



# SCHULFACH SINNSTIFTER

## KLARHEIT

Zum Unterricht ergänzend  
soll dieser Leitfaden helfen,  
eure Werte zu entdecken und  
zu entwickeln

# Ist deine Klarheit getrübt?

Klarheit ist das, worüber am allerwenigsten gesprochen wird. Auch wenn wir zum Beispiel manche Meere als klar bezeichnen oder wenn wir darauf aufmerksam machen wollen, dass sich der Himmel klärt, ergründet man gesellschaftlich betrachtet eher weniger dieses Wort, die Vorteile und die Reichtümer, die Klarheit nach sich zieht. Klarheit und die eigene Wahrnehmung sind unzertrennbar. Ich hatte als Kind oft das Gefühl, dass ich Situationen, Gefühlsregungen und Zustände meiner Eltern beispielsweise ganz anders wahrgenommen habe, als sie selbst es taten.

Oft habe ich, was sich im Nachgang herausgestellt hat, mehr Klarheit über die emotionalen Zustände meiner Mutter gehabt als sie selbst.

Ich weiß, dass sie mich vor Problemen schützen wollte, zugleich aber auch sich selbst, und zwar vor dem Schmerz der Wahrheit und der Klarheit.

Das hat ganz schön viel Chaos in mir angerichtet.

Es kann sein, dass du auch ganz schön viel Chaos - in Form von Gedanken oder Gefühlen - hast, deshalb möchte ich nun mit dir wichtige Erfahrungen teilen, die du lesen solltest, um dir ein Bild über die Wichtigkeit von Klarheit zu machen. Denn mit folgenden Erkenntnissen hast du die Chance nochmal darüber nachzudenken, ob du wirklich beispielsweise Entscheidungen klar treffen kannst.

Immer, wenn ich meine Mutter beispielsweise gefragt habe, warum sie denn eigentlich traurig ist, fing sie sofort an, die Traurigkeit zu verneinen. Sie wollte dieses Gefühl - wahrscheinlich aus Angst - nicht annehmen, geschweige denn wahrnehmen.

So war das mit vielen Sachen unter anderem auch mit ihrer Partnerwahl.

Sie reagierte, aufgrund meiner Klarheit oft über und so fing ich an, an meiner klaren Wahrnehmung zu zweifeln. Wir haben oft deswegen gestritten und ich litt sehr unter den Folgen. Irgendwann habe ich resigniert, meine Wahrnehmung an ihrer angepasst, weil ich den Streit und den damit einhergehenden Liebesentzug nicht mehr riskieren wollte geschweige denn ertragen konnte.

Irgendwann im späteren Alter hat sich aber herausgestellt, dass ich einen guten Riecher hatte, was ihre Gefühle, Gedanken, Situationen anbelangte. Sie erzählte mir, dass ihr meine Klarheit Angst machte und das, was es nach sich gezogen hätte, was es verändern hätte können.

Das wiederum hat mich stark zum Nachdenken angeregt, denn so wurde mir wiederum klar, dass sie mir - aber vor allem sich selbst - ganz oft ihre emotionalen Zustände anders übermitteln wollte, als sie wirklich wahr waren. Was könnte so eine Erziehung zur Folge haben und was könnten diese Ängste, diese Schutzmechanismen mit mir gemacht haben? Das alles entschied unter anderem über meine körperliche, geistige und seelische Gesundheit, sowie über mein Urteilsvermögen, mein Lebensstil.

# Das Resultat von manipulierter Klarheit

Das Resultat war, dass ich die Ablehnung der Gefühle, den Selbstschutz vor dem Schmerz und alles andere, was dies beinhaltete, als Wahrheit und Klarheit betrachtet habe und dadurch die natürliche Kommunikation zwischen Herz und Kopf komplett durcheinander gekommen ist. Ich habe es zu meiner Realität und meiner Wahrheit gemacht. Ich habe meinen Sinn für Klarheit und Wahrheit an die Trübheit angepasst und hielt alles andere für wahr, außer meine natürlich, reine Klarheit. Meine Wahrnehmung konnte gar nicht mehr klar sein, geschweige denn konnte ich ein gutes Urteilsvermögen haben, schließlich war ich getrübt, wie schlammiges Gewässer. Schlammiges Gewässer kommt nur dann zustande, wenn der Stoffkreislauf aus dem Gleichgewicht gerät. Passen wir uns also an Trübheit an, gerät unser komplettes System aus dem Gleichgewicht, daraus resultieren ganz oft körperliche Störungen, wie Krankheit etc.

