

# Die normale Sichtweise

---

Ich stelle Dir nun eine alltägliche und einfache Frage: „Wie war Dein heutiger Tag?“ Wenn Du mir nun eine Antwort auf meine Frage geben möchtest, so wirst Du Dir automatisch Deinen Tagesablauf noch einmal vor Augen führen und die einzelnen Geschehnisse dieses Tages im Schnelldurchlauf separat betrachten. Diese Geschehnisse des Tages hast Du bereits den ganzen Tag lang mit einzelnen Bewertungen und Werturteilen versehen, die beispielsweise lauten: gut, mäßig, schlecht, mittel, besser als gestern, schlechter als sonst, hervorragend etc. Einzelbewertungen/Betrachtungen und Werturteile beziehen sich beispielsweise auf Dein körperliches Befinden. Du fragst Dich: „Habe ich irgendwo Schmerzen?“, „Geht es mir heute körperlich gut?“, „Habe ich gut geschlafen?“, „Bin ich ausgeruht?“ Andere Bewertungen und Werturteile erfolgen zu den äußeren Faktoren und Dingen in Deinem Umfeld, die Dich beeinflussen und betreffen. Du fragst Dich: „Was habe ich heute für Termine?“, „Muss ich einkaufen/zum Zahnarzt?“, „Liegt etwas Wichtiges in der Firma vor?“, „Haben die Kinder genug zu essen?“ usw. Schließlich, um meine oben gestellte Frage zu beantworten, ziehst Du eine Gesamtsumme, bildest ein grobes Gesamt-Werturteil aus all diesen Einzelbewertungen und sagst zum Beispiel zu mir: „Mein Tag war ganz in Ordnung.“ Man könnte sagen, es handelt sich lediglich um eine Addition Deiner Werturteile, denn Du hast alle Geschehnisse des Tages zum Zeitpunkt meiner Fragestellung bereits längst bewertet.

Doch es handelt sich nicht einfach um eine simple Addition von Werturteilen, denn die Werturteile selber wirken aktiv aufeinander ein. Diese Systematik ist weit komplizierter und komplexer, als es uns im ersten Moment erscheint, denn die Zwischensumme dieser Addition, die permanent im Unterbewusstsein vorgehalten wird, beeinflusst maßgeblich die Perspektive und damit auch das Ergebnis aller darauffolgenden Ereignisse. Das heißt, die Zwischensumme verändert aktiv den Bewertungsmaßstab für alle weiteren Ereignisse.

Alle diese Ereignisse und Geschehnisse, die Du nun bewertet hast, liegen jedoch prinzipiell im Außen; auch wenn Du beispielsweise körperliche Beeinträchtigungen nicht sofort als äußerlichen Faktor akzeptieren möchtest, so betrachte ich diesen Faktor trotzdem als „im Außen liegend“, denn mit äußeren Faktoren meine ich alle Ereignisse und Geschehnisse, die sich Deiner direkten Kontrolle entziehen und auf die Du im Prinzip gar keinen bzw. nur einen sehr geringen Einfluss hast.

Dein ständiges Beurteilen von Geschehnissen, Ereignissen und Dingen allgemein ist eine völlig normale Vorgehensweise, denn Bewerten, Beurteilen wie auch das Verurteilen sind die Grundeigenschaften, ist die Grundfunktion Deines Verstandes. Du bewertest einfach alles, unabhängig davon, ob die Dinge Dich überhaupt in irgendeiner Weise persönlich betreffen oder nicht, denn Dein Beurteilen erfolgt im Prinzip völlig automatisch. Durch diesen Automatismus und die Tatsache, dass diese Abläufe stets versteckt im Hintergrund Deines Verstandes ablaufen, bist Du Dir der Entstehung Deiner eigenen Werturteile praktisch überhaupt nicht bewusst. Dies ist auch der Grund dafür, warum Du diesen Automatismus und die Ergebnisse, die Dir durch Deinen Verstand permanent präsentiert werden, niemals selber hinterfragst, denn: „Was sollte daran schon falsch sein? Das macht doch jeder so, das ist halt „normal!““

