Mein Weg der Bewusstwerdung

Dr. Oliver Marc Wittwer / 13.03.2023 / www.provisions.ch



Ich bin mir meiner noch vorhandenen Schatten ziemlich bewusst. Doch ich bekämpfe sie kaum mehr, weder unbewusst noch bewusst, weil ich sie im jetzigen Zustand akzeptiere. Und ich verurteile mich meistens nicht mehr dafür, sondern schaue ihnen einfach über die Schulter, wenn sie sich einmischen.

Bereits dadurch werden sie transformiert oder schwächer - wie die Wärme der Sonne den Schnee langsam aber stetig zum Schmelzen bringt.

Das Schwierigste auf dem Weg der Bewusstwerdung war es anfangs, überhaupt anzuerkennen, dass in mir noch Aspekte waren, die mir überhaupt nicht passten. Dass ich im Keller meines Unterbewusstseins noch so viele Baustellen hatte, die ich nicht überblicken konnte. Und ich musste akzeptieren, dass gewisse Themen sich nicht einfach in Luft auflösen, wenn man das erste Mal mit ihnen bewusst in Kontakt tritt. Denn manch ein Trauma oder eine tief sitzende Angst kann einem durchaus jahrelang begleiten. Das zu akzeptieren und trotzdem weiterzumachen, waren gefühlt Riesenschritte in meinem Bewusstwerdungsprozess.

Doch mit der Zeit wurde es immer leichter, weil der innere Beobachter mittlerweile stets aktiv ist und zuschaut, was in mir vorgeht. Ein Beispiel: "Oh, jetzt habe ich mich gerade wieder vergleichen und die Waagschale mit meinen Talenten und Fähigkeiten füllen wollen, um mich nicht klein zu fühlen". Ich bemerke es, beobachte mich und meine Gefühle, und schmunzle dabei innerlich.

Alleine dieses Beobachten und Erkennen nimmt diesen Mechanismen Energie und lässt mich jedes Mal bewusster werden.

Es ist ein Weg, den man nicht von heute auf morgen schafft. Und manchmal kann man dabei fast verzweifeln. Doch wenn der Wunsch, selber ganz wahrhaftig und authentisch zu werden, in dir stark und beständig ist, dann wirst du dran bleiben, und du wirst einen Schatten nach dem anderen erkennen und auflösen können. Also gib nicht auf und mache weiter!