

Es ist Eure Entschlossenheit, es ist Euer Wunsch, der Euch in Eurem Fluss Eures Lebens trägt. beschleunigt, bremst. Bremst da, wo es nötig ist. Und es ist normal, dass es gute und schlechte Tage gibt. Es ist so lange normal, wie Du gut von schlecht zu trennen glaubst. Die Tage sind. Und in Deinem Muster, da gibt es mit hoher Sicherheit die Abteilung Urteil, Wertung. Diese Abteilung ist ausgesprochen gut mit Personal ausgestattet. Ist ungeheuer gut vernetzt mit all Deinen Sinnen. Und versorgt Dich sekundlich mit Information.

Innerhalb Deines Körper-Seele-Systems hat diese Abteilung keinen Platz. Dein Körper, Dein Wissen dieses Lebens in jeder Zelle, Deine Seele, Deine Weisheit all Deiner Leben, naja und oben drauf der Kopf. Und da ist die Abteilung Urteil verankert. Emsig unterwegs glaubst Du in jedem Moment zu wissen, ob dieser Moment gut oder schlecht und diese Person gut oder schlecht oder positiv oder negativ ist und du machst das fest natürlich an Deinen Erfahrungen Deines bisherigen Lebens. Erfahrungen, die bisher aber keinen Platz haben in Dir und Deinem Leben auf Deinem Zeitstrahl Deines Lebens. Diese Erfahrungen schweben immer noch darüber. Und schießen kleine Pfeile ab. Botschafts-, Urteils-, Wertungspfeile. Und das tun sie so lange, bis sie einen Platz in Deinem Leben auf dem Zeitstrahl Deines Lebens haben.

Du kannst keine Erfahrung verdrängen. Sie ist Teil Deines Lebens.

Du musst sie nicht super gut finden, wenn sie nicht super gut war, diese Erfahrung. Du kannst sie aber abschließen, weil sie vorbei ist. Und es ist nicht die Erfahrung, die Dir gut oder schlecht erscheint. Es ist Dein wahrnehmen in dieser Erfahrung, die Dir gut tut oder eben nicht gut tut. Und das ist kein Urteil. Das ist ein Dich fühlen.

Geh mit Deinem Atem. Schau Dich beim Atmen an. Schau Dir beim Atmen zu. Und während Du das tust, schaust Du einfach mal durch den Tag, Deinen heutigen Tag. Und vielleicht fällt Dir eine Situation, ein Moment, ein Gedanke, ein Kontakt ein, der sehr von Deinen Urteilen geprägt war.

Allein die Tatsache, dass es reicht, den heutigen Tag zu durchleuchten, zeigt Dir wie sehr präsent die Abteilung urteilen und werten ist.

Und wenn Du jetzt nur hinschaust und Dir vielleicht eine Situation oder eine Kommunikation oder ein Wort einfällt, da wird sehr schnell ein „so hab ich das ja gar nicht gemeint“ da sein. Vielleicht nicht. Die Worte zeigen, was in Dir gerade da ist. Und mit den Worten ahnst Du Deine Wahrnehmung. Wenn draußen die Sonne scheint und in Dir ist das Wort Wut, dann wirst Du die scheinende Sonne nicht sehen. Da ist das Wort Wut die Haltung. Wut, fast wie eine sehr, sehr dunkle Sonnenbrille. Eine Sonnenfinsternisbrille, wo Du gar nichts mehr siehst, außer dem Schwarz der Wut. Und mit diesem Gefühl und mit diesem Wort, wirst Du nicht lächeln. Vielleicht kennst Du das, dass Du in einer Hektik bist, in einer Eile und irgendjemand kommt Dir so richtig in die Quere mit einem Anruf, mit einer sms oder einer Ansprache. Dieser Mensch ist in diesem Moment unmöglich für Dich. Und aus dieser Haltung „Der ist unmöglich für mich“ kannst Du nicht lächelnd heraus gehen. Und wenn die Sonne scheint und Du willst einen Spaziergang machen und in dem Moment, in dem Du losgehst, fängt es an zu regnen, dann ist halt Petrus Schuld. Und wenn Dein Essen nicht so gut gelingt, wie Du es Dir vorgestellt hast, dann findest Du garantiert irgendeinen Fehler. Und das ist so selbstverständlich in Dir, dass es Dir überhaupt nicht auffällt. Es ist Teil Deines Dich Wahrnehmens. Teil Deines Dein Umfeld Wahrnehmens. Man möchte fast meinen, dass dieser Filter vererbt wird. In den Genen sitzt. Ganz so ist es tatsächlich nicht.

