

Du hast dir ein Projekt vorgenommen und kommst einfach nicht weiter. Ein Gefühl, als würdest du auf der Stelle treten. Gedanken wie „Ich kann einfach nicht mehr“ und „Es ist einfach zu schwer“ versetzen dich in eine Trance, in der du völlig blockiert bist. Obwohl dir das Projekt ein Herzens-anliegen ist, scheiterst du. Doch darauf muss es nicht hinauslaufen: Lars Basczok zeigt, wie wir in vier Schritten vom „Ich kann nicht“ zum „Ich kann“ gelangen.

Dass dich deine Gedanken in eine Trance und damit schachmatt setzen, ist kein Wunder, denn eine Trance ist so etwas wie ein Traum. Das heißt, sie kann dir vollkommen beängstigend und real erscheinen, während du bloß schläfst. Ähnlich wie in einem Traum nehmen wir in der Trance imaginäre Hürden und unlösbare Probleme wahr. In Wirklichkeit sind diese Probleme allein mentaler Natur. Bist du also überzeugt, dass du nicht kannst und dein Projekt zu schwer ist, dann kannst du auch nicht und es ist einfach zu schwer. In eine Trance denkst du dich hinein wie in einen Tunnel. In diesem Tunnel scheint es nur ein mögliches Ende zu geben, nämlich das von dir selbstprophezeite. Alle weiteren, besseren Möglichkeiten sind innerhalb dieser Opfertrance nicht wahrnehmbar. Am Ende erscheinen dir die Barrieren so echt und unüberwindbar, dass es dich schier verzweifeln lässt. Manchmal fühlt sich selbst dein Körper wie gelähmt an, Starre und Unbeweglichkeit treten auf. Alles deutet darauf hin, dass es keinen Weg da heraus mehr für dich gibt.□□

Wenn du das Gefühl hast, Opfer einer Situation zu sein, fühlst du dich klein und wehrlos. Du suchst Schutz vor scheinbar höheren Kräften. Von einer vermeintlich unüberwindbaren Aufgabe lässt du dich niederdrücken, mitunter bis hin zur völligen Ohnmacht. Doch ist es tatsächlich so, dass wir in diesen Momenten gar nichts tun können? Sind wir wirklich gefangen in den deprimierenden Gedankenschleifen, die uns immer weiter in den Abgrund ziehen, weil sie einander wieder und wieder bestätigen? Nein, natürlich nicht! Es ist möglich, die Opfertrance zu durchbrechen.

### Die Kraft der Opfertrance

Die Trance will uns die völlige Aussichtslosigkeit jeglichen Tuns vortäuschen – während wir im selben Moment sehr viel Energie für ihre Aufrechterhaltung verschwenden – Energie, die uns für die Durchführung unserer Projekte fehlt. Wir blockieren uns durch das Am-Leben-Erhalten der Trance selbst. Es ist, als würden zwei Lokomotiven mit Vollgas gegeneinander drücken und dabei allen Kraftstoff verbrennen, ohne auch nur einen Zentimeter voranzukommen. ☐☐ Das oft damit einhergehende Suhlen im Selbstmitleid beschert uns Ablenkung, aber niemals Besserung. In der selbstzerstörerischen Melancholie der Opferrolle verharren wir, als wären wir von einem Virus befallen. Der nagt an uns und treibt uns in Selbstzweifel bis hin zu Depressionen. Seine Kraft schöpft dieser Virus aus der Macht alter Gewohnheiten. Denn unser Gehirn möchte auf vertraute Muster zurückgreifen, weil das Energie spart. Mit dem Verharren im altbekannten „Ich kann nicht“ nähren wir also unbewusst auch noch die Kraft der Trance – für das Gehirn ist es ein entspannter Routinejob. Jedes Wiederholen der zerstörerischen Grundüberzeugungen und Gewohnheiten macht die Trance mächtiger, weil das Gehirn auf immer besser eingefahrene Muster zurückgreifen kann, deren Wiederholung es fast automatisch erledigt – ein Teufelskreis. Abraham Lincoln hat es folgendermaßen ausgedrückt: „Wenn du immer nur das tust, was du schon immer getan hast, wirst du auch immer nur das Ergebnis bekommen, das du schon immer bekommen hast.“

### **Du hast die Wahl**

Unsere Opfertrance ist genauso stark wie unser Festhalten an unseren Grundüberzeugungen. Da wir aber nicht unsere Gedanken und Überzeugungen sind, sondern etwas Größeres – das, was sie wahrnimmt –, haben wir die Wahl, aus ihnen auszusteigen. Die Wahl besteht darin, entweder die Aufmerksamkeit nach außen (zu den Gedanken, also zur Opfertrance) oder nach innen (zu den Empfindungen und Gefühlen) zu wenden. Wenn wir die Empfindungen und Gefühle wahrnehmen können, sind wir unmittelbar mit der Erfahrung des Moments verbunden und haben die Gedankenwelt der Opfertrance erfolgreich verlassen oder sie wenigstens geschwächt. Um dies zu ermöglichen, möchte ich dir folgende vier Schritte empfehlen. ☐☐

### **Schritt eins: Wahrnehmen und Anerkennen der Ohnmacht**

☐ Sieh ein: Ja, ich denke gerade: „Ich kann einfach nicht“, und das macht mich vielleicht traurig und verzweifelt. Aber ich kämpfe nicht dagegen an.

