

Meine Annahmen über das Mensch-Sein

Der Philosoph Wilhelm Schmid¹ beschreibt die Seele als einen Raum mit zwei Ebenen: die Ebene der Energie und die der Deutungen. Der Forscher Paul Gilbert² fasst das Gleiche in die Begriffe „altes Gehirn“ (Die Energien und das So-Sein) und neues Gehirn (Urteile, Beobachtung, Konstruktion). Diese Überlegung hat viel für sich und ist Ausgangspunkt einiger Annahmen, die für mich in der Arbeit mit Menschen hilfreich sind.

Ich bin „Viele“

Ich bin voller unterschiedlicher Energien.

Unterschiedlich zu sein ist Teil meiner Natur als Mensch.

Manchmal widersprechen sich meine Energien. Auch das ist Teil meiner Natur.

Kein Grund zu zweifeln.

Ich beobachte voller Wärme

Ich beobachte mich selbst warmherzig und aufmerksam.

Ich lerne mich kennen – immer und immer wieder.

Mich kennen lernen hilft, mich selbst zu verstehen und mich selbst zu unterstützen:

- Was brauche ich, um gut in der Welt zu sein?
- Was möchte ich? Und wonach sehne ich mich?
- Wie reagiere ich, wenn...?
- Welche Urteile fälle ich über mich?
- Wie spreche ich mit mir selbst?
- Wozu neige ich unter Stress?

Warmherzig erforschen ist der Anfang jeder Veränderung.

Ich deute meine Welt gut

Ich erkläre mich mir selbst. Ich erkläre mir die Welt. Ich erkläre mir das, was passiert.

Diese Erklärungen kann ich verändern.

Ich kann die Art verändern, wie ich über die Welt und mich „denke“.

¹ Schmid, Wilhelm (2006): Bewegt von Liebe. Ein philosophisches Seminar über Liebe und Lebenskunst. Audio CD. Mühlheim: Auditorium Netzwerk.

² Gilbert, Paul (2011): Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein zu lassen. Freiburg: Arbor Verlag.

Wie schön, wenn die Erklärungen, die ich finde, wohlwollend sind, wenn sie mir gut tun, mir Energie und Leben schenken.

Ich nehme mich an

Wenn ich etwas Gutes für mich tun will, dann nehme ich mich an.

Ich nehme die Welt an, wie sie ist. Ich habe viel weniger Einfluss, als ich bisher dachte.

Ich lasse die Abwertungen los – meine negativen „Deutungen“ von mir selbst.

Ich spreche gut mit mir. Immer wieder von Neuem.

Ich bin voller Mitgefühl für mich selbst.

Ich tröste mich und bin freundlich mit mir, gerade, wenn ich scheitere, wenn das Leben nicht gelingt. Ich lasse mich nicht alleine.

Ich pflege Stille

Ein klein wenig mehr an Abstand.

Etwas weniger verhaftet sein.

Stille.

Immer wieder einen Moment Distanz zu mir selbst.

Alle Gefühle bleiben die Gleichen und die Welt mit all ihren Unwägbarkeiten bleibt die Gleiche. Aber es ist weniger Drama.

Das Verlangen bleibt das Gleiche, der Ärger bleibt der Gleiche und das schlechte Gewissen, wenn ich jemanden verletzt habe. All das ist da, alles kommt, aber es vergeht wieder leichter.

Ich lerne

Ich lerne jeden Tag: neue Fertigkeiten, neues Wissen.

Ich beobachte Kinder. Deshalb weiß ich: Wenn ich lerne, erweitere ich meine Möglichkeiten.

Lernen macht meine Welt größer.

Und so frage ich mich: Wer möchte ich morgen sein?