Dialog mit meinem Unterbewusstsein

Dr. Oliver Marc Wittwer / 13.09.2022 / www.provisions.ch



Wieso gerate ich immer wieder in dieselben Situationen, obwohl ich das eigentlich nicht will. Beispielsweise Streit, oder Situationen in denen ich mich ohnmächtig fühle? Ich wollte der Sache endlich einmal wirklich auf den Grund gehen. Also fragte ich mich und beobachtete dabei meine Gefühle und Gedanken aus der Sicht des neutralen und nicht wertenden Beobachters. Es entstand ein Dialog zwischen mir, meinem Bewusstsein (B) und meinem Unterbewusstsein (U). Er lief in etwa so ab:

B: "*Wieso gerate ich manchmal in einen Streit, obwohl ich das nicht will?*"

U: "*Weil ich den Streit will.*"

B: "*Wieso sollst du den Streit wollen?*"

U: "*Weill du ihn brauchst.*"

B: "*Das verstehe ich nicht! Wie sollte ich einen Streit brauchen?*"

U: "*Weil du dich entschieden hast, dass du lieber streiten willst, als...*"

B: "*Als was?*"

U: "*Als hinzuschauen und anzuerkennen, was der andere sagt. Ihn wahrzunehmen und seine Ansicht gelten zu lassen, als das, was sie ist.*"

B: "*Aber das mache ich doch meistens. Meistens fängt der andere an und will nicht aufhören zu streiten.*"

U: "*Aber oft auch nicht. Und nein, ich mache genau so aktiv bei einem solchen Streit mit wie der andere.*"

B: "*Das glaube ich nicht.*"

U: "*Genau! Irgendwann hattest du dich entschieden, dass du den Schmerz nicht mehr haben wolltest. Den Schmerz, wenn der andere etwas wahres über dich sagt, du aber es*

nicht zugestehen und wahrhaben willst. Also hast du dich entschieden, dem anderen die Schuld zuzuschieben, ihn emotional zu triggern, bis er aggressiv wird. Und das dann als Grund zu nehmen, seinen Worten keine Beachtung schenken zu müssen."

B: "*Das wüsste ich doch, wenn es so wäre!*"

U: "*Nein, weisst du nicht. Denn du hattest entschieden, diese Entscheidung und mich, deinen Willen, zu verdrängen und zu vergessen. Seitdem wirke ich im Hintergrund. Quasi als dein Schatten. Ich bin du, aber du hattest vergessen, dass es mich gibt. Und da du mich seitdem nicht mehr wahrnimmst - nicht mehr siehst, wie ich wirke - siehst du natürlich nur noch den anderen, wie er streitet und nicht aufhören will. Also nimmst du dir daher die Legitimation zu glauben, er alleine wäre daran schuld. Du wolltest glauben, dass nur der andere dafür verantwortlich ist.*"

B: "*Ah, ich verstehe. Krass. Also hatte ich die Verantwortung abgegeben... Aber jetzt kenne ich dich, und weiss, dass du, ich, manchmal aktiv streiten wollten. Was wäre, wenn ich ab jetzt nicht mehr streiten möchte?*"

U: "*Das kannst du schon wollen. Solange du aber weiterhin nicht bereit bist, den Schmerz der Wahrheit zu ertragen, komme ich weiterhin ins Programm. Und werde dich schützen. Vor dem vermeintlichen Schmerz, den du nicht willst. Den Schmerz, den die Angst und dein Widerstand erzeugen, dich nicht so sehen zu wollen, wie du wirklich bist.*"

B: "*Ich verstehe. Also heisst das, dass ich das, was ich gerade mit dir anschaue, auch mit dem Schmerz machen muss?*"

U: "*Ja, von MIR gibt es viele Anteile in dir. Du kennst sie alle nicht mehr. Du gabst UNS einen Auftrag und dann hast du UNS vergessen und verdrängt. Seitdem sind WIR deine Schatten. WIR sind dir treu ergeben und erfüllen deinen Willen. Bis...*"

B: "*Bis was?*"

U: "*Bis du dich entscheidest, sie anzuschauen und bereit bist, die Wahrheit anzunehmen. Dann sind WIR wieder du.*"

B: "*Danke. Ok. Ich will nicht mehr streiten. Und danke, dass du da warst. Jetzt weiss ich, dass ich, respektive DU, aktiv an einem solchen Streit beteiligt warst. Da ich das jetzt weiss, wird es mir leichter fallen, das in Zukunft zu erkennen. Dann werde ich mich an dieses Gespräch mit dir erinnern und mich entscheiden, ob ich bereit bin, genau hinzuschauen.*"