

## **Schlagfertigkeit - praktizierte Achtsamkeit**

Der Begriff Schlagfertigkeit lässt uns sofort erkennen, dass damit eine Kombination aus Schnelligkeit, Schwung, Fertig- bzw. Vorbereitet-Sein und Schlagen bzw. Sich-Erwehren gemeint ist – also alles sehr lebenszugewandte Kräfte. Manchmal fürchten wir aber – mehr unbewusst als bewusst – diese machtvollen Kräfte im Miteinander: Wir wollen nicht verletzen und nicht verletzt werden, nicht kämpfen und nicht verlieren. An die Stelle von achtsamer, schwungvoller Wortgewandtheit tritt dann gehemmte Sprachlosigkeit – es verschlägt uns förmlich die Sprache.

Wie hemmende innere Haltungen in förderliche freiheitliche Kräfte verwandelt werden können, soll Inhalt dieser Vortragsreihe sein. Es werden u.a. vielfältige Übungsansätze vermittelt, damit nicht nur unsere Sprache, sondern auch unser Denken und Handeln sich wieder freier und machtvoller gestalten kann. Im Anschluss an jeden Vortrag wird eine Trance zur Vertiefung des jeweils neu Erfahrenen angeboten.

Vortrag 1: 11.05.2021 Die eigene Kraft befreien – vom friedvollen Sich-Erwehren

**Vortrag 2: 08.06.2021 Wie fremde Angriffe nicht mehr angreifen können – von der schwungvollen Standfestigkeit**

Vortrag 3: 06.07.2021 Keine Angst vor der Tiefe – wie die Macht der Sprache verstärkt werden kann

Jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr

---

Schlagfertigkeit und Achtsamkeit als menschliche Fähigkeiten zusammenzubringen, mag vielleicht auf den ersten Blick überraschen. Menschen, die in ihrer Kommunikation und ihrem Verhalten eher zurückhaltend sind, wünschen sich oft, schlagfertiger zu sein. Sie verbinden damit die Fähigkeit, furchtlos und hemmungslos jede Situation meistern zu können, sich spontan und freimütig verbaler, vielleicht auch körperlicher Angriffe erwehren zu können. Wenn man an Achtsamkeit denkt, scheint damit immer eine Verlangsamung der Handlung einherzugehen – also das Gegenteil von dieser ersehnten Spontaneität und Freizügigkeit, eher eine Verstärkung der ohnehin schon vorhandenen Gehemmtheit. Dieser scheinbare Widerspruch ist jedoch leicht aufzulösen.

Zur Einstimmung auf das Thema nehmen wir zunächst wieder die objektiv-hermeneutische Betrachtungsweise ein und machen uns die eigentliche Bedeutung der hier verwendeten Begriffe bewusst. „Schlagen“ ist für viele von uns mit Erfahrungen von Angriff, Wut, Schmerz oder auch mit Unterdrückung eines jeden Impulses, selbst schlagen zu wollen, verbunden. Tatsächlich kommt der Begriff aus dem Bereich der **Kunst des Kampfes** (Schlacht, Schwert):

### **Schlagen**

- kommt vom mhd. *slahen*,
- bezeichnet eine Grundform menschlicher Tätigkeit, die mit Geschwindigkeit, Kraft und Zielgenauigkeit (körperliche wie geistig) assoziiert ist,
- abgeleitet von *Schlacht, Schwert*.

Der zweite Begriff unseres zusammengesetzten Wortes ist „fertig“, was grundsätzlich bedeutet, zu etwas bereit sein beziehungsweise etwas abgeschlossen haben:

### **fertig**

- ist abgeleitet von *fahren*, bedeutet also eigentlich *zur Fahrt bereit* (mhd. *vertec*),
- bezeichnet das Bereit-Sein zu etwas bzw. in zusammengesetzten Redewendungen den Abschluss von einer Handlung (vgl.: *fertig bringen, fertig machen, Fertigkeit*).

Somit ist **Schlagfertigkeit** von der eigentlichen Bedeutung her zu verstehen als die Fähigkeit, in einer Situation *klug, blitzschnell, kraftvoll, zielgenau, wehrhaft usw.* zu agieren bzw. zu reagieren.

