

Schritte
zur
Persönlichkeit

Abschlussarbeit zur Ausbildung

zum

Diplom - Lebensberater

an der

Internationalen Akademie der Wissenschaften

in

FL – 9490 Vaduz

vorgelegt von

Gerhard Kuhn, Magister Artium

aus

77972 Mahlberg

im

Dezember 2001

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Motto dieser Arbeit	3
2. Einleitung	4 - 7
3. Fun	8
4. Bildung	9 - 11
5. Philosophie	12 - 14
6. Meditation	15 - 18
7. Morgen-Meditation	19 - 20
8. Psychohygiene	21 - 22
9. Selbstbewusstsein	23 - 25
10. Selbstbewusstseins-Meditation	26 - 27
11. Der Krieger	28 - 30
12. Den Geist trainieren	31 - 34
13. Menschenkenntnis	35 - 37
14. Reden und Zuhören	38 - 42
15. Kommunikations-Meditation	43 - 44
16. Höflichkeit und Toleranz	45 - 47
17. Tao und Wu wei	48 - 53
18. Bewusst-Sein und Erleuchtung	54 - 56
19. Yin und Yang oder: In der Mitte sein	57 - 59
20. Wir Menschlichen	60
21. Strategeme und wie man sie durchschaut	61 - 63
22. Umgang mit Angst	64 - 68
23. Umgang mit Ärger	69 - 71
24. Umgang mit Kritik	72 - 73
25. Umgang mit Problemen	74 - 77
26. Gelassenheit	78 - 79
27. Am Ziel	80 - 84
28. Persönlichkeit	85

Motto

Wer seine Person gestaltet,

dessen Leben wird wahr!

Laotse

Einleitung:

Ein Mensch, der zur Persönlichkeit reifen möchte, spürt in sich den Wunsch und die Pflicht zur Selbstkultivierung.

Das Wort „Kultur“ leitet sich vom lateinischen Wort „colere“ = „hegen und pflegen“ ab. Unter Kultur versteht man also die Pflege einer Sache, z.B. der Kunst, der Sprache oder der Religion, nach den Voraussetzungen ihres Wesens und ihrer Möglichkeiten.

Auf den Menschen bezogen, bedeutet Kultur somit die Entwicklung und Verfeinerung seiner natürlichen Fähigkeiten im Sinne von Bildung und Gesittung .

Selbstkultivierung bedeutet demnach die Pflege, Verbesserung und Veredelung unserer leiblichen, seelischen und geistigen Anlagen und Fähigkeiten.

Selbstkultivierung ist damit Ausdruck und Erfolg des bewussten Selbstgestaltungswillens eines Menschen.

Es geht dabei um die Pflege des Körpers, des Geistes, der Seele, der Einstellung, der Sprache, des Denkens, der Verhaltensweisen, der Gewohnheiten, der Haltung, des Ganges, der Selbstbehauptung im Leben, der Psyche, der Selbsterkenntnis usw.

Die Persönlichkeit pflegt z.B. bewusst ihren Körper, nicht nur die Zähne (nach dem Essen), sondern auch den Magen durch überlegtes Essen, gründliches Kauen, gesunde, leichte Nahrung usw., nicht zu heiß, nicht zu kalt, nicht zu scharf, vor allem nicht zu viel!
Sie pflegt Herz und Muskulatur durch angemessenen Sport usw.

Selbstkultivierung ist also bewusste Selbsterziehung.

Intelligenz, Urteils- und Gedächtniskraft und Kommunikationsfähigkeit müssen von einer Persönlichkeit ebenso gepflegt werden.

Das Ziel der Selbstkultivierung besteht darin, sowohl sich selbst zum Ausdruck zu bringen, als auch ein positives, nützliches Mitglied der Gesellschaft zu sein.

“mich selbst, ganz wie ich da bin, auszubilden, das war dunkel von Jugend auf mein Wunsch und meine Absicht“ lässt Goethe (1749-1832) seinen Wilhelm Meister sagen.

Gute Absichten allein genügen aber nicht!

Man braucht auch den Willen, das zu tun, was man für richtig erkannt hat, denn ein Mensch ohne Wille ist wie ein Schiff ohne Kapitän! Und das passt nicht zu einer Persönlichkeit!

Selbstkultivierung ist eine Lebensaufgabe und verlangt kontinuierliche und konsequente Arbeit an sich selbst.

Das bedeutet Schulung des Willens, des Geistes, der Ruhe, des Sprechens und Zuhörens, des Körpers, der Sinne, der Phantasie und nicht zuletzt der Friedfertigkeit.

Dazu kommen ständiges Üben und die Bereitschaft, Neues zu integrieren und Altes zu korrigieren.

Wer sich nicht selbst befiehlt, bleibt immer ein Knecht, sagt Goethe!

Diese Arbeit am Selbst ist aber zugleich wohltuend zu spürende Freude - und nicht etwa nur kurzfristiger Spaß -, denn jede tiefere Freude im Leben hängt mit der Entwicklung von Kräften und Fähigkeiten zusammen.

Dass dies nicht schnell gehen kann, liegt auf der Hand!

Bis zum Abitur dauert es auch dreizehn Schuljahre, ein Sportler muss viele Jahre üben, um zu den Besten zu gehören, ein Handwerker braucht viel Übung und Erfahrung, bis er schließlich ein Meister seines Fachs wird. Wie könnte man da in wenigen Tage ein Meister des Lebens werden?

Der Philosoph Nietzsche mag uns hier trösten und Kraft geben! Er sagt:

„Der Mensch, der nicht zur Masse gehören will, braucht nur aufzuhören, gegenüber sich bequem zu sein!“

Selbstkultivierung bedeutet schließlich auch: Sein Selbst selbst kultivieren!

Es geht also darum, die Kultivierung seines Selbst, seines Wesens in die eigenen Hände zu nehmen.

Eine Persönlichkeit zeichnet sich ja nicht zuletzt dadurch aus, dass sie selbstbestimmt lebt.

Will sie dies dauerhaft erfolgreich tun, muss sie immer wieder an sich arbeiten, Ungereimtheiten glätten und Positives polieren.

Sie braucht einen Lebensentwurf und Entschlossenheit.

Der Titel dieser Arbeit lautet bewusst „Schritte zur Persönlichkeit“, denn der bloße Wunsch

„Ich möchte nun eine Persönlichkeit sein“ reicht nicht aus, um eine solche zu werden.

Persönlichkeitsbildung ist ein Prozess, der viel Fleiß und Übung verlangt und Schritt für Schritt gegangen werden muss.

Dass die hier vorgestellten Schritte die einzig richtigen sind, wird der Autor nicht behaupten.

Der Leser mag entscheiden, ob sie ihm gangbar erscheinen.

Es sind jedenfalls mögliche Schritte zum Erfolg.

Diese Schritte sind wichtig, aber keine Garantie. Man muss sie vor allem erst einmal gehen, muss beginnen, muss sich auf den Weg machen.

Darum mag hier der Satz Geltung finden: Der Weg ist das Ziel!

Auf diesem Weg hat man die Aufgabe, sich selbst zu entwickeln, seine Fähigkeiten und Neigungen zu schulen, um schließlich zu sich selbst zu kommen, um in seiner Person sein Selbst erklingen zu lassen (das lateinische Wort „personare“ bedeutet „seine Stimme erschallen lassen, ertönen“), um zu reifen wie eine Blüte, die eines Tages zu einem schönen Apfel wird.

Wer weiß, was in ihm steckt, tut eben das Notwendige, dann klappt die Sache!

Die Persönlichkeit weiß auch, dass sie mit allem, was sie tut, z.B. dem Erlernen einer Sprache, dem Lesen eines Buches, einem Gespräch, dem Anschauen eines Filmes, ja einer Geste etwas zur Formung ihres Selbst beigetragen hat.

Eine Persönlichkeit ist ein in sich gefestigter Mensch.

Sie ist kein Durchschnittsmensch, kein Typ, keine Nummer, sie ist sich ihrer selbst bewusst.

Das erfordert Mut und Fleiß und den beständigen Wunsch, sich selbst immer mehr zu erforschen, kennenzulernen und einzubringen.

Die Persönlichkeit ist aber keine aus der Welt herausgehobene Idealfigur, die mit den Niederungen des Lebens nichts zu tun hätte, vielmehr zeigt sie sich in ihrem konkreten Verhalten im Alltag.

Sie beweist sich im Handeln, in ihrem Umgang mit Menschen, Ängsten, Ärger und Problemen überhaupt.

Daher sollen diese Punkte in der vorliegenden Arbeit möglichst ausführlich und klar behandelt werden.

Eng verwandt mit der Selbstkultivierung ist der Begriff der Kalokagathie.

Er bedeutet „Schöngute“. Der griechische Philosoph Plato(427-347 v.Chr.) bezeichnete damit das Bildungsideal der Griechen, nämlich die Einheit von Adel, Reichtum und körperlich-geistiger Leistungsfähigkeit.

Der Kalokagathos, also der „schöngute“ Mensch, sollte sich dann der Gemeinschaft zur Verfügung stellen.

Für die Persönlichkeit ist auch das Ideal der Kalokagathie ein Vorbild.

Gleichwohl strebt sie aber nicht an, immer nur „gut“ zu sein.

Sie ist nicht naiv, denn sie kennt die Volksweisheit: „Wer sich zum Esel macht, dem lädt jeder seinen Packen auf!“

Zur Persönlichkeit gehört auch die Fähigkeit, sich abgrenzen und zu wissen, was man will, sowie die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Entscheidungsfreudigkeit!

Für die Persönlichkeit ist Kalokagathie ebenso wie Buddhismus, Taoismus, Konfuzianismus oder eine der anderen Lehren, welche die Menschen bessern wollen, ein Mittel zur Selbstkultivierung. Sie schätzt sie, ahmt sie aber nicht sklavisch nach.

Eine Persönlichkeit zeigt sich nicht zuletzt auch in ihrem Erfolg(der nicht unbedingt materieller Natur sein muss), und den kann man nicht haben, wenn man immer tut, was andere sagen, wenn man über sich bestimmen lässt.

Der chinesische Weise Hong Zicheng drückte dies so aus:

„Ein die Menschen schädigendes Herz darf man nicht haben. Aber ein sich vor den Menschen in acht nehmendes Herz ist unverzichtbar.“

F u n

Politik - vergiss es!
Bildung - wofür denn?

Plato? Laotse?
Wer soll'n das sein?

Surfen, skaten, Bungeejumping!
Mit Tekkno gegen die innere Leere.

Freude verloren,
Fun ist geboren!

Hose zerschnitten, Zunge gepiercet.
Und jammern über die hungernden Kinder!

Verantwortung?
Geht doch sowieso alles kaputt!

Was soll ich mit Ruhe, Gleichmut, Kalokagathie?
Let's party!

Ewige Kindheit -
Eigenblindheit!

Fun, fun!
Bis wann?

Gerhard Kuhn

Bildung

Persönlichkeit zeigt sich nicht zuletzt in ihrer Bildung.

Mit Bildung ist keineswegs nur Wissen gemeint, sondern die bewusste Formung des Menschen durch Fremd- und - in unserem Fall natürlich vorwiegend- durch Selbsterziehung.

Bildung bleibt so keineswegs auf die Jugendzeit beschränkt, sondern ist ein Prozess, der ein ganzes Leben dauert. Sie ist zum großen Teil Selbstformung aus eigenen Kräften.

Für die Persönlichkeit ist dies aber nicht Mühe, sondern Freude, ja, ein integraler Bestandteil ihres Soseins. Sie kann nicht anders, als ständig ihre Bildung voranzubringen, denn Bildung bedeutet ihr ja ein Zusichselbstkommen!

Denn die Persönlichkeit bildet sich nicht, um einen guten Beruf oder mehr Geld zu haben, also um die Lebensnöte zu meistern, sondern um ihren Kern zu erreichen, um sich selbst näher zu sein, um ihr Selbst leben zu können.

Bildung ist für die Persönlichkeit nämlich die bewusste und planmäßige Entwicklung und ständige Schulung ihrer natürlich vorhandenen geistigen und körperlichen Anlagen.

Gemeint ist damit die gezielte Formung von Wissen, Können, Charakter und Urteilsvermögen.

Dazu gehört auch Herzensbildung, was bedeutet: Mitleid für Schwächere, Anerkennung der Leistung anderer, auch wenn man dadurch Nachteile erfährt, Sinn für Humor, Größe in der Niederlage, Bescheidenheit im Sieg.

Fortiter in re, suaviter in modo (= Tapfer in der Sache, maßvoll in der Art) sagten dazu die alten Römer.

Die Persönlichkeit ist auch immer offen für neue Eindrücke, für die formenden Kräfte, die ihr täglich begegnen. Sie weiß nämlich, dass sie ihre Bildung, ihre geistige Gestalt, auch an den sittlichen und geistigen Werten ihres Kulturkreises erworben hat und weiterhin erwirbt.

Sie bemüht sich daher auch, ihre Wurzeln kennen zu lernen und die Welt zu strukturieren.

Deshalb beschäftigt sie sich mit den Erzeugnissen ihrer und anderer Kulturen, ihrer Geschichte, den Werken der Philosophie, Literatur und Kunst, um so die Ideen, die von der Menschheit hervorgebracht wurden, zu studieren und sie in sich aufzunehmen und zu verwirklichen.

Bildung hat eine formale und eine materiale Seite, nämlich zum einen die geistigen Fähigkeiten und zum anderen die geistigen Inhalte, also das Wissen.

Entscheidend ist letztlich aber die Verschmelzung von Wissen und Können mit der Persönlichkeit. Bildung und Persönlichkeit sind ohne Humanität nicht denkbar.

Mit Humanität ist zum einen gemeint, was der chinesische Philosoph Konfuzius (551-479 v.Chr.) „ren“ nannte, nämlich Mitmenschlichkeit, Wohlwollen, Herzensgüte.

Das chinesische Zeichen für „ren“ besteht aus dem Zeichen für Mensch und der Zahl zwei. Darin drückt sich aus, dass Humanität im Zusammenwirken von Mensch zu Mensch sowohl nötig ist als auch zum Tragen kommt.

Humanität besteht also nicht darin, im stillen Kämmerlein vom humanen, guten Verhalten zu träumen, sondern es tatsächlich auch umzusetzen, also human zu handeln.

Zum anderen bedeutet Humanität die harmonische Ausbildung der im Menschen angelegten wertvollen Anlagen des Gemüts und der Vernunft sowie die höchste Entfaltung der menschlichen Kultur und Gesittung.

Diese drückt sich wiederum in der oben beschriebenen „ren“ gegenüber den Mitmenschen und überhaupt gegenüber aller Kreatur aus.

Für einen humanen Menschen sind nämlich auch Tiere schützenswerte bzw. zu respektierende Lebewesen, die ebenfalls Teil des Taos, des All-Einen sind.(s. Kapitel „Tao u Wu Wei)

Die Persönlichkeit erstrebt daher nicht die Ausbildung zum Spezialisten, also zum Könner einer geistigen oder handwerklichen Tätigkeit, sondern bemüht sich bewusst um die ganzheitliche Formung ihres Wesens und das verständige Umgehen mit ihren Gefühlen, Leidenschaften und Vorstellungen; sie bemüht sich um ihre Menschenbildung.

Bildung bedeutet so die Herausführung eines Menschen aus seiner animalischen Befangenheit in sich selbst, das Erkennen und Differenzieren seiner wahren Interessen und die Steigerung seiner Fähigkeit zur Empfindung und zum Ausdruck von Freude und Schmerz.

Bildung bedeutet auch die Entfaltung der Fähigkeit des Sinndeutens, des Beobachtens, des hellen Befragens und selbständigen Aufgabenstellens und Arbeitens.

Bildung ist nicht Schmuck oder Ware, mit der man angeben und kaufen kann, nicht Leistungswissen, sondern Mittel zu und Ausdruck von sittlicher Reife und Verantwortung, Klarheit des Denkens, Unbestechlichkeit und Güte des Urteils und Handelns, der Fähigkeit, Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden und des Gefühls für Wertrangordnungen.

Ein kleines Beispiel dazu: Sitzen ein Raucher und ein Nichtraucher im gleichen Büro, so wird der Raucher, wenn er „gebildet“ ist, erkennen, dass der Wert der Gesundheit, mit dem der Nichtraucher das Rauchen im Büro verhindern will, seinem Wert des Rauchgenusses übergeordnet ist. Er wird daher auf das Rauchen verzichten.

Der gebildeten Persönlichkeit ist aber durchaus klar, dass sie im Streben, die obigen positiven Werte zu erreichen, immer nur auf dem Weg und niemals am Ziel sein kann.

Das ist ihr aber kein Anlass zu Missmut, sondern ein Zustand, der durchaus Freude zulässt, z.B. Freude über ihre zunehmende Entfaltung, aber auch Freude an Musik oder über Handlungen anderer Menschen, Freude am Wertgehalt der Wirklichkeit an sich, also Freude an etwas oder über etwas, das mit einem selbst direkt nichts zu tun haben braucht.

Freude als tiefere Weise des Wohlbefindens.

Bildung ist auch das Bemühen, die Welt aus der Vogelperspektive zu sehen (statt aus der Frosch-Perspektive), also Überblick zu gewinnen, die Fähigkeit, sich in der Welt zu orientieren.

Damit bedeutet Bildung jenes Wachstum der geistigen und seelischen Kräfte, durch das der einzelne Mensch zu seiner gültigen Reife und der Sinnerfüllung seines Lebens findet.

Der große Gelehrte und Bildungstheoretiker Wilhelm von Humboldt (1767-1835) sagte dazu:

„Bilde dich selbst und dann wirke auf andere durch das, was du bist.“

Einer Persönlichkeit ist dies Maß und Ziel!

Philosophie

„Ein Leben ohne Selbsterforschung ist für einen Menschen nicht lebenswert“, sagt Sokrates (469-399), der Ahnherr aller westlichen Philosophen.

Nun, ob sich diese Aussage auf jeden Menschen anwenden lässt, mag dahingestellt bleiben, für eine Persönlichkeit gilt sie jedenfalls.

Eine Persönlichkeit sieht sich nämlich vor die Aufgabe gestellt, sich immer besser kennen zu lernen.

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“, auch dieser Satz stammt von Sokrates, der aber keineswegs dumm war, sondern nur konsequent und ohne Voreingenommenheit die Erforschung seiner selbst betrieb. Seine Aussage zeigt die Demut und die Motivation des Philosophen zugleich.

Deshalb wurde Sokrates auch vom Orakel in Delphi, auf dessen Tor die Inschrift „Erkenne dich selbst“ als aufforderndes Programm stand, zum weisesten der Menschen erklärt.

Bedingung der praktischen Tüchtigkeit eines Menschen war für Sokrates die Selbsterkenntnis.

Denn „weiß ich, was ich bin, so weiß ich auch, was ich soll“, so meinte er.

Diese Einstellung sollte einer Persönlichkeit nicht fremd sein.

Das Wort „Philosophie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Liebe zur Weisheit.“

Der Philosoph ist also nicht unbedingt ein Weiser, ein Sophos, sondern ein die Weisheit Liebender, also jemand, der danach strebt, weise zu sein, ein Liebhaber der Weisheit.

In diesem wörtlichen Sinn ist die Persönlichkeit ein Philosoph, ein Freund der Weisheit und der Wahrheit!

Sie weiß, die Weisheit ist zu groß, um sie erlangen, ergreifen zu können, man kann sich ihr nur annähern. Aber dies immer wieder zu versuchen, ist ihr Freude und Pflicht.

So ging es auch Konfuzius (551-479), dem großen Philosophen des chinesischen Altertums, der sich der Erforschung des richtigen Lebens, der Bildung und der Weisheit verschrieb.

Über ihn sagte einmal ein Torwächter: „Ist das nicht der Mann, der weiß, dass es nicht geht, und dennoch fortmacht“?

Es ist das Wissenwollen, was den Philosophen treibt, auch wenn ein kurzes Menschenleben nicht auszureichen scheint, den Berg des Wissens zu erklettern.

Er will die Rätsel seines Daseins und des Daseins überhaupt mit den Mitteln des Denkens lösen. Religiöser Glaube genügt ihm nicht.

Nicht der Besitz, sondern das Suchen nach Wahrheit und Weisheit machen das Wesen des Philosophen aus.

„Das Staunen ist der Anfang der Philosophie“, sagt Plato (427-347)

Warum bin ich überhaupt in der Welt, gibt es eine Seele, was ist das Leben, was der Tod?

Das sind Fragen, vor die sich der staunende, der philosophierende Mensch gestellt sieht.

Immanuel Kant(1724-1804), der große deutsche Philosoph der Aufklärung, sagte gegen Ende seines Lebens einmal, das Feld der Philosophie lasse sich auf folgende vier Fragen bringen, nämlich:

1. Was können wir wissen?
2. Was sollen wir tun?
3. Was dürfen wir hoffen?
4. Was ist der Mensch?

Auch diese Fragen beschäftigen eine Persönlichkeit immer wieder.

Für die Philosophie ist also nichts natürlich, nichts selbstverständlich, sie will alles hinterfragen, allem auf den Grund gehen.

Philosophie, die sich aus der Differenz von Ich und Welt speist, ist die Frage nach dem Wesen und Urgrund aller Dinge.

Nun, die Persönlichkeit muss nicht alle Felder der Philosophie angehen, die sich ja u.a. auch mit Mathematik, Erkenntnistheorie und Rechtsphilosophie beschäftigt.

Aber eine philosophische Ader sollte sie haben.

Ihr Hauptgebiet bleibt jedoch der Mensch, der durch seinen Geist die Fähigkeit zu abstraktem Denken besitzt und dadurch bewusst-planvoll und gezielt handeln kann.

Der Mensch ist auch, anders als das Tier, zur Idealbildung und zur sittlichen Verantwortung fähig, zur Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung.

Er kann das Wertvolle vom Zweckmäßigen und das Nützliche vom nur Angenehmen unterscheiden. Dieser Aufgabe muss er sich stellen.

Friedrich Schiller (1759-1805), der große Dichter der deutschen Klassik, sagt:

„Jeder individuelle Mensch trägt der Anlage und Bestimmung nach einen reinen idealischen Menschen in sich, mit dessen unveränderlicher Einheit in allen seinen Abwechslungen übereinzustimmen die große Aufgabe seines Daseins ist.“

Eine Persönlichkeit fragt sich immer wieder: Was bin ich, was versäume ich, was soll ich tun? Dies führt zu einem Innwerden des Seins und zu einer Erhellung des Daseins.

Jeder philosophisch interessierte Mensch muss sich diese Fragen von neuem stellen, muss wieder, und wenn es noch so viele philosophische Bücher gibt, von vorne anfangen. Es fehlt der Philosophie nämlich die Einmütigkeit des Erkannten.

Man muss dies aber nicht unbedingt allein tun, man kann mit seinen Freunden, Kollegen, Familienangehörigen darüber sprechen.

Wichtig dabei ist, ehrlich zu argumentieren und aufmerksam zuzuhören.

Nicht zufällig setzt sich wohl das klassische chinesische Zeichen für „weise“ (sheng) aus den Zeichen Mund, Ohr und König zusammen.

Denn: Wer im richtigen Moment zuhört und im richtigen Moment spricht, der ist der König unter den Menschen = der Weise!

Sokrates ist auch deshalb Vorbild aller Philosophen, weil er die Einheit von Leben und Lehre verkörperte. Er praktizierte, was er für richtig hielt und dies konsequent bis zum erzwungenen Tod.

Ob diese Konsequenz für eine Persönlichkeit nachvollziehbar ist, muss die jeweilige Situation entscheiden. Die innere Stimme wird sagen, was richtig ist.

Schließlich soll die Persönlichkeit autonom sein und autonom handeln.

