

## Mittel zur Vermeidung von Konflikten? Oder hilft es sogar, Konflikte zu lösen?

**D**as ist ein Mißverständnis. Viele Formen von Haß und Gewalt entstehen ja erst dadurch, daß über einen längeren Zeitraum hinweg falsche Harmonie vorgespielt wurde und Konflikte nicht ausgetragen werden konnten. Unterdrückte Aggressionen machen krank, und jeder kennt die Horrormeldungen aus der Zeitung vom treusorgenden Familienvater, der „ohne Grund“ seine Familie umbringt. Gefühle zu unterdrücken und Konflikte mit anderen Menschen nur aus Angst vor Auseinandersetzungen zu vermeiden, ist gefährlich.

Ziel jeder Psychotherapie ist es ja, Gefühle, deren wir uns gar nicht bewußt sind, ans Licht zu holen, denn nur im Lichte des Bewußtseins können sie aufgelöst werden. Wenn du Wut im Bauch hast und deinem Partner oder deinen Eltern gegenüber mal mit der Faust auf den Tisch hauen willst, dann tu dir bitte keinen Zwang an! Gefühle, die nun einmal da sind, müssen ausgedrückt werden, sonst vergißt man sie nie. Ein „mörderischer“ Haß kann erst entstehen, wenn du unzählige Male deine Wut heruntergeschluckt hast!

**W**ir alle sind Schauspieler, die auf der Bühne des Lebens bestimmte Rollen übernommen haben. Wir sind so beschaffen, daß wir aus Handeln lernen. Das Baby, das sich am Tag nach seiner Geburt in tiefe Meditation begibt und, neunzigjährig, als Erleuchteter stirbt, gibt es nicht. Wir können uns nur durch die anderen erkennen, wir sind zu einem ständigen Austausch mit anderen geradezu gezwungen. Nur so verwirklichen wir unsere menschlichen Möglichkeiten.

Beobachte einmal kleine Kinder oder junge Tiere. Wie oft sind sie in irgendwelche Wettkampfspiele oder ein spielerisches Kräfteressen verwickelt. Konflikte sind nicht nur unver-

meidlich, sie sind von uns selbst inszenierte Situationen, in denen wir etwas lernen wollen. Ein Kind im Trotzalter, ein Jugendlicher in der Pubertät, erkundet im Konflikt mit den Eltern seine Kräfte, lernt sich selbst kennen. Ein Kind, das immer nur unterwürdig Ja und Amen zu den Wünschen seiner Eltern und Erzieher sagt, ist in seinem Selbstwertgefühl schwer gestört.

**K**onfliktvermeidung ist Anpassung aus Angst. Die Angst, nicht geliebt und geschätzt zu werden, wenn du „aufmüpfig“ bist, läßt dich dann den Mund halten und ist keineswegs abgeklärte Nächstenliebe.

Konflikte zu bewältigen ist eine ganz andere Sache. Du beginnst damit, daß du deine Gefühle ernst nimmst, daß du sie dir zugestehst. Versuche doch einmal, ein negatives Gefühl ganz neutral anzunehmen. Laß es zu. Schau es dir an, als wäre es ein Ding. Wie sieht es aus? Wie groß ist es? Welche Farbe würdest du ihm geben? Wo in deinem Körper sitzt es genau? Vermeide jede Verurteilung, du akzeptierst jetzt, was ist.

**D**u siehst hier schon den Unterschied zur „Vermeidung“. Du drückst dein negatives Gefühl nicht mit Gewalt in einen Winkel, der deinem Bewußtsein nicht mehr zugänglich ist. Im Gegenteil, du gestattest dem Gefühl, ins helle Licht zu kommen. Du akzeptierst, daß es ist. Jawohl, du akzeptierst ohne jede Wertung, daß da ein Gefühl von Neid, Wut, Eifersucht oder was auch immer ist.

Nun folgt der zweite Schritt. Du verabschiedest dich von diesem Gefühl. Vielleicht magst du es auf deine Hand legen und wegpusten. Oder du stellst dir vor, daß du es höflich zur Tür begleitest und hinausläßt. Laß dieses Gefühl los. Du hast es gehabt, doch dieser Augenblick



Hypnosetherapeut  
Erhard F. Freitag.

## Erkenne Deine geistige Kraft

Wie soll ich leben? Diese Frage kann jeder Mensch nur für sich ganz persönlich beantworten. Manch einer wird damit jedoch seine Schwierigkeiten haben. Ihm rät der bekannte Hypnosetherapeut Erhard F. Freitag, in einen inneren Dialog zu treten. Mit seinem neuesten Buch „Erkenne Deine geistige Kraft“ (Goldmann-Verlag) will er dieses Zwiegespräch argumentativ fördern, bewegen und in die Richtung des positiven Denkens lenken. Darum setzt sich Freitag zunächst mit den Problemen der Lebensphilosophie auseinander. Es folgen Fragen zu konkreten Gegebenheiten, dann solche zur Theorie und Praxis des positiven Denkens.



ist vorüber, nun kommt ein Augenblick, der frei von diesem Gefühl ist. Wenn du das schaffst, wirst du mit der Zeit eine echte Konfliktfreiheit erleben. Du wirst in einem Moment einen Konflikt, eine Auseinandersetzung mit jemandem haben, aber im nächsten könnt ihr wieder Freunde sein. Denn da ist nichts Negatives in dir zurückgeblieben.

