

Die Auswirkung der Identifizierung auf unsere Realität

Einleitung

Die Frage „Wer bin ich?“ wird häufig mit Identifikation beantwortet: „Ich bin Mutter.“, „Ich bin Unternehmer.“, „Ich bin ein Chaot.“, „Ich bin ein Opfer.“, „Ich bin ein Kämpfer.“, „ich bin Bodenständig“, „Ich bin hilfsbereit“ oder „Ich bin einfach nicht genug egal was ich tue.“. Die Menschen identifizieren sich mit ihrem Beruf, ihren Rollen, ihren Gefühlen, Überzeugungen, Erfolgen oder Misserfolgen. Diese Identifikationen beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln und prägen die Wahrnehmung der Wirklichkeit die dann als Realität bezeichnet wird.

Die meisten Identifizierungen laufen dabei unbewusst ab. Wir identifizieren uns oft mit übernommenen Meinungen und Überzeugungen von unseren Eltern, Freunden und Bekannten und denen aus der Gesellschaft. Die Identifikation als solche, spielt eine erhebliche Rolle auf die Qualität unseres Lebens. Sich mit ihr zu beschäftigen, macht aus meiner Sicht sehr viel Sinn. Ein Blick auf eigene Gedanken und Sprache lohnt sich. Wenn man es tut, ist man oft sehr überrascht, wie sie bisher eigenes Leben bereits beeinflusst haben. Eine bewusste Anpassung dessen womit und mit was man sich täglich identifiziert, hat direkten Einfluss auf unsere Gefühle und Stimmung.

Im Gespräch mit Menschen ist mir oft aufgefallen, dass sie sich viel lieber mit dem beschäftigen was nicht funktioniert, als mit dem was man schon hervorragend geschafft hat und dem wo die eigene Stärken bereits liegen. Dabei übersehen die Menschen die Einzigartigkeit der eigener Existenz. Als wäre es strafbar über sich selbst gut zu denken und liebevoll zu sich zu sein. Stattdessen ist es oft natürlicher über sich und über die andere Menschen und Umständen sich zu beschweren.

Aussagen wie:

- Ich kann das nicht .
- Das funktioniert bei mir nicht.
- Ich habe immer Pech.
- Es ist zu spät für mich.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich würde gerne aber...
- Ich bin immer für die andere verantwortlich.
- Ich weiß nicht warum mir so was immer passiert?
- Ich bin immer die schuldige Person. Jemand muss es schließlich sein!
- Ich kenne es immer so!
- Und so weiter...

Auch noch was ist mir aufgefallen. Die Menschen die über andere Menschen nicht lästern, sich nicht über äußere Umstände ständig beschweren, haben auch mit sich selbst viel wohlwollendere Gespräche und urteilen über sich selbst nicht. Stattdessen nehmen die jede Herausforderung als Chance, aus der sich was lernen können. Die strahlen eine Authentizität, Ruhe und Vertrauenswürdigkeit aus.

Bei der Aussage: „ Du bist Perfekt so wie du bist!“ stocken die meisten Menschen. Sofort kommt der Satz: „ Keiner ist perfekt!“ Auch der Satz: „ Ich bin gut genug! “ kommt vielen nicht so leicht über die Lippen. Viel häufiger hört man den Satz: „ Ich werde immer besser.“. Das setzt aber voraus, dass so wie ich jetzt bin, bin ich noch nicht gut ,oder der Satz: „ Ich entwickle mich ständig weiter.“ hier schwebt die subtile Beschreibung, dass man sich von einem Zustand, hin zu einem anderem Zustand bewegt in dem man noch nicht ist. Doch die beiden letzten Antworten setzen voraus dass man so wie man jetzt ist, nicht gut genug ist. Noch nicht erfolgreich genug, noch nicht gebildet genug, nicht liebenswert so wie man ist, nicht gesehen und so weiter. Die Identifikation damit ist in meisten Fällen gar nicht sichtbar. Die Kernaussage, egal wie wir die verpacken ist „ Ich bin nicht gut genug! “

Auch ich gehöre zu diesen Menschen die alles dies schon mal gedacht, gesagt und geglaubt haben. Ich habe auch geglaubt das keiner Perfekt ist bis mir das Gegenteil bewusst wurde. Mir wurde bewusst dass jeder von uns perfekt und einzigartig schon immer gewesen war und wird auch immer sein.

