

## Staunen können – die beste Haltung in jeder Beziehung

Vortrag mit anschließender Trance

Wer kennt sie nicht, diese Situationen, in denen uns die Reaktion des Gegenüber die Sprache verschlägt oder eine Situation sich so gestaltet, dass unsere gewohnte Handlungssicherheit in Gefühle von Angst, Ärger, Ratlosigkeit, Verzweiflung usw. umschlägt?

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Hintergründe der eigenen Erschreckbarkeit in komplizierten Beziehungssituationen. Und Sie erhalten praktikable Anregungen, wie Sie in sich die Haltung des Staunens bestärken und so in Zukunft mit spielerischer Neugier und großer Gelassenheit auf befremdende Ereignisse in jeder Situation und in jeder Beziehung reagieren können.

Der Vortrag schließt mit einer Trance zur Verankerung der neuen Erkenntnisse ab.

**K010611**

**DI, 22.10.2019, 19:30 – 21:15 Uhr**

Raum 2.002 „Wilhelm Blume“

---

Im Titel dieses Vortrages wird Ihnen die Fähigkeit, aus der Haltung des Staunens heraus sich selbst und die Erscheinungen um uns herum zu betrachten, als eine der besten – wenn nicht sogar die beste überhaupt – empfohlen.

Betrachten wir zunächst den Begriff des Staunens in seiner historischen und hermeneutischen Sinnstruktur; denn die ursprüngliche Bedeutung eines Begriffes hat eine tiefenpsychologische Wirksamkeit: Jeder Begriff unserer Sprache versucht etwas zunächst noch Unfassbares und tatsächlich Unsagbares zu erfassen. Indem ein Wort dafür gefunden wird, wird dem Phänomen eine ganz bestimmte Bedeutung zuerkannt und gleichzeitig kann von jetzt an über diese Bedeutung gemeinschaftlich kommuniziert werden. Jeder Begriff unserer Sprache repräsentiert also eine ganz eigene Entstehungsgeschichte, in der Gefühle, Werte, gesellschaftliche Zusammenhänge und vieles mehr zum Ausdruck kommt.

### **staunen**

- ist abgeleitet von *mhd.* „stouwen“, was ursprünglich im Sinne von „Einhalt gebieten“ (vgl. auch *stauen*) verwendet wird;
- im 18. Jh. wird der Begriff in die *hochd.* Schriftsprache übernommen, im Sinne von „starr sein“ und „sich widersetzen“.

### **Fragen und Antworten, die sich aus dieser ursprünglichen Bedeutung ergeben**

- Wem oder was gebieten wir Einhalt, indem wir staunen?
- Der Angstentwicklung in Bezug auf Neues, Unbekanntes, Verbotenes.
  - Wem oder was widersetzen wir uns, indem wir staunen?
- Dem Abrutschen ins Gewöhnliche, Vorgefertigte, dem Abstumpfen – dem VORURTEIL.

Abraham Joshua Heschel (1907-1972, Religionsphilosoph) drückt das so aus: Staunen, ist ein Weg, über das, was in Dingen und Gedanken gegeben ist, hinauszugehen und sich zu weigern, etwas für selbstverständlich zu halten oder etwas als endgültig zu betrachten.

Insofern beschäftigen wir uns heute mit unserer biologisch verankerten Fähigkeit, uns selbst, die Welt und ihre Erscheinungen zunächst wertfrei wahrzunehmen und uns einen persönlichen Platz in dieser Welt zu verschaffen, an dem wir uns immer weiter staunend entfalten können.

Im Grunde gehört das Staunen-Können zur Grundausstattung des menschlichen Verhaltenspotenzials: Wir werden (im Gegensatz zu den meisten Tieren) ohne nennenswerte Instinktsicherheit in einer hochgradigen physischen und psychischen Hilflosigkeit und Abhängigkeit geboren. Dafür verfügen wir aber von Geburt an über hoch ausgebildete Sinne, mit deren Hilfe wir uns selbst und die Welt sehr sensibel und detailliert wahrnehmen können; und indem wir uns so alles vertraut machen, können wir immer mehr Selbstwirksamkeit und Handlungsmacht entwickeln.

### **Staunen als Urhaltung**

- ▶ die biologisch verankerte Fähigkeit, offen und vertrauensvoll den Erscheinungen des Lebens zu begegnen;
- ▶ die natürliche Bereitschaft, von allen, aus allem zu lernen, wie Ich und das andere kooperieren können;
- ▶ die Kraft, den eigenen Wahrnehmungen handelnd zu folgen;
- ▶ die Lust, sich immer wieder neuen Erfahrungen zu öffnen.

Staunen hat mehr mit Offenheit und Neugier als etwa mit Sich-Wundern zu tun. Staunen ist eine Art von uneingeschränkter Offenheit für das, was im Moment geschieht. Staunen bewertet nicht von vornherein, sondern stimmt sich ein auf neue Erfahrungen, nimmt alle gegenwärtigen Eindrücke wahr und lässt Emotionen zu. Die Kategorien *Gut* und *Schlecht* sind dem Staunen fremd.