Allerdings ist zu beachten, dass *Fertigkeit* mehr ist als bloße *Fähigkeit*; **Fertigkeit** weist vom Wortsinn darauf hin, dass da etwas bzw. jemand *fertig ausgebildet* ist, über *ausgereifte Fähigkeiten* verfügt, weist also hin auf die Notwendigkeit von Üben, Lernen, Erfahrung machen und integrieren.

Schlagfertigkeit in ihrer eher destruktiven Form können wir bei körperlichen Attacken oder Auseinandersetzungen beobachten oder gar erleben, wir werden Zeugen davon, wenn wir Talk-Shows, politische oder weltanschauliche Diskussionen verfolgen, mit Rechthaberei, Vorurteilshaftigkeit, Starrsinn u.ä. in Berührung kommen. Ohne innere Verbindung mit ethischen und sozialen Werten, ohne Achtsamkeit wird Schlagfertigkeit also schnell zum hemmungslosen Ausagieren, was auf der anderen Seite angstvolle Erstarrung und schamhaftes Verstummen zur Folge hat.

Wir wollen uns mit einer eher förderlichen, klärenden Form von Schlagfertigkeit befassen, bei der die eigene innere Haltung uns Wachheit und Beweglichkeit garantiert und wir in allen Situationen und Beziehungen unsere Handlungsmacht und ein basales Wohlfühl bewahren können. Das schließt auch ein, dass man selbst in jeder Situation für persönliche Sicherheit und persönlichen Schutz zu sorgen weiß. Es soll also um die Frage gehen, **wie fremde Angriffe nicht mehr angreifen können** und wie sich eine **schwungvolle Standfestigkeit** herstellen lässt.

Betrachten wir zunächst einmal jene Aspekte, die günstige innere Haltungen auszeichnen. Wenn wir von schwungvoller Standfestigkeit reden, so ist damit eine Haltung gemeint, die guten Bodenkontakt hat und gleichzeitig eine lebendige Beweglichkeit, um nicht zu erstarren. Für das Innere bedeutet das, eine klare Wertorientierung und eine bewusste Verbindung zu den persönlichen Potentialen, zum eigenen Selbst, zu haben und gleichzeitig über den Mut zu verfügen, sich immer wieder interessiert und neugierig weiterzuentwickeln.

Ein gutes Symbol für schwungvolle Standfestigkeit ist das Fahrradfahren: Indem man seine Körperkraft gezielt einsetzt, bewegt man das Fahrrad voran, und in der Bewegung ist das Fahrrad zu jedem Zeitpunkt fest auf dem Boden. Die Balance ergibt sich aus der stabilen Rahmen-Konstruktion und der Beweglichkeit des Fahrrads zusammen mit der Tretgeschwindigkeit des Menschen; wird man zu langsam, kippt man mitsamt dem Fahrrad um. Ist man zu schwer, zerbricht der Rahmen. Kümmert man sich nicht um die Kette, blockieren die Räder. Will man anhalten, muss man mit den Beinen den Boden berühren und so das Ganze stabilisieren. Mit den Füßen fest auf dem Boden kommt man nicht voran.

Das gilt übrigens auch fürs Gehen: Wir kommen nur voran, wenn wir abwechselnd einen Fuß vom Boden lösen. Wie hoch der jeweils gelöste Fuß jeweils gehoben werden muss, wird bestimmt durch

- den Untergrund,
- das Ziel und die Fortbewegungsgeschwindigkeit,
- die körperliche Verfassung.

Eine Gegenbeispiel für schwungvolle Standfestigkeit ist die Starre, jene Haltung, die in militärischen Zusammenhängen sehr beliebt ist als „Stramm-Stehen“. Mit dieser Haltung soll ja eine Art von Ehrerbietung verbunden sein – etwa, wenn vor einem Staatsoberhaupt oder am Sarg eines gefallenen Helden oder wie hier im Bild vor dem Gebäude der Königin salutiert wird. Das selbstvergessene Ehren von etwas oder jemandem in Form der starren Haltung soll ausdrücken, dass man selbst mit Leib und Seele jener verehrten Instanz gehört. Die Starre bringt einen selbst jedoch in eine gefährliche Instabilität, schon ein leichter Schubs kann einen umwerfen. Das gilt auch für starre Ansichten.

Unsere tief befriedigende Art von Schlagfertigkeit korreliert immer mit unserer inneren Haltung. Der Begriff der **inneren Haltung** stammt aus der Sozialpsychologie und bezeichnet die Gesamtheit der Einstellungen zu sich selbst und zu den Erscheinungsformen des Lebens – also zu den äußeren materiellen Formen ebenso wie zu den moralischen, sozialen und geistigen Werte.

