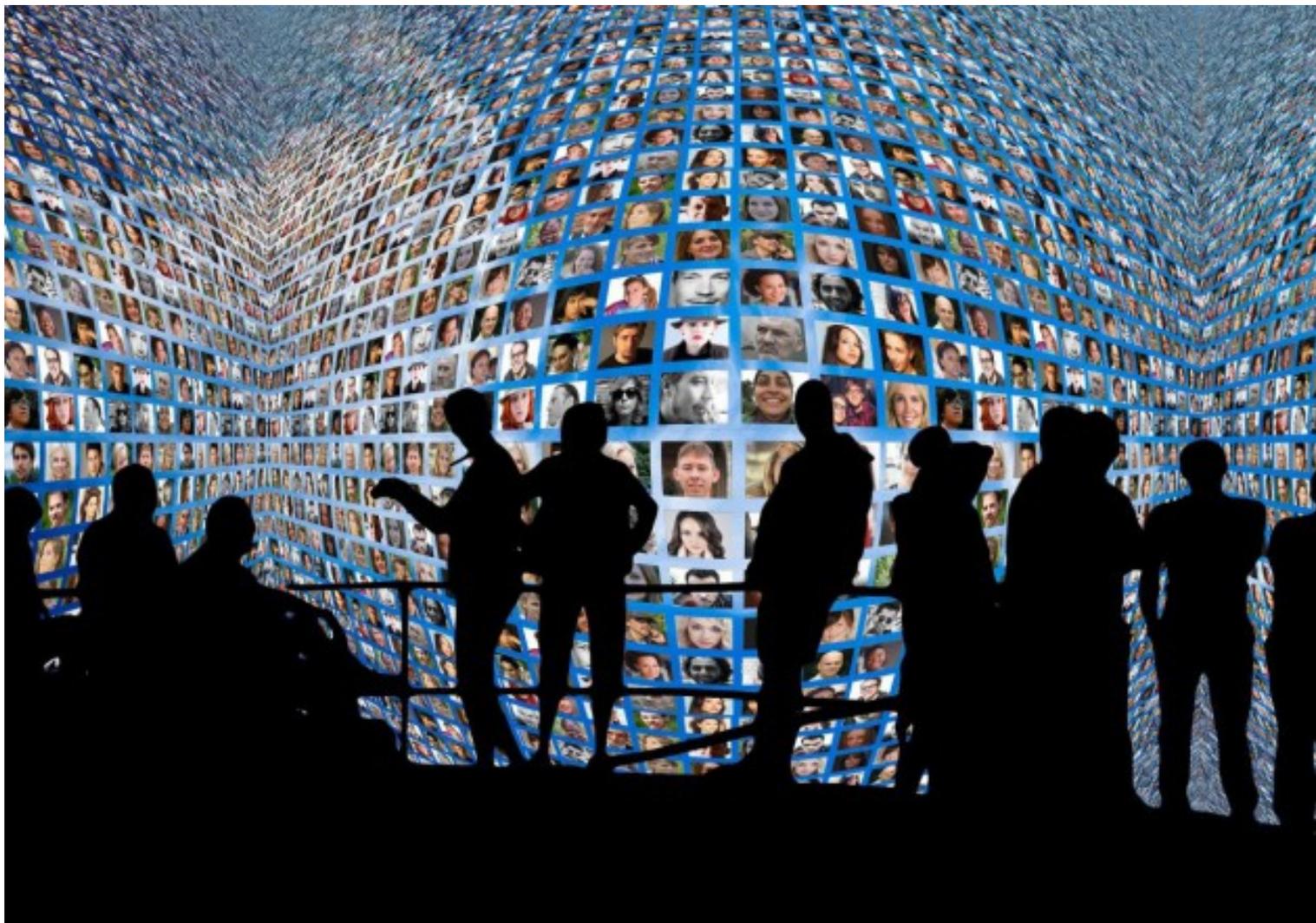


Diskussion im Kopf

Author : Spax

Categories : [Community](#)

Date : 25. April 2016



Siehe Kommentar von **Ralf**, eingereicht am [13.04.2016 um 00:19](#) zu dem Beitrag [Channelings und Ablenkungen](#).
Ja, es ist doch immer wieder ein diskussionswürdiges Thema mit den „Ablenkungen“...

