

Worüber ärgern Sie sich?

Heute möchte ich Sie an einen wesentlichen Gedanken erinnern, den man sich im Optimalfall jede Woche einmal bewußt machen sollte.

Worüber haben Sie sich in den letzten Stunden (Tagen) geärgert? Was hat Sie aufgeregt (genervt)? Und: Sind Sie eher ein Fluchttyp (ziehen Sie sich beleidigt zurück und "fressen" Ihren Ärger in sich hinein) oder reagieren Sie kämpferisch (dann "mußten" Sie leider meckern oder andere angreifen)?

Ärger über die Welt setzt eine Annahme voraus, nämlich, daß wir von dieser Welt "da draußen" getrennt sind. Wir nehmen die Welt (inkl. aller Mitmenschen) dann als "das Andere", das uns ge- oder mißfallen kann, wahr. Diese Sicht der Dinge ist uns genauso vertraut wie dem Vogel seine Umwelt. Haben Sie einmal einen Wellensittich vor einem Spiegel beobachtet? Wie Thorwald Dethlefsen aufgezeigt hat, begreift der Vogel nicht, daß er sich selbst sieht, deshalb sucht er den Artgenossen, und dieses Spielchen amüsiert uns als Betrachter. Nun lautet eine der wichtigsten Ideen der Esoterik: Die Welt ist unser Spiegel. Weil wir das aber genauso wenig begreifen wie der Wellensittich, benehmen wir uns ähnlich wie dieser. Als Fluchttyp ziehen wir uns zurück, als Kampftyp bekämpfen wir diese Welt "da draußen". Wir kämpfen gegen Menschen, die ihre eigenen Belange höher einschätzen als unsere. Wir kämpfen gegen unsere Vorgesetzten, die regelmäßig auf unseren Fehlern herumhacken und viel zu selten loben. Wir kämpfen gegen unsere Mitarbeiter, die weit mehr leisten könnten, wenn sie wirklich wollten ... Wir kämpfen gegen die Gesellschaft. Schließlich glauben wir, ein Recht darauf zu haben, sauer zu werden, wenn nicht alles nach unserem Kopf geht. In Wirklichkeit (sagt die Esoterik) bekämpfen wir immer uns selbst.

Wenn Herr A. sich über einen Geizhals aufregt, dann bekämpft er in diesem seinen eigenen Hang zur "übertriebenen Sparsamkeit" - sonst würde er das Verhalten des Mitmenschen überhaupt nicht negativ bewerten! Würde ein großzügiger Mensch dem Geizigen nicht gerne geben, was der ihm so (hinter-)listig "abzurufen" versucht? Oder wenn jemand sich aufregt, daß niemand ihm zuhört, dann doch nur, weil er laufend selber reden will. (Den großen Schweiger könnte das nicht stören, im Gegenteil!) Wenn unser Vielredner andere Menschen nur halb so wichtig einschätzen würde wie sich selbst, dann könnte er es ihnen nicht verübeln, wenn sie sich genauso benehmen wie er. Oder wenn die Topmanager von Unternehmen lamentieren, daß es kaum Führungskräfte gibt, die visionär führen können, dann gilt: Jede Firma hat genau die Führungskräfte, die sie verdient. Wenn nämlich in dieser Firma heute kaum herausragende Führungspersönlichkeiten zu finden sind, dann deshalb, weil die Top-Manager solche Leute früher (als sie noch an ihren eigenen Karrieren bastelten) nicht aufsteigen ließen.

Wenn wir es lernen könnten, die Welt nicht als Gegner zu sehen, sondern als Spiegel, dann müßten wir Verantwortung übernehmen. Das gilt im politischen oder beruflichen Alltag genauso wie im Privatleben jedes einzelnen Menschen. Aber wir leben in einer Kinderkultur, die immer erwartet, daß andere etwas für uns tun (erst die Eltern, später "Vater Staat").

So haben wir im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr Verantwortung für unser Leben "delegiert". Wir hegen bestimmte Erwartungen (z.B. an das soziale Netz), was zu Enttäuschungen führt (Ent-Täuschung = die Täuschung hört auf), und wir fordern von der Mitwelt, daß sie sich gemäß unseren Vorstellungen zu verhalten habe. Wenn

sie es nicht tut, kämpfen wir!

Wenn aber Herr X. heute großartig für den Frieden kämpft (man beachte die sprachliche Formulierung!), dann möchte er im Spiegel eine andere Wirklichkeit erschaffen, als die, die in ihm lebt! Thorwald Dethlefsen bringt diesen Prozeß (in "Ödipus der Rätsellöser") auf den Punkt: Der Mensch braucht nur sich selbst zu ändern, und ... die ganze Welt verändert sich mit ihm. Wenn ich im Spiegel das unfreundliche Gesicht sehe, brauche ich nur zu lächeln und es wird zurücklächeln, mit Sicherheit!

