

Wenn plötzlich alles anders ist

»Was einmal in der Vergangenheit funktioniert hat, erweist sich plötzlich als nicht mehr angemessen oder als Hindernis für zukünftige Entwicklung.«

Anthony Blake

Wir sind es gewohnt, dass alles immer so abläuft und funktioniert wie wir es erwarten. Der PC fährt hoch, die W-LAN-Verbindung steht, das Gehalt wird rechtzeitig auf das Konto gebucht. Wir erwarten, dass die Bahn pünktlich ist, die Krankenhäuser für alle Notfälle gerüstet sind und vieles mehr. Und nun taucht ein neues Virus auf, das die gesamten gesellschaftlichen Funktionen lahmlegt. Plötzlich ist alles anders als gewohnt: Die Wirtschaft erlebt einen Einbruch, die Produktion steht still, Kinder können nicht mehr in die Schule, Fußballspiele werden abgesagt, niemand soll mehr aus dem Haus. Der Einbruch von Gewohnheiten könnte die Menschen wachrütteln, so dass sie nachsinnen, ob und wie sie sich an ihrem gewohnten Leben festhalten und sich damit identifizieren. Alle Routine ist auf einen Schlag aufgehoben. Wie gehen wir damit mit unserem eingefahrenen Verstand um?

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt, so dass sich alle Menschen in verschiedenen Welten, auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins befinden. Für die soziale Interaktion ist es deshalb notwendig, eine zumindest scheinbar gemeinsame Ebene herzustellen, die Komplexität zu reduzieren. Der experimentelle Erkennt-

nisttheoretiker und Biologe Humberto R. Maturana sagt: »Man verengt seinen Blick und geht von bestimmten Erwartungen aus, um überhaupt handlungsfähig zu bleiben. Das Problem besteht jedoch nicht in der Tatsache, dass man überhaupt irgendwelche Erwartungen hat, ... sondern die zentrale Frage erscheint mir, ob man bereit ist, wenn etwas Unerwartetes geschieht, die eigenen Sicherheiten wieder aufzugeben.«

Die Erwartung, dass etwas so geschieht, wie wir es erwarten, ist bei vielen Menschen fest programmiert. Wenn etwas anderes geschieht, sind wir enttäuscht oder verärgert. Die Sicherheit aufzugeben, sich auf etwas Unerwartetes auf ungewohnte Weise einzulassen, vielleicht sogar dafür immer offen zu sein, öffnet uns für neue Möglichkeiten und Alternativen. Darüber hinaus treten Ereignisse, die wirklich zählen und Bedeutung für uns haben, nicht »automatisch« auf und gehören nicht zur vorhersagbaren Zukunft.

Wenn wir Erwartungen hegen, machen wir uns unnötig Schwierigkeiten im Denken und Fühlen. Aber auch wenn etwas von Interesse geschieht, etwas, das für uns eine tiefere Bedeutung und Wichtigkeit hat, kann das dazu führen, dass wir uns mit dem Ereignis von vornherein »identifizieren«. Wir werden dann von den Geschehnissen »verschlungen«, egal ob sie positiv oder negativ für uns ablaufen. Wenn wir identifiziert sind, sind wir nicht bei uns selbst.

John G. Bennett sagte einmal, dass es eine Ironie ist, dass die Identifikation mit der Zukunft die Gefahr in sich

birgt, dass man die guten Dinge übersieht und geradewegs in die »schlechten« Dinge rennt. Darum geschehen den Menschen, die sich immer Sorgen machen, oftmals genau die Dinge, vor denen sie sich sorgen.

Genauso schädlich wäre es, sich mit der Vergangenheit zu identifizieren. Wenn wir über Fehler brüten, die wir gemacht haben, schließen wir dadurch eine veränderte Zukunft aus. Wenn man identifiziert ist, macht man sich zu einem mechanischen Objekt, das auf Dinge reagiert, die gar nicht mehr vorhanden sind. Sie sind nur noch in unserem Kopf.



Erwartungen loslassen

Die Übung besteht nun darin, eine Woche lang die innere Aufmerksamkeit darauf zu richten, wann, in welchen Umständen und wie du dich mit Vorstellungen und Erwartungen von Dingen, die in Zukunft geschehen könnten, identifizierst und diese nicht loslassen kannst. Beobachte dabei, welche Gedanken und Gefühle entstehen, insbesondere wenn schließlich eine Erwartung erfüllt wird oder auch fehlschlägt.

Vielleicht gibt es einen Moment, ein Aha-Erlebnis, in dem dir völlig klar ist, dass du weder mit dir selbst, deinem »So-Sein«, mit deinen Zukunftserwartungen oder sonst mit irgendetwas identifiziert oder von bestimmten Vorstellungen über dein Leben innerlich abhängig bist. Dann hast du einen Zustand der inneren Freiheit

gewonnen. Selbstverständlich darfst du auch nicht erwarten, dass dieser Zustand bleibt... Aber jedes Mal, wenn du einen Augenblick der inneren Freiheit erlebst, gibt dir diese Freiheit so viel Antrieb und Kraft, dass diese Freiheit immer mehr Teil deines Lebens wird.

»Wahre Freiheit ist so selten in unserer menschlichen Erfahrung, dass wenige Leute auch nur ihren Geschmack erkennen können. Wenn wir frei sind, leben wir im gegenwärtigen Augenblick.

Wir sind weder an die Folgen der Vergangenheit gebunden, noch haben äußere Einflüsse Gewalt über uns.

Freiheit ist fast das Allerkostbarste im Leben.«

*John G. Bennett*¹

1 in: Transformation, S. 42, weitere Zitate von Bennett zum Thema im Buch *Harmonische Selbstentfaltung*, siehe Bibliografie.