

• Anleitung zum Unglücklichsein • - mein 17253. Tag



o lautet der Titel eines Büchleins von Paul Waczlawik, das mir vor über zwei Jahrzehnten prägende Entwicklungsimpulse vermittelt hat. In diesem Büchlein schildert der Autor anhand humorvoller Beispiele die typischen Fußangeln des eigenen Denkens, in die man sich unweigerlich verheddert, wenn man zu wenig *bewußt* durch den Tag geht – und, was die unweigerliche Folge davon ist, man kläglich daran scheitert, seine Gedanken, die unaufhörlich durch das Bewußtsein strömen, im Zaum zu halten. Im Tagtraum gefangen, ist man mehr oder weniger hilflos dem Wirrwarr seiner Gedankenflut ausgeliefert; sie galoppieren mit uns auf und davon, und, das ist ja gerade das fatale, zumeist in die falsche Richtung.

Gedanken sind eine Macht, doch nicht nur die positiven, sondern auch die negativen. Negatives Denken ist aber eine der gefährlichsten seelischen Sackgassen, die es gibt, und es schwächt die eigene Lebenskraft und -freude ebenso wie diejenige der Menschen, die man durch entsprechende Äußerungen mit negativen Gedanken belastet.

Mit welchem feinem psychologischen Geschick der Autor das zwischenmenschliche Geschehen beobachtet, mag folgendes Beispiel verdeutlichen: Da ist eine Mutter, die ihrem Sohn vom Stadteinkauf zwei T-Shirts mitbringt. Am nächsten Morgen möchte er seiner Mutter eine kleine Freude machen, und zieht eines der neuen Shirts über. Als er in die Küche kommt, schaut ihn seine Mutter mit vorwurfsvollem Blick an: *«und das andere gefällt dir wohl gar nicht?»* Den entgeisterten Blick des Sohnes kann man sich gut vorstellen – „Anleitung zum Unglücklichsein“ – selten habe ich bei der Lektüre eines Buches so geschmunzelt wie bei diesem.

Seine Gedanken im Zaum halten – manch einer mag vielleicht einwenden, dass die ständige Beobachtung und Kontrolle des eigenen Bewußtseins anstrengend und freudlos sei; ja, dass es möglicherweise krankhafte Züge trage und mit der Zeit auf den Geist gehen müsse.

Aus der persönlichen Erfahrung heraus drängt sich mir der Vergleich mit dem Autofahren auf: wir sitzen am Steuer, und müssen wach, behutsam und äußerst konzentriert sein, damit wir weder uns selbst, noch andere Verkehrsteilnehmer gefährden. Wir müssen die unbedingte Kontrolle über das Geschehen behalten, sonst kann die Fahrt gefährlich werden. Und dennoch – Autofahren ist Freude, und fasziniert Milliarden von Menschen! Wichtig ist nur, dass wir regelmäßig Entspannungspausen machen, damit sich Geist und Körper erholen können. Ergo, wir rekapitulieren: **ein Auto steuern oder den Bewußtseinsstrom seiner Gedanken steuern macht wirklich keinen Unterschied!**

Und hin und wieder ertappt man sich dann selbst – das ist auch gut so. In dem Haus, wo ich zur Miete wohne, logiere ich in einer Parterrewohnung ganz unten, mit einer kleinen Terrasse, und über mir residieren zwei weitere Parteien. Ab und an finden sich auf meiner Terrasse kleine Utensilien, die entweder der Wind von den oberen Balkonen heruntergeweht hat (Wäschestücke u.ä.), oder durch Unachtsamkeit vom Himmel purzeln (Zigarettenstummel u.ä.). Eine unschöne Sache, mit der

man leben muss – und gleichzeitig eine Gelegenheit, zu üben, neutral und innerlich davon unbelastet zu bleiben. Und, in der Tat! – sich nicht über die „Schmutzfinken“ von oben zu beschweren (negatives Denken), sondern meinen Spiegel zu erkennen, und selber für mehr Ordnung und Sauberkeit auf meiner Terrasse zu sorgen.

Gestern also trat ich auf meine Terrasse hinaus, um mich an der frischen Luft und an der Sonne einmal so richtig durchzustrecken. Was seh' ich da zu meinen Füßen? Nicht schon wieder! Ein abgenagter Pfirsichkern diesmal? Und das nächste Mal dann Hühnerknochen? Jetzt reicht's aber! Und ich sehe mich in Gedanken schon ein Plakat schreiben, « . . . *dass ich mich ja freue, wenn im Hause reichlich Obst verzehrt werde, doch höflich darum bitte, etwas bewußter zu essen, und vor allem die Essensreste nicht einfach wie die alten Römer hinter sich zu werfen . . .* »; das Plakat werde ich dann an die Hauseingangstür pinnen, und den Pfirsichkern dran hängen.

Was bedeutet das? Das bedeutet **KRIEG**¹ – die Macht der negativen Gedanken ist einfach überwältigend, und sie erweckt eine Gier in uns; Vorsicht Suchtgefahr! Als ich mich bücke, um den Pfirsichkern in die Hand zu nehmen und zu entsorgen, wache ich endlich auf, und reiße mich von dem negativen Gedankenkarussell los: aufgrund meiner Kurzsichtigkeit entpuppt sich bei genauerem Hinsehen der vermeintliche Pfirsichkern als herbstlich gefärbtes Buchenblatt; und ich erschauere, wie einmal mehr das *Negative Denken* mit meinem Bewußtsein „Schlitten gefahren“ ist. Verzeihung den Nachbarn über mir, und Asche meinem Haupt! Und ich werde weiter üben:



„Ich möchte eine positive Macht sein – all meine Energie konzentriere ich ausschließlich auf die Gedanken, die mich stark machen, und auch anderen Menschen Freude bereiten!“

¹Der Begriff **KRIEG** einmal unter der seelischen Lupe menschlicher Schwächen und Eitelkeiten betrachtet:

Kritiksucht
Rechthaberei
Intoleranz
Eifersucht
Geltungssucht
