

## Seine Wirklichkeit selbst schöpfen

Apfelbaumblüten im Frühling – wir hoffen, dass sich daraus bis zum Herbst möglichst viele wunderbare Äpfel entwickeln. Was ist in uns an Blüten angelegt, die wir zur Fruchtreife bringen möchten? Wohin zielt unser Weg, was wünschen wir uns an Früchten zu ernten und weshalb scheitern sie viele Menschen auf ihrem Weg, sich ihre Wünsche zu erfüllen? Knoope hat seinem anregenden und ausgezeichnet gegliederten Buch, das sich fast wie ein Arbeits- oder Anleitungsbuch nutzen lässt, einen Gedanken von Goethe vorangestellt: "Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen. Vorboten desjenigen, was wir zu leisten im Stande sein werden."

Die meisten Menschen wünschen sich: Reichtum, Schönheit, den idealen Partner, ideale Kinder, Besitz und ein gesundes Leben. Spätestens in der Lebensmitte nimmt man dann Abschied von idealen Partner, perfekten Kindern, großartigen Besitztümern und Schönheit und es bohrt die nagende Frage: Warum ist es nicht besser gelaufen? Dafür gibt es eine Menge Gründe, einer davon ist der, dass wir in Verhaltensmustern hängen geblieben sind, die geradezu verhindern, dass wir vorankommen. Ein ganz wesentlicher Grund aber ist der: Wir wissen nicht mal, was wir wollen. Was ist Ihr sehnlichster Wunsch, was möchten Sie schon erreichen, solange Sie zurückdenken können? Als meine Tochter vier war, wollte sie "groß werden", das war ihr größter Wunsch. Er hat sich fast von allein erfüllt. Das ist damit nicht gemeint. Was ist Ihr Herzensanliegen? Träumen Sie seit Jahren von einer erfüllten Partnerschaft? Von der Umsetzung einer genialen Idee, die Sie hatten? Von einer eigenen Firma? Und warum haben Sie das alles noch nicht? Weil immer dann, wenn Sie gerade loslegen wollten, eines der Kinder Grippe, Mumps oder ein Gipsbein hatte? Sie immer an den falschen Partner geraten, mit dem man gar keine Projekte durchziehen kann außer Scheidungsterminen?

Knoopes Schlussfolgerungen sind so einfach, dass man es erst mal gar nicht glauben mag – weil wir die falsche Programmierung haben. Wir sind gar nicht so sehr darauf "programmiert", die Zukunft einfach geschehen zu lassen, also den Apfel sich entwickeln zu sehen. Positives Denken lernen wir in Kursen, doch wenn wir aus dem Seminar heimkommen und als erstes zu Hause das Chaos sehen, das unsere Kinder veranstaltet haben in der Zeit der "sturmfreien Bude", spüren wir – ganz intuitiv haben wir das noch nicht. Uns platzt einfach wie ehemals der Kragen. Und genau so funktioniert auch der Misserfolg. Das ist nun nicht bahnbrechend neu, warum also Knoopes Buch?

Was treibt den Apfelbaum dazu, aus einer Blüte einen Apfel entstehen zu lassen? Weil das seine Aufgabe ist. Ebenso, wie wir mit unserem je eigenen Auftrag auf die Welt kommen. Je nach Begabung, nach Fähigkeit, je nachdem, wo wir geboren werden, was uns auf unserem Schicksalsweg begegnet, haben wir Aufgaben zu erfüllen. Diese Aufgaben werden erstaunlich oft in Wünschen ausgedrückt. Doch wie wird aus dem Wunsch auch der Weg, schlussendlich das Ziel? So, wie der Apfelbaum einen natürlichen Kreislauf besitzt, bedingt durch die Jahreszeiten, so haben auch unsere Wünsche ihre "Zeit". Knoope, Physiker und Unternehmensberater, erstellte gerade Material für einen Kurs mit künftigen Unternehmen und wollte seine Unterlagen sinnvoll gliedern. Dabei fiel ihm auf, dass sich aus den 12 geplanten Unterrichtsstunden quasi wie von selbst eine Gliederung vom Wunsch zum Ziel ergab und dass dieser Prozess in Stufen vor sich geht – die allerdings durchlaufen wie die Uhrzeiger einen Kreis und da war das Bild geboren: die Kreationsspirale.

