

Bärbel Mohr
Clemens Maria Mohr

Die Mohr-Methode

Ihr persönliches Grundlagenprogramm
zu privatem Glück und beruflichem Erfolg



Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 3. Auflage 2008

Lektorat: Delia Rösel
Satz: Satjana's (www.satjanas.de)
Umschlag: HildenDesign, München
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: Bercker, Kevelaer
ISBN 978-3-936862-62-1

Inhalt

Einleitung	7
Was ist die Mohr-Methode	7
Wie alles anfing bei Bärbel Mohr	8
Und wie war das am Anfang bei Clemens Maria Mohr	9
Bewusstsein – Unterbewusstsein	15
Automatismen	24
Das gemeinsame Unterbewusstsein	47
Die Wirkungsweise des gemeinsamen Unterbewussten	55
Der Spiegel	71
1. Das Eigenverhalten	71
2. Das Wunschverhalten	73
3. Das Vermeidungsverhalten	74
4. Die Erinnerung	75
Die Probleme nützen	83
Selbstwert	88
Übungen zu mehr Selbstliebe	90
Grundprinzipien der Wirklichkeit	97
Der Zufall	97
Absolute Eigenverantwortlichkeit	101
Geben und Nehmen	103
Willkommen im Club	111
Das Programmieren	116
1. Bilder	119
2. Leitsätze	131
3. Symbole	137
4. Meditation	138

Ziele	147
Grenzen	151
Potenzial-Analyse	156
Funktionsweise der Programmierung	175
Die Mohr-Methode	179
Yang-Technik	180
Yin-Technik	184
Überlegungen zur Neuprogrammierung mit Spieltriebfaktor	190
Der natürliche Zustand des Menschen	193
Die Mohr-Methode im Yin-Stil mit Spieltriebfaktor im Überblick	199
Qualität programmieren	201
Über die Autoren	208
Empfehlenswerte Literatur	209

Einleitung

Was ist die Mohr-Methode?

Die Mohr-Methode ist ein Baukastensystem, nach dem sich jeder auf seine eigene Weise seine inneren Automatismen umprogrammieren kann.

Überholt ist die Vorstellung, dass einer den Guru spielt und erzählt, er habe den einzig wahren Weg zum Kontakt mit dem inneren Licht entdeckt, der für alle gilt.

Zeitgemäß ist, wenn jeder aufgrund von einleuchtendem und inspirierendem Basiswissen seine eigene Methode selbst entwickelt.

Als ihr Clemens Maria Mohr über den Weg lief, hatte Bärbel Mohr viel Freude an seiner Art zu lehren, denn er bringt genau dieses einleuchtende und inspirierende Basiswissen mit, das auch für nüchtern veranlagte Menschen hervorragend geeignet ist, um ganz analytisch und logisch zu begreifen, dass es sich für das gesamte Leben lohnt, wenn man sich den mentalen Kräften zuwendet!

Clemens hingegen, der sich bisher sehr stark auf Unternehmen und Wirtschaft konzentriert hatte, fand Spaß am »flockigen« Stil von Bärbel und den erweiterten Anwendungsmöglichkeiten im privaten Bereich.

Gemeinsam bieten sie daher Methoden an, die sowohl im wirtschaftlichen als auch im privaten Bereich einsetzbar sind.

Der Leser ist aufgefordert den ersten Schritt zur eigenen Meisterschaft zu gehen, indem er sich aus diesem Angebot von Yin- und Yang-Wegen ins eigene Innere seine eigene Methode gestaltet.

Die Mohr-Methode ist der Baukasten und Sie können aus ihr mit viel Vergnügen die Meier-Müller-Huber-ganz-persönliche-XY-Methode für sich zusammensetzen!

Wie alles anfing bei Bärbel Mohr

Wie alles bei Bärbel Mohr begann, wissen eingefleischte Leser von ihr bereits. Deswegen sollen ihre Anfänge hier nur ganz kurz zusammengefasst werden:

»Freunde haben versucht mir nahe zu bringen, dass die Kraft der Gedanken und des Unbewussten eine ernstzunehmende wäre. Eigentlich nur um zu beweisen, dass dies Quatsch ist, machte ich ein Experiment und scheiterte kläglich, denn zu meinem Erschrecken gelang der Versuch. Das Gewünschte trat – wie bestellt – in Erscheinung. »Hilfe, Alarm« war meine erste Reaktion und »Hurra, unendliches Füllhorn« die zweite.

Was folgte waren viele Reisen um die Welt, Experimente, Besuche bei spirituellen Lehrern, Mentaltrainern und die Prüfung meiner neuen Erkenntnisse von verschiedenen Seiten.

