



Ganzheitlich Denken

von Erika Luzia Lüthi

Region Anders Denken

Das Denken ändern ist wie das Trainieren eines Muskels. Dank der Hirnforschung wissen wir heute, dass anders denken, neu denken, möglich, lernbar und in vielen Situationen auch sinnvoll und notwendig ist. Voraussetzung dazu ist Geduld, Ausdauer, Achtsamkeit, Bereitschaft, die Dinge von einer positiven Seite her zu betrachten und Freude am Ausprobieren. Der innere Beobachter, die innere Beobachterin hilft Ihnen, Ihre persönlichen Denk- und Handlungsmuster im Alltag bewusst im Hier und Jetzt umzudeuten, umzuformulieren, anders zu sehen und zu transformieren. Er/sie hilft Ihnen,

die Person zu sein, die Sie wirklich sind; Dinge, Situationen und Menschen anders zu betrachten. Neue Sichtweisen zu konstruieren hat viel mit Kreativität, mit dem Denken und mit der Sprache spielen zu tun. So werden Sie immer wieder mal über sich selbst und Ihre Ideen, die sich zeigen, schmunzeln können.

Beschreibung der Region

Die Region des Anders Denkens ist in der Nähe der Stadt der Denkmuster. Es gibt in dieser Region zwei Ortschaften und einen Spielplatz. Die landschaftliche Kargheit, in der sich die Stadt der Denkmuster befindet, ist hier nicht mehr anzutreffen. Die Natur blüht, die Menschen begegnen Ihnen als Reisende offen und geben Ihnen gerne Einblick in ihr Leben und Denken. Ganz besonders ist hier das Abendrot, das nicht nur hellrosa bis rot ist; auch Gelb- und Orangetöne zeigen sich am Himmel. Ein besonderes Ereignis ist bei klarem Wetter der riesige und leuchtende Sternenhimmel. Auch ist hier jede Nacht Vollmond, damit die Menschen auch abends nach ihrer Arbeit miteinander spielen, lachen und experimentieren können. Es gibt Forschende, die behaupten, dass es einmal vor langer Zeit einen unterirdischen Gang von der Stadt der Denkmuster zum Spielplatz gab. Archäologen sind im Moment gerade daran, diese Annahme zu überprüfen und suchen nach Überresten dieses Ganges.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Ort des Ganzheitlich Denken

Am Ort des Ganzheitlich Denkens gehen die Menschen davon aus, dass sie sich ihre Gedankenwelt selbst konstruieren. Für sie hat die konstruierte Welt eine grosse Bedeutung. Sie gehen auch davon aus, dass wir uns unsere Vergangenheit und Gegenwart samt den zukünftigen Möglichkeiten selbst konstruieren und somit auch selbst erfinden. Am Ort des Ganzheitlich Denkens finden Sie an den unterschiedlichsten Strassen, Häusern und Plätzen viele aus altem und hier vorhandenem Material gebaute Maschinen. Maschinen, die bei einem zweiten Besuch sich verändert haben und neu konstruiert sind. Männer, Frauen und Kinder spielen mit den Maschinen, entdecken neue Mechanismen und führen auch neue hinzu oder verändern die bereits vorhandenen. Es gibt Maschinen, die Töne von sich geben, Bälle rattern lassen, sich Teile davon bewegen oder Sie in Bewegung setzen können. So kann es an diesem Ort manchmal ziemlich laut sein.

Die Menschen hier denken zudem systemisch, d.h. sie sehen den Menschen im System, als Teil eines Systems. Sie denken nicht linear, sondern zirkulär und akzeptieren die Denkmuster anderer. Sie als Reisende/r erfahren an diesem geschäftigen Ort, wie wir Menschen uns unsere Welt konstruieren, wie das systemische Denken die Welt versteht und wie uns dies unterstützen kann, ganzheitlich zu denken.

