



Platz der Wahl

von Erika Luzia Lüthi

Region des Neu Denken

Die gewohnten Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster, Strategien und Denkmuster greifen manchmal einfach nicht mehr. Neu Denken ist eine neue Art der Betrachtungsweise von sich selbst und der Welt. Es ist ein offenes, nichturteilendes und gleichzeitig achtsames Denken. Es erweitert unser Bild von uns selbst und der Welt und kann uns eine neue Ausrichtung unseres Lebens geben. Unser rationaler Verstand kann zusammen mit Empathie und Intuitionskraft als Zugang zu unserer inneren Quelle unser Bewusstsein erweitern. Es gilt immer wieder aus dem urteilenden Denken aus- und ins neue Denken

bewusst einzusteigen, voll und ganz gegenwärtig zu sein und uns mit uns selbst, den anderen, der Welt und dem grösseren Ganzen zu verbinden. Dabei unterstützen uns das Erlernen des Denkens „Jenseits von richtig und falsch“, das Bewusstwerden einer neuen Ethik, die uns Orientierung gibt und unser Leben leichter, freudvoller und erfüllter macht, die Stille und das Üben des Nichtdenkens sowie das Ausprobieren des Neudenkens.

Beschreibung der Region

In dieser Region finden Sie verschiedene Möglichkeiten und Zugänge zum Neu Denken. Die Region lädt zum Wandern ein, zu einem stetigen unterwegs sein. In dieser Region hat es unten in den Tälern sonnendurchflutete grüne Wiesen, gelbe Raps- und Sonnenblumenfelder, Felder in verschiedenen Brauntönen, die darauf warten, bepflanzt zu werden, ein leichter Wind, der die Halme des Grases und der Kornfelder bewegt. Vögel drehen ihre Kreise, lassen sich vom Wind tragen. Sie schwingen elegant und mit einer grossen Leichtigkeit mit. Es ist die Region der sanften Hügel und steilen Felsen mit Bäumen und Wäldern an den Hängen auf dem Weg zum Gipfel oder auf dem Weg im Tal. Verschiedene Wege schlängeln sich auf die Hügel und Berge, die die Sicht in die Weite öffnen. Wenn Sie sich Zeit lassen, während des Wanderns innehalten, begegnen Sie vielleicht einem Hasen, Reh oder Fuchs. Schmetterlinge gaukeln von der einen farbigen Blume zur andern, tanzen zu zweit. Am Abend zeigen sich Fledermäuse, ein Zeichen dafür, dass diese Region nachts ruhen kann.

Platz der Wahl

Der Platz der Wahl befindet sich mitten im Ort des Farbig Denkens. Der Ort Farbig Denken liegt auf einem sanften Hügel mit einem prächtigen Blick sowohl auf das Meer als auch auf die Berge und Landschaften der Insel. Der Ort Farbig Denken ist auf der einen Seite bunt, voller Farben, strahlend, mit viel Licht und Sonne, Freude und Liebe. Auf der anderen Seite können manchmal plötzlich dunkelste Wolken aufziehen und anstelle der vielen Farben ist nur schwarz, weiss und grau zu sehen. Der Regen, der niederprasselt, hält jeweils nicht lange an. Viele Menschen besuchen diese Region gerne auch gerade wegen des stabilen Sonnenwetters.

Inmitten des Ortes ist der Platz der Wahl. Auf diesem Platz steht eine Tafel mit folgenden Aussagen:

*«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Wörter,
achte auf deine Wörter, denn sie werden Handlungen,
achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.»* Aus dem Talmud

*«Achte deshalb sorgfältig auf deine Gedanken und ihre Wege.
Und lass sie aus der Liebe entspringen, aus der Achtung von allem Lebendigen.»*
Buddha

Verantwortung für unser Denken übernehmen

So betrachtet kommt den Gedanken ein grosser Stellenwert zu.

Die Verantwortung für sich und seine Gedanken zu übernehmen ist ein lebenslanger Lernprozess. Urteile zurückzuhalten, sich auf Liebe und Wertschätzung zu konzentrieren und innerlich möglichst offen zu sein, eröffnet uns eine ganz andere Denkwelt.

Wir haben in unserem Denken eine Wahl, wir können uns entscheiden, anders zu denken. Voraussetzung ist, dass wir einen Moment innehalten, einen Moment, der uns ermöglicht, statt des automatischen Denkens, anders zu denken.

Wir lernen schon als Kind, dass wir andere nicht beurteilen sollten. Dennoch tun wir es innerlich ständig. Wir wissen, wie man sich verhalten soll, was für unsere Freunde und Freundinnen das Beste wäre, wie Kinder zu erziehen sind. Meistens unterdrücken wir diese negativen Gedanken und sprechen sie nicht aus. Wenn wir beginnen, diese Gedanken zu hinterfragen, wird unser Leben bunter und farbiger.