Am Ende seiner „Kritik der praktischen Vernunft“ schrieb jedenfalls Kant:

*„Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt:
Der gestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.“*

Sehr wichtig bleibt es aber für die Persönlichkeit, nicht nur zu philosophieren, nicht nur Kopf zu sein, sondern auch die Verbindung mit der Realität nicht zu verlieren.
Sie muss mit beiden Füßen auf der Erde stehen, sie muss sich erden.

Sonst geht es ihr womöglich wie dem griechischen Philosophen Thales (625-545 vChr.), der beim intensiven Beobachten der Sterne nicht auf seinen Weg achtete und in eine Jauchegrube stürzte – und deshalb von einer thrakischen Magd ausgelacht wurde!

Mittel, um sich zu erden, sind z.B. körperliche Arbeit, kräftiges Essen, Sport und die Übung „Der Krieger“.

Meditation

Das Wort „Meditation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet zum einen sinnendes Betrachten oder Nachdenken, zum andern bezeichnet es eine geistig-religiöse Übung, (besonders im Buddhismus und Hinduismus), die zur Erfahrung des innersten Selbst führen soll. Meditation wird als Versenkung erlebt, als ein Mittel tiefsten Erkennens.

Dazu gehört Mut! Nicht jeder will in sich hineinschauen, manchen erscheint es leichter, oberflächlich zu leben und das zu tun, was Verstand und Körper verlangen.

Für die Persönlichkeit ist diese Arbeit des In-sich-Hineinschauens aber unverzichtbar! Meditation ist, wie z.B. Autogenes Training, auch ein Mittel, um zur Ruhe zu kommen, hauptsächlich soll sie aber der persönlichen Ent-wicklung dienen, der Begegnung mit dem Selbst, der Erforschung des eigenen Bewusstseins.

Insofern ist Meditation ein Gespräch mit der Seele.

Es ist der Kontakt mit der inneren Stimme, der Meditation so wichtig macht und dazu führt, sich selbst besser kennen zu lernen.

Der Mensch, und gerade die Persönlichkeit, soll ja nicht einfach nur funktionieren, nur ein Rädchen im Getriebe sein, sondern sein Wesen erkennen und es zur Entfaltung bringen.

Aufgabe der Persönlichkeit ist es, zu ihrem Wesen vorzudringen und sich zu einem Menschen zu verwandeln, der bewusst in seinem Wesen verankert ist und dieses auch in der Außenwelt frei zu leben vermag.

In der Schule lernt man dies so wenig wie am Arbeitsplatz oder an der Universität.

Also muss man sich selbst in die Pflicht nehmen und Techniken finden, die einem dazu verhelfen können.

Meditation ist solch eine Technik, ja, sie gilt geradezu als spirituelle Übung schlechthin.

Seit den 1960er Jahren hat diese aus Asien stammende Übung auch im Westen viele Freunde gefunden.

Literatur dazu gibt es zur Genüge, darum soll hier auch nur das gerade für die Persönlichkeit Wesentliche kurz beschrieben werden.

Dazu gehören allerdings auch ein paar technische Hinweise:

Es ist z.B. keineswegs notwendig, im Schneider- oder gar im Lotossitz zu meditieren.

Das Sitzen auf dem Boden war im Osten normal, für uns Westler kann der Lotossitz aber eine Qual sein, die der Meditation, die ja entspannen und Freude machen soll, abträglich ist.

Man kann also bei der Meditation durchaus auch auf einem Stuhl sitzen oder auf dem Boden liegen, wobei letzteres leicht zum Einschlafen führt, was zwar nicht schlimm, aber auch nicht Sinn der Meditation ist.

Wichtig ist, dass die Wirbelsäule gerade ist, so dass der Kopf, der ja bei der Meditation sehr wichtig ist, entspannt auf ihr ruhen kann und die Energien ungehindert entlang der Hauptachse des Körpers fließen können.

Außerdem soll auch hier, wie im ganzen Leben, die äußere Haltung durchaus der inneren Haltung entsprechen, also gerichtet sein.

Selbstverständlich soll der Raum, in dem man meditieren möchte, möglichst ruhig sein und abgedunkelt werden können, denn man möchte sich bei der Meditation ja gerade aus dem Tagesgeschehen lösen und sich seiner inneren Stimme zuwenden.

Idealerweise übt man also immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit, wobei das aber ohne Zwang geschehen soll.

Meditation ist alles andere als Selbstversklavung!

Letztlich zählt die Qualität und nicht die Quantität. Leistungsdenken hat hier keinen Raum!

Voller Magen, Alkohol- und Nikotingenuß wirken nicht förderlich, denn Geist und Seele sollen möglichst unbelastet sein. Auch beengende Kleidung sollte man meiden.

Als angemessene Dauer für eine Meditation gelten 20-30 Minuten.

Beruhigende Hintergrundmusik kann sehr nützlich sein, ist aber keineswegs nötig.

Sehr wichtig ist aber der Atem, dem man daher gerade als Anfänger besondere Aufmerksamkeit schenken sollte. Hat man die beruhigende Wirkung bewussten Atmens einmal erfahren, dann achtet man ohnehin von selbst darauf.

Nun aber zum Wesentlichen, dem Inhalt der Meditation.

Meditation ist ein bewusstes, absichtliches Heraustreten aus dem Tagesgeschehen, ein zeitlich begrenztes Abkoppeln von der Welt.

Sie bietet uns die Möglichkeit, zu erleben, wie wir sind, wenn man uns in Ruhe lässt und wir uns selbst Ruhe gönnen.

Was tun mit den vielen Gedanken, die täglich auf uns einströmen und dann gerade in der Ruhe nicht so einfach verdrängt werden können wie bei der Arbeit oder beim Sport?

Meditation will den Affen an den Baum binden!

Oder ein anderes Bild: Meditation will den Schmetterlingsschwarm unseres Geistes, unsere Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen, Ahnungen und Tagträume einfangen.

Der „Affe“ soll nicht mehr wie wild in unserem Kopf herumspringen, wir sollen uns nicht mehr mit unseren Gedanken identifizieren, sondern sie bewusst anschauen, um uns so von ihnen distanzieren zu können.

Meditation dient also der Klärung der Seele und der Schärfung des Blicks für das Wesentliche.

Sie ist ein Weg, um uns als Geistwesen zu erfahren, in der Stille mit unserem inneren Ohr zu hören und für eine Weile bei unserem inneren Selbst zu sein.

Spannungen des Tages können so abgebaut und neue Kraft kann getankt werden.

Mit Hilfe der Meditation kann man neue Seiten an sich entdecken und einmal alles zulassen, ohne zu bewerten.

Dadurch lassen sich Blockaden entdecken und wir können Grenzen, die wir uns selbst unbewusst setzen, erkennen und haben dadurch die Möglichkeit, diese dann auch im Alltag einmal zu überschreiten.

Meditation soll uns ein Stückchen freier machen!

Wir können einmal unserer Phantasie freien Lauf lassen, ohne die Gedanken festhalten zu wollen. Wir beobachten einfach die auftauchenden Bilder, Erinnerungen und Gefühle und lernen uns dadurch besser kennen.

Dazu gehört auch, seine negativen Gedanken anzunehmen und zu integrieren. Das nennt man auch Arbeit an seinem Schatten, d.h. an seinen dunklen Seiten, die nun einmal in uns vorhanden sind und auch ihre Berechtigung haben. Es ist jedenfalls besser, sie zu kennen als sie immer wieder zu verdrängen.

Ein Ziel der Meditation ist es nämlich, authentischer zu werden und dadurch auch innere Stärke zu gewinnen.

Wir sind ja nicht auf der Welt, um immer „gut“, sprich brav zu sein, sondern um uns selbst möglichst intensiv zu leben.

Dazu ist es nützlich, sich nicht mehr mit seinen Gedanken zu identifizieren, sondern die Motive dahinter zu erkennen und sich so selbst zu durchschauen und zu erkennen.

Meditation soll uns von unseren Projektionen, d.h. dem unbewussten Übertragen von eigenen Vorstellungen, Wünschen und Gefühlen auf andere Personen, befreien und uns so ehrlicher und autonomer machen.

Dadurch werden wir auch sensibler für unsere eigenen Wünsche und zugleich für die unserer Mitmenschen.

Wir lernen dadurch, mehr Verantwortung zu übernehmen und unseren eigenen Weg zu gehen.

Meditation soll dazu führen, Normen, nach denen wir unbewusst leben, zu erkennen und festzustellen, dass es nicht die Aufgabe eines bewussten Individuums ist, anderer Leute Normen zu entsprechen.

Dadurch gewinnen wir innere Freiheit und einen klaren Blick für Prioritäten.

Meditation will also Selbstveränderung und inneres Wachstum.

Unsere wahren Bedürfnisse werden klarer und die von außen an uns herangetragenen Bedürfnisse verlieren an Bedeutung.

Ein positiver Effekt der Meditation liegt nämlich auch darin, eines Tages wie der große griechische Philosoph Sokrates, als er mit einem Freund über den Marktplatz in Athen geschritten war, sagen zu können:

„Wie viele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche!“

Um dies zu erreichen, muss man aber schon etwas Geduld und Disziplin aufbringen, denn „machen“ lässt sich dies mit Meditation nicht und schon gar nicht in zwei, drei Sitzungen.

Meditation hat viel mit Geschehenlassen zu tun. Diese wichtige Einstellung wird auch durch die bekannte Fingerhaltung symbolisiert, die erfahrene Meditierende einnehmen.

Dabei schließen Daumen und Zeigefinger, d.h. die aktiven Finger unserer Hände, je einen Kreis, während die passiven Finger, nämlich Mittel-, Ring- und kleiner Finger, gestreckt sind.

Darin kommt zum Ausdruck, dass während der Meditation nichts „getan“ werden muss, sondern wir uns der Führung unserer inneren Stimme überlassen können.

Die aktiven Finger sind also gebunden und verschlossen, die passiven dagegen geöffnet, d.h. auf Empfang eingestellt.

Außerdem symbolisiert der von Daumen und Zeigefinger geschlossene Kreis auch die Verbindung von Erd- und Himmelsenergie, die während der Meditation durch uns fließen.

Meditiert man regelmäßig, mit Freude und bewusst, dann erhält das Wort von Mahatma Gandhi (1869-1948) Gültigkeit:

„Wie der See sich Tropfen um Tropfen auffüllt, so nährt jede Minute der Meditation die Seele.“

Morgen-Meditation

Vor der eigentlichen Meditation dunkle ich den Raum ab, zünde eine Kerze an und lege Entspannungsmusik auf. Ich praktiziere dies als Ritual und erledige auch diese Vorbereitungen schon möglichst meditativ, d.h. bewusst, freudig und aufmerksam.

Dann setze ich mich ruhig auf einen Stuhl mit stabiler Lehne und freue mich auf die kommende Meditation. Ich kann mich auch auf den Boden legen, wichtig ist, dass die Wirbelsäule gerade ist.

Ich schließe die Augen, nehme mir vor, die Außenwelt nun für ca. 20-30 Minuten nicht zu beachten und lenke meine Aufmerksamkeit nach innen.

Ich erspüre für ein paar Momente meinen inneren Raum(im Oberkörper), meine momentane Befindlichkeit.

Nun beobachte ich bewusst meinen Atem und spüre, wie er immer ruhiger und gleichmäßiger wird. Ein wohliges Gefühl der Wärme steigt in mir auf. Ich genieße diesen Zustand.

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine Schädeldecke und entspanne bewusst meine Kopfhaut. Meine Kopfhaut wird ganz entspannt und weich.

Danach entspanne ich meine Stirn, meine Augen, spüre, wie sie tief und schwer in ihren Höhlen ruhen.

Dann entspanne ich meine Wangen, meinen Kiefer, mein Nacken, meine Schultern, meine Wirbelsäule, meine inneren Organe, mein Sonnengeflecht, meinen Hüftbereich, meine Oberschenkel, meine Knie, meine Unterschenkel, bis schließlich der ganze Körper entspannt ist. Ich genieße kurz diesen Zustand der Entspannung.

Schließlich lenke ich meine Aufmerksamkeit in die Füße und verwandle diese in Wurzeln.

Ich spüre, wie diese Wurzeln in die Erde wachsen und mit jedem Atemzug immer länger werden.

Wenn ich will, schaue ich diesen Wurzeln nach und sehe, wie stark sie sind.

Ich verbinde mich über die Wurzeln bewusst mit der Kraft der Erde.

Nun lasse ich alle Unruhe, Nervosität, Sorgen usw. aus mir abfließen.

Durch meine Wurzeln fließen sie in die Erde, wo sie verwandelt werden bzw. den Menschen zugute kommen, die zu lethargisch sind.

Dann stelle ich mir einen Trichter vor, der über meinem Kopf schwebt.

Darin befindet sich blaue Heilflüssigkeit. Ich mache mich bereit, diese Flüssigkeit in mich aufzunehmen und lasse in meiner Schädeldecke eine kleine Öffnung entstehen.

Ich spüre dann, wie diese warme Heilflüssigkeit in mich einströmt und von oben bis unten meinen ganzen Körper durchspült.

Ich reinige damit bewusst meine Nerven.

Diesen Reinigungsvorgang lasse ich bewusst einige Minuten andauern.

Schließlich bedanke ich mich bei der blauen Heilflüssigkeit, lasse den Trichter entschwinden, schließe meine Schädeldecke und lasse die Flüssigkeit, die sich noch in meinem Körper befindet, ganz in die Erde auslaufen.

Ich genieße eine Weile diesen Zustand der vollständigen Reinigung meines Körpers und meiner Psyche/Nerven.

Dann atme ich bewusst mit langsamen und tiefen Zügen einige Minuten Ruhe und Gelassenheit.

Ich spüre, wie Ruhe und Gelassenheit in mich einströmen und mich ganz erfüllen.

Schließlich löse ich die Wurzeln auf (nachdem ich sie mir noch einmal angeschaut habe), verwandle sie wieder in meine Füße und erfreue mich an meiner inneren Ruhe und Stärke, die ich in den Tag zu nehmen mir vornehme.

So fühlt sich eine Persönlichkeit. Ruhig, klar, sicher.

Dann bereite ich mich auf die Welt vor, nehme ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke mich, öffne schließlich die Augen und bin wieder ganz im Hier und Jetzt.

Psychische Bedeutung:

Mit der Zeit werden die Wurzeln immer kräftiger, d.h. man ist stärker mit der Erde verwurzelt. Man spürt die Kraft, die aus der Mutter Erde kommt.

Fühlt sich stärker, bodenständiger, verwurzelter.
Das Selbstvertrauen steigt und die Standfestigkeit.

Psychohygiene

Psychohygiene ist für eine Persönlichkeit tägliche Pflicht.

Sie gehört zu ihr wie das morgendliche Waschen und das Putzen der Zähne nach dem Essen.

Denn so wie wir durch das Waschen unseren Körper vor möglichen Infektionen schützen, ihn sauber erhalten, um uns wohl zu fühlen, und unseren Respekt unseren Mitmenschen gegenüber ausdrücken (damit unser Gestank sie nicht belästigt und sie uns „riechen können“), so sollten wir auch unsere Psyche täglich reinigen, denn das ist mindestens genauso wichtig.

Wir schützen uns damit nämlich vor psychischen Infektionen, halten unsere Seele sauber und sind dadurch auch angenehmere Zeitgenossen.

Wie lästig mürrische und ewig unzufriedene Menschen sein können, weiß wohl jeder.

Die Persönlichkeit bemüht sich aber, ein ausgeglichenes, harmonisches Wesen zu haben und dieses auch zu leben.

Daher ist Psychohygiene unverzichtbar, denn sie ist Voraussetzung für unsere geistig-seelische Gesundheit. Sie ist das Loslassen von geistigem Schmutz.

Sie ist bewusste Pflege unserer Seele.

Wie wichtig unsere Psyche ist und wie stark sie sich auf unseren Körper auswirkt, erfährt man z.B. wenn man bei Gefahr zu zittern anfängt, obwohl es überhaupt nicht kalt ist, wenn man – bei einer Lüge ertappt - im Gesicht rot anläuft oder Magengrimmen bekommt, wenn eine schwere Prüfung ansteht.

Konkret ausgedrückt bedeutet Psychohygiene:

- Reinigung der Psyche/Seele
- Befreiung von Belastungen
- Bearbeiten und Loslassen von geistig-seelischen Infektionen wie Ärger, Angst, Stress, Hektik, Hass, Schuldgefühlen, Aggressionen und belastender Vergangenheit (also von Überholtem, Falschem, ganz gleich, ob es durch Erziehung, Umwelt oder falsches Denken entstanden ist)
- den geistigen Acker von Steinen und Geröll befreien, damit das Saatgut aufgehen kann (denn erst wenn der Acker „gereinigt“ ist, kann das Leben frei durch mich wirken!)
- der Erwerb von Sicherheit und Selbstvertrauen
- seelische Harmonie und Gelassenheit
- man kann sogar zukünftige Ereignisse im voraus bereinigen, indem man sich z.B. auf „lieben“ Besuch mental vorbereitet, diesen dann mehrmals im Geiste vorauslebt, ihn sich dabei freundlich und den Besuch als gelungen sieht
- so kann man auch alte Muster, z.B. Prüfungsangst, auflösen und sich auf Prüfungen mental einstellen, indem man sich vorstellt, man werde bei der Prüfung ruhig, gut vorbereitet und mit wachem, freiem Kopf arbeiten können und großen Erfolg haben
- man kann dadurch auch lernen, seine Gefühle zu beherrschen bzw. emotional belastende Situationen besser zu bestehen, indem man die entsprechenden Situationen im voraus mental durchlebt

Um sich nun solchermaßen psychisch zu reinigen, sollte man sich ein Programm der Psychohygiene aufstellen. Dieses könnte folgendermaßen aussehen:

1. Am Morgen, bei der Vorschau auf den Tag, die Besinnung auf sich selbst und das Vorhaben, als wir selbst durch diesen Tag zu gehen.
Dabei die Vorstellung entwickeln, dass Licht und Gesundheit uns durchströmen und Kraft und Harmonie uns erfüllen.
Wichtig ist auch die Vorstellung, dass ein Wächter vor dem Tor zu unserem Unterbewusstsein steht, der nur Gutes herein- aber auch nur Gutes herauslässt.
2. Immer wenn während des Tages Ärger, Stress usw. auftauchen und das innere Gleichgewicht bedrohen, gleich Psychohygiene machen, um diese geistigen „Verschmutzungen“ gleich „abzuwaschen“, also störende Ereignisse sofort mental umerleben.
3. Wenigstens einmal pro Stunde uns an uns selbst erinnern, daran, wer wir sind, und eine Stille-Minute einlegen.
4. Ganz wichtig ist die allabendliche Psychohygiene vor dem Schlafengehen!
Dabei findet ein mentales Umerleben der infizierenden Energien, die im Verlauf des Tages auf uns eingeströmt sind, statt, d.h. diese werden dabei aufgelöst und ins Gegenteil bzw. in Erwünschtes umerlebt, bevor sie in unserer Seele, in uns Schaden anrichten können.
Dabei sollten wir uns aber nicht nur mit uns selbst versöhnen, sondern auch mit allen Menschen, mit denen wir zur Zeit nicht in Harmonie sind. Ja, wir sollten versuchen, auch ihnen Wohlwollen, vielleicht sogar Liebe entgegenzubringen.
Wichtig ist dabei auch die Selbst-Annahme, die Distanzierung von allem Negativen, die Bejahung des Positiven und unser Dank für das bisher erlebte Gute.
5. Abends sollten wir daran denken, als wir selbst einzuschlafen, also bei uns zu sein, mit uns identisch zu sein. Die Konsequenz ist ein besserer, tieferer Schlaf.

So werden wir auch am Morgen erholt erwachen und mit neuer Kraft und Energie den kommenden Tag bestehen.

Außerdem bringt auch diese Übung der täglichen Psychohygiene wieder mehr Bewusstheit in unser Leben.

Wir lernen uns besser kennen und werden dadurch immer authentischer, leben immer mehr aus uns selbst heraus.

Selbstbewusstsein

Persönlichkeit und Selbstbewusstsein gehören zusammen wie die beiden Seiten eines Blattes.

Selbstbewusstsein ist nicht Überheblichkeit, ist nicht arrogantes Auftreten nach dem Motto "Jetzt komm' ich!", sondern der Glaube an die eigene Fähigkeit, Probleme anpacken und lösen und die an einen gestellten Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können.

Selbstbewusstsein ist somit das Gefühl, sein Leben meistern zu können!
Dieses Gefühl zeigt sich in unserem ganzen Verhalten und Auftreten, also in unserem Selbstbekenntnis.

Es zeigt sich z.B. darin, wie wir einen Raum betreten, wie wir jemanden begrüßen, wie wir mit unserem Partner umgehen, wie wir unsere Kinder behandeln, wie wir überhaupt auf Menschen zugehen und auch daran, wie wir nein sagen.

Selbstbewusstsein bedeutet weiterhin, den Mut zu haben, sich selbst frei zu leben, also wirklich individuell zu sein, anders zu sein, gewissermaßen ohne Angst das eigene Lied zu singen statt immer nur eine Rolle zu spielen und anderer Leute Erwartungen zu bedienen.

Selbstbewusstsein ist auch Ausdruck der Gewissheit, dass einem letztlich nichts passieren kann, das Gefühl, allem gewachsen zu sein und Gefahren meistern zu können.

Es ist auch die Gewissheit, etwas wert zu sein, recht zu sein, einen sinnvollen Platz in der Gesellschaft einnehmen und etwas leisten zu können.

Ferner ist es das Gefühl, dazuzugehören, im Ganzen des Lebens aufgehoben und mit sich und der Welt eins zu sein.

Schließlich ist es auch die Gewissheit, liebenswert zu sein und anderen mit seiner Liebe ein Geschenk machen zu können.

Leider fliegt einem dieses schöne Gefühl des Selbstbewusstseins nicht so einfach zu.

Wie vieles andere Wichtige, wird auch Selbstbewusstsein in der Schule nicht gelehrt.

Es bleibt also nur die Schule des Lebens, die Arbeit an sich selbst.

Die Persönlichkeit fühlt sich ohnehin zur ständigen Selbsterziehung verpflichtet, da scheut sie auch nicht vor dieser wichtigen Arbeit zurück.

„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben!“ lässt Goethe seinen Mephisto zum zweifelnden Faust sagen.

Um sich vertrauen zu können, muss man sich erst einmal selbst erkennen.

Man muss also in sich hineinschauen und hineinhören und erfahren, wer man eigentlich ist und was man im Leben erreichen will.

Welche Wünsche und Hoffnungen und Ziele sind da?

Man muss sich also bewusst machen, wer man ist und dann als der leben, der man ist, und zwar mit der inneren Sicherheit, dass dem alles möglich ist, der glaubt.

Um diesen Glauben und die zugehörige innere Sicherheit zu stärken, kann man mit Affirmationen arbeiten, also sich immer wieder bestimmte Sätze vorsagen, wie z.B.

„Ich schaffe das“ oder „Lernen fällt mir leicht und macht Freude“.

Hilfreich ist auch die Vorstellung, morgens beim Anziehen in das Gewand innerer Sicherheit und Gelassenheit zu schlüpfen und so gewappnet den kleinen oder manchmal auch großen Problemen des Tages zu begegnen.

Wichtig ist regelmäßige Meditation, denn Meditation bringt uns in Kontakt mit unserer inneren Stimme, also unserem Selbst.

Welche Übung könnte besser zum Selbstbewusstsein beitragen?

Selbstbewusstsein bedarf nämlich vor allem des Selbst-Bewusst-Seins!

Selbst-Bewusst-Sein bedeutet, sein Selbst, sein Wesen bewusst anzunehmen und es freudig zu leben.

