

Vorbemerkung des Lektors

Die junge Königin im Märchen „Rumpelstilzchen“ ist gefangen in einem Netz aus Hochstapelei, Selbstüberschätzung und Abhängigkeit. Sie ist dem schlechtgelaunten Gnom, ihrer einzigen Hilfe beim Verwandeln von Stroh zu Gold, hoffnungslos ausgeliefert. Damit ihre Hochstapelei beim König nicht auffliegt, macht sie Rumpelstilzchen Versprechen, die sie nicht einlösen kann und will. Rumpelstilzchen hat sie völlig in der Hand. Das kennen wir.

Als die junge Königin den Namen Rumpelstilzchen schließlich herausfindet und ausspricht, ist dessen Macht schlagartig zerstört. Die Königin behält ihr geliebtes Kind. Das Märchen zeigt exemplarisch, wie wichtig es ist, Gefahren im Leben zu erkennen und zu benennen. Gefahr erkannt - Gefahr gebannt.

Das Erkennen ist ein wichtiger, aber nicht der einzige Schritt auf dem Weg zu einem zufriedeneren Leben. Schließlich sollte der Mensch das, was er erkannt hat, auch noch verstehen, und zwar mit einer Art intuitiver Intelligenz. Und nur, wenn man verstanden hat (Irrwege, Glaubenssätze, abwegige Gewohnheiten), kann man verzeihen.

In einer schnellen, von kühler Ergebnisoptimierung und unmäßigen Anforderungen an sich selbst gesteuerten Welt – man denke an die junge Königin im Märchen! – nimmt das Verzeihen keinen besonderen Raum ein. Wie wichtig es aber ist, sich selbst und anderen zu verzeihen, wie das Verzeihen das Nährboden für ein gesundes und ausgeglichenes Leben ist, zeigt die Autorin mit vielen Beispielen.

Sie beschreibt anschaulich, wie die modernen Menschen über den Weg des Erkennens, Verstehens und Verzeihens zur Heilung von alten Wunden und zur Transformation verkrusteter Glaubenssätze in ein aktives Dasein gelangen.

Und das Beste: Zahlreiche Beispiele und Übungen regen Sie an, liebe Leserinnen, gleich mit den Veränderungen anzufangen. Sie bringen Ihnen gute Stimmung und bieten viele kleine Erkenntnis-, Verzeihens- und Heilungsmomente. Lassen Sie sich mitnehmen.

„Das Rumpelstilzchen-Prinzip“ erscheint zum ersten Mal als eBook - in vollständig überarbeiteter und revidierter Form.

Vorwort

Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung. Mit diesem Spruch meiner Oma bin ich aufgewachsen. Nichts hab ich sooft gehört wie diesen Satz.

Dann, einige Jahrzehnte später, um genau zu sein im Jahr 2006, bekam ich ein Buch empfohlen, dass es nicht so einfach im Buchhandel zu kaufen gibt, auf das ich schon allein aus diesem Grund sehr gespannt war. Und stellen Sie sich vor, ich fand ihn wieder, den Spruch meiner Oma, diesen Spruch, der mich mein Leben lang begleitete: Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung - eine der Kernbotschaften, des Buches, das ich damals 2006 in Händen hielt und bis zum Ende verschlang.

2006 war in vielerlei Hinsicht ein Schicksalsjahr für mich, falls man das so sagen will, denn es ereignete sich eine weitere Sache, die mein Leben stark beeinflussen sollte.

Es war einmal an einem sonnigen Freitag im Wonnemonat Mai, dieses Jahres, als das Telefon läutete und meine Lesestunde auf der Terrasse unterbrach. Meine Tochter war am Apparat und fragte mich nach der Telefonnummer der Frauenärztin.

Ich wusste sofort, dass sie schwanger war, denn einige Tage zuvor hatte ich einen intensiven Traum, der von einem Kind, einem kleinen Buben handelte. Und nun stand fest: Ich werde Oma, weitere vierzehn Tage später stand fest: Ich werde zweifache Oma. Meine Freude war groß!