Gerade aus diesem Grunde ist es absolut wichtig, folgende Gesetzmäßigkeit zu erkennen und zu durchschauen: Die Entscheidung, ob Du einen guten oder einen schlechten Tag hattest, liegt keineswegs bei Dir, auch wenn Du das gerne glauben möchtest; dies ist lediglich eine schöne Illusion. In Wirklichkeit hängt die Entscheidung, ob Du einen guten oder einen schlechten Tag hattest, ausschließlich von den Geschehnissen und Ereignissen des Tages ab, die Dir zuteilwerden und derer Du gewahr wirst. Du bist zwar derjenige, der diese Geschehnisse und Ereignisse letztendlich beurteilt, für Deine Beurteilung benutzt Du jedoch stets Deine gleichen und einheitlichen Maßstäbe, und aus diesem Grunde bist Du keineswegs „frei“ in Deinen Bewertungen. Deine Maßstäbe weisen zwar eine minimale Toleranz und Schwankungsbreite auf, Du bist vielleicht sogar in der Lage, Deine Maßstäbe ein klein wenig zu verändern; trotzdem greift Dein Verstand in der Regel auf Deine altbekannten, bewährten und starren Maßstäbe zurück. Du bist keineswegs dazu in der Lage, Deine Maßstäbe nachhaltig zu hinterfragen oder gar grundlegend zu verändern, hängst Du doch zu sehr an Deinen „gewohnten Dingen“. Zum Zeitpunkt Deines Urteils ist dieser Maßstab stets festgelegt. Dieser Maßstab liegt ganz genau wie der Bewertungsautomatismus im Hintergrund Deines Verstandes, im Verborgenen. Deshalb entziehen sich diese Abläufe selber auch Deiner bewussten Wahrnehmung.

Die Konsequenz daraus ist, um es deutlich zu sagen: Du bist allem und jedem permanent ausgeliefert; jedes Ereignis und jede einzelne Person ist bereits für sich alleine genommen in der Lage, Dir Deinen Tag völlig zu verriesen, und Du kannst überhaupt nichts dagegen unternehmen, bist Du doch Deinen eigenen Maßstäben und den daraus resultierenden Werturteilen selber ausgeliefert – Du bist völlig machtlos. Das ist an guten Tagen überhaupt kein Problem für Dich, an solchen Tagen ernennst Du Dich vielleicht sogar zum Helden des Tages, bist stolz und zufrieden mit Dir und Deiner Leistung. An schlechten Tagen jedoch bist Du prinzipiell den Ereignissen wie auch der Willkür der Menschen in Deinem Umfeld völlig ausgeliefert und musst ohnmächtig das hinnehmen, was auch immer der Tag für Dich bereithält. Auch wenn Du noch so viel beurteilst und verurteilst, es wird Dir letzten Endes in keiner Weise weiterhelfen.

Du hast schlecht geschlafen, Du kleckerst mit Deinem Kaffe beim Frühstück, Du stehst morgens lange im Stau, Dein Chef kritisiert Dich im Beisein mehrerer Arbeitskollegen, draußen regnet es in Strömen und Du bekommst Halsschmerzen – kurzum; Pech gehabt, Dein Tag ist völlig im Eimer; Dein Tag ist bereits Mittags unumkehrbar gelaufen, denn die negative Zwischenbilanz Deiner bisherigen Tagesbewertungen, die im Unterbewusstsein stets präsent ist, beeinflusst und verändert auch Deine Perspektive in Bezug auf zukünftige Ereignisse dieses Tages in einer negativer Art und Weise. Bedenke, dies ist Dein eigenes und ganz persönliches Urteil, Du musst einfach urteilen, kannst solche Geschehnisse nicht einfach unkommentiert und ohne Bewertung hinnehmen. Selbst wenn Du versuchst, Dich eines Urteils zu enthalten gelingt es Dir einfach nicht, zu groß ist die Versuchung und der Zwang, doch ein Urteil zu fällen; denn Du fühlst Dich von diesen Ereignissen getroffen und betroffen, immerhin geht es ja um Dich! Verstehe auch: Selbst ein schönes und angenehmes Ereignis am Nachmittag alleine kann Dir Deinen Tag nicht mehr retten, der als Summe Deiner Bewertungen bereits am Mittag verloren war.