Betrachten wir an dieser Stelle kurz den Unterschied zwischen *Staunen* und *Sich-Wundern*; beides wird ja gerne synonym gebraucht. Schon vom Gebrauch des Verbs her besteht ein großer Unterschied: Staunen beschreibt eine Aktion, die direkt vom Ich ausgeht, sich wundern wird rückbezüglich verwendet, also das Ich muss sich mit etwas in Bezug setzen. Um sich wundern zu können, braucht man also einen Bezug zu sich, eine gewisse Erfahrung davon, wie die Dinge in der Welt so ablaufen sollten, auch von den eigenen Wünschen oder Erwartungen. Erst dann kann man – sozusagen im Vergleich – sich darüber wundern, wie sie in einer bestimmten Situation dann tatsächlich ablaufen.

Die Haltung des Sich-Wunderns beinhaltet also einerseits eine bewusste oder unbewusste Erwartung an das Verhalten eines Gegenübers oder an den Ablauf eines Geschehens oder die Erfüllung eines Wunsches und andererseits eine kritische Haltung zu dem, was tatsächlich geschieht.

Vielleicht erinnern sich einige von Ihnen noch an die käuflich erwerbbaaren Wundertüten in Ihrer Kindheit: Nachdem ein persönlicher Erziehungsberechtigter ausreichend bequengelt worden war, hielt man endlich die viel versprechende Tüte in der Hand. Einer der vielen aktuellen Wünsche würde gleich in Erfüllung gehen. Vor dem inneren Auge erscheinen die aktuell begehrtesten Spielsachen – das Wunder, eines davon

gleich in Empfang nehmen zu können, geschieht gleich! Dann zieht die mit freudiger Erwartung aufgeladene Hand nichts anderes als einen hohlen, steifen Plastikhund aus der Tüte.

Die gerade noch mögliche Haltung des Staunens kippt angesichts dessen, was Krämerseelen schließlich als *Wunder* offerieren, in Enttäuschung um. Der faktische Ausdruck des frustrierten kindlichen Sich-Wunderns wird dann je nach Temperament sehr unterschiedlich ausfallen – von der tränenreichen Trauer um einen zerplatzten Traum bis zum wutschnaubenden Zertrampeln des unästhetisch Gebildes.

Hier haben Sie auch ein gutes Beispiel dafür, wieso sich wundern und sich ärgern so nah beieinander liegen können... Gleichzeitig erkennen Sie vielleicht auch in der Erfindung der Wundertüte die Grundlage für so manches verheißungsvoll verpackte Versprechen, das letztlich des Auspackens nicht wert war... Mein Rat: **Verzichten Sie auf den Erwerb von Wundertüten – jeder Art, in jeder Situation, in jeder Beziehung!**

Ganz anders würde die Situation ablaufen, wenn ein Kind, noch gar nicht weiß, was eine Wundertüte ist. Es staunt zunächst vielleicht über das bunte Bild, öffnet dann die Tüte, betrachtet sich das Gebilde und trifft dann, ganz den eigenen Wahrnehmungen und aktuellen Vorlieben gemäß, eine Entscheidung über die Verwendbarkeit. Vielleicht freute es sich daran, seine Muskelkraft zu verwenden und das Ding soweit wegzuwerfen, wie es geht. Vielleicht schenkt es zuhause das Plastikteil dem Hund zum Zerkauen. Vielleicht freut es sich dran, wie der Plastikhund im Main dahinschwimmt... Vielleicht haben sogar die Erziehungsberechtigten dann auch Gelegenheit, darüber zu staunen, was man alles mit einem noch nie da gewesenen Plastikhund machen kann...

Die quasi Sprichwort artige Empfehlung: „Nicht ärgern, nur wundern“, gibt einen Hinweis auf die nahe Verwandtschaft dieser beiden emotionellen Haltungen. Beiden gemeinsam ist die Tatsache, dass innerliche Erwartungen und reale Bedingungen miteinander verglichen und vor allen Dingen mit Kriterien von **gut und schlecht** bewertet werden.

Gerade diese beiden gegensätzlichen Kriterien haben wir regelrecht eingebläut bekommen – praktisch von Geburt an. Sie nützen uns zwar nichts, wir verwenden sie trotzdem beharrlich in jeder Situation, in jeder Beziehung (Im **Bildungsurlaub** im November und Dezember wird der Umgang mit Gegensätzen zum ausführlichen Thema der persönlichen und beruflichen Entwicklung – die genauen Informationen kommen am Ende des Vortrags).

Natürlich muss man trotzdem sagen, dass die Sprichwort artige Empfehlung in die richtige Richtung geht, denn Ärger zu vermeiden lohnt sich immer. Wie das Wort schon sagt, macht der Ärger etwas, was als arg betrachtet oder erlebt wird, noch ärger. Und wenn man sich stattdessen über ein Ärgernis wundern kann, hat man sich schon ein Stück erhoben über die Wucht der verinnerlichten Werturteile und versetzt sich eher in die Lage, sie objektiv zu betrachten.