Mit Perfekt bezeichne ich, dass jeder gut so ist wie er ist und er war es auch zu jedem Zeitpunkt. Anders gesagt: „Jeder ist vollkommen wie er ist und das, zu jeder Zeit“ .

Ich sage dazu: „So inperfekt wie du bist, bist du perfekt!“

Ja ich weiss, auch das ist eine Meinung, aber eine Meinung die von Lasten und ständigen Grübeleien befreit. Ob der Mensch seine stetige Veränderung in laufe des Lebens Entwicklung, Wachstum, ein ewiges Werden, oder sonst wie anders nennt, das Gemeinsame was alle diese Bezeichnungen haben ist die Veränderung zu einer anderen Version des Seins. Die Menschen wechseln von einer Identität zu einen Anderen.

Wenn der Mensch in der Lage ist ,sich als bereits perfekt, oder, von mir aus, als gut genug zu akzeptieren, fällt es ihm auch viel leichter die Perfektion oder Vollkommenheit in dem Gegenüber zu erkennen . Das Benehmen von dem Gegenüber wird dann als nur eine Äußerung seinen eigenen Überzeugungen, Meinungen, Gefühlen oder Erfahrungen wahr genommen. Die Beurteilung über Richtig oder Falsch erübrigt sich. Das Gegenüber ist einfach anders als ich.

Alleine die Tatsache das wenn ein Baby geboren wird, wird es in meisten Fällen als perfekt empfunden. Ein Wunder! Selbst das ist auch nur individuelle Empfindung. Es wird die Perfektion des wunderschönen kleinen Körpers bewundert, die Speckrollen werden geehrt, dass das kleine Baby ganz genau weiß sich zu behaupten wird als Intelligenz gesehen. Sie sind gut genug so wie sie sind!

Erst wen die Bezugspersonen und nahestehende Personen deren Wertung gegen über dem ursprünglich perfekten Kind äußern, wird aus dem perfekten Kind, nicht perfekt.

Doch was hat sich verändert?

Dem Kind würde neue Bedeutung gegeben.

- *Du bist laut.*
- *Du bist zu schnell oder zu langsam.*
- *Du bist ungeduldig.*
- *Du bist tollpatschig.*
- *Du bist nicht lieb.*
- *Wenn du lieb bist, dann bekommst du, machen wir, bist du gut.*
- *Du bist eine Nervensäge.*

Dabei nichts hat eine Bedeutung bis wir dem eine geben. Diese Bedeutung ist aber einzigartig individuell. Völlig gleiche Gegebenheiten werden unterschiedlich interpretiert und das nennen wir unsere Wahrheit. Wie viel Wahrheit steckt wirklich da drin?

Das Kind verändert sich körperlich, macht seine Erfahrungen, folgt dem natürlichen Fluss des Lebens und dem Wachstum. Es ist das gleiche Wunder wie am Anfang was perfekt auf die Welt kam und macht einfach die Erfahrungen als perfektes Abbild der Natur. Im Kern hat sich nichts geändert.

Am Anfang ist das Kind auf die Bezugspersonen angewiesen und kennt nichts anderes. Das ist dessen einzige Wahrheit und die einzige Wirklichkeit. Es ist sein ganzes Universum und alles ist wahr!

Jede Meinung von den Bezugspersonen ist wahr, jeder Urteil ist wahr, jede Überzeugung ist wahr und das Kind weiß selbstverständlich dass es immer besser sein muß um geliebt, akzeptiert und nicht abgestoßen zu sein.

Durch das wiederholen von immer wieder gleichen Meinungen, Überzeugungen und Handlungen und gleichen Reaktionen auf die äußere Umstände machen wir es zu unseren Wahrheit und finden immer wieder beweise dass wir Recht haben.