Zusätzlich zu der Tendenz des permanenten Bewertens sammelt Dein Verstand all diese Werturteile und vergleicht zusätzlich alle bereits archivierten Werturteile untereinander und miteinander. Damit nicht genug: Nicht nur, dass diese Werturteile permanent abgeglichen und verglichen werden, sie werden leider auch noch für eine extrem lange Zeit gespeichert. Doch

das Gravierendste ist, dass grundsätzlich alle Werturteile bei der Speicherung sowohl mit weiteren Werturteilen als auch mit den Inhalten selber verknüpft und vermischt werden, so dass die wahre Natur der einzelnen Elemente nicht mehr geschaut werden kann. Dazu in späteren Kapiteln mehr.

Mit Deinen positiven Erlebnissen hast Du ohnehin keinerlei Probleme; anders sieht es jedoch mit Deinen sogenannten „Problemen und Rückschlägen“ aus. Statt Deine sogenannten „urteilsbeladenen und negativen“ Erlebnisse loszulassen, schenkt Dein Verstand diesen Dingen auch noch die größtmögliche Aufmerksamkeit. Die Ergebnisse des Verstandes lauten dann: „Heute war mein Tag noch viel schlechter als gestern und vorgestern, einfach furchtbar, letzte Woche war ganz übel, letztes Jahr war ganz mies, morgen wird es für mich wahrscheinlich aber noch einmal schlimmer kommen als bereits heute, meine Halsschmerzen werden sich verschlimmern, ich werde wohl schon sehr bald schwer krank werden. Alles ist einfach nur schlecht ...“

Durch diese unnötige Gedankenmühle mit immer wiederkehrenden Denkschleifen verschleuderst Du sinnlos alle Deine Energien, die Dir nur in einer begrenzten Masse zur Verfügung stehen und Dir somit an wichtiger Stelle wieder fehlen. Zudem generiert Dein Verstand ein Bild Deiner Wirklichkeit, das in der Weise verzerrt wurde, dass Du darin trotz allen Übels immer noch eine gute Figur machen kannst. Schuld sind als Konsequenz dann grundsätzlich Deine Mitmenschen oder die ungünstigen äußeren Umstände, für die Du natürlich nichts konntest, denn Du hast ja immer Dein Bestes gegeben. Du plädierst damit für Dich selber auf „nicht schuldig in allen Punkten der Anklage“. Selbstverständlich klammerst Du Dich jedoch an Deine guten Tage, deren „Urheber und Verursacher“ Du ja selber warst, hattest Du diese doch sorgfältig und von langer Hand geplant. Solche Tage stellst Du gerne wie einen Pokal in Dein Regal und sagst: „Seht her, das war ich und das bin ich!“

Da Du natürlich Deine sogenannten negativen Tage überhaupt nicht magst, versuchst Du krampfhaft, soweit es Dir möglich ist, Einfluss auf alle Faktoren und Ereignisse zu nehmen, um diese Dinge für Dich zum Besseren zu verändern. Um Deinen Einfluss auf die Geschehnisse und Ereignisse zu vergrößern, entwickelst Du daher immer effektivere Strategien; gleichzeitig entwickelst Du auch Strategien, die Deiner eigenen Verteidigung dienen. Für Dich ist es erst einmal völlig unerheblich wie sich ein derart potenzieller Angriff auf Deine Person darstellen könnte, aus welcher Richtung Du angegriffen werden könntest, wodurch oder durch wen, denn Du definierst Dein Ziel in Bezug auf Deine eigene Verteidigung folgendermaßen: „Ich muss einfach auf jeden nur möglichen Angriff und Übergriff auf meine eigene Person vorbereitet sein!“

