

510 Umgang mit Konditionierungen

In meinem **Modell des Bewusstseins als Bewusstseinstaub** sind **Konditionierungen** so etwas wie Furchen, die auf beiden Seiten von einem Grad, von einer Kante umfasst sind. Wenn du mit dem Fahrrad fährst, dann kann es vielleicht sein, dass dein Rad in die Furche kommt und du dieser Furche folgen musst oder besondere Anstrengungen unternimmst, um aus dieser Furche wieder herauszukommen. Soweit die Analogie.

Dein Leben ist durchfurcht von Konditionierungen. Denn **du lernst so, dass zu einer bestimmten Erfahrung die nächste ähnliche Erfahrung hinzu kommt** und dabei die **erste Erfahrung verstärkt**. Hierdurch kommt es zu Gewohnheiten und **Konditionierungen sind Gewohnheiten**. Diese haben eine Reihe von **Vorteilen**: wenn du z.B. auf einer gewohnten Strecke nach Hause fährst, bist du durch die Konditionierung, durch die Gewohnheit geleitet, und die meisten Konditionierungen sind hilfreich fürs Leben. Sie **machen das Leben einfacher**. Und sie **engen das Leben auch ein**.

Wenn du jedoch das **ganze Selbst** zur Bestimmung, zur Strukturierung deines Lebens **nutzen willst**, dann ist es erforderlich, **nicht allen Konditionierungen zu folgen**.

Ich habe in diesem Abschnitt den **inneren Kritiker** herausgestellt, die **Instanz** in dir, die **für Konditionierungen** per se steht und für **den Prozess vieler Konditionierungen wirksam ist**. Weiterhin werden dir **Emotionen** hinsichtlich ihre Konditionierung und hinsichtlich der Hilfen für den Umgang mit dem ganzen Selbst bzw. den Einschränkungen herausgestellt. Dann behandle ich die **Grenzen**, die du ziehst hinsichtlich der Konditionierung, die **Psychodynamik** die dich oft dorthin führt, wo du vielleicht gar nicht hin willst und dich oft vom Weg abbringen kann. Zuletzt werden die **Persönlichkeitsmuster** behandelt, das heißt die Gewohnheiten, die du **für dich selbst hältst**, und die dich im ganzen Selbst öfters eher behindern als fördern.