Dabei kommt es uns gar nicht mehr in den Sinn dass die meisten Meinungen, Überzeugungen und Gewohnheiten gar nicht unsere sind sondern sind in allermeisten Fällen übernommen in laufe unserer Lebenszeit.

Das ist nichts Neues was ich hier schreibe und dennoch vergessen wir es und machen uns das Leben meistens selbst kompliziert.

Dabei sind wir die Einzigen die über eigene Gedanken Besitz haben und Kontrolle darüber wie und ob wir die zu unserem Vorteil einsetzen.

Keiner kann die Gedanken von jemanden denken außer ihm selbst und keiner kann seine Gefühle fühlen außer ihm selbst.

Das entscheidende ist aber dass auch keiner was ändern kann außer wir selbst!

Mit jeder Meinung, Überzeugung, Erfahrung ändert sich auch stückweise auch unsere gelebte Realität.

Im Rückblick stellen wir fest, dass seit dem wir uns geändert haben, sich auch unser Leben geändert hat.

Ein Satz den ich gehört hatte stellt es gut dar.

„Das Leben wird vorwärts gelebt aber verstehen tut man es rückwärts.“

In dieser Arbeit möchte ich darauf eingehen und das Thema Identifikation von mehreren Perspektiven beleuchten: der systemischen Sicht, der klassischen Psychologie und der hypothetischen Perspektive des Quantenbewusstseins.

Ziel ist zu zeigen wie Identifikation von verschiedenen Perspektiven verstanden werden kann.

1. Die Bedeutung der Identifikation aus systemischer Sicht

Im systemischen Coaching spielt die Auseinandersetzung mit Identifikation eine zentrale Rolle. Menschen suchen häufig Unterstützung, weil sie sich in festgefahrenen Selbstbildern oder wiederkehrenden Beziehungsmustern erleben. Aussage wie: „Ich sehe mich als Opfer in dieser Geschichte!“ oder „ich fühle mich schuldig!“. Diese Aussagen beschreiben weniger objektive Tatsachen sondern vielmehr eine Selbstbeschreibung, die im Laufe des Lebens entstanden sind und das Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.

Das systemische Coaching geht davon aus, dass der Mensch im Bezug auf sein soziales Umfeld steht.

Sein Erleben, Denken und Handeln entstehen im Zusammenhang mit den Systemen in denen er lebt. Dazu gehören Familie, Partnerschaft, Beruf, Freundeskreis sowie gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse.

Aus systemischer Sicht ist Identitäten keine feste Eigenschaft einer Person.

Sie wird vielmehr als fortlaufender Prozess verstanden der sich in Beziehungen, Beruf, Art der Kommunikation und Bedeutungsgebung weiter entwickelt. Menschen bilden Konstrukte.

Die konstruieren ihre Wirklichkeit basiert auf deren Vergangenheit in der sie Erfahrungen gemacht haben, Rückmeldungen erhalten haben, und Rückschlüsse gebildet haben. In diese Kontext, haben die Menschen eigene Überzeugungen gebildet.

Auf Grund diesen individuellen Tatsachen entstehen auch die individuelle Selbstbeschreibungen an denen sich die Menschen orientieren und auch oft selbst beschränken.

Im Konstruktivismus, der eine wesentliche Grundlage des systemischen Denkens bildet, wird davon ausgegangen dass der Mensch seine Welt nicht objektiv wahrnimmt. Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Somit identifiziert sich der Mensch nicht mit der Realität selbst, sondern mit der individuellen Interpretation dieser Realität.

Wie in der Metapher „Meine Insel, deine Insel“ aufgegriffen wird, dass jeder auf seiner eigenen Insel lebt und die Welt aus seiner Sicht erlebt.

Eine Identifikation kann beispielsweise mit einer familiäre Rolle, einem Beruf, einem religiösen Hintergrund oder einer Überzeugung entstehen.

Aussagen wie: „ohne mich läuft nichts!“, „Ich bin immer die/ der Starke!“, „Ich fühle mich für alles verantwortlich.“, „Egal was ich tue ist falsch!“, „Ich bin eben so!“ werden mit der Zeit Teil der persönlichen Identität.