Nun, hier soll erst einmal Schluss sein mit allzu gut bekannten Tendenzen und Strategien, denn sie helfen Dir keineswegs. Dein Verstand wird Dich keineswegs vor den Ereignissen selber bewahren können. Auch wenn er Dir stets glauben macht, dazu durchaus in der Lage zu sein – er ist es definitiv nicht. Dein ständiges Bewerten und Urteilen in Verbindung mit Deinen Verteidigungsstrategien hält Dich zudem in einem permanenten Alarmierungszustand, (Vollalarmierung) gefangen, der völlig unnötig und unbegründet ist. Wozu dieser riesige Aufwand, wo doch die Alternative zu solchem Denken und Handeln eigentlich recht einfach ist? Sie lautet: „Höre auf, alles zu bewerten und zu beurteilen.“ Siehe, die gesamte Schuld für Deinen „schlechten Tag“ schiebst Du ausschließlich den Geschehnissen, Ereignissen und den anderen Menschen zu, wohingegen Dein eigenes Bewertungssystem, das in Wahrheit

ursächlich „schuld“ an Deinem „schlechten Tag“ ist, völlig unangetastet bleibt und ungeschoren davonkommt.

Ein Vorschlag, bevor Du die Dinge bewertest und verurteilst oder Deinen Maßstab daran anlegst: Nimm erst einmal jedes Ereignis völlig vorbehaltlos an, akzeptiere es erst einmal bedingungslos ohne Wenn und Aber. Sieh die Dinge, als das, was sie sind. Solche bedingungslose Akzeptanz der Dinge heißt jedoch noch lange nicht, dass alles von nun an Dir persönlich gehört und Du gezwungen bist, in irgendeiner Weise darauf zu reagieren, denn dies ist mitnichten der Fall. Auch bist Du diesen Dingen keineswegs ausgeliefert, dazu ausführlicher im Kapitel „Meinung.“

Folgendes ist die Alternative zu Deiner bisherigen Sichtweise bzw. zu Deinem bisherigen Handeln in Bezug auf Geschehnisse, Ereignisse und Dinge:

Alle Dinge, Geschehnisse und Ereignisse sind erst einmal nur das, was sie ihrer Natur aus sind. Dem ist erst einmal nichts hinzuzufügen. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, diese Ereignisse in irgendeiner Art und Weise zu bewerten. Zum anderen müssen sie erst einmal auch in keiner Weise durch Dich beeinflusst werden; erkenne sie vielmehr zunächst als das, was sie sind, und akzeptiere sie vorbehaltlos. Manche Ereignisse lassen sich selbstverständlich verändern, wandeln oder gar verhindern, andere wiederum nicht. Natürlich passieren mir ganz genau die gleichen Dinge wie Dir auch: Ich werde krank, ich habe einen Autounfall, Dinge gehen schief – und doch gibt es zwischen Dir und mir sehr wahrscheinlich einen Unterschied: Denn mein Befinden ist nicht vom Ausgang, bzw. von diesen Geschehnissen selber abhängig, während Du all diesen Dingen zumeist vollkommen ausgeliefert bist. Der Schüssel dazu liegt einzig und alleine in der Bewertung.

