

Meine Umwelt als Spiegel

Es hat sehr lange gedauert, bis ich dieses Problem richtig erfasst hatte, denn es ist ja auch für mich sehr einfach gewesen für alles, was mir nicht passte eine Entschuldigung in der Außenwelt zu suchen und natürlich auch zu finden.

Ich habe die Verantwortung für mein eigenes Schicksal zu lange auf allzu viele äußere Umstände übertragen, seien es die Familienmitglieder, oder die Regierung, oder die so häufig herangezogenen „Zeitumstände“ alle waren bequem vorhanden um als Schuldiger oder zumindest als Verursacher der mich betreffenden Schicksalsschläge herzuhalten.

Ich fand auch in der Wissenschaft viele Bereiche, die bequem für solche Irrtümer herhalten konnten. Die Psychologie, die Soziologie, ach und sehr viele mehr haben für diese Projektion meiner Schuld genau gepasst.

Alle Fach-Zeitschriften erklären die Umweltfaktoren prägen mich und in der Psychoanalyse und im „Urschrei“ werden meine Fehlhaltungen in einer neurotischen Störung während meiner Kindheit, oder im Erziehungsstil meiner Eltern gesucht. Und wenn diese Annahmen noch weiter gehen wird bald auch noch eine pränatale Störung zu finden sein.

Gleichgültig wie solche Theorien auch aufgebaut sein mögen, wo sie herkommen und wer sie entdeckt hat, eines ist in jedem Fall dasselbe: Alle Störungen liegen irgendwo in der Außenwelt begründet. Und ich war tatsächlich bereit jedem zu erzählen, wer oder was Schuld sei, an meiner eigenen Misere.

Ich verstehe auch, dass es sehr schwer ist, diese Sicht der Dinge anzugreifen, denn auch für mich war das immer eine sehr bequeme Einstellung, mein Versagen bei allen möglichen „anderen“ ab zu laden. Ich war ja immer fein heraus.

Aber wenn ich mich daran machte und in diesem Bereich um Erkenntnis bemüht war, dann konnte ich für mich eines bewerkstelligen: Bei einer anderen Sicht der Dinge konnte ich mein eigenes Schicksal sehr viel wirksamer verändern, als alle diese Scheinangebote es bisher vermocht hatten.

Meine Grundannahme lautet deshalb: Es sind nicht die Umwelteinflüsse, nicht die Erziehung durch meine Eltern oder etwas anderes außer mir, nein ich selber bin es, der die Fähigkeit und die Macht hat meinen Lebensverlauf zu verändern.

Nicht Viren oder Bakterien erzeugen eine Krankheit in mir. Und wenn viele „studierte“ Fachleute mir angebliche Beweise für ihre anders lautenden Annahmen vorlegen, so erkläre ich, dass alle solche angeblich genauen Beweise darauf beruhen, dass sie nicht bis zu Ende gedacht sind. Natürlich gibt es Zusammenhänge, die man „beweisen“ kann zwischen dem Auftreten einer Krankheit und der gleichzeitigen Anwesenheit von Bakterien. Aber diese „Beweise“ stützen sich genau auf die tatsächlich richtige Beobachtung vom

„gleichzeitigen Zusammensein“ dieser beiden Erscheinungen. Natürlich sind bei jugendlichen Straftätern sehr häufig gestörte Familienverhältnisse festzustellen. Natürlich werden bestimmte Viren bei bestimmten Erkrankungen gleichzeitig zu erkennen sein. Aber diese Feststellungen sagen eben nur genau das aus, was ich eben festgestellt habe. Sehr häufig ist das eine da und das andere ebenfalls.

Mehr aber auch nicht. Es ist damit noch längst nicht der Beweis erbracht, dass das eine für das andere ursächlich ist. Vollkommen unwissenschaftlich ist diese Schlussfolgerung, wenn aus „immer wenn, dann“ ein „deshalb, weil“ wird.

Ich bin sehr sicher wir lächeln heute milde, wenn ein Mensch noch allen ernstes davon ausgeht, dass die Erde Mittelpunkt des Universums ist.

Genauso wird man später lächeln über die Meinung bestimmte Viren sind die alleinige Ursache für mich betreffende Krankheiten.

Ich möchte zunächst mal auf einen Begriff aus der Physik zurückgreifen, den wir vermutlich alle kennen. Die Resonanz! Was schwingt denn da zurück?