*Innere Haltungen* bzw. *Einstellungen* entwickeln sich das ganze Leben lang auf der Basis von realen Erfahrungen; dabei spielt die Wertschätzung der eigenen Person eine ebenso große Rolle wie die erlebte Qualität der Beziehungen und der Befriedigung der Grundbedürfnisse. Wer die Erfahrungen in den früheren Entwicklungsphasen integrieren konnte, verfügt über reife und dem Bewusstsein zugängliche innere Haltungen und kann dem eigenen Willen gemäß handeln. Wer mehr von problematischen Erfahrungen und ungestillten Bedürfnissen geprägt wurde, wird eher von unbewussten Gefühlen geleitet, die den Willen schwächen bzw. überrollen und mehr zu unreifen Handlungen führen.

### **Lebendige Einstellungen:**

Einstellungen, die auf der Basis integrierter Erfahrungen basieren, gehen einher mit

- einem starken Willen,
- klarer Handlungsmacht,
- einer selbstverständlichen Gefühls- und Impulskontrolle.

Dabei gilt es, sich bewusst zu machen, dass Gefühle und Impulse eigentlich nicht dazu da sind, unser Verhalten direkt zu steuern; sie sollen lediglich dem Bewusstsein mitteilen, welche emotionelle Färbung die notwendige Handlung haben soll. Je klarer unser Selbstverständnis ist, umso leichter können die Gefühle in wertorientiertes Handeln münden.

### **Starre Einstellungen:**

Einstellungen, die auf der Basis desintegrierter Erfahrungen basieren, gehen einher mit

- einem geschwächten Willen,
- beschränkter Handlungsmacht,
- mangelnder Gefühls- und Impulskontrolle.

Gefühle, die aus dem Unterbewusstsein direkt ins Handeln schießen, ohne den Willen beziehungsweise das persönliche Wertsystem zu durchlaufen, stammen in der Regel aus schmerzlichen Erfahrungen früherer Zeiten, die auf diese Weise Abhilfe suchen.

Da wir alle von Natur aus unterschiedlich sind und demzufolge auch sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben, von denen nicht jede auf gelungene Weise in unsere Persönlichkeitsstruktur integriert werden konnte, müssen wir von Zeit zu Zeit oder regelmäßig in bestimmten Situationen die Erfahrung machen, dass unsere innere Haltung und die damit verbundene Handlung nicht übereinstimmen und uns dadurch in einem unzufriedenen Gefühlszustand zurücklassen. Das Gute an dieser Art von mangelnder Übereinstimmung ist, dass wir so auf persönliches Entwicklungspotential aufmerksam werden – die Unzufriedenheit zeigt uns nämlich an, auf welche Art und Weise wir unsere innere Haltung verändern müssen, um mit uns selbst und unserer einzigartigen Persönlichkeit mehr im Einklang zu sein.

Und das Gute ist auch, dass wir immer und überall, in jeder Beziehung, in jeder Situation, in jedem Alter über die Fähigkeit verfügen, innere Haltungsschäden zu beheben und dadurch zu mehr Sicherheit und Lebensfreude zu gelangen – und gleichzeitig, gar nicht so selten, auch äußere körperliche Schäden ausheilen.

Alles, was wir je erlebt haben, geschah in Beziehung und erzeugte Beziehung. Alles ist Beziehung – Beziehung ist alles.

Die Art und Weise, die emotionelle Ladung und Ausrichtung, mit der Bezugspersonen dem Kind begegnen, geben ihm das emotionelle, körperliche und geistige Material, mit dem es dann selbst Beziehung gestaltet. Auch die Umgebung, die das Kind erfährt, prägt seine Beziehungsqualität und natürlich auch das, was ihm als wertvoll und erstrebenswert angeboten wird. All das schafft neuronale Verknüpfungen im Hirn und steuert unser gesamtes psycho-physisches System – zum größten Teil unbewusst.

In der Beziehung zu anderen und zu den Erscheinungen der Welt zeigen sich dann immer auch die Werte, die wir als Beziehungsqualitäten verinnerlicht haben. Erworbene Werthaltungen, die von unseren ganz persönlichen Bedürfnissen und Neigungen abweichen, beschränken uns in unseren Handlungsmöglichkeiten, verunsichern uns und machen uns angreifbar. Und umso weniger befriedigende Schlagfertigkeit können wir praktizieren.