Ich habe gesehen, dass »Wunder« möglich sind. Es waren zu viele, als dass ich mir noch vormachen könnte, es gäbe sie nicht, diese Wunder. Dennoch, allein zu wissen, dass etwas möglich ist, bedeutet noch lange nicht, dass ich auch selbst dazu fähig bin. Das ist eine bedauerliche Verwechslung, die in der Esoterik-Szene öfter einmal vorkommt.

Man kann sich das so vorstellen: Wenn man im hintersten Busch der Erde aufgewachsen ist und noch nie davon gehört hat, dass Seiltanzen, Saltos und Jonglieren möglich sind, so hält man es für Spuk oder für Flunkerei, wenn einer davon erzählt. Kommt dann ein Zirkus vorbei und man sieht es persönlich – aha, dann weiß man ab sofort, es geht. Doch ist man deswegen fähig es nachzumachen? Nein, natürlich noch lange nicht.

Was das Wissen über die Kräfte des Geistes anbelangt, leben wir

fast alle noch im Busch. Schön ist, wenn wir wenigstens einmal erfahren, dass unser Geist »seiltanzen, Saltos schlagen und jonglieren« kann. Um selbst ein Meister darin zu werden, dem Geist klare Vorgaben zu machen, was für einen Salto man denn gerne hätte (beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Erfolg zum Beispiel) braucht man dennoch ein paar Übungen.

Um diese möglichst einfach und im Falle der Mohr-Methoden auch für hin und wieder etwas nüchterner veranlagte Menschen leicht zugänglich zu machen, haben wir dieses Buch geschrieben.

Ich wünsche viel Freude und Erfolg auf dieser Reise zu den eigenen geistigen Ursprüngen und Kräften.

Bärbel Mohr

Und wie war das am Anfang bei Clemens Maria Mohr?

Die inzwischen untergehende Sonne schien mir von hinten über die Schulter und beleuchtete die Zeilen, die mich derart fesselten, wie es noch kein Buch zuvor getan hatte. Dass ich seit Stunden über einem Buch saß, war nicht unbedingt ungewöhnlich, ungewöhnlich daran war nur, dass die Sonne mich auf einem Balkon beschien, der zum Haus gehört, in dem meine Schwiegereltern wohnen – dreihundert Kilometer weg von daheim.

Mitten in der dicksten Familienzusammenkunft – aus allen Teilen des Landes waren die Mitglieder anlässlich des Hohentwiel-Festes in Singen angereist – sitzt da einer im hintersten Eck, beteiligt sich an keinem Gespräch, gibt nur knappe Antworten und steckt immer wieder nur demonstrativ die Nase zwischen bedrucktes Papier. Dabei sieht er den Rest der Familie nur ein- bis zweimal im Jahr zu besonderen Feiertagen oder aber eben zum traditionellen Burgfest auf dem Tafelberg am Bodensee.

Nein, es war keine Flucht aus familiären Pflichtveranstaltungen, dafür sind diese in der Regel zu unterhaltsam. Es war wirklich

tiefes Interesse an einer für mich völlig neuen Problematik. Es war echte Faszination.

Ich war in einem katholischen Elternhaus mit sehr enger Beziehung zur Kirche aufgewachsen. Mein Vater war nebenberuflich Verwalter der Kirchengemeinde. Diesen Job unterstützte natürlich die ganze Familie. Meine Mutter wusch die Messgewänder des Pastors und die Kinder waren Messdiener und halt Mädchen für alles – und immer an der Front.

Diese enge Bindung löste sich dann rasch mit zunehmendem Alter und somit wachsender Reife. Für mich stand die Lehre der Kirche zu wenig im Einklang mit dem Leben – mit dem, das die Kirchenoberen führten und mit dem, was »der kleine Mann auf der Straße« führte. Lebenshilfe war gefordert, aber nicht gegeben. Somit trennte ich mich auch rigoros von Begriffen wie Gott, Jesus oder sogar Glauben. Ja, ich erinnere mich, dass ich irgendwann einmal fast erschrocken feststellte, dass ich an nichts glaubte.

Und dann dieses Buch!

