

4

Element 3: Reflect – Das eigene Denken verändern

Die Gedanken, die Sie sich über sich selbst, Ihre Umwelt, andere Menschen und Dinge machen, geben die grobe Richtung vor, in die sich Ihr Leben mit großer Wahrscheinlichkeit entwickelt oder entwickeln möchte.

Die erdachten zukünftigen Realitäten während Ihrer „Traumphase“ im Alter von etwa 7 bis 12 Jahren sind immer noch vorhanden. Sie werden entweder unterdrückt oder zu kleineren oder größeren Teilen bereits gelebt.

Ihr damaliges Denken und Wünschen hat Sie dorthin gebracht, wo Sie heute stehen. Das mögen Sie nicht so ganz glauben? Sie wollten eigentlich ganz woanders hin und stehen jetzt aber hier? Und das gefällt Ihnen nicht besonders? Und hätten Sie damals mehr Glück gehabt (Vorsicht, Opferrolle!), dann wäre jetzt alles ganz anders?

Wir sprechen so oft von Glück oder Fügung und verwenden Sätze wie „*der hat's echt gut erwischt*“ oder „*manche Menschen sind einfach mit Glück gesegnet*“, dass es sich lohnt, einmal hinter diese Glücksformel zu schauen. Wie viel oder welche Anteile tragen wir selbst zu unserem Glück bei?

Hierzu hat ein Trainerkollege seine „Zugtheorie“ entwickelt, indem er sagte: *„Das Leben ist für mich manchmal wie Züge, die am Bahnhof einfahren. Sie halten für einen Augenblick, die Türen sind für kurze Zeit geöffnet und Du kannst Dich entscheiden, einzusteigen oder weiter zu warten. Dieser eine Zug, in den Du nicht eingestiegen bist, kommt niemals wieder vorbei. Und letztlich weißt Du nie, welcher der ‚richtige‘ Zug gewesen wäre. Steigst Du in einen Zug ein, kannst Du nicht gleichzeitig in dem anderen mitfahren.“* Abb. 4.1 veranschaulicht dieses Dilemma.

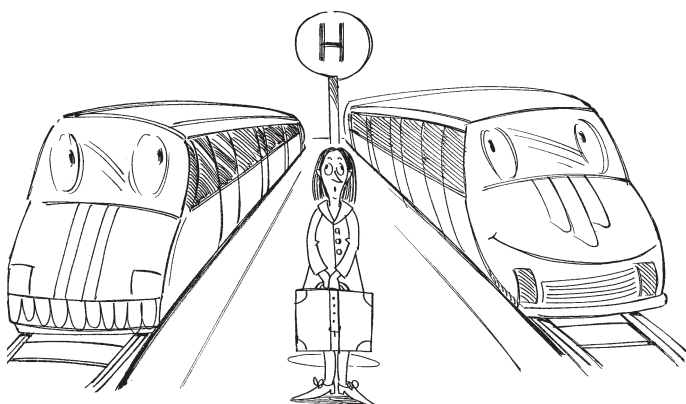


Abb. 4.1 Welcher? – Es kann nur einen geben ... (Quelle: Barbara Kinzebach)

Diese Metapher ist ein klassisches Beispiel für echte Entscheidungen, also Entscheidungen unter Unsicherheit. Sie kennen vielleicht das grobe Ziel, können aber nie sicher wissen, was Ihnen während der Fahrt alles (nicht) passiert.

Bewertend gesprochen könnten Sie sagen: „*Mir widerfährt Gutes wie Schlechtes*“. Neutral ausgedrückt hieße es: „*Ich werde mit Ereignissen konfrontiert, auf die ich reagieren kann*“.

In Abschn. 2.1.2 bin ich kurz auf die Aspekte „fremdbestimmt“ und „selbstbestimmt“ eingegangen.

Im weiteren Verlauf des folgenden Kapitels werden wir uns mit den Begriffen „Innen und Außen“ sowie „Realität“ und „Bewerten“ etwas intensiver auseinandersetzen und im Zusammenhang damit auf erweiterte oder eingeschränkte persönliche Freiheitsgrade eingehen.