Im Coaching wird davon ausgegangen dass diese Beschreibungen keine unveränderlichen Wahrheiten sind, sondern Selbstkonstrukte die man verändern kann.

Systemische Coaching verfolgt deshalb nicht das Ziel die Menschen zu verändern sondern deren Sichtweise zu erweitern durch gezielte Fragetechniken, Perspektivwechsel, Reflexion von Beziehungsmustern und andere Methoden.

Dadurch werden alternative Bedeutungen möglich, es entstehen neue Handlungsoptionen und dadurch ist auch ein neues Erleben möglich.

Aus dieser Perspektive besteht persönliche Entwicklung nicht darin eine „wahre Identität“ zu finden, sondern die Freiheit zu gewinnen, sich nicht mehr ausschließlich mit bisherigen Selbstbeschreibungen zu identifizieren.

Wenn der Mensch erkennt dass er nicht die Geschichte die er sich erzählt ist Kenner sich und seine Realität auch ändern

2. Die Bedeutung der Identifikation aus psychologischer Sicht

Während die systemische Sichtweise Identität als Ergebnis der Rolle in der man ist, sozialer Beziehung und deren Kontexte versteht, richtet die Psychologie ihren Blick stärker auf die Entwicklung der Persönlichkeit des einzelnen Menschen.

Dabei wird Identifikation als grundlegender Mechanismus der Persönlichkeitsentwicklung und der psychischen Strukturierung verstanden, durch den die Menschen Werte, Einstellungen, Verhaltensweisen und Selbstbilder entwickeln.

Der Fokus liegt auf Ich- Entwicklung, Persönlichkeitsstrukturen, Konditionierungen und auf der psychischen Gesundheit.

Identifikation wird oft als Schutz- oder Entwicklungsmechanismus des Egos gesehen.

2.1 Sigmund Freud- Identifikation als Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung

Der Begriff der Identifikation wurde erstmals von Sigmund Freud (ein österreichischer Arzt, Neuropsychiologe und Begründer der Psychoanalyse) systematisch beschrieben.

Nach Freud ist Identifikation der früheste Ausdruck einer emotionalen Bindung an einen anderen Menschen. Bereits in der Kindheit übernehmen Kinder Eigenschaften, Verhaltensweisen und Wertvorstellungen ihrer Eltern und anderen Bezugspersonen.

Dadurch entstehen die allermeisten Anteile der Persönlichkeit.

Freud Betrachtete Identifikation als einen überwiegend unbewussten Prozess.

Durch wiederholte Erfahrungen entwickeln sich innere Überzeugungen darüber, wer man ist oder als wer man sich identifiziert und wie man sich dem entsprechend verhalten sollte.

Diese frühen Identifikationen prägen häufig das gesamte spätere Leben.

2.2 Carl Gustav Jung- Die Identifikation mit Persona dem Ego

Carl Gustav Jung (ein schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie) erweiterte Freuds Sichtweise erheblich.

Er unterschied zwischen dem Ego (der Persona) und Selbst.

Die Persona = Maske, beschreibt die soziale Rolle, die ein Mensch in der Gesellschaft spielt und damit Individualität vortäuscht.

Sie hilft dabei, sich in verschiedenen Lebensbereichen zurechtzufinden und gleichzeitig unterdrückt die, das Selbst.

Problematisch wird laut Jung wenn man sich mit dieser Rolle identifiziert.

Ein erfolgreicher Unternehmer kann sich beispielsweise ausschließlich über seinen Beruf definieren, eine Mutter kann glauben, ihr gesamter Wert bestehe darin für ihre Familie zu sorgen und für die da zu sein. Solche einseitige Identifikationen engen die persönliche Entwicklung erheblich ein und decken eigene moralische Minderwertigkeit auf.

Laut Jung zeigt die eigen empfundene Minderwertigkeit, dass ein Konflikt mit sich Selbst besteht. Dieser gibt den Hinweis darauf, dass ein Bestandteil der Persönlichkeit, der eigentlich zum menschlichem Inventar gehört, fehlt, der eigentlich nicht mangeln sollte.