Mein Weltbild und mein Glaube schienen sich in kürzester Zeit nochmals aufzurichten. Wenn auch beileibe nicht in der heutigen Form, aber für die damaligen Verhältnisse doch recht dramatisch. Da erklärte ein gewisser Dr. Joseph Murphy, ein mir bis dahin gänzlich unbekannter Amerikaner, dass wir eine Instanz namens Unterbewusstsein in uns haben, die unser Leben entscheidend leitet. Und dass wir dieses Unterbewusstsein programmieren, aufgrund unserer Gedanken. So wie wir denken, so sind wir. Die Basis für unser gesamtes Leben – ob nun Gesundheit, Glück, Erfolg, Wohlstand, Liebe, Partnerschaft – seien unsere Gedanken, meint Dr. Murphy. Wir entscheiden über das, was uns passiert, und sonst niemand. Und dieses Unterbewusstsein nimmt er auch als Synonym für Gott, die Schöpferkraft.

»Der Glaube versetzt Berge« – so stehe es schon in der Bibel.

Bei mir läuteten sofort alle Glocken Sturm.

»So ein Blödsinn«, dachte ich. Da lernt man jahrelang in der Schule, man studiert, arbeitet, macht seine Erfahrungen und

dann kommt da einer, der erzählt einem, man müsse nur richtig denken. Das war doch nun wirklich zu einfach!

Oder doch nicht?

Die Idee war eigentlich zu primitiv, als dass man sie hätte erfinden können.

Und mit jedem Satz, den ich las, mit jeder Seite, die ich verschlang, wuchs in mir die Gewissheit: Das ist es!

Der Gedanke ist die Basis! Wir sind in vollem Umfang eigenverantwortlich! Wir gestalten unser Leben durch die Art, wie wir denken!

Ich war begeistert.

In den Zwangselepausen, in denen ich zum Essen musste – um den Familienfrieden nicht ganz zu stören –, kam ich der Bitte nach und erzählte enthusiastisch von dem jeweils gerade Erfahrenen. Für den Rest der Anwesenden war das Ganze ebenso neu wie für mich. Es mag an der Art meiner Übermittlung gelegen haben, aber die Reaktionen waren entweder zurückhaltend («na ja?!») oder aber abweisend. Besonders ein Schwager von mir befand sich deutlich auf der Stufe, auf der ich noch einige Seiten und Abschnitte zuvor gewesen war: »So ein Blödsinn!«

Plötzlich wurde zum allgemeinen Aufbruch geblasen.

»Was nun?«, dachte ich. Doch dann erinnerte ich mich – zwischen der Möglichkeit, seine Wünsche zu erfüllen und der Aussicht auf ständige Gesundheit hindurch – an den eigentlichen Anlass unseres Besuches.

Ach ja, das Hohentwiel-Fest.

Zur Erklärung: Der Hohentwiel ist ein Tafelberg mit einer mittelalterlichen Burgruine. Jeden Sommer findet in den alten Gemäuern ein grandioses Volksfest statt. Unnötig zu sagen, dass sich eine schier unüberschaubare Menschenmenge eben dorthin bewegt. Auch wir taten dies, mit Kindern und Kinderwagen, mit dem ganzen Anhang einer eigens angereisten Familienschar, und ich mit leichter Wehmut. Das Buch hatte ich zu Hause gelassen – ich wollte den Familienfrieden nicht noch stärker strapazieren.

Um nun halbwegs ein Chaos auf dem Fest zu vermeiden, wird der

ohnehin kleine Berg anlässlich des Festes für den Autoverkehr gesperrt und Autobusse bringen im Pendelverkehr die Massen nach oben.

Man stelle sich die Szene vor: Alle paar Minuten kommt ein Bus angefahren, noch bevor er richtig zum Stillstand gekommen ist und die Türen wirklich offen sind, stürmt eine Menschentraube wildentschlossen nach vorne, drückt, schiebt, drängelt, presst sich in den Bus, bis dieser übersatt die Türen schließt, wobei immer wieder ein paar arme Kerle feststellen, dass sie nach dem Türeschließen nicht drinnen, sondern dazwischen oder eben doch draußen sind.

Und wir in dieser Menge – mit Kinderwagen!

Nachdem wir mehrere erfolglose Versuche gestartet hatten – sperrige Mitbringsel eignen sich sehr schlecht zum erfolgreichen Drängeln – meinte mein besagter kritischer Schwager in einem der Situation entsprechend entnervten Ton zu mir: »Jetzt mach doch mal was mit deinem Positiven Denken! Mach doch mal, dass der Bus hier vor uns hält und hier vor uns die Tür aufgeht!«

Ich fühlte mich etwas verkohlt ob der Aussichtslosigkeit der Situation. Und außerdem war ich ja noch Anfänger! Vor wenigen Stunden erst davon erfahren und dann schon ein Wunder vollbringen, also wirklich! Was also tun?