Blick in die Hirnforschung

Nach Gerald Hüther ist «das, was die Menschen antreibt und sie dazu bringt, ihr Leben auf eine bestimmte Weise zu betrachten und zu gestalten, immer das Gleiche: Es sind strukturierte Erfahrungen, also im Lauf des Lebens erworbene und im Gehirn verankerte Verschaltungsmuster zwischen den Nervenzellen. Immer dann, wenn eine solche Verschaltung aktiviert wird, entsteht ein bestimmtes Erregungsmuster, das das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen bestimmt.» Wir greifen auf «erfahrungsabhängig herausgeformte handlungsleitende, das Denken bestimmende, Orientierung bietende innere Bilder zurück.» «Da nirgendwo auf der Welt identische Bedingungen herrschen, unter denen die Menschen identische Erfahrungen machen, ist die in jedem menschlichen Gehirn herausgeformte Bilder- bzw. Vorstellungswelt ein einzigartiges Konstrukt.»

Wir konstruieren uns unsere Innere Landkarte – Konstruktivistisches Denken

«Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.» Buddha

Angenommen, Sie haben vor sich eine Landkarte, auf der Sie ein Land, einen Ort, eine Strasse, einen Berg oder einen Fluss suchen oder wiederentdecken möchten. Diese Landkarte ist nicht die Landschaft oder das Land selbst. Sie ist ein spezielles Abbild davon. So ist aus Sicht des Konstruktivismus das, was Sie sehen und wahrnehmen von der Welt, nicht eine objektive, sondern eine subjektive Welt, nicht das Land, sondern eben die Landkarte. Wir konstruieren uns eine eigene Landkarte, die geprägt ist durch unser Alter, Geschlecht, Beruf, Sprache, Erfahrungen, Erziehung etc. Wir malen unsere Landkarte mit dem, was wir sehen, hören und verstehen. Wir interpretieren das, was wir sehen und erleben, auf unsere ganz persönliche Art und Weise. So sind die Landkarten individuell. Sie werden von verschiedenen Menschen konstruiert und sind deshalb ganz unterschiedlich. Wir können nicht davon ausgehen, dass andere Menschen die gleiche Landkarte in sich tragen wie wir selbst. Unsere inneren Landkarten bieten uns Orientierung, diejenigen der anderen können ganz anders sein und haben auch ihre Richtigkeit wie unsere auch.

Das konstruktivistische Denken geht davon aus, dass

- jede menschliche Wirklichkeit eine durch die Sprache konstruierte Wirklichkeit und Ausdruck einer bestimmten Haltung ist, so können durch die Sprache neue Denk-, Haltungs- und Handlungswirklichkeiten entwickelt werden.
- jeder/jede einen Teil zur Erkenntnis beitragen kann, indem er/sie die eigenen Wirklichkeitskonstrukte offenlegt.

Aktiv und Kreativ

Malen Sie die Landkarte Ihrer momentanen Wirklichkeit, wie Sie diese sehen, mit den Themen, mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, mit den von Ihnen bevorzugten Landschaften: Seen, Flüsse, Berge, Täler etc. Welche Bedeutung haben diese für Sie? Malen oder zeichnen Sie intuitiv, lassen Sie sich von den Farben und all dem, was sich

Ihnen von innen heraus zeigt, inspirieren. Vielleicht mögen Sie Ihre Landkarte einer guten Freundin, einem guten Freund zeigen und sie oder ihn um ein Feedback bitten, ohne zu sagen, worum es geht.

Sie können anstelle des Malens der Landkarte auch eine Maschine konstruieren: Was ist der Antrieb der Maschine? Was sind die einzelnen Teile? Welche Bedeutung haben sie? Wie sind sie miteinander verbunden? Wie hört sich die Maschine an?

An diesem Ort gibt es verschiedene Maschinen. Betrachten Sie zusammen mit einer anderen Person eine dieser Maschinen: Was sehen Sie, was fällt der anderen Person auf? Wie würden Sie, wie die andere Person beim Weggehen die Maschine beschreiben oder sie auf einem Plan zeichnen? Inwiefern passen die beiden Schilderungen oder Pläne überein?