Nach Jungs Auffassung, besitzt jeder Mensch neben den bewussten Anteil auch einen unbewussten Anteil, den er Schatten nannte. Unter Schatten versteht man alle verdrängte und abgelehnte Anteile und deren Eigenschaften und Gefühle in einem Selbst. Er unterschied auch zwischen einen persönlichen Unbewussten und kollektiven Unbewussten.

Der Weg der Individuation , Verselbstung oder auch Selbstverwirklichung, laut Jung, ist der Weg zum Selbst werden. Dieses versteht, diese unterschiedliche Persönlichkeitsanteile die er Schatten nennt zu integrieren.

Er schrieb: " Individuation bedeutet: zum Einzelwesen zu werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste , letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden."

Ziel ist nicht eine Rolle perfekt zu erfüllen sondern ein Authentisches Selbst zu entwickeln, das sowohl bewusste auch unbewusste Aspekte umfasst.

Er sagte: „Das Privileg des Lebens besteht darin, der zu werden, wer man wirklich ist.“

Jungs berühmter immer wieder wiederholter Satz lautet:

„Bis du das Unbewusste bewusst machst, wird es dein Leben bestimmen und du wirst es Schicksal nennen.“

2.3 Moderne psychologische Perspektive auf Identifikation

Die heutige Psychologie betrachtet Identität als dynamisches Zusammenspiel biologischer Voraussetzungen persönlicher Erfahrungen, sozialer Beziehungen und individueller Entscheidungen.

Identifikation wird nicht mehr ausschließlich als Übernahme von Eigenschaften verstanden sondern als fortlaufender Prozess der Selbstkonstruktion.

Die kognitive Psychologie weist darauf hin, dass Menschen ihre Realität durch Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen interpretieren. Wiederkehrende Gedanken formen langfristig das Selbstbild. Dadurch können sowohl dienliche auch nicht dienliche und sogar einschränkende Identifikationen entstehen.

Die humanistische Psychologie betrachtet den Menschen als ein einzigartiges selbstbestimmtes Wesen mit dem angeborenem Potenzial zur persönlichen Entwicklung und Selbstverwirklichung. Im Mittelpunkt stehen individuellen Erfahrungen, die Eigenverantwortung sowie die Fähigkeit, das Leben bewusst zu gestalten.

Zusammenfassend aus psychologischer Sicht ist die Identifikation ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung.

Sie vermittelt Orientierung und Stabilität, kann jedoch auch zu inneren Begrenzungen führen, wenn Menschen sich ausschließlich über bestimmte Rollen, Erfahrungen oder Überzeugungen definieren.

Psychologische Entwicklung bedeutet daher, Stare Selbstbeschreibungen zu erkennen und die Persönlichkeit flexibel weiter zu entwickeln.

3. Identifikation aus der Sicht des Quantenbewusstseins

Gleich am Anfang möchte ich darauf hinweisen, dass es sich hierbei um einen nicht wissenschaftlich anerkannten psychologischen Ansatz handelt. Dennoch basiert er auf Quantenphysik die sehr wohl wissenschaftlich anerkannt ist und es aus meiner Sicht wert ist sie sich anzuschauen.

Die Perspektive des Quantenbewusstseins geht davon aus, dass Identität nicht als feste Größe versanden werden soll, sondern als dynamischer Bewusstseinszustand.

Der Fokus liegt hier auf der Metaperspektive.

3.1 Energie formt Materie

Identifikation mit Materie (dem Körper) oder dem Ego wird oft als „Illusion“ oder Verengung des unendlich vielen Möglichkeiten gesehen.

Heilung oder Transformation geschieht durch das De-Identifizieren in dem man sich als reines Bewusstsein (der Beobachter und das Beobachtete gleichzeitig) sieht.

Hierzu wird der Quanten Beobachtereffekt aus der Quantenphysik als Beweis hinzugezogen. Der bezeichnet das Phänomen, dass die bloße Beobachtung oder Messung eines Systems dessen Zustand oder das Verhalten der beteiligten Akteure verändert.