Betrachten wir nun einige Möglichkeiten, wie wir aus starren, uns selbst nicht gemäßen inneren Haltungen herausfinden und jene schwingvolle, schützende Standfestigkeit erlangen und uns an unserer Schlagfertigkeit erfreuen können.

Wenn wir also ausgehen von der Tatsache, dass all unser Handeln jeweils bestimmte Qualitäten von Beziehung spiegelt – entweder der Beziehung zu uns selbst oder der Beziehung zu anderen und anderem –, so müssen wir bei jedem auftauchenden Unbehagen, bei jeder Beeinträchtigung unserer Schlagfertigkeit das störende Element in der aktuellen Beziehungssituation betrachten.

In der inneren Haltung können sich zwei grundsätzlich verschiedene Überzeugungen aufgrund der erlebten Beziehungen entwickeln:

1. „Alle anderen und alles andere ist wichtiger als ich“ (Altruismus). Die inneren Haltungen sind geprägt von Druck von außen: Pflichten, Meinungen, Erwartungen anderer, Muss-Kategorien, Minderwertigkeitsgefühlen usw.
2. „Ich bin wichtiger als alle anderen und alles andere“ (Egoismus). Die inneren Haltungen sind geprägt von Druck von innen: Erwartungen, Forderungen, Konkurrenzstreben bis hin zu Gewalt, Überlegenheitsgesten usw.

Betrachten wir einige Beispiele zur ersten Kategorie, in der sich Haltungsstörungen zeigen können, die eher zur Anpassung als zur Selbständigkeit und freien Handlungskompetenz führen:

**Haltung: Ich will immer, dass sich alle wohlfühlen.**

Statt einer schwingvollen Standfestigkeit erleben wir eine Art von Hin- und Herschwanken: Einerseits will – und muss – ich meinem Wohlgefühl folgen, andererseits will ich das Wohlgefühl für den anderen herstellen. Manchmal passt das einfach nicht zusammen, und eine persönliche Entscheidung wäre notwendig, nämlich, das Harmoniestreben aufzugeben. Wegen der inneren Vermischung ist das aber kaum möglich.

**Haltung: Deine Gefühle bzw. du als Person bist immer wichtiger als ich und meine Gefühle.**

Hier steht man fest mit einem Bein im Verantwortungsbereich des anderen. Das andere Bein ist schon dabei, nachzuziehen. Da das aber die völlige Selbstaufgabe bedeuten würde, gibt es ein inneres Zögern, eine Instabilität. Man muss die eigenen Gefühle unterdrücken, um die des anderen befolgen zu können.

Bei beiden Beispielhaltungen zeigt sich die persönliche Haltungsstörung in einem falschen **Gebrauch der Handlungsmacht**. Es wird übersehen, dass die eigene Macht genau da aufhört, wo der Handlungsbereich des anderen beginnt – das kann eine Person, aber auch ein Umstand sein. Aber: Schwungvolle Standfestigkeit nutzt die eigene Macht im eigenen Bereich und respektiert die Grenzen zum anderen.

Das bedeutet nicht, dass man die Grenzen des anderen erkennen und wahren muss – das liegt auch nicht in der eigenen Macht. Wenn der andere mich aber auf Grenzen hinweist, muss ich das zumindest zur Kenntnis nehmen und in mein Handeln einbeziehen. Viele Menschen setzen aber voraus, dass jeder andere die persönlichen Grenzen genau kennen müsse – diese empört vorgetragenen „Das macht man doch nicht!“-Formulierungen zeugen von dieser Haltung. Wie wenig „man“ weiß, was für den anderen „man“ bedeutet, wissen wir längst.

Menschen, die im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder die Erfahrung machen mussten, auf irgendeine Weise als „nicht richtig“ bewertet worden zu sein, versuchen immer wieder herauszufinden, wie „Richtig-Sein“ funktioniert. Das Problem dabei ist, dass die Kategorie „Richtig“ eine ganz veräußerlichte ist. Wir können dieses äußere Maß nie so erfüllen, dass wir uns wirklich wohlfühlen; denn es ignoriert unsere inneren Potentiale und setzt äußere, nicht genau fassbare, als absolut.