So trug es sich zu, dass ich mich nach allen Regeln der Kunst auf das Oma-Sein einstimmte und was gehört untrennbar zu einer Oma? Natürlich das Märchenerzählen! Ich stöberte also in den Bücherregalen meiner Bekannten herum, was da an antiquarischem Material zu finden war. 1001 Nacht, Christian Morgenstern und natürlich die Brüder Grimm, alles uralte Ausgaben. Verzückung breitete sich in mir aus.

Und nachdem es keine Zufälle gibt, sondern etwas ist fällig und einem zufällt – war klar, dass hinter dieser Geschichtenleserei noch mehr steckte, als erst mal angenommen.

Pah, da war er dann, der AHA-Effekt! Das Märchen vom Rumpelstilzchen war für mich 1:1 die Metapher für den Spruch meiner Oma, mit dem ich aufgewachsen bin. Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“, fiel mir sofort als Motto für dieses Märchen ein. Dieses Motto liebe ich, weil für mich persönlich eine tiefe Weisheit dahinter steht.

Die Quintessenz eines Märchens für das heutige Verständnis aufzubereiten, auf den Punkt zu bringen und an so viele Menschen weiterzugeben, wie es nur irgendwie geht, das wurde nach und nach eine Herzensangelegenheit für mich. So entstand dieses Buch. Und im Laufe der Zeit ergab es sich, dass sich aus dieser Herzensangelegenheit ein weiteres Buchprojekt geplant wurde.

Bleiben wir aber beim Rumpelstilzchen, was für mich eine Art Anleitung für die eigene Persönlichkeitsentwicklung enthält. Je mehr ich mich mit dem Märchen beschäftigte, umso klarer wurde mir, dass die positiven Veränderungen an einem selbst, die eigene spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, der Schlüssel ist für die Zeit des *Neuen Bewusstseins*, in der wir uns befinden. Alle Welt sprach 2009, als ich zu schreiben begann, von 2012, über irgendwelche ominösen Dinge, wie Erdplattenverschiebungen, gewaltigen Naturkatastrophen, bis hin zum Weltuntergang, die bevorstehen.

Ein guter Freund erzählte mir etwa: Er saß mit einem befreundeten Ingenieur bei einem Bier, der Ingenieur erzählte ihm detailliert, wie er Lebensmittel- und Gasvorräte anlegte und sich

mit Notausrüstung wie Brennstofflampen und Campingkocher für die Zeit nach dem 21. Dezember versorgte.

Ich hingegen wurde mir immer sicherer, es wird die Veränderung im Menschen selbst sein, die uns zu diesem *Neue Bewusstsein* führt. Mein Beitrag dazu sollte dieses Buch sein, mit der Metapher von dem Märchen Rumpelstilzchen als Grundlage. Ich wollte möglichst vielen Menschen helfen, schnell und einfach Dinge bei sich zu verändern.

Wenn ein Mensch Kenntnis hat von den grundlegenden Zusammenhängen, wie sie hier im Buch beschrieben werden, ist er in der Lage bewusst auf alle Lebensbereiche einzuwirken.

Nachdem ich bereits von Kindesbeinen an über eine Art intuitive Wahrnehmung verfüge und Ereignisse wahrnehme, bevor sie mich erreichen, war klar, dass es ein etwas anderer Ratgeber zur Persönlichkeitsentwicklung werden wird. Besonders im Hinblick auf das Jahr 2012 und das *Neue Bewusstsein*, das uns erreichen soll, mussten bei meinem Rumpelstilzchen-Buch einige ungewöhnliche Dinge zur Sprache kommen.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung davon, dass es auch Dinge gibt, die sie nicht sehen oder messen können. Sie verweigern sämtliche Überlegungen dazu, erfinden sofort allerhand Gegenargumente und wollen natürlich für all das Beweise.

Das Paradoxe ist nur, dass es Beweise erst dann gibt, wenn der Mensch anfängt sich auf ein Thema einzulassen und ein guter Beobachter seines eigenen Alltags wird.