Sind die angebotenen Ideen anwendbar?

Eine Frage, die im Zusammenhang mit Lebenshilfe (Büchern, Seminaren, Vorträgen oder Beratungsgesprächen) immer wieder auftaucht, ist die folgende: "Inwieweit sind die angebotenen Ideen praktisch anwendbar?" (Anders ausgedrückt: Wie hoch ist der praktische Nutzen dieser Ideen?) Dabei wird impliziert: "Je höher der praktische Nutzen, desto wertvoller das Produkt".

Im ersten Ansatz mag dieser Gedanke ja einleuchten. Aber wenn wir ihn bis zu seiner letzten Konsequenz verfolgen, taucht ein weiterer Gedanke auf, der mich zutiefst beunruhigt. Wollen wir für einen Augenblick den Blickwinkel von Pythagoras (einem der größten mathematischen Denker der Antike) einnehmen, der auf seinen Reisen nach Mesopotamien zu seiner großen Verwunderung feststellte: Die Ägypter und die Babylonier führten ihre (teilweise recht komplizierten) Berechnungen mit Hilfe von "Rezepten" aus. Der Vorteil bestand darin, daß man diese Anweisungen "blind" befolgen konnte, ohne das Prinzip je begriffen zu haben. Somit konnte jeder "Depp" die Kalkulationen ausführen.

In anderen Worten: Diese Rechner vom Dienst konnten in etwa so eingesetzt werden, wie wir heute den Taschenrechner zur Hand nehmen, um die eigentliche Berechnung auszuführen. Niemand erwartet "Intelligenz von einem Rechner", nur mechanische Ausführungen gemäß Gesetzmäßigkeiten, die andere Menschen irgendwann einmal festgelegt haben - denkende Wesen mit tiefen Einsichten, welche letztlich zu den einfachen praktischen Patent-Rezepten führten, die einfache Sklaven anwenden konnten.

Dieser Vorteil mag für bestimmte einfache Tätigkeiten durchaus wünschenswert sein. Angenommen, Sie benötigen die Ergebnisse bestimmter Berechnungen (z. B. Wurzelziehen), dann ist es sicher angenehm, einen Taschenrechner für die mechanische Tätigkeit des Rechnens einzusetzen, aber der Knackpunkt ist doch der, daß Sie genau wissen, **warum** Sie diese Ergebnisse benötigen und welchen Gedankengang Sie anschließend mit diesen Zahlen weiter verfolgen wollen.

Leider bietet unser Schulsystem zwar viele isolierte Techniken (wie das Wurzelziehen) an, aber man erfährt erst Jahre später (oder nie), welche Probleme mit Hilfe dieser Techniken denkerisch angegangen werden können. Dadurch glauben wir fälschlicherweise, diese Techniken seien das eigentlich Wesentliche; das heißt, wir nehmen die Rolle der ägyptischen und babylonischen Sklaven ein. Bei rein mechanischen Details unseres Lebens mag dies von Vorteil sein, aber wenn es um Lebenshilfe im weitesten Sinn geht, wird diese Einstellung außerordentlich gefährlich, denn **unsere gewohnheitsmäßige Suche nach Patent-Rezepten verhindert** eigenständiges Nachdenken.

Diese Suche verhindert auch, daß wir Verantwortung für unser Leben übernehmen! Deshalb wollen wir "Techniken" (die wir dann mechanisch Schritt für Schritt "abarbeiten" können) für alle möglichen wichtigen Lebensbereiche (von Verhandlungs-Techniken über Techniken zur Menschenführung bis zu Zeitplan-Techniken) für unser eigenes Leben. Deshalb tauchen in Seminaren immer wieder verzweifelte Fragen nach Schritt-für-Schritt-Anleitungen auf, z.B. beim Fixstern-Seminar nach konkreten, detaillierten Zielfindungs-Techniken. Dahinter steht das von unserem Schulsystem erzeugte Bedürfnis nach einfachen Anordnungen, die man befolgen kann, ohne das Problem zu begreifen. Dies aber muß bei allen großen Fragen unseres Lebens (beruflich wie privat) zu katastrophalen Auswirkungen führen, außer man möchte "Sklave" sein... Wer jedoch nicht "gelebt" werden möchte, muß sich darauf einlassen, mit Hilfe von Anregungen (Tips und Ideen) sein eigenes Leben zu MEISTERn. Das meinte auch ein anderer berühmter Denker der Antike (Sokrates), als er sagte: "Das nicht durchdachte Leben ist nicht wert, gelebt zu werden." Und hierzu will der Denkanstoß "Ihre seelische Entwicklung?" Sie einladen.