Übertragen auf das Beispiel mit Menschen, heißt es:

Wenn der Mensch eine Erwartung hat (Ich werde Krank) ist das seine Beobachtung die er in seiner inneren Welt beobachtet und damit fest legt dass genau das was er erwartet beziehungsweise beobachtet. Er wählt aus unendlich vielen Möglichkeiten sogenannten Quantenfeld, eine aus ,die in Erscheinung tritt. Die Selbstprophezeiung wird war.

Vertreter dieses Ansatzes nehmen an, dass der Mensch ein Bewusstsein ist ,was sich als viele Menschen materialisiert hat um sich zu erfahren.

Das entscheidende hier ist, die Annahme, sich als Bewusstsein wahrzunehmen. Sie setzt voraus, dass alles (Gefühle, Gedanken, Erlebnisse) in dem Bewusstsein selbst stattfinden und der Körper als Erfahrungsinstrument dient, durch welches sich das Bewusstsein selbst erfährt.

Kurz gefasst:, Die Identifikation mit verschiedenen Versionen seines Selbst bestimmt auch dem entsprechend die Versionen der gelebten Realität.

3.2 Die äußeren Umstände als Spiegel dessen womit man sich Identifiziert

„Wenn du willst das der Spiegel lacht, lach du zuerst.“

Hier wird angenommen, dass Jeder Mensch ein Empfänger und ein Sender gleichzeitig ist und die Identifikation mit egal was oder wem lediglich eine Information ist, die man an unendliches Quantenfeld, in dem alle Möglichkeiten gleichzeitig bestehen, sendet. Somit ist Jeder und Alles in der Außenwelt ein Spiegel dessen womit man sich identifiziert hat. Demnach ist es sinnlos das Bild im Außen verändern zu wollen, sondern man soll das Selbstbild verändern und das äußere Bild, verändert sich mit genügenden Wiederholungen mit.

Die Identifikation nach dem Quantenbewusstseins-Prinzip ist ein individueller Ausdruck des Bewusstseins je nachdem wo gerade die Aufmerksamkeit dominant beobachtet wird, beziehungsweise wo der Fokus liegt. Die äußert sich wie ein Spiegel dessen was dominant fokussiert wird.

Darunter versteht man, dass man sich damit Identifiziert, womit man kohärent ist und nicht damit was man beschreibt das man ist. Das womit man kohärent ist, ist das worauf man die Aufmerksamkeit richtet wenn keiner zuschaut und beurteilt.

Zweifelst du selbst an dir, erfährst du Zweifel im Außen, bist du unentschlossen, begegnest du ständigen Schwankungen, behandelst du dich selbst mit Liebe und Respekt die du dir im außen wünschst, so hat der Spiegel keine andere Möglichkeit als dir das zu spiegeln.

3.3 Identifikation als Wunschversion seines Selbst

Demnach kann das Bewusstsein, in dem es sich bewusst wird, dass es Bewusstsein ist, beliebig seine Erfahrungswelt gestalten in dem es seine Energie in die gewünschte Richtung lenkt. Dazu wird auch Begriff: „sich ausrichten“ oft benutzt.

Sprechen, Denken, Handeln wie die Wunschversion schafft auch die gewünschten äußeren Umstände.

Somit haben die äußeren Umstände keine Macht über das Bewusstsein, sondern das Bewusstsein selbst schafft die äußeren Umstände durch seine Identifikation.

Im Gegensatz zur klassischen Psychologie, die Identität vor allem als Ergebnis der Persönlichkeitsentwicklung betrachtet, und zum systemischen Ansatz, der Identität im Zusammenhang von verschiedenen Systemen, Mustern und Verstrickungen sieht, richtet das Quantenbewusstsein sein Fokus auf die Schöpferische Kraft des Bewusstseins durch Identifikation auf das System und äußere Umstände.

3.4 Identifikation als Gewohnheit des Bewusstseins

Nach dieser Sichtweise Identifizieren sich die Menschen häufig mit ihren Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Überzeugungen und Erfahrungen.