Nicht unser Verstand beschließt, wie wir uns im Leben verhalten, sondern unser Bewusstsein. Ihnen meine Sicht darauf zu vermitteln ist mein Anliegen mit diesem Buch. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Über Ihre Rückmeldung freue ich mich. Bitte senden Sie mir Ihre Eindrücke und Anregungen per Mail an info@gedankenschatz.de.

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt ...

... so interpretiere ich die Botschaft des Märchens vom Rumpelstilzchen und der Königstochter. Diese Botschaft passt in vielerlei Hinsicht perfekt in unsere Zeit. Genau darum geht es auch auf der Bühne der Welt: die Hintergründe von Geschehnissen zu erkennen, denn dadurch verlieren sie die Macht über uns. Der Volksmund kennt dazu noch weitere Formulierungen wie „Das Kind beim Namen nennen“ oder „Ross und Reiter nennen“. Es war für die Menschen von jeher eine wichtige Überlebensstrategie, über Gefahren im Bilde zu sein. Indem wir Menschen die Gefahren erkannten und sie zu beherrschen lernten, entwickelten wir uns weiter. Wir erweiterten unser Bewusstsein, unsere Wahrnehmung und konnten geistig wachsen. Diese schrittweise Entwicklung des menschlichen Bewusstseins ist unter dem Begriff Evolution bekannt. Werden Dinge ans Licht geholt, wird gleichzeitig mehr Bewusstsein erschaffen.

Geht nun die Entwicklung der Menschheit in eine nächste Runde? Das viel zitierte Jahr 2012 sollte aufgrund kosmischer Veränderungen das letzte Jahr eines großen Zyklus sein. Das sahen bereits die Mayas und viele andere indigene Völker dank ausgeprägter spiritueller Fähigkeiten, ihrem Verständnis für Astronomie, Astrologie und für die universellen Zusammenhänge. Was danach käme, so wird vermutet, konnten sie nicht wahrnehmen, oder sie haben es einfach nicht weiter aufgezeichnet. Das alles könnte doch darauf hindeuten, dass wir es selbst in der Hand haben, wie wir unsere Zukunft gestalten.

So wird die Zeit, in der wir leben, spannend, bietet aber auch viel Platz für Spekulationen, Verunsicherung und Prophezeiungen. Bei vielen Menschen geht es in letzter Zeit ganz schön drunter und drüber im Leben. Schreckensnachrichten wohin man liest und hört. Da kann einem das Vertrauen auf eine bessere Zukunft schon mal abhanden kommen.

Im Moment aber eine andere Situation: Der Druck am Arbeitsplatz scheint bei vielen Menschen in den letzten Jahren besonders unerträglich zu sein. Langjährige Beziehungen brechen auseinander, scheinbar ohne jeden Grund. Zu Symptomen wie Dauerstress, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühlen und Depressionen gesellt sich immer häufiger Burnout.

Sehr oft höre ich davon, dass jahrelange Geschäftsverbindungen aus nicht nachvollziehbaren Gründen von einem Tag zum anderen aufgekündigt werden. Oder dass eine Freundin, die seit Jahren in ihrem Job aufzugehen scheint, diesen von heute auf morgen kündigt. Und das, obwohl sie nun mit ihren beiden Kindern vor dem Nichts steht. Und typisch auch die Aussage einer anderen Freundin: Bisher habe ich für mich im stillen Kämmerlein die Leinwände vollgepinselt, erst seit neuestem habe ich das Verlangen und den Mut, damit mal eine Ausstellung zu machen.

Heute finden in der gleichen Zeit sehr viel mehr Ereignisse statt, als noch vor einigen Jahren oder Jahrzehnten. Dadurch geht einem ab und zu das Zeitgefühl verloren, Sie kennen das bestimmt aus eigener Erfahrung. Die Zeit des Neuen Bewusstseins, das sich am Ereignishorizont bereits abzeichnet, kann von uns Menschen positiv erlebt und genutzt werden, indem wir uns um die eigene Entwicklung und unsere Bewusstseinsweiterung kümmern. Jeder hat auf diese Weise die Möglichkeit, ein freier, selbstbewusster und eigenverantwortlicher Mensch zu werden.

