

Vom Unbewusstsein zum Bewusstsein



Wann komme ich mir selbst entgegen?

novum premium Verlag
Hardcover | 296 Seiten
ISBN 978-3-95840-697-1
EUR(A) **22,50** | EUR(D) **21,90** | SFr **31,50**

Was war der Grund für Sie, dieses Buch zu schreiben?

Ich empfinde es so, dass heute in der westlichen Welt die äußeren Einflüsse mehr Einwirkung auf uns haben, als wir Einfluss auf uns selbst nehmen. Mein Gefühl ist, dass uns die Gesellschaft stärker „erzieht“, als uns bewusst ist. Wir haben aufgehört, auf uns selbst zu hören.

Was wollen Sie mit diesem Buch erreichen?

Ich will den Leser persönlich erreichen. Tiefer gesehen verlieren wir unsere machtvolle Seite in uns und lassen dadurch unbemerkt Hilflosigkeit zu unserer Macht werden. Wir machen uns also selbst zum „Opfer“ bzw. zum Mitläufer. Da dies unbewusst in uns geschieht, ist Bewusstsein der einzige Ausweg aus unserem „Sumpf“. Mein Wunsch ist es, beim Leser diesen Prozess anzuregen. Wir müssen wissen, dass wir genauso hilflos sein können,

wie wir machtvoll sein können. Tiefer gesehen führt uns das zu der Frage: Ist Verantwortung für uns selbst eine Tugend oder eine Last? Ist sie eine Last, wird unser Leben schwerfällig verlaufen. Ist sie hingegen eine Tugend, wird uns unser Leben wie von selbst entgegenkommen.

Was steht uns in unserem Leben oft im Weg?

Unser Urteil über uns selbst und über andere. Wenn wir über uns selbst urteilen, halten wir uns klein (hilflos bzw. in der Opferrolle). Urteilen wir über andere, wollen wir sie kleinhalten. Kontrolle wird unbewusst zur Tagesordnung. Unsere Freiheit geht dadurch verloren. Schuld und Schuldzuweisungen begrenzen uns nun in unserem Leben.

Warum fällt uns der Ausstieg aus unserem „Sumpf“ so schwer?

Weil wir dort unbewusst hineingeraten sind, erst durch eine einschneidende Situation in unserem Leben (z.B. ein Symptom oder Unfall) wachgerüttelt

werden und nur bewusst wieder aussteigen können. Wenn es also zur unserer Gewohnheit geworden ist, unbewusst zu sein, ist es uns fremd geworden, bewusst zu sein. Es fällt uns meist schwer, unsere Gewohnheiten loszulassen. Wenn uns unsere Kontrolle im Zaum hält, schenken wir unserem Urvertrauen kein Gehör mehr.

Was hat das Buch für Sie selbst bewirkt?

Ich habe mich aus Bequemlichkeit lange Zeit davor gedrückt, dieses Buch zu schreiben. Die Idee entstand bereits 2006 und begonnen zu schreiben habe ich erst 2015. Als ich jedoch anfang, dauerte es nur knapp drei Monate. Beim Schreiben hatte ich das Gefühl, dass etwas durch mich hindurchfloss und ich nur zusehen musste, beim Aufschreiben hinterherzukommen. Das gelang mir nur, weil ich aus meiner Sicht mit meiner Quelle verbunden war. Ich habe mehr Tiefe zu mir selbst gefunden als ich jemals für möglich gehalten habe.