Aussagen wie: „Ich bin krank.“, „Ich bin wütend.“ oder „Bei mir klappt es nie!“ werden nicht als Beschreibungen wahrgenommen, sondern als innere Programme, die als Kommando

angenommen werden. Dieses Kommando versteht man als eine Auswahl von vielen Möglichkeiten, welches dann wahr wird. Die Identifikation mit „Ich bin krank“ wird als Gewohnheit verstanden, immer wieder auf die gleiche Art und Weise zu sprechen und damit alle anderen mit „ich bin krank“ Assoziationen in Jetzt zu projizieren. Durch das Wiederholen bestimmter Gedanken über einen längeren Zeitraum, entstehen Gewohnheiten des Denkens und Fühlens. Die Identität wird dadurch gefestigt und äußert sich als gelebte Realität.

3.5 Dr. Joe Dispenza- Energie über Materie

Joe Dispenza (amerikanischer Chiropraktiker, Autor und Redner) verbindet Erkenntnisse aus der Neuroplastizität mit Meditation und persönlichen Entwicklungsprozessen.

Nach Dispenza, identifizieren sich die meisten Menschen mit ihrer Vergangenheit. Durch das Denken an Vergangenes werden die gleichen Gedanken und Gefühle in die Gegenwart zurück geholt.

Durch das Wiederholte Erinnern und die damit verbundenen Gefühle, werden immer wieder die Gleichen Neuronen gestärkt und verankert.

Das erzeugt die Energie, die die Zukunft beeinflusst.

Er vertritt die Meinung, dass das Gehirn lebenslang neue neuronale Verbindungen bilden kann und dass die alten Verbindungen sich schwächen und lösen können, indem man ihnen die Energie entzieht.

Darunter meint er, dass wenn wir dienliche Gedanken denken, werden positive Gefühle erzeugt und damit erleben wir die Welt anders. Das wiederum führt dazu, dass wir neue Erinnerung bilden und die alte Erinnerung schwächen. Dadurch werden auch damit verbundene Emotionen, Gedanken und Überzeugungen, die als manifestierende Energie gelten, ebenfalls geschwächt. Wir bilden neue Überzeugungen, fühlen neue Gefühle und handeln vor allem dem entsprechend anders. Wir erschaffen uns eine neue Realität.

Wer dauerhaft die selben Gefühle erlebt, erschafft immer wieder dieselbe Version seiner Selbst.

Veränderung beginnt, nach Dispenza, in dem Moment, in dem ein Mensch sich bewusst von diesen gewohnten Mustern löst und beginnt sich innerlich mit neuen Möglichkeit zu verbinden. Meditation, Visualisierung und bewusst erzeugte Emotionen, wie Dankbarkeit oder Freude, sollen diesen Prozess unterstützen.

3.6 Neuroplastizität als wissenschaftliche Grundlage

Ein Teil der Überlegungen zum Quantenbewusstsein lässt sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Neuroplastizität verbinden. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass das Gehirn sich durch das Lernen, das Erleben und die Wiederholung verändern kann. Dabei wurden zahlreiche Experimente gemacht. Das eine davon das zeigt, dass das menschliche Gehirn durch das imaginäre üben vom Klavier spielen und Wiederholung bestimmten Ablaufs von Finger, neue neuronale Vernetzung beeinflusst. Alleine durch die

reine Vorstellung einer Tätigkeit oder Gedankens können sich trotzdem neue neuronale Bahnen bilden.

Diese Erkenntnisse stützen die Annahme, dass Veränderung durch Vorstellung grundsätzlich möglich ist. Sie belegen jedoch nicht die weitergehende Behauptung, dass menschliches Bewusstsein unmittelbar äußere Ereignisse oder die physikalische Realität beeinflusst.