Was momentan auf der Weltbühne passiert, folgt nichts anderem als einem Plan, einem Evolutionsplan oder göttlichen Plan, von Alpha bis Omega, wenn Sie so wollen. Dieser Plan begleitet unser Universum, unsere Schöpfung bereits seit dem Urknall, auch der Maya-Kalender weist darauf hin. Wir sollen gemäß diesem Plan von Alpha bis Omega die verschiedensten Erfahrungen als menschliche Wesen machen, um uns dann wieder hin zu unserem spirituellen Wesen zu entwickeln.

Die Mächte, die seit einigen Jahrhunderten an dem derzeitigen Finanz- Wirtschafts- und Religionssystem und damit an der Versklavung der Menschen festhalten, stehen diesem göttlichen Plan nicht gar so positiv gegenüber. Kein Wunder, möchten sie doch gerne festhalten, was sie erschaffen haben. Menschen mit einem *Neuen Bewusstsein*, wunderbare, lebensbejahende, konstruktive Auswirkungen überall auf unserem Planeten, das ist nicht förderlich für diese Mächte. Die Energie dieser Mächte wirkt als Gegenspieler für die Menschen, die sich auf den Weg machen, um ein *Neues Bewusstsein* zu entwickeln. Indem diese Machtenergie Angst verbreitet, wird das bisherige Spiel am Laufen gehalten. Und Angst essen Seele auf! Oder wie war das?

Nichts versklavt den Menschen so sehr, wie die Angst und seine eigene große Schwäche, der Stolz, der vom Ego befeuert wird. Diese beiden Zerstörer von Freude und Freiheit dürfen wir nun getrost loslassen, doch dazu mehr im Kapitel *Verzeihen*.

Göttlicher oder universeller Schöpfungs-Plan

Das ist ein Denkmodell. Es geht einher mit der Erkenntnis, dass unser Wissen über das Phänomen Leben derzeit noch völlig unvollständig ist. Die Schöpfung selbst ist jedoch zu jederzeit innerhalb dieses Planes vollständig. Die Aufgabe des Menschen ist es, sich zurück zu verbinden mit dem großen Geist, der alles einschließt, um ein völlig neues Weltbild zu bekommen. Der Schöpfungsplan sieht vor, dass ein Neues Bewusstsein im Menschen entsteht, welches noch nie dagewesene Möglichkeiten mit sich bringt. Neue Technologien, neue Gesellschaftsformen, neue Systeme in allen Lebensbereichen, mehr Lebensfreude und Lebensqualität für alle.

Viele Veränderungen gehen gerade an verschiedensten Schauplätzen in der Welt vor sich. Das Wissen aus dem Rumpelstilzchen-Buch soll ihnen helfen, das Ihnen diese Veränderungen keine Angst, sondern Freude machen. Vorfreude auf ein *Neues Bewusstsein*, Vorfreude auf Ihre persönliche Weiterentwicklung. Selbstverständlich im Sinne von Respekt vor jedem einzelnen Schicksal und Menschenleben, das in diesen Ablauf eingewebt ist. Der Fokus dieses Buchs liegt auf den positiven Auswirkungen, die unsere Zeit mit sich bringt, und erklärt die grundlegenden Zusammenhänge, die Sie für Ihre persönliche Veränderung in allen Lebensbereichen erkennen können.

„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ bedeutet für unseren persönlichen Alltag: erkennen wir persönlichen Verhaltensmuster, unsere Rumpelstilzchen, holen wir sie ans Licht, schaffen wir mehr Bewusstsein! Bewusstsein ist die Grundlage für Entwicklung.

Anerzogene Verhaltensmuster wirken meist als Blockaden, die Sie an Ihrer persönlichen Weiterentwicklung hindern. Es lohnt sich also, hier mal genauer hinzusehen. In der Psychologie gibt es Erläuterungen zum sogenannten Rumpelstilzchen-Effekt. Der wird so dargestellt, dass ein Mensch nur die positiven Seiten seiner Handlungen sieht und die negativen Konsequenzen komplett ausblendet. Durch das Nichtanerkennen von Konflikten und Problemen bastelt sich der Mensch mit Hilfe des Rumpelstilzchen-Effektes seine eigene unrealistische Weltanschauung, so lautet wie gesagt das Modell aus der Psychologie.