Nun, eine Stimmgabel fängt bei einem bestimmten Ton an mitzuschwingen, sobald der ausgehende Ton ihrer eigenen Frequenz entspricht. Ist das nicht der Fall, dann kann die Gewalt des ausgehenden Tones so groß sein wie man ihn nur schwingen lassen kann, die Stimmgabel ohne diese Frequenz kann gar nicht zurück schwingen, denn dieser Ton existiert für sie überhaupt nicht. Oder ein anderes Beispiel: In meinem kleinen Mittelwellen – Radio kann ich eine interessante Übertragung einer sehr schönen Oper gar nicht wahrnehmen wenn diese per UKW gesendet wird. Diese Teile der Wirklichkeit existieren für mein Mittelwellen – Radio einfach nicht und deshalb wäre ich sehr dumm, wenn ich dem Radio die Schuld gäbe, dass ich auf die Übertragung der Oper verzichten muss. Aber da haben wir die Ursache auch für mich als Menschen! Auch ich muss eine Möglichkeit zur Wahrnehmungsfähigkeit haben, die „Resonanz“ erzeugen kann. Sonst gehört dieser Bereich einfach nicht zu meinem Leben!

Das hat auch Goethe schon formuliert, wenn er sagte: „Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken, läg nicht in uns des Gottes Kraft , wie könnt uns Göttliches entzücken.“

Er erklärt dasselbe, was ich vorher schon dargelegt habe. Jeder Mensch kann immer nur diese Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, für die er eine Resonanzfähigkeit besitzt. Und es gibt keine Grenze für diese Annahme; nicht nur die sinnliche Wahrnehmung folgt diesem Gesetz, sondern es umfasst die gesamte Aufnahme einer jeden „Wirklichkeit“.

Für mich – wie für jedes andere Lebewesen – gilt: Alles, was außerhalb meiner eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten liegt, existiert für mich gar nicht. Ich habe aus diesem Grund auch lange geglaubt, ich würde irgendwann in der Lage sein, die gesamte Welt zu verstehen. Heute weiß ich, dass es Bereiche gibt, von denen ich gar nichts weiß, mehr noch es gibt Bereiche von denen ich gar nicht weiß, das ich nichts weiß!

Zum Beispiel habe ich schon früher interessante Bücher gelesen. Irgendwann habe ich verstanden, was mir der Autor sagen wollte. Aber wenn ich dasselbe Buch Jahre später mit einem sehr weitgehenden erweiterten Bewusstseinsstand gelesen habe, dann habe ich im Nachhinein erkannt, dass mein verändertes Bewusstsein meine Erkenntnismöglichkeit unheimlich erweitert hatte.

Ich meine, eine ähnliche Erfahrung müssten alle Menschen schon hinter sich haben. Das bedeutet aber auch: „Ich kann immer nur mit den Ideen, Menschen oder Situationen in Kontakt kommen, für die ich eine eigene Resonanz aufweisen kann.“

Ich werde ab jetzt dafür den Ausdruck „Affinität“ benutzen, um es besser verdeutlichen zu können. Ein ehemaliger Mandant war in eine Strafsache verwickelt worden und er hatte diese Erkenntnis so formuliert: „Wenn ich nicht eine Affinität für bestimmte zwielichtige Gestalten schon lange in mir gehabt hätte, dann hätte ich mir das ganze Strafverfahren sparen können!“ Der hatte es verstanden!

Das gilt sogar für einen Verkehrs-Unfall. Auch wenn ein Richter dann den anderen Teilnehmer als den allein Schuldigen verurteilt, so ändert das nichts daran, dass ich „reif“ gewesen sein musste für die Beteiligung, sonst wäre mir diese Angelegenheit gar nicht zuteil geworden.

Dies Art zu denken ist in der Tat zunächst ungewohnt.. Aber eine bisherige Gewohnheit sagt nichts über die Wirksamkeit einer solchen Betrachtungsweise.

Ich erinnere noch einmal wie lange es gedauert hat, die „damals“ gewohnte Ansicht von der Erde als Mittelpunkt des Universums zu ersetzen.

Das, was ich bisher immer als „Umwelt“ bezeichnet hatte, ist in der Tat eher vergleichbar mit einem Spiegel, in dem ich mich selbst erleben kann.

Ich kann gar nichts anderes, als mich in diesem Spiegel wahrnehmen, weil ich ohne Affinität gar nichts anderes erkennen kann. All die Bereiche meiner Mitmenschen sehen immer persönlich durch sie geprägt – deshalb anders- aus, als meine Welt. Und wenn ich nach einer „durchgemachten“ Nacht in den Spiegel blicke und sehe da ein Gesicht, das ich den Ausdruck verstehe „es graute dem Morgen“, da nützt es nichts, wenn ich verschiedene Schimpfworte in Richtung Spiegel sende, das Gesicht im Spiegel schimpft ebenso heftig zurück.

