

„Das Wort verwundet leichter, als es heilt.“

Zitat: Johann Wolfgang von Goethe



MIR SCHMECKT NICHT, WAS DU SAGST ...

Text: Maria Obermair

Eine Frau lädt zum Mittagessen ein und bekocht ihre beste Freundin. ... Das Essen schmeckt wirklich gar nicht. Es schmeckt verbrannt und übersalzen. Was tut man da und vor allem, was sagt man da? Wenn man es stehen lässt und nicht isst, ist sie vielleicht eingeschnappt. Sagt man etwas, ist sie wahrscheinlich gekränkt. Wie sagt man einer Freundin, dass es nicht schmeckt, ohne sie zu beleidigen?

Klar trifft es einen, man bemüht sich, nimmt sich Zeit, kocht mit Liebe und wird dann kritisiert. Grundsätzlich gilt: Der Ton macht die Musik. Möglichst liebe Worte zu finden, wie „das letzte Mal hat es superlecker geschmeckt, aber heute hast du für meinen Geschmack etwas viel Salz erwischt“ und das mit einem warmherzigen, lieben Lächeln.

VOM GUTEN TON

Wenn man es nett sagen will, wäre etwas Positives voran empfehlenswert. Erst dann die Wahrheit und die möglichst mit einer Prise Humor, z. B. „Vielen Dank für die Einladung und Dein Verwöhnpaket. Kann ich noch ein bisschen von dem Angebrannten haben?“ Mit einem echten lieben Lächeln und Augenzwinkern kommt die Freundin sicher nicht in den Ich-bin-beleidigt-Modus. Übrigens, diese Geschichte könnte real sein, ist jedoch erfunden ;-).

WORTE SIND ENERGIE UND SCHWINGEN

Es geht nicht immer um das Wort oder den Satz selbst, das/der jemanden kränkt, sondern weit mehr ist es der Ton, Gestik, Mimik und vor allem Ihre Herzschwingung und Absicht, mit der Sie sich mitteilen.

Dazu passt ein tolles Buch von David R. Hawkins(1), einem US-amerikanischen Arzt, spirituellen Lehrer und Autor. Er schrieb in seinem Buch „Power vs Force“ über unterschiedliche Schwingungsebenen von Bewusstseinszuständen.

Nehmen wir den Bewusstseinszustand Mut für unser nettes Beispiel zu Beginn. Sie sprechen das mit Mut aus, was Sie fühlen. Sie befähigen sich damit selbst, sich mitzuteilen. Und schlussendlich sind und bleiben Sie sich selbst treu. Der Messwert vom Bewusstseinszustand Mut liegt bei 200. Übrigens, diese Skala nach Hawkins geht bis 1000. Der Wert ist nicht wirklich hoch, speziell, wenn wir dieselbe Situation mit dem Bewusstseinszustand Freude vergleichen.

Die Freude ist es, mit der Sie zu Ihrer Freundin gekommen sind. Sie sind freudebringend dabei, sich bei ihr für diese wunderbare Einladung zu bedanken. Es ist Ihnen bewusst, dass sie sich Zeit genommen hat, für Sie zu kochen, den Tisch zu decken und das Essen so zu planen,

dass es für Sie bereit steht, wenn Sie hungrig bei Ihr läuten. Sie freuen sich, etwas Gutes und Warmes in den Magen zu bekommen.

Dieses ehrliche, wertschätzende DANKE zur Einleitung erzeugt wahre Freude bei Ihnen UND Ihrer Freundin. Sie schaffen damit ein Energiefeld, das Hawkins mit einem Messwert um 540 von 1000 einstuft. Es entsteht Heiterkeit, nicht durch einen Auslöser von außen, sondern das Freudegefühl, das aus Ihrem Inneren entspringt. Diese wichtige Quelle ist es, die Heilkraft in sich birgt. Diese Quelle hat eine bemerkenswerte Wirkung auf andere. Freude macht anziehend und löst echtes Wohlsein bei anderen aus. Auch bei der Freundin, die gekocht hat und hört, dass sie diesmal den Geschmack nicht so ganz getroffen hat.

Das Beipaket Humor drückt deutlich die innere Haltung und Einstellung aus. Humorvoll zu sein, weist auf eine Charaktereigenschaft einer Person hin und ist die Art und Weise dieser Person, mit Ereignissen umzugehen. Humorvoll zu sein bedeutet, eine Situation mit einer gewissen Gelassenheit zu betrachten. Im Nachhinein fällt es Humorvollen sogar leicht, darüber zu schmunzeln. Wenn wir Menschen humorvoll begegnen und mit Humor verbindend kommunizieren, können wir es sogar schaffen, andere in eine positive Stimmung zu versetzen und sie

zum Lachen zu bringen. Stellen Sie sich vor, wie diese Freundin reagieren würde in diesem humorvollen Energiefeld.

