

Wider die Gedankenlosigkeit (Teil 2)

(Teil 1 finden Sie [hier](#))

Im Teil 1 finden Sie ein paar bemerkenswerte Fakten über die Fähigkeiten unseres Geistes, insbesondere die Ergebnisse von Dr. Ellen Langer und ihren Experimenten. Wohlgermerkt, der Inhalt dieses Artikels will nicht verwechselt werden mit „The Secret“, dem (angeblichen) Gesetz „Law of Abundance“, dem sich sogar Deepak Chopra verschrieben hat, dem „Kismet“, alles was man sich vorstellt, ist möglich oder ähnliche abstrusen (Glaubens-) Annahmen wie Tarot, Tee- oder Kaffeesatz lesen oder dass Scherben Glück bringen. Worin die Kartenleger und Wahrsager ausgezeichnet geschult sind, nennt man „[Cold Reading](#)“.

Hier geht es mehr um die Frage, Ereignisse – also das, was die meisten Menschen Realität nennen – aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und zu überdenken, wie beeinflussen mich die Informationen, die ich im Hier und Jetzt empfangen, die ich also interpretiere und zu meiner Realität erhebe – und sie (sorry) oftmals gedankenlos als meine Wahrheit übernehme und mir dabei in meiner Entwicklung selbst Schaden zufüge – mit den Gedanken, die ich gedankenlos übernehme.

„X hat mich auf die Palme gebracht“, „mich missachtet“, „mich zu tiefst verletzt“ sind Beispiele für solche sehr typischen „gedankenlose“ Gedanken.“

Solche Gedanken reduzieren uns und machen uns abhängig, in einem Sinn, der nun mal bei genauerem Betrachten keinen Sinn macht. Es ist die gelebte Position als Opfer(lamm). Es geht darum, das Leben zu leben, das wir für uns wählen und nicht jenes, auf welches wir (extern) programmiert sind. Es geht nicht um die Message, die uns andere zukommen lassen, sondern darum, was wir daraus machen. Wenn wir glauben, dass andere die Macht über unsere Gefühle haben, dann sind wir uns unserer Macht nicht bewusst und geben sie ab – gedankenlos.

Für den Moment möchte ich mich auf den Punkt konzentrieren: wie können wir uns trainieren, um diese Macht nicht abzugeben. Hängt unser Wohlbefinden ab von dem Verhalten wie andere Menschen auf uns reagieren? Ich glaube nicht, denn unser Bedürfnis können wir nur kontrollieren in der Art, wie wir auf die anderen reagieren, aber nicht wie die anderen auf uns reagieren. Hier liegt unsere Sicherheit, in der Art wie wir auf die Angriffe, Kritik und Beurteilungen der anderen in uns reagieren – und nicht in der Interpretation, wie sich die/der andere verhält. Wir haben immer die Wahl, wie wir auf die Dinge, die andere zu uns sagen, wie sie sich uns gegenüber verhalten, reagieren. In anderen Worten, unsere Sicherheit liegt in unserer Art, wie wir antworten und uns verhalten und nicht im Verhalten, wie sich das Gegenüber uns gegenüber verhält.

Wir können, was uns angeboten wird, persönlich nehmen und Scham fühlen, wir können es beurteilen und uns ärgern und/oder uns verletzt fühlen oder wir können erkennen, dass unsere Sicherheit in unserer „Antwort“ (unser Verhalten und unsere angenommene Realität) begründet ist. Unsere Sicherheit liegt in unseren Händen und warum sollten wir diese abgeben.

Unsere vier Freunde

Öfter als wir es wahr haben wollen, kommunizieren wir auf Autopilot (gedankenlos zu [46.9% unserer Wachzeit](#)). Viele von uns sind programmiert, in einer Sprache zu kommunizieren, die andere Menschen und ihre Aktionen kategorisiert – sie beurteilt (einschätzt, wertet, richtet) durch das, was sie tun. Nehmen wir ein Beispiel. Sie wollen jemanden mitteilen, dass er/sie egoistisch und/oder eigennützig ist. „Du bist so egoistisch!“. Wie könnte dies ohne Beurteilung des Gegenübers ausgedrückt werden?