So kann ich immer schlimmere Ausdrücke gebrauchen, bis ich dann irgendwann die Geduld verliere und meine gerade Rechte in den Spiegel schicke, sodass der in Scherben zerbricht. Natürlich würde kaum jemand tatsächlich so seinen Badezimmer-Spiegel bearbeiten. Aber genau diesen Kampf tragen die meisten Menschen gegen ihre gesamte Umwelt aus. Sie kämpfen gegen den Gerichtsvollzieher, gegen die blöden Polizeibeamten ja sogar gegen die eigenen „doofen“ Kinder. Aber sie wissen es nur nicht, dass sie in Wahrheit immer nur gegen sich selber „kämpfen!“ Und was ist das Ende von solchen „Spiegelfechtereien“? Es gibt nur Verlierer.

Aber natürlich gilt das Gesetz der „Affinität“ nicht nur im negativen Bereich. Es gilt selbstverständlich mit demselben Erfolg bei positiven Einstellungen. Meine Beispiele von der anderen Seite habe ich deswegen benutzt, weil ich zeigen möchte, wie viel Leid ich mir selber ersparen konnte. Aber es lohnt sich den Spiegel auch als positiv zu nutzende Informationsquelle zu gebrauchen. Macht euch nur einmal klar, dass es nur mithilfe eines Spiegels möglich ist, die eigenen Augen zu sehen. Genauer gesagt, es gibt viele Erkenntnismöglichkeiten und damit ein verändertes eigenes Verhalten nach dem „Einblick“ in mich selbst mithilfe meiner Umwelt, die ich als Spiegel benutze.

Ich kann „Selbsterkenntnis“ viel gewinnbringender betreiben, wenn ich durch die Betrachtung von mir selbst im Spiegel zum Beispiel feststelle, dass es Bereiche in mir gibt, mit denen ich durchaus nicht zufrieden bin. Nehmen wir mal an, ich stelle fest, dass mich über die „Knauserigkeit“ meiner Nachbarn aufrege. Das zeigt mir nur, dass ich selbst ein Problem in diesem Bereich habe! Meist will ich das am liebsten gar nicht wahr haben. Aber was würde mich das kümmern, wenn ich meine Nachbarn als geizig bezeichne, wenn ich in diesem Bereich vollkommen ausgesöhnt wäre. Ich käme gar nicht auf die Idee so etwas zu notieren!

Es stimmt schon. Bestimmte Sachen sind genau so, wie sie eben sind. Der Himmel ist blau und nicht grün. Darüber regt sich niemand groß auf, denn das berührt keine Problematik bei uns Menschen. Aber ich stelle fest, es gibt Krieg mit den Taliban. Und schon glauben viele Menschen sie müssen deswegen für den Frieden „kämpfen“ oder für die Gleichstellung der Frauen, für Gerechtigkeit, oder...oder... für alles lohnt es sich zu kämpfen!

Ich habe aber festgestellt, es ist schwer, aber viel erfolgreicher zunächst einmal den Frieden in mir selber herzustellen. Sobald ich feststellen sollte, dass ich bei mir nichts mehr zu ändern finde, dann kann ich ja erneut darüber nachdenken wie ich mich bei anderen verhalte.

Alle Welt will immer die anderen verändern. Aber hier liegt der Schlüssel für eine ganz andere Welt. Wenn ich mich und meine Affinitäten verändere, dann verändere ich meine ganz persönliche Welt. Wenn ich in den Badezimmerspiegel lächle, dann lächelt das Gesicht darin zurück!

Warum wollen nur so viele das nicht wenigstens einmal ausprobieren.

Was kostet es denn außer einer bestimmten Überwindung?

Sobald ich meine Affinitäten verändere, verändere ich meine gesamte Weltsicht! Jeder Mensch lebt nur in seiner eigenen Welt. Davon gibt es genauso viele wie es Menschen gibt. Alle diese „Einzelwelten“ sind höchstpersönlich zugeschnittene Ausschnitte aus der Gesamtwelt. Diese Gesamtwelt ist eine sehr gute Informationsquelle. Sobald ich alles, was mir geschieht nach seiner Sinnhaftigkeit für mich untersuche, habe ich neue Einsichten auf meine Probleme und die Möglichkeit sie für mich sinnbringend zu verändern. Ich lerne, dass alles, was mir geschieht zunächst einmal eine Bedeutung für mich selber hat. Und ich erfahre auch, wie stolz ich auf mich

selber sein kann, wenn ich Fortschritte mache, und meine mir eigene Welt erschaffen kann. Das ist wirklich für mich eine Einsicht gewesen, die mich stolz machte.