Beim Rumpelstilzchen-Prinzip geht es genau um das Gegenteil. Es wird das negative Verhaltensmuster solange beleuchtet, bis es sich durch diese geistige Beleuchtung verwandelt und in Luft auflöst. Dort wo Licht hinfällt gibt es keine Schatten!

Das Rumpelstilzchen in uns sorgte bisher dafür, dass wir uns immer wieder in ähnliche Situationen manövierten, soviel dürfte jetzt schon klar geworden sein. Dauerthemen wie die „Unordnung“ des Partners gehören dazu. Die unverschlossene Zahnpastatube ein Klassiker, den jeder kennt. Oder die Arbeitskollegin, die nicht so funktioniert, wie man es gerne hätte. Noch ein einziges „falsches“ Wort und das Fass läuft über. Jedes Mal, wenn es eilig ist, versagt irgendein technisches Gerät oder es passiert wie von Geisterhand gesteuert etwas besonders Blödes. Die tägliche Wiederholung der Hausarbeit lähmt einen, die

Kommunikation mit den Mitmenschen ist anstrengend und selbst der Autoschlüssel versteckt sich jeden Morgen. Sie kennen das alles.

Die Programme, die für all diese Momente verantwortlich sind, laufen unbewusst ab und verhindern, dass wir dauerhaft einen positiven Gefühlszustand erreichen. Ihre Bedeutung wird im weiteren Verlauf des Buches noch klarer werden, wenn wir auf Emotionen zu sprechen kommen, die unser Leben ebenfalls entscheidend beeinflussen.

Viele Menschen haben von diesen Zusammenhängen schon gelesen oder etwas darüber gehört, es fehlt irgendwie nur noch an der Umsetzung. Geht es Ihnen ähnlich? Der Mensch ist in den meisten Fällen ein Gewohnheitstier und fühlt sich in seiner Komfortzone gut aufgehoben, doch auch das können Sie jeden Moment ändern.

Es gibt viele Gründe alles beim Alten zu lassen und nur einen einzigen, doch etwas zu verändern: Du hältst es einfach nicht mehr aus. (Hans Curt Flemming)

Sie werden mir sicherlich zustimmen, dass wir die uns bekannten Situationen und Dinge meist angenehmer empfinden, als die unbekannteren. In Situationen, in denen man nicht genau weiß, was auf einen zukommt, entstehen oftmals Gefühle der Hilflosigkeit und Unsicherheit. Aus diesem Grund bevorzugen wir eher bekannte Situationen, denn innerhalb der eigenen Komfortzone kennt man sich aus. „Und täglich grüßt das Murmeltier.“ Dieser Effekt wird stillschweigend hingenommen. Ohne nachzudenken tut man das, was man immer tut. Für dieses Handeln sind unsere anerzogenen Verhaltensmuster verantwortlich, über die wir im Angesicht des *Neues Bewusstseins* besonders intensiv nachdenken sollten. Wir sollten genauer hinschauen und Dinge, die nicht mehr passen, einfach passend machen. Liegt hier der eigentliche Sinn des *Neuen Bewusstseins* verborgen?

Einer der Hauptaspekte für anerzogene Verhaltensmuster ist die Tatsache, dass der Mensch nicht nur ein Gewohnheitstier, sondern auch ein Vermeidungsstrategie ist. Mit unserem Verhalten wollen wir in der Regel etwas vermeiden. Wir wollen den Anderen nicht wütend machen, uns nicht in die Nesseln zu setzen, das Kind nicht mit dem Bad ausschütten, wir wollen den Ball flach halten, „Everybody's Darling“ sein, geliebt werden, keine Diskussionen auslösen, unauffällig bleiben, unerkannt bleiben.