4.1 Innen und außen

„*Wer oder was bestimmt mein Leben*“? So oder ähnlich könnte eine zentrale Frage lauten, die wir uns gleich ein wenig näher anschauen werden. Abb. 4.2 soll hierbei zwei tendenzielle Richtungen andeuten, mit denen Sie sich am besten persönlich auseinandersetzen. Hierbei können Sie Ihre augenblicklichen Lebensparameter innerhalb der Bandbreite „selbst bestimmt/kontrollierend“ und „fremdbestimmt/kontrolliert“ abbilden. In den selbst bestimmten Bereichen werden Sie eher das Gefühl haben „ich lebe“, wohingegen Sie auf dem fremdbestimmten Teil der Skala tendenziell fühlen „ich werde gelebt“.



Abb. 4.2 Probieren Sie Zweinigkeit. (Quelle: Barbara Kinzebach)

Schauen Sie sich einmal innerhalb Ihres Bekannten- und Freundeskreises um, so stellen Sie vermutlich fest, dass die grundlegenden äußeren Rahmenbedingungen (berufsbedingte und finanzielle Belastungen, persönliche Lebenssituationen, Rechte und Pflichten) oft relativ gut vergleichbar erscheinen. Wenn Sie jedoch die Einzelpersonen nach ihrer Wahrnehmung bezüglich ihres individuellen Lebenssystems betrachten, so erscheinen die Unterschiede in Bezug auf das Gefühl „ich lebe“ oder „ich werde gelebt“ durchaus bedeutend.

Wenn Sie also Menschen vergleichen, die unter ähnlichen Bedingungen leben, wenn also die äußeren Faktoren

(Bildungsgrad, Einkommen, Beruf, finanzielle und soziale Sicherheit, soziales Netzwerk) ähnlich sind, stellt sich die Frage, wie diese unterschiedlichen Wahrnehmungen in Bezug auf die eigene Lebenssituation entstehen.

Lassen Sie kurz folgende Frage auf sich wirken: Was macht Sie glücklich?

Betrachten Sie ruhig einmal die Komponenten im „außen“ von denen Sie glauben, dass sie für Ihr Glück zuständig sind: das können die Liebe sein (*„Du machst mich so glücklich ...“*) oder der Beruf, Hobbys und Freundschaften.

Was passiert, wenn Sie Ihr Glück an andere(s) hängen und dieser oder dieses „andere“ irgendwann nicht mehr da ist, da sein kann oder da sein will? Dann sind Sie „plötzlich“ allein, fühlen sich abhängig und klassischerweise „im Stich“ gelassen. Jede Form von Abhängigkeit führt in die Unfreiheit und weist letztlich dieselben Symptome auf wie bei einer Sucht. Lassen Sie uns an dieser Stelle ein alternatives Konzept betrachten, das sich von der Anhängigkeit wegbewegt in Richtung Freiheit und Selbstbestimmung.

Mal angenommen, Sie würden nach und nach Schritte unternehmen, sich von der Gunst anderer Menschen unabhängiger zu machen und ihr inneres Glücksgefühl auszubauen, mit Dingen, die Sie selbst beeinflussen können.

Jeden Tag aufs Neue. Vielleicht können Sie dann das Zusammensein mit bestimmten Menschen genießen – ohne sie als „Glücksmittel“ zu (miss)brauchen.

Wie würde es sich anfühlen, Menschen nahe zu sein, ohne sie für Ihr Glück verantwortlich zu machen?

Im Licht von Freiheit und Selbstbestimmung funktionieren empathische Perspektivenwechsel „plötzlich“ einfacher, weil Sie sich von der anderen Perspektive nicht abhängig und damit auch in keiner Weise bedroht fühlen. Aus dieser Sichtweise heraus können Sie den Gedanken denken (und aussprechen): *„Ich verstehe Deinen Standpunkt, aber ich teile ihn nicht“*.

„Verstanden“ heißt nicht (zwangsläufig) „einverstanden“.

In diesem Falle schauen wir – wie in Abb. 4.2 – bezüglich eines Aspektes in völlig unterschiedliche Richtungen, sind aber dennoch nach wie vor eng miteinander verbunden. Wir können uns das Konzept der divergierenden Realitäten auf den nächsten Seiten ein wenig genauer ansehen.

