

300 Fahren lernen Übersicht

Da der Führerschein für ein durch das „ganze“ Selbst bestimmte Leben erworben wird, ist eine Erweiterung erforderlich. Es sind einige besondere Fähigkeiten zu entwickeln, besonders im Bereich der Wahrnehmung. Weiterhin sind Eigenschaften, die wir bisher gelernt haben, und die dem ganzen Selbst nicht entsprechen, abzulegen. Einige Gewohnheit, die wir bisher in dem durch die Persönlichkeit bestimmten Leben gelernt haben, sind zu verändern bzw. zu beenden. Ich nenne zunächst einen Bereich von Fähigkeiten, die wir noch nicht so sehr entwickelt haben und benenne danach Bereiche der Konditionierung, die verändert werden sollten.

Wenn ich jetzt von „wir“ oder „dir“ spreche, meine ich einen angenommenen Durchschnitt der Bevölkerung. Einzelne Personen können ganz unterschiedlich entwickelt sein.

Ich beginne bei den neu zu entwickelnden Fähigkeiten beim „**Willen**“.

In der westlichen Kultur wurde bisher beim der harte Wille entwickelt, vielleicht auch der geschickte Willen, wenn wir „street smart“ sind. Der Wille wurde jedoch als Steuerungsinstanz noch wenig entwickelt. Im Übungsteil werden hierzu Übungs- und Entwicklungsprojekte angeboten.

Übungsprojekte in denen der Wille geschult wird Entwicklungsprojekte mit denen das Leben selber auf gewünschte Entwicklungen hin ausgerichtet wird.

Eine weiter Fähigkeit ist die „**Innere Kraft**“ Hiermit bist du bisher vermutlich wenig in Berührung gekommen. Du hast nur die körperliche Kraft genutzt und bist mit der Kraft des Seins wahrscheinlich wenig verbunden. Im Lernprogramm kannst du Fähigkeit entwickeln, den Kraftpunkt und den Krafraum in dir zu finden und zu nutzen.

Ein weiteres Beispiel im Bereich von wenig genutzten Fähigkeiten, die jedoch rudimentär schon entwickelt sind, ist das **Mitgefühl** anstelle des Mitleids. Mitgefühl ist eine besondere Qualität die wahrgenommen werden muss, die eingeübt werden kann. Und besonders das Mitgefühl mit sich selbst als Gegenspieler zum inneren Kritiker.

Dann gehört zur Ausweitung des Selbst, das heißt zum Verlassen des von durch Routinen bekannte Gebiet, **Entschiedenheit**. Entschiedenheit kombiniert Klarheit über die Ziele und Bereitschaft dem zu folgen.

Ein erweiterter Bereich, der mit zu den besonderen Fähigkeiten gehört, ist die Wahrnehmung von **innerer Stille**. Auch die kann eingeübt werden.

„nur Tätigkeiten“ nenne ich die Tätigkeiten, die nur durch die Tätigkeit bestimmt sind und nicht durch eine andauernde Reflektion und Bewertung dessen was wir während der Tätigkeit machen. Diese Tätigkeit kennen wir manchmal beim Joggen. „Nur-Tätigkeiten“ sind extra einzuüben, weil sie dann zum Seinsbereich gehören.

Der gesamte Lehrgang ist eine **Schulung des Bewusstseins**. Bevor Bewusstsein geschult wird, muss es überhaupt erstmal erkannt werden, wahrgenommen werden. Dies wird geübt durch die Frage, in welchem Bewusstseinszustand bin ich gerade? Bin ich bei der Präsenz, bin ich gelassen oder bin ich eingeschränkt, planvoll, in Routinen? Bin ich in Tagträumen und wie kann ich aus einem Bewusstseinszustand in einen anderen Bewusstseinszustand wechseln. Wie kann ich z.B. von der Außenorientierung, von der routinierten angestregten Orientierung innehalten, nach innen gehen und alles sich entfalten lassen. Wie halte ich es überhaupt erst aus, etwas sich entfalten und geschehen zu lassen anstatt ständig etwas tun zu müssen.

Ein weiterer großer Bereich ist es, mit dem bisherigen **Konditionierungen** umgehen zu können. Ich beschreibe in diesem Abschnitt den inneren Kritiker, die Konditionierungen durch die Emotionen und die Dynamiken, besonders der Persönlichkeit.

Wir alle haben eine Instanz ausgebildet, den **inneren Kritiker** oder **inneren Richter** oder das **Über-Ich**. Diese Instanz hat auf der Persönlichkeitsebene bisher als Navi funktioniert. Das Über-Ich sagt uns, was wir gut machen und was wir schlecht machen. In der Metapher des Führerscheins: wo wir abbiegen müssen, wie die Straßenlage ist und so weiter. Der innere Kritiker ist aber ein veraltetes Navi, ein Navi mit einem veraltetem Betriebssystem, das alle neuen Wege, alles, was sich im Sein ereignen kann, nicht wahrnehmen kann. Es ist wichtig, den inneren Kritiker zu nutzen, sich aber davon nicht bestimmen zu lassen. Der innere Kritiker ist ein **Navi mit frühkindlicher Programmierung**. Sobald er die Weiterentwicklung behindert, ist er außer Kraft zu setzen und zwar wörtlich. Du kannst den inneren Kritiker daran erkennen, dass du einen Energieverlust erleidest, wenn er aktiv ist. Daher ist es wichtig, diese Energie für die weitergehende Entwicklung zu nutzen. Den inneren Kritiker nehmen wir zumeist als innere Stimme wahr, manchmal auch als eine Abfolge von inneren Bildern.