Suchen Sie sich eine der vielen Maschinen aus. Betrachten Sie sie. Was würden Sie gerne daran verändern? Probieren Sie es aus. Wie wirkt die Maschine jetzt auf Sie? Stimmiger oder noch nicht stimmig? Probieren Sie so lange, bis die Maschine und deren Konstrukt für Sie stimmig ist. Wie machen Sie das? Wie machen Sie das in Alltagssituationen? Welche neuen Möglichkeiten haben Sie entdeckt?

Systemisch Denken – theoretisch

Das systemische Denken geht von Folgendem aus:

- Wir erschaffen uns die Welt durch das Erkennen von Unterschieden und das Herstellen von Zusammenhängen. Wenn sich die Ansichten von der Welt ändern, ändert sich auch die Art und Weise, wie ein Mensch auf die Welt Bezug nimmt, und es ändert sich auch sein Verhalten.
- Die einzelnen Teile eines Ganzen hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig: Wenn sich die Interaktionen innerhalb eines Systems verändern, wird es einer einzelnen Person möglich sein, sich zu ändern. Wenn eine einzelne Person ihr Verhalten ändert, und damit das System anstösst, wirkt sich dies auf die anderen Teile des Systems aus.
- Alles hat mindestens zwei Seiten. Es ist ein Sowohl-als-auch Denken. Licht und Schattenseiten gehören zusammen.
- Alle Systeme und alles Wissen sind miteinander verbunden.

Systemisch Denken – praktisch

«Wir schauen stark auf das, was wir oder andere tun. Wir schauen auch darauf, wie andere oder wir selbst etwas tun. Entscheidend für die Wirkung ist jedoch, aus welcher Haltung heraus wir dies tun.» Otto C. Scharmer

Fragen des systemischen Denkens sind folglich: Was oder wie macht er oder sie etwas und was ist dessen Wirkung? Der Fokus ist auf dem Ergebnis oder auf dem Prozess und deren Wirkung und vom ganzheitlichen Aspekt her gesehen auch auf der Haltung: Welche Haltung und Denkweise stehen hinter dem Verhalten und Handeln?

Systemisches Denken ist lösungsorientiert. Die Frage nach der Ursache (warum?) ist nicht zentral, sondern die Frage nach der Wirkung und der Absicht (wozu?) ist wesentlich,

ebenso das Finden von Lösungen. Zum Beispiel ist es oft nicht relevant, dass ich weiss, warum ich etwas bemerkt oder entdeckt habe, sondern wichtig ist, dass ich es bemerkt oder entdeckt habe und was ich daraus lernen kann.

<i>Ursachendenken</i>	<i>Wirkungsdanken</i>
Suchen nach Ursachen	Suchen nach Wirkungen und den guten Gründen hinter dem Verhalten
Problemorientiert	Lösungsorientiert
Auf den Schuldigen und auf das, wie es zu dieser Situation kam, fokussiert.	Auf die Wirkung der Situation auf sich selbst und andere, auf den Sinn des Geschehens und auf das eigene Lernen fokussiert.
Die Schuldfrage kann zu Beurteilungen, Vorwürfen und Sündenböcken führen.	Die Wirkung ist auf die eigenen Gefühle bezogen und somit urteilsfrei. Es gehören auch die Wünsche oder Ziele für die Zukunft dazu.
Es ist ein entweder – oder – Denken, ein Einteilen in richtig und falsch.	Es ist ein sowohl als auch Denken – unterschiedliche Sichtweisen sind akzeptiert.
Der Fokus ist auf dem Problem und wie es zu dieser Situation kommen konnte. Es besteht die Gefahr, dass die betreffenden Personen in diesem Stadium hängen bleiben und blockiert sind für neue Schritte.	Der Fokus ist auf der Lösung. Hier gilt es darauf zu achten, dass die betroffene Person nicht in einen Aktivismus verfällt, sondern innehält und sich fragt, was sie in dieser Situation möchte, was ihr wirklich wichtig ist, was in Zukunft anders sein soll und was sie dazu beitragen kann, dass sich die Situation für sie positiv ändern kann. Das kann ein Handeln oder auch eine Änderung der Sichtweise oder Einstellung sein.
Schilderung unerfreulicher Gegenwart und Vergangenheit	Schilderung erfreulicher Gegenwart und Zukunft
Die zentrale Frage ist „Warum macht er oder sie das so“.	Die zentrale Frage ist „Wie macht er / sie das? Und wozu macht er / sie das?“
Vergangenheitsorientiert	Gegenwarts- und Zukunftsorientiert