Wenn Sie z.B. wichtige Ziele für Ihr Leben entdecken wollen, müssen Sie sich lange fragen: "Was will ich (wirklich)?", bis Antworten "auftauchen". Natürlich dauert dies um so länger, je leiser Ihre "innere Stimme" spricht (vielleicht, weil Sie zu lange nicht zugehört haben?). Aber die Antworten, die Sie letztlich erhalten, sind Ihre eigenen. Dabei ist der Prozeß, den Sie durchlaufen, bis Sie diese Antworten entdeckt haben, mindestens genau so wichtig wie die Resultate...

Ihre seelische Entwicklung?

Es geht um Ihre seelische Entwicklung oder, falls Ihnen der Begriff "Seele" nicht behagt, um die Entwicklung jener Aspekte, die jenseits des körperlichen, intellektuellen und emotionalen Spektrums liegen.

Wer meint, diese Art von Entwicklung sei unnötig, möge einmal wagen, das [Experiment \(im Kasten\)](#) wirklich konsequent durchzuführen, wobei jede/r andere ebenso herzlich dazu eingeladen ist.

Es ist erstaunlich, was dabei "herauskommt", wenn man das Prozedere mehrmals durchläuft: Bei den ersten Übungen kommen die Antworten meist ziemlich (vor-)schnell, dann beginnen sie sich zu wiederholen, es tauchen Widerstände auf und zu diesem Zeitpunkt brechen die meisten ab.

Wenn man aber gerade jetzt "am Ball" bleibt, erhält die Seele (oder Ihr "eigentliches Ich" oder wie immer Sie den wahren Kern Ihres Selbst nennen wollen) die Chance zu sprechen; d.h. die Qualität der Antworten ändert sich dramatisch. Es gibt sogar unter Anhängern des Glaubens an die Reinkarnation die Meinung, die Übung helfe einem zu erfahren, warum die Seele sich in diesen Körper inkarnierte, mit anderen Worten, worin die spezielle(n) Aufgabe(n) dieses spezifischen Lebens lägen, die unser Selbst sich für dieses Leben vorgenommen hatte.

Andere Denker meinen, die Übung könne uns helfen, die "Lektionen" zu erkennen, die wir bewältigen sollten (um z.B. bestimmte Probleme aus der Kindheit ad acta legen zu können).

Wieder andere gehen davon aus, daß unser Unterbewußtsein eine Chance erhielte,

sich zu artikulieren. In diesem Fall kann man der Übung einen Nutzen unterstellen, der in diesem einen (einzigen) Leben liegt.

Wie dem auch sei, die Übung kann jedem helfen, der/die ahnt, daß es eigentlich "mehr" geben müsse als das, was man seit Jahren (oder Jahrzehnten) verfolgt, ohne daß man herauszufinden vermocht hätte, was denn dieses "Mehr" nun genau sei.

Aber die Übung kann auch jenen helfen, die eigentlich zu wissen meinen, worin ihre seelische Entwicklung liegen sollte. Dabei erfährt man eine Bestätigung, manchmal auch eine Erweiterung der bisherigen Vorstellung.

Lassen Sie mich wiederholen: Wer meint, seelische Entwicklung sei unnötig, sollte es wirklich wagen, das Experiment durchzuführen. Was haben Sie denn zu verlieren? Sie kennen vielleicht den berühmten Gedanken aus dem Mittelalter: "Man sollte sicherheitshalber an Gott glauben, denn wenn es ihn nicht gibt, dann kann es nicht schaden; andernfalls - um so besser. Heute geht es um Ihre Seele:

Falls es sie nicht gibt, kann das Experiment ebenfalls nicht schaden. Was aber, wenn Ihre Seele schon lange wartet, weil Sie nur den Körper, die Emotionen, vielleicht sogar den Geist berücksichtigen? Wieviel "Streß" fällt von uns ab, wenn wir der Seele etwas Raum geben?

Wagen Sie es? Ich meine, daß diese Übung einmal pro Jahr uns helfen kann, den derzeitigen Pfad zu bestätigen bzw. neue Impulse zu finden. Und gerade diese Jahreszeit ist optimal geeignet; so kann dem äußerlichen ein innerer Frühling entsprechen, mit dem man das neue Jahr gebührend empfängt.

Machen Sie mit?

Wagen Sie es, dieses Experiment durchzuführen?