In der Kommunikation zeigen sich solche Probleme immer dann, wenn wir mit irgendwelchen Forderungen oder Erwartungen konfrontiert sind. Anstatt innezuhalten und zu überprüfen, ob da jemand widerrechtlich in mein ganz persönliches Reich eingedrungen ist oder ob der Austausch bestimmter Energien zwischen den Reichen sinnvoll und anstrebenswert ist, lässt man sich von den fremden Ansprüchen überrollen wie von einer Horde Gesetzloser, die selbst die eigenen Ordnungskräfte mattsetzen.

Eine Neigung zur Überanpassung an fremde Ansprüche bzw. an die Unterdrückungsmacht der Eindringlinge können Sie zum Beispiel erkennen an folgendem:

- Sie sind nach dem Zusammensein mit einer bestimmten Person oder nach einer bestimmten Tätigkeit energielos und freudlos.
- Sie fürchten bestimmte Begegnungen oder Tätigkeiten.
- Sie hassen oder lieben Pflichten.
- Sie essen, trinken, arbeiten, putzen, waschen, schlafen, grübeln... mehr als Ihnen guttut.
- Sie meiden Bewegung.
- Sie haben oft Schmerzen im Rücken, im Kopf, im ganzen Körper.

Mit all diesen Symptomen will Ihr Unterbewusstsein Sie daran erinnern, dass es an der Zeit ist, sich selbst, also die eigenen Bedürfnisse, Strebungen, Eigenarten, Neigungen ernster zu nehmen. Um in der Metapher des Königreichs zu bleiben: Es geht darum, das Innere von all den Gesetzlosen zu befreien und sich anzugewöhnen, täglich einen Spaziergang durch das eigene Reich zu machen und sich an all dem Reichtum und der Schönheit zu erfreuen.

Konkret bedeutet das: Nehmen Sie sich immer mal wieder Zeit – z.B. vorm Einschlafen, nach Feierabend, in einer Pause, beim Warten auf etwas oder jemanden – Ihre ganz persönlichen Fähigkeiten, Neigungen, Eigenarten, Zu- und Abneigungen u.ä. wahrzunehmen. Nehmen Sie wahr und nehmen Sie es regelrecht in sich rein: JA, SO BIN ICH!

Wie geht das nun in der Kommunikation am besten, dieses „Wieder zu sich selbst Stehen“, wenn Mächte von außen uns attackieren?

Durch die in der Vergangenheit erlittenen Unterdrückungen der eigenen Wünsche und Neigungen kommt es oft zu einer Verwirrung der Wahrnehmung: Es fällt einem schwer, präzise wahrzunehmen, was man im Moment will oder braucht. Da diese Fähigkeit nur verdeckt, aber nicht verschwunden ist, ist es wichtig, sie in aller Ruhe und mit großer Beharrlichkeit wieder zu aktivieren.

### **Die eigene Entscheidungs- und Handlungsmacht aktivieren**

Fragen Sie sich öfter am Tag: Was will/brauche ich jetzt?

Tun oder nehmen Sie das **sofort** – wenn es am Ort direkt nicht geht, nehmen Sie sich Zeit für einen Ausflug in Ihre Vorstellungskraft (mit allen fünf Sinnen).

Fahren Sie fort mit dem, was zu tun ist.

In der Kommunikation mit anderen zeigen sich Defizite in der Entscheidungsfähigkeit und der Handlungsmacht oft daran, dass man die eigenen Grenzen nicht zu schützen weiß und immer erst dann, wenn sich großes Unbehagen breitmacht, weiß, dass man wieder einmal Zudringlichkeiten, Herabsetzungen, Bewertungen und so weiter zugelassen hat.

Fragen Sie sich in bestimmten Situationen: Was vermeide ich jetzt (aus Scham, Vorsicht, Sorge usw.)?

- Wenden Sie sich der hinderlichen inneren Kraft zu, entziehen Sie ihr Ihren bisherigen Respekt (mit allen fünf Sinnen).
- Handeln Sie auf eine neue, mutige und zupackende Weise.

Eine der wichtigsten Änderungen in der eigenen Haltung besteht darin, z.B. das übermäßige Bedürfnis nach Harmonie teilweise zu ersetzen durch Freude an der geistig-emotionellen Bewegung – also, Auseinandersetzungen nicht zu scheuen, sondern eher wie ein Spiel, ein Tanzen zu begreifen, die eigene Standfestigkeit mit Schwung in die Kommunikation einzubringen usw.