Der Selbstbewusste hat den Mut zur Selbsterkenntnis statt wie viele andere sein Leben lang vor sich selbst wegzulaufen.

Die Persönlichkeit tut dies, sie nimmt sich an, statt eine Rolle zu spielen und jemand anderer sein zu wollen. Sie sagt ja zu sich.

Zum Selbstbewusstsein gehört nämlich auch Bescheidenheit! Man muss nicht alles können, nicht immer der Beste sein wollen. Seine Nicht-Perfektheit akzeptieren, ruhig werden, zufrieden sein.

Wer selbstbewusst werden bzw. bleiben möchte, sollte sich zudem

- ein positives Umfeld schaffen(Wohnung, Stadt, Arbeitsplatz, Bekannte usw.)
- Freunde gewinnen
- seine Gesundheit erhalten
- sich seine Fehler und Schwächen verzeihen
- sich nicht zuviel vornehmen
- für Erfolgserlebnisse sorgen, z.B. indem er seine Ziele in kleinen Schritten anvisiert
- sich sein eigenes kleines Reich schaffen, in dem ihm keiner dreinreden kann.
- wissen, dass sein Schicksal das ist, was er verursacht(z.B.: wer arbeitet, hat eben Geld; wer regelmäßig Sport treibt, bleibt auch im Alter fit; wer sich geistig wach hält, versteht die Welt und das Leben besser usw.)
- positive Gewohnheiten entwickeln
- sich mit Gedanken es Sich-wert-Fühlens erfüllen
- ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen
- sein Leben planen
- täglich Psychohygiene betreiben

Die positiven Folgen:

Wer selbstbewusst ist,

- schießt nicht nach Beifall
- akzeptiert sich selbst so wie er ist
- entfaltet sich ohne Blockierungen
- zeigt Mut, Ausdauer und Geduld
- ist zäh, standhaft und gelassen bei Missgeschicken

- innerlich ruhig und heiter
- ausgeglichen
- kann sich gut konzentrieren
- glaubt an seinen Erfolg
- ist sich selbst der beste Freund und Helfer

- fühlt sich wohl in seiner Haut
- besitzt eine menschlich ansprechende Art
- hat Freude am Leben

Selbstbewusstseins-Meditation

Vor der eigentlichen Meditation dunkle ich den Raum ab, zünde eine Kerze an und lege Entspannungsmusik auf. Ich praktiziere dies als Ritual und erledige auch diese Vorbereitungen schon möglichst meditativ, d.h. bewusst, freudig und aufmerksam.

Dann setze ich mich ruhig auf einen Stuhl mit stabiler Lehne und freue mich auf die kommende Meditation. Ich kann mich auch auf den Boden legen, wichtig ist, dass die Wirbelsäule gerade ist.

Ich schließe die Augen, nehme mir vor, die Außenwelt nun für ca. 20-30 Minuten nicht zu beachten und lenke meine Aufmerksamkeit nach innen.

Ich erspüre meinen inneren Raum, meine momentane Befindlichkeit.

Nun beobachte ich bewusst meinen Atem und spüre, wie er immer ruhiger und gleichmäßiger wird. Ein wohliges Gefühl der Wärme steigt in mir auf. Ich genieße diesen Zustand.

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine Schädeldecke und entspanne bewusst meine Kopfhaut. Meine Kopfhaut wird ganz entspannt und weich.

Danach entspanne ich meine Stirn, meine Augen, spüre, wie sie tief und schwer in ihren Höhlen ruhen.

Nun entspanne ich auch meine Wangen, meinen Kiefer, meinen Nacken, meine Schultern, meine Wirbelsäule, meine inneren Organe, mein Sonnengeflecht, meinen Hüftbereich, meine Oberschenkel, meine Knie, meine Unterschenkel, bis schließlich der ganze Körper entspannt ist. Ich genieße kurz diesen Zustand der Entspannung.

Schließlich lenke ich meine Aufmerksamkeit in die Füße und verwandle diese in Wurzeln. Ich spüre, wie diese Wurzeln in die Erde wachsen und mit jedem Atemzug immer länger werden. Ich folge dem Wurzelverlauf und sehe, wie die Spitzen der Wurzeln in einer Quelle münden, es ist die Quelle des Selbstbewusstseins.

Die Wurzeln tauchen in diese Quelle ein und tränken sich mit Selbstbewusstsein.

Und mit jedem Atemzug, den ich während dieser Meditation mache, steigt mehr und mehr Selbstbewusstsein aus dieser wunderbaren Quelle durch die Wurzeln in mich empor.

Es steigt soviel Selbstbewusstsein in mich auf, dass am Ende der Meditation mein Körper voller Selbstbewusstsein ist.

Nun atme ich ein paar Minuten ganz bewusst dieses Selbstbewusstsein in mich ein.

Es ist aber nicht nötig, während der ganzen Meditation immer an dieses Atmen zu denken. Der Wunsch, dabei Selbstbewusstsein aus der Quelle aufzunehmen, genügt.

Nun lenke ich meine Konzentration auf meinen inneren Raum und spüre mich dort ein.

Wie fühlt es sich an?

Wie sieht der Raum aus?

Nach einer Weile sehe ich am Ende des Raumes eine Tür mit der Aufschrift „Tor zum Selbstbewusstsein“.

Ich kann überlegen, ob ich durch diese Tür gehen möchte.
Wenn ich will, tue ich es einfach, gehe also durch das Tor des Selbstbewusstseins und sehe hinter der Tür einen Alten Weisen, der ruhig auf einem Stuhl sitzt.

Ich begrüße ihn und stelle ihm, wenn ich möchte, eine Frage.

Ich frage: Wie erlange ich mehr Selbstbewusstsein?

Ich stelle diese oder eine andere Frage, die mir am Herzen liegt, und warte geduldig auf eine Antwort. Ich lasse mir Zeit, atme ruhig und gelassen.

Atme ein paar Minuten.
Es können Bilder, Vorstellungen, Ideen auftauchen.
Ich bleibe geduldig und vertraue.

Noch ein paar Minuten atmen.

Nun bereite ich mich langsam auf die Rückkehr vor.
Ich schaue mich noch einmal im Raum um und, egal ob ich eine Antwort erhalten habe oder nicht, bedanke mich beim Alten Weisen dafür, dass er sich Zeit für mich genommen hat.

Ich verabschiede mich von ihm, verlasse den Raum des Selbstbewusstseins, sehe mich noch einmal in meinem inneren Raum um, erspüre die Energie, achte darauf, ob sich etwas verändert hat. Ich lasse mir kurz Zeit dafür.

Schließlich lenke ich meine Aufmerksamkeit wieder auf die Wurzeln, schaue, ob sie sich verändert haben und verwandle sie dann wieder in meine Füße.

Nun komme ich langsam wieder in die Gegenwart zurück.

Ich atme ein paar mal tief und kräftig ein und aus, recke und strecke mich und öffne, wann immer ich möchte, meine Augen und bin wieder ganz im Hier und Jetzt.

Der Krieger

Eine Übung zur Steigerung des Selbstbewusstseins

Gleichzeitig werden auch Konzentration, Koordination und Körpergefühl trainiert/geschult.

Diese Übung sollte man täglich mindestens einmal, am besten gleich morgens, durchführen. In der Anfangsphase besser dreimal täglich.

Sie mag etwas martialisch klingen, ist es aber nicht und zeitigt sehr positive Wirkungen. Je mehr man übt, um so größer der Nutzen.

Zuvor muss man sich aber warm machen, damit die Muskeln gedehnt und geschmeidig sind, so dass es nicht zu Zerrungen kommen kann.

Idealerweise schließt man diese Übung also an die morgendliche Gymnastik an.

Man braucht einen Raum, in dem man die Arme nach oben strecken kann, ohne an die Decke zu stoßen, und ca. 4 m² Platz.

Dann stellt man sich aufrecht hin, achtet dabei auf einen geraden Rücken und lässt die Arme locker hängen. Die Schultern sind also ganz locker. Der Nacken ist entspannt, aber der Kopf aufgerichtet, der Blick zeigt gerade nach vorne.

Nun geht es um die Koordination dreier Bewegungen, nämlich

1. Das Bein anheben und energisch um einen Schritt nach vorne setzen.
2. Den Arm nach oben nehmen, dabei anwinkeln und die Hand zur Faust ballen, danach den Arm wie ein Schwert nach vorne schlagen und dabei die Hand öffnen.
3. Parallel zu dieser Arm- und Beinbewegung im Endpunkt hörbar ausatmen.

Es soll also gleichzeitig der Fuß auf den Boden gesetzt, der Arm nach vorne geschlagen und der Atem ruckartig ausgestoßen werden.

Das hört sich vielleicht etwas kompliziert an, ist aber in der Praxis sehr einfach.

Man beginnt mit dem linken Arm und dem linken Bein.

Hat man die Bewegung ausgeführt, prüft man seine Haltung und setzt dann zur rechten Bewegung an.

Der Blick bleibt nach vorne, auf einen imaginären Gegner, gerichtet, rechtes Bein und rechter Arm gehen nach oben, werden dann energisch und konzentriert nach vorne geführt, und zwar so, dass nun die Füße exakt parallel nebeneinander stehen.

Gleichzeitig wird der linke Arm, der bis zu diesem Augenblick als „Schwert“ waagrecht nach vorne gerichtet war, an den Körper zurückgenommen und hängt nun locker an der linken Körperseite herab, wobei die Hand aber eine lockere Faust bildet.

Nun steht man also wie in der Ausgangsstellung, nur um einen Schritt nach vorne versetzt.

Die Füße parallel, die Arme locker an der Seite, der Blick nach vorn gerichtet.

Nun wird dieser Bewegungsablauf viermal wiederholt, wobei aber jeweils eine Wendung um 90° nach links genommen wird.

Bei einer Übungseinheit wird also fünfmal die oben beschriebene Bewegung durchgeführt.

Dabei wird bei Bewegung zwei bis vier jeweils zuerst der Kopf nach links gedreht, denn man soll ja sehen, wohin man schreitet bzw. was man erreichen möchte.

Der Kopf übernimmt hier auch symbolisch die Führung.

Am Schluß steht man – bei richtiger Durchführung – wieder in der Ausgangsstellung. Wiederholungen festigen den Ablauf und stärken die Psyche.

Mit der Zeit, wenn der Übungsablauf eingeschliffen(automatisiert) ist, kann man dazu übergehen, die Übung schneller, dynamischer durchzuführen.

Das steigert die Entschlossenheit und Sicherheit bei den Alltagshandlungen!

Psychische Bedeutung dieser Übung:

Die Persönlichkeit hat einen offenen, geraden Blick, steht aufrecht und ist zur Aktion bereit. Sie weiß und drückt mit der Haltung des Kriegers aus, dass sie sich vor keinem zu ducken, vor niemandem kleinzumachen braucht.

Sie respektiert den Mitmenschen, aber eben auch sich. Sie ist bei sich selbst.

Im Stehen fühlen wir uns „ungebeugt“, stolz und wachsam.

Diese äußere und innere Haltung des Kriegers, eines Menschen, der sich zu wehren weiß und zu sich steht, soll sich durch tägliches Üben einschleifen und auch im Alltag eingenommen und zur Selbstverständlichkeit werden.

Diese Übung trägt dazu bei, im Alltag, aber vor allem auch in Konfliktsituationen zu sich zu stehen, sich nicht verbiegen zu lassen, sich seinem Gegenüber als gleichberechtigt zu fühlen und sich zu behaupten. (Daher auch der Kopf oben und als Führer! Denn: Alles, was wir tun, haben wir vorher gedacht, wenn auch nicht immer bedacht.)

Sich wehren statt kuschen.

Es geht darum, auch mehr zu seinen Gefühlen, seinen Intuitionen zu stehen, und mehr „ja“ zu sich zu sagen statt zu anderen!

Zielbewusstheit und Beständigkeit, Einssein mit der Handlung, Entschlossenheit, Mut und Durchsetzungsvermögen werden geübt.

Ängste werden dadurch leichter überwunden, schwierige Situationen geht man an, statt vor ihnen zu fliehen.

Wer selbstbewusst ist, lebt bewusst sein Selbst.

Abgesehen von der Steigerung des Selbstwertgefühls ist diese Haltung auch für die Gesundheit des Körpers von großer Bedeutung. Haltungsschäden sind ja heutzutage Legion.

Außerdem führt diese Übung noch zu Selbständigkeit, Standfestigkeit und Gleichgewicht!

Wichtige Eigenschaften der Persönlichkeit!

Der gleichzeitige Einsatz von Bein, Arm und Atem steht dafür, dass man eine Sache mit voller Konsequenz durchführt.

Man agiert aus seinem Zentrum heraus, mit dem Blick fest auf das Ziel gerichtet!

Wichtig: Sich bzw. die Gefühle, die bei dieser Übung ausgelöst werden, beobachten.

Man spürt, wie die Lebenskraft aktiviert wird, fließt!

Darf auch zur Erkenntnis „ich darf alles“ führen!

Natürlich nichts Kriminelles, aber eben alles, wozu einem manchmal die Traute fehlt, z.B. Leute ansprechen, Widerspruch geben, nein sagen.

Den Geist trainieren

Für eine Persönlichkeit sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, Lage und Funktion seiner wichtigsten inneren Organe zu kennen.

Schließlich leben wir in diesem Körper, und unser Wohlbefinden hängt zu einem großen Teil von ihm ab. „Mein Körper ist die Gestalt, in der ich lebe, und er gestaltet die Art, wie ich lebe“, sagte Raquel Welch einmal.

Daher sollten wir auch wissen, wie er funktioniert und wie wir ihn pflegen und gesund erhalten können.

Zu diesem Thema gibt es aber eine große Auswahl an Literatur, aus denen man die notwendige Information beziehen kann.

Daher soll hier davon nicht weiter die Rede sein, sondern vielmehr von dem, was nach Aristoteles den Menschen zum Menschen macht: die Vernunft!

Vernunft ist die geistige Fähigkeit des Menschen, welche auf Werterkenntnis, auf den universellen Zusammenhang der Dinge und alles Geschehens und auf zweckvolle Betätigung innerhalb dieses Zusammenhangs gerichtet ist.

Insofern ist also die Vernunft, neben der Intuition, eine zentrale Fähigkeit einer Persönlichkeit, die es stetig zu schulen und zu erhalten gilt.

Die Basis der Vernunft ist der Verstand, d.h. die der Vernunft das Material liefernde geistige Tätigkeit.

Der Verstand sagt mir z.B., dass Rauchen schädlich ist, die Lungen angreift, Krebs erzeugen kann usw. Um mit dem Rauchen aber aufzuhören bzw. überhaupt nicht erst damit anzufangen, brauche ich die Vernunft, die mir klarmacht, dass das Rauchen mein Leben verkürzen und, bei Krankheit, erheblich qualitativ mindern kann. Davon abgesehen, kostet es auch Geld und stört manchmal auch die Mitmenschen.

Vernunft ist Tugend, sagt Sokrates. Nun, leicht gesagt, aber schwer getan!

Jeder Raucher weiß davon wohl ein Lied zu singen.

Es wirken schließlich auch noch andere Kräfte im Menschen, z.B. Gewohnheit, Bequemlichkeit, Genusssucht, Wille usw.

Die Persönlichkeit muss aber schon den Anspruch haben, sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber vernünftig zu handeln.

Dazu gehören Charakter und ein wacher, verständiger Geist, welcher wiederum auf einem funktionierenden Gehirn beruht.

Das Gehirn ist das wichtigste Organ der Persönlichkeit.

Plato, der große griechische Philosoph des Altertums, bezeichnete als die vier Haupttugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung.

Alle vier sind für den Menschen und gerade für die Persönlichkeit von großer Bedeutung, doch setzt Plato mit Recht die Klugheit an die erste Stelle.

Denn um gerecht, tapfer und maßvoll sein zu können, braucht es Klugheit.

Deshalb gilt es, das Gehirn zu trainieren.

Wie man das tun kann, soll im folgenden beschrieben werden, zuvor aber noch ein paar Daten:

Das menschliche Gehirn wiegt ca. 1200 - 1500 g, womit es ca. 2,2% des Körpergewichts einnimmt.

Es besitzt ca. 10 - 100 Milliarden(!) Nervenzellen(=Neuronen) und 100 Billionen Synapsen, d.h.

Umschaltstellen von einem Neuron zum nächsten.

Pro Tag verbraucht das Gehirn ca. 70 l Sauerstoff, was 20% des gesamten Sauerstoffverbrauchs des Menschen entspricht.

Es wird täglich von 1000 l Blut durchströmt und 50% des gesamten Zuckerverbrauchs fallen auf es. Es ist sehr eng gefaltet und würde ausgebreitet eine Fläche von 1 m² einnehmen.

Es besteht aus fünf Teilen: Großhirn, unser eigentliches Denkorgan, Zwischenhirn, Mittelhirn, Hinterhirn und Nachhirn.

Es ist in zwei sogenannte Hemisphären aufgeteilt, die durch den Balken, den Corpus callosum, eines aus Millionen von Nervenfasern bestehenden Stranges, miteinander verbunden sind und so natürlich auch miteinander arbeiten.

Die linke Hirnhälfte arbeitet eher analytisch, logisch und seriell, während die rechte synthetisch, bildlich und parallel vorgeht.

Die linke Hirnhälfte beschäftigt sich also eher mit Fakten, Einzelheiten und Worten, denkt also begrifflich, während die rechte eher komplexe Strukturen räumlich-bildlich aufnimmt, also bildhaft denkt.

Eine Persönlichkeit muss kein Superhirn sein, aber doch über eine gewisse Intelligenz verfügen und sollte diese auch stetig schulen. Und dies ist durchaus möglich!

Das Wort „Intelligenz“ leitet sich vom lateinischen Verb „intellegere“ ab, welches „verstehen, erkennen“ bedeutet. Ein Mensch ist also um so intelligenter, je mehr er versteht und erkennt.

Eine wissenschaftliche Definition lautet: Intelligenz ist die Fähigkeit, sich in neuen Situationen, bei neuartigen Problemen denkend zurechtzufinden.

Nun, diese Fähigkeit lässt sich durchaus verbessern.

Seine Intelligenz schult man, indem man sein Tun reflektiert, sich also ernsthaft fragt, warum man in einer bestimmten Situation so und so gehandelt, gedacht und gefühlt hat.

Was war das wahre Motiv meines Handelns?

Übt man das eine Weile, wird man auch aufmerksamer und durchschauender bei den Verhaltensweisen seiner Mitmenschen, der Kinder, Eltern, Politiker usw.

Weiterhin kann man zur Intelligenzschulung Meinungen vergleichen, sowohl die eigenen früheren Meinungen mit den jetzigen als auch die Meinungen verschiedener anderer Menschen.

Wer gerne liest, soll intelligente Bücher lesen, es gibt genug davon.

Weitere Mittel:

- Menschen kennen lernen
- Natur und Umgebung beobachten
- Phantasie und Sensibilität, womit gemeint ist: Empfindsamkeit, Einfühlungsvermögen, Instinkt, Mitgefühl und Takt entwickeln
- Mit intelligenten Menschen sprechen u ihnen zuhören!
- Zusammenhänge suchen und erkennen
- Das Leben, sein Umfeld, seine Arbeit usw. bewusst strukturieren

1981 wurde von Dr. Siegfried Lehrl das Mentalaktivierungstraining = MAT entwickelt, das auch unter dem Namen Gehirnjogging bekannt ist, sich von diesem aber durch seine Wissenschaftlichkeit unterscheidet.

MAT ist ein hervorragendes Mittel, um seinen Geist zu trainieren.
MAT übt zwar nicht direkt das Gedächtnis oder das Verstehen, aber es trainiert die „Gehirnmuskeln“ oder den „Motor“ des Gehirns und damit also die Basis.

Ein kalter Körper kann keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, ein kalter Motor läuft nicht schnell und nicht rund, ebenso ist es mit dem Gehirn: Man muss es erst warmlaufen lassen, ehe man es mit Erfolg fordern kann.

Die Gesellschaft für Gehirntraining in Ebersberg bietet dazu viele Kurse an Volkshochschulen usw. an und verfügt auch über geeignete Literatur, um sich in dieser Richtung weiterzubilden und sein Gehirn zu trainieren.

Empfohlen werden zwei mal 5-10 Minuten täglich. Das sollte zu machen sein.
Man kann es als regelmäßige „Starthilfe“ morgens nach dem Frühstück bzw. immer vor geistigen Tätigkeiten einsetzen, um seine geistigen Fähigkeiten so zu optimieren.

Eine mögliche kleine Übung ist z.B.: Möglichst schnell alle „a“ in einem Zeitungsartikel anzustreichen und – in einer zweiten Stufe – sich dann auch noch ihre Zahl zu merken.
Eine weitere Übung besteht darin, ein paar Sätze rückwärts zu lesen.
Das Gehirn kommt damit jedenfalls auf Touren.
Viele weitere interessante und abwechslungsreiche Übungen werden in den MAT-Kursen und MAT-Büchern angeboten.

MAT hält das Gehirn rege und steigert auch das emotionale Wohlbefinden.

Es ist ein gutes Training, um hohe Aufmerksamkeit, rasches und exaktes Denken, schnellen und präzisen Gebrauch des Gedächtnisses sowie hohe Konzentration und Durchhaltefähigkeit zu schulen und zu erhöhen.

Damit lassen sich die täglichen Aufgaben dann auch besser bewältigen.

Eine Persönlichkeit sollte eine solche Technik also nutzen, um für ihr Ziel, nämlich das lebenslange Lernen, besser gewappnet zu sein.
Dass ein waches Gehirn auch bei den anderen Fähigkeiten einer Persönlichkeit, z.B. der Menschenkenntnis oder bei der Beurteilung der Weltgeschehnisse nicht schaden kann, dürfte offensichtlich sein.

Wir leben in einer Lerngesellschaft, lernen Berufe und Sprachen, besuchen Abendkurse zur Fortbildung, lesen Fachbücher, aber niemand sagt einem, wie man das eigentlich macht, „lernen“!

Und doch ist das so wichtig. Wir verbringen sehr viel Zeit mit dem Lernen, da sollte man es doch auch lernen!

Zumindest die Persönlichkeit sollte das Lernen bewusst lernen.
Auch hierzu gibt es Literatur.

Hier nur ein paar Punkte, die man beim Lernen, also beim Erarbeiten und Erwerb von Wissen, beachten sollte:

- Ziel haben
- Stoff auswählen
- Stoff systematisieren
- lernbereit sein(körperlich und geistig fit sein)
- sich motivieren
- Wissen unter sportlichen Gesichtspunkten aneignen!
Wie erwerbe ich das Nötigste schnell und mit Freude?
- Was will ich mit dem zu Lernenden erreichen?
- Was nützt es mir? (sehr wichtige Frage!)
- mit Freude dabei sein
- aktiv lernen
- Pausen machen
- Gedächtnisstrategien einsetzen
- Ordnungen zu erkennen versuchen
- Schwerpunkte setzen
- das Wissen organisieren
- das Gehirn weder über- noch unterfordern
- sowohl Allgemein- als auch Spezialwissen fördern
- immer mal wieder absetzen und Überblick verschaffen

Menschenkenntnis

Wer eine Persönlichkeit sein möchte, muss sich ständig um die Erweiterung seiner Menschenkenntnis bemühen.

Ein Weg dazu ist, sich selbst immer besser kennen zu lernen!

Denn die Grundbedürfnisse der Menschen sind letztlich alle gleich.

Der amerikanische Psychologe Abraham H. Maslow (1908-1970) stellte eine sogenannte Bedürfnistreppe auf, nach der es fünf Hauptbedürfnisebenen gibt.