Der Ärger über die Aussage in dem Buch¹ bezieht sich meinerseits generell auf den unausgesprochenen Vorwurf, der offenbar für mich darin liegt. Denn die Stimmen in meinem Kopf, die die antrainierte gesellschaftliche Hauptmeinung nachplappern, behaupten, „Ablenkungen an sich“ seien etwas verwerfliches. Mein Gefühl des Ärgers hierüber zeigt mir an, daß mein inneres Ich mit dieser Ansicht nicht *konform* [\[?\]](#) geht. Weil dieser innere Diskussionszustand in mir also widerstreitende Gefühle hervorruft, will ich dann für mich herausfinden, was genau meine eigene Wahrheit zu diesem Thema darstellt.

Deinen Ausführungen entnehme ich, es gäbe sozusagen ein „Lebenthema“ bzw. eine „Lebens-Tätigkeit“, für die man wie geschaffen sei und die man in seinem Leben gern vorwärtsbringen möchte. Bei mir wäre dies die Auseinandersetzung mit den spirituellen Fragen und z.B. der hieraus entstehende Blog. Bedeutet dies aber, daß es für mich *nur diese eine* Tätigkeit geben darf? Du schreibst, es ist für dich okay, wenn du z.B. eine kurze Zeitspanne vielleicht einem Spiel widmest – und daß das okay ist, solange es so etwas wie eine „Pausentätigkeit“ bleibt, beschränkt auf eine bestimmte Zeitspanne. Dehne diese Zeitspanne sich aber aus, so würde das Spielen zu einer

„Belastung“, da nun die Zeit für das „Hauptprojekt“ fehle.

Unterm Strich hieße das doch, es gäbe Tätigkeiten, die „mehr wert“ seien in meinem Leben als andere Tätigkeiten. Was ich in meinem Beitrag jedoch auch aufzeigen wollte ist: Entweder *bin* ich verbunden und im Sein oder ich bin es nicht – vollkommen unabhängig von der jeweiligen Tätigkeit. Denn es ist ja nicht so, daß ein Leben aus nur einer einzigen „Haupttätigkeit“ bestünde.

Ich kann den Flow daher nicht einer bestimmten Tätigkeit zuschreiben. Für mich hat er eher etwas mit einer Art „Hingabe“ an die *jeweilige* Tätigkeit zu tun – ganz gleich, ob es sich hierbei um den Abwasch handelt, das Gassigehen oder um einen neuen Blogbeitrag. „Flow“ bedeutet für mich: Ich bin verbunden *in jedem Augenblick*. So wie Bashar² es bisweilen auch formuliert hat: Geh einer Tätigkeit so lange nach, bis die Energie dafür aufgebraucht ist. Das merkt man ja deutlich, weil man dann plötzlich keine Lust mehr hat, hier weiterzumachen; oder man bekommt plötzlich einen Drang, sich bewegen zu wollen; oder mir fällt ein, daß ich doch noch einkaufen wollte etc. Ist das Einkaufen oder der Spaziergang nun eine Ablenkung, weil ich ja jetzt die von mir definierte „Haupttätigkeit“ unterbreche? Oder ist es keine, weil die „Ersatttätigkeiten“ einen Rang von „Nützlichkeitt“ haben?