Auf der einen Seite sah ich das Chaos um mich herum, auf der anderen Seite war ich doch an meiner Ehre gepackt. Also begann ich zu überlegen, wie ich das Unmögliche möglich machen könnte. Die Blöße wollte ich mir nicht geben!

Und tatsächlich kam mir eine Idee: Die Busse mussten in unserer Nähe wenden, um dann – bereits in Richtung nach oben – die Menschenmassen aufzunehmen. Bei diesem Wendevorgang lief ich zu einem der Busse, sprach den Fahrer an und erklärte ihm unsere etwas sperrige Transportsituation.

Und Bingo! Ich konnte mir ein Grinsen nicht verwehren (in Wirklichkeit habe ich hämisch gelacht!) – der Bus hielt wirklich genau an der Stelle, an der es mein Schwager gefordert hatte.

Die Kraft der Gedanken?!

Ich war selbst erstaunt. Sollte dies wirklich auf mein Denken zurückzuführen sein?

Schließlich hatte ich ja mit dem Fahrer gesprochen. Aber dies änderte nichts an der Tatsache, dass ich es zunächst einmal gedacht hatte und es dann wirklich so war.

Der Weg, wie man das Ziel erreicht – das lernte ich später noch genauer – ist sekundär. Und außerdem war ja nicht von Hokus-pokus die Rede oder von gebratenen Tauben, die einem in den Mund fliegen. Hätte ich es nicht gedacht, wäre ich ja nie auf diese Idee gekommen.

Es war wirklich mein erstes Erfolgserlebnis mit der Methode!

Und von da an ließ mich das Thema nicht mehr los.

Mir schien die Darstellung von Dr. Joseph Murphy jedoch in vielen Bereichen etwas zu einfach. Der Grundgedanke war faszinierend, die erklärenden Hintergründe aber fehlten bzw. waren mir persönlich nicht exakt und wissenschaftlich genug. Es fehlte mir die logische Erklärung.

Ich hatte vor kurzem ein sportwissenschaftliches Studium mit einem Diplom abgeschlossen und dabei natürlich auch die Sportpsychologie mit dem allgemein bekannten Mentaltraining detailliert kennen gelernt. Gab es hier Verbindungen? Zweifelsohne, aber wie waren sie zu erklären und vor allem, was steckte dahinter?

Diesen Fragen wollte ich auf den Grund gehen.

Ich möchte Ihnen, die Sie jetzt genauso wenig zufällig dieses Buch lesen, wie ich damals das Buch »Die Macht des Unterbewusstseins« von Dr. Joseph Murphy las, meine Ergebnisse vorstellen.

Inzwischen habe ich daraus einen Beruf gemacht. Ich bin, wir schreiben das Jahr 2005, seit nunmehr 15 Jahren Management-Trainer zum Thema Motivation und Persönlichkeitsentwicklung.

Nachdem ich die wissenschaftlichen Hintergründe ausgiebig erforscht hatte, war es relativ einfach, den Menschen diese Inhalte zu vermitteln, und vor allem ihnen klare Handlungsanweisungen für ihre tägliche Praxis zu geben. Es hat sich dabei gezeigt, dass

selbst bei einer so relativ engen Zielsetzung, wie sie in Betrieben oft zu finden ist, nur ein ganzheitliches Vorgehen auf Dauer den Erfolg wirklich garantiert.

Noch eine Bitte vorneweg: Picken Sie sich aus den Inhalten das heraus, was Ihnen nützlich scheint. Kombinieren Sie es mit Ihrer bisherigen Sicht des Lebens. Ich möchte Ihnen kein Fertigenü anbieten, sondern Ihnen eher die Grundlagen des Kochens beibringen, damit Sie sich selbst jederzeit Ihr Lieblingsgericht zubereiten können.

Oder lassen Sie es mich mit einem Bild meiner Kollegin Vera F. Birkenbihl sagen: Sehen Sie dieses Buch wie einen Supermarkt. Alle Ideen, die ich hier vorstelle, sind wie Waren, die in einem Supermarkt in die Regale gelegt werden. Sie haben nun einen großen Einkaufswagen und können all das einpacken und mitnehmen, was Ihnen gefällt. Sie können natürlich auch etwas liegen lassen.

Ich persönlich habe lange gebraucht, um alle Inhalte in meinen Wagen zu packen. Ich kann also gut verstehen, wenn Sie das eine oder andere noch liegen lassen wollen. Wichtig ist, dass Sie wissen, wo es liegt. Vielleicht gehen Sie ja nach einiger Zeit wieder einmal durch die Regale und nehmen sich etwas Neues mit.

