



°06<sub>2017</sub>  
hautnah

DAS SCHÖNE FACHMAGAZIN





Gabriele Wimpler, Mentaltrainerin

## Die Frohe Botschaft: Fürchtet Euch nicht!

*Worin besteht nun die große Freude, von der der Engel zu den Hirten spricht? Soll sie doch der Lohn dafür sein, Ängste hinter sich zu lassen. Es ist die wundervolle Kraft der Liebe, durch die Vertrauen entsteht. Dafür brauchen Sie nicht die Bibel, sondern nur Ihr Herz zu öffnen.*

autorin: Gabriele Wimpler

**Jeder Mensch ist so konditioniert**, dass er auf eine ganz bestimmte Weise denkt und handelt – sowohl durch die genetische Veranlagung als auch durch Kindheitserinnerungen und das kulturelle Umfeld. Das ist nicht, was der Mensch im Grunde seines Wesens ist, sondern, was er zu sein scheint. Wenn Sie über jemanden urteilen, halten Sie irrtümlich seine konditionierten Denk- und Verhaltensmuster für das, was er ist. Damit zeigen Sie selbst unbewusst ein ausgeprägtes konditioniertes Muster. Sie geben dem anderen eine Ihrer Vorstellung entsprechende Identität. Und diese falsche Identität wird nicht nur für ihn zum Gefängnis, sondern auch für Sie selbst. Wir „schubladisieren“ Menschen und lassen sie aus dieser Schublade nicht mehr heraus. Solange das Ego Ihr Leben bestimmt, sind Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen überwiegend durch Erwartungshaltung oder Angst begründet. Daraus folgt, dass wir in einer Beziehung entweder etwas vom anderen erwarten oder befürchten.

Sobald Sie jemandem, mit dem Sie in eine Wechselbeziehung treten, Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit widmen und vollkommen präsent sind, lassen Sie Ihre Interpretation davon, wer er ist und was er in der Vergangenheit getan hat, los. So können Sie Ihr Gegenüber völlig vorurteilslos wahrnehmen, frei von Erwartungshaltung oder Angst. Wie wunderbar wäre es, in den zwischenmenschlichen Beziehungen über „Erwartung und Angst“ hinauszugehen! Wenn die Vergangenheit des anderen Menschen Ihre Vergangenheit wäre, wenn sein Schmerz Ihr

Schmerz, seine Bewusstseisstufe Ihre Bewusstseisstufe wäre, würden Sie genauso handeln wie er. Diese Erkenntnis führt zu Mitgefühl, Vergebung und Frieden. Nur so können gesunde Beziehungen zwischen Menschen entstehen. Voraussetzung dafür ist die Akzeptanz des So-Seins.

Wenn wir die Welt nicht länger als feindlich betrachten, gibt es keine Angst mehr und wenn keine Angst mehr da ist, denken, sprechen und handeln wir anders. Liebe und Mitgefühl erscheinen und diese haben eine Wirkung auf die Welt. Wenn wir lieben, wird jeder Konflikt unmöglich. Und wo kein Konflikt ist, dort ist auch kein Widerstand. Und nur so lassen sich unsere Ziele erreichen: ohne Konflikt und ohne Widerstand. Die Idee der Trennung gibt es nicht. Denn alles ist miteinander verbunden. Trennung ist etwas Künstliches. Sie ist das Symptom eines Mangels an Liebe. Lasst uns von der Liebe lernen – sie ist die einende Kraft. Sie lässt unsere Energien frei fließen und bringt uns am schnellsten zu unseren Zielen!

Nutzen Sie die vermeintlich stillste Zeit im Jahr für eine Auszeit vom Alltag, um sich selbst dieses Geschenk der Liebe zu machen. Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben – so werden Sie automatisch „zum Geschenk“ für Ihr Umfeld und jede Begegnung mit Ihnen ist eine Bereicherung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine stressfreie, besinnliche Vorweihnachtszeit mit vielen genussvollen Stunden und Zeit für: „das Wesentliche“...