Diese sind:

1. Körperliche oder organische Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen, Atmen
2. Sicherheitsbedürfnisse und das Verlangen nach Abwesenheit von Schmerz, Bedrohung und Krankheit
3. Bedürfnis nach sozialen Kontakten, also Zugehörigkeit, Zuneigung und Liebe
4. Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstachtung und das Gefühl des persönlichen Erfolgs
5. Bedürfnis nach optimaler Entfaltung, also nach Selbstverwirklichung und der Entwicklung des eigenen Potentials

Die Persönlichkeit ist sich dieser Bedürfnisse bewusst und weiß, dass nicht nur sie, sondern auch ihre Mitmenschen diese Bedürfnisse befriedigt sehen wollen.

Und sie weiß auch, dass zu den stärksten Bedürfnissen des Menschen das Bedürfnis nach Anerkennung, Bejahung und Wertschätzung zählt.

Daher bemüht sie sich, sich diese Bedürfnisse zu erfüllen und ihr Wesen optimal zu entfalten, zugleich aber gesteht sie ihren Mitmenschen das gleiche Recht zu und gönnt ihnen auch den entsprechenden Erfolg.

Sie tut dies, weil es richtig ist, ist sich dabei aber durchaus dessen bewusst, dass sie damit auch zu ihrem eigenen Glück beiträgt. Denn die Persönlichkeit lebt so wenig isoliert wie andere auch, und sie weiß: Je harmonischer und glücklicher ihr Umfeld ist, desto besser geht es auch ihr. Glückliche, zufriedene Menschen wollen anderen nicht schaden, sie sind sich selbst genug.

Die Persönlichkeit weiß, dass der Mensch, sind die Grundbedürfnisse wie Nahrung, Kleidung, Wohnung und Sicherheit erst einmal gestillt, zum Glücklichen vor allem Selbstachtung, Kompetenz und menschliche Nähe braucht.

Daher bemüht sie sich, ihre Kompetenz stetig zu erweitern.

Dies betrifft neben ihrer beruflichen und ihrer Alltagskompetenz besonders auch ihre Menschenkenntnis.

Daher beobachtet sie sich und ihr Verhalten und überlegt sich, warum sie in einer bestimmten Situation soundso reagiert.

Parallel dazu beobachtet sie natürlich auch das Verhalten ihrer Mitmenschen und zieht dann Vergleiche und Schlüsse.

Sie achtet auf die Stimme, den Gang, die Haltung, die Kleidung und fragt sich, warum jemand plötzlich ganz laut oder auch ganz leise spricht.

Das Äußere ist ja immer ein Spiegel des Inneren: Was also sagt mir die laute oder leise Stimme, die grelle oder dezente Kleidung, die aufrechte oder gebückte Haltung eines Menschen über seine bewusste oder unbewusste innere Einstellung und Befindlichkeit?

Mit der Zeit achtet sie auch auf die Form der Ohren, der Augen, des Mundes, der Nase, der Stirn, des Halses und Nackens, überhaupt auf die ganze körperliche Erscheinung.

Sie weiß, dass sie dabei fünf Grundregeln einhalten muss, nämlich:

1. Den ersten Eindruck beachten
2. Die Einzelmerkmale beachten
3. Beides zu einem Gesamtbild zusammenfassen
4. Nach Bestätigung im Verhalten des Menschen suchen
5. Aus dem Gesamteindruck die richtigen Konsequenzen ziehen

Die Persönlichkeit weiß, dass ein Mensch sich vor allem in seinem Umgang mit Geld, seinem Verhalten beim Trinken und im Zorn und in der Art, wie er urteilt, verrät.

Daher wird sie in diesen Momenten besonders aufmerksam sein.

Sie achtet auf das Verhalten der Menschen gegenüber Kindern, Tieren und Untergebenen bzw. Vorgesetzten, denn auch da offenbart sich der wahre Charakter.

Man kann dann gerechter und angemessener urteilen und seine Mitarbeiter und Freunde besser wählen bzw. klüger und reifer mit sich und anderen umgehen.

Die Persönlichkeit wird sich aber hüten, vorschnell zu beurteilen, denn sie weiß, um einen anderen Menschen wirklich zu verstehen, müssen wir uns in *seiner* Lage versetzen und müssen das, was er tut, denkt und fühlt, von seinem Bezugssystem her begreifen.

Wir Menschen neigen zu dem Glauben, dass die Dinge so sind, wie wir selbst sie sehen und erwarten, dass andere sie genauso sehen. Deshalb fällt es uns oft schwer, andere Menschen zu verstehen.

Die Persönlichkeit ist sich dieser Neigung bewusst und übt sich daher darin, immer wieder einmal Distanz zu ihrem eigenen Bezugssystem zu schaffen und sich in das Bezugssystem ihres Gegenübers zu versetzen.

So verfährt sie auch, wenn es ihr darum geht, Politiker, berühmte Künstler und andere Prominente und ihre Entscheidungen zu begreifen.

Auf diese Weise kann sie das Verhalten anderer Menschen besser annehmen.

Verhaltensweisen, Gefühle oder Gedanken annehmen heißt nicht, diese gutheißen oder übernehmen, sondern die Bedeutung, die sie für das Gegenüber selbst haben, akzeptieren und würdigen.

Annahme hat also nichts mit bewerten, mit richtig oder falsch zu tun, sondern bedeutet zulassen, gewähren und verstehen.

Annahme ist somit eine innere Haltung, ein Gefühl.

Annahme hat die positive Folge, dass sich zum einen das Gegenüber verstanden und angenommen fühlt, dadurch verbessert sich unser Verhältnis zu ihm, zum anderen erweitert sie auch unser Menschenverständnis.

Durch alles aber, was wir wirklich verstehen, ändern wir uns und unsere Persönlichkeit wächst!

Annehmen muss die Persönlichkeit aber auch ihren eigenen Charakter und ihr Temperament, ihre Stärken und Schwächen, ihre Möglichkeiten und Grenzen.

Nur wenn sie sich selbst so annimmt, bekommt sie auch Zugang zu sich.

Nur wenn man sich kennt und ja zu sich sagt, statt die Selbsterkenntnis zu verdrängen, kann man gezielt an sich arbeiten, sich formen und verändern.

Es ist auch ein Zeichen seiner Reife, wenn der Mensch annimmt, was ist.

Wenn ein Mensch reif ist, hört er auf, zu versuchen, so zu sein, wie er glaubt, dass es der Mitwelt imponiert.

Dadurch wird er auch gelöst, ist einfach da, ohne sich zu betonen, ist mächtig, ohne sich anzustrengen, Angst und Begehren fallen von ihm ab, seine Ausstrahlung steigt.

Der Physiker Albert Einstein(1879-1955) sagte:

„Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grade und in welchem Sinne er zur Befreiung vom Ich gelangt ist.“

Reden und Zuhören

Das Wort „Kommunikation“ leitet sich vom lateinischen „communis = gemeinsam“ ab. Schon daraus ergibt sich die Einsicht, dass Kommunikation keine Einbahnstraße ist, sondern eben, neben den nonverbalen Mitteilungen, aus Reden und Zuhören besteht.

„Sprich, damit ich dich sehe“, sagt Sokrates, der große griechische Philosoph des klassischen Altertums.

Nun, nicht jeder kann so ein genialer Gesprächsführer sein, wie Sokrates dies war.

Aber sehr wohl kann jeder auf das achten, was er sagt und was er hört.

Sokrates meinte nämlich mit dem obigen Satz, dass der Mensch sich in seinen Worten zu erkennen gibt, z.B. seinen Bildungsstand, aber auch seine Einstellung.

Redend nämlich tritt das Innere eines Menschen ins Offene.

In der Art, wie er etwas sagt - schnell oder langsam, laut oder leise, überredend oder gewährend - zeigt ein Mensch seinen Charakter ebenso wie in dem, was er sagt.

Wer aufmerksam zuhört, und die Persönlichkeit tut dies, stellt sich dabei Fragen:

Will der andere mich übervorteilen, mir etwas verheimlichen, belügt er mich?

Kann und will der Gesprächspartner sich klar ausdrücken? Und daher auch klar denken?

Bringt er nur Klatsch, betet er nur fremde Meinungen nach, oder entwickelt er neue, eigene Ideen?

Kann er Argumente aufnehmen und ihnen folgen?

Kann er einen Gedanken weiterspinnen und will er dies überhaupt?

Oder spricht er nur über Banales, nur über sich selbst? Kann er zuhören?

Und sie fragt sich: Wie steht es damit bei mir?

Zu einer gelingenden Kommunikation gehören fünf Punkte, nämlich:

1. richtig zuhören
2. sich genau ausdrücken
3. Manipulationen erkennen (andere und eigene!)
4. sich am Gespräch beteiligen
5. sich in die Rolle des anderen versetzen

Um dies umsetzen zu können, muss man sich sowohl mit sich und seiner Art zu kommunizieren beschäftigen als auch damit, wie eigentlich Kommunikation vonstatten geht.

Vor allem sollte man auch den Satz beherzigen, den die alten Römer zu einem Rechtsprinzip entwickelt haben: *Audiatur et altera pars!* = Man höre auch die Gegenseite an!

Wichtig ist also das Zuhören und das Ernstnehmen des Gesprächspartners, denn nur so kann man wirklich verstehen, was der andere will und meint.

Dadurch kann man mit klarem Kopf dessen Argumente abwägen und diese entweder durch eigene Argumente entkräften oder aber sie als gültig akzeptieren und eventuell übernehmen.

Wirkliches Zuhören bedeutet hier: Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung.

Der Kontakt zu anderen Menschen ist nämlich nur dann wirklich befriedigend, wenn jeder die Möglichkeit erhält, etwas mitzuteilen, es mit dem anderen zu teilen, indem also jeder wirklich Anteil nimmt.

Eine Persönlichkeit sollte also, wenn sie zu einem Menschen wirklich eine Beziehung schaffen möchte, mindestens so viel Zeit aufs Zuhören wie aus Sprechen verwenden.

Der aufmerksame Mensch bemerkt, dass Kommunikation nicht nur Information zum Ziel hat, sondern aus vier Aspekten besteht, nämlich:

1. Sachaspekt
2. Beziehungsaspekt
3. Selbstoffenbarungsaspekt
4. Appellaspekt

Der Sachaspekt beleuchtet, ob Sachverhalte klar und deutlich mitgeteilt werden.

Der Beziehungsaspekt untersucht, was der Sprecher, gemäß der Wahl seiner Worte, von seinem Gesprächspartner hält, wie er zu ihm steht. Hier geht es also um eine Du-Botschaft.

Im Selbstoffenbarungsaspekt wird deutlich, was der Sprecher von sich selbst preisgibt, denn in jeder Nachricht steckt auch Information über die Person des Senders. Es handelt sich hier also um eine Ich-Botschaft.

Im Appellaspekt schließlich wird klar, was der Sprecher bewirken möchte. Fast alle Nachrichten haben nämlich die Funktion, auf den Empfänger Einfluss zu nehmen.

Eine Nachricht hat also, und zwar sowohl für den Sender als auch für den Empfänger, vier Bereiche bzw. Botschaften.

Ein kleines Beispiel soll dies verdeutlichen:

Sagt z.B. der Beifahrer zum Fahrer vor der Ampel: „Es ist grün!“, so kann man daraus erkennen:

1. Sachinhalt: Die Ampel hat auf grün geschaltet, der Fahrer kann jetzt wieder losfahren.
2. Beziehung: Der Beifahrer gibt zu erkennen, dass er von den Fahrkünsten bzw. der Aufmerksamkeit des Fahrers nicht sonderlich überzeugt ist.
3. Selbstoffenbarung: Der Beifahrer hat es eilig bzw. will den Verkehr hinter sich nicht unnötig warten lassen.
4. Appell: Der Sprecher will also sagen: Fahr endlich los!

Ähnliche Beispiele lassen sich im Alltag zur Genüge finden.

Der Persönlichkeit geht es darum, solche Nachrichten zu durchschauen, um so zu erkennen, was der Sender tatsächlich von ihm will und von ihm hält, um so Klarheit über das Ganze der Botschaft zu erhalten.

Die Persönlichkeit hört dabei aber gewissermaßen doppelt!
Zum einen hört sie, wie eben geschildert, heraus, was der andere von ihr will.

Zugleich aber hört sie in sich hinein und zwar mit allen „vier“ Ohren.
D.h. sie empfängt mit dem Sach-, dem Beziehungs-, dem Selbstoffenbarungs- und dem Appell-Ohr und stellt sich dabei z.B. folgende Fragen:

1. (Hier sehr einfach:) Kann ich jetzt also losfahren?
2. Wie redet der eigentlich mit mir? Wen glaubt er vor sich zu haben?
3. Was ist mit ihm los? Hat er Probleme?
4. Was soll ich seiner Meinung nach jetzt also tun?

Ziel der obigen Darstellungen ist es, zwischenmenschliche Probleme auf der jeweiligen Ebene zu klären und nicht etwa Beziehungsprobleme mit Sachargumenten lösen zu wollen. Es hat nämlich wenig Sinn, sachlich recht zu haben, wenn man dabei auf der Beziehungsebene Schaden anrichtet.

Eine 16jährige Tochter kann sich z.B. auf der Beziehungsebene sehr ungerecht behandelt fühlen, wenn ihre Mutter ihr vorschreibt, dass sie bei kaltem Wetter eine Jacke anziehen soll. Die Mutter hat hier zwar sachlich recht, aber die fast erwachsene Tochter möchte eben nicht mehr kommandiert werden und lehnt sich gegen die Botschaft auf der Beziehungsseite auf, obwohl sie wahrscheinlich bei ruhiger Überlegung der Mutter zustimmen würde.

Die Lösung besteht hier nicht darin, darüber zu streiten, ob es nun so kalt ist, dass man eine Jacke anziehen muss oder nicht, also auf der Sachebene, sondern darin, dass Mutter und Tochter über ihre Beziehung sprechen und klären, ob die Mutter ihre Tochter weiterhin als Kind behandeln möchte oder ob sie ihr zugesteht, eigene Entscheidungen in eigener Sache zu treffen, also auf der Beziehungsebene.

Die Persönlichkeit prüft beim Zuhören, mit welchem „Ohr“ sie denn am besten hört. Dadurch kann sie viel über sich selbst, ihren Charakter, ihre Neigungen und Schwächen lernen. Hört man z.B. auf dem Beziehungsohr am besten oder auf dem Appellohr usw.? Wer auf dem Selbstoffenbarungsohr besonders gut hört, der erfährt viel über den anderen. Er fragt sich z.B.: „Was sagt mir diese Nachricht über dich?!“

Nun, dies kann hier nicht weiter ausgeführt werden, Interessenten können es nachlesen bei Friedemann Schulz von Thun: „Miteinander reden“.

Wichtig ist nur, auf sein Gesprächsverhalten immer aufmerksamer zu achten und dafür ein gewisses technisches Rüstzeug zu haben.

Man kann dadurch viel zu seiner Selbst- und Menschenkenntnis beitragen.

Dabei hilft zu wissen, dass aus jedem Menschen drei Stimmen sprechen: Eltern-Ich, Kindheits-Ich und Erwachsenen-Ich.

Dahingehend einmal in sich hineinzulauschen, kann sehr erhellend sein!

Man erfährt dann vielleicht, wie nahe bzw. fern man eigentlich sich selbst ist. Hat man als Erwachsener wirklich eigene Meinungen, oder plappert man nach, was die Eltern vertreten, lebt man also noch unreflektiert nach deren Wertmaßstäben? Ist man noch „Kind“ und „brav“ oder hat man zu sich selbst gefunden?

Sprechen ist ein wichtiger Teil der menschlichen Kommunikation und eine Persönlichkeit weiß das auch.

Trotzdem sollte man bedenken, dass durch Worte auch schon viel Unheil geschehen ist. Nicht umsonst warnt der Volksmund: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“

Auch die alten Römer dachten ähnlich: „Si tacuisses, philosophus mansisses“ =
Wenn du geschwiegen hättest, wärest du ein Philosoph geblieben!

Die Persönlichkeit ist bereit, Rat zu geben, wenn sie darum gebeten wird.
Sie drängt ihn aber nicht auf, denn sie weiß, auch Ratschläge können Schläge sein.
Sie gibt also ihr Bestes, überlässt dem anderen aber die Entscheidung, danach zu handeln
oder auch nicht. Sie ist nicht beleidigt, wenn der andere ihrem Rat nicht folgt.

Sie akzeptiert also andere und deren Entscheidungen, und zwar sowohl aus Respekt vor diesen als
auch aus ihrem Vertrauen zum Tao!

Die Persönlichkeit ist nicht selbstbezogen. Das heißt, sie beurteilt die Welt und die Menschen nicht
nur aus ihrer Sicht, nicht nur gemäß ihres eigenen Bezugssystems, sondern akzeptiert
bewusst auch die Bezugssysteme anderer Menschen.

Daher überredet sie auch nicht, spricht andere nicht nieder, sondern hört zu, um das jeweilige
Bezugssystem des anderen, d.h. dessen Art die Welt aus seiner Sicht, seiner Erfahrung heraus zu
betrachten, zu verstehen.

Die Persönlichkeit nimmt also ihre Gesprächspartner ernst, sie weiß, dass Kommunikation
aus Geben und Empfangen, Reden und Zuhören besteht.

Darum bemüht sie sich auch, klar, logisch und verständlich zu sprechen.
Dabei sollte sie in der Lage sein, das jeweilige Niveau ihres Gesprächspartners zu erfassen
und entsprechend mit einfachen Menschen weder hochtrabend noch herablassend zu reden,
mit höhergestellten weder unterwürfig noch unverschämt.

Sie bemüht sich, maßvoll und positiv zu sprechen und lernt mit der Zeit ihre eigenen Gesprächs-
muster immer besser kennen, auch indem sie sich in dem Gesprächsverhalten anderer
wiedererkennt.

Dabei verwechselt sie keineswegs Höflichkeit mit Heuchelei und Ehrlichkeit nicht mit
Unverschämtheit, wie das bei manchen Zeitgenossen leider der Fall ist.

Bei Konflikten ist sie durchaus in der Lage, gegebenenfalls dem Gegenüber auf der Sachebene recht
zu geben, ihn aber auf der Beziehungsebene zu kritisieren! Sie bemüht sich dabei allerdings, dem
Rat des französischen Philosophen Voltaire (1694-1778) zu folgen:

„Man soll dem anderen die Wahrheit wie einen Mantel hinhalten, damit er hineinschlüpfen
kann, wenn er dafür bereit ist, und sie ihm nicht wie einen nassen Lappen um die Ohren schlagen!“

Die Persönlichkeit prüft also ihre Worte, denn sie weiß, wie verletzend diese sein können,
und sie weiß, auch sie wird nicht gern verletzt!

Sie kann aber auch „nein“ sagen, denn wer nicht nein sagen kann, der kann sein Ja nicht halten!
Oder wie es Laotse ausdrückte: „Wer leicht verspricht, hält selten Wort!“

Selbstkultivierung ist nun einmal Selbsterziehung – auch im Bereich der Kommunikation!

Darum ist es auch ständige Aufgabe einer Persönlichkeit, ihr Gesprächsverhalten zu beobachten
und sich zu fragen:

Will ich belehren, zeigen, was ich kann bzw. verbergen, was ich nicht kann?
Hört der andere zu? Warum? Weil ich höhergestellt bin?
Welche Worte, Ausdrücke wähle ich für welche soziale Schicht?
Halte ich Blickkontakt? Höre ich aktiv zu? Lasse ich den anderen ausreden?
Gebe ich klare Antworten?

Immer wieder prüft daher die Persönlichkeit ihre Worte und bedenkt die Mahnung des Konfuzius:

„Glatte Worte und einschmeichelnde Mienen sind selten vereint mit Sittlichkeit.“

Kommunikations-Meditation

Vor der eigentlichen Meditation dunkle ich den Raum ab, zünde eine Kerze an und lege Entspannungsmusik auf. Ich praktiziere dies als Ritual und erledige auch diese Vorbereitungen schon möglichst meditativ, d.h. bewusst, freudig und aufmerksam.

Dann setze ich mich ruhig auf einen Stuhl mit stabiler Lehne und freue mich auf die kommende Meditation. Ich kann mich auch auf den Boden legen, wichtig ist, dass die Wirbelsäule gerade ist.

Ich schließe die Augen, nehme mir vor, die Außenwelt nun für ca. 20-30 Minuten nicht zu beachten und lenke meine Aufmerksamkeit nach innen.

Ich erspüre meinen inneren Raum, meine momentane Befindlichkeit.

Nun beobachte ich bewusst meinen Atem und spüre, wie er immer ruhiger und gleichmäßiger wird. Ein wohliges Gefühl der Wärme steigt in mir auf. Ich genieße diesen Zustand.

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine Schädeldecke und entspanne bewusst meine Kopfhaut. Meine Kopfhaut wird ganz entspannt und weich. Danach entspanne ich meine Stirn, meine Augen, spüre, wie sie tief und schwer in ihren Höhlen ruhen.

Nun entspanne ich auch meine Wangen, meinen Kiefer, meinen Nacken, meine Schultern, meine Wirbelsäule, meine inneren Organe, mein Sonnengeflecht, meinen Hüftbereich, meine Oberschenkel, meine Knie, meine Unterschenkel, bis schließlich der ganze Körper entspannt ist. Ich genieße kurz diesen Zustand der Entspannung.

Schließlich lenke ich meine Aufmerksamkeit in die Füße und verwandle diese in Wurzeln. Ich spüre, wie diese Wurzeln in die Erde wachsen und mit jedem Atemzug immer länger werden. Wenn ich will, schaue ich diesen Wurzeln nach und sehe, wie stark sie sind.

Ich verbinde mich bewusst mit der Kraft der Erde.

Nun klettere ich an meinen Wurzeln hinunter in die Erde. Ich schaue mich um und entdecke einen Weg, der durch saftige Wiesen führt.

Es ist angenehm warm, die Sonne scheint, ich genieße die Ruhe und die frische Luft. Ich bin allein hier draußen.

Nach einer Weile komme ich auf meinem Spaziergang zu einem Baum. Im Schatten der Baumkrone steht eine Bank, auf die ich mich setze.

Ich schließe die Augen und entspanne mich.

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mein Herz und stelle es mir als einen Raum vor. Ich gehe in diesen Herzraum hinein, zünde dort eine Kerze an, schaue mich um und spüre mich in die Energie dieses Raumes ein.

Dann verlasse ich das Herz und lenke meine Aufmerksamkeit auf meine Kehle, die ich mir nun ebenfalls als Raum vorstelle.

Auch in diesen Kehlräum gehe ich hinein und zünde eine Kerze an, worauf er in blauem Licht erscheint.

Ich schaue mich um und erblicke eine Tür mit der Aufschrift „Kommunikation“.
Wenn ich will, öffne ich die Tür und betrete einen Raum, in dem mich ein Alter Weiser freundlich anlächelt. Er sagt, ich könne ihm Fragen stellen.

Wenn ich will, frage ich ihn:

1. Wie gehe ich mit mir um?
2. Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um?
3. Ist meine Kommunikation ehrlich und direkt?

Ich warte eine Weile geduldig auf Antworten.

Schließlich bedanke ich mich beim Alten Weisen, verlasse das Zimmer, lösche die Kerze, verlasse den Kehlraum, lösche auch die Kerze im Herzraum und gehe den gegangenen Weg zurück.

Bei meinen Wurzeln angekommen, klettere ich diese hinauf, verwandle sie wieder in meine Füße und gönne mir einen Moment der Ruhe.

Dann nehme ich ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke mich und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Höflichkeit und Toleranz

Toleranz leitet sich vom lateinischen Wort „tolerare“ = „tragen, ertragen, erdulden“ ab. Darin steckt die Aufgabe der Toleranz: Das Hinnehmen anderer Meinungen und Haltungen.

Toleranz meint also Duldsamkeit und Entgegenkommen gegenüber anderen religiösen, ethischen, weltanschaulichen und politischen Meinungen.