Aktiv und kreativ

Denken Sie an eine belastende Situation mit einem Menschen, dem Sie bis jetzt noch nicht vergeben haben. Schreiben Sie für sich die Situation auf, ohne zu beschönigen, stehen Sie zu Ihren Gefühlen, Gedanken und Urteilen.

Überprüfen Sie Ihre Aussagen und Gedanken mit folgenden fünf Fragen:

1. Ist das wahr? Können Sie absolut sicher sein, dass dies wahr ist?
2. Wie reagieren Sie, wenn Sie diese Gedanken glauben?
3. Wie könnte es auch noch gewesen sein? Was denken vielleicht andere Menschen, die auch dabei waren?
4. Wie werden Sie mit diesen neuen Gedanken in Zukunft auf diese Person oder eine solche Situation reagieren?
5. Wählen Sie sich eine Farbe aus, die zu Ihrem neuen Denken und Verhalten passt. Malen Sie die Farbe oder suchen Sie sich ein Papier mit dieser Farbe aus, legen Sie sie auf Ihren Schreibtisch, hängen Sie sie an Ihren Kühlschrank oder an die Tür, durch die Sie jeweils Ihre Wohnung oder Ihr Haus verlassen. Leben Sie Ihre neue Farbe.

Altes – neues Denken, farbig Denken

Automatische Gedanken sind schnell und leicht zur Stelle und entsprechen unseren bisherigen Denkmustern. Unser Gehirn funktioniert so. (siehe Kahnemann, Schnelles Denken, langsames Denken)

Das schnelle Denken vermittelt eine Art Sicherheitsgefühl, gibt klare Autorität und ermöglicht Kontrolle. Gleichzeitig kann es Liebe abblocken oder lässt uns Situationen falsch einschätzen. Es hat Dauereinwände, fängt mit einem Nein oder aber an und hat Furcht vor dem sich öffnen.

Das langsame Denken öffnet die Räume unseres Kopfes und Herzens und gibt uns die Möglichkeit, bisher verborgene Sichtweisen und Möglichkeiten zu entdecken, eine Begegnung mit einem «Ja» zu beginnen. Unser Denken wird vielfältig, bunt und farbig. Eine Veränderung des Denkens kann stattfinden, die gleichzeitig unser Herz und unsere Worte und Taten verändert. Diese Art von neuem Denken hält sich damit zurück, Dinge und Situationen zu werten, zu beurteilen, zu etikettieren oder allzu schnell einzuordnen. Das farbig Denken will die Dinge sehen, wie sie auch noch sein könnten, ist neugierig anderen Sichtweisen gegenüber und bereit von anderen zu lernen. Wir schauen urteilslos hin, ohne es gleich anders zu wollen.

Drehende Scheibe mitten auf der Strasse

Auf dem Platz der Wahl hat es in der Mitte eine Scheibe, die sich dreht und auf die Sie sich stellen können. Es hat drei Strassen, die von diesem Platz aus gehen: die eine, auf der Sie gekommen sind, ist eine Einbahnstrasse, die für Sie von der Scheibe her gesperrt ist. Die zwei weiteren Strassen sind die Strasse des urteilenden oder schwarz-weiss Denkens und die Strasse des offenen urteilslosen Denkens in Grau- und Farbtönen. Sie können selbst wählen, welche Sie als erstes oder überhaupt gehen möchten. Die Scheibe dreht sich, und wenn Sie sich entschieden haben, können Sie in die betreffende Strasse eintreten.

Aktiv und Kreativ

Beobachten Sie sich beim Entscheiden. Ist es ein schnelles oder langsames Entscheiden?

Die Strasse des Schwarz-weiss-Denken

Die Strasse des Schwarz-weiss-Denken ist auch die Strasse des Alles-oder-nichts-Denken und des Entweder-oder-Denken. Diese Strasse geht schnurgerade weg und ist links und rechts mit Mauern von der Landschaft und den Häusern abgegrenzt. Die eine Seite der Mauer ist schwarz, die andere auf der gegenüberliegenden Seite ist weiss gestrichen. Beim Gehen in der Mitte dieser Strasse, die uneben und voller unterschiedlicher grosser und auch loser Steine ist, schwanken Sie hin und her. Auf der weissen oder schwarzen Seite zu gehen ist um einiges einfacher. Hier hat es weder auf der linken noch auf der rechten Seite Steine und es ist asphaltiert. Richtig bequem lässt es sich hier nur auf der einen oder anderen Seite gehen. Wenn Sie der Mitte ausweichen möchten, haben Sie sich entweder für die eine oder für die andere Seite der Mauer zu entscheiden. Wenn Sie sich für eine Seite entschieden haben, gibt Ihnen das ein Gefühl der Sicherheit, der klaren Autorität und Sie haben den Eindruck, alles im Griff zu haben. Diese Strasse ist gerne mit Menschen überfüllt. Wenn Sie von der einen Mauerseite zur andern wechseln, kann es sein, dass Sie andere verletzen. Die häufigsten Wörter, die Sie hier hören sind «nein – so nicht» und «aber». Auch hören Sie viel Kritik und Bewertungen. Die Menschen korrigieren einander gerne, kontrollieren sich gegenseitig. Die eigenen Vorstellungen und Erwartungen sind die Wahrheit, andere Wirklichkeiten und Annahmen gibt es nicht. Die Menschen, die durch diese Strasse gehen, haben Furcht sich für Neues, Unbekanntes zu öffnen.