Und das Tolle an all dem: Alle Waren, die Sie mitnehmen, sind schon bezahlt! Sie können also ruhig fleißig einpacken! Sie können dabei nur gewinnen!

Clemens Maria Mohr

Die Mohrs...

...sind übrigens zwar Verwandte im Geiste, weshalb wir hier ein gemeinsames Buch geschrieben haben. Sonstige Verwandtschaftsgrade bestehen jedoch trotz des gemeinsamen Namens nicht.

Bewusstsein – Unterbewusstsein

Ich (Clemens) werde in meiner Tätigkeit als Coach und Trainer zum Thema Erfolg und Motivation oft gefragt, warum denn der mentale, der geistige Bereich in meiner Arbeit so weit im Vordergrund stehe, warum ich mich mit dem »Denken« beschäftige, anstatt mit dem »Tun«. Es wäre doch viel gescheiter, erfolgreich zu verhandeln, erfolgreich zu verkaufen, erfolgreich seine Mitarbeiter zu führen und zu motivieren als nur erfolgreich zu denken!

Und auch bei mir (Bärbel) kommt bei Seminaren und Vorträgen in der Pause häufig der Einwand, dass das ganze »Positive Denken« doch erwiesenermaßen nichts nutzen würde, wenn man nicht auch danach handeln würde. Das ist zwar wahr, es liegt dennoch oft ein kleiner Denkfehler zugrunde. Denn wer kann unabhängig von seinen Gedanken auch nur den kleinen Finger krümmen? Außerdem, und das werden wir noch sehen, nutzt uns positives Denken, das wir uns einfach nur leblos selbst aufdrücken, in der Tat nichts.

**Im Grunde ist alles –
in der kleinsten Einheit
– ein Gedanke.**

Alles, was wir tun, müssen wir zunächst einmal denken. Wir können noch nicht einen Schritt vor den anderen setzen, ohne ihn zu denken. Nicht unbedingt bewusst, aber zumindest unbewusst.

Alles, was wir sagen, müssen wir zunächst einmal denken. (Auch wenn es sich zugegebenermaßen bei manchen nicht unbedingt so anhört!)

Alles, was wir wahrnehmen mit unseren fünf Sinnen – also sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen (im Sinne von tasten) – fällt ja nicht durch einen großen Trichter in uns hinein, sondern wir machen uns, wie man so schön sagt, darüber unsere Gedanken. Wir verarbeiten alle Wahrnehmungen zu eigenen Gedanken und erst diese werden dann gespeichert.

Aber auch alles, was heute existiert, muss irgendwann einmal gedacht worden sein. Jeder Gegenstand, jedes Projekt musste zunächst einmal als Idee vorhanden sein. Und aus dieser Idee, aus diesem Gedanken, wurde ein Plan und daraus erst die Realisierung.

Ohne den Gedanken, dass schwere Dinge ewig auf den Schultern zu schleppen ganz schön anstrengend ist, könnte nie die Idee zur Erfindung des Rades geboren worden sein. Bei der Henne und dem Ei weiß man, laut dem bekannten Sprichwort, nicht so genau, wer zuerst da war. Aber bei einer Erfindung und dem ersten Gedanken an sie ist klar, dass immer die Idee, der Gedanke, zuerst da war.

Genauso können Sie es als eine neue Erfindung von sich selbst betrachten, wenn Sie neue berufliche Umstände für sich »erfinden« wollen, neue private Beziehungen oder mehr Gesundheit. Die meisten Menschen erreichen ihre Ziele nie, weil sie keine haben. Sie sitzen abends vor dem Fernseher und gucken sich an, was Menschen erlebt haben, die klare Ziele hatten. Und dann fragen sie sich, warum ihr Leben nicht so erfolgreich ist, wie das von denen in der Kiste. Schließlich strengen sie sich doch so sehr an.

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Sie strengen sich an dabei schwere Dinge auf ihren Schultern zu tragen. Die Erfolgreichen in der Kiste hingegen, die sie gelegentlich beneiden, haben ein Rad für sich und ihr Leben erfunden. Und dazu war zuerst ein Gedanke nötig! Wer sein Leben nur so dahinplätschern lässt ohne

Kenntnisse darüber, wie die Gedanken unser Leben lenken, der wird nie ein Rad erfinden.

Wobei ja trotzdem längst nicht alle wirklich beneidenswert sind, die auf den ersten Blick so aussehen. Wer nur beruflichen Erfolg denkt und den privaten vernachlässigt wird auch nicht viel glücklicher als der, der vor dem Bildschirm hockt.