„Hmhh, Harry, ich sehe dich als jemanden, der sich um seine Bedürfnisse kümmert und ich hätte gerne, dass du dich auch um die Bedürfnisse der Menschen um dich herum kümmerst...“. Dies ist ein Beispiel für die Formulierung einer Bitte aus dem Repertoire der „[Gewaltfreien Kommunikation](#)“.

Wir haben vier Freunde, die uns erkennen lassen, dass wir tendenziell andere beurteilen, bewerten und ihre Aktion und Verhalten als Grundlage ihrer Persönlichkeit als gegeben hinnehmen. Es sind vier Gefühle, die wir empfinden, die uns warnen, dass wir uns auf dem Holzweg befinden und uns die Möglichkeit anbieten, unsere Gedanken zu überdenken. Von der instinktiven „Gedankenlosigkeit“ zum „Präsent-sein“ führen können.

Welches sind diese vier Gefühle, ab jetzt unsere Freunde, die wir haben?

Ärger, Schuld, Depression und Scham. Wann immer wir diese Gefühle empfinden, dann denken wir (meist) in einer Art und Weise, die uns über tausende von Jahren beigebracht wurde. Eine Art, die uns zum Gehorsam einer Autorität erzogen hat, die die Macht der Beeinflussung unseres Wohlbefindens in die Hände eines anderen legt.

Ärger zum Beispiel, (gilt auch für Schuld, Depression und Scham) lässt uns wissen und hat nichts mit der als fälschlich angenommen Ärger-Ursache zu tun, sondern, dass wir getrennt, abgekoppelt von unseren Bedürfnissen sind – und unsere Bedürfnisse und deren Befriedigung, so Marshall Rosenberg in seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“, ist die Grundlage für unsere Lebensqualität. Es kann gut sein, dass das Verhalten des Gegenübers nichts zu unserer Bedürfnisbefriedigung beiträgt, aber der Ärger, den wir spüren, hat nichts mit dem Gegenüber zu tun – wir sind die Manifestation des Ärgers. Unser Ärger entsteht nur, weil eines oder gar mehrere unserer Bedürfnisse (aktuell) nicht befriedigt werden. Unsere Bedürfnisse sind unsere – und nur unsere – und nicht von anderen vorgegeben.

Wenn uns, und offensichtlich hat diese Person ihren Führerschein durchs Telefon gemacht, jemand die Vorfahrt nimmt, dann ärgern wir uns über diesen Hornochsen und dessen Unfähigkeit, so sind wir gedankenlos. Tatsächlich aber ärgern wir uns, weil wir die Dissonanz fühlen, dass wir in unserer Autonomie, unserem Recht auf der Hauptstrasse, nicht befriedigt, akzeptiert werden. So was? Im umgekehrten Fall, wir haben das Rechts vor Links, kann doch jedem Mal passieren, ungewollt übersehen, und der Hornochse hupt, als ob er von allen Geistern verlassen ist. Der Idiot! Nein, unser Bedürfnis, dass wir auch mal Fehler machen dürfen, dass wir uns Wohlwollen von anderen wünschen, wurde nicht befriedigt oder wären Sie nicht grosszügiger, wenn Sie erkennen, dass der Fahrer im anderen Auto Ihre Tochter ist, die ihren Führerschein gerade letzte Woche erhalten hat?

Es ist nicht das Verhalten der anderen, das uns ärgert – uns ärgert, was wir darüber denken. Andere können uns nicht ärgern, nur wir selbst sind dazu in der Lage, nämlich durch das, was wir denken. Das nächste Mal, wenn Sie sich ärgern, fragen Sie sich, was verursacht diesen Ärger? Es ist sinnvoll zu erkennen, dass der Ärger ein Ergebnis dessen ist, was wir denken ist und nicht das Verhalten des anderen. Halt, aber er ist doch unfair! Nun, vielleicht nicht in seiner Welt... aber in Ihren Gedanken...

