

## **Muster** - Bärenbotschaft vom Jänner 2011 – **Die selbständige Struktur – Impuls zur Entwicklung**

Auch wenn sie aufgrund der weit verbreiteten modernen Fenster schon recht selten geworden sind, gibt es sie noch: Die Eisblumen – wundervolle Kreationen der Natur. Warum sind sie genau so gewachsen, wie wir sie fallweise bestaunen können?.... Das Zusammenwirken von Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftströmung, eventueller Staubteilchen in der Luft und der konkreten Oberflächenbeschaffenheit des Glases ergeben ein Muster, das nicht anders als genau so entstehen könnte, wie es uns letztendlich in Staunen versetzt.

Ganz ähnlich geschieht es mit unseren Verhaltensmustern: individuell sind sie aus vielen Einzelfaktoren entstanden und beeinflussen subtil unsere Verhaltens- und Reaktionsweisen. Bei der Beschäftigung mit meinen eigenen Mustern habe ich Verbindungen zu frühkindlichem Erleben und deren mehr oder weniger geglückter Verarbeitung vorgefunden. Sie drängen sich meist „der Einfachheit halber“ besonders aber unter Belastung oder bei persönlicher Schwäche in den Vordergrund.



Manche Muster haben sich als hilfreich, manche als störend herausgestellt. Das Aufrufen von Mustern wird wohl mit der vergleichenden (assoziativen) Arbeitsweise unseres Gehirnes in Zusammenhang stehen, kann also höchstwahrscheinlich als eine zutiefst menschliche Verhaltensweise angesehen werden.

Viele Verhaltensmuster wurden auch über viele Generationen weitergegeben und stammen somit aus Zeiten, wo das gesellschaftliche Leben noch ganz anders strukturiert war, als heute. Das ist wohl ein guter Grund, so manches Verhaltensmuster zu hinterfragen. Ob ich meine musterhaften Reaktionen als solche erkenne, hängt zu einem guten Teil von der Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und von Bewusstheit ab.

Meist fallen Muster dann auf, wenn ich oder meine Umwelt sie als störend erleben. Das Erkennen dieser Muster ist meist ein Schritt in Richtung Persönlichkeitsentfaltung. Wenn ich also meine vielfältigen Muster zu durchschauen beginne, dringe ich Stück für Stück zu meinem wahren Selbst vor, das frei von Mustern in voller Bewusstheit ist. In so mancher Meditationstechnik wird der immerwährende Strom der Gedanken verlangsamt und Bewusstheit geschaffen. Im Licht der Bewusstheit habe ich die Möglichkeit, so manches Verhaltensmuster aufzulösen und zu mir selbst zu finden.

Viele Ereignisse auf dieser Welt haben Ursachen, die mit geschichtlichen Abläufen und den dadurch erzeugten Mustern in Zusammenhang stehen. Der Weg zur Bewusstheit ist ein Weg aus den Verstrickungen der Muster zu freien, selbstbestimmten Persönlichkeiten.

Dass wir unsere Muster erkennen und die störenden Versionen davon im Licht der Bewusstheit aufzulösen im Stande sind, wünscht uns allen