Insofern geht es in diesem Vortrag heute darum, dass wir in unserem Inneren jenes Grundvermögen des Staunen-Könnens wieder aktivieren und es mit den Potenzialen verknüpfen, die wir als reife Erwachsene entwickelt haben. Das bedeutet, unsere ursprüngliche wertfreie Offenheit verbindet sich wieder mit der gegenwärtigen Handlungsmacht und den Werten, die wirklich unsere eigenen sind. Das bedeutet mitunter

auch, dass wir erlernte Werte, die wir oft ganz unbewusst und quasi automatisch in unseren Erfahrungen zur Handlungssteuerung nutzen, überprüfen und neu sortieren müssen. **Staunen ist lebenswichtig!**

Zu Beginn unseres Lebens vollziehen sich unsere Wahrnehmungsprozesse völlig unbewusst und sorgen für Verknüpfungen in unserem Gehirn, die Basis sind für die Entwicklung unserer Körperlichkeit und unserer Persönlichkeit. Etwa ab dem dritten Lebensjahr entwickelt sich das Ich-Bewusstsein; das Kind beginnt zu begreifen, was *Ich* tatsächlich bedeutet, nimmt den Unterschied zwischen Ich und Nicht-Ich, also dem Rest der Welt, immer deutlicher wahr. Wille und Bewusstheit gewinnen immer mehr an Wichtigkeit und Macht; sie bilden die Grundlage der menschlichen Reife, die wir als Erwachsene brauchen und nutzen – und staunend weiterentwickeln können.

### **Staunen als reife Haltung umfasst somit:**

- ▶ die Fähigkeit, innezuhalten (sich Einhalt zu gebieten);
- ▶ die Kenntnis des eigenen Willens und den freien Umgang damit (sich dem nicht Gewollten widersetzen);
- ▶ die Bereitschaft, bestimmten Handlungsimpulsen nicht zu folgen;
- ▶ die Kraft, sich alter innerer Bewertungsroutinen zu erwehren;
- ▶ die Lust, sich neuen Erfahrungen zu öffnen.

Von unserem inneren Wesen her befinden wir uns in einer natürlichen Vollkommenheit: Das Selbst sendet Impulse in die Wahrnehmung, die zu Entwicklungen und Handlungen in Richtung Selbstentfaltung und Selbstermächtigung motivieren sollen.

### **Unser ursprüngliches Wesen**

Energiebalance

- ▶ Einheit von Leib und Seele
- ▶ Verbundenheit mit den transpersonalen Kräften
- ▶ Verbundenheit mit der Natur
- ▶ Bezug zu nahen Menschen
- ▶ Bezug zur Gemeinschaft

Wie schon erwähnt, hängt die staunende Offenheit, mit der wir geboren werden, auch mit der extremen körperlichen und emotionellen Abhängigkeit des Säuglings zusammen. Die Fähigkeit, staunend vertrauen zu können, ist in diesem Zusammenhang eine für das Überleben notwendige Voraussetzung. In der Entwicklungspsychologie wurde dafür der Begriff *Urvertrauen* geprägt, eine innere (nicht erst zu lernende) Grundhaltung, die in Worten ausgedrückt, heißt: „Ich bin wichtig und liebenswert – was soll mir schon passieren!“. Ohne diese organismische Grundhaltung wären Entwicklung und Lernen unmöglich – weil wir uns an nichts herantrauen könnten.

Hier haben wir übrigens schon einen Hinweis darauf, wie einzelne Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung und in ihrem Lerneifer beeinträchtigt werden können: Wenn sie gehäuft Erfahrungen machen müssen, dass etwas, was sie sind oder tun eben nicht als liebenswert und wichtig angesehen wird. Dann tritt an die Stelle das Urvertrauens ein durch Erfahrung entwickeltes Misstrauen, das primär qualvolle Lebenserfahrungen voller Zweifel, Ängste, Aggressionen ermöglicht.

Jede Form von Ablehnung verstärkt diese irgendwann verinnerlichte und zur neuen Grundhaltung gewordene negative Erwartungshaltung. Wenn ein Kind, motiviert von seinem Forscherdrang und seiner Entdeckungsfreude, sich begeistert neuen Erfahrungen zuwendet, erlebt es einen beglückenden Zuwachs an Kompetenz und Selbstmächtigkeit.

Wenn nun solche beglückenden Wahrnehmungen mit Strafe von außen bedacht werden (z. B. wenn ein Kind gestraft wird, weil es mit Schlamm gespielt hat), verbinden sich persönliche Freude ganz direkt mit Schmerz. Eine solche Verknüpfung bleibt im Hirn bestehen – bis sie genau heute, da Sie sich dem Staunen wieder zuwenden – gelöst wird. Solange sie besteht, wird das Staunen von Angst und Zweifeln getrübt, kann sich vielleicht allenfalls noch als ein Rest von Urvertrauen im Wundern ausdrücken. Aber da das eine gelernte Einstellung ist, kann das schnell in Enttäuschung und all die damit verbundenen Gefühlszustände und Verhaltensmuster kippen.

Durch solch widersprüchliche Erfahrungen wandelt sich unsere natürliche Freude am Erforschen des Lebens in ängstliches Zweifeln. Statt eigene Erfahrungen machen zu dürfen, werden wir angehalten, die Erfahrungen anderer als maßgebliche Wegweiser des eigenen Handelns zu akzeptieren.