Das hatte also zur Folge, dass meine Klarheit und Wahrheit auf Selbstverleugnung, Angst vor den eigenen Gefühlen und destruktivem Selbstschutz konditioniert wurde. Wie oft also habe ich nach diesen Mustern Entscheidungen getroffen, wie oft haben diese Muster zur Folge gehabt, dass ich krank wurde und wie oft, war dies wohl nicht zu meinem Wohl?

Vielleicht kennst du das auch. Du siehst ganz genau, dass jemand wütend oder traurig ist, aber diese Person sträubt sich so sehr dies anzuerkennen. Lieber versucht die Person deine Wahrnehmung zu verändern oder Äußerungen diesbezüglich zu manipulieren, indem sie dir etwas anderes weis macht. Wenn dir das schon öfter passiert ist und du an deiner eigenen Wahrnehmung zweifelst oder sie bereits an die Manipulation angepasst hast, dann versuch dich an deine natürliche Klarheit wieder zu erinnern.

**Klarheit im Kopf und im Herzen macht einen Einklang und eine Balance zwischen der Stimme des Herzens und dem Kopf möglich. Dieser Zustand ist erstrebenswert. Denn dieser erleichtert das Treffen von Entscheidungen, die wirklich dem eigenen Wohl dienen. Wenn man keine Klarheit hat, sondern sich zerstreut fühlt, unter einem Leidensdruck steht, welcher uns in einem tiefen Gedanken - oder Gefühlschaos versinken lässt, ist man nicht dazu in der Lage sich eine klare Übersicht über seine Situation zu verschaffen. Daraus resultiert häufig, dass man Wege geht oder Entscheidungen trifft, die nicht aus der eigenen Klarheit und Reinheit vollzogen wurden. Das hat zur Folge, dass man sich schlussendlich für den Weg entscheidet, der LANGFRISTIG den inneren chaotischen Zustand widerspiegelt. Innere Klarheit und Reinheit sind zuversichtliche Gleichgewichts -und Harmoniebringer.**

# Die Schwierigkeit der Klarheit

Manchmal ist es so, dass andere die Dinge aus ihren Konditionierungen heraus sehen. Andere sind stark von äußeren Umständen beeinflusst und andere lassen sich von ihren Ängsten leiten, worunter die Klarheit stark leidet. Aber nicht nur die Klarheit leidet darunter, sondern auch du, dein Herz, praktisch dein ganzes System. Ich könnte Bücher darüber schreiben, wie oft ich meine Klarheit viel lieber unterdrückt habe, nur um dazuzugehören oder um den schwierigeren Weg nicht gehen zu müssen, um nicht alleine dazustehen, um keine Konflikte hervorzurufen(...) Denn Fakt ist, wer klar ist, sieht die ganzen Manipulationen, Trübheiten, Maschen, Konflikte, Streitigkeiten, eigennützige Pläne und noch so viel mehr.

Doch es bringt nichts auf die Dauer seine klare Sicht zu verleugnen, denn dieses daraus entstandene Ungleichgewicht, was Krankheiten auf allen Ebenen zur Folge hat, bestimmt, ehe du dich versiehst über dein Leben. Es ist kein Geheimnis, dass die inneren Zustände die körperlichen Zustände formen. Doch diese Lektion kommt ein anderes Mal dran. Also wenn andere nicht klar sind und du die einzige Person bist, die das aber tut, bleib dir treu, denn so entwickelst du Stärke, Selbstbewusstsein und hast eine viel größere Chance auf ein gesundes, selbstbestimmtes, sinnerfülltes und somit erfolgreiches Leben.