### **☐☐ Schritt zwei: Den Körper wahrnehmen**

☐ Anstatt dem vernichtenden Gedankenstrom zu folgen, nimm aufmerksam den Körper von innen wahr. Was spürst du gerade in deinem Körper? Vielleicht ist da ein Kribbeln im linken Fuß, eine Wärme oder eine Kälte. Spüre die Teile deines Körpers von innen, ohne etwas daran ändern zu wollen. ☐☐

### **Rückfallgefahr: In Gedanken abschweifen**

Wenn du merkst, dass du zu den Gedanken zurückrutschst, versuche, auch diese Bewegung einfach nur anzuerkennen und wahrzunehmen. So kannst du liebevoll und geduldig wieder nach innen, zu deinem Körper, zurückkehren.

### **□ □ Schritt drei: Die Lebendigkeit □ fühlen □**

Frage dich, welches Gefühl (Emotion) gerade da ist. Nimm diese Lebendigkeit wahr – und zwar, ohne etwas damit zu tun. Es geht nicht darum, sich auf das Gefühl zu fokussieren, sich zu ihm hin- oder von ihm wegzubewegen oder dagegen anzugehen. Lass dich vielmehr vom dem Gefühl ganz -erfassen und berühren. Die Wahrnehmung der Körperempfindungen darf jetzt in den Hintergrund treten. □ □

Dieser Schritt ermöglicht es dir, direkt mit dem Hier und Jetzt in Verbindung zu treten. Du verlässt die Welt der erfundenen Gedanken. In diesem Moment wirst du unmittelbar vom Puls des Lebens erfasst. Du kostest bereits von der Süße der unentdeckten Möglichkeiten deines wirklichen Lebens. Wer seine Gefühle einfach dasein lassen kann, wird automatisch still, und die Gedanken kommen zur Ruhe. Das ist wichtig, denn wesentliche Entscheidungen sollten aus der Stille getroffen werden. □ □ Der nächste Schritt mag dir zuerst wenig spirituell erscheinen. Zweifellos jedoch ist er der wichtigste und kraftvollste Schritt aus der Opfertrance. □ □

### **Schritt vier: Tue fünf Dinge, von denen du dachtest, dass du sie nicht kannst.**

Wichtig dabei ist, diese Dinge nicht zu bewerten! □ □ Willst du wirklich aus deiner Opfertrance herauskommen, musst du bereit sein, dir zu beweisen, dass du alte -Gewohnheiten bewusst überwinden kannst. Du musst bereit sein, für dein einzigartiges Leben auszubrechen und in Bewegung zu kommen! Erst einmal spielt es keine Rolle, was du tust. Viel wichtiger ist, dass du es tust. Wenn es zwanzig Liegestütze braucht, um dir zu zeigen, dass du in Bewegung kommen kannst, dann machst du zwanzig Liegestütze. Direkt im Anschluss daran gehst du die vier weiteren Dinge an. Du wirst schnell merken, dass du sehr wohl „kannst“. Die Bereitschaft, in Bewegung zu kommen, gibt dir Kraft. Der lebendige Beweis, den du hier antrittst, bricht das Opferdasein. Opfertrancen verhungern daran, dass du beginnst, deine fünf Dinge einfach zu tun, ohne groß darüber nachzugrübeln. □ □

Das Schwierigste an der Überwindung der Trance ist diese Schwelle. Denn schließlich kommt es uns hier so vor, als wäre kein Entkommen möglich. Trotzdem zu wagen, ins Tun zu kommen, ist der Schritt über die Schwelle des scheinbar Unmöglichen. Jetzt schon öffnet sich vor dir der Horizont des Möglichen. Oft tauchen Gefühle wie Freude und Liebe auf, wenn die lang ersehnte Bewegung endlich stattfindet. Denn schließlich wollen unsere Gaben durch uns in die Welt gebracht werden.

### Achtung Rückfall:

Die Gefahr eines Rückfalls in die vertraute Opfertrance droht auch an diesem Punkt. Gerne wird der Erfolg des ersten Schritts aus der Trance als Zufall oder „Fremdverschulden“ (wenn andere bei einer der selbstgestellten Aufgaben involviert sind) abgetan. Dann kann das Bad der Hilflosigkeit von Neuem beginnen. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, direkt die weiteren vier Dinge zu tun und dadurch in Bewegung zu bleiben. Alte Gewohnheiten können hartnäckig sein und sind nicht zu unterschätzen. Wir wissen jedoch, dass wir ihnen nicht glauben müssen. Wir stellen ihnen einfach neue, positive Gewohnheiten entgegen. Mit jedem Tun überschreiben wir die alten Gewohnheiten ein bisschen stärker.