Geben Sie sich daher mit einfachen Rädern nicht zufrieden. Erfinden Sie Doppel- und Dreifachräder für Beruf, Gesundheit und Privates! Wir werden noch sehen, wie das gehen kann.

Auch unsere Gefühle, die wir normalerweise im »Bauch« empfinden, sind im Grunde Gedanken. Wenn wir an etwas Bestimmtes denken oder eine für uns wichtige Nachricht erhalten – wir verarbeiten all dies mittels unserer Gedanken und reagieren dann mit Gefühlen.

**Alles, was ist,
ist in der Urform ein Gedanke.**

Und deshalb ist es einfach sinnvoll, sich mit dem Denken, dem mentalen Bereich zu beschäftigen. Dann hat man nämlich alle anderen Bereiche quasi »in einem Aufwasch« mit erledigt!

Wenn wir aber beim Thema »Denken« sind, sind wir natürlich auch ganz schnell bei unserem menschlichen Geist, der Psyche, die ja ganz offensichtlich dieses Denken zu Stande bringt.

Und dieser menschliche Geist splittet sich, grob gesagt, in zwei Bereiche:

Der erste Bereich ist das, was wir als Verstand, als Logik, bezeichnen. Er beinhaltet unsere Ratio, die uns durch dieses Leben manövriert, indem wir Dinge wahrnehmen, sie bewerten, logische Schlüsse daraus ziehen und – wohlüberlegte – Entscheidungen treffen. Diesen Verstand haben wir in unserer Gesellschaftsform sehr lieb gewonnen. Wir sind stolz darauf, erziehen unsere Kinder schon früh zum »logischen Denken« und teilen sogar die Bevölkerung auf in verschiedene Klassen verstandesmäßigen Denkens. Ganz oben stehen die Akademiker und wenn diese dann noch

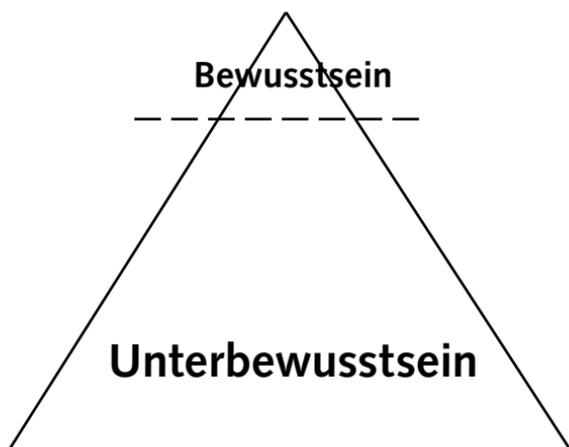
irgendwelche Titel führen, womit sie nach außen deutlich zeigen, dass sie mehr »verstehen« als andere, setzen wir sie sogar auf einen schönen Thron – bildlich gesehen.

Es interessiert in der Regel nicht, wie lebensstüchtig ein solcher Mensch ist, welche Lebensqualität er hat, ob er glücklich oder unglücklich, zufrieden oder unzufrieden ist. Allein die Tatsache, dass er in der Lage ist logisch zu denken, erhebt ihn über den Rest der Welt.

Die Dinge, die in diesem Teil unserer Psyche ablaufen, die »wissen« wir, wir sind uns ihrer be-wusst. Deshalb nennt man diesen Teil auch das »Bewusstsein«.

Auf der anderen Seite gibt es aber ganz offensichtlich noch weitere Bereiche in unserer Psyche, von denen wir gar nicht so viel wissen. Etwas jenseits dieses Bewusstseins, an das wir irgendwie schlecht herankommen. Da diese Teile scheinbar unter dem Bewusstsein liegen, wie wenn sie zugedeckt wären, bezeichnen wir diese Teile alle zusammen als das »Unterbewusstsein«.

Das Unterbewusstsein ist sehr viel größer als das Bewusstsein. Wollte man es grafisch darstellen, so käme es der Form einer Pyramide wohl am nächsten.



Das Unterbewusstsein erfüllt verschiedene Aufgaben, die für den Menschen lebenswichtig sind. Zum einen speichert das Unterbewusstsein alle Informationen, die wir je – auf welchem Wege auch immer – erhalten haben. Die moderne Hypnoseforschung hat bewiesen, dass tatsächlich alles, was wir im Laufe unseres gesamten Lebens je erlebt (also gesehen, gehört, getan, gesagt oder auch nur gedacht) haben, im Unterbewusstsein gespeichert wird. Es geht nichts verloren. Die Frage des Gedächtnisses (und dessen Aufteilung in Langzeit-, Mittelzeit-, Kurzzeit- und Ultra-kurzzeit-Gedächtnis) ist also nicht eine Frage, ob die Information vorhanden ist, sondern ob wir dran kommen.

