



VON DANIELA HUTTER

Das Geschenk der Unzufriedenheit

Mancher Leser mag wohl bei der Überschrift fragend innehalten: Unzufriedenheit? Ein Geschenk? Ist es nicht viel mehr so, dass wir uns stets nach der Zufriedenheit ausrichten sollten? Ist es nicht so, dass wir uns besser fühlen, wenn wir mit den Situationen und Geschehnissen „in Frieden sind“? Dieses „in Frieden sein“ empfinden wir wie einen Segen, der sich über das Leben legt. Zufriedenheit bringt Ruhe. Und wollen wir nicht alle Ruhe? Wie also kann Unzufriedenheit ein Geschenk sein?

Zufriedenheit hat eine ganz bestimmte Botschaft für uns: Sei bescheiden, genügsam, zurückhaltend, begnüge dich mit dem, was du hast und was dir beschieden ist. Nur so findest du zur inneren Ruhe und empfindest deine Situation als Glück. Anders betrachtet bedeutet diese Botschaft aber auch: Zufriedene Menschen stellen keine Ansprüche, passen sich an, sind leichter lenkbar und bringen keine Unruhe, sind systemkonform. Ein Kindergarten wünscht sich zufriedene Kinder, eine Schule zufriedene Schüler, Politiker wünschen sich zufriedene Wähler und Wirtschaftsbosse zufriedene Angestellte. Sind zufriedene Menschen am Ende genau das, was sich unzufriedene Menschen wünschen?

Ich glaube: Eine falsch verstandene Zufriedenheit, eine, die den Menschen keinen Freiraum lässt, führt oft in eine Sackgasse. Die Seele ruft nach Veränderung, nach einem Mehr vom Leben. Der Verstand, unsere Inspiration und unsere Träume wollen uns losschicken zu neuen Ufern. Alles in uns schreit nach Herausforderung und Abenteuer. Aber schon ist er wieder da, dieser mahnende Zeigefinger der Zufriedenheit: „Bloß nicht auffallen, sei zufrieden, mit dem, was du hast.“

Dabei kann Unzufriedenheit die treibende Kraft zu einem besseren, zu einem spannenderen Leben sein. Ich meine sogar, die Unzufriedenheit ist ein Bote des Universums, der uns aufmerksam macht: „Du bist noch nicht am Ziel. Es wartet noch mehr auf dich“. Ein anderer Job, eine schönere Wohnung, eine größere Aufgabe, eine erfüllendere Möglichkeit. So hat die Unzufriedenheit das Potential, ein wertvoller Lebensbegleiter zu werden, einer, der uns immer wieder auffordert, voranzuschreiten und dabei neue Wege zu gehen.

Natürlich haben Zufriedenheit und Unzufriedenheit wie alle Dinge zwei Seiten. Zufriedenheit, die nicht moralisiert und gängelt, ist ein Glücksfall für jeden Menschen. Genauso ist Unzufriedenheit, die sich allem Positiven gegenüber blind stellt, einfach nur ein Unglück. Sie zwingt uns in eine Opferrolle, nimmt uns unsere Schöpferkraft.

Ich entscheide mich da schon lieber für die positive Unzufriedenheit, für ein lautes „Das reicht mir nicht, das kann noch nicht alles gewesen sein!“ Ich kreppe die Hemdsärmel hoch und packe mein Leben neu an.

Dies von Herzen zu Dir, Deine Daniela

Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ►

Übung 1

Spüre deine Unzufriedenheit

Unzufriedenheit haben viele als eine Qualität erlebt, die keine Akzeptanz erhält. So haben wir auch gelernt, die Unzufriedenheit zu ignorieren, zu verdrängen, nicht zu wahrzunehmen – ganz geschweige denn, ihr Ausdruck zu geben. Wir müssen lernen, sie in ihrem gesamten Ausmaß zu fühlen.

Schließe deine Augen und visualisiere das Wort „UNZUFRIEDENHEIT“. Stell es dir vor wie einen Schriftzug auf einer Leuchtreklame. Schenke deine ganze Aufmerksamkeit diesem Wort und verbinde dich innerlich mit der Emotion von Unzufriedenheit. Welche Farbe hat dieser Schriftzug? Atme nun diese Farbe ein und schenke diesem Prozess ausreichend Zeit. Ermögliche, dass dein ganzer Körper und deine ganze Aura von dieser Farbe erfüllt ist. Bekomme ein Gespür für die Unzufriedenheit. Heiße sie willkommen als wertvollen Wegweiser. Erlaube dir, dich ganz eins mit der Unzufriedenheit zu spüren.

So lautet der Auftrag. Es ist nichts weiter zu tun oder zu analysieren.

Übung 3

Finde das Licht im Herzen!

Schließe deine Augen. Genieße das Dunkle hinter deinen Augen. Werde im Rhythmus deines Atems ruhig und sinke in deinen inneren Herzensraum. Nach einer Weile lass es im Herzensraum etwas heller werden, und dann bitte die Energie von Unzufriedenheit als ein liches Wesen in deinen Raum.

Eine lichte Wesenheit erscheint. Sie ist die Trägerin des lichten Aspektes der Unzufriedenheit. Mit ihrem Licht nimmt sie den ganzen Herzensraum ein. Ihr Licht umhüllt dich sanft. Ihr Licht durchdringt dich liebevoll. Das Licht verändert deine Schwingungsfrequenz und deine unterbewusste Wahrnehmung öffnet sich nun für jene Bereiche deines Lebens, mit denen du „eigentlich unzufrieden bist“.

Es sind Situationen, die für dich so nicht stimmig sind. Es sind Ereignisse, die für dich noch nicht rund sind. Es sind Zustimmungen, denen du eigentlich dein Herz nicht schenken kannst. Und auch all jene Zugeständnisse, die du gemacht hast, denen du eigentlich nicht dein ganzes Ja schenken kannst, dürfen sich jetzt zeigen.