Aktiv und Kreativ

Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich eine für Sie schwierige Situation, die Sie verändern möchten, bildhaft und konkret vor. Was möchten Sie in Ihrem Denken und Verhalten daran verändern? Drehen Sie einen inneren Film, wie Sie in Zukunft anders agieren und reagieren möchten: Was sagen Sie, was machen Sie anders, wie und was denken Sie anders als bisher? Wo, wann, mit wem? Wie könnten die anderen Personen

darauf reagieren? Sie können die Szene immer wieder drehen, die Kamera anders einstellen, bis der Film für Sie passt.

Falls Ihnen das schwer fällt, suchen Sie eine ähnliche andere schwierige Situation, in der es Ihnen gelungen ist, eine Lösung zu finden. Wie lief dieser Film ab? Was haben Sie damals gedanklich oder handelnd getan? Lässt sich dieser zweite Film mit dem ersten Film (siehe oben) zusammenschneiden oder drehen Sie einen neuen dritten? Wie läuft jetzt dieser Film ab? Welche Szenen spielen Sie nun neu? Was haben Sie gedanklich oder handelnd verändert?

Löschen Sie die alten Filme und hüten Sie diesen neuen Film gut. Immer wieder, wenn Sie in ähnliche Situationen geraten, schauen Sie sich den neuen Film an.

Schlüssel für ein wirkungsvolles Leben

Wir nehmen fortwährend fremde Ideen und Gedanken auf und verwandeln sie in eigene. Sie als Beobachtende erschaffen sich Ihre Welt. Erst mit der Sichtweise der anderen lässt sich erst das Ganze erfassen und erkennen. Wenn es uns immer wieder gelingt, neue Erfahrungen zu machen, neue Sichtweisen zu gewinnen, ändert sich auch die Art und Weise wie wir auf die Welt Bezug nehmen. Dadurch können sich auch unser Verhalten und unsere Einstellungen ändern. Während unserer Lebensreise bauen wir unsere eigene Welt und unsere eigene Sichtweise von uns selbst auf. Was wir als Wirklichkeit erfahren, ist im Verstand vorstrukturiert. Wenn wir eine neue Erfahrung machen, eine andere Sichtweise übernehmen, ordnen wir neue Elemente in unser Wirklichkeitskonstrukt ein oder passen das System an. So liegt in uns selbst der Schlüssel für ein wirkungsvolles Leben.

Tricks des Verstandes

„Der Verstand allein tut's nicht, wie oft ist er unvernünftig.“ Robert Walser

Nach Osho, einem spirituellen Lehrer, errichtet uns der Verstand Hürden mit seinen dauernden Einwänden wie «das ist für dich zu leicht oder dies ist für dich zu schwierig» oder «das ist nichts für dich». Er urteilt ständig und ordnet so neue Impulse ganz schnell als Probleme ein (siehe Kahnemann). Der Verstand liefert uns oft viele Ausreden, warum dieses oder jenes nicht funktionieren oder umgesetzt werden kann. Wesentlich ist, dass wir uns nicht nur mit Interpretieren beschäftigen, sondern dass wir auch handeln und Ideen umsetzen. Ohne das wird der Verstand zu unserem Gefängnis und zu einem grossen Hinderer in unserer Weiterentwicklung. Die Wirklichkeit ist oft viel einfacher, als wir denken (siehe Osho).

Verantwortung übernehmen

Wir geben schnell anderen die Verantwortung, wenn etwas nicht gut gelungen ist. Die schwierige Situation hat nichts mit uns zu tun, sondern ist wegen den anderen / eines anderen Menschen so: hätte XY anders reagiert oder anders kommuniziert, dann ..., hätte der Fussballer M den Ball anders gedreht, dann wäre ... etc. So machen wir andere für unser Wohlbefinden oder dasjenige eines Teams, einer Arbeitsgruppe oder einer Gemeinschaft verantwortlich. Gleichzeitig reduzieren wir eine komplexe Situation auf einen Punkt.