Wir lernen, was man macht, was man nicht macht, was ein Fehler ist und wie furchtbar es ist, Fehler zu machen. Und irgendwann können wir uns kaum noch zu einer eindeutigen Handlung entschließen, weil der Fehler davor lauert und unseren Willen lähmt durch das Ausmalen von Höllenqualen.

Es haben sich so in die persönlichen Einstellungen auch Werte eingeschlichen, die uns selbst und dem Leben an sich feindlich gegenüberstehen. Sie erkennen solche persönlichen Lebensfeinde an Man-Formulierungen, negativen Erwartungen, Fatalismus, Vermeidungshaltungen, Ärger, Verachtung usw.

Wenn das Staunen aufgegeben werden musste, wächst der Trotz gegen die Entwicklung von Reife, weil kein Mensch sich freudig motivieren kann, anderer Leute Erfahrungen nachzukauen. Ohne Staunen bleibt uns oft nur der Widerstand gegen die Erscheinungen des Lebens. So leben wir sehr häufig in partieller Regression, sehnen uns nach dem Zustand des Staunens unserer frühen Kindertage. Und weigern uns, größere Schuhe zu beschaffen, in denen wir **JETZT** gut laufen können.

Auch die gängigen Lernkonzepte in der Schule nutzen nicht etwa die natürliche Lust der Kinder am eigenen Erforschen, sie zerstören es systematisch durch den Zwang, vorgegebenes Wissen zu lernen. So können die Menschen dann als Erwachsene – oft auch schon als Kinder – wie Pferde, denen man Scheuklappen angelegt hat, auf vorgegebene Wege geführt und manchmal sogar zu den Höchstleistungen gebracht werden, die der Antreiber für wichtig hält.

Wie kriegen wir diese Scheuklappen nun wieder los? Wie finden wir den Mut, neue Wege zu gehen und vielleicht auch einmal quer durchs Gelände zu galoppieren?

In einem gigantischen Netzwerk in unserem Gehirn sind mit der Zeit also die unterschiedlichsten Erfahrungen angenehmer und unangenehmer Art gespeichert. Sie sind miteinander vernetzt, und an vielen Berührungspunkten mussten wir unsere ureigenen Erfahrungen mit Fragezeichen versehen, die oft bis heute dageblieben sind, weil wir unser erlebtes Wohlgefühl immer noch nicht vereinbaren können mit dem Zorn, den unsere Freude, unsere Entwicklung, unser einzigartiges So-Sein bei den anderen hervorgerufen hat.

Zum Glück können wir als erwachsene Menschen unser Bewusstsein nutzen, um diese inneren **Fragezeichen infrage zu stellen**. Dazu brauchen wir im Grunde nichts anderes als die Entscheidung dafür, uns selbst **Zeit zur inneren Neuorientierung** – der immer auch eine äußere folgen wird – zu geben. In diesem eigenen Zeit-Raum sorgen wir dafür, dass die Fragezeichen des Zweifels zu Ausrufezeichen des Staunens werden. Es entwickelt sich tatsächlich ein neuer Raum, der Ich-Selbst heißt!

### **Wie Fragezeichen zu Ausrufezeichen werden**

- ▶ Womit fühle ich mich wohl?
- Ich kreiere jeden Tag eine Situation, in der mir etwas von diesem Wohlgefühl sicher ist! (umarmen, Pause machen, sich zum Lieblingsort denken, lächeln...)
  - ▶ Was will ich?
- Ich stoppe Handlungen, die ich nicht will!
- Ich übe immer mehr, meinem Willen zu folgen!
- Ich löse mich von verinnerlichten Regeln, die sagen: „Das macht man,“ bzw. „Das macht man nicht“ (setze die Fragezeichen an die richtige Stelle)!
- Ich entdecke meine Potenziale und finde heraus, wie ich sie am besten nutze – im Rahmen meines Wohlgefühls!

Zur Klärung und Stärkung Ihres Willens empfehle ich Ihnen sehr das Buch von Piero Ferrucci: *Werde was du bist*. Es ist schon über 30 Jahre alt und wahrscheinlich kriegen Sie es nur noch im modernen Antiquariat; aber falls Sie es noch nicht besitzen: Beschaffen Sie es sich!

Sich die Zeit zur inneren Neuorientierung zu nehmen, ist für viele Menschen zwar ein tiefes Bedürfnis, aber die wenigsten finden Gelegenheit dazu bzw. können ihren Willen mit Handeln verbinden. Wir haben gelernt, dass es wichtig sei, aktiv zu sein – Pflichten zu erfüllen, was Nützliches zu tun, nicht mit sinnloser, selbstzentrierter Kreativität seine Zeit zu verplempern usw. Aktiv sein ist *gut*, nichts tun ist *schlecht*. Da ist sie wieder, die sinnlose Kategorie! Selbst wenn wir meditative Übungen versuchen, arbeiten wir in Gedanken unendliche To-Do-Listen ab. Sogar von einem erholsamen Schlaf können wir uns mitunter abhalten durch diesen unablässigen Aktionismus, der auch in Gedanken tobt.