Das Verhalten des Gegenübers ist vielleicht der Stimulus, der Auslöser für den Ärger, der jedoch seine Ursache nur im eigenen Denken findet.

Schwer erkältet, die Nase tropfte, als ich im Auto auf dem Weg zur Apotheke war, um Nasentropfen zu besorgen. Rückwärts will ich bei strömendem Regen in den letzten Parkplatz vor der Apotheke einparken, als der Idiot mir vorwärts den Parkplatz wegnahm. „Ich war eher da!“ dachte ich, und war stinksauer. Meinen Ärger kompensierte ich mit: „Wenn ich den erwische, dem sage ich meine Meinung und zwar richtig. Hat der überhaupt keinen Anstand?“

Klatschnass, 200 Meter ohne Schirm durch den Wolkenbruch, knallt genau der Park-Typ mir die Apothekentüre an die Schulter und rennt zu seinem Auto. Am liebsten wäre ich ihm hinterher gerannt und hätte ihn zur Rede gestellt. Gott sei Dank habe ich das unterlassen.

Zur Apothekerin sagte ich: „Was ist denn das für einer...“als sie mir ins Wort fiel: „Der Herr Doktor holte nur mehr Verbandsmaterial, weiter vorne gab`s einen schweren Unfall mit mehreren Verletzten.....“

Autsch.

Ärger teilt uns mit, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt ist, aber unser Denken führt uns zur Beurteilung der anderen Person. Verletzt fühlen und dem anderen dafür verantwortlich (be-, verurteilen: nicht fair, ungerecht, rücksichtslos etc.) machen, macht uns zum Opfer und verhindert, respektive verringert unsere Kreativität, um uns besser um unsere Bedürfnisse zu kümmern. Wer ist die wichtigste Person in Ihrem Leben?

Marshall Rosenberg hat es auf den Punkt gebracht:

„Wir leben aktiv, wenn wir verbunden (nicht abgekoppelt) mit unseren Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Welt um uns herum sind.“

Ich will nicht ausdrücken, dass es nicht akzeptabel ist, ärgerlich zu sein – oder gar, es mache Sinn den Ärger zu unterdrücken. Ganz im Gegenteil. Ärger ist unser Freund, gibt uns Hinweise, dass unser Denken es wert ist, überdacht zu werden – anstatt gedankenlos zu beurteilen, was uns letztendlich glauben lässt, wir wüssten was gut oder schlecht ist. Wir fühlen uns anders, wenn wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind, als wenn wir andere beurteilen. Also, innehalten, atmen, sich bewusst werden, was man sich selbst mitteilt und erkennen, welches Denken diesen Ärger, das Schuldgefühl, die Verletzung oder die Scham verursacht und dann fragen: „Moment mal, welches meiner Bedürfnisse wird hier gerade nicht befriedigt, welches sich in mir ausgedrückt durch die Bewertung, die Beurteilung der anderen Person?“

Und wenn Sie dann mit Ihren Bedürfnissen „verbunden“ sind, dann werden Sie dies merken. Ihr Körpergefühl, Ihr Geist befindet sich in einer anderen Welt (Blutdruck sinkt), Sie sind am (aktiv) Leben – deutlich mehr, als wenn Sie andere beurteilen und die Welt in richtig oder falsch einteilen.

„He is not for an age, he is for all times“ Er ist nicht für eine Epoche, sondern für alle Zeit wurde von Shakespeare gesagt. Shakespeare hat keine Antwort auf das Problem der EU-Normierung von Bananen. Oder auf die Staaten-Verschuldungskrise oder Minus-Zinsen. Ist er deswegen verstaubt? Nein, er bietet keine Lösung zu irgendetwas in unserer Zeit an. Er beschreibt die Welt und das menschliche Verhalten – und er trifft den Nagel auf den Kopf:

„Denn an sich ist nichts weder gut noch schlimm: das Denken macht es erst dazu.“

(Hamlet, zweiter Akt, zweite Szene)