Dazu bedarf es einer großzügigen Geisteshaltung, wie eine Persönlichkeit sie besitzen sollte. Denn das Gelten- und Gewährenlassen und vielmehr noch die Achtung fremder und andersartiger Anschauungen, Sitten, Gewohnheiten und Handlungsweisen setzt voraus, dass man feste Überzeugungen hat und trotzdem die Überzeugungen anderer respektiert.

Toleranz beginnt dort, wo man nicht zustimmen kann!
Sol lucet omnibus = „Die Sonne scheint für alle“ sagten die alten Römer.

Diese Geisteshaltung gründet in der Einsicht, dass kein Mensch, auch nicht man selbst, schlechthin irrums- und vorurteilsfrei ist.

Darum übt sich die Persönlichkeit auch im klaren, vorurteilsfreien Denken und bemüht sich, grundsätzlich erst einmal jeden so zu behandeln, wie es einem menschlichen Individuum zusteht.

Ein Vorurteil zu haben bedeutet dagegen, jemanden ausschließlich als einer oberflächlichen Kategorie zugehörig zu sehen und nicht als Individuum.

Vorurteile sind das Produkt unseres primitiven Angstsystems, das nach rassistischen, ethnischen oder religiösen Gesichtspunkten rasch primitive Stereotypen ausbildet.

Der amerikanische Schriftsteller Ambrose Bierce (1842-1914) schrieb: „Ein Vorurteil ist eine vagabundierende Meinung ohne ersichtliche Mittel der Unterstützung.“

Die Persönlichkeit meidet solche Stereotypen und beurteilt die Menschen nach dem, was sie tatsächlich sagen und tun, und nicht nach ihrer nationalen oder sozialen Herkunft oder ihrer Religionszugehörigkeit.

Eine solche Haltung, die Voraussetzung für ein von Freiheit und Humanität bestimmtes Zusammenleben ist, ist nicht etwa Zeichen von Schwäche, sondern verlangt vielmehr ein großes Maß an Selbstvertrauen. Denn nur wer Selbstvertrauen besitzt, hat es nicht nötig, andere klein zu machen.

Toleranz erfordert weiterhin das Bewusstsein der Gesicherheit der eigenen Position und eine weltoffene Haltung, die den Vergleich mit anderen Meinungen nicht zu scheuen braucht. Auch Ichstärke ist nötig, denn der Tolerante darf ja, indem er die Interessen anderer grundsätzlich anerkennt, die Auseinandersetzung mit fremden Meinungen nicht scheuen.

Dazu gehört auch Selbstüberwindung, denn der Tolerante muss seine aggressivdestruktiven Triebwünsche, die aus der natürlichen Furcht vor dem Fremden entstehen, bezähmen.

Es ist also keine leichte Aufgabe, tolerant zu sein.

Zumal es sich bei Toleranz nicht um Beliebigkeit handelt, nicht um Gleichgültigkeit, sondern um das ehrliche Bemühen, den Standpunkt der anderen Seite einzunehmen und die Dinge einmal aus deren Sicht zu betrachten.

Dazu gehört auch Höflichkeit, denn sie ist das Kind der Achtung und ein Verhalten, durch das wir vermeiden, die Gefühle anderer Menschen zu verletzen.

Wem Achtung versagt wird, der wird leicht zu Trotz und Eigensinn oder gar zu Verzweiflung getrieben.

Die Persönlichkeit weiß aber, dass Respekt vor anderen Ausdruck des eigenen moralischen Niveaus ist!

Darum lässt sie anderen ihr Licht, statt sie mit ihrer Kritik und ihrem Besserwissen zu verdunkeln. Sie hält Umgangsformen nicht für hohles, leeres Getue, sondern für den Rahmen, in dem jeder seine persönliche Sphäre schützen kann.

Höflichkeit lässt dem anderen seine eigene Luft, anerkennt in ihm das Gute und lässt ihn fühlen, dass er geschätzt wird.

„Höflichkeit ist der Widerschein der Sittlichkeit“ sagte der deutsche Dichter Jean Paul (1763-1825).

Höflichkeit ist das Mitempfinden und Mitbedenken des fremden Lebens, seiner Zustände und Stimmungen. Sie will dem anderen seine Würde lassen.

Sie bemüht sich, Verlegenheiten zu vermeiden, Unerfreuliches fernzuhalten und schwierige Situationen zu entgiften.

Die Persönlichkeit ist höflich aus Überzeugung, weiß aber auch, dass weder Toleranz noch Höflichkeit immer gut sind. Immer gut ist nur das Gute selbst!

Bei den anderen Tugenden hängt dies von der jeweiligen Situation ab.

Zu einem Einbrecher höflich zu sein, ist wohl eher naiv.

Und Toleranz hört dort auf, wo die Rechte anderer missachtet werden!

Weder Höflichkeit noch Toleranz schließen also Kritik am Gegenüber aus!

Den anderen gelten zu lassen, bedeutet nicht, ihn und alles, was er tut oder sagt, immer zu akzeptieren und duldend hinzunehmen.

Protest und Auseinandersetzung mit anderen Lebensformen können durchaus im Rahmen der Toleranz stattfinden.

Im Gegensatz zur blanken Konfrontation eröffnet Toleranz lediglich einen Freiraum, in dem Konflikte sachlich ausgetragen und entgegengesetzte Meinungen rational diskutiert werden können.

Toleranz findet natürlich auch dort ihre Grenze, wo es zu Kampfmaßnahmen gegen die Träger der Toleranz kommt!

Es ist nämlich weder Aufgabe der Toleranz noch der Höflichkeit, sich Gewalt antun zu lassen.

Tao und Wu wei

„Tao“ bzw. in der chinesischen Aussprache „Dao“ ist der wichtigste Begriff des Daodejing (= Tao te king). Er gab auch dem Daoismus seinen Namen, einer Lebensphilosophie, die neben dem Konfuzianismus und dem Buddhismus noch heute die chinesische Kultur mitbestimmt.

Der Daoismus, vom Philosophen Zhuangzi (365-290) maßgeblich geprägt, legt großen Wert auf innere Gesundheit und seelische Heilung. Es geht ihm darum, eins mit der eigenen Natur zu werden, Spontaneität zu entwickeln und mit der Strömung zu schwimmen, also sich der Weisheit des Dao zu überlassen.

Dies war auch das Anliegen des Laozi (= Laotse; er lebte wahrscheinlich im 6. Jahrhundert v. Chr.), des vermutlichen Autors des Daodejing und Begründers des Daoismus.

Das chinesische Zeichen für Dao besteht aus den Wurzelzeichen „Kopf“ bzw. „Führer“ und „Fuß“ bzw. „stufenweiser Fortschritt“.

Der Kopf und der Fuß bzw. gehen bedeuten also den „Weg“.

Kopf und Fuß symbolisieren so eine sinnvolle Bewegung auf einem bestimmten Weg und alles, was richtig und normal und in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur ist, sowohl im Sein als auch im Tun.

Verschiedene Übersetzer des Daodejing haben ebenfalls verschiedene Ausdrücke gewählt. Z.B. „Sinn“ oder „Weg“, andere hingegen belassen es bei „Dao“ bzw. „Dau“, weil „Dao“ eben undefinierbar sei und daher unübersetzt bleiben müsse.

Der Begriff „Dao“ taucht in 36 Kapiteln des Daodejing auf.

Bereits im ersten Kapitel wird die theoretische Grundlage des ganzen Werkes gegeben, nämlich durch die Abgrenzung gegen die übliche rein praktische Anwendung des Begriffes „Dao“, der gegen Ende der Zhou-Dynastie (11.-3. Jahrhundert v. Chr.) oft als die Summe der von den alten Königen überlieferten Lehren zur Leitung des Volkes verstanden worden war.

Laozi stellt nämlich gleich klar: „Das Dao, das sich aussprechen lässt, ist nicht das ewige Dao. Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name.“

Das bedeutet, das Dao, von dem er spricht, ist nicht identisch mit dem bis dahin gebräuchlichen Begriff, sondern namenlos und unbegrenzt.

Alles nämlich, was einen Namen hat, bezeichnet ein bestimmtes Seiendes!

Für Laozi ist Dao jedoch das jenseits aller Unterscheidungen über allem herrschende Prinzip. Es ist der Weg der Natur, nicht der des Menschen.

Für Laozi ist Dao also nicht ein begrenzter Weg oder eine bestimmte Methode, wie dies bei Konfuzius der Fall war, sondern die transzendente Erste Ursache, die uranfängliche Einheit, das Unbeschreibliche, das zeitlose, alles durchdringende Prinzip des Universums, das dieses hervorbringt, aber von ihm nicht geschmälert wird, das das Universum erhält und beherrscht.

Dao ist das, was weder Eigenschaften noch Merkmale hat, das Absolute, die Höchste Wirklichkeit, das Kosmische Gesetz.

Laut Kapitel 25 des Daodejing ist das Dao „unterschiedslos vollendet“, schon da, „bevor der Himmel und die Erde waren“, „still und einsam“, stehe allein und ändere sich nicht, laufe im Kreis und gefährde sich nicht, man könne es nennen die „Mutter der Welt“.

Aber: „Ich weiß nicht seinen Namen. Ich bezeichne es als Dao“.

Und weiter: Es sei groß, immer bewegt und fern.

Der Mensch richte sich nach der Erde, die Erde nach dem Himmel, der Himmel nach dem Dao, das Dao aber richte sich nach sich selber!

Und in Kapitel 34: Das Dao sei überströmend, alle Dinge verdankten ihm ihr Leben, es verweigere sich ihnen nicht. Habe das Dao ein Werk vollbracht, so heiße es dieses nicht seinen Besitz. Es kleide und nähre alle Dinge, spiele aber nicht ihren Herrn. Alle Dinge hängen vom Dao ab.

Dao ist demnach der Urgrund allen Seins, eine substantielle Kraft, die allem zugrunde liegt, bzw. das Gesetz, das in der Welt wirksam ist, ohne zu reden oder zu handeln.

Dao ist die Richtschnur für das richtige Tun, das all-eine Ewige, das höchste Prinzip der natürlichen und sittlichen Welt, der sinnvolle Weg, der zum Ziel führt.

Laozi wählt das Symbol des Wassers, um das Dao zu erklären.

In Kapitel 8: „Höchste Güte ist wie das Wasser. Des Wassers Güte ist es, allen Wesen zu nützen ohne Streit. Es weilt an Orten, die alle Menschen verachten. Drum steht es nahe dem Dao.“

Und in Kapitel 78: „Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser. Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt nichts ihm gleich. Es kann durch nichts verändert werden.“

Wasser ist also dadurch mächtig, dass es unten weilt und an Plätzen, die sonst allgemein verabscheut werden.

Gleich dem Wasser schafft sich Dao seinen Weg mit Weichheit.

So soll auch der Mensch den ihm von der Natur bestimmten Weg gehen.

Er soll die Dinge dem Dao überlassen und sich nicht in dessen natürlichen Ablauf einmischen.

Abseits dieses Weges nämlich drohen Chaos und Zerstörung.

Fügen sich die Menschen nicht in die natürliche Ordnung, sondern wollen jeweils ihren Eigenwillen durchsetzen, führt dies zu Widerstand und Gewalt.

Verfolgt also der Mensch selbstische Ziele, statt auf der Bahn des Weltgesetzes zu wandeln und sich diesem in seinem Tun anzupassen, entfernt er sich von der ewigen Ordnung und gerät ins Unglück: „Die fünferlei Farben machen der Menschen Augen blind. Die fünferlei Töne machen der Menschen Ohren taub. Die fünferlei Würzen machen der Menschen Gaumen schal. Rennen und Jagen machen der Menschen Herzen toll.“ (Kapitel 12)

Der Mensch des Dao soll daher wie der Fisch mit der Strömung schwimmen und die Natur als Führerin akzeptieren.

Der Ablauf der Jahreszeiten zeigt ja, dass die Natur immer für einen Ausgleich sorgt. Es gibt zwar auch einen Winter, d.h. die Zeit der Kälte und Unfruchtbarkeit, danach aber folgt jedes Jahr erneut der Frühling, der wieder Wärme und Licht bringt.

Der Mensch muss dafür überhaupt nichts tun, es geschieht von allein, im ewigen Rhythmus. Und wer den Jahresablauf so betrachtet, stellt auch fest, dass der Winter die Chance zur Erholung bietet, für die Natur und den Menschen.

Der Winter ist also genauso notwendig wie der Sommer, der Regen ebenso wie die Sonne. Aktivität und Passivität wechseln sich ab, ja, sie bedingen einander.

Die Jahreszeiten geschehen einfach, ohne dass der Mensch oder sonst jemand etwas dazu tut: „Das Dao ist ewig ohne Machen, und nichts bleibt ungemacht“ sagt Laozi dazu in Kapitel 37.

Hier schwingt auch die alte chinesische Vorstellung von Yin und Yang mit. „Ein Yin, ein Yang, das nennt man Dao“ steht schon im I-Ging.

Yin und Yang sind die beiden Urkräfte, die aus dem Dao entstanden sind, und die ihrerseits wiederum die zehntausend Dinge, d.h. alles das, was es auf der Erde gibt, hervorbringen.

Es schwingt aber auch das von Laozi im Daodejing entwickelte und für den Daoismus typische Konzept des wu wei mit.

Wu wei, wörtlich „nicht handeln“, sinngemäß „nicht gewaltsam eingreifen“ oder „nichts erzwingen“, bedeutet nicht nichts zu tun, sondern „absichtsloses Tun“, d.h. beim Tun vom eigenen Vorteil absehen, sich dem Willen des Dao fügen.

Es bedeutet, Dinge zur Wirkung kommen lassen, sie durch Zurückhaltung von selber reifen lassen.

Es bedeutet, dem Dao gleichen, d.h. wie das Wasser dahinfließen, ohne etwas Besonderes zu wollen als eben Wasser sein.

Das Wasser steht hier auch für die Natur, die eben handelt ohne zu handeln, die einfach „geschieht“.

Steht ein Berg im Weg, einfach eine Biegung machen, kommt ein Tal, einfach hineinfließen. Friedvoll und ruhig sein wie das Dao selbst.

Vom Dao merkt man ja im Alltag eigentlich nichts. Es drängt sich nicht auf. Die Sonne scheint halt, die Pflanzen wachsen, das Wasser fließt, die Luft zum Atmen ist da. Nur wenn man sich überlegt, warum das alles seit Ewigkeiten so funktioniert, kommt man auf die Idee einer Kraft, die das alles bewirkt und lenkt.

So wird auch das Wasser nicht sonderlich geschätzt, lässt sich davon aber nicht stören. Es zieht ruhig seine Bahn, dient den Menschen als Nahrung, nimmt ihren Schmutz auf und reinigt sich selbst wieder.

Wird es von der Sonne erhitzt und verdunstet, so steigt es zum Himmel auf und fällt als Regen wieder auf die Erde herab.

Es ist also unvergänglich und lebensnotwendig – wie das Dao.

Wasser ist schwach und weich, passt sich an, verwandelt sich (wird zu Dampf) und bleibt doch immer es selbst. Es bleibt durch seine Einfachheit und Bescheidenheit immer am Leben:

„Dass Schwaches das Starke besiegt und Weiches das Harte besiegt, weiß jedermann auf Erden, aber niemand vermag danach zu handeln.“ (Kap. 78)

Wie geht es da z.B. schönen großen Bäumen: „Sind die Bäume stark, so werden sie gefällt. Das Starke und Große ist unten. Das Weiche und Schwache ist oben.“ (Kap. 76)

Es nützt also nichts, sich stärker oder schöner zu machen als man ist, man weckt dadurch nur die Begierde der Mitmenschen und wird „gefällt“.

Bescheidenheit ist wichtig: „In ihrem Nichts besteht der Töpfe Werk.“ (Kap. 11)

Wer nach wu wei lebt, handelt natürlich und spontan, seinem Charakter entsprechend, vollkommen selbstlos, lässt die Dinge sich natürlich entwickeln (ohne gewaltsam oder zwanghaft einzugreifen, um sie zu „bessern“), schmiedet keine Pläne, die den natürlichen Verlauf der Dinge abändern sollen.

Er empfindet sich als Teil des großen Mosaiks des Lebens, der ebenso notwendig ist wie alle anderen Teile auch. Nicht alle können schön, klug und reich sein.

Auf die heutige Zeit übertragen: Die Menschheit braucht Fensterputzer genauso wie Professoren, Maurer genauso wie Architekten.

Wer nach wu wei lebt, ist nicht vielgeschäftig, sondern arbeitet langsam, aber sicher, tut es von innen heraus, ungezwungen und natürlich, in Harmonie mit der eigenen und der äußeren Natur, leidenschaftslos, ohne Ego, aber in Übereinstimmung mit dem Dao, mit dem, was „geschieht“, mit dem, was zum Vorschein kommen möchte.

Er ist also empfänglich für das, was aus ihm selbst spricht, für das, was das Dao in ihm angelegt hat.

Hierzu wählt Laozi ein weiteres Symbol, das des Kleinkindes.

Ihm gilt es zu gleichen, fordert Laozi in Kapitel 10: „Kannst du deine Kraft einheitlich machen und die Weichheit erreichen, dass du wie ein Kindlein wirst?“

Ziel ist es also, innen ohne Furcht zu sein, und außen ohne Aktivität, welche die Lebensenergien verschleudert, dazu einfach und ohne angelerntes Wissen.

Das Kleinkind nimmt alles ohne Unterschied so an, wie es kommt.

Es kennt noch keine Namen, kann noch nichts dem „Guten“ oder „Bösen“ zuordnen.

Sein Verstand kann noch nicht trennen, denn er hat noch keine Erkenntnisse, die ihn vom Dao trennen könnten.

Das Kleinkind lebt vielmehr in namenloser Einfalt, also in dem - nach Laozi idealen - Zustand, in dem man das Dao sich noch harmlos auswirken lässt.

Wer so lebt, richtet keinen Schaden an.

Dao, so hat sich herausgestellt, ist gar nicht zu definieren.

Da es nicht etwas Bestimmtes, nichts Einzelnes ist, kann man es auch nicht konkret benennen.

Jede Definition, also jede Eingrenzung, würde das Dao beschränken, würde ihm nicht gerecht werden.

Denn es ist ja „alles“, auch das „Nichts“ gehört dazu..
Wu wei meint ja, tatsächlich auch das Nichts wirken zu lassen.

Und Dao ist eben die Einheit von Sein und Nichts. Darum ist es auch im Gleichgewicht.
Laozi wollte, im Gegensatz zu Konfuzius, auch dem Nichts Gelegenheit geben, sich in der Wirklichkeit Geltung zu verschaffen.

Dao ist also das All-Eine, die Mutter aller Dinge, das, was die Dinge zu dem macht, was sie sind, ist aber selbst kein Ding.

Es ist die transzendente erste Ursache, das kosmische Gesetz, die Wurzel von Himmel und Erde, das tiefste Mysterium, das Nicht-Existente, das die Möglichkeit der Existenz enthält, das was alle menschlichen Definitionen und alles menschliche Denken überschreitet.

Die Welt ist in Ordnung, wenn das Dao alles durchdringt, ohne dass man etwas davon merkt!
So wie man seinen Körper kaum spürt, wenn er gesund ist!

Darum können Natur und Tiere das Dao auch nicht verfehlen, sondern nur der Mensch, da er Bewusstsein hat und darum absichtsvoll handeln kann.

Für die Persönlichkeit bedeutet dies: Wenn sie dem Dao gemäß leben möchte, muss ihr Ich verschwinden.

Das bedeutet, sie muss den Ehrgeiz loslassen und die Zielbesessenheit.
Sie braucht einfach nur den Weg des Seins zu gehen und das Optimale geschehen zu lassen!

Das ist aber kein Freibrief für Faulheit.
Wu wei heißt nämlich nicht, nichts zu tun, nur dasitzen und hoffen.
Denn: Wer erwartet, der wartet!
Nein, es bedeutet, gelassen zu handeln.

Leben im Dao bedeutet auch, „Schwächen“ zu akzeptieren und zu wissen, man ist in jedem Moment recht, so wie man ist.
Das Dao braucht einen im Moment gerade so.

Was täte z.B. ein Lehrer ohne Schüler?
Er braucht deren „Schwäche“, also ihr Noch-nicht-Wissen.
Wären alle Menschen von Geburt an klug, hätten Lehrer keine Arbeit.

Das Dao braucht also die Klugen und weniger Klugen gleichermaßen.

Darum überlässt sich die Persönlichkeit vertrauensvoll und arbeitsam dem Dao.
Sie tut ihr Bestes und überlässt den Ausgang dem Schicksal!
Denn die Persönlichkeit weiß:

*Angst und Unsicherheit wachsen, wo Vertrauen fehlt.
Vertrauen wächst, wenn die Bedeutung eines jeden Augenblicks erkannt wird!*

Bewusst-Sein und Erleuchtung

Bewusst-Sein ist der erste Schritt zur Persönlichkeit!

Jeder Mensch besitzt, im Gegensatz zum Tier, Bewusstsein, d.h. er weiß von sich, kennt seine Geschichtlichkeit und weiß auch, dass er irgendwann einmal sterben muss.

Bewusst-Sein bedeutet aber mehr: Es bedeutet, bewusst zu leben, seine Aufgabe in der Welt zu erkennen, sich Fragen zu seinem Denken und Handeln zu stellen statt nur unbewusst seine Rolle zu spielen, Spielball der Gesellschaft, der Eltern, des Partners oder sonst jemandes zu sein, als Rädchen im großen Getriebe zu fungieren, es bedeutet, bewusst zu *sein!*

Bewusst-Sein bedeutet, sich beim Leben zuschauen, zu wissen, was man wie und warum tut.

Diese Art Bewusstsein ist wohl nicht jedem Menschen gegeben, die Persönlichkeit aber sieht eine Aufgabe darin, sich selbst und ihr Leben immer bewusster und damit besser und klarer wahrzunehmen und ebenso bewusst und klar zu gestalten.

Bewusstsein ist somit hellwaches Da-Sein, ist Leben im Hier und Jetzt.

Bewusst sein heißt achtsam sein. Wer achtsam ist, stellt fest, dass er alles frei wählen kann, die Lebensumstände, die Menschen, denen wir begegnen, seine Entscheidungen, sein Tun.

Bewusstsein hat die faszinierende Fähigkeit, sich selbst zu beobachten. Man kann dann Beobachter und Beobachtetes zugleich sein, kann sich beim Zuschauen gestalten und verändern.

Man kann erkennen, nach welchen angelernten Programmen und Mustern man funktioniert, was also z.B. die Eltern einem beigebracht haben und damals für uns als Kinder vielleicht auch richtig war, jetzt aber nicht mehr, oder was die Gesellschaft wie selbstverständlich von uns fordert. Unerwünschte, nicht mehr zu uns passende Programme kann man dann als solche erkennen und löschen.

Dadurch wird man dann freier, wird wieder das, was wir am Anfang waren, nämlich ein unbeschriebenes Blatt.

Man kann sich auch neue Programme geben, kann das, was in uns schlummert, stärken und so besser zum Vorschein kommen lassen.

Dadurch verschwinden auch Probleme aus unserem Leben, weil wir jetzt stimmen, mit uns übereinstimmen und nicht mehr gegen unser Selbst leben.

Nosce te ipsum = „Erkenne dich selbst“ lautete schon der Auftrag in der Antike.

Noch heute gilt: Wer bewusst werden will, muss sich selbst erkennen.