Aktiv und Kreativ

Aber, nein und entweder oder

Beobachten Sie sich selbst: Wie oft haben Sie selbst heute das Wort „aber“ gebraucht? Machen Sie während des Tages eine Strichliste. Und streichen Sie dieses Wort immer mehr aus Ihrem täglichen Wortschatz. Dasselbe können Sie in den meisten Situationen mit dem «Nein, so nicht» oder «entweder – oder» machen.

Debattieren

Wir Menschen sind aufs Debattieren, das aus dem schnellen Denken kommt, codiert. Bei Kritik rechtfertigen wir uns sofort oder weisen sie zurück. Vorwürfe erwidern wir mit einer Zurückweisung, jeden Angriff mit Verteidigung, jedes Argument mit einem Gegenargument, jede Problemendarstellung mit einem Lösungsvorschlag und jede Frage mit einer Antwort.

Beobachten Sie sich selbst: Wenn Sie jemand kritisiert, wie reagieren Sie darauf? Weisen Sie die Kritik zurück oder rechtfertigen Sie sich sofort?

Wenn Sie sich von jemandem angegriffen fühlen, verteidigen Sie sich sofort, ohne richtig hinzuhören, worum es dem anderen wirklich geht?

Wenn Sie von einer Diskussion ein Argument hören, geben Sie gleich ein Gegenargument ein oder fragen Sie nach?

Begegnen Ihnen auch Menschen, die dieses Verhalten nicht haben? Wie reagieren sie anstelle der Debattencodierung? Beschreiben Sie dies. Was können Sie daraus für sich und Ihr Verhalten lernen?

Brücken aus Fragen gebaut

Beim Gehen auf dieser Strasse merken Sie, dass es von Zeit zu Zeit auch kleine Brücken gibt von der einen Strassenseite auf die andere, ohne dass Sie über die losen Steine klettern müssen. Diese Brücken sind aus Fragen an die Menschen auf der jeweils anderen Seite aufgebaut: Fragen nach der Situation, den Erfahrungen, Gefühlen, Befindlichkeiten, Empfindungen, Ideen, Lösungsvorschlägen und Wirkungen. Diese Brücken schalten die Stimme des Urteilens ab und eröffnen einen neuen Raum für Fragen und Staunen, woraus Neues entstehen kann.

Aktiv und Kreativ

Malen Sie eine Fragebrücke wie oben beschrieben.

Erstellen Sie eine Liste von möglichen Fragen. Wählen Sie eine davon aus und wenden Sie sie im Alltag an, nehmen Sie eine nächste etc. Welche Erfahrungen machen Sie damit?

Hinweis

Wenn Sie am Ende der Strasse angekommen sind, können Sie entweder weiterreisen oder nochmals zur Strasse, die zum Ausgangspunkt führt, zurückgehen und auf dem Platz der Wahl anders wählen oder dieselbe Strasse nochmals gehen.

Die Strasse der Grau- und Farbtöne

Die Strasse der Grau- und Farbtöne, die ebenfalls von der Drehscheibe aus geht, hat auch zwei Seiten. Die Häuser auf der einen Seite sind in verschiedenen Grautönen bemalt und auf der anderen Seite bunt und farbig. Zwischen den Häusern gibt es immer wieder kleine Seitenstrassen und Gassen, die von der Hauptstrasse wegführen. Vor einigen Häusern hat es Bäume, Pflanzen, Blumen, vor den anderen kunstvolle Skulpturen oder einfach freie Plätze. Diese Strasse entspringt einem «sowohl – als – auch Denken», das nicht nur Schwarz-weiss sieht, sondern das auch die Grau- und sogar Farbtöne wahrnehmen kann. Die Strasse ist hell, breit, so dass Sie zwischen den beiden Strassenseiten gut hin- und her gehen können, ohne zu stolpern.