Aktiv und kreativ

Angenommen, Sie formen Ihre Sicht der Dinge selbst, es gibt keine von Ihnen unabhängige Wirklichkeit und Ihr Denken ist nicht von Ihnen zu trennen. Welche Folgen hat diese Annahme auf Ihren Alltag, auf Ihr Leben? Was heisst das für Sie und Ihre Sicht der Welt? Malen, zeichnen, bauen oder wählen Sie ein Bild aus als Symbol, das Sie immer wieder an diese Annahmen erinnert. Wiederholen Sie sich den Satz «Ich forme meine Sicht der Dinge. Es gibt keine unabhängige Wirklichkeit. Das Denken ist nicht von mir als Person zu trennen.»

Neue Sichtweisen können zu neuen Einsichten führen

Stellen Sie sich einen weissen Kreis wie eine Torte vor und malen Sie ihn auf ein Blatt Papier oder einen anderen Untergrund. Malen Sie ein Kuchenstück. Das ist das, was Sie von der Wirklichkeit sehen. Rechts und links davon hat es je ein weiteres Kuchenstück, malen Sie sie. So sehen andere die Wirklichkeit. Nun nehmen sie – mit einer anderen Farbe – von diesen Kuchenstücken das dazu, was Sie zu Ihrem Stück, Ihrer Sichtweise dazunehmen möchten. Es entsteht ein neues Stück. Malen Sie dieses aus. Das ist ein neues Stück Torte mit dem ersten, bisherigen Stück, mit Ihrer bisherigen Sichtweise zusammen mit Teilen von der Sichtweise der anderen, was Sie davon dazu genommen und integriert haben. Dies ergibt die neue Sichtweise.

«Ein Phänomen selbst kann kein Problem sein. Nichts kann ein Problem sein. Wir konstruieren uns das Problem. Bewertungen, Erklärungen, Schlussfolgerungen und Vergleiche mit anderen kann ich ändern.» Aus einem Vortrag von Gunther Schmidt

Aktiv und Kreativ

Angenommen es käme eine Fee über Nacht und das Problem, das Sie gerade beschäftigt, wäre verschwunden. Wie würde dann Ihre Situation aussehen?

Woran würden Sie die Veränderung zuerst erkennen?

Was wäre dann nicht mehr? Was wäre dann anders?

Wie würden die anderen Beteiligten reagieren, wenn Sie das Problem nicht mehr hätten? Was würden Sie dann tun?

Hat es solche Wundertage schon gegeben?

Alle Systeme und alles Wissen sind miteinander verbunden – Ganzheitlich Denken

Es gibt drei Intelligenzen, die im ganzheitlich Denken gleichwertig sind: die intellektuelle oder mentale Intelligenz, die emotionale zusammen mit der körperlichen und die spirituelle Intelligenz. Wenn es uns gelingt, diese drei Intelligenzen oder Seiten an uns miteinander zu verbinden und eine ausgewogene Mischung davon zu leben, dann können wir unser volles Potential verwirklichen – unsere innere Energie wird freigesetzt.

Die Verbundenheit mit unserem Denken können wir gut im Kopf beobachten und wahrnehmen. Das mentale Denken gibt uns unterschiedliche Erklärungen, Konstrukte der Wirklichkeit und die verschiedensten Informationen. Unserer mentalen Modelle sind wir uns häufig nicht bewusst. Wir denken aus unseren mentalen Modellen heraus, überlegen Dinge, interpretieren Geschehenes und verstehen Situationen. Diese mentalen Modelle lassen sich auch umkonstruieren und neu bauen.