Dabei ist es uns eigentlich völlig klar, dass wir keinen freien, aufgeräumten Raum für uns selbst haben können – weder innen noch außen – wenn wir nicht – sowohl innen als auch außen – entrümpeln. Aber selbst bei dieser Entrümpelung verheddern wir uns in den Widersprüchen von *Gut* und *Schlecht*, indem wir den gelernten Regeln mehr Respekt zollen als sie verdienen: Gehorsam versuchen wir, zuerst im Außen alles aufzuräumen und zu reinigen; erst dann könnten wir uns in Ruhe hinsetzen und uns der Wiederherstellung der inneren Ordnung widmen. Der Erstmal ist einer der schlimmsten Lebensfeinde!

Aber es gilt: Die innere und die äußere Ordnung folgen der Einübung in Ruhe und Struktur. Wenn wir daran festhalten, dass zuerst alles um uns herum ordentlich sein muss, ehe wir uns uns selbst zuwenden können, begraben wir den Sinn des Lebens unter unsinnigen Regeln.

Für den einen oder die andere unter Ihnen kann es eine sinnvolle, erstaunliche und äußerst erfolgreiche Übung sein, die alten gelernten Regeln und auch die darauf beruhenden Ansichten einmal aufzulisten und zu bestaunen.

- ▶ Formulieren Sie alte Regeln neu!
- ▶ Stellen Sie Ihre eigenen Regeln auf und passen Sie die immer wieder neu der persönlichen Entwicklung an!
- ▶ Machen Sie sich bewusst: Niemand kann mir sagen, was ich kann und was nicht. Nicht einmal ich selbst!

Sowohl das Meditieren als auch das Überprüfen oder auch Umformulieren übernommener Regeln ist notwendig. Indem wir innehalten und **uns innerlich zu uns selbst umdrehen**, uns mit dem liebevoll staunenden Blick betrachten, mit dem uns unsere große Seele immer betrachtet, kommen wir ganz von selbst wieder in jene ursprüngliche Haltung des Staunens und sind wieder bereit, uns auf das Abenteuer Leben einzulassen.

Ich möchte Ihnen eine weitere, am besten täglich ausgeführte Übung empfehlen: Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Atemzug für Atemzug durch Ihren Körper. Werden Sie sich der organismischen Weisheit gewahr, die in diesem wunderbaren Körper waltet. Die günstigste Haltung dabei ist, in königlicher, aufrechter Haltung auf dem Stuhl zu thronen.

Nehmen Sie mit **Dankbarkeit** wahr, mit welcher Unbeirrbarkeit diese organismische Weisheit – oft über lange Zeit – schädigendes Verhalten dem Körper, Gemüt und Geist gegenüber auszugleichen weiß, wie Sie Ihnen immer wieder über die unterschiedlichsten Signale helfen will, liebevoller, achtsamer zum eigenen Körper zu werden. Staunen Sie über dieses zuverlässige und klare Signalsystem – und kümmern Sie sich um das Verstehen dieser Signale.

Und vielleicht finden Sie dabei Möglichkeiten, **freundlicher zu Ihrem Körper, nachsichtiger mit Ihren Gefühlen und Gedanken zu sein – jeden Tag mehr.**

Wenn ich Ihnen empfehle, diese oder eine ähnliche Übung Ihrer Wahl täglich zu machen, spüren Sie vielleicht sofort diesen kleinen Trotz: *Mach ich nicht!* Staunen Sie über die Reaktion: Da wehrt sich etwas in Ihnen gegen Vorschriften von außen – was in gewissen Situationen sehr wichtig ist. Und dann nehmen Sie staunend wahr, dass Sie sich gerade gegen eine Möglichkeit wehrten, mehr zu sich selbst zu finden. Jetzt können Sie Ihren Willen aufrufen und eine ganz neue Entscheidung treffen: Ich bin wieder vollkommen ich selbst!

Jeden Tag eine solche Wahrnehmungsübung zu machen ist sinnvoll, weil wir unser Unterbewusstsein nur durch unser entschiedenes Handeln dazu bewegen können, **neue, selbst-gemäße Routinen zu verankern**, sodass das Ich-Selbst-Sein wieder zur Selbstverständlichkeit werden kann.

In jeder Situation sind wir aufgerufen, unsere Fähigkeit zum Staunen zu nutzen, um in den inneren Verknüpfungen stetig einen besseren Energiefluss zu ermöglichen. Staunen beinhaltet auch, dass wir unsere Fähigkeit, in jeder Situation innehalten zu können, einsetzen. Nur so können wir unsere Gefühle gegebenenfalls stoppen, damit sie uns nicht trennen können von unserem Willen.