Diese Strasse lässt die Räume des Denkens und Herzens offen. Hier hören Sie oft ein «Ja», auch wenn die Meinungen und Ideen abweichen von der gewohnten Normalität oder wenn sie unerwartete Reaktionen hervorrufen. Bisher verborgene Sichtweisen und Möglichkeiten zu entdecken, macht den Menschen, die durch diese Strasse gehen, viel Freude. Sie tun dies leidenschaftlich gern. Sie haben keine Lust, Dinge, Personen und Situationen zu etikettieren oder allzu schnell einzuordnen. Sie möchten das Leben mit allen Facetten sehen, so wie es auch noch sein könnte. Sie sind neugierig auf andere Sichtweisen und Farbtöne. Die Bereitschaft von anderen zu lernen ist an dieser Strasse hoch. Die Reisenden durch diese Strasse versuchen zuerst urteilslos hinzuschauen, ohne gleich etwas anders zu wollen oder zu vergleichen.

Aktiv und Kreativ

Sprache transformieren

Versuchen Sie immer wieder, da wo Sie merken, dass Sie ein «Aber» brauchen, ein «Und» zu setzen. Da, wo Ihre kritische Stimme sich mit einem «Nein» oder «so nicht» meldet, in ein «Ja, so könnte man es auch sehen» transformieren. Versuchen Sie da, wo Sie ein «entweder oder» hören, dies in ein «sowohl als auch» zu verwandeln.

Welche Beispiele fallen Ihnen dazu ein? Formulieren Sie beide Formen und spüren Sie hin, wie sich das anfühlt. Machen Sie zu jeder Formulierung eine Bewegung mit Ihrem Körper und spüren Sie nach.

Malen Sie sich ein Bild Ihrer farbigen Denzkukunft. Wie setzen Sie dieses Bild um? Was sind die ersten konkreten Schritte?

Sich auf ein Gespräch vorbereiten

Eine eigene negative innere Haltung aktiviert im Gehirn des Gesprächspartners, der Gesprächspartnerin Abwehrsysteme.

Angenommen Sie haben ein schwieriges Gespräch vor sich mit jemandem, der Sie eher immer wieder nervt.

1. Schritt: Bereiten Sie sich dahin gehend vor, dass Sie sich notieren, was Sie nervt.
2. Schritt: Versuchen Sie alle diese negativen Eigenschaften in positive umzudeuten.
3. Schritt: Schreiben Sie die positiven Eigenschaften des Gesprächspartners, der Gesprächspartnerin auf.
4. Schritt: Überlegen Sie sich, was Sie aus diesem schwierigen Gespräch von der anderen Person lernen könnten.

Beobachten Sie sich während des tatsächlichen Verlaufes, versuchen Sie sich immer wieder an Ihrem positiven Bild zu orientieren, an dem was Sie lernen möchten und was die andere Person an liebenswürdigen Eigenschaften hat.

Reflektieren Sie nach dem Gespräch Ihre Haltung: Wo ist es Ihnen gelungen, Ihr (Vor-)urteil zurückzuhalten, wo und in welchen Gesprächsphasen nicht? Wo, wann und wie lange waren Sie auf der Schwarz - Weiss Strasse und wo auf der Strasse der Grau- und Farbtöne? Welche Wirkung hatte dies jeweils bei Ihnen und beim andern? Wie ist es Ihnen oder anderen am Gespräch Beteiligten gelungen, Brücken zu bauen zwischen den beiden Strassen oder von der einen Strasse auf die andere zu kommen?

Vielleicht mögen Sie dieses Brückenbauideen für sich aufschreiben oder aufzeichnen als Symbol, damit Sie sie ein anderes Mal als Erinnerung an Ihr Farbig und Neu Denken hervorholen können.

Hinweis

Lebensgewohnheiten und Verhaltensmuster sind in Netzwerken unseres Gehirns festgeschrieben und lassen sich nur im Laufe eines längeren Lern- und Übungsprozesses verändern (Quelle: Joachim Bauer). Wer sich immer wieder übt, ohne Wertung und Absicht wahrzunehmen, verstrickt sich weniger im Drama des Lebens. Wer immer wieder urteilsloses Denken übt und einsetzt, leistet einen Beitrag zu Frieden, Versöhnung, Gewaltlosigkeit und Liebe und unterstützt die Dialogbereitschaft.

Sie haben die Wahl, sich für die eine oder andere Strasse zu entscheiden. Sie entscheiden, worauf Sie in Ihrem Leben und auf Ihrer Lebensreise Ihre Aufmerksamkeit lenken: aufs Urteilen oder Nichturteilen.

Literatur

Bauer, Joachim: Selbststeuerung, Die Wiederentdeckung des freien Willens, Karl Blessing Verlag, München, 2015

Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, Langsames Denken, Pantheon Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 12. Auflage 2015

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wie die Mystiker, Claudius Verlag München 2010, 6. Auflage 2013