Die emotionale Intelligenz verbindet uns mit unserem Körper und unserer Gefühlswelt. Unser Körper und unsere Gefühle gehen mit den Geschehnissen oder dem Denken in Resonanz. Die Fragen nach der Wirkung, nach unseren Gefühlen, unterstützen uns dabei. So erhalten wir wichtige Informationen aus unseren Reaktionen auf der Ebene der Gefühle. Die emotionale Intelligenz verbindet uns auch mit anderen Menschen, indem wir mit ihnen empathisch in Kontakt und in Beziehung gehen. Ebenso gehen wir mit uns selbst empathisch über die Gefühle immer wieder in Kontakt. Gefühle lassen sich – vorausgesetzt sie sind nicht zu heftig – umpolen. (siehe Insel des Fühlens)

Die spirituelle Intelligenz verbindet uns mit anderen Systemen und anderem Wissen. Diese anderen Systeme können andere Denkwelten oder Sichtweisen sein oder eine Art inneren Wissens, das uns meist nicht bewusst ist. Der Zugang dazu kann unsere Intuition oder Offenheit in der Verbindung mit anderen Menschen oder unsere Verbindung mit etwas grösserem Ganzen sein. (siehe Insel des inneren Wissens)

Alle dieser drei Verbindungen können bewusst eingesetzt werden und lassen uns ganzheitlich Denken.

Aktiv und Kreativ

Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, wo Sie immer wieder mal an Ihre Grenzen stossen und in der Sie gerne einen Schritt weiterkommen möchten.

1. Beschreiben Sie die Situation kurz in Ihrem Tagebuch oder auf einem Blatt Papier: worum geht es, in welcher Situation zeigt sich für Sie die Schwierigkeit, wann taucht sie auf?
2. Gibt es Momente, wo die Schwierigkeit, das Problem nicht auftaucht? Was ist dann anders? Für wen alles ist die Situation belastend, was sagen Ihr Partner, Ihre Partnerin, Ihre Teamkollegen und -kolleginnen dazu?
3. Wie wirkt die Situation auf Sie? Welches sind Ihre Gefühle, Empfindungen und Gedanken? Welche Interessen und Bedürfnisse von Ihnen und auch anderen sind bedroht? Können Sie in Ihrem Körper die Anspannung spüren? Wenn ja, wo und wie äussert sie sich?
4. Was haben Sie bis jetzt zur Lösung des Problems unternommen? Kennen Sie dieses Problem aus anderen ähnlichen Situationen, was hatten Sie damals unternommen, um das Problem zu lösen? Welche Stärken von Ihnen könnten Sie für das Lösen dieser belastenden Situation nutzen? Was gibt es für Sie in dieser Situation zu lernen?
5. Schreiben Sie alle Ideen, die sich Ihnen zeigen, ohne zu zensurieren zur Lösung des Problems auf. Vielleicht mögen Sie auch noch eine andere Person, die Ihnen nahesteht, um Ideen fragen.
6. Was lässt sich von den von Ihnen entworfenen Ideen umsetzen? Wann tun Sie was, wo, wie und mit wem? Was werden Sie anders machen als bisher? Was werden Sie anderes denken, sagen oder tun?

Literatur

De Jong, Peter; Berg Insoo Kim: Lösungen (er-)finden, Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie, Systemische Studien Band 17, Verlag modernes Lernen Borgmann, Dortmund, Januar 2014, 7. erweiterte und überarbeitete Auflage

Berg, Insoo Kim: Familien-Zusammenhalt(en), Ein kurz-therapeutisches und lösungsorientiertes Arbeitsbuch, Systemische Studien, Band 8, Verlag modernes Lernen Borgmann, Dortmund, 2015, 10. Auflage

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher, 9. Auflage, Fischer Verlag Frankfurt am Main, Februar 2012

Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, Zwölfte Auflage, Pantheon-Ausgabe, Siedler Verlag, München, 2015

Kersting, Heinz J.; Neumann-Wirsig, Heidi: Supervision – Konstruktion von Wirklichkeiten, Verlag Aachen: Kersting, 1992

Osho: Texte über Meditation, Die Tricks des Verstandes, Band 5, Innenwelt Verlag GmbH, 2015

Scharmer, C., O.; Käufer Kathrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Carl-Auer Verlag, Erste Auflag, Heidelberg 2014