Deshalb nehme die Dinge und Ereignisse erst einmal so an, wie sie sind und wie sie kommen, denn sie nicht anzunehmen würde bedeuten, davor wegzulaufen, bedeutet eine ganz klare Fluchtbewegung. Da beispielsweise ich selber jedoch nicht vor den Dingen wegläufe, bleibe ich von ihnen relativ unbewegt und bleibe das, was ich immer bin, genau wie die Ereignisse selber, die auch stets das sind, was sie eben sind – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Da ich die Geschehnisse im Prinzip nicht bewerte, werde ich von ihnen auch nicht in Unruhe versetzt; durch das Nichtbewerten rücken die Geschehnisse auch nicht sofort in das Zentrum meiner Aufmerksamkeit. Ereignisse kommen, Dinge geschehen: Für Dich bedeutet dies einmal gut, einmal schlecht, für mich bedeutet es lediglich, dass Dinge geschehen, mehr aber auch nicht. Mehr dazu im Kapitel „Meinung“.

Ich sage ja nicht, dass es einfach ist, das Bewerten zu unterlassen. Bereits der Versuch, weniger Werturteile zu generieren, mag für Dich schwierig in der Umsetzung sein. Es lohnt sich jedoch ganz klar, diese Schwierigkeiten auf sich zu nehmen. Natürlich gibt es auch hier günstigere Zeiträume und Gegebenheiten, die es Dir einfacher machen, Dich und Deine Person zu ändern, denn dies ist gar nicht so einfach. Das größte Hindernis, das es zu überwinden gilt, ist Dein Verstand mit dem Ego, denn der Verstand ist der große Bewerter und Sortierer, Dein Meinungsgenerator. Du kannst nicht einfach hingehen und den Bewerter entmachten oder auf Seite schieben, denn er lässt sich keineswegs durch Dich in irgendeiner Weise bevormunden und hat ebenso wenig einen Knopf zum abstellen. Du und Dein Ego habt doch ohnehin immer Recht, schuld sind doch ohnehin immer die anderen, und Du hast es ja

auch wirklich nicht so einfach, oder? Es gibt unzählige Gründe für Dich, an dem Dir Bekannten festzuhalten, das versteh ich durchaus.

Ich weiß, es fällt Dir erheblich leichter zu versuchen, die Dinge und Ereignisse im Außen zu bewerten, zu beeinflussen und in jeder nur möglichen Weise zu manipulieren, als Dich selber zu ändern. Denn wolltest Du Dich selber ändern, würdest Du zuallererst einen wirklich gewaltigen Schritt machen müssen: Du müsstest Dir selbst eingestehen, dass Du Dich geirrt hast, dass Du nicht perfekt bist und fehlerhaft obendrein. Denn was sonst sollte der Grund dafür sein, dass Du Dich ändern solltest? Da sagst Du doch lieber gleich: „Ich bleibe wie ich bin“ oder: „Die anderen mögen mich gerade deshalb so sehr, weil ich so bin, wie ich eben bin, mit Ecken und Kanten“ oder: „Sollen sich doch erst einmal die anderen ändern“ usw. Solches Denken ist nur allzu verständlich, schließlich liebst Du Dich ja selber, und alle Deine Handlungen sind ja ausschließlich auf Dein eigenes Wohlbefinden ausgerichtet.

Natürlich, aus Deiner persönlichen Sicht gibt es Hunderte Gründe dafür, warum Du so bleiben möchtest, wie Du bist. Vielleicht gibt es aus meiner Sicht nur einen einzigen Grund, warum Du Dich dennoch ändern solltest. Doch dieser eine Grund, den ich habe, wiegt alle Deine Gründe auf, zumal dieser Grund erst recht Deinem Wohlbefinden dienlich ist. Im Laufe des Buches werde ich ausführlich darauf eingehen.