Wenn sich bei mir z.B. der Abwasch stapelt und ich denke „Ach, ich *müßte* mal den Abwasch machen“, dann aber lieber mich an meinen Blog setze, ist dann meine Blog-Tätigkeit eine Ablenkung? (Das Beispiel funktioniert natürlich auch anders herum: wenn ich mich an den Abwasch gebe, weil ich grad keine Lust auf meinen Blog habe.) Das würde ja bedeuten, ich könne nur dann überhaupt in einen Flow geraten, wenn ich *ganz bestimmte* Tätigkeiten durchführe. Das glaube ich aber nicht, denn für mich impliziert der Flow, daß ich *verbunden* bin mit meiner jeweiligen Tätigkeit. Bashar zufolge könne man den Flow aufrechterhalten, wenn man eben sich von einer Freude zur nächsten begibt: Ist die Energie für die eine Tätigkeit aufgebraucht – auch *wenn* es die von mir definierte „Haupttätigkeit“ ist –, gehe ich dem nächsten Impuls nach, der mir nun zur Verfügung steht; erkennbar daran, daß ich einen Drang in eine bestimmte Richtung verspüre (Gassigehen, Einkaufen etc.).

Zu einem „Problem“ wird *irgendeine* Tätigkeit, wenn ich mich mit ihr nicht mehr wohlfühle. Und dies ist ein Punkt, an dem all die Stimmen, die ich im eigenen Kopf spazierenführe, die Bühne betreten. Denn von ihnen wird eine jede Tätigkeit oder Handlung permanent verglichen und bewertet. Das macht dann natürlich inneren Streß, wenn ich einer Tätigkeit nachgehe, die diesen Stimmen nicht zusagt. In meinen Augen sind diese Stimmen antrainierte Quacksalber, die ich aus meiner Kindheit oder gesellschaftlichen Erziehung mit mir herumtrage. Es ist jedenfalls *nicht*: meine eigene innere Stimme. Doch das ist ja so schwer herauszufinden und voneinander abzugrenzen. Denn diese Stimmen hinterlassen ja bestimmte Empfindungen in mir. So werde ich z.B. hibbelig oder mich befällt eine innere Unruhe, wenn ich „nutzlose“ Dinge tu’, denn diese Stimmen sind vielleicht der Ansicht, es wäre doch *so* viel besser, mit meiner Haupttätigkeit oder irgendeiner Pflicht fortzufahren. Permanent befinden wir uns in solch einer oder ähnlichen inneren Diskussion mit uns selbst. Und ganz entsprechend meinen jeweiligen Bewertungen der einen oder anderen Handlung stürzen mich meine jeweiligen Entscheidungen in ein inneres Tauziehen.



An dieser Stelle gebe ich Tabaash vollkommen recht, wenn er in dem Buch *auch* sagt: ob Ablenkung oder nicht, es sei immer eine *eigene Entscheidung*. Und ich finde, das ist ein wenig der Knackpunkt. Denn wenn ich mich sehenden Auges für ein Computerspiel entscheide, dann kann ich auch mit dieser Entscheidung zufrieden sein. Ich bin es nur dann nicht, wenn ich der gewählten Tätigkeit *weniger Wert* zubillige als anderen Tätigkeiten.

Auch deiner Aussage „nur durch Aktivität weiterzukommen“ stimme ich zu. Doch dies ist für mich ebenfalls unweigerlich verbunden mit bestimmten Entscheidungen, die ich treffe. Wenn ich also z.B. *weiß*, es geht mir besser, wenn ich regelmäßig meditiere (oder an meinem Blog arbeite oder Schwimmen gehe etc.), dies dann aber nicht tu', so ist für mich das darunterliegende Thema nicht die jeweilige „Ablenkungs-Tätigkeit“, sondern ein Widerstand, den ich Tätigkeiten entgegenbringe, von denen ich glaube, sie verschaffen mir ein besseres Lebensgefühl.

Abraham³ zufolge dienen all die „Ablenkungen“ gleichfalls dazu, mich innerlich zu entspannen. Für mich kann ich das bestätigen. Wenn ich mir z.B. mal wieder zu viel Druck mache, weil ich glaube, nun Tag und Nacht an meinem Blog sitzen zu „müssen“, erzeuge ich früher oder später einen Widerstand dieser Tätigkeit gegenüber, weil ich sie nämlich nun nicht mehr spontan aus Freude heraus betreibe, sondern weil ich sie als „Lebensaufgabe“ und damit „Sinn“ und schlußendlich als „Pflicht“ definiere. Hier lande ich dann wieder bei den Bewertungen: Welches ist (für mich) eine „gute“ und welches eine „schlechte“ Tätigkeit -? An dieser Stelle geht für mich dann grundsätzlich die Freude an irgendeiner Tätigkeit flöten.