Es gibt in Spiralen weder Anfang noch Ende – der Wunsch, der ursächlich am Anfang steht, ist irgendwann erfüllt und von da aus geht es weiter mit dem nächsten Projekt – auf unserer je eigenen Lebensspirale. Und hier setzt Knoope an: Er erklärt die Wirkungsweise der Kreationsspirale und beim Lesen stellt man fest, dass es wirklich relativ einfach ist – man muss sich nur einmal die Mühe machen, den Wunsch konkret zu formulieren und dann erledigt sich das Problem mit der Umsetzung quasi "automatisch" durch alle Phasen des Kreationszyklus und hier greifen dann auch ganz überzeugend alle Methoden des Selbstcoaching: Vorstellen, glauben, äußern, prüfen, planen, entscheiden, handeln, durchhalten, empfangen, würdigen, entspannen – wünschen. Sehr genau prüft Knoope seine Spirale auf alle möglichen Bezüge: Geschöpf-Schöpfer, Heute-Zukunft, Innen-Außen, Hingabe-Willenskraft, Fantasie-Realität, sich selbst sein-aufgehen im Ganzen, selbst Beziehungen zu den Chakren sind vorhanden, zu den Kulturkreisen (so steht

der Osten mit den Meditationstechniken für die Worte würdigen, entspannen), während der fantasievolle Süden für vorstellen und glauben ein Symbol ist, der Westen mit seinem Organisationstalent für prüfen und Planen und der fleißige Norden für handeln und durchhalten, selbst der menschliche Lebenslauf fügt sich in die Spirale ein mit den Jahrsieben.

Nach einer Einführung in sein Konzept führt Knoope äußerst überzeugend vor, wie die Spirale im Negativen funktioniert. Ähnlichkeiten mit noch lebenden Personen sind keinesfalls rein zufällig – willkommen im Club, hier finden wir uns alle (bis auf die paar, die es geschafft haben). Wer nun aber aufseufzend meint, er schaffe es ohnehin nicht, braucht nicht weiterlesen. Die anderen aber dürfen sich ruhig mit nehmen lassen auf die spannende Reise zur Wunschverwirklichung. Jede Seite ist so gegliedert, dass man den Text lesen und sich dann seine Gedanken dazu machen kann. Knoope geht langsam mit dem Kreis seiner Spirale vor, Beispiele aus seinem Leben, die Wirkung auf Körper, Geist und Seele – hier findet alles die entsprechende Würdigung. Es kommt darauf an, Vertrauen zu gewinnen in unsere eigenen Fähigkeiten. Und wenn man mal die Marschrichtung klar gemacht hat, braucht man ein paar andere Techniken: man muss seine Arbeit lieben, schwere Zeiten durchhalten und überstehen (das sind die Probeläufe für die Frage, ob das wirklich unser Herzenswunsch ist!) und dann ist es so weit: Der Wunsch ist erfüllt. Nach dem berechtigten Freudentanz folgt dann die Erkenntnis: Der Weg ist das Ziel. Und dann ist der Augenblick gekommen, einen neuen Wunsch zu formulieren.

Für Skeptiker: Probieren Sie es doch einfach mal mit einem kleinen Wunsch. Wenn Sie das ein paar Mal durchgespielt haben, dürfte Ihnen auffallen – es funktioniert. Und dann steht doch der Umsetzung von wirklichen Herzensangelegenheiten nichts mehr im Weg. Eines muss klar sein – es ist ein echtes Stück Arbeit bis dahin. Wo gehobelt wird, fallen mächtig Späne. Aber Sie wissen ja, wofür Sie das alles auf sich nehmen, oder? Columbus wäre kaum so weit gekommen, wenn er keine Vision gehabt hätte. Sie müssen nicht Amerika entdecken. Aber Ihre eigenen Wünsche sollten Sie schon mal ausgraben und überlegen, ob Ihr Leben nicht mehr an Sinn bietet als Sie gerade frustriert glauben wollen. Ein Arbeitsbuch im besten Sinne. Sehr plausibel, gut verständlich und summa summarum enthält es die Botschaft – leben Sie Ihr Leben und seien Sie nicht mit Second-Hand zufrieden. Der Weg ist nicht leicht, aber wer nicht stundenlang mühsam den Berg hinauf geklettert ist, kann auch nicht jammern, dass er im Tal wenig Aussicht hat. Übrigens – die vielen Bilder eignen sich gut, um den Schreibtisch zu pflastern. Für die Tage, über denen "Durchhalten" steht. Und nur, wer auch die Aussicht genießen will, wird losmarschieren. Es liegt also alles – in Ihrer Hand bzw. in Ihrem Gedanken. Wir sind, was wir denken. Think positive!

csc04.05.2002

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)