*Lass heute inneren Frieden Dein einziges Ziel sein, indem Du Deine ganz Aufmerksamkeit auf folgende Gedanken richtest: Heute will ich alles, was geschieht, betrachten, ohne zu urteilen. Sämtliche Ereignisse geben mir eine weitere Gelegenheit, Liebe anstelle von Angst zu erfahren.*

Da wo kein Urteil ist, hat Liebe Raum. Das ist die Kurzform. Oder, wie ein bestimmter Mensch in Hermeskeil zu sagen pflegt: bedingungslos Moment. Und war die Vergebung eine scheinbar schwere Übung, so wirst Du merken, dass das Nicht-Urteilen tatsächlich eine schwerere Übung ist, einfach weil es so selbstverständlich ist.

Erforsche Dich. Schau in den Tag oder in die letzten Tage. Schau, wo Du geurteilt hast und zumindest in Deinem Innen ein Urteil über Bord werfen musstest, korrigieren musstest.

Schau darauf, wie es sich anfühlt, jetzt bewusst auf Deine Reaktionen schauend, wie sich das Urteilen anfühlt. Und während ich das sage und Dich bitte, zu erforschen wie sich das Urteilen anfühlt, werden die meisten von Euch ein wertendes Urteil präsent haben.

Und ich möchte Euch jetzt einladen, Euer Erforschen in wenigen Worten mit uns zu teilen. Dieses Aussprechen dessen, was Du in Dir entdeckt hast, hilft Dir noch einmal anders auf Dich zu schauen, hilft anderen, Impulse zu erfahren, die ihnen wiederum helfen, anders auf sich selbst zu schauen. Und ich gebe es einfach frei, so dass Du in Deiner Geschwindigkeit, in Deinen Möglichkeiten die Worte sammelst, die wenigen Worte und einfach mit uns teilst, so wie es gerade bei Dir ist.

...

Nimm einen tiefen Atemzug und lasse nachschwingen, was Du in Dir spürst, was Du gehört hast, was es mit Dir gemacht hat vielleicht. Und es ist Dir bewusst geworden, wie sehr urteilsgeprägt Deine Wahrnehmung ist. Man könnte fast sagen, ohne Urteil keine Wahrnehmung. Oder anders: Zu jeder Wahrnehmung gehört ein Urteil. Atme Dich. Atme Dich bewusst. Und schau einmal mit geschlossenen Augen auf das, was da ist. Vielleicht siehst Du eine Farbe, vielleicht siehst Du auch in ein Dunkel. Vielleicht sind da Blitze. Oder da sind Bilder. Schau bewusst hin, was Du gerade mit Deinen geschlossenen Augen siehst.

Und dann schaust Du gleichzeitig mit welchen Worten Du das, was Du siehst, in Dir benennen würdest. Und irgendetwas Urteilendes, Wertendes wird dabei sein. Das ist so unterschwellig. So tricky.

Dann schaust Du nochmal in Deinen Tag und schaust, welchen Menschen Du begegnet bist und schaust auch da einmal, wie schnell Du mit irgendwelchen Wertungen und Urteilen unterwegs warst. Und da reicht so ein: Na der Pullover sieht heute aber scheiße aus. Es geht Dich nichts an. Du kannst sagen: In mir löst dieser Pullover das ein oder andere Gefühl aus. Dann bist Du bei Dir. Vielleicht schaust Du auch einmal, wie Du Dich selber beurteilst. Was Du diesmal wieder nicht gut gemacht hast. Nicht gut gesagt hast, nicht gut gezeigt hast.