**Die wichtigste Empfehlung** ist, sich das Staunen in Form eines Ausrufungssatzes wieder vertraut zu machen. Das bedeutet, in einer Situation, in der man selbst oder das Gegenüber oder eine Begebenheit den eigenen Wünschen oder Erwartungen nicht entspricht, sagen Sie sich in Gedanken oder auch laut vernehmlich: **Aha, so kann es also auch gehen!**

Sie werden feststellen, dass etwas, was Sie sonst für einen schrecklichen Fehler gehalten hätten, sich plötzlich zu einem interessanten, nie da gewesenen Ereignis verwandelt, bei dem Sie völlig neue Erfahrungen machen können. Und vielleicht merken Sie sogar, dass das, was Sie gelernt hatten, als Fehler einzustufen und bitter zu bereuen, eine Handlungsform ist, an der Sie sich plötzlich erfreuen können. Und mit Ihrem bewussten Willen können Sie entscheiden, Freude und Fehler im Netzwerk ihres Gehirns auf eine ganz neue Weise zu verknüpfen.

Am Beispiel des Spiels mit Bauklötzen will ich Ihnen etwas vom **eigentlichen Wesen des so genannten Fehlers** vergegenwärtigen: Ein Kind hat eine bestimmte Menge Bauklötze, die es, hingebungsvoll konzentriert, gezielt in eine Form bringt. Irgendwann sind alle Bauklötze verbaut.

Die Freude und die Leidenschaft des Erbauers sind aber immer noch aktiv. Die Haltung des Staunens bewirkt, dass ein innerer Suchprozess beginnt nach dem Motto: **Was geht da noch?**

Das, was jetzt am Ehesten geht und eine neue Kraft in das Spiel bringt, ist die Zerstörung des Gebildes – nicht um der Zerstörung willen, sondern einzig und allein deswegen, um im Umgang mit dem Material noch mehr Sicherheit und Kompetenz zu erwerben, also sich zu entwickeln.

Aufbau und Zerstörung der selbst erstellten Formen folgen immer wieder aufeinander. Dabei kann es auch vorkommen, dass eine unwillentliche Zerstörung den Aufbau des Turms vorzeitig beendet. Auf diese Weise lernt das Kind, wie wichtig es ist, seine Kraft, sein Tempo, seine Bewegungen mit der nötigen Achtsamkeit einzusetzen.

Es kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo das Kind merkt, dass es alle Erfahrungen mit den Bauklötzen gemacht hat, die jetzt möglich sind. Dann wendet es sich in der Regel einem anderen Material zu, was nicht heißt, dass die Bauklötze verschenkt werden sollten; denn es kann durchaus sein, dass sie im Rahmen anderer persönlicher Entwicklungen wieder herangezogen werden können – dann eben auch in anderen Funktionen.

Das, was Erwachsene als Fehler bezeichnen, hat in der Realität in der Regel auch den Charakter einer Form-Zerstörung, um weitere Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung zu aktivieren, ins Bewusstsein zu bringen.



So kann es geschehen, dass jemand, der in seiner Familie gelernt hat, still und geduldig zu sein, keine unflätigen Worte zu benutzen, die Meinung anderer gelten zu lassen – eben eine Art von Schafsnatur entwickelt hat, sich in einer bestimmten Situation plötzlich brüllen hört wie ein Löwe und Formulierungen benutzt, von denen er gar nicht wusste, dass er sie kennt.

Sofort ist der Fehlerzähler zur Stelle mit vertrauten Bewertungen wie *unbeherrscht*, *unprofessionell*, *unverschämt* – eben all die Un-Worte, die uns aus dem schlechten Gewissen entgegen schallen.

Betrachten wir dieses Ereignis nun aus der Haltung des Staunens: **Aha, so kann ich also auch sein!** Sofort sind dem schlechten Gewissen die Reißzähne gezogen. Stattdessen können wir Neues in unserem Wesen und seiner Ausdrucksform anerkennen:

- ▶ Aha, in mir gibt es ein inneres Maß für „genug“!
- ▶ Aha, da gibt es ein automatisches Druckventil, wenn's zu viel wird!
- ▶ Aha, da erkenne ich eine neue Kraft der Wehrhaftigkeit in mir!
- ▶ Aha, ich kann meine Stimmgewalt und meine Sprachkreativität spontan nutzen!

All das ist doch durchaus erfreulich! Das Hervorbrechen unbekannter oder noch ungeübter Wesenszüge hat mitunter durchaus etwas Beängstigendes, weil da eine persönliche Kraft sich selbst – ohne Zutun des Bewusstseins – den Weg ins Handeln bahnt, die bislang erfolgreich unterdrückt worden war, ganz den Anpassungsforderungen folgend. Wir müssen es weder bei dem unkontrollierten Hervorbrechen belassen – also wir brauchen nicht wie ein aktiver Vulkan durchs Leben zu gehen, der beim kleinsten Funken von außen Feuer spuckt – noch bei dem artigen Unterdrücken dieser Kraft.

Auf keinen Fall sollen wir diese Kraft, die den Durchbruch geschafft hat, als *Fehler* kritisieren. Ganz im Gegenteil: Es empfiehlt sich, die Schafs- und die Löwennatur gleichermaßen zu würdigen und gezielt, dem eigenen Temperament und dem Willen folgend, situativ zu nutzen. Nur so können wir uns immer weiter in unserer Selbstmächtigkeit entfalten und reife Erwachsene werden, können in jeder Situation frei und staunend wählen, ob wir grade mehr von unserer Schafs- oder von unserer Löwennatur zeigen wollen. Und beim Staunen über unsere persönliche Vielfalt werden wir immer weitere, noch ungeübte Kräfte entdecken, die wir staunend nutzen und genießen können als Teil unseres einzigartigen Wesens.