### Die Elefantenhürde

Wie isst man einen Elefanten? Versucht man, ihn direkt auf einmal hinunterzuschlingen? Nein, natürlich tischt man ihn in kleinen Scheibchen auf. Dasselbe gilt für die Hürden in deiner Trance, die dir genauso unfassbar groß erscheinen. Willst du den „Elefanten“ im ganzen Stück verschlingen, musst du dich nicht über dein Scheitern wundern. Teile dein Thema, deine Arbeit oder was dir sonst unüberwindbar scheint, zuerst in mundgerechte Scheibchen auf. Das ist äußerst wichtig, denn die Größe der Scheibchen bestimmt darüber, ob du in der Trance verharrst oder aus ihr ausbrichst. Zerkleinere den Elefanten mit Herz und Verstand – und zwar so realitätsnah, dass du noch liebevoll und geduldig mit dir umgehst. Schließlich wurde auch Rom nicht an einem Tag erbaut.

### Achtung, erneute Rückfallgefahr:

In der Übergangsphase vom "Ich kann nicht" ins "Ich kann" ist Vorsicht geboten. Wenn du beginnst, den lebendigen Beweis gegen deine Ohnmacht anzutreten und für dein Leben in Bewegung zu kommen, ist Achtsamkeit geboten. Warum? Weil die Trance den Teufel tun wird, dich blind in dein Glück rennen zu lassen. Komischerweise findest du es in deiner Opfertrance nämlich so bequem wie im Mutterschoß. Denn insgeheim vermittelt uns die Trance Sicherheit. Das heißt: Zwar bedauerst du lautstark das Opfertum, fühlst dich damit aber auf eine verdrehte Weise wohl, da dir die alten Gewohnheiten vertraut sind und dich nichts herausfordert, was ja oft mit Angst vor dem Neuen einhergeht. So gesehen ist dein Erfolg nicht ungefährlich, denn er bedeutet den Zusammenbruch dieser Sicherheit. Doch letztlich ist es so: Nicht vor unserem Scheitern fürchten wir uns am meisten, sondern vor unserer wahren Größe. Eine weitere Hürde: Wenn du glaubst, dein Elefant ist zu groß, zu schwer und einfach nicht zu bändigen,

dann ist er es auch. Öffne dich stattdessen für die Möglichkeit, dass dir dein Vorhaben gelingen kann. Mit deinen Gedanken kreierst und begrenzt du deine Welt, und daher sind positive Gedanken wichtig. Dass positives Denken allerdings alle Probleme löst, ist ein Missverständnis. Willst du deine Opfertrance knacken, musst du auch wirklich aktiv werden. Wir sollten nicht darauf warten, dass das Universum unsere Wünsche erfüllt. Das Universum schenkt uns vermutlich gar nichts, wenn wir nicht bereit sind, uns zu bewegen. Göttliche Absicht verlangt deine Bereitwilligkeit. Dieses Leben, das ein göttliches Geschenk ist, wartet darauf, von DIR gelebt und geliebt zu werden.

### Drin bleiben oder aussteigen?

Nun liegt die Sache in deiner Hand: drin bleiben oder aussteigen aus dem Hamsterrad? Bleibt alles wie gewohnt – sicher und schrecklich zugleich – oder wagst du, das vermeintlich Unmögliche zu tun? Wachst du in deiner ganzen Größe und Stärke auf und tust, was deine göttliche Gabe verlangt? Oder wartest du wieder erst mal ab...? Wenn du wirklich aussteigen willst, lade ich dich ein, herauszufinden, was wirklich geschieht, wenn du JETZT für dein Leben die Verantwortung übernimmst. Ich glaube fest daran, dass du das kannst. Unvermeidlich ist, dass du dich für einen längeren Zeitraum – mindestens 30 Tage! – verpflichtest, die vier Schritte täglich zu machen. Erst über eine längere Zeit ist es möglich, eine wirklich tiefgreifende Erfahrung zu machen und neue Gewohnheiten zu prägen. Sprich mit deinem Partner oder einem gutem Freund über dein Vorhaben und verpflichte dich, jeden Tag zu berichten, welche fünf Scheibchen du heute vom Elefanten isst. Erzähle auch von deinen täglichen Erfolgen und Erfahrungen oder komm zu unserem Workshop. Verpflichte dich dir selbst und deinem Selbst ab jetzt!

Autor:

Lars Basczok

ist -Schüler von Christian Meyer in der Tradition von Sri Ramana -Maharshi und als -Meditationslehrer und Familiensteller nach der Schule des Neuen Stellens in Berlin tätig. Mit

seinem Unternehmen Bewusstseinsarbeit-Berlin gibt er im In- und Ausland Aufstell-Retreats.

Quelle: [www.sein.de](http://www.sein.de)