Verweile in diesem Prozess, erlaube deinen inneren Bildern und deiner inneren Wahrheit sich zu zeigen. Und dann, wenn es sich stimmig und für den Moment rund anfühlt, komme wieder zurück in den Alltag und gehe den Prozess der Veränderung an.

Übung 2

Überschreite deine Grenzen!

Möglicherweise fällt es dir schwer, dich mit der Unzufriedenheit zu verbinden. Es kann durchaus sein, dass unsere Prägungen so stark sind und dagegen wirken, dass es dir nicht „so einfach“ möglich ist. Zu brav und angepasst sind wir allesamt. Erziehung tat/tut ihre Wirkung noch immer.

Widerstände dürfen sein. So richte dich innerlich erneut danach aus, dass du dich mit der Unzufriedenheit verbinden möchtest, sie als hilfreichen Kompass wahrnehmen willst. Dann erlaube deinen Prägungen, die dich in diesem Prozess noch begrenzen oder behindern, dass sie sich nun zeigen, zum Beispiel: „Sei nicht immer so unzufrieden“. Oder: „Man muss mit dem zufrieden sein, was man hat.“ Vielleicht sogar: „Nimm dich nicht so wichtig.“ Überschreite diese Grenzen! Was immer für eine Erinnerung sich dir zu erkennen gibt. Nimm sie ganz an. Umarme sie mit deinem Herzen und mit dem nächsten Ausatmen lass diese Erkenntnis und das innere Bild dazu los. Atme es einfach aus.

Am Ende des Prozesses solltest du die Verbindung zu deiner Unzufriedenheit als Begleiterin besser spüren können.

Übungen

bewirken eine Veränderung im Energiefeld des Menschen. Mit ihrer Hilfe werden Veränderungen und Prozesse ausgelöst und in Bewegung gebracht.



Mehr Rituale für Veränderung, um das Leben „hell zu machen“, im neuen Buch von Daniela Hutter: **„MACH DEIN LEBEN HELL. Lichtvolle Wege aus der Schwere des Seins“**; Goldmann-Verlag. ISBN: 978-3-442-22102-8

Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de

Übung 4

Diese Übung macht dich frei

Die Unzufriedenheit kennen wir auch mit ihren Schattenaspekten. In seiner Essenz bedeutet eine Situation deines Lebens, dass du ihr in deinem Innersten nicht zustimmen kannst. Und dass du mit dem Geschehen, einer Vereinbarung, einem Ergebnis nicht zufrieden bist. Wenn wir die Unzufriedenheit allerdings als eine Schuldzuweisung an eine andere Person weiterreichen, dann verstricken wir uns mit der Situation selbst. Wir sind darin gefangen und unfrei. Dem wollen wir jetzt nachspüren.

Schließe dazu deine Augen. Erlaube deinem Atem, dass er dich trägt und entspannt, damit du dich ganz auf deine inneren Bilder einlassen kannst. Dann bitte darum, dass eine Person den Herzensraum betritt, mit der du zuletzt in einer Schuldzuweisung verstrickt warst. Wer immer sich zeigt, es darf sein. Reiche die Hände und spüre die Verbundenheit, der Liebe. Sie darf immer sein. Verweile einige Augenblicke in dieser Verbindung, erlaube dir die Tiefe. Dann blicke der Person in die Augen und sprich die Worte: „Ich entlasse dich aus meiner Schuldzuweisung“. Und während du diese Worte sprichst, seid ihr von violettem Licht eingehüllt. Diese Energie vollzieht den Prozess der Trennung all jener Verbindungen, die dich unfrei machen. Dann höre die Worte deines Gegenübers: „So darf es sein. So wird es sein“. Und mit diesen Worten löst sich die Schuldzuweisung auf und mit ihr entschwindet auch das Bild der inneren Wahrnehmung.

Wiederhole das Ritual so oft, wie du es für dich stimmig definierst.

Übung 5

Komm raus aus der Opferrolle!

Spüren wir Unzufriedenheit in uns, sind wir oft dazu verleitet, uns zu beklagen, zu nörgeln oder zu jammern. Dies ist ein Verhalten aus dem Schattenaspekt heraus. Dann kann uns die Unzufriedenheit nicht als wertvoller Kompass hin zur Veränderung dienen, sondern wir manövrieren uns damit in die Rolle des Opfers. Darin sind wir gefangen und unfrei. Selbstbestimmte Veränderung erscheint dann kaum möglich.

Dem möchte ich mit dir hier nachfühlen. Es braucht dazu ein bisschen Raum und Zeit für dich, um wieder in eine kleine Meditation zu gehen. Schließe dazu deine Augen. Genieße das Dunkel und erlaube dir, dich zu entspannen. Dann erinnere dich: Was hat dich zuletzt dazu veranlasst, dich über eine Situation zu beklagen und zu nörgeln. Kreiere dazu nun ein inneres Bild. Betrachte das Bild, verweile und stelle eine Verbindung zu seiner Energie her. Fühle dem Beklagen und Nörgeln nach, und atme dreimal intensiv aus, so als wolltest du diese Energie wegpusten. Mit diesem Pusten weicht die Energie aus dem Bild, das Bild verliert Farbe und die Situation die Nahrung des Klagen und Jammerns. Wiederhole diese Übung mehrmals. Jedes Mal weicht Farbe aus dem Bild.

Am Ende wird es ein Schwarz-Weiß-Bild sein. Dies besagt dir, du hast dich selbst von der Energie des Jammerns befreit. Es ist die Situation selbst, die sich dir zeigt, und mir ihr auch der Impuls, dass du es bist, die Veränderung möglich macht.