Mit den oben genannten „günstigen Gegebenheiten oder Ereignissen“, die es Dir einfacher machen können, Dich zu ändern, meine ich Auslöser, die Deine komplette bisherige Sichtweise aufheben; Ereignisse, die Dir im Sekundenbruchteil den Boden unter Deinen Füßen wegreißen; Dinge, die Dich aus dem Gleichgewicht bringen, die Dich straucheln lassen, Dich ohnmächtig werden lassen und hilflos noch dazu. Doch was sollte an einer solchen Ohnmacht nützlich sein? Nun, durch die Schockwirkung, die solche Ereignisse emotional und rational auslösen, verlierst Du urplötzlich Deine vermeintliche „Kontrolle“. Es ist ganz wichtig, dass Du erkennst, dass es so etwas wie Kontrolle oder Sicherheit überhaupt niemals gegeben hat. Die wirkliche Erkenntnis ist also, dass Dich Dein Ego und Dein Verstand im Moment der größten Not einfach fallen lassen, es ist niemand da, der Dich auffängt, oder Dich hält, Du fällst einfach ins Bodenlose! Ein solcher schwerer Schock, so traumatisch er im gegenwärtigen Moment auch sein mag, wird Dir dennoch die Türe zu Dir selbst öffnen, die ansonsten unweigerlich verschlossen geblieben wäre.

Da wären beispielsweise schwere Krankheiten, Autounfälle, Arbeitslosigkeit, Armut, Tod des Partners, schwere Depression oder andere sogenannte „schwere Schicksalsschläge“, die das Leben für Dich vielleicht parat hält. Solche Ereignisse, so negativ und tragisch sie aus Deiner Sicht auf den ersten Blick auch erst einmal sein mögen, haben die Fähigkeit, Dich zu wandeln und zu verändern.

Solche Ereignisse sind Deine große Chance zum Lernen, sind Deine Gelegenheit, an ihnen zu wachsen, damit Du zu einer anderen Wahrnehmung gelangen kannst. Denn im Prinzip ist das Einzige, was Dich stets davon abhält, Dich zu verändern, Deine Verstand-Ego-Einheit, jene Kombination, die sich selber an der Spitze aller Dinge sieht, die immer Recht hat und sich selber so sehr mag.

Darum erkenne in der Ohnmacht Deiner Verstand-Ego-Einheit Deine ganz persönliche Chance, Dich für immer aus der Knechtschaft dieses Bündnisses zu befreien.

Solche traumatischen Erlebnisse sind der Auslöser, sind der Antrieb, der Dich zum Wandel treibt und Dich zum Lernen zwingt; denn sei doch einmal ehrlich: Wenn Eltern den Kindern freistellen würden zu entscheiden, ob sie lernen wollten oder nicht, wofür würden sich wohl die meisten Kinder entscheiden? Hast Du als Kind früher fleißig und motiviert Deine Hausaufgaben gemacht? Ich jedenfalls nicht!

Nun glaubst Du vielleicht, Du als Erwachsener hättest quasi „ausgelernt“, aber dies ist ein Irrtum. Im Prinzip wirst auch Du, genau wie die Kinder bei ihren Hausaufgaben, zum Lernen angehalten und gezwungen, denn ohne einen konkreten Anlass heraus wärest Du niemals bereit, Dich selber zu ändern, hättest Du niemals die Kraft oder die Motivation, den Verstand und das Ego zu überwinden. Dies ist jedoch die Grundvoraussetzung zur Erlangung Deiner vollkommenen und persönlichen Freiheit.

Das heißt im Umkehrschluss nicht, dass der Verstand keinerlei Zweck erfüllen würde, denn das tut er sehr wohl, doch er begrenzt Dich mehr, als es Dir im gegenwärtigen Moment bewusst ist. Bedenke immer: Du musst niemanden mehr fürchten als Dich selber, denn da Du Dir ja selber bedingungslos und absolut vertraust, vermag Dich keine außenstehende Person nachhaltiger zu täuschen und in die Irre zu führen als Du selbst.

Darum, breche nun auf, verlasse Deine alten, ausgetretenen Wege, die Dich nicht wirklich vorwärts gebracht haben, und finde den neuen und richtigen Weg, der Dich aus Deinem eigenen Irrgarten herausführen wird, denn dann erst wirst Du wahren Frieden finden können, vorher ist dies jedoch nicht möglich. Die Ausgestaltung des richtigen Weges mag sicherlich verschieden sein, doch letztlich handelt es sich immer um den einen, gleichen Weg.