



Jenseits von richtig und falsch

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 Betrachtungs-weise 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, das Ausprobieren des Neudenkens.

Beschreibung der Region

In dieser Region finden Sie verschiedene Möglichkeiten und Zugänge zum Neu Denken. Diese Region lädt zum Wandern ein, zu einem stetigen unterwegs sein. In dieser Region hat es unten in den Tälern sonnendurchflutete grüne Wiesen, gelbe Raps- oder 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.

Jenseits von richtig und falsch

Der Weg zu Jenseits von richtig und falsch führt zu einem weissen Flecken – einem oft unbekannten und aus Sicht vieler Menschen schwer erreichbaren Flecken Erde. Dieser unscheinbare Flecken ist ein geheimnisvoller, ja, mystischer Ort. Er liegt hinter richtig und falsch. Es ist ein Ort, der die Menschen verbindet. Es ist ein Ort, wo Menschen achtsam mit sich selbst und anderen umgehen. Sich da zu treffen ist berührend, bereichernd, nährend und wie ein grosses Fest, das es still für sich oder mit andern zu entdecken und zu feiern gilt.

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 und stimmig ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Wenn Sie sich entscheiden, diesen Flecken zu suchen, lassen Sie sich vom dunkeln Wald in dieser Gegend nicht abhalten.

Entwicklung des Menschen und duales Denken

In der Entwicklung des Menschen ist Dualität notwendig (oder es gibt Momente, wo die Dualität wichtig ist – wir kommen im Leben zum Beispiel nicht um das Entscheiden herum) oder in der Findung der eigenen Identität, ist es notwendig, sie wahrzunehmen und mit ihr zu leben.

Im dualen Denken sind wir differenzierend, oft urteilend, auf Fehler und dem Haar in der Suppe fixiert. Wir sehen den Splitter im Auge des Anderen und sehen den Balken im eigenen Auge nicht. Wir korrigieren Menschen, uns selbst oder den Augenblick, weil er uns nicht gefällt. Das duale Denken hat gerne Dauereinwände, fängt mit einem «Nein» oder «Aber» an, hat Furcht, sich zu öffnen. Das duale Denken schenkt uns Sicherheit und Orientierung, gibt klare Autorität und ermöglicht Kontrolle. Wir brauchen es in der Alltagsarbeit. Duales Denken bedeutet Zwei – heit. Wenn wir hingegen Kontakt zu unserem tieferen Wesen herstellen möchten, ist dies nur möglich, wenn wir das dualistische Denken durchdringen oder auflösen.

Der Weg zum Jenseits von richtig und falsch – Nichtdual Denken

«Nur urteilsloses Gewahrsein führt zur Non-dualität, zur Versöhnung der Gegensätze in einem vollkommenen Verstehen und einer totalen Liebe.»

Richard Rohr

Uns selbst gewahr sein, ohne zu urteilen und zu vergleichen, ohne zu beurteilen, was richtig und falsch ist führt zu non-dualem Denken.

Das non-duale Denken bedeutet Nicht – Zweiheit, demzufolge Einheit, in der zwei (zum Beispiel weiblich – männlich) oder das Ganze mit dem Individuum zu einem verbunden wird.

Non-duales Denken ist die Fähigkeit, ohne Absicht wahrzunehmen, ohne im Drama des Lebens verstrickt zu sein. Die Non-Dualität überwindet Abgrenzungen, Unterschiede, die Trennung von uns selbst und den anderen. Jedes Verzeihen ist eine Überwindung der Dualität. Der andere ist wie er ist, die andere darf sein, wie sie ist, ich respektiere sie, ich respektiere ihn, ich enthalte mich jeglicher Einteilung, Beurteilung. So begegne ich den Mitmenschen non-dualistisch.

Das non-duale Denken will die Dinge und Situationen sehen, wie sie auch noch sein könnten, etikettiert nicht oder ordnet nicht allzu schnell ein. Menschen schauen vorurteilslos hin, ohne es gleich anders zu wollen.

Das non-duale Denken lässt die Räume des Verstandes und Herzens offen. Es gibt die Möglichkeit, bisher verborgene Sichtweisen und Möglichkeiten zu entdecken, eine Begegnung mit einem «Ja» zu beginnen. Es verändert unser Denken.