Sprechen Sie 10 Minuten auf Kasette. Fragen Sie: " Was will ich?", wobei Sie nach der Frage ca. 10 Sekunden nachdenken (während das Band weiterläuft). Dann wiederholen Sie die Frage, pausieren mit laufendem Band usw., bis Sie 10 Minuten durchlaufen haben.

Dieses Band hören Sie nun mindestens drei Tage (einmal täglich) gewissenhaft ab, wobei Sie jedes Mal innerlich antworten. (Details zum Experiment im Text).

[Springen Sie wieder hoch zum Textanfang](#)

Gegen den Streß einer Prüfungs-Situation (inkl. wichtiger Meetings)

Die Tatsache, daß unser Gedächtnis assoziativ arbeitet, führt zu unnötigem Streß bei Tests aller Art; dazu gehört auch ein wichtiges Meeting, auf das man sich zu Hause oder im Büro vorbereitet hat.

Bitte bedenken Sie, daß die Umgebung, in der Sie sich befinden, sowie Ihre Kleidung, etwaige Gegenstände auf dem Tisch etc. unbewußt mit eingespeichert werden. Fehlen dann später sämtliche Merkmale der Lernumgebung, dann wird das Abrufen schwer! So haben z.B. Experimente gezeigt, daß Taucher, die unter Wasser

lernten, den Lernstoff über Wasser fast nicht mehr abrufen konnten! Gingen Sie jedoch wieder in die ursprüngliche Lernumgebung "hinunter", dann wußten sie wieder (fast) alles.

Diese Tatsache können wir uns zunutze machen: Tragen Sie bei den Vorbereitungen auf die Prüfung (oder die Konferenz) dieselbe Bluse (dasselbe Hemd, T-Shirt etc.), und verteilen Sie zwei, drei Gegenstände auf dem Tisch (Ihr besonderes Schreibgerät, ein Bleistiftspitzer etc). Somit "schaffen" Sie einen Teil "tragbare Umgebung", die beim Lernen (vorbereiten) identisch ist mit der Situation, in der Sie diese Informationen später wieder abrufen wollen!

Wer regelmäßig in einer Umgebung Informationen lernt, die er/sie später in anderen Umgebungen abrufen will (Schüler, Studenten, Redner), könnte einige identische T-Shirts (Blusen, Hemden) anschaffen, welche bevorzugt beim Lernen und Wiedergeben getragen werden können. Denken Sie auch über weitere Dinge nach, die Sie immer zum Teil Ihrer Umgebung machen können. So benutzen z.B. amerikanische Juristen besondere gelbe Schreibblocks (sogenannte "legal pads").

Vielleicht könnten auch Sie sich eine Schreibmappe (mit Ringen) mit einer besonderen Papiereinlage anschaffen, die Sie überall hin mitnehmen?

Warum die Zeit im Alter schneller vergeht

Es gibt zwei Hypothesen, die einleuchten:

1.

Ein (weiteres) Jahr für einen Zehnjährigen entspricht 10% seiner bisherigen Lebenszeit; ein Jahr für einen Hundertjährigen entspräche hingegen nur 1% seiner gelebten Zeit. Somit "schrumpft" jedes Jahr, wobei dieser Effekt sich nach dem ersten Lebens-Drittel bemerkbar zu machen beginnt, um dann von Jahrzehnt zu Jahrzehnt ausgeprägter zu werden.

2.

Die zweite Hypothese hat mit einem interessanten Zeit-Paradox (nach Pöppel) zu tun. Nehmen wir an, Sie hören zwei verschiedene Vorträge. Der eine ist spannend und reich an faszinierenden Infos (also KURZ-weilig), der andere arm an guten Infos für Sie (also LANG-weilig). Wenn Sie jedoch drei oder vier Wochen später zurückdenken, wird es Ihnen genau umgekehrt erscheinen: Die Dauer des GEHALT-vollen Vortrags scheint Ihnen jetzt länger, weil Sie sich im Nachhinein an den erlebten REICHTUM, die Tiefe (die tiefere Bedeutung) erinnern!

Auf diesem Zeit-Paradox basierend könnte man ableiten: Je gehaltvoller und reicher das abgelaufene Jahr war, desto "länger" müßte es auf Sie wirken. Je voller es hingegen an "Leere" war: (Routine-Arbeit, Routine-Freizeit und kaum neue Gedanken), (also kaum neue Nervenbahnen im Gehirn), desto kürzer muß es auf Sie wirken!

Wie gesagt, beides sind Hypothesen, man muß also keine von beiden "glauben", aber nachdenken könnte man ja mal darüber, nicht wahr?