Dazu muss er sich immer wieder Fragen stellen, z.B.:

- Warum lese ich gerade dieses Buch, diese Zeitung, diesen Artikel?
- Warum sehe ich gerne Action-, Liebes-, Horrorfilme - oder eben nicht?
- Welche Wünsche und Sehnsüchte stecken dahinter?
- Was passiert mit mir, wenn ich wütend, fröhlich, traurig bin?
Welche Gefühle, Bilder und Erinnerungen kommen dabei in mir hoch?
Warum gerade diese? Was haben sie mit meiner Kindheit zu tun usw.?
- Wie bin ich sozialisiert worden?
- Wie begrüße ich andere? Warum so und nicht anders?
- Wie reagiere ich auf Vorwürfe, Aggression, Lob?
- Was habe ich heute gesagt, getan, gedacht, gefühlt? Warum?
- Wie urteile ich?
- Wie sehr prägen mich Vorbilder?
- Deckt sich mein Verhalten mit meiner Bewusstseinsstufe?

Stellt man sich diese und viele andere Fragen immer wieder, dann

- sieht man mit der Zeit immer klarer, was man tut
- wird man immer wacher und aufmerksamer
- setzt man sich immer mehr mit seinen Zielen und Motiven auseinander
- kennt man sein Denken, Fühlen und Handeln immer besser
- lernt man seine Bewertungen kennen
- lernt man seine Interessen, Fähigkeiten und Grenzen immer besser einzuschätzen
- weiß man immer deutlicher, was man selbst tun kann, um sein Leben freudvoller und befriedigender zu gestalten
- spürt man, dass man Gestalter seines Schicksals sein kann
- erfährt man, dass Krankheiten nicht böses Geschick, sondern Botschaften sind, Helfer auf dem Weg zur Selbsterkenntnis
- lernt man, dass Probleme „Aufmerksammacher“ sind, die uns zwingen, uns mit uns zu beschäftigen; sie helfen uns, voran- und damit näher zu uns selbst zu kommen
- erkennt man, dass - unsere Mitmenschen Spiegel für uns sind, die uns durch ihr Sosein zeigen, wie weit *wir* mit unserer Entwicklung sind!
 - unser Haus, Auto, Beruf Ausdruck unserer inneren Entwicklung sind
 - wir uns das Leben selbst lehren müssen
 - wir Verantwortung für uns tragen
 - Glück ein Gemütszustand ist
 - alles, was uns widerfährt, wichtig ist und uns weiterbringt
 - wir vorsichtig beim Bewerten von Dingen und Erlebnissen sein sollten
 - es darauf ankommt, - stimmig zu leben
 - sich als Aufgabe zu lösen

So vorbereitet kann man schließlich auch Erleuchtung erleben, denn Erleuchtung erlangt man durch die Beschäftigung mit sich selbst, dadurch dass man seine Verstrickungen erkennt.

Erleuchtung bedeutet nämlich,

- sich als Aufgabe gelöst zu haben, zu erkennen, wer ich wirklich bin!
- für alles, was einem widerfährt, die Verantwortung zu tragen
- nicht anderen die Schuld am eigenen Schicksal zuschieben
- aus der Vogelperspektive zu erkennen, dass alles gut ist, so wie es ist
- wunschlos zu sein, da ja das Leben immer das Stimmige bietet
- einen Glückszustand, in dem Wünsche und Hoffnungen, Sorgen und Ängste nicht mehr existieren
- Widerstände aufzugeben
- das Ego, das immer etwas will, schweigen zu lassen
- seine Sichtweise zu verändern statt die Dinge!
- jedes lebendige Wesen als uns ebenbürtig zu behandeln
- zu erkennen, dass wir die Welt aus unserem Blickwinkel sehen, also nicht objektiv, nicht wie sie wirklich ist, sondern mit dem Filter unserer Erfahrungen und Gefühle
- Daseinserhellung

Der Zustand der Erleuchtung bleibt aber nur bei Meistern von Dauer, wir anderen müssen uns immer wieder darum bemühen, z.B. durch regelmäßige Meditation, durch die Disziplin, mit der Zeit und den Dingen sinnvoll umzugehen und durch das Streben, unsere Erkenntnisse immer konsequenter umzusetzen.

Seine Irrtümer immer kürzer zu leben, z.B. dass wir Glück weder durch Schönheit noch Reichtum noch Ruhm erlangen können, vergleiche Marilyn Monroe und Elvis Presley, und sein Bewusstsein immer mehr zu heben, sind wichtige Schritte zur Erleuchtung.

Zur Erleuchtung gehört auch Bescheidenheit.

„Wer selber scheinen will, wird nicht erleuchtet“, sagt Laotse.

Bescheidenheit bedeutet hier aber auch das Zurückstellen des Egos, des Durchsetzenwollens der eigenen Ich-Wünsche und damit das Akzeptieren des Schicksals.

Dies bedeutet aber nicht Fatalismus, denn Schicksal ist nicht unabänderlich.

Schicksal ist auch „Machsal“! Wir sind selbst Schöpfer unseres Schicksals.

Jeder meiner Gedanken ist ein Baustein meines Schicksals, und die Wirkung jedes Gedankens kehrt zu mir zurück.

Es kommt also darauf an, was wir in die Welt schicken. Es kommt darauf an, unsere Gedanken zu ordnen und unser Bewusstsein zu richten, es positiv auszurichten und danach zu handeln. Denn die Persönlichkeit ist sich bewusst:

Den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen schleift es hinter sich her!

Yin und Yang oder: In der Mitte sein

In der chinesischen Weltanschauung besteht unser Universum aus den kosmischen Urkräften Yin und Yang, die aus dem Tai-Qi, dem Allerersten, dem Uranfang der Welt hervorgingen.

Das Tai-Qi wird im bekanntesten Symbol des Fernen Ostens dargestellt, das inzwischen auch im Westen große Verbreitung gefunden hat:

Ein Kreis mit einer schwarzen und einer weißen Hälfte, die Fischen ähneln, aber die beiden großen Kräfte der Natur, des Universums, eben Yin und Yang und deren dynamische Polarität darstellen.

In der schwarzen Hälfte befindet sich ein weißer, in der weißen Hälfte ein schwarzer Punkt. Symbolisiert wird dadurch

- das Leben des Zeichens
- das Dunkle und das Helle, das Negative und Positive, das Weibliche und Männliche, die in vollkommener Balance und Ausgewogenheit bleiben müssen; gemeinsam kontrollieren sie alles im Bereich der Manifestation
- die Relation des gleichzeitigen Wachsens des einen im anderen, also des Tages in der Nacht, der Nacht im Tag, des Todes im Leben und des Lebens im Tod
- dass es kein Sein gibt, das nicht den Keim seines Gegenteils in sich trägt: es gibt kein männliches Wesen, das ganz ohne weibliche Eigenschaften und kein weibliches Wesen, das ganz ohne männliche Eigenschaften ist
- das Ausgleich Fordernde des jeweils Weiblichen im männlichen und Männlichen im weiblichen Leben
- die beiden Kräfte sind voneinander abhängig, keine kann für sich allein stehen, keine wäre vollständig ohne die andere
- Yin und Yang sind verschiedene Aspekte des Ganzen, zwei Seiten einer Münze, Teilung und Wiedervereinigung zugleich; die Spannung, die sie aufrechterhält, ist die der Harmonie, des wechselseitigen Spiels der Schöpfung, nicht die des Widerspruchs!

Yin und Yang symbolisieren Eigenschaften, die allen Dingen innewohnen.

Yin ist das ewig Schöpferische, das Weibliche, die Große Mutter, deshalb wird es immer vor das Yang gesetzt, denn Yang wurde aus dem Potentiellen geboren, es ist das Licht, das aus der Dunkelheit erstand, um zum Verwirklichten, zum Wesen, zum Geist oder Intellekt zu werden.

Yin symbolisiert: das Weibliche, Gebärende, Dunkle, Ruhende, die Nacht, die Materie/den Körper, die Erde, das Unterbewusstsein, Gefühle, Intuition, den Mond, das Negative, das Weiche

Yang symbolisiert: das Männliche, Zeugende, Helle, Bewegende, den Tag, den Geist, den Himmel, das Bewusstsein, Gedanken, Logik, die Sonne, das Positive, das Harte

Aus Yin und Yang wurde die Welt, die aus oben und unten, Mann und Frau, geben und nehmen besteht.

Pflanzen brauchen z.B. das Kohlendioxyd, das die Menschen ausatmen, während die Menschen wiederum den von den Pflanzen produzierten Sauerstoff zum Überleben benötigen.

Die Welt ist also auf Ausgleich angelegt. Eines braucht das andere, nur gemeinsam entsteht Ganzheit.

Die Persönlichkeit sollte sich dessen bewusst sein.

Die Lebenskunst besteht nämlich darin, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen und in der Mitte zu ruhen.

Yin und Yang bilden ja eine explizite Zweiheit, die eine implizite Einheit zum Ausdruck bringt. Aktivität und Passivität, Abenteuer und Geborgenheit, Ehrgeiz und Zufriedenheit, Spannung und Entspannung, Arbeit und Ruhe bilden den sinnvollen Rhythmus des Lebens.

Feiertage und Urlaub sind wichtig und schön und oft herbeigesehnt, aber immer nur auf dem Sofa oder am Strand liegen? Das wäre langweilig, viel zu passiv.

„Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen“ sagt Goethe.

D.h. Glück und Zufriedenheit brauchen Tätigkeit!

Immer nur arbeiten ist natürlich auch nicht gut. Das Ziel ist eben die Mitte, im Innen und im Außen.

Der Weg der Mitte war das Lebensideal der chinesischen Gelehrtenschicht, das auch für uns als Vorbild dienen kann.

Es kommt dabei auf die Ausgewogenheit zwischen Konzentration und Gelöstheit an.

Die Konzentration soll dabei nicht Anspannung und die Gelöstheit nicht Nachlässigkeit sein.

Konzentration muss für uns nicht nur geistige Tätigkeit bedeuten, sondern das Beharren auf einer Sache.

Humor ohne Ernst wird bald unerträglich, Ernsthaftigkeit ohne Sinn für einen Witz ist trübselig. Ewige Sorgenmacherei ist genauso falsch wie kindische Gedankenlosigkeit, Überheblichkeit so unpassend wie ängstliche Schüchternheit.

Wer immer nur redet, lässt den anderen verstummen, wer immer schweigt, lässt den anderen nicht an seinen Gedanken teilhaben, versperrt sich.

Die besten Freunde können einem auf die Nerven gehen, wenn sie immer da sind, wenn man nie für sich allein sein kann.

Das beste Essen wird fade, wenn man es jeden Tag auf dem Teller hat.

Was ist Besitz, was Lob, wenn man nichts dafür geleistet hat?

Kindererziehung braucht Liebe und Strenge.

Die Mitte macht's.

Wer in seiner Mitte ist, weiß,

- das Negative ist das Sprungbrett zum Positiven
- auch die schmerzhaften Dinge machen Freude, wenn man erkennt, wohin sie führen, dass sie notwendig sind
- auch Krankheit hat ihren Sinn, denn sie erinnert uns daran, uns mehr um unsere Gesundheit zu kümmern und für die Kranken mehr Verständnis zu haben
- Langeweile ist der Anstoß zur Tätigkeit
- Krisen (Krise heißt Wende!) bieten die Chance zu einem neuen Anfang
- Schmerz ist ein hilfreicher Warner
- im gleichen Maß, wie mir Macht wächst, muss auch meine Demut wachsen!

Wer in sich selbst ruht, ist angekommen.

Er wird gelassen, denn er kann die anderen lassen wie sie sind, er kann sie gegebenenfalls auch verlassen, fühlt sich also nicht von ihnen abhängig.

Er ist nicht mehr nach außen fixiert, braucht nicht das Lob, die Bestätigung der anderen.

Er ist bei sich zu Hause, ist gesammelt, selbsteinig und seines Selbst mächtig.

Er ist in Freiheit er selbst und seine Kräfte, Eigenschaften, Gesinnungen und Handlungen bilden eine Einheit.

Er lebt in der Gegenwart, anstatt über Versäumtes zu trauern oder Zukünftiges herbeizusehen.

Er lebt bewusst im Sein aus seiner wahren Mitte heraus.

Er fühlt sich in keiner Richtung gebunden, kann, wenn er will, hochgeistig aktiv sein oder sich sinnlichen Genüssen hingeben. Er weiß, wenn er damit fertig ist, kehrt er einfach zu seiner Mitte zurück, ohne dass sein Geist in der einen oder anderen Richtung gefangen wäre.

Eine Persönlichkeit sollte versuchen, diesen Zustand der Freiheit zu erreichen.

Wir Menschlichen:

Wer seine Person gestaltet, dessen Leben wird wahr, sagt Laotse
Hä?

Talkshow, Fußball und Mallorca!
Warten auf die Millionen im Lotto.

Mal ein anderer Weg zur Arbeit?
Wozu denn das!

Bart rasiert, Lippen geschminkt
Und keine Ahnung, wer da aus dem Spiegel schaut!

Ein Haus, zwei Kinder,
Ein tolles Leben!

Herr seines Denkens und Fühlens?
Besinnungsloses Taumeln.

Viele waren auf Teneriffa, in Amerika und Asien.
Wer war je bei sich?

Die Welt ist schlecht, klagt der Getretene -
Und gibt dem nächsten einen Tritt!

C'est la vie:

Der eine wird reifer,
Der andre nur steifer!

Gerhard Kuhn

Strategeme und wie man sie durchschaut

Das Wort Strategem ist griechisch-lateinischen Ursprungs und bedeutet soviel wie Kriegslist, Kunstgriff oder Trick.

Im deutschen Sprachgebrauch ist es sehr selten. Es taucht weder in Meyers Neuem Lexikon in 8 Bd. (1980), noch im Großen Brockhaus in 26 Bd.(1984), noch im neuen Rechtschreibduden (2000) auf.

Und doch sollte eine Persönlichkeit sich dem Zugang zum strategemischen Wissen nicht verschließen.

Es kommt aus China, dem Land mit der ältesten noch bestehenden Kultur der Erde. China ist zudem das Land, dessen philosophisches Denken sich vornehmlich dem Umgang der Menschen untereinander widmete.

Strategeme nun haben genau dieses Ziel, nämlich auf Menschen einzuwirken, sie für eigene Zwecke zu manipulieren.

Dies kann natürlich nicht das Ziel einer Persönlichkeit sein!

Aber eine Persönlichkeit darf auch nicht naiv sein. Daher sollte sie sich mit Strategemkunde beschäftigen, um gegen sie gerichtete Strategeme durchschauen und sie so abwehren zu können.

In China lässt sich eine dreitausend Jahre alte Tradition des strategemischen Denkens feststellen, sowohl in der belletristischen als auch in der wissenschaftlichen Literatur.

Viele klassische chinesische Novellen sind Strategemgeschichten, der historische Roman „Romanze der drei Königreiche“ gilt geradezu als Lehrbuch der Strategeme.

Chinesische Kinder lernen den Umgang mit Strategemen nicht nur durch den Volksmund, sondern erfahren eine regelrechte Strategemerziehung durch entsprechende Comics.

Im Westen hingegen war das Buch „Strategeme, Lebens- und Überlebenslisten aus drei Jahrtausenden“ (Bern, 1988) des Schweizer Sinologen Professor Dr. Dr. Harro von Senger das erste Werk über den Katalog der 36 Strategeme der Chinesen in einer europäischen Sprache.

Das entsprechende deutsche Wort für Strategem ist List.

„List“ besitzt aber eine negative Konnotation, deutet Unredlichkeit an, weshalb Professor von Senger dem Ausdruck „Strategem“ den Vorzug gibt, welcher am ehesten dem chinesischen Begriff „zhi“ entspricht.

„Zhi“ bedeutet sowohl Klugheit, Weisheit, Wissen als eben auch Strategem.

Unter einem Strategem bzw. einer List versteht man eine listige taktische oder strategische Handlung bzw. eine außergewöhnliche Problemlösungsmethode.

Der Duden gibt folgende Definition von List:

„Mittel, mit dessen Hilfe man (andere täuschend) etwas zu erreichen sucht, was man auf normalem Wege nicht erreichen könnte.“

Für eine Persönlichkeit kann Strategemkunde nicht den Zweck verfolgen, Strategeme selbst zum Nachteil anderer anzuwenden, also um andere zu täuschen, aber sie soll dazu dienen, Strategeme durchschauen zu können.

Strategemkunde dient der Persönlichkeit also vorwiegend zur strategemischen Analyse. Und dies nicht nur, um sich selbst zu schützen, sondern auch um die Welt besser zu verstehen. Die Wahrnehmung wird dadurch nämlich erheblich geschärft.

Viele Menschen wenden Strategeme oder Listen an, um andere zu manipulieren, auch wenn sie von Strategemkunde noch nie etwas gehört, geschweige denn eine Ahnung davon haben.

Listiges Vorgehen ist ja nicht etwas spezifisch Chinesisches, sondern auch im Westen gang und gäbe.

Politische Entscheidungen sind oft von List geprägt, ebenso auch zwischenmenschliche Handlungen.

Nur wird im Westen nicht offen darüber geredet, während chinesische Zeitungen immer wieder explizit Strategeme benennen.

Ein häufiges Strategem ist z.B. auch im Westen das Strategem 17:

„Einen Backstein hinwerfen, um einen Jadestein zu erlangen“.

Dieses besagt, man gibt aus taktischen Gründen eine Kleinigkeit, um, da der andere einem ja nun etwas schuldig ist, etwas Besseres dafür zu bekommen.

Solches Verhalten muss man jetzt nicht unbedingt als „böse“ bezeichnen, aber einem ehrlichen, bescheidenen Menschen kann es als „Opfer“ auf die Dauer teuer zu stehen kommen.

Es schadet also nicht, sich entsprechend zu wappnen!

Denn für die Persönlichkeit gilt: Zhi zhe bu huo = Der Weise lässt sich nicht irreführen!

Wer sich daher genauer über Strategeme informieren möchte, der lese die Bücher des führenden westlichen Spezialisten für Strategemkunde, Harro von Senger:

- Die Kunst der List, Strategeme durchschauen und anwenden, München 2001(als Einstieg)

- H. von Senger: Strategeme, Bd. 1 u 2, Bern, München, Wien 1999(für intensive Studien)

Katalog der 36 Strategeme:

1. Den Kaiser täuschen, damit er das Meer überquert/und das Meer überqueren.
2. Wei belagern, um Zhao zu retten.
3. Mit dem Messer eines anderen töten.
4. Ausgeruht den erschöpften Feind erwarten.
5. Eine Feuersbrunst für einen Raub ausnützen.
6. Im Osten lärmen, im Westen angreifen.
7. Aus einem Nichts etwas erzeugen.
8. Sichtbar die Holzstege wieder instandsetzen, heimlich nach Chengcan marschieren.
9. Das Feuer am gegenüberliegenden Ufer beobachten.
10. Hinter dem Lächeln den Dolch verbergen.
11. Der Pflaumenbaum verdorrt anstelle des Pfirsichbaums.
12. Mit leichter Hand das Schaf wegführen.
13. Auf das Gras schlagen, um die Schlange aufzuscheuchen.
14. Für die Rückkehr der Seele einen Leichnam ausleihen.
15. Den Tiger vom Berg in die Ebene locken.
16. Will man etwas fangen, muss man es zuerst loslassen.
17. Einen Backstein hinwerfen, um einen Jadestein zu erlangen.
18. Will man eine Räuberbande unschädlich machen, muss man zuerst ihren Anführer fangen.

19. Das Brennholz heimlich unter dem Kessel eines anderen wegnehmen.
20. Das Wasser trüben, um die Fische zu ergreifen.
21. Die Zikade wirft ihre goldglänzende Haut ab.
22. Die Türe schließen und den Dieb fangen.
23. Sich mit dem fernen Feind verbünden, um zunächst den nahen anzugreifen.
24. Vorgeben, dass man durch den Staat Guo nur hindurchmarschieren wolle, und ihn dann doch besetzen.
25. Die Balken stehlen und gegen morsche Stützen austauschen.
26. Die Akazie schelten, dabei aber auf den Maulbeerbaum zeigen.
27. Verrücktheit mimen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
28. Auf das Dach locken, um dann die Leiter wegzuziehen.
29. Dürre Bäume mit künstlichen Blüten schmücken.
30. Die Rolle des Gastes in die des Gastgebers umkehren.
31. Das Strategem der schönen Frau
32. Das Strategem der offenen Stadttore
33. Das Strategem des Zwietrachtsäens
34. Das Strategem der Selbstverstümmelung
35. Die Strategem-Verkettung
36. Weglaufen ist (bei völliger Aussichtlosigkeit) das beste (der 36 Strategeme)

Umgang mit Angst

Angst ist ein Gefühl, das mit der Vorstellung künftiger Übel einhergeht.
Jeder Mensch ist mehr oder weniger damit vertraut.

Der deutsche Philosoph Martin Heidegger (1889-1976) bezeichnet Angst als eine Grundbefindlichkeit des menschlichen Daseins, als eine Stimmung, in der der Mensch erst eigentlich die Welt erfährt. „Wovor die Angst sich ängstet, ist das Inderweltsein selbst.“, so Heidegger.

Anders als Tiere nämlich weiß der Mensch um seine Existenz und damit auch um seine Bedrohtheit in einer niemals sicheren Welt.

Grundsätzlich bedrückt ihn die Angst vor der Endlichkeit seines Lebens.
Jeder Mensch weiß, dass er irgendwann sterben muss, aber niemand weiß, wann dies sein wird. Es kann noch viele Jahre dauern oder schon heute passieren.
Es kann ein friedliches Einschlafen, aber auch ein furchtbar quälendes Sterben sein, z.B. als Opfer eines Gewaltverbrechens oder einer Krankheit oder eines Unfalls.

Hinzu kommt die Bedingtheit des menschlichen Daseins.
Der Mensch kann nicht einfach nur aus sich selbst heraus leben, sondern ist angewiesen auf Nahrung, frische Luft, Schutz vor Kälte und Hitze, Schutz vor Tieren und Hilfe bei Krankheiten. Nicht zuletzt ist sein Leben durch die Friedfertigkeit seiner Mitmenschen bedingt!
Kriege und Gewaltverbrechen gibt es ja genug. Er muss hoffen, davon verschont zu bleiben, ohne allerdings je eine Garantie dafür zu bekommen.

Aber besonders in der frühen Kindheit ist der Mensch in seiner Hilflosigkeit auf andere angewiesen. Wenn ihm seine Eltern nicht helfen, ihn nicht ernähren und pflegen, ist sein Tod gewiß.

Es gibt aber noch weitere Ängste, nämlich Angst vor

- der Sinnlosigkeit des Lebens
- das Leben nicht meistern zu können
- Statusverlust
- Krankheit und Armut
- dem Sprechen in der Öffentlichkeit
- Prestigeverlust
- Missbilligung durch andere
- Einsamkeit
- dem Nichtangenommen werden
- Erdbeben
- Tod und Verlust von Angehörigen
- dem „nein“ sagen
- der eigenen Aggressions- u Gewaltbereitschaft
- Spinnen und Schlangen
- dem Fliegen usw.

Solche Ängste können auch ohne konkreten Anlass auftreten.

Prestigeverlust kann auch der Gebildete und Hochdekorierte, Armut auch der Reiche fürchten.
Man weiß eben nie, was kommt!

Der Gebildete kann plötzlich sein Gedächtnis verlieren, der Reiche durch Inflation, Diebstahl, Naturkatastrophen oder Scheidung verarmen.

Angst ist also eine Reaktion auf eine unbestimmte Bedrohung durch Situationen, Personen oder Objekte. Sie äußert sich in körperlichen Begleiterscheinungen, die jeder kennt und die man doch kaum beherrschen kann, da sie durch das autonome Nervensystem gesteuert werden und dadurch in der Regel nicht willentlich beeinflussbar sind.