**Die menschliche Vielfalt erfordert die Würdigung der Einzigartigkeit.** In Bezug auf das Verhalten anderer verhilft uns die Haltung des Staunens zu einer objektiven Haltung, die im menschlichen Miteinander eigentlich unerlässlich ist. Indem wir auf das Verhalten eines anderen mit Wut, Angst, Eifersucht, Verachtung oder ähnlichem reagieren, suggerieren wir im Grunde nur, dass dieser Mensch sich absolut falsch verhalten hat. Wieder geht es nur um das Fehler-Suchen. Und obendrein nur um das, was wir als *Fehler* zu betrachten gelernt haben.

Indem wir uns klarmachen, dass ein anderer Mensch ganz andere Erfahrungen gemacht hat und somit auch zu ganz anderen Entscheidungen in Bezug auf seine Einstellungen und Verhaltensformen gekommen sein mag, schaffen wir die Basis dafür, Verhalten, das uns begegnet, tatsächlich als etwas Neues zu betrachten, ganz im Sinne von: „Aha, so kann man also auch sein!“ oder „Aha, so kann man das also auch machen!“.

Das impliziert nicht, dass wir jedes Verhalten begrüßen müssen. Wir respektieren so nur die Tatsache, dass ein Mensch sich anders verhalten kann als ich das erwarte oder auch wie ich selbst mich in der Situation verhalten würde (man beachte den Konjunktiv!). Und wenn wir das andere nicht automatisch als besser oder schlechter als das Eigene werten, haben wir viel Freiheit und Leichtigkeit gewonnen. Ärger, Angst, Neid, Eifersucht und ähnliche Gefühle werden im Miteinander immer weniger Platz finden. Ohne Staunen beschränken wir uns ganz furchtbar in all unseren Möglichkeiten!

Wie ich schon gesagt habe, geht die Haltung des Staunens einher mit einem selbstverständlichen Innehalten. Und in dem wir innehalten, entwickeln wir inneren Halt, was bewirkt, dass wir unseren Gefühlen nicht mehr machtlos ausgeliefert sind. Seneca drückt das so aus: „Das beste Heilmittel gegen den Zorn ist der Aufschub“.

In Beziehung zu anderen Menschen bzw. deren Lebensformen oder Ansichten wirkt sich der Mangel an Staunen-Können mindestens genauso zerstörerisch aus wie in der Beziehung zu sich selbst. Da wir das staunende Vertrauen in uns selbst aufgeben mussten, können wir auch dem Gegenüber nicht vertrauen. Und statt ungewöhnliches Verhalten zu bestaunen, bekämpfen wir es – direkt mit Waffen oder indirekt durch Verachtung.

Was wir dabei übersehen ist, dass wir nur wahrnehmen können, was wir kennen – das ist ein psychologisches Grundgesetz. Wenn ich also einen Menschen z.B. dafür verurteile, dass er sich aggressiv gebärdet, muss ich diese Gefühlsäußerung kennen. Da ich mich nun moralisch über den Wüterich stelle, solidarisiere ich mich in der Situation mit dem Unterdrücker in mir, von dem ich gelernt habe, dass es *schlecht* sei, Aggressionen zu zeigen. Ich befinde mich also weit weg vom Staunen, mitten im So-macht-man-das. Wenn nun der bewertete Mensch außerdem noch eine andere Hautfarbe hat, kommt noch all der Ballast zum Tragen, den ich auf die Freude am Entdecken von Neuem, Anderen geladen bekommen habe. So entstehen Vorurteile. So entstehen Kriege.

In einer nahen Partnerschaft ist es besonders schmerzlich, wenn einer der beiden Partner (oder nicht selten auch beide) vergisst, dass der andere wirklich ein anderer ist und nicht jemand, der sein oder werden soll wie ich.

Menschen übersehen oft, dass in einer Beziehung beide Partner ganz unmittelbar verbunden sind. Wenn einer am anderen zerrt, werden automatisch beide zu Gezerrten.

Wir alle haben idealisierte Vorstellungen von Partnerschaft, Freundschaft, Kollegialität. Unsere unerfüllten Bedürfnisse sind Teil dieser Ideale. Wir werden weder uns selbst noch dem Partner gerecht, wenn wir diese Ideale als Maß der Bewertung heranziehen. Die Wirklichkeit bietet immer viel mehr Möglichkeiten zur Entwicklung als die höchsten Ideale.

Gerade auch in nahen Beziehungen ist die Haltung des Staunens notwendig, um all die beglückenden Aspekte des Miteinanders entdecken zu können – jeden Tag aufs Neue oder auch jeden Tag ganz neue.

### **Beziehung ohne die Haltung des Staunens**

- Bei den inneren Suchprozessen ist das Ich bemüht, unter der Kategorie **Ärgernisse** fündig zu werden.
- Das Gefühl, das die Suche leitet, ist entsprechend der **Ärger**, der ja bekanntlich Arges ärger zu machen weiß.
- Ärger wird durch Wut, Rachedurst, Schmerz zu einem schneidenden emotionellen Instrument, das durch alle anderen inneren Erfahrungsbereiche durchrast oder durchschneidet.
- Damit wird der Ärger leitende Kraft zum absichtlichen Zufügen von Verletzungen.