Es ist ein wiederkehrendes Muster: Wenn ich dann, um diesen selbstgeschaffenen Widerstand zu entspannen, anfangs zu spielen oder mich bei YouTube verliere, kann es durchaus so weit gehen, daß ich diese Form der Entspannung so weit treibe, bis die nackte Wut mich packt. Und die Wut ist ein guter Motor, mich dann wieder zu „meinen“ Tätigkeiten zu bringen. Aber ich will ja nicht jedesmal es so weit treiben, daß ich erst wütend werden muß, um „auf meiner Flow-Linie“ bleiben zu können. Von daher ist es gut für mich, wenn ich mir meine jeweiligen Tätigkeiten nicht vorwerfe – ganz gleich, worum es sich handelt.

Zudem ist es nicht gerade einfach, über Tätigkeiten sein Leben zu definieren, die von der Masse als „Freizeit“ deklariert werden; und die Sinnhaftigkeit einer Tätigkeit an das Geldverdienen geknüpft ist. Deshalb ist für mich das so wichtig herauszufinden, was die Stimmen in meinem Kopf mir ggf. als Glaubenssatz eingeredet haben und herauszufinden, ob diese Dinge auch für meinen innersten Kern Wahrheit besitzen oder nicht.

Mittlerweile weiß ich, es hilft mir, wenn ich Tätigkeiten einfach tu', *ohne* irgendein Für und Wider erst stundenlang abzuwägen – nicht daß ich es hinbekommen würde. Würde ich dies dauerhaft hinbekommen, wäre ich vermutlich beinahe in einem permanenten Flow und müßte nicht wieder und wieder all diese Diskussionen mit mir führen... [?]

Daher hat der Flow insgesamt für mich grundsätzlich mehr zu tun mit innerer Entspannung als mit einer bestimmten Tätigkeit. Wäre ich permanent tiefenentspannt, wäre ich permanent im Flow. Doch auch dieser Ansatz zur Umsetzung ist schwierig zu verfolgen wie ich finde. Denn es führt bei mir dazu, daß ich dasitze und überhaupt nicht mehr weiß, ob ich nach links oder rechts gehen will, weil ich stets damit beschäftigt bin zu erforschen, welche Richtung sich besser anfühlt. Das bringt mich auch nicht wirklich weiter. Und ich nehme an, es liegt daran, weil ich auch bei diesem Modell immer von dem Gedanken ausgehe, irgendeine *Tätigkeit* würde mich entspannen, glücklich machen oder sonst etwas. So ist es aber nicht. Mein Glücklichein oder eine Entspannung kann ich *jederzeit* erzeugen, bei *jedweder* Tätigkeit. Wenn ich es also schaffe, aus mir selbst heraus ein Glücks- oder Entspannungsgefühl zu erzeugen, so überträgt sich das auf jede Tätigkeit, die ich gerade verrichte. Und *das* meine ich, wenn ich sage „der Flow ist nicht abhängig von einer bestimmten Tätigkeit“.

(Spax 25.4.16)

Fußnoten

1. Blair Styra (with Tabaash), *Don't Change the Channel*, Ozark Mountain Publishing 2014 (*engl.*). Tabaash ist eine von [Blair Styra](#) gechannelte Entität.
2. Bashar ist eine von [Darryl Anka](#) gechannelte Entität, die auf Essassani/Eshakani beheimatet ist.
3. Abraham ist eine von [Esther Hicks](#) gechannelte nichtphysische Entität. Da es sich hierbei um den Ausdruck einer Gruppen-Identität handelt, sprechen sie von sich immer in der Mehrzahl.