Es handelt sich um folgende Reaktionen:

- Beschleunigung von Puls und Atmung
- Druckgefühl über dem Brustbein und in der Herzgegend
- steigender Blutdruck
- Zittern
- Schwitzen an den Handinnenflächen, Füßen und über dem Steißbein
- Erweiterung der Pupillen
- Trockenheit des Mundes
- Beschleunigung der Darmtätigkeit(Durchfall)
- Bedürfnis häufigen Wasserlassens
- Kloßgefühl im Hals
- Erhöhung des Adrenalinpiegels im Blut
- Erstarren
- Abwehr- oder Fluchtreaktion
- Verkrampfung in den Schultern

Angst kann aber auch zu unerwünschten psychischen Reaktionen führen, nämlich zu

- Einschränkungen der Entfaltung, des kreativen Denkens und der Kommunikation
- Aggressionen gegenüber Schwächeren und zu Verhaltensstörungen
- Misstrauen und Unterwürfigkeit
- Lähmung statt Handeln
- Hang zum Perfektionismus, nur um liebgehabt zu werden

Dies sind Folgen der Angst, die eine Persönlichkeit zu vermeiden versucht.

Darum versteht die Persönlichkeit die Angst als dringende Aufforderung, ihr Bewusstsein zu erheben und an sich zu arbeiten.

Angst leitet sich nämlich vom lateinischen Wort „angustus“ = eng ab.

Hat ein Mensch Angst, dann hat er auch ein enges Bewusstsein.

Er sieht die Dinge zu eng, zu begrenzt und grenzt sich damit selbst ein.

Die Persönlichkeit begreift daher Angst als Lehrer, der ihm sagt:

Du musst lernen, dich selbst zu überschreiten, über dich hinauszuwachsen!

Dazu gebe ich dir als Lehrer/Angst immer wieder Gelegenheit!

Angst ist also auch eine Aufforderung, an uns zu arbeiten!

Als Aufforderung sollte die Persönlichkeit daher die Angst auch verstehen.

Offene Wünsche und Sehnsüchte zeigen z.B., dass hier Angst ist.

Wenn man keine Angst hätte, hätte man sich diese Wünsche ja längst erfüllt!

Daraus kann man dann erkennen, dass unser wahres Wesen oft woandershin will,

als wir es tun! Als Folge dieser Erkenntnis kann man dann einfach tun, wonach man sich wirklich sehnt!

Fürchtet sich die Persönlichkeit vor Einsamkeit, so kann sie dabei erkennen:

Dies ist die Angst, mit mir selbst konfrontiert zu werden, mir ins Auge blicken zu müssen, über mich nachdenken zu müssen, mich wirklich zu erkennen, wie ich bin!

Dies ist aber genau das, was das Leben will und von uns verlangt!

Erkennt man dies, so wird die Angst vor Einsamkeit dadurch aufgelöst.

Ebenso ist es bei der Angst vor dem Nichtangewommen werden: Wenn man sich selbst annimmt, so wie man ist, dann ist es egal, ob die anderen einen annehmen oder nicht!

Wer bei sich ist, bei seinem Wesen, seinem Selbst, dem fällt es leicht zu denken:

Die mich nicht gern haben, die können mich mal gern haben!

Eine Stufe höher ist die Angst vor dem Tod.

Aber auch hier weiß und akzeptiert die Persönlichkeit, dass es nicht in ihrer Macht liegt, den Tod zu vermeiden!

Religiöse Menschen werden sagen, ihr Leben liegt in Gottes Hand, andere wissen, sie sind im Tao geborgen.

Daher akzeptieren sie: Wenn es mein Schicksal ist, dass mein Leben jetzt zu Ende gehen soll, dann kann ich dem sowieso nicht ausweichen. Ob nun im Flugzeug, im Auto oder zu Hause!

Die Persönlichkeit vertraut hier dem Schicksal und weiß, es will ihm helfen. Ihr Tod wird sie vor Schlimmerem bewahren bzw. ihren Angehörigen zur Weiterentwicklung verhelfen.

Grundsätzlich begreift die Persönlichkeit, dass wir nicht nur auf der Welt sind, um Spaß zu haben, sondern um innerlich zu reifen, um zu unserem wahren Wesen zu kommen, um unser Selbst zu leben.

Darum ist die Persönlichkeit bei den Ängsten, die Selbstsicherheit rauben, besonders auf der Hut. Es sind dies schleichende Ängste, z.B.

- nicht für voll genommen zu werden
- es nicht „recht zu machen“
- eine Moral oder eine Erwartung nicht zu erfüllen
- nichts wert zu sein
- dass die eigenen Geschenke nicht angenommen werden, nichts gelten könnten

Sie verdrängt diese Ängste aber nicht, denn was man verdrängt, das drängt ja von innen umso mehr. Vielmehr stellt sie sich ihren Ängsten und schaut sie an.

Sie weiß, dies ist die beste Selbsterfahrung, denn man kann dabei beobachten, wie die Angst unser Verhalten beeinflusst, wie sie Aggressionen weckt oder uns dazu verleitet, besonders furchtlos aufzutreten, um ja vor den anderen nicht als ängstlich dazustehen.

Gerade dadurch kann dann in Zukunft Angst vermieden werden, denn man hat erlebt, wie sie sich anfühlt, hat erfahren, wie man damit umging, wie man dabei zurechtkam. Sie verliert dadurch ihren Schrecken.

In der Angst bin ich also bei mir, habe mich gefunden. Sie hat mich gezwungen, hinter meine Maske zu schauen, sie hilft mir, mich selbst zu entdecken.

Angst hat also durchaus auch positive Seiten! Nicht nur die oben beschriebene Selbsterkenntnis, sie schützt uns auch davor, blindlings ins Verderben zu laufen.

So steigt man z.B. eben nicht in ein Auto mit kaputten Bremsen, noch viel weniger in ein klappriges Flugzeug. Man läuft auch nicht unbedingt nachts allein durch Slums.

Weiterhin hält die Angst um unsere Gesundheit uns an, nicht unmäßig zu essen, zu trinken oder zu rauchen.

Nicht zuletzt motiviert sie uns zum Lernen.

Jeder, der einmal eine Schule besucht hat, weiß, dass Schüler vor allem dann lernen, wenn eine Klassenarbeit ansteht bzw. wenn es um die Zeugnisnoten geht.

Raser fahren langsamer, wenn sie fürchten, von der Polizei einen Strafzettel zu bekommen, und potentielle Gauner verzichten vielleicht auf einen Raubzug aus Angst vor Strafe.

Angst kann also auch Positives in uns wecken, sie kann uns zu Ehrlichkeit und auch zu Mut und Tapferkeit motivieren. Noch wichtiger aber ist Vertrauen.

Vertrauen in eine Welt, die man ohnehin nicht in den Griff bekommen, Vertrauen in Menschen, die man sowieso nie ganz ausrechnen kann.

Es hat ja keinen Sinn, sich jeden Tag darüber Sorgen zu machen, was heute wieder alles passieren könnte. Es passiert eben, oder es passiert nicht. Wir haben es nicht in der Hand.

Das Verlangen, diese kunterbunte Welt in eine Schablone, in ein immer einleuchtendes System pressen zu wollen, entspringt der Lebensfurcht.

Aber genau diesem unwägbareren, jeden Tag überraschenden Leben können wir nicht ausweichen.

Wir stehen nun einmal im Leben und sollten daher das Beste daraus machen.

Angst zu haben, ist normal, solange sie uns nicht daran hindert, unser Leben zu leben.

Sie ist auch dann normal und sinnvoll, wenn wir z.B. überraschend einen lauten Knall hören oder ein Auto plötzlich auf uns zurast.

Die Persönlichkeit akzeptiert daher rationale Ängste, die uns vor Gefahr schützen, wie z.B. ein auf uns zurasendes Auto, versucht aber, irrationale Ängste, die uns dauerhaft lähmen, wie z.B. die Furcht, bei anderen nicht anzukommen, so dass wir am Leben vorbeileben, intensiv anzuschauen und sie durch Einsicht und Übung zu überwinden bzw. aufzulösen.

Solche Ängste zu besiegen ist ein wichtiges Element im Reifungsprozess.

Mittel dazu sind:

- angsterzeugende Situationen genau analysieren
- immer mehr sich ausweitende Selbsterkenntnis
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- lernen
- selbstermutigende Worte und Sätze immer wieder aufsagen
- sich angstfreies Verhalten intensiv vorstellen
- Freiheit und Sicherheit bei sich suchen statt sie von anderen zu erwarten
- sich seiner Freiheit tatsächlich bewusst werden
- nach den eigenen Maßstäben und Zielen leben
- immer mehr loslassen können
- Sehnsucht nach Lob und Furcht vor Tadel erkennen und möglichst aufheben
- mit sich allein sein können
- Meditation
- mit kleinen Ängsten beginnen und täglich einmal das tun, wovon man sich fürchtet
- bei Bedarf tatsächlich handeln!

Bis dieses schwierige Ziel erreicht ist, kann ein Satz des deutschen Schriftstellers Erich Kästner (1899-1974) uns trösten:

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.“

Umgang mit Ärger

Ärger ist ein Phänomen, das uns fast täglich begegnet.

Ein verpasster Zug, unfreundliche Menschen, plötzlich einsetzender Regen, wenn der Schirm zu Hause liegt, oder Schnürsenkel, die gerade dann reißen, wenn man es eilig hat.

Und was ist meist die Folge davon: Wir werden selbst unfreundlich und verärgern damit wieder andere oder stolpern mit den nicht gut sitzenden Schuhen und verstauchen uns einen Fuß oder verletzen uns gar noch schlimmer.

Ärger ist somit die Folge einer schlechten Gefühlskontrolle!

Wir schimpfen, toben und schreien oder fressen den Ärger in uns hinein.

Wir sollten aber bedenken, was wir uns dadurch antun:

Ärger verdirbt uns die Laune, raubt uns sogar manchmal den Schlaf, beeinträchtigt unsere Verdauung, jagt unseren Blutdruck nach oben, verursacht Kopfschmerzen und Magengeschwüre, verschleißt unsere Nerven, kurz: er belastet unsere Gesundheit!

Außerdem vergeuden wir dadurch positive, angenehme Lebenszeit, verlieren Energie, bekommen ein negatives Weltbild, Ärgerfalten und einen mürrischen Gesichtsausdruck und sehen dadurch auch noch schlechter aus.

Also: Ärger macht alles nur ärger!

Eventuell fügen wir durch das Äußern unsers Ärgers anderen sogar Unrecht zu.

Ärger ist die Reaktion auf eine Schwierigkeit, ein Problem, das wir im Moment nicht lösen zu können glauben.

Die Persönlichkeit sollte aber auch Ärger mit Bewusstheit begegnen und ihn so auflösen.

Denn Ärger ist ein Lehrer!

Er zeigt uns, dass wir etwas noch nicht bewältigt haben, dass wir in manchen Situationen noch wie ein Kind reagieren, das gleich schreit, wenn es nicht das bekommt, was es will.

Ärger lässt uns also erkennen, dass, wenn uns etwas Ärgerliches geschieht, wir dies notwendig gemacht haben!

Schnürsenkel reißen z.B. nicht plötzlich. Man hat nur versäumt, rechtzeitig neue einzuziehen.

Also: Man muss sich besser um seine Sachen kümmern, muss vorausdenken.

Züge fahren kaum einmal zu früh ab. Man hat nur einfach zu Hause zu lange getrödel.

Ärgerliche Ereignisse erinnern uns also an unsere Pflichten!

Wir müssen ihnen daher geradezu dankbar sein.

Setzen wir diesen Dank dann tatsächlich auch um, verschwinden die ärgerlichen Situationen von selbst, weil wir dann eben pünktlich sind bzw. die Schnürsenkel rechtzeitig austauschen.

Ärgert uns z.B. Kritik, so können wir daraus die Lehre ziehen, gegebenenfalls unser Verhalten zu ändern. Die Kritik bzw. der Ärger darüber haben uns auf etwas aufmerksam gemacht, das wir noch nicht genügend bearbeitet hatten, nun aber korrigieren können.

Wir können uns auf diesem Gebiet mehr Mühe geben oder überhaupt einen neuen Weg einschlagen.

Die Persönlichkeit begegnet ärgerlichen Situationen wie allen Dingen im Leben bewusst und mit dem Ziel, mehr über sich und das Leben zu lernen.

Trifft sie z.B. auf unfreundliche Menschen, so versucht sie durch ihre Ruhe und Ausgeglichenheit die Situation zu entschärfen.

Zugleich überlegt sie, was diese Mitmenschen wohl zur Unfreundlichkeit gereizt hat und stellt sich die Frage, wie sie wohl in so einer Situation reagieren würde.

Wird eine Persönlichkeit versetzt und dadurch ärgerlich, so überlegt sie sich, was wohl tatsächlich hinter ihrem Ärger steckt: Ist es wirklich das entgangene Kino, Theater usw. oder ist das wahre Motiv des Ärgers Respektlosigkeit?

Fühle ich mich nicht respektiert, weil man mich vergessen, mich nicht wichtig genug genommen hat? Fühle ich mich dadurch wieder wie ein Kind? Ist mein Ärger also Folge verletzter Eitelkeit? Ärger ist somit Bewusstseinschule. Auch die Sensibilität wird dadurch geschult, denn man fragt sich dann: Wie reagieren andere, wenn ich sie versetze?

Davon abgesehen, dass einem Menschen, der über ein Unrecht, z. B. wenn ein Kind wegen einer Kleinigkeit geschlagen wird, nicht einen heiligen Zorn fühlen kann, etwas Wesentliches fehlt, gibt es doch einige Mittel und Techniken, sich vor Ärger zu schützen, nämlich:

Schritte, um sich nicht mehr zu ärgern:

1. Ich gehe den königlichen Weg der Erkenntnis: Niemand hat die Macht, mich zu ärgern, außer mir! Und ich entscheide, ob ich es tue oder nicht! Und ich entscheide jetzt: Ich tue es nicht!
Wenn sich dieser Gedanke in meinem Bewusstsein verankert hat, dann habe ich mich abgekoppelt von der Zwangsläufigkeit des Ärgers.
2. Ich nehme jeden(auch mich!) so an wie er ist, d.h. ich akzeptiere, dass jeder Mensch das Recht hat, so zu sein, wie er ist. Z.B. unhöflich, taktlos, ungeduldig.
Das ist kein Grund zum Ärgern, aber allerdings kann ich entscheiden, mit diesem Menschen nicht mehr zusammen zu sein.
Ich kann mir sagen: Wenn du an einem Menschen nichts Gutes finden kannst, dann laß ihn aus deinem Leben ziehen!
3. Es gibt keine ärgerlichen Situationen, es gibt nur Situationen. Keine Situation ist von sich aus mit einem Gefühl verbunden.
4. Alle Erwartungen loslassen! Wann immer ich mich ärgere, muss ich zuvor eine Erwartung gehabt haben. („der hätte wenigstens grüßen können“ oder den Klodeckel schließen usw.)
5. Wenn ich im Selbst bin, kann mich nichts mehr ärgern!
(dann schaue ich nur hin und sehe: aha, das ist geschehen)
6. Die Erkenntnis, jede ärgerliche Situation ist eine Chance, Probleme zu bewältigen und zu reifen!
7. Bedenken: a) Alles geschieht zur rechten Zeit am rechten Ort!
b) Vertrauen wächst, wenn die Bedeutung eines jeden(auch eines ärgerlichen!) Augenblicks erkannt wird.
8. Meditieren!
9. Die Wut symbolisch ausagieren: - auf ein Kissen schlagen(statt auf Menschen!)
- heftigen Brief schreiben, ihn aber nicht abschicken!

Umgang mit Kritik

„Kritik“ stammt vom griechischen Wort „kritike“ und bedeutet Beurteilung. Die „kritike techne“ war die Kunst der Beurteilung.

Nun, die Fähigkeit, Dinge, Sachverhalte oder gar Menschen angemessen zu beurteilen, setzt Erfahrung und Schulung voraus.

Von daher ist die Persönlichkeit äußerst vorsichtig und zurückhaltend mit ihrer Kritik an anderen. Viele Menschen sind nämlich sehr empfindlich und reagieren sehr verschnupft, wenn nicht gar aggressiv, wenn sie kritisiert werden.

Sie empfinden dann unerbetene, manchmal sogar auch erbetene, Ratschläge als Schläge.

Dies nicht immer zu Unrecht, denn sie fühlen sich in ihrer Entscheidungsfreiheit eingeschränkt, vielleicht auch nicht für ganz voll genommen.

Wie auch immer: Mit Kritik schafft man sich selten Freunde.

Dabei ist Kritik durchaus positiv, wenn wir die Wirklichkeit dahinter erkennen!

Damit ist gemeint, dass alles und ganz besonders das Unangenehme und Schmerzhaftes uns helfen will und dies auch tut, wenn wir bereit sind, diese Hilfe anzunehmen.

Was geschieht, wenn jemand uns kritisiert:

1. Er hat mich angeschaut, sich also für mich interessiert.
2. Er macht mich auf etwas aufmerksam, das mir möglicherweise entgangen ist und das ich nun korrigieren kann!
3. Er gibt mir die Chance, mit den Augen des anderen zu sehen und so eine neue Sichtweise, eine neue Einsicht zu bekommen.
Ich kann dann ja immer noch selbst entscheiden: Will ich das tun oder nicht?
4. Fühle ich mich durch die Kritik verletzt, so macht mich dies auf mein wackeliges Selbstbewusstsein aufmerksam, auf mein mangelndes Selbstwertgefühl.
Ich sollte dem Kritiker also dankbar sein, denn er motiviert mich, mehr an mir zu arbeiten.

Das sind eigentlich alles positive Elemente!

Kritik verletzt nämlich nur unser Ego. Wir sollten darüber aber hochofren sein, denn Kritik hilft uns den königlichen Weg der Erkenntnis zu beschreiten.

Die Persönlichkeit setzt sich daher mit Kritik auseinander statt sie brüsk von sich zu weisen und nichts daraus zu lernen.

Sie bedenkt daher Kritik und zieht positive Schlüsse daraus:

1. Deprimiert mich die Kritik? Nun, dann ist es höchste Zeit, mein Selbstbewusstsein und auch meinen Willen (zum Lernen usw.) zu stärken, um zum einen in Zukunft solche Kritik unnötig zu machen und zum anderen, um Kritik besser standhalten zu können.
2. Macht mich Kritik zornig? Nun, dann ist dies eine Aufforderung, meine Emotionen zu mäßigen.
3. Spornt mich die Kritik an? Wunderbar, dann werde ich es eben dem Kritiker - und mir! - zeigen, dass ich es doch kann!

Lob kann natürlich sehr wichtig und motivierend sein, aber es birgt auch die Gefahr, uns einzulullen, es uns bequem zu machen.

Kritik aber macht uns wach, lässt uns über uns und unser Tun nachdenken.

Sie macht uns dadurch auch bewusster.

Und mit der Zeit erkennen wir, ohne deshalb aber Kritik zurückzuweisen:

1. Erst wenn es mir egal ist, wie ich in den Augen der anderen dastehe, habe ich die Freiheit dazustehen!
2. Ich sollte dafür sorgen, mich in mir wohl zu fühlen, damit ich Achtung vor mir selber haben kann, damit ich gern der bin, der ich bin!

Umgang mit Problemen

Das Wort „Problem“ ist vom griechischen Wort „problema“ abgeleitet und bedeutet „das Vorgelegte“.

Es hat also ursprünglich keineswegs die Bedeutung „Schwierigkeit“, mit der es in der deutschen Sprache verwendet wird.

Ein Problem ist also erst einmal einfach nur etwas, das uns vorgelegt wird, dem wir gegenüberstehen, das wir angehen müssen, eine Aufgabe, nicht mehr.

Und so sollte eine Persönlichkeit auch damit umgehen!

Eine Persönlichkeit sollte ja ihr Leben bewusst führen und dadurch erkennen, dass Probleme oder Aufgaben nicht etwas „Böses“ sind, sondern im Gegenteil unsere Lehrer, unsere Helfer, die geistiges Wachstum von uns fordern.

Probleme fördern uns also. Sie zeigen uns auch, wo wir momentan stehen, zeigen uns, was uns fehlt, wo wir uns noch mehr Mühe geben müssen.

Fehlt uns z.B. Geld, dann müssen wir eben mehr arbeiten oder unser geistiges Potential besser entfalten, um mit anderer Arbeit mehr zu verdienen. Denn Geld ist ja genug da.

Manche haben Milliarden. Geld kommt zu uns, wenn wir das Entsprechende unternehmen.

Ebenso ist es mit der Partnerschaft. Wenn wir uns nicht Mühe geben, selbst ein idealer Partner zu werden, wird sich wohl kaum unser Traumpartner zu uns hingezogen fühlen.

Umgang mit Problemen braucht also Bewusstheit.

Es gilt zu erkennen, dass immer ich selbst das Problem bin und die anderen nur die Auslöser.

Wird z.B. ein Junge von seinen Kameraden ausgelacht, weil er grundlegende Dinge nicht weiß oder ungeschickt ist, dann ist das zwar sehr unangenehm, aber auch die dringende Aufforderung an ihn, mehr zu lernen bzw. seine Beweglichkeit zu schulen und überhaupt aufmerksamer und weniger verträumt zu sein.

Die Kameraden sind hier also nur scheinbar ein Problem, vielmehr sind sie Boten des Schicksals, die den Betroffenen auffordern, mehr an sich zu arbeiten.

Dadurch kann dieser sich für kommende schwierigere Aufgaben vorbereiten, z.B. im Beruf oder Studium, die er vielleicht nicht bewältigen könnte, wenn er diese Lektion nicht gelernt hätte.

Das sogenannte Problem will mich also nur auf mich aufmerksam machen, damit ich das Problem in mir löse und es dadurch im Außen verschwinden kann.

Wieder konkret auf den Jungen bezogen: Lernt er mehr und treibt Sport, so wird ihn bald niemand mehr auslachen, denn es gibt keinen Grund mehr, das Problem ist verschwunden.

Nicht jedes Problem ist so einfach zu lösen, aber die Persönlichkeit sollte jedenfalls erkennen, dass Probleme der Motor des Lebens sind.

Niemand hätte das Flugzeug erfunden, wenn es nicht das Problem gegeben hätte, große Strecken schnell zu überwinden oder wie ein Vogel fliegen zu wollen.

Es ist also klar: So wie der Vogel die Luft braucht, um fliegen zu können, so brauchen wir Menschen die Probleme, um uns über uns selbst zu erheben!

Ein Problem ist also eine Aufforderung, einen Schritt nach vorne zu tun, es ist ein Geschenk, das uns das Leben macht!

Bin ich mir dessen bewusst und nehme das Problem als Geschenk an, anstatt unwillig davonzulaufen, dann erkenne ich, dass das Problem nur das Geschenkpapier ist, die Verpackung. Entferne ich die Verpackung, dann kommt die Erkenntnis, der Schritt, das Geschenk zum Vorschein.

Man löst quasi den Knoten, wickelt das Papier ab und entfernt so eine Hülle nach der anderen. Kommt man bis zum Kern, hat also alle Hüllen/Hindernisse überwunden, dann ist man um neue Einsichten reicher, ist einen Schritt weiter auf dem Weg zur Vollkommenheit.

Das ist das Geschenk, das das Problem einem macht!

Wenn wir wissen, dass alles, was uns geschieht, gut für uns ist, weil es unserer Weiterentwicklung dient, dann können wir auch Probleme als einen Teil unseres Lebens akzeptieren.

Wir können loslassen von dem Irrtum, dass uns etwas Negatives geschieht, nur weil wir mit einem Problem konfrontiert sind.

Leben heißt lernen, und lernen heißt Probleme lösen!

Zur Lösung von Problemen brauchen wir drei Voraussetzungen:

1. Erkenntnisbereitschaft, also die Frage: Worin liegt das Problem eigentlich?
2. Änderungsbereitschaft, also: Tun, was zu tun ist!
3. Beharrlichkeit, also: Dranbleiben, bis es erledigt ist!