Das Nichtduale Denken wehrt sich nach Richard Rohr «gegen jedes zu schnelle «Das geht nicht!» oder «Das ergibt keinen Sinn.» Es lässt alles zu. Das erfordert ein gewisses Mass an Selbstdistanz. Das non-duale Denken lehrt uns, schöpferische Spannungen auszuhalten, mit Paradoxien und Widersprüchen zu leben, vor dem Geheimnis und der Kraft der Stille nicht davon zu laufen. Durch das nichtduale Denken werden wir der Realität des Göttlichen und des Menschen bewusst.

Aktiv und Kreativ

Während des Gehens zum weissen Fleck oder bei sich zu Hause beim Gehen in der Natur halten Sie immer wieder mal inne und nehmen Sie die Bäume, die Natur, die Geräusche wahr ohne jegliche Absicht, ohne Vorstellung wie es sein sollte. Beobachten Sie einfach ohne zu denken.

Nehmen Sie die Menschen, denen Sie im Alltag immer wieder begegnen, in Gedanken zu sich. Welche dürfen aus Ihrer Sicht so sein, wie sie sind, welche respektieren Sie? Bei welchen Menschen fällt es Ihnen schwer, sich Beurteilungen und Einteilungen zu enthalten? Nehmen Sie das einfach wahr.

Zurück im Alltag: Versuchen Sie Begegnungen mit einem «Ja» zu beginnen, immer wieder, kontinuierlich. Freuen Sie sich an dem, was dadurch passieren darf. So sind Sie im Alltag auf dem weissen Fleck, auf dessen Suche Sie sind.

Achten Sie in Ihrem Alltag darauf, wie oft Sie schnell «Das geht nicht!» oder «Das ergibt keinen Sinn.» sagen oder denken oder von anderen hören. Versuchen Sie stattdessen offen zu bleiben für das Neue, das sich zeigen will, und ermuntern Sie die anderen, dies auch zu tun. Vielleicht mögen Sie sich in den nächsten Tagen dazu beobachten und Beispiele sammeln oder es fallen Ihnen gleich soeben erlebte konkrete Beispiele dazu ein.

Das wundervolle Wörtlein „und“

«Und» lehrt uns, ja zu sagen.

«Und» erlaubt uns, sowohl als auch zu sein.

«Und» schützt uns vor dem Entweder—oder.

«Und» lehrt uns geduldig und langmütig zu sein.

«Und» bewahrt uns vor dualistischem Denken.

«Und» zerspaltet die Gegenwart nicht.

«Und» hilft uns, im ewig unvollkommenen Jetzt zu leben.

«Und» lässt uns allem gegenüber aufnahmebereit und mitfühlend sein.

«Und» heilt unseren Rassismus, Sexismus und unser Klassendenken.

«Und» erlaubt uns, beide Seiten zu würdigen oder zu kritisieren.

«Und» macht praktische Liebe im Alltag möglich.»

Auszüge aus Richard Rohr, Pure Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker. Gedicht: das wundervolle Wörtlein «und», Seite 219

Aktiv und Kreativ

Lesen Sie das Gedicht «und» immer wieder, lassen Sie es wirken, nehmen Sie es tief in sich auf, bis Sie mit den Worten mitschwingen. Vielleicht mögen Sie Ihr eigenes «und» Gedicht schreiben. Hängen Sie es an die Türe, an den Spiegel, schicken Sie es Ihren Freunden und Freundinnen, legen Sie es auf den Schreib-, Familientisch etc.

Ersetzen Sie Ihre «entweder – oder» durch ein «sowohl als auch». Beobachten Sie sich selbst wie und wann und wo Sie im Entweder - oder Denkmodus sind. Experimentieren Sie und üben Sie den sowohl als auch Modus. Beobachten Sie aufmerksam, was in Ihrem Denken und in den Reaktionen der anderen Menschen passiert. Sie können auch in einer Teamsitzung oder Familiengespräch zum Beispiel einen «entweder oder Satz» eines Gesprächsteilnehmenden aufnehmen und mit Freude und gespannter Neugierde in einen «sowohl als auch Satz» umformulieren.

