

"Protect me from what I want" singen "Placebo" in
einem ziemlich genialen Lied → "(Beschütze mich vor/von dem,
was ich will!" Dieser Satz gilt solange, solange der
destruktive Teil des Verstandes in Einem/Einer das
sagen hat - und das hat er in der Regel leider.

Woran erkennt Frau/Mann das?

Den destruktiven Teil des Verstandes zieht es immer
in Richtung Trauma, Drama und Kampf. Dieser Teil
will es nicht einfach und schön haben. Er gaukelt
Dir zwar vor, es schön und ruhig und fein haben
zu wollen, aber der Weg, den er einschlägt, der
führt immer durch die maximal möglichen Schwierig-
keiten, denn er redet Dir ein, zuerst Schwierigkeiten lösen
zu müssen, um danach glücklich sein zu dürfen.
Er redet Dir auch ein, erst nach vollbrachter
Leistung glücklich und zufrieden sein zu dürfen -
und dann auch nur kurz, denn dieser Teil des
Verstandes findet immer ein neues Problem, eine
neue Herausforderung und ein neues Kampfgebiet.
Ich spreche hier aus Erfahrung, denn dieser Teil des
Verstandes war sooo extrem stark in meinem
Kopf und hat mir das Leben zur absoluten Hölle
gemacht, denn eines geht für diesen Teil gar nicht:
Auf sich selbst schauen, auf sich selbst Rücksicht-
nehmen, ohne Leistung zufrieden sein - um Gottes
Himmels Willen, das geht gar nicht, denn das wäre
doch absolut egoistisch. Er redet Einem/Einer
wirklich ein, nur Selbstlosigkeit bis zur Selbst = 1/4

Verachtung wären sozial, alles andere egozentrisch und falsch. Ein absoluter Vollkoffer, dieser Teil des Verstandes! Ein falscher Freund, der Einen/Eine in's Verderben führen will, aber warum? Und wo kommt dieser Teil eigentlich her, den so viele von uns in und mit sich herum tragen? Vielleicht ist das ja in Wirklichkeit die "Erbsünde", mit der Jeder/Jede von uns in der Pubertät bestraft wird, denn da fängt diese Art zu denken meist an. Und ich bin so extrem froh, dass ich ihn jetzt wieder los bin - ich habe mich tatsächlich von diesem Anschlag befreit, das mir in meinen tiefsten depressiven Stunden sogar Selbstmord schmackhaft machen wollte. So ein Wixer! Da liegst Du schon halbtot am Boden - und er trampelt noch auf dir herum. Aber, wie geschrieben, ich bin ihn los geworden, indem ich ein ganzes Jahr fast nur meditiert habe. Ich habe endlich einmal durchgehend mich und meine Bedürfnisse in den Mittelpunkt gestellt, mir jeden Tag in der Früh als erstes die Frage gestellt, was mir heute bzw. jetzt gerade gut tut - und dann habe ich genau das getan - ruhig, langsam, vorsichtig. Das war beinharte Arbeit. Wenn Mann/Frau so gestrickt ist, wie ich es war - "zuerst alle anderen - und erst wenn es allen anderen gut geht, darf ich mich zur Belohnung um mich kümmern." - dann ist die Umkehrung dieses Bildes extremst schwierig und aufwändig, aber ich habe es geschafft. Seither gleicht mein Leben einer durchgehenden, wunderschönen, lustigen Party, denn mein Herz trifft eine richtige Entscheidung nach der anderen und der konstruktive

Teil meines Verstandes ist glücklich, weil er mit der Umsetzung meiner vielen guten Ideen mehr als genug zu tun hat. Interessanterweise hat dieser Teil früher geglaubt, mit dem destruktiven Teil sterben zu müssen. Jetzt erkennt er, wie viel Kraft ihm all dieser negative Scheiß gekostet hat und wie großartig frei und kreativ er jetzt sein kann. Mein Verstand funktioniert jetzt besser denn je. Mir fällt so vieles wieder ein, was ich gelernt habe und tue mir extrem leicht, weitere Dinge zu lernen, die mich interessieren. Dazu habe ich Zugang zu so viel Wissen, das ich nie gelernt habe, zumindest nicht in diesem Leben. Yoga, Meditieren, Spiritualität, manche Sprachen und vieles mehr sind Themen, mit denen ich mich nie auch nur im geringsten kognitiv auseinander gesetzt habe, über die ich aber mehr weiß bzw. mehr verstanden habe und praktisch umsetzen kann als die meisten Fachleute. Erstaunt stelle ich immer wieder fest, dass es zig Frauen und Männer gibt, die alles Mögliche und Unmögliche wissen, aber so gut wie nichts verstanden haben - und schon gar nichts davon praktisch umsetzen können. Ich hingegen bin reiner Praktiker, war ich schon immer und werde ich immer sein. Was ich nicht praktisch umsetzen kann, interessiert mich nicht. Und ich fordere Sie auf bzw. wünsche mir sehr, dass der Eine oder die Andere von Ihnen durch mich ange-regt wird, seinen Weg zu sich selbst zu gehen, um irgendwann auch zu erwachen, denn das Leben in diesem Zustand ist herrlich! Feiert das Leben, Martin Grieblner 4

P.S.: anscheinend ist es so, dass Mann/Frau mit der Pubertät seine Unschuld verliert, aber nicht körperlich, sondern vor Allem geistig, denn mit der Pubertät erwacht auch der (Selbst)kritische Teil des Verstandes, den ich destruktiv nenne, weil er das definitiv ist.

Als Kind ist Frau/Mann unschuldig, Mann/Frau akzeptiert alles so, wie es ist - egal, wie schräg und daneben die Kindheit auch ist, sie wird als "normal" akzeptiert, denn als Kind hat Frau/Mann keinen Vergleich.

Dann kommt die Pubertät, eine Art erstes Erwachen, der Verstand wird stärker und schlauer - und damit auch der selbstkritische Teil des Verstandes. Je nach dem, auf welches und wie viel Substrat er fällt, entwickelt er sich in die eine oder andere Richtung.

Je traumatischer die Kindheit, desto mehr Nährboden und desto größer und stärker wird dieser Anteil anscheinend - so wie bei mir: Neben einer sehr oft schwer depressiven Mutter musste ich sehr früh sehr viel Verantwortung übernehmen, für sie, für mich, für meine kleine Schwester usw. Aber egal, ich habe all das gut auf- und verarbeitet. Jeder/Jeder von uns hat anscheinend irgend etwas als Kind erlebt, das diesen Teil nährt, der Eine weniger, die Andere mehr, manchmal spektakuläres wie sexuellen Missbrauch, manchmal ganz unscheinbares, wie Ignoranz oder stumme Ablehnung - ganz egal, (fast) jeder von uns hat irgendein Mitbringsel aus seiner/ihrer Kindheit - und unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, das aufzuarbeiten und loszuwerden, um wieder in jenen erwachten und verbundenen Zustand zu kommen, in dem wir geboren werden und als Kinder waren.