Geht man so an Probleme heran, wird man viel über sich erfahren und viele Probleme werden sich auflösen.

Man wird z.B. erkennen, dass ein Problem uns auf eine problematische Einstellung zu den Umständen des Lebens hinweist, dass also hinter einem Problem immer die Nichtakzeptanz einer Realität steht.

Ein Zeichen von Reife ist es aber, Dinge zu akzeptieren wie sie sind.

Tut man dies, ist das Leben plötzlich viel einfacher.

Selbstverständlich kommen immer wieder neue Probleme auf uns zu.

Das macht aber nichts, denn ein Leben ohne Probleme wäre sinnlos, denn es würde geistigen Stillstand bedeuten!

Alle einschränkenden Verhältnisse und Lebenssituationen sind aber nur dazu da, uns auf eine grundlegende geistige Fehlhaltung aufmerksam zu machen und diese zu beseitigen, also innerlich zu wachsen.

Der beste Zeitpunkt, ein Problem zu lösen, ist immer jetzt!

Tut man das nicht, bedrängt es einem ständig bzw. taucht immer wieder auf, bis wir es schließlich doch einmal angehen.

Bis dahin allerdings ist unsere Entwicklung behindert, unser Bewusstsein bleibt beschränkt.

Wie ein Erstklässler mit dem Einmaleins kämpfen muss, das für den Erwachsenen ein Kinderspiel ist, und erst in den höheren Klassen Trigonometrie u.ä. lernt, so nimmt auch die Schwierigkeit von Problemen mit der Steigerung unseres Bewusstseins zu.

Das ist aber ein Kompliment des Lebens an uns! Es zeigt damit, dass es uns die Lösung zutraut. Das Leben stellt uns nämlich erst Aufgaben, wenn wir die Voraussetzungen für deren Lösung haben, wenn wir also die dafür nötige Intelligenz und Kraft und die erforderlichen Kenntnisse besitzen.

„An Schwierigkeiten kann man seine Kraft nicht nur messen, man bringt sie an ihnen erst zur Entfaltung.“ (Tilly Boesche-Zacharowski)

Um Probleme rechtzeitig anzugehen, sollte man sich öfters fragen:

- Was ist mein größtes Problem, meine schwierigste Aufgabe derzeit im Leben?
- Was will gerade durch mich werden?
- Was geschieht gerade?
- Welche Bedürfnisse hat mein Körper?
- Wie kann ich ihm helfen?
- Worin besteht die Botschaft meiner Lebensumstände?
- Was will mir das Leben sagen?

Bei beruflichen und auch privaten Unklarheiten bzw. Angeboten, die man nicht klar annehmen kann, sollte man sich fragen:

- Ist das mein Weg?
- Gehört das zu mir?
- Stimmt das, was ich da tue?

Problemlösungskompetenz erfordert also viel Bewusstheit.

Das kann aber einer Persönlichkeit nur recht sein, denn Bewusstheit ist ja ihr Ziel.

Auch zwischenmenschliche Probleme lassen sich nämlich so viel einfacher und gerechter lösen.

Haben wir ein Problem mit einem anderen Menschen, dann sinkt dieser meist in unserer Achtung; dies ist aber nicht nötig!

Wir haben nur ein Problem, die Freundschaft muss davon nicht betroffen sein.

Wir können es liebevoll lösen oder, wenn das nicht gelingt, das Leben entscheiden lassen.

Wir können beide von vornherein damit einverstanden sein.

Spricht das Leben dann seinen Spruch, sagen wir „danke, so ist es richtig“.

Mit dieser Einstellung ist es gleich-gültig, ob man gewinnt oder verliert, man kann ja ohnehin nichts verlieren, da man nichts wirklich hat.

Man kann aber ständig etwas bekommen vom Leben.

Entscheidend ist auch hier: zum Sein zu erwachen!

Wir erkennen dann: Sobald wir mit den Situationen nicht mehr kollidieren, sobald wir uns nicht mehr an ihnen reiben, verschwinden die Schwierigkeiten, sie lösen sich auf.

In diesem hohen Bewusstsein haben Probleme keine Bedeutung mehr!

Man wird immer wieder in Versuchung kommen, auf die übliche Art mit den Aufgaben des Lebens umzugehen, d.h. darüber nachdenken, sich Mühe geben, arbeiten usw.

Aber immer wieder wird man sich auch wach machen und sagen: Ich habe doch gelernt, ins hohe Bewusstsein zu gehen und Harmonie geschehen zu lassen, die Dinge in Ordnung kommen zu lassen. Das ist doch viel einfacher!

Und so wird man dem Leben immer mehr gestatten, etwas Bestimmtes zu bewirken. Lebt man so, dann lebt man als Vorbild, und die Leute fragen: Wie machst du das nur?

Also einfach sein Bewusstsein auf die Situation richten, die nicht in Ordnung ist, sein Bewusstsein darauf halten und die Situation schmilzt dahin wie Schnee in der Sonne.

Man lässt einfach die Disharmonie bzw. den Schmerz in seinem Bewusstsein schmelzen.
Dazu muss man aber bewusst sein!

Bis dahin ist es allerdings ein weiter Weg!

Zuvor müssen wir noch lernen, wie wir die Lösung von Problemen erarbeiten:

Dazu gibt es die sieben Schritte zur Problemlösung:

1. Exakte Definition des Problems
2. Exakte Definition des Zieles
3. Exakte Beschreibung des Weges zum Ziel
4. Exakte Beschreibung der erforderlichen Schritte
5. Meine Motivation
6. Was mache ich, wenn es unter den gegebenen Umständen keine Lösung zu geben scheint?
7. Problem lösen oder Mißerfolg anerkennen und wieder bei Schritt 1 beginnen, aber dieses Mal noch gründlicher!

Gelassenheit

Gelassenheit ist eine Charaktereigenschaft, die nicht sehr häufig anzutreffen ist. Und doch ist sie, gerade für die Persönlichkeit, von großer Wichtigkeit.

Wir neigen dazu, Dinge und Menschen festhalten, sie an uns binden zu wollen. Meist wollen wir diese dann auch noch im Sinne unserer eigenen Vorstellungen verändern, sie uns anpassen, weil wir uns dadurch Sicherheit und Ruhe erhoffen.

Wir benutzen Macht und Stärke für dieses Ziel und sind doch nie zufrieden, weil wir es nämlich nie erreichen können.

Dinge, Menschen und Zustände verändern sich. Was heute sicher scheint, kann uns schon morgen aus den Händen gleiten.

Glück, Gesundheit, geliebte Menschen, das schöne Haus können schon morgen verloren sein.

Unfall, Krankheit, Naturkatastrophen können sie uns rauben.

Ebenso plötzlich können aber auch Unglück, Leid und Armut von uns abfallen.

Das einzig Beständige ist die Unbeständigkeit, sagen die Weisen.

Wenn man dies wirklich erkennt, wenn man begreift, dass man nichts festhalten kann, dann ist man einen großen Schritt weiter in Richtung Gelassenheit.

Denn Gelassenheit bedeutet, dem Leben zu gestatten, so zu sein, wie es ist!

Es bedeutet loszulassen, gelöst zu sein, die anderen und auch sich sein zu lassen.

Sich seelisch lösen von Vergangenheit und Zukunft, von Sicherheit und Erwartungen, von Freunden und Besitz, ist allerdings nicht einfach.

Gelassenheit ist damit ein Zeichen großer Ichstärke, denn der Gelassene sucht Sicherheit nicht mehr im Außen, sondern findet sie in sich!

Er hört auf, selbst bestimmen zu wollen. Er nimmt das Leben wahr und lässt es durch sich wirken.

Die Dichterin Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916) schrieb:

„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“

Gelassenheit bedeutet nämlich keinesfalls, Situationen aus Nachgiebigkeit oder Schwäche resigniert hinzunehmen, sondern bezeichnet eine Haltung, die Fremdes sein lassen kann, ohne sich dabei aufzugeben, eine Haltung, die Unterschiede anerkennt, ohne sich zu verlieren.

Sie ist damit Ausdruck seelischer Gesundheit und der Ausgeglichenheit von Seele und Geist.

Sie bedeutet auch, Geduld zu haben und den rechten Zeitpunkt des Handelns abwarten zu können. Gelassenheit ist Gelöstheit, nicht Nachlässigkeit oder gar Gleichgültigkeit.

Sie bedeutet nicht, Geschehnisse nicht ernst zu nehmen oder sich ihnen gegenüber apathisch zu verhalten.

Sie bedeutet vielmehr, sich von Ereignissen nicht in die Unrast treiben zu lassen, nicht sein Inneres verwirren zu lassen, denn dadurch würden wir uns unserer inneren Freiheit berauben und brächten uns in die Abhängigkeit von der Welt und ihrem Getriebe.

Gelassenheit bedeutet ferner, Abstand zu den Geschehnissen zu gewinnen und gerade bei negativen Erlebnissen vor der Sache still zu werden und in besonnener Überlegung die rechte Art des Eingreifens zu finden.

Diese Haltung des Gleichmuts und der Seelenruhe kann nicht ohne viel Übung und ohne Bewusstheit erreicht werden.

Wer gelassen werden möchte, muss lernen, von seinen Zielen loszulassen, was nicht bedeutet, sie aufzugeben, sondern sie nicht als Bedingung seines Glücks zu betrachten.

Er muss lernen, heftigen Wünschen und Begehungen zu entsagen, stürmische Leidenschaften zu beschwichtigen und den unmäßigen Traurigkeiten Einhalt zu gebieten.

Er muss das eigene triebhafte, immer alles wollende Ich hintanstellen und sein Herz still machen. Ohne Entsagung ist Gelassenheit nicht erreichbar.

Er muss aufhören, die anderen nach seinen Vorstellungen zurechtbiegen zu wollen und sie hinnehmen, wie sie eben sind und die Geduld aufbringen, zuzuschauen, wie sie sich von selbst zu ihrem eigenen Wesen entwickeln.

Er muss frei sein von Besserwisserei und egozentrischem Überlegenheits- und Geltungsstreben. Er muss also von seiner Meinung loslassen und andere Meinungen gelten lassen können. Er muss auch allein sein können.

Er muss aufhören, immer perfekt sein zu wollen und sich nur als perfekter Mensch akzeptieren zu können. Anzunehmen, was ist, wie es ist, ist ein Zeichen von Reife.

Der Fanatiker glaubt, dass erst durch ihn, erst durch sein Handeln Sinn in die Welt kommt.

Er kann und will also die Welt nur so akzeptieren, wie er sie sieht!

Der Zyniker hingegen verzichtet auf Sinn und macht sich über die Welt lustig.

Der Gelassene akzeptiert, was er nicht ändern kann, als sinnvolle Grenze seines Handelns!

Er weiß, dass Sinn nicht erst durch ihn und sein Handeln in die Welt kommt.

Daher vertraut er dem Sinn des Lebens, auch wenn dieser sich ihm nicht immer gleich erschließt.

Gelassenheit bedarf also einer Änderung des Bewusstseins, nämlich der wirklich integrierten Erkenntnis: Alles geschieht zur rechten Zeit!

Am Ziel oder: Versuch einer Beschreibung der Persönlichkeit

Nach dem bisher Gesagten soll nun versucht werden, eine Beschreibung dessen zu geben, wie denn eine Persönlichkeit sein soll.

Die Persönlichkeit bemüht sich, mehr und mehr Meister ihres Lebens zu sein, ja, Meister des Lebens überhaupt zu werden, ihr Leben mehr und mehr zu gestalten und zu führen und selbstbestimmt zu leben!

Für die Persönlichkeit ist wirklich der Weg das Ziel!

Die eigene Entwicklung jeden Tag zu spüren, jeden Tag sie selbst zu sein, das ist das Ziel!

Die Kunst des Lebens als Persönlichkeit besteht darin, sich vom Tao leiten zu lassen und doch nicht nur Bewegter, sondern auch Beweger zu sein, also sein Leben zu führen!

Der Mensch ist, im Gegensatz zum Tier, dazu in der Lage.

Die Persönlichkeit bemüht sich um ein ausgeglichenes, ruhiges Wesen und um eine positive Ausstrahlung.

Regelmäßige Meditation, die Übung „Der Krieger“ und Bewusst-Sein führen letztlich automatisch zu diesem Zustand.

Die Persönlichkeit ist nicht launisch-unberechenbar, sondern darum bemüht, so zu sein und sich so zu verhalten, wie sie es sich von anderen wünscht.

Sie kennt die Goldene Regel, die Konfuzius so formulierte:

„Was du selbst nicht wünschst, das tue nicht den Menschen an.“

Die Persönlichkeit will bewusst vorbildlich handeln – ohne sich dabei zu verbiegen oder sich von sich zu entfremden.

Daher ist sie bewusst grundsätzlich freundlich, reicht sozusagen dem anderen hilfsbereit die Hand, aber nicht aus Bedürftigkeit, nicht um zu gefallen, sondern aus Einsicht!

Jeder Mensch spürt, dass Freundlichkeit ihm gut tut. Die Persönlichkeit als empfindsamer Mensch gönnt dieses Gefühl auch anderen und gibt daher Freundlichkeit gerne weiter.

Diese wird dem anderen gut tun und ihn friedlicher, freier und besser machen.

Das bedeutet nicht Naivität, ständiges keep smiling und zu allem Ja sagen, denn die Persönlichkeit weiß, dass die Menschen dazu neigen, andere nach ihrem mehr oder weniger selbstbewussten Auftreten zu taxieren.

Sie ist also höflich, weiß aber auch sich abzugrenzen.

Der Persönlichkeit ist aber auch bewusst, und sie handelt entsprechend, dass jeder Mensch Annahme, Verständnis, Freundschaft und Liebe sucht und braucht. Darum kann die Persönlichkeit diese nicht verweigern, solange der andere ihr gegenüber neutral war.

Sie geht mit positivem Beispiel voran und bietet Freundlichkeit an, denn eine Persönlichkeit ohne Humanität ist nicht vorstellbar.

Leicht zu beeinflussen ist sie deswegen aber nicht, denn sie ruht ja in ihrer Mitte und weiß und spürt, was richtig und falsch ist. Daher ist sie weder ein Weichling noch ein Sturkopf.

Standhaftigkeit und Konsequenz auch in der Niederlage, bei Problemen, Krankheit und Konflikten zeichnen sie aus.

Es gehört zur Reife eines Menschen, auch Situationen mit starken psychischen Spannungen durchzustehen und nicht davor zu fliehen!

Der Mensch ist ein soziales Wesen und Kommunikation ist ein wesentliches Element des Lebens. Sie ist ihm Bedürfnis und Notwendigkeit.

Daher weiß die Persönlichkeit um die Bedeutung von Reden und Zuhören.

Sie will den anderen verstehen und bietet auch diesem die Chance, sie richtig zu verstehen. Daher spricht sie weder laut noch leise, sondern angemessen, ruhig, höflich, deutlich und vor allem verständlich.

Nicht abgehoben, anstößig oder arrogant, sondern den Gesprächspartner respektierend, ihn ernst nehmend, als seinesgleichen betrachtend.

Auch wenn der andere tatsächlich oder vermeintlich geistig unter ihr steht, so kann sie doch von ihm lernen und vor allem wissen, dass der andere auch eine Stufe höher steigen kann, wenn man ihm nur die Chance gibt.

Darum hört sie zu! Sie lässt den anderen ausreden und bemüht sich, dessen Wert- und Bezugssystem zu erfassen und zu verstehen.

Sie stellt sich also nicht in den Vordergrund, denkt und urteilt nicht selbst-bezogen, sondern gibt dem anderen die Chance, seine Meinung klar vorzutragen.

Auch hier wirkt sie bewusst beispielhaft und vorbildlich, denn sie weiß, nur so kann Kommunikation gelingen, und nur so kann der andere dazu geführt werden, in Zukunft ähnlich zu handeln.

Und sie weiß, bei langwierigen Aufgaben gilt das Sprichwort: Steter Tropfen höhlt den Stein!

Wahrheit und Wahrhaftigkeit, also die Liebe zur Wahrheit, sind ihr wichtig, aber sie weiß auch, dass es neben der Forderung nach Wahrheit auch noch die Rücksicht auf den anderen gibt!

Das Sagen der Wahrheit muss nämlich, soll es vollen menschlichen Wert bekommen, auch von Takt und Güte bestimmt sein.

Der Wahrheitssagende muss deshalb ein Gespür dafür haben, wie diese Wahrheit beim anderen wirkt. Hier ist also Feinfühligkeit gefordert.

Einer nach einem Autounfall schwerverletzten Frau noch an der Unfallstelle zu sagen, dass ihrem Kind beide Beine abgerissen wurden und es jetzt langsam verblutet, ist unmenschlich, auch wenn es wahr ist.

Wahrheit erfordert also Rücksicht auf den, der hört.

Es gibt eben nichts, das immer gut ist - auch nicht Wahrheit - , außer dem Guten selbst.

Wahrheit erfordert aber auch Mut von dem, der sagt, wenn das Sagen schwer wird.

Irgendwann muss man halt der Mutter sagen, dass ihr Kind bei diesem Unfall ums Leben kam.

Man wird das aber dann tun, wenn sie selbst wieder zu Kräften gekommen ist.

Es ist also auch mit der Wahrheit keine leichte Sache. Der rechte Umgang mit ihr braucht Erfahrung und Verständnis. Wer ihn gelernt hat, hat seinen Charakter entwickelt.

Die Persönlichkeit kritisiert nicht an anderen, was sie selbst falsch macht.

Sie schimpft z.B. nicht über Raser und rast dann selbst.

Sie verhält sich auch nicht wie manche Zeitgenossen, die über Autofahrer meckern, die vor der Ampel zu dicht auf sie auffahren – und dann an der nächsten Ampel das gleiche tun!

Sie schult sich vielmehr an solchen kindischen Verhaltensweisen anderer Menschen.

Ihre Größe besteht nicht zuletzt in ihren Anforderungen an sich selbst.

Sie hält sich aber auf ihre Tugenden nichts zugute, denn das wäre schon wieder Untugend und der Beginn, von anderen verführt, in die Falle gelockt oder übertroffen zu werden.

Die Persönlichkeit zeichnet sich dadurch aus, dass sie Fehler zugeben kann, vor allem auch sich selbst gegenüber. Sie macht nicht andere dafür verantwortlich. Reife hat mit Verantwortung zu tun, und Selbstkritik ist die Voraussetzung sittlichen Wachstums.

Sie hat daher die Größe, eigene Fehler einzugestehen und sie gut zu machen und bei Fehlern von anderen, zu verzeihen und zu helfen.

Sie weiß, dass Fehler Lernschritte sind, dass eben noch etwas „fehlt“ bis zur Lösung. Sie fragt sich daher:

- Was kann man daraus lernen?
- Wie kann man sinnvoll damit umgehen?
- Was machen wir jetzt?

Die Persönlichkeit will nicht immer Recht haben, sondern das Richtige, das Stimmige tun.

Sie tut das Richtige aus Einsicht und in der Hoffnung, dass das Tao es gut meint. Die Persönlichkeit erkennt und vermeidet Rationalisierungen.

Sie handelt deshalb richtig, weil sie es sich selbst schuldig ist, nicht wegen der Moral oder den Leuten.

Sokrates sagte: Unrecht tun ist schlimmer (für die Seele) als Unrecht erleiden!

Die Persönlichkeit weiß: Mein Verhalten gestaltet meine Verhältnisse!

Sie wählt daher als ihre Leitsprüche: - Ich verdiene mir mein Glück!

- Mehr sein als scheinen!

Sie erstrebt die Formung ihres Lebens zu einem Kunstwerk!

Und sie erkennt: Indem ich mein Bewusstsein ändere, ändere ich alles!

Diese Erkenntnis führt auch zum wirklichen Erwachsensein, nämlich dazu

- seine Grenzen zu kennen und zu akzeptieren
- seine seelischen Prozesse zu beherrschen
- Projektionen zurückzunehmen
- Verantwortung zu übernehmen für seine Gefühle, Gedanken und Handlungen
- seinen eigenen Anteil an Situationen zu erkennen und zu akzeptieren
- bei Konflikten nicht aus Angst vor Sympathieverlust zu kneifen
- bei sich zu bleiben, mit der Folge, sich notfalls von anderen zu trennen
- das Glück nicht bei anderen zu suchen, sondern bei sich
- zu erkennen, dass meine Freiheit endet, wo die des anderen beginnt
- seine Probleme selbst zu lösen
- die wesentlichen Probleme des Menschen bedacht zu haben:
Arbeit, Liebe und Ehe, Glaube, Verantwortung, Freiheit, Sinn des Lebens
- Schranken anzunehmen
- das Bestreben, vor sich selbst bestehen zu können
- zu wissen, dass das, was wir über uns selbst denken, großen Einfluss auf die Beziehung zu unseren Mitmenschen und auf unsere Lebensanschauung hat
- seine Lebensaufgabe erkennen und zu erfüllen versuchen

Eine Persönlichkeit ist in diesem Sinne erwachsen und spürt und erfährt daher auch, dass, wie Goethe sagte, dem strebenden Menschen jederzeit vom Schicksal das geboten wird, was seinem Wesen entspricht und was er zu seiner Vervollkommnung braucht.

Daher ist eine Persönlichkeit auch immer am Ziel, solange sie auf dem Weg ist!

Den Weg als Ziel erkennen, heißt:

- erkennen, dass man seinen eigenen Weg gehen kann und soll!
- nicht erst am Ziel leben wollen, sondern den Weg bewusst und freudig beschreiten
- das Ziel ist, den Weg überhaupt zu gehen, sich überhaupt aufzumachen, zu lernen und zu üben
- den Weg, d.h. seine Ent-wicklung zu genießen und zu wissen: auch wenn ich das Ziel nicht erreiche, wichtig war es, den Weg zu gehen
- sich zu bilden, sich zu leben, sich zu ent-falten

Am Ziel zu sein, wäre ja Stillstand! Dann wäre ja das Leben am Ende. Das Ziel kann also nicht das Ziel sein! Es dauert ja nur einen Moment!

Das Ziel heißt: Zu sich kommen!

Z.B. bei der Annäherung an einen Partner nicht nur ans Ziel (Bett, Ehe usw.) denken, sondern auch die Annäherung selbst genießen und sich vor allem dabei beobachten:

Wie fühle, denke, zweifle, handle ich in dieser Phase?

Sich dadurch besser kennen lernen, seine Muster und Prägungen durchschauen. Das ist das Ziel!

Daher fällt es einer Persönlichkeit auch leicht, Distanz zu ihren Zielen zu wahren.

Ziele ja, aber ohne sklavische Zeitpläne und ohne Ehrgeiz!

Das Ziel soll nicht zum Chef werden.

So vertraut also die Persönlichkeit dem Tao und vor allem auch sich.

Mit offenem Blick, aufrechter Haltung, sicherem Auftreten und festem Händedruck geht sie ihren Weg, den Weg der Erkenntnis.

Und selbstbewusst denkt sie dabei:

Stelle dein Licht nicht unter den Scheffel! Trage dein Licht!

Persönlichkeit

Erwachen und wachsen, erwachsen sein,
Den Schatten durchlichtet, die Muster durchschaut.

Zuhause in Körper und Welt,
Selbsteiniger Teil des Lebens.

Seiner Wurzeln bewusst,
In Kontakt mit dem Wesen.

Reife erlangt durch Denken und Üben,
Identisch als Mann oder Frau.

In seiner Mitte bei sich
Selbst-bewusst leben.

Freunden und Fremden
Im Atem verbunden.

Dankbar und froh,
Bescheiden und klar.

Ich bin – und Sein geschieht!

Gerhard Kuhn