Manchmal kann es sinnvoll sein, sich neue Sprachgesten zurechtzulegen und anzugewöhnen für Situationen, die man bisher als bedrückend erlebt hatte. Zum Beispiel:

- Jemand bewertet einen: „Aha, so denkst DU also über mich?“ oder „Ich hab dich auch lieb!“
- Jemand kommt mit Muss-Kategorien daher: Wenn es um Kritik am Verhalten geht: „Muss ich?“ – Wenn es um Kritik am körperlichen Erscheinungsbild geht: „Willst du etwa die Vielfalt der Natur einengen!?“ oder „Das macht nichts, dass dir das nicht gefällt, Geschmack bildet sich ja bekanntlich erst mit der Zeit!“
- Jemand macht Vorschriften, wie etwas zu machen, zu sagen ist: „Jawoll! So wird's gemacht, und kein bisschen anders!“ oder „Was du alles weißt! Da danke ich dir für die Anleitung!“
- Man selbst findet Ausflüchte, etwas zu tun, was man eigentlich tun will: Treten Sie dem Verhinderer aufrecht, mit schwungvoller Standfestigkeit entgegen: „Keine Diskussion!“ oder „Du hast verloren!“ oder „ICH bestimme hier!“.

Grundsätzlich geht es darum, die persönliche Würde und Macht zu bewahren – also sich bewusst darüber zu sein, König beziehungsweise Königin im eigenen Reich zu sein. Andere Könige und Königinnen dürfen einen natürlich besuchen im eigenen Reich, ebenso wie man andere besuchen kann; aber der Respekt vor der Einzigartigkeit und den Eigenarten das jeweils anderen gebietet es, nicht in die Ordnung und Struktur anderer Reiche einzugreifen. Manchmal hilft einem dieses Bild, auf eine andere Weise mit Angriffen von außen umzugehen: Der Herrscher hat das Recht, jede Ordnungsmacht auf den Plan zu rufen, die seiner Macht unterstellt ist. Auch solche, die mit scharfer Munition ausgerüstet sind.

Sich auf mögliche Dissonanzen im sozialen Kontext einzustellen, gehört zur Normalität reifer Menschen. Nicht jeder, der Kritik an anderen übt, ist auch in der Lage, mit Kritik in Bezug auf sich umzugehen („Mimofant“). Das ist auch eine Frage der schwungvollen Standfestigkeit.

Wenden wir uns nun der zweiten Kategorie zu, dem Egoismus, dem übermäßigen Sich-wichtignehmen, um Sich-selbst-kreisen. Beim Egoismus denken wir am ehesten an Menschen, die angeben, sich in den Mittelpunkt stellen, alles an sich reißen und so weiter. Diese Haltung ist aber eher die, der gegenüber wir im sozialen Miteinander unsere schwungvolle Standfestigkeit entwickeln wollen. Die brauchen wir hier also nicht weiter zu beleuchten.

Es gibt aber auch einen Egoismus, der mit einer Art von negativer Wichtigkeit daherkommt: Menschen, die jeden Blick, jede Bemerkung, jede Geste, jede Lautäußerung, selbst das Wetter, eine bestimmte Beleuchtung – einfach alles auf sich beziehen, und als Beweis zu nutzen wissen, in der Kritikwürdigkeit und dem Unangenehm-auffallen absolut einzigartig zu sein.

Wenn Sie wissen, dass Sie hin und wieder oder öfter zu dieser Art von Egoismus neigen, können Sie sich in Bescheidenheit üben – indem Sie sich zum Beispiel zur Ordnung rufen mit Fragen wie: „Wieso sollte ich damit gemeint sein!“ Sie können diese Frage auch laut stellen: „Hast du mich jetzt gemeint mit...?“ Je mehr Sie Ihre Vermutungen und einsamen Gedankenkonstrukte kommunizieren, umso mehr bestärken Sie Ihre innere Sicherheit und Ihr Wohlbefinden. Und natürlich auch Ihre Handlungsmacht.

Das beste Mittel gegen endlose Gedankenkonstrukte ist das Nachfragen. Das beste Mittel bei Streitigkeiten ist der Standortwechsel.