Ja – nein Begegnungen

Wir sehen das, was zu sehen wir bereit sind, was zu sehen wir erwarten und – uns ersehnen. Subjekt und Objekt beeinflussen sich wechselseitig: Ich und Sie, Sie und jemand anders, Sie und eine Begebenheit, Sie und ein Gedanke – Sie alle beeinflussen sich gegenseitig. Menschen, die mit einem Nein anfangen, bekommen in der Regel auch irgendeine Form von Nein als Echo zurück. Menschen, die grundsätzlich mit Ja beginnen, erhalten viel wahrscheinlicher auch ein Ja zurück. Trotz dieses grundsätzlichen Ja, können spätere Neins hinzukommen, wenn sie hilfreich und nötig sind. Wenn es um den Schutz der eigenen Grenzen oder der eigenen Identität geht, ist dies eine Situation, die das duale Denken erfordert.

Aktiv und Kreativ

In welchen Situationen und Begegnungen ertappen Sie sich, dass Sie mit einem Nein beginnen? Wie tönt das? Wie ist Ihre Körperhaltung? Probieren Sie aus.

Wenn es Ihnen gelingt, mit einem Ja zu beginnen, was ändert sich? Körperhaltung, Gefühle, Gedanken, eigene Handlung und Reaktionen?

Sie können auf einem Spaziergang im Wald oder in den Bergen, einfach mal das Ja laut schreien, bis Sie spüren, dass es in Ihnen einen guten Platz gefunden hat.

Spannungen aushalten

Das non-duale Denken erfordert die gleichen Fähigkeiten wie ein kompetenter Umgang mit Unterschiedlichkeiten. Im Buch «Teamentwicklung mit Diversity Management» wird sie als Ambiguitätstoleranz vorgestellt. Dies bedeutet, die Fähigkeit, Unterschiedlichkeiten auszuhalten, auch in schwierigen Situationen nicht abzuwerten und offen zu bleiben, Ungeklärtes stehen lassen zu können und Widersprüche zu dulden, Mehrdeutigkeiten zu akzeptieren und auf Eindeutigkeit zu verzichten, ein sowohl als auch anstelle des entweder oder zu leben, eigene Fehler und diejenigen der anderen zu tolerieren. (Seite 54, 3. Auflage, 2013)

Aktiv und Kreativ

Welches ist Ihre erste Reaktion (Gedanken, Gefühle, Handeln) in Situationen, in denen Sie nicht genau wissen, wie Sie sie interpretieren sollen?

Was macht Sie in unklaren Situationen nervös?

Was hilft Ihnen ruhig zu bleiben?

In welchen Momenten verschliessen Sie sich gegenüber Unbekannten und neuen Entdeckungen?

Welches wäre das schönste Geschenk, das Sie sich vorstellen könnten von der Uneindeutigkeit zu bekommen?

Wie könnten Sie offener gegenüber Unvorsehbarkeit und Unsicherheit im Leben werden?

Der nicht-duale Geist ist ein freudiger Geist

Für Richard Rohr ist ein freudiger Geist,

«wenn wir nicht mehr recht haben müssen,
wenn wir nicht mehr konkurrieren müssen,
wenn wir uns nicht mehr mit andern vergleichen müssen,
wenn wir in Zufriedenheit leben können, was der jeweilige Augenblick uns bietet,
wenn wir akzeptieren können, wer wir sind,
wenn wir Dinge, Situationen und Menschen nicht mehr in positiv oder negativ
klassifizieren und beurteilen müssen,
wenn wir warten, lernen und lauschen können,
wenn wir neugierig und interessiert anstatt misstrauisch und alles hinterfragend sind,
wenn wir keine Selbstrechtfertigungsgeschichten kreieren müssen,
wenn wir uns auf das einlassen können, was jetzt gerade ist,
wenn ...»

Auszüge aus Richard Rohr, Pure Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker, Seite 216.

Aktiv und Kreativ

Welche weiteren Eigenschaften des non-dualen und freudigen Geistes würden Sie hinzufügen?