Ein weiterer Bereich ist die **Steuerung durch Emotionen**. Gefühle geben uns eine Rückmeldung darüber, wie es dem Organismus gerade geht. Emotionen sind Gefühle, die mit vorangegangenen Situationen, manchmal sogar mit Situationen aus der frühen Kindheit, verbunden sind. Sie geben uns also Auskunft darüber, wie es uns früher ergangen ist und behindern damit eine richtige Einschätzung wie es uns im Moment, in diesem Augenblick geht. Wenn wir das ganze Selbst nutzen wollen, ist es wichtig die Emotionen erkennen zu können. Dies in vielfacher Hinsicht. Zunächst ist es wichtig Gefühle und Emotionen auseinander halten zu können, wenn etwa Gefühle als Feuermelder wirken. Wenn ich auf eine Situation mit Wut (Feuermeldergefühl) reagiere, dann ist es hilfreich zu wissen, ist dies ein Gefühl aus der Gegenwart, eine Bedrohung meines Organismus im Hier und Jetzt, oder meldet sich eine Emotion und weist auf eine frühere Situation hin. Gefühle und Emotionen können bewusst zum Erkennen von Hindernissen genutzt werden. Hierbei ist es wichtig, den Gefühlsanteil zu nutzen, das ist der Anteil der Emotion, der noch am ehesten im Hier und Jetzt verankert ist. Ein weiterer Bereich ist das „Energiemanagement“, dabei kann gelernt werden, die Energie der Gefühle aus den Emotionen herauszufiltern um sie neu nutzen zu können.

Viele **Konditionierungen** sind so verschachtelt in den Erinnerungen gespeichert, das es schwierig ist, sie direkt zu erfahren. Um die Konditionierungen herauszubekommen ist eine Methode hilfreich, die

ich „altes zu finden und umwandeln“ nenne. Die „**Erkundung**“ ist ebenfalls eine Methode in diesem Bereich.

Wenn ich fahren lerne ist das umgehen zu können mit **Grenzen** ein wichtiger Bestandteil. Es geht um Grenzen im Außen, in der Metapher also Straßenverhältnisse, andere Verkehrsteilnehmer und so weiter, aber auch um Grenzen im Innern. Sie sind zu setzen und einzuhalten. Da gibt es einmal die **Muster**, wie wird das vorher gemacht haben, aber auch im Umgang mit dem ganzen Selbst sind Grenzen erfahrbar und zu nutzen.

Mit zum Fahren lernen gehört auch, die **inneren Dynamiken** zu erkennen und mit ihnen umgehen zu können. Wir alle kennen wahrscheinlich Teufelskreise, wo wir immer wieder in etwas hinein kommen, wo wir nicht hinein wollen. Oder wir verlieren durch Aufschaukeln die Kontrolle und versuchen mit früheren Zuständen Situationen zu lösen, die wir jetzigen Zuständen nicht lösen können, ein Beispiel mag Eifersucht sein. Dynamiken sind Reaktionsketten, die früher einmal vielleicht hilfreich gewesen sind. Doch können sie uns jetzt, wo wir gerade in einem Programm der Bewusstseinsweiterung sind, nicht mehr weiterhelfen.

Zu den Dynamiken gehören auch die **emotionalen Entführungen**. Wir werden plötzlich in einer Situation, sind die uns an irgendetwas von früher erinnert, oft an Situationen aus der frühen Kindheit, „entführt“ und versuchen, die Situation mit frühkindlichen Handlungsmustern zu bewältigen, was jetzt natürlich nicht geht. Daher ist es erforderlich, emotionale Entführungen erkennen zu können und außer Kraft zu setzen.

Gefühle geben uns ja immer ein Hinweis darüber, wie der Organismus sich selbst einschätzt im Verhältnis zu seiner Umwelt. Gefühle geben uns etwa einen Hinweis, dass etwas zu tun ist. Wenn z.B. Wut aufkommt, ist das ein Hinweis, dass wir in irgendeiner Grenze sind, mit dieser Grenze umgehen müssen. Wenn Traurigkeit aufkommt ist das ein Gefühl, das uns daran erinnert, dass wir irgendetwas verloren haben. Wenn wir ängstlich werden, ist das ein Zeichen, dass der Organismus die Situation so einschätzt, dass er bedroht ist und es einer Handlung bedarf.

Zu den **Verkehrsregeln** gehört auch, dass wir Muster in uns erkennen und Identitäten erkennen. Aber nicht nur erkennen, sondern auch einschätzen können, inwieweit Sie uns auf unserem Lernweg unterstützen oder ihn behindern. Jeder kennt Menschen, die Regeln vergessen, Teilnehmer, die sich nicht an Verkehrsregeln halten, weil sie sie nicht verstehen oder weil ihre Identität ihnen sagt, dass sie sich nicht daran halten müssen. Wenn also eine Identität nicht mit den Verkehrsregeln in Übereinstimmung zu bringen ist, ist diese Identifikation zu lösen.