Der Wille zielt ab auf das Zufügen von Schmerz und aktiviert Rache in unterschiedlicher Form. Schmerz erzeugt immer weiter Schmerz, wenn wir nichts Heilendes dazwischen schalten. Wir brauchen weder uns selbst noch unseren Partner so übel zu behandeln, wie wir das gelernt haben.

Hören Sie sich als Beispiel eine kurze Sequenz aus einem Paargespräch während einer Eheberatung an; es ist ein Ausschnitt aus einer Serie um ein Ehepaar in krisenhafter Beziehung. Bitte stellen Sie sich innerlich auf das Staunen ein. Denken Sie an dieses WOW! <https://www.zdf.de/serien/merz-gegen-merz/teilen-102.html>: So eine wunderbare Gelegenheit für beide Partner zu staunen – statt sich zu zerlegen!)

Solange wir der Fähigkeit des Staunens beraubt sind, ist auch unsere Wahrnehmungsfähigkeit getrübt: Wir merken gar nicht, dass unser Handeln angetrieben ist von dem Bedürfnis, den eigenen Schmerz am Gegenüber auszutoben. Wir fangen erst wieder an, klarer wahrzunehmen, wenn der Gegenschlag erfolgt. Es ist wie **eine partielle Amnesie oder Demenz**: Wir vergessen sofort nach dem Handeln die motivierende emotionelle Kraft, die uns bewegt hat.

Nur deswegen können wir vom Partner erwarten, dass er oder sie zum Beispiel die Aussage: *Ich kann dir sagen, was ich will, nie machst du es richtig*, nicht als aggressive und ungerechte generalisierende Bevormundung begreift. Und dass er oder sie ruhig und gelassen antwortet oder besser noch tut, wie ihm oder ihr befohlen. Wir erwarten, dass er oder sie die emotionale Größe hat, diese Aussage als eine freundliche Bitte anzunehmen, die eigentlich vom Kern her lautet: *Liebste/Liebster, ich hab da eine Idee, wie du das jetzt machen könntest. Vielleicht willst du es ja mal ausprobieren?*

Gemäß dem 80er-Jahre-Slogan „*Der Weisheit ist es egal wie du sie erlangst*“, können wir auch in diesem Kontext sagen, dass es egal ist, wer von den beiden Partnern mit dem Staunen anfängt. A kann staunen darüber, wie B etwas macht, was A ganz anders angehen würde: „*Aha, so kann man das also auch machen!*“ B kann staunen über die Ausdrucksform: „*Aha, so kann man also auch sein!*“. In jedem Fall gewinnt die Beziehung an Leichtigkeit, Innigkeit; es gibt eine immer größere Basis, wieder zusammen lachen zu können, statt die Bitterkeit zu verbreitern.

Wir können uns selbst auf das Staunen einschwingen – unsere Mitmenschen können wir nicht unbedingt darauf einschwören. Aber durch unsere Haltung können wir allmählich das Weltklima auf der psychischen Ebene verändern. Eine garstige Bemerkung mit Humor zu parieren verändert die Welt – fördert die eigene Leichtigkeit und je nach Härtegrad des Gegenüber auch den Mitmenschen.

Entscheiden Sie jetzt und hier, zu staunen über die Art und Weise, wie Sie sind und wie Sie sich verhalten und über die Art und Weise, wie Ihre Mitmenschen sind und wie sie sich verhalten. Das ist das Ende der Schmerzspirale.

### **Beziehung mit der Haltung des Staunens**

- ▶ Bei den inneren Suchprozessen ist das Ich bemüht, unter der Kategorie **Neues entdecken** fündig zu werden.
- ▶ Das Gefühl, das die Suche leitet, ist entsprechend die **Neugier**, die ja bekanntlich Interessantes zu finden weiß.
- ▶ Neugier wird durch Offenheit, Humor, Achtsamkeit, Respekt zu einem lebendigen emotionellen Instrument, das aus allen anderen inneren Erfahrungsbereiche das Inspirierende mitzunehmen weiß.
- ▶ Damit wird die staunende Neugier leitende Kraft zur willentlichen Verbindung mit dem Gegenüber.

Lassen wir zum Abschluss noch einmal Abraham Joshua Heschel zu Wort kommen:

**Abraham Joshua Heschel:** Unser Ziel sollte es sein, ein Leben in radikalem Staunen zu führen. .... Stehe morgens auf und betrachte die Welt auf eine Weise, die nichts für selbstverständlich hält. Alles ist phänomenal; alles ist unglaublich. Behandle das Leben niemals beiläufig. Wirklich leben heißt erstaunt sein.

**Oder ganz einfach ausgedrückt: JA! ICH BIN DA! WOW!**

**Trance:** Verbindung von Leib und Seele, Abschied von der Schwere, den hemmenden Gegensätzen, Offenheit für das Staunen: Über die organismische Weisheit und die Natur und die Erscheinungen in uns und um uns herum.