Erfolg hat natürlich viele Definitionen und ist auch Ansichtssache, was dir die Chance gibt, deine Sicht von Erfolg neu zu definieren. Was bedeutet Erfolg für dich?

**Und wenn du klar durch die Dinge hindurchsiehst, Muster, Maschen, Intrigen (...) erkennst, kannst du dich nicht nur viel besser vor dieser Negativität schützen, sondern auch darauf vertrauen, dass du richtige Entscheidungen triffst, den richtigen Weg für dich wählst, der deine Reinheit und Klarheit widerspiegelt. Denn so kannst du dir sicher sein, dass du dein Leben auf einem starken Fundament aufbaust!**

# Klarheit wiederfinden

Wie definierst du Klarheit?

Versuchst du es irgendwem recht zu machen, was deine innere Klarheit eher unterdrückt, da du versuchst dein Innenleben an Vorstellungen anderer anzupassen?

Hast du schon einmal negative Erfahrungen mit Klarheit gemacht?

Wie reagiert dein Umfeld auf klare Entscheidungen, die du triffst?

Hast du das Gefühl, dass dein Kopf und dein Herz im Einklang sind oder dominiert irgendeine Hälfte dein Innenleben?

Welche Überzeugungen hast du im Bezug auf Klarheit und Wahrheit? Darfst du überhaupt Klarheit haben und die Wahrheit sagen?

# Ein paar Fragen

Welche Ängste hindern dich daran, dir wirklich im Klaren zu sein, was du willst und was du nicht willst?

Kannst du klar urteilen, was im außen geschieht oder urteilst du aus Ängsten, Regeln, Konditionierungen heraus?

Was könntest du tun, um dir mehr Klarheit über dein Leben und über deine Talente zu verschaffen?

Wusstest du, dass gewisse Yoga Übungen dir dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und Platz für deine tiefe Wahrheit zu machen? Es gibt auch tolle Übungen, wie du Herz und Kopf wieder in den Einklang bringst, sodass du dein Chaos aufräumst?

Konditionierte Ängste, Selbstschutzmechanismen sorgen oft für Schlamm, welche könnten bei dir zugrunde liegen?



# Zum Abschluss

Wenn dein Blut verklumpt und nicht mehr klar oder rein ist, kann das Blut dann noch richtig fließen? Wenn es nicht mehr richtig fließen kann, weil es nicht klar ist, gerät dann dein ganzes System nicht auch aus dem Gleichgewicht? Was könnte das zur Folge haben? Horch also nochmal tief in dich hinein und erinnere dich an klares Wasser in deinem Körper, an klares Blut, was durch deinen Körper fließt und lass dich nicht mehr von deiner Klarheit abbringen. Du musst niemandem Klarheit aufzwingen. Manchmal reicht es, wenn du weißt, was Sache ist. Andere müssen dann ihr Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht bringen und das ist viel Arbeit. Also bleib bei deiner Klarheit, denn sie wird dich wiederum zu deiner Wahrheit führen. Wahrheit und Ehrlichkeit währt am längsten.

## Macht mit:

**Integriere in deinen Alltag Klarheit, und zwar in Form von Kunst, Musik, Meditation, Yoga oder wie auch immer. Schreibe einen Song, komponiere eine Melodie, zeichne ein Bild, meditiere, mach Yoga (...) Hauptsache du lässt Klarheit in dein Herz, festigst sie in deinem Körper und lässt sie zu einem Teil deines natürlichen Zustands werden.**

**Schickt uns gerne eure Ergebnisse - in welcher Form auch immer - als Klasse und macht ein 1-wöchiges Klarheitsprojekt draus. Wir freuen uns, wenn wir an eurer Entwicklung teilhaben dürfen.**

DER VEREIN  
LEUCHTTURM  
KULTURVERMITTLUNG

Mach mit beim Bildungswandel

Unterstützt gerne unsere Arbeit  
und unsere Projekte, damit wir euch  
unterstützen können:

IBAN: AT12 3500 00002603 7515

BIC: RVSAAT2S

Konto bei Raiffeisenverband Salzburg



*mit Sophie  
& Martina*