Und jetzt lenkst Du Deinen Blick auf Deine Gedanken. Und schaust, wie sie da oben durch die Birne flitzen. Hab ich alles eingekauft? Vielleicht bist Du noch bei einem Urteil von mehreren am heutigen Tage. Und dann grad Corona und dann ist da ein überhaupt. Wie ist eigentlich der Kontostand? Hab ich das Auto schon getankt? Ist genug Zucker da? Ich will ja morgen backen. Wie war das nochmal heute Morgen? Oh je, jetzt hab ich den Namen vergessen. Was auch immer grad da ist, schau es an.

Ein Gedanke jagt den anderen. Und jetzt machen wir eine kleine Übung. Während Du auf diese Deine Gedanken schaust, fragst Du Dich: Welcher Gedanke kommt als nächstes? Und du schaust hin. Welcher Gedanke kommt als nächstes?

Eine Übung, die Du jederzeit zuhause machen kannst. Denn nachdem Du diese Frage gestellt hast und hinschaust, ist ein ganz, ganz kurzer Moment da, wo Du nicht denkst. Wo einfach Leere ist oder Stille. Mit dieser Übung kannst du genau diese Wahrnehmung ausdehnen und lernen nicht zu denken. Ein Ziel von „Lieben heißt die Angst verlieren“ ist, keine Gedanken zu haben. Gar nicht erst

über diesen Filter zu gehen. „Lieben heißt die Angst verlieren“ ist wahrnehmen. Dich wahrnehmen und das ohne irgendwelche Muster, Filter und in unserer heutigen Übung ohne irgendwelche Urteile und Wertungen.

*Heute will ich alles, was geschieht, betrachten, ohne zu urteilen. Sämtliche Ereignisse geben mir eine weitere Gelegenheit, Liebe anstelle von Angst zu erfahren.*

Das Urteilen und das Werten ist der scheinbare Einstieg zum noch scheinbareren Glück, zur noch scheinbareren Sicherheit. Denn mit Deinem Urteil wähnst Du Dich ja einmal mehr in einer Richtigkeit.

Und du kannst im Urteil den Charme des großen Ganzen niemals sehen.

Diese Abteilung „Urteile, Werten“ hat noch zwei Unterabteilungen. Die eine heißt urteilen im Außen und die andere heißt urteilen im Innen. Beide Abteilungen sind sehr gut mit Personal besetzt und funktionieren einwandfrei. Auch in der Kommunikation.

Abteilung außen an Abteilung innen: Hier ist ein Urteil, bitte übernehme. Abteilung innen an Abteilung außen: Ich hab grad eine Wertung, projizier die Mal grad auf das Gegenüber. Das funktioniert gut. Die Lösung ist, mach diese Abteilung arbeitslos, damit sie sich von selbst auflöst, indem Du nicht mehr urteilst. Atme Dich. Atme Dich ganz bewusst. Und lass jetzt ein Wort in Dir entstehen, das Dich in Deiner Erforschung Deiner Urteilsfähigkeit beschreibt. Ein einziges Wort. So bunt wie die Natur ist, so bunt sind die Antworten. So bunt sind die Worte, die gefunden werden. Die da sind. Die da sind. Sei mutig. Sei offen zu Dir selbst. Sei entschlossen und bereit zu verändern. Du bestimmst nicht die Temperatur des Flusses in dem Du fließt. Nicht die Geschwindigkeit und nicht die Strömung, nicht die Steine und nicht die Äste und nicht den Müll, der darin herumschwimmt. Mehr und mehr aber kannst Du Dich entdecken und bestimmen, wie Du Dich als Tropfen in diesem Fluss bewegen willst.

*Lass heute inneren Frieden Dein einziges Ziel sein, indem Du Deine ganz Aufmerksamkeit auf folgende Gedanken richtest: Heute will ich alles, was geschieht, betrachten, ohne zu urteilen. Sämtliche Ereignisse geben mir eine weitere Gelegenheit, Liebe anstelle von Angst zu erfahren.*

Die Kurzformel ist bedingungslos Moment. Die Hürden sind meist am Anfang sehr hoch. Lerne gerade mit diesem Satz, mit dieser Aufgabe, bewusst mit Dir zu lachen. Wenn Du wieder mal in irgendeinem Fettnapf gelandet bist- Deiner Abteilung Urteil Wertung. Mit den Unterabteilung außen - innen. Sei einfach gut mit Dir.

Gute Zeit