Tabellarische Übersicht der Bedeutung und der Auswirkung der Identifikation auf die Realität im Vergleich

Kriterium	Systemische Sicht	Psychologische Sicht	Quantenbewusstseins Sicht
Kern- Definition	Identität ist ein dynamischer Konstrukt, dass in der wechselseitiger Beziehung mit äußeren Umständen steht.	Integration von äußeren Rollen, Eigenschaften und Masken in das eigene Ich Konzept	Energetische Ausrichtung (Frequenz) Des Bewusstsein auf einen bestimmten Zustand der Realität.
Woher kommt die Identifikation	Meistens aus den unbewussten Prägungen, Familie und dem System	Aus der frühen Kindheit und späteren Erfahrungen	Aus der konditionierte Gegenwart durch das ständige Wiederholen von gleichen Gedanken und Gefühlsfrequenzen.
Das Ziel	Erkennen was nicht zu einem selbst gehört und sich im System integrieren.	Ego- Distanz schaffen. Erkennen dass man Rollen hat, aber nicht die Rolle ist, Emotionale Flexibilität erreichen.	Lösen vom Ist-Zustand um sich für neue Potenziale zu öffnen.
Auswirkung der Identifizierung mit nicht dienlichen Rollen und Zuständen	Unbewusste Wiederholungen von Mustern, Blockaden oder Krankheiten, fremdbestimmtes Leben	Verlust der Selbstwirksamkeit, Identitätskrise, Eingeschränkter Handlungsspielraum	Wiederholung der gleichen Schleife, Materielle Stagnation, Der Raum für Wunder und Zufälle ist verschlossen, Energetischer Burnout

Fazit

In dieser Arbeit habe ich mich mit Identifikation und deren Auswirkung aus verschiedenen Perspektiven befasst.

In manchen Punkten der Interpretation der Identifikation sind sich alle drei Ansichten mehr oder weniger einig.

Gemeinsam haben die alle drei:

- *Die Identifikation dessen womit man sich identifiziert hat direkten Einfluss auf die erlebte Realität.*
- *Der Fokus liegt auf der Erkennung dessen was man nicht ist und Loslösung von übernommenen Meinungen, Überzeugungen, Denk und Verhaltensmustern.*
- *Ziel ist die Heilung und das Erreichen von Frieden mit sich und dem Leben.*
- *Die Methoden dienen der Erkennung der Selbstwirksamkeit in eigenem Leben .*
- *Der Mensch konstruiert sich seine Welt ganz individuell und erklärt es für Wahr.*

Die Unterschiede liegen in:

- *Der Definition der Identifikation*
- *Realitätswahrnehmung und deren Ursachen*
- *Methodenauswahl zum Erreichen von Wunschzuständen*
- *Terminologie von selben Bedeutungen und Ansichten.*

Während ich mich mit diesem Thema der Identifikation befasst habe, viel mir auf wie vermeintlich unterschiedliche Ansichten, doch so viel gemeinsam haben und wie sehr sie in einander greifen. Viele Elemente sind aus meiner Sicht nur anders beschrieben haben aber gleiche Bedeutung und oft auch die gleiche Wirkung.

Die Worte beeinflussen die Realität.

Nichts hat eine Bedeutung , bis wir dem eine geben.

„ Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“ (Joe Dispenza)

„ Am Anfang war das Wort.“ (Bibel)

„Bis man das Unbewusste bewusst macht, wird es dein Leben bestimmen und du wirst es Schicksal nennen.“ (Carl Gustav Jung)

Quellen

- *Carl Gustav Jung/ herausgegeben von Lorenz Jung/ Buch: Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewussten/ Patmos Verlag 2019/ Ostfildern*
- *Joe Dispenza/ Buch:Schöpfer der Wirklichkeit/ Koha Verlag 2024/ Dorfen*
- *Joe Dispenza/ Buch: Ein neues Ich/ Koha Verlag 2025/ Dorfen*
- *<https://scilogs.spektrum.de/hirn-und-weg/wahrnehmung-meine-realitaet/>*
- *https://www.socialnet.de/lexikon/Humanistische-Psychologie#toc_4*
- *<https://studyflix.de/deutsch/denotation-und-konnotation-6358>*
- *<https://juttaheller.de/resilienz-wissen/resilienz-staerken/kohaerenzgefuehl/>*