4.2 Realität und Wahrnehmung

„Also, ich denke, in diesem Fall kommen wir an den Realitäten einfach nicht vorbei: X hat uns wissentlich belogen und er weiß definitiv nicht, wie er aus der Sache wieder rauskommen soll. Fakt ist doch, dass wir ihm in Zukunft auf keinen Fall mehr trauen können. Die sind spätestens in 3 Monaten Pleite, das ist doch völlig offensichtlich. Er hat auf keinen Fall das Zeug dazu, diese Aufgabe zu meistern. Da geb' ich Ihnen Brief und Siegel!“ Kennen Sie solche oder ähnliche Aussagen?

Gewagte Aussagen vor dem (scheinbaren) Hintergrund der Objektivität. Lassen Sie uns an dieser Stelle ein wenig mit dem Begriff der Realität experimentieren. Es stellt sich die Frage, ob ausschließlich das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können für uns auch wahr ist.

Wahr-Nehmung basiert auf den sensorischen Fähigkeiten des Menschen, die Welt zu erfassen. Das hieße im Umkehrschluss, dass dort, wo Menschen nichts sehen, hören oder spüren können, auch nichts sein kann. Wenn Sie also noch nie einen weißen Raben gesehen (oder davon gehört) haben, dann meldet Ihnen Ihre Wahr-Nehmung: „Es gibt keine weißen Raben“. Wie sicher können Sie sein, dass es auf der Welt keinen einzigen weißen Raben gibt, nur, weil ihn noch nie jemand gesehen hat?

Kein Mensch ist ein unbeschriebenes Blatt. Das individuelle Wertesystem prägt die persönliche Identität und auch die Art und Weise, wie jeder Einzelne „die Dinge“ wahrnimmt. Jeder Mensch geht durch diese Welt mit seinen ureigensten Weltbildern, Wertesystemen, Glaubenssätzen, Fähigkeiten und Verhaltensmustern, die die Realität für ihn filtern. Wahrnehmung ist also niemals die wirkliche, objektive Erfassung der Realität, sondern immer subjektiv gefärbt:

„Die Welt ist so, wie Du sie siehst (oder sehen willst)“.

Ein einfaches Beispiel: In meinen Seminaren stelle ich den Teilnehmern manchmal eine Frage und bitte sie, die Antwort auf einen Zettel zu schreiben: „Welche Farbe hat diese Wand vor Ihnen?“ Jeder schreibt seine „Wahrheit“ auf den Zettel. Danach lese ich die Zettel einzeln vor: gelb, ocker, beige, eierschalenfarben, beige/grau, braun/gelb, gedecktes weiß, usw.

Es ist noch **niemals** vorgekommen, dass auf allen Zetteln die gleiche Farbe stand. Und wenn ich nach dem

Vorlesen die Teilnehmer frage, welche Farbe die Wand denn nun habe, nennt jeder – natürlich – nochmals „seine“ Farbe, seine Wahr-Nehmung.

Bestimmt kennen Sie folgende Situation: Sie gehen zusammen mit einem Freund oder einer Freundin Kleidung einkaufen und sagen *„ja, das Schwarz passt einfach besser dazu“* und Ihr Gegenüber antwortet mit *„Dunkelblau! Das ist Dunkelblau!“* Und dann folgt eine kürzere oder längere Diskussion darüber, welche Farbe es denn nun „wirklich“ ist.

In solchen Momenten haben Sie eine der vielen Diskussionen über Wahrheiten „zweiter Ordnung“ geführt, also solche, die sich aus der individuellen Betrachtung des Individuums ergeben, einfach, weil er oder sie eine andere Lerngeschichte oder Wirklichkeit hat als Sie selbst. Wirklichkeit kommt von „Wirkung“.

Was ist nun richtig, was ist falsch? Wollen Sie Recht haben oder glücklich sein? Muss es an diesem oder so vielen anderen Punkten zwingend Einigkeit zwischen Ihnen geben oder können Sie auch mit Zweinigkeit (diesen Begriff habe ich von Vera F. Birkenbihl¹ ausgeliehen) leben nach dem Motto: *„Das ist Deine Wahrheit und dies ist meine Wahrheit und jetzt lass uns zusammen einen Cappuccino trinken!“*

Können Sie das? Mit einem anderen Menschen in liebevoller Zweinigkeit verbleiben, ohne sich selbst angegriffen oder zurückgesetzt zu fühlen? Wie verhalten Sie sich,

¹Birkenbihl V (1995) Kommunikationstraining. MVG-Verlag, München/Landsberg.

wenn sich die Diskussion nicht um Farben dreht, sondern um Einstellungen und Werte, die Ihnen (beiden) extrem wichtig sind?