In Hypnose kann man sich tatsächlich an Dinge erinnern, die man längst »vergessen« hatte, bis ins Detail. Unglaublich, aber wahr. Es ist also zum einen ein phantastischer Vorratsraum.

Hierzu fällt mir (Clemens) ein Beispiel ein, das ich einmal auf einem meiner Seminare erlebt habe. Bei der Ausführung zu dem Thema Hypnose meldete sich ein Teilnehmer und erzählte, dass er einen damals 15-jährigen Sohn hat, der sehr große gesundheitliche Probleme hatte. Sie sind damals von Arzt zu Arzt gelaufen und keiner konnte ihm so richtig helfen. Bis sie dann auch bei einem Psychologen waren, der den Jungen hypnotisierte. Und in dieser Hypnose erzählte der Junge – in Gegenwart des Vaters – was er zu seinem ersten Geburtstag geschenkt bekommen hatte, was er damals anhatte und wer zu Besuch da war. Und er konnte diese Informationen nicht aus Erzählungen oder sonst woher kennen! Der Vater war natürlich völlig überrascht und Nachprüfungen der Angaben des Jungen mit Hilfe von Bildern, der Oma und anderen damals Anwesenden bestätigten deren Richtigkeit.

Ein sehr schönes Beispiel dafür, dass tatsächlich alles im Unterbewusstsein gespeichert wird.

Zum anderen besteht eine ganz wesentliche Aufgabe darin, Dinge, die wir im Leben oft brauchen, automatisch ablaufen zu lassen.

Wir haben von Haus aus eine ganze Reihe solcher Automatismen bereits gespeichert. So laufen zum Beispiel sämtliche Körperabläufe im Innern – gesteuert über das vegetative Nervensystem – automatisch. Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung sind nur einige deutliche Beispiele hierfür.

Müssten wir bewusst darauf achten den nächsten Atemzug zu tun, wären wir vermutlich bereits ausgestorben.

Hinzu kommt eine Reihe anderer, so genannter Grundbedürfnisse, die wir in uns verankert haben. Diese Grundbedürfnisse wurden von Abraham Harold Maslow, einem amerikanischen Psychologen des letzten Jahrhunderts, in Form einer Pyramide dargestellt.



An unterster Stufe stehen die körperlichen Grundbedürfnisse wie Nahrung (Essen und Trinken), Atmung, ein Dach über dem Kopf, Schlaf und Sexualität. Hier geht es förmlich ums »nackte Überleben« – des Einzelnen, aber auch der Gesellschaft als Ganzes.

Hören wir mit einem davon auf, sterben wir. Bei den ersten Punkten wir selbst, beim letzten die Menschheit.

Auf der zweiten Stufe folgt das Bedürfnis nach Sicherheit. Wenn also – auf der ersten Stufe – das Überleben gesichert ist, so will der Mensch dies aber auch möglichst sicher gestalten.

Dieses Sicherheitsbedürfnis geht nun aber weit über das Körperliche hinaus. So will man z. B. wissen, wer man ist, im Vergleich zu anderen. Man will wissen, wie man sich verhalten soll oder darf – besonders deutlich in fremden sozialen Gruppen oder Ländern festzustellen. Man will sich seines Wissens sicher sein, was oft eine gewisse geistige Unbeweglichkeit mit zunehmendem Alter zur Folge hat. Das Alte wird – der Sicherheit willen – mit allen Mitteln festgehalten. Und man will seine Zukunft abgesichert wissen – ein menschliches Grundbedürfnis also als Zugpferd für Sparbücher und Versicherungen.

Die dritte Stufe beschreibt die sozialen Bedürfnisse. Der Mensch ist seit jeher ein »Herden-Wesen« und für seine Entwicklung und sein Leben auf ein entsprechendes Umfeld angewiesen. Kleinkinder, denen nur die körperlichen Grundbedürfnisse erfüllt werden, sind nicht überlebensfähig. Ohne den direkten Kontakt zu anderen Menschen sterben sie.

Aus diesem Bedürfnis erwachsen heute die Vereine und Clubs, nachdem die Großfamilie – zumindest in unseren Breiten – als soziales Umfeld nicht mehr existiert.

Wichtige Punkte sind hier auch die Möglichkeit der Kommunikation und das Gefühl der Geborgenheit.