Laden Sie diesen freudigen Geist ein, Sie auf Ihrem weiteren Lebensweg zu begleiten. Welche der obengenannten Eigenschaften werden Sie als erstes begleiten? Vielleicht mögen Sie dieses Stück Ihres neuen Weges malen und mit den für Sie wesentlichen Aussagen ausmalen – es dürfen auch eigene dazu kommen.

Realität, die über unser Denken hinausgeht

Der non-duale Geist führt uns an einen Ort, der über unser Denken hinausgeht. Er macht den Weg frei zu unserem inneren Wissen, das aus dem Augenblick kommt. Er verbindet uns damit. Er ermöglicht uns, zu uns selbst und dem Göttlichen in uns in Resonanz zu gehen.

Aktiv und Kreativ

Kontakt mit der Natur

Suchen Sie draussen in der Natur bewusst den Kontakt mit der Erde und den Pflanzen. Bleiben Sie stehen und gehen Sie mit einer Pflanze von innen her in Kontakt und hören Sie ihr zu, was sie Ihnen zu sagen hat. Vielleicht möchten Sie ihr auch eine spezifische Frage, die Sie gerade bewegt, stellen. Lauschen Sie den Antworten, ohne zu urteilen oder

«nein, das ist nicht möglich» zu denken. Hören Sie einfach hin. Wenn es aus Ihrer Sicht Zeit dazu ist oder die Pflanze nicht mehr spricht, beenden Sie das Gespräch und bedanken Sie sich bei der Pflanze. Beim Weitergehen bewegen Sie die Antworten in Ihrem Herzen. Was gilt es allenfalls loszulassen und was nehmen Sie gerne mit?

Kontakt mit einem Gegenstand

Wählen Sie sich einen Gegenstand aus und fokussieren Sie mit allen Sinnen auf ihn. Freuen Sie sich an ihm. Beurteilen Sie ihn nicht – auch nicht, ob Sie ihn mögen oder nicht. Lauschen Sie auf den Gegenstand und auf das, was er Ihnen zu sagen hat. Lassen Sie sich auf einen Dialog ein. Verbinden Sie sich mit ihm. Vielleicht können Sie ein beglückendes Gefühl innerer Weite und Stille spüren.

Kontakt mit Ihrer Schöpfungskraft

Setzen Sie sich still hin. Atmen Sie tief ein und aus, bis Sie Ruhe und Entspanntheit in sich spüren. Lauschen Sie nach innen, verbinden Sie sich mit Ihrem Herz-Raum, mit Ihrem Herzen. Verbinden Sie sich mit dem, was für Sie wichtig und wesentlich ist. Verbinden Sie sich mit sich selbst und mit Ihrer Schöpfungskraft. Stellen Sie Ihrem Selbst eine Frage, worauf Sie gerne eine Antwort möchten.

Was zeigt sich Ihnen – als Idee, als Impuls, als Bild, als Farbe, als Geruch, als Klang oder als Geschichte? Spüren Sie dem Klang nach, lassen Sie ihn ertönen. Wenn sich eine Farbe gezeigt hat, füllen sie Ihr Herz mit ihr. Wenn sich eine Geschichte oder ein Bild zeigt: Welche Deutungen geben Sie ihnen? Bleiben Sie verbunden und lauschen Sie den Antworten zu den Deutungen. Welche ist die zentrale und fühlt sich für Sie stimmig und klar an? Wie können Sie sie im Alltag konkret umsetzen? Wann beginnen sie damit? Vielleicht jetzt gerade nach dem Aufstehen oder später? Machen Sie mit sich genau ab, wann das sein wird.

Vielleicht mögen Sie die Geschichte, die Antwort aufschreiben oder wenn sich ein Bild gezeigt hat, dieses Bild malen.

Literatur

Lüthi Erika, Hans Oberpriller, Anke Loose, Stephan Orths: Teamentwicklung mit Diversity Management, Hauptverlag, Bern, Stuttgart, Wien, 3. Auflage 2013

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2017

J. Roads, Michael: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant Verlag, Heppenheim 2018

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

Rohr, Richard: Stille und Mitgefühl, Gott und den Menschen finden, Herder Verlag GmbH, Freiburg im Breisgau, 2015