Wenn Sie mit jemandem zu tun haben, der selbst jene negative Wichtigkeit pflegt – man sagt oft: jemand sei „schnell eingeschnappt“ – versuchen Sie, den wieder ausschnappen zu lassen. Fragen Sie nach den Gefühlen, die mit dieser negativen Wichtigkeit verbunden sind. Mahnen Sie zu mehr Bescheidenheit. Nehmen Sie die Empfindlichkeiten nicht zum Anlass, besonders behutsam mit der Person umzugehen.

Zum Schluss will ich noch etwas erwähnen zu einer besonderen Erscheinungsform der inneren Haltung, nämlich der Erwartungshaltung: In dem Zusammenhang kommen wir um das Thema **Enttäuschungen** nicht herum. Im sozialen Miteinander haben wir eine Art von Wenn-Dann-Beziehung gelernt: „**Wenn** ich tue, was man von mir erwartet, **dann** werde ich gelobt, geliebt usw.“. Dadurch wird im Grunde das eigene Tun mit einer Erwartung an die Reaktionen im Umfeld verknüpft und umgekehrt, versuchen wir an uns herangetragene Erwartungen mit entsprechendem eigenen Tun zu erfüllen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Nun klappt das aber in der Realität nicht immer, in einigen unserer Lebensbereiche so gut wie nie.

Erwartung hat etwas mit Warten zu tun: Wer viele Erwartungen hat, sollte sich bemühen, mindestens genauso viel Geduld aufzubringen.

Obwohl wir wissen, dass manche unserer Erwartungshaltungen sich oft als Nährboden schmerzlicher Enttäuschungen erweisen, können wir von manchen Erwartungen einfach nicht lassen. Erwartungen suggerieren uns eine Sicherheit wie Formeln in der Mathematik – etwa im Sinne von: *Wenn ich freundlich zu jemandem bin, kann ich auch Freundlichkeit erwarten* –  $1 + 1 = 2$ . Aber Wenn-Dann-Gleichungen gehen in Beziehungen oft überhaupt nicht auf.

Deswegen empfiehlt es sich, die eigenen Erwartungen genauso in Frage zu stellen wie die der anderen. Am leichtesten geht das, wenn man sich auch in Bezug zu den Erwartungen die **Haltung des**

**Staunens** aneignet. Der englische Dichter Edward Young (1683 – 1765) nennt das Staunen „unfreiwilliges Lob“. Das drückt den Zauber dieser Haltung sehr gut aus: Indem ich über etwas staune, trete ich innerlich einen Schritt zurück und würdige das, was ich da wahrnehme. Und wenn ich etwas würdige, nehme ich es nicht unbedingt an, ich „lobe“ es nur für seine Präsenz im Rahmen der Vielfalt aller möglichen Erscheinungen.

Irgendwie gehören die Enttäuschungen auch zu der negativen Wichtigkeit, denn sie können sich nur entwickeln, wenn wir unsere Erwartungen absolut setzen und die Reaktionen anderer darauf persönlich nehmen.

### **Staunen als innere Haltung**

- Respektieren Sie die Vielfalt der menschlichen Verhaltensmöglichkeiten.
- Staunen Sie darüber, auf welcher unterschiedlichen Weise andere mit Ihren Erwartungen umgehen.
- Erlauben Sie sich, auf kreative Weise mit den Erwartungen anderer umzugehen.
- Respektieren Sie es, hin und wieder eine Enttäuschung für Ihre Mitmenschen zu sein – das fördert die Entwicklung der Menschlichkeit.

Abschließend will ich Ihnen noch einen Tipp zum Umgang mit **sorgenvollen Haltungen** jeder Art geben, der von Gaur Gopal Prabhu, einem indischen Motivationstrainer, stammt:

Betrachten Sie eine Herausforderung, ein Problem folgendermaßen: Kann ich konkret etwas machen? – Wenn ja: Mach es und es gibt keine weiteren Sorgen. – Wenn nein: Du brauchst dir also keine Sorgen zu machen; es gibt nichts zu tun. Und wenn du gerade sowieso kein Problem hast, brauchst du dir natürlich auch sowieso keine Sorgen zu machen. Diese einfache Logik kann Ihnen viel Erleichterung im Leben bringen.

Und entscheiden Sie hier und jetzt, das eigene Wohlbehagen als Maß für Ihre Handlungen wahrzunehmen und es gut zu pflegen, wo immer Sie auch sein mögen: „Wo ICH bin, fühle ich mich immer wohl“.

Schlussrance zum Thema.