Die vierte Stufe – und hier wird es eigentlich erst interessant – beschreibt die Ich-Bedürfnisse, also das Streben nach Anerkennung, Status, Macht und Geltung. Und – wenn wir ehrlich sind – liegen unsere Ziele meist in diesem Bereich. Wobei hier eine Besonderheit zu beachten ist:

Die erste Stufe, die der körperlichen Grundbedürfnisse, ist in

unseren Breiten heutzutage in der Regel gedeckt. Auf der zweiten und dritten Stufe ergeben sich aber ganz häufig Defizite, die, wenn sie auf der entsprechenden Stufe nicht ausgeglichen werden können, in andere Formen gelenkt werden.

Dies ist zum einen die Aggression. In diese Kategorie gehören die schreienden Chefs, die schlagenden Väter oder auch prügelnde Fußballfans.

Zum andern kommt es aber auch zur Depression, die Aggressionen wenden sich also nach innen. Drogenkonsum in jeder Form, also auch Zigaretten und Alkohol, bis hin zum Selbstmord sind hier oft angesiedelt.

Als letzte und häufig genutzte Möglichkeit nicht erfüllte Bedürfnisse auszugleichen, gibt es die Kompensation, und zwar meist auf eben dieser 4. Stufe.

Einige Beispiele:

Ein Mann fühlt sich in seinem persönlichen Umfeld nicht wirklich geborgen und kompensiert dies durch enorme Arbeitsleistungen (»Wor-koholiker«), um so von Seiten der Firma die entsprechende Anerkennung zu bekommen.

Ein anderer weiß nicht so recht, was die Zukunft noch bringt, er fühlt sich unsicher und kauft sich dann ein sicheres Auto.

Eine Frau empfindet in ihrem Leben eine innere Leere und füllt diese mit Frustkäufen oder Frustessen.

Diese Kompensation ist nichts Außergewöhnliches. Schätzungen sprechen davon, dass fast zwei Drittel (!) unseres Brutto-Sozial-Produktes durch solches Kompensieren zu Stande kommt. Das ist mit folgendem Bild vergleichbar:

Sie haben Löcher in den Strümpfen und deswegen kalte Füße. Sie stopfen aber am Ellenbogen, weil Sie da besser ran kommen. Nur können Sie an den Ellenbogen noch so viel stopfen, Sie werden davon nie warme Füße bekommen!

Und hier kommen wir zum Thema Selbstwertgefühl. Ob die Bedürfnisse auf der zweiten und dritten Stufe erfüllt sind, unter-

liegt zum größten Teil der subjektiven Einstellung eines jeden. Und je geringer das Selbstwertgefühl ausgeprägt ist, desto gravierender wird ein möglicher Mangel empfunden werden. Jemand, der sich selbst ausreichend liebt, wird kein Status-Symbol in der Garage brauchen, um diese Liebe von außen zu bekommen.

Das deutliche Erkennen der einzelnen Bedürfnisse und die Befriedigung auf der entsprechenden Stufe sind Voraussetzung für ein zufriedenes Leben. Nur so kann auch die vierte Stufe überwunden werden. Wenn allerdings immer neue Bedürfnisse sozusagen von unten nachschieben, wird die fünfte Stufe nie erreicht werden.

Und diese fünfte Stufe betrifft die Selbstverwirklichung. Der Wunsch sich selbst, mit seinen persönlichen Talenten, Zielen, Idealen und Wünschen zu verwirklichen, ist also ein natürliches Grundbedürfnis. Es ist tief in uns eingelegt und daher unbedingt auch zu beachten. Wobei es hier nicht um die Realisierung von so genannten Anerkennungs-Bedürfnissen geht, die gehören in die Stufe vier, sondern um Dinge, die man aus reiner Freude tut. So zum Beispiel das Ergreifen von sozialen Berufen (Starbeispiel Mutter Theresa) oder das Ausdrücken einer künstlerischen Begabung, ob nun in der Musik oder der bildenden Kunst. (Hierzu mehr aber auch später im Kapitel »Ziele«.)

Die Reihenfolge, in der wir die Maslow'sche Bedürfnispyramide durchlaufen müssen, ist immer von unten nach oben. Solange wir wirklich Hunger leiden, werden wir uns keine Gedanken über gut-nachbarschaftliche Beziehung machen. Und solange wir Probleme in der Partnerschaft haben, werden wir uns nicht selbst verwirklichen können.

Circa 90 Prozent unseres Verhaltens sind unterbewusst gesteuert und diese Steuerung folgt unseren vorherrschenden, bewussten Gedanken!