Ich kann meine eigene Welt gestalten!

Das bedeutete für mich, ich fühlte mich, als ob ich ein kleines Stück des Weltenerstellers sein kann, den viele Gott nennen.

Aber einen ganz großen Nachteil dieser Einstellung will ich nicht verschweigen. Natürlich gibt es ab sofort niemanden mehr, dem ich „die Schuld“ geben kann. Ursache von allem, was mich angeht, bin ja immer und überall ich selber!

Also bemühe ich mich, mit allen Bereichen meiner Welt in Harmonie zu kommen, dann habe ich gar keinen Grund irgendwelche Repräsentanten von früheren Störfeldern zu bemerken.

Stelle ich aber fest, dass es doch noch Bereiche gibt, die mich stören, dann muss ich an mir selber arbeiten und die Störung verschwindet. Das hört sich jetzt ziemlich einfach an, aber ich verschweige nicht, dass ich selber es sehr schwer hatte diese Gedanken für mich Realität werden zu lassen. Aber ich stelle auch mit aller Sicherheit fest, das, was ich bisher erreicht habe, es hat sich für mich gelohnt. Ich habe nicht mehr die Angst vor dem unerwarteten „blinden Zufall“.

Vorsorge gegen das Schicksal ist ja eines der im Vordergrund stehenden Themen. Vorsorge gegen das Alter mit seinen Komplikationen, ach, Vorsorge gegen alle Eventualitäten des Schicksals. Versicherungen jeglicher Art sollen helfen. Mitgliedschaft bei allen möglichen Vereinen oder Gesellschaften. Immer alles schön abgeschlossen halten usw. usw.

Hinter all diesen Bestrebungen steht die Angst von uns Menschen. Ich musste erst erkennen, dass ich mich dieser Angst stellen kann, ehe ich sie loswerden konnte. Ich habe erkannt, dass ich nicht versehentlich umgebracht werden kann. Ich kann aber auch nicht zufällig Millionär werden. Beides kann eintreten, wenn ich die dazupassende Affinität bei mir erschaffen habe. Ich will gerne zwei konkrete Beispiele aus meinem eigenen Leben einbringen.

Ich habe einmal alles, was ich hatte verkauft und bin mit einem selbst ausgebauten Reisemobil auf „Tour“ gegangen. Alles was ich hatte, war in diesem Reisemobil (7,5 to Hanomag Henschel). Als ich nach längerer Reise in Side in der Türkei angekommen war, hatte ich etwas gelernt. Ich habe bisher keinen Dieb angelockt und ich werde es in Zukunft auch nicht tun.

So konnte es geschehen, dass ich morgens im Winter in der fremden Stadt zum Einkaufen ging, mich von einigen türkischen Freunden einladen ließ in ihr Auto zu steigen und einen Ausflug nach in die 60 Km entfernte nächste Stadt zu machen. In Side stand mein ganzer Besitz im Auto mit zwei geöffneten Hecktüren. Als wir am nächsten Tag(!) zurückkamen hatte irgendjemand die Türen zugemacht ohne irgendetwas abzuschließen. Nichts war gestohlen oder beschädigt. Und das blieb auch während der gesamten Reisedauer von 5

Jahren so! Ich war einfach nicht reif für einen Diebstahl gewesen. Und ich war davon absolut überzeugt! Ohne diese feste Überzeugung.... Wer weiß!
Viele Jahre später hier in Berlin hatte ich eine Krebsoperation. Eine angeratene Nachoperation hatte ich abgelehnt.
Ich habe Nachuntersuchungen mitgemacht mit dem eindeutigen Ergebnis: Der Krebs ist mit allen Folgeerscheinungen ist vollkommen verschwunden.
Ich weiß inzwischen: Wenn ich mich selber verändere, dann verändere ich auch meine Welt. Die Versuche die Welt zu verbessern gelingen, wenn ich mich selbst verbessere. Ich suche auch dann nicht mehr nach dem Glück. Ich kann es nämlich nur in mir selber finden.

Don, 27.10.2013

www.kunstmalerdon.de