4.3 Toleranz durch Zweinigkeit

Die anderen so sein zu lassen, wie sie nun einmal sind, ist vielleicht die hohe Kunst der Toleranz.

Stellen Sie sich vor, wie groß die Toleranz anderen Menschen, Ländern, Werten, Sitten und Meinungen gegenüber werden könnte, wenn wir Zweinigkeit leben würden.

Spüren Sie, wie es sich anfühlt, die Meinung Ihres Gegenübers als „gleich gültig“ anzuerkennen. Schauen Sie sich einmal den Zusammenhang zwischen Toleranz und Ihrer eigenen inneren Gelöstheit an.

Was für ein Glück: unterschiedliche Wahrheiten (sofern sie sich gegenseitig nicht bedrohen) können friedlich nebeneinander bestehen. Konsens um jeden Preis zu finden ist zuweilen gar nicht (mehr) nötig.

Möglicherweise lassen sich Zweinigkeit und Harmonie gleichzeitig leben. Andererseits ist auch ein gewisses Maß an inhaltlicher Übereinstimmung erforderlich, um auf eine gemeinsame Wellenlänge zu kommen, die als Grundlage für einen aktiven und attraktiven Austausch notwendig erscheint.

Vielleicht erleichtern wir uns die Suche nach Antworten in Bezug auf Realität, indem wir uns von den „Wahrheiten zweiter Ordnung“ wegbewegen hin zu den (anzahlmäßig weitaus geringeren) Wahrheiten erster Ordnung. Als Beispiel mag hier der US-Dollar-Kurs zum Euro an

der Frankfurter Börse vom 08. November 2016 um 14.30 Uhr dienen.

Von eventuellen Übermittlungs- oder Druckfehlern einmal abgesehen (also selbst hier gibt es Unsicherheitspotenzial!), ist davon ausgehen, dass alle die gleiche Information vorliegen haben und die Interpretationsmöglichkeiten bezüglich dieser Information gegen Null gehen.

Aus diesem Grunde wird wohl so wenig über Wahrheiten erster Ordnung diskutiert. Da gibt es einfach nichts zu diskutieren.

Im Umkehrschluss ist somit festzustellen, dass es bei Streitigkeiten lediglich um mehrere (individuelle) Wahrheiten geht. Allein das Wissen darum kann Sie schon wesentlich entspannter in ein Gespräch gehen lassen.

Mit dem Wissen um Wahrheiten zweiter Ordnung haben Sie ein Mittel kennengelernt, mit dessen Hilfe Sie sich selbst in eine andere Grundstimmung versetzen können. Sie haben erkannt, dass es meist gar kein „richtig“ oder „falsch“ gibt, sondern lediglich persönliche Wirklichkeiten, die sich sprachlich etwa so ausdrücken lassen: *„Meiner Meinung nach sollten wir Alternative X wählen, weil ... wie sehen Sie das?“*.

Der Nachsatz *„Wie sehen Sie das?“* enthält das spannende Element der „Wahrheitsabfrage“ in Richtung Ihres Gegenübers. Dadurch integrieren Sie den anderen und signalisieren die Bereitschaft, Ihre eigene Wahrheit zu überdenken.

Natürlich skizziere ich an dieser Stelle idealtypische Kommunikationsmodelle, die der individuellen „Realität“ jedoch angepasst werden können. Interessanterweise benötigen wir diese Modelle besonders dringend in

kritischen Situationen, wobei wir oftmals feststellen, dass uns manchmal, je kritischer die Situation erscheint, umso weniger Potenzial an Ressourcen und Lösungsenergie zur Verfügung steht.

Das Thema „Energie“ und deren Auswirkungen auf das Gesamtsystem „Leben“ soll Gegenstand des nächsten Kapitels sein.

Das CORE-Prinzip: Du wirst, was Du denkst!

Herbst, Th.

2017, XXII, 172 S. 22 Abb. Mit Illustrationen von Barbara

Kinzebach., Hardcover

ISBN: 978-3-658-15942-9