**D**ie unangenehmsten Konflikte sind doch die, die über einen längeren Zeitraum vor sich hinschwelen und dadurch immer verfahrenere werden. Schließlich hat niemand mehr den Mut, den ersten Versöhnungsschritt zu tun, um nicht sein Gesicht zu verlieren. Beide Seiten streiten ihre eigenen negativen Gefühle ab und sehen „das Böse“ nur auf der anderen Seite. Wenn du deine eigenen negativen Gefühle zuerst zuläßt und dann losläßt, löst sich der Konflikt ganz von selbst auf. Der Zusammenstoß war dann ein reinigendes Gewitter, nach dem die Sonne um so heller scheinen kann.

**L**erne die hohe Kunst des Vergebens. Verzeihe dir und anderen immer und immer wieder. Das ist vielleicht die schwierigste Lektion, die wir Menschen zu lernen haben, aber es ist auch zugleich der sicherste Weg zu Glück und echter Harmonie. Verzeihe deinen Eltern (das ist oft am schwersten), verzeihe deiner Frau (deinem Mann), verzeihe deinen Kindern, verzeihe deinen Freunden und deinen Feinden. „Indbure Feinde“, das bedeutet nicht, daß man ihnen mit aufgesetzter Freundlichkeit begegnen soll. Das heißt, daß du ihnen verzeihst. Der Haß und die Unversöhnlichkeit, die oft viele Jahre lang deine Seele zerfressen, schaden viel mehr dir selbst als dem „Feind“. Deine negativen Gedanken bringen Negatives in deinen Körper, in deinen Lebensumständen hervor. Du tust also etwas für dich selbst, wenn du verzeihst. Vielleicht fällt dir das Verzeihen etwas leichter, wenn du dir das immer wieder vor Augen hältst. Ich möchte noch einmal ganz klar sagen: Positives Denken ist das Gegenteil von Konfliktvermeidung. Es zeigt einen Weg, wie Konflikte – die in bestimmten Augenblicken sogar notwendig sind – aufgelöst werden können. Das allerdings finde ich sehr positiv!

**Z**u oft wird das Wort „positiv“ nicht nur mit Schönfärberei, sondern auch mit Anpassung gleichgesetzt. Und ein kritikloser Anpasser möchtest du natürlich (hoffentlich) nicht sein. Hier eine Aufklärung dieses Mißverständnisses.

Deine Frage läßt durchklingen, daß du „positiv“ mit schwächlichem Jasagen verwechselst. Ich habe in diesem Buch schon erläutert, daß ich unter positiv „konstruktiv“, also aufbauend, verstehe. Manchmal kann nur etwas aufgebaut werden, wenn etwas anderes zuvor aufgelöst oder zurückgewiesen wird. Etwas verneinen bedeutet dann, sich weigern, etwas als wahr und richtig zu akzeptieren. Diese Art der Verneinung ist aufbauend, denn muß was als falsch zu erkennen, muß man ja wissen, was richtig oder wahr ist! „Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein“, sagte Jesus und bekräftigte damit unser Vermögen, etwas anzunehmen, aber auch etwas klar zurückzuweisen. Nein sagen an der richtigen Stelle und im rechten Augenblick hilft Negatives aufzulösen und den Weg für etwas Besseres zu bereiten.

**M**eine langjährige berufliche Erfahrung hat mich gelehrt, daß Nein sagen zu können ein Zeichen eines gesunden Selbstwertgefühls ist. Die Mutter, die ihren Kindern alles erlaubt, ist schwach und erzieht kleine Monster. Ein Mann, der im Berufsleben zu

### **Das Horus-Auge: Symbol ewigen Lebens**

Das Horus-Auge (links) war den alten Ägyptern das wichtigste Symbol. Horus, der himmlische Falke, ist Welt- und Lichtgott. Seine Augen sind Sonne und Mond. Er ist Garant für die Kontinuität allen Lebens, dafür, daß nach dem Tode die Wiedergeburt kommt. Als Symbol erinnert es den Menschen, positiv über sein Ende zu denken, dem Tod gefaßt ins Auge zu schauen. Das soll bedeuten: Gereinigt und ohne negative Gedanken die Schwelle zur anderen Welt zu überschreiten. Das Auge des Falken hilft, Krankheit und Not zu überwinden, positive Kräfte zu mobilisieren.

Die Griechen setzten Horus mit Apoll gleich. Das Horus-Auge wurde später vom persischen Mithraskult übernommen und gelangte so als das allgegenwärtige Auge Gottes ins Christentum.