WORTE MIT GIFTIGEM STACHEL

Der Skorpion, das kleine Tierchen mit dem giftigen Stachel, versetzt so manchen in Angst und Schrecken. Lange haben deshalb Skorpion-Menschen mit gewissen Vorurteilen gegen ihr Sternzeichen leben müssen. Heute wissen wir, dass jeder Mensch einen Teil in sich trägt, der als Rachsucht, Heimtücke oder Hinterlist charakterisiert wird.

Zurück zur Geschichte mit der Essenseinladung und dem „es schmeckt wirklich nicht“... Diese Situation ist eine gute Gelegenheit, jemandem eine „drüber zu prasseln“. Besonders dann, wenn Rache schon länger zum Abschuss steht, aber bis jetzt der geeignete Augenblick nicht gegenwärtig war. Und narzisstische, selbstherrliche Menschen sind besonders geschickt darin, leicht, locker, gekonnt und gerne auszuteilen.

Die „Mir schmeckt nicht was du sagst“-Reaktion, kann jedoch auch eine versteckte Botschaft sein, in der die Freundin ihr dünnhäutiges, zart besaitetes Wesen zeigt. Besonders anfällig reagieren Menschen auf Kränkungen mit Selbstwertzweifel und Minderwertigkeitsgefühlen. Das schreibt Reinhard Haller in seinem Buch „Die Macht der Kränkung“ (2). Es hat viel mit der Art der Beziehung zu tun. Je wichtiger uns der Mensch ist, desto ernster werden Äußerungen genommen und desto mehr und tiefe Spuren hinterlassen kränkende Bemerkungen.

Jeder Mensch hat einen giftigen Stachel und kann mit diesem bei anderen Wunden hinterlassen. Durch das, was gesagt und was nicht gesagt wird. Durch das, was getan und nicht getan wird. Durch das, was ausgestrahlt und nicht ausgestrahlt wird.

Jeder Mensch hat als Pendant zum giftigen Stachel einen oder mehrere wunde Punkte, die durch kränkende Äußerungen getriggert werden können. Kränkungs-dynamiken machen es schwer, Menschen und deren Reaktionen einzuschätzen. Einer lieben Freundin aufrichtig zu sagen, dass es nicht schmeckt, kann locker aufgenommen werden oder erzeugt eine Krise bis hin zu einem Beziehungskonflikt. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns Gedanken machen, wie wir in einem hoch schwingenden Bewusstseinszustand mit Menschen kommunizieren und Beziehungen mit ihnen leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen Flow bei der Wahl der richtigen Worte, eine feine Dosis Sensibilität, hochschwingende Werte wie Liebe und Freude, sowie den Selbstwert, den es braucht, um in Beziehungen wahrlich zu sein.

Energiereiche Gesundheitsgrüße Maria Obermair

Quellenangaben:

(1) David R. Hawkins: Die Ebenen des Bewusstseins (deutsche Ausgabe /14. Auflage 2014), ISBN 9783932098024 Kirchzarten, VAK Verlags GmbH

(2) Reinhard Haller: Die Macht der Kränkung 9. Auflage 2019, ISBN 9783932098024 Salzburg-München, Ecowin Verlag



Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach,
Int. Fakultät v. Breakthroughs Intern.,
Lehrtrainerin f. Brain Gym® u. Edu Kinesetik,
Buchautorin: „Die perfekte Nacht“

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at
www.kinmo.at

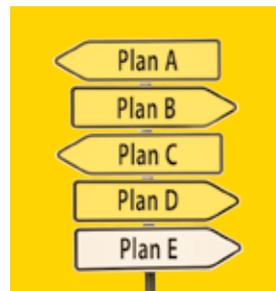
Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



Jede Lebenslage meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen



Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv



Muskeltesten und
Noticing:
Unser Handwerkzeug,
um diverse Stressoren
aufzuspüren



Kinesiologische
Methoden: Sie
bereichern viele
Gesundheits- und
Sozialberufe



Am richtigen Weg sein:
Deutlich messbare
Erfolge, Energie und
Freude spüren

Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
4020 Linz, Landstraße 16
+43 676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

kinmo_x**at**
Kinesiologie Maria Obermair