

# Das Guruphänomen

„Im schmerzhaften Lotossitz ausharrend, lauschte ich gebannt den weisen Worten des erhabenen Gurus. Genau, so läuft es im Leben, denke ich und wieso funktioniert es nur bei mir nicht? Seit Jahren pilgere ich von einem Guru zum anderen und von einem Lebenshilfeseminar zum anderen. Probiere in die gedankenlose Glückseligkeit einzutauchen, indem ich meine Gefühle, meine Emotionen und meine Gedanken krampfhaft zu unterdrücken versuche. Verschlinge zahlreiche Bücher mit weisem Inhalt. Lerne das Loslassen, faste tagelang, um Körper und Geist zu reinigen, habe gelernt erwartungsvoll Wünsche ins Universum zu senden und alles in der Hoffnung mein Leben werde endlich lebenswerter und glücklicher. Das ernüchternde Ergebnis, ich fühle mich immer schlechter und erfolgloser. Die so sehr gewünschten und erhofften Veränderungen in meinem privaten, wie in meinem beruflichen Umfeld sind nicht eingetroffen. Ich bin am verzweifeln!“

Das Bild, welches die Person schilderte, kam mir sehr bekannt vor, habe ich doch ähnliches oft schon gehört und auch selber erlebt. Vorbilder zu haben, Kurse zu besuchen und Lebenshilfebücher zu lesen, ist sicher für jedermanns Entwicklung nötig und wertvoll. Ein wichtiges Phänomen wird dabei meistens übersehen. Wie fühle ich mich, wenn ich zu einem übergrossen Riesen, erst noch mit einem Heiligenschein über dem Haupt, aufschaue? Zwangsläufig klein, unzulänglich und machtlos. Und genau dieses erbärmliche Empfinden verankert sich in meinem Unterbewusstsein. Es wird zur unbewussten Gewissheit: „Was der, oder die, alles können, kann ich sowieso nicht!“ Das blockierende Verhaltensmuster wird immer stärker, je länger die erfolglose Zeit dauert.

Zurück aus dem Wunderseminar, wird jedes Umsetzen und Tun vom starken Minderwertigkeitsgefühl erstickt. Ich fühle mich schnell wieder allein gelassen, der Alltag mit all seinen Problemen und Herausforderungen beherrscht wieder mein Denken. Erst wenn ich zwischen Emotionen und echten Gefühlen zu unterscheiden lerne, kehrt wieder Ordnung in mein Leben und ich bin auch in der Lage, all die Lebensweisheiten sinnvoll anzuwenden.

Die Emotionen sind an meine Wertvorstellung gekoppelt. Alles, was ich als positiv werte, löst im Körper lebensfördernde biochemische und energetische Reaktionen aus. Alles was ich als negativ werte, löst entsprechend lebenshemmende Reaktionen aus. So lässt mich einerseits das Verhalten eines Menschen, welches mir nicht in den Kram passt, stocksauer werden, solange ich an meiner Wertung festhalte. Der Nährboden für Aggressionen ist gelegt. Andererseits, gewinnt zum Beispiel „meine“

Fussballmannschaft, so verfallende ich in eine überschäumende Euphorie. Das genau gleiche Ereignis stürzt die Anhänger der verlierenden Mannschaft ins emotionale Elend. Diesem emotionalen Wechselbad bin ich solange ausgeliefert, bis ich über meine echten Gefühle den Zugang zu meinem inneren Wesen finde und lerne, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Beobachte ich das Verhalten von verschiedenen Tierarten in der freien Wildbahn, so erkenne ich, dass sie immer fühlen was für ihr Leben essentiell ist. Sei das, die für sie richtige Nahrung oder das Herannahen einer Gefahr.

Auch ich als Mensch finde den Zugang zu meinem höheren Bewusstsein über die Gefühle. Sie sind die leise Sprache des inneren Wesenskerns und sollten nicht unterdrückt werden, wie es in unserer Gesellschaft leider noch allzu oft getan wird. Sie zeigen unfehlbar, welche Wunschziele zum oft unbewussten Lebensplan passen und welche nicht. Es ist wichtig herauszuspüren, welche Ziele und Wünsche meinen innersten Bedürfnissen entsprechen, also authentisch sind mit meinem Wesen und nicht von fremden Guru-Konzepten, Normen und Erwartungen anderer abhängen. Das Unterbewusstsein signalisiert dies mit lebensbejahenden Gefühlen, oder dem intuitiven

Wahrnehmen was stimmig ist. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, Verhaltensstrategien zu erarbeiten und zu lernen diese umzusetzen. Sei das nun im Bereich der Familie, der Schule, der Partnerschaft, des beruflichen und des freizeitlichen Umfeldes, oder bei anderen Herausforderungen.

Nachdem nun die eingangs erwähnte Person in den letzten Wochen gelernt hat, ihre Gefühle wahrzunehmen, erklärt sie mit zufriedenen und entspanntem

Gesichtsausdruck: „Meine vergangene Erfolglosigkeit kam, weil ich mich gedanklich schwach und klein machte. Mein Selbstwertgefühl wird nun immer stärker und ich bin ausgeglichen.“

Ja, so ist es, mental starke Menschen sind authentisch, haben eine wundervolle Ausstrahlung und sie werden entsprechend respektvoll behandelt.

Albert Remund

[www.mentally.ch](http://www.mentally.ch)