

Wer bin ich? Das Ich auf dem Zuschauerrang

Di, 28.06.2016, 18.15 Uhr, Schlatterhaus

Pfarrer Michael Seibt

Wer bin ich?

„Ich weiß, ich bin schwierig.“ Sagt eine Frau mit Problemen in ihrer Ehe.

„Ich bin ein bisschen cholerisch veranlagt.“ Sagt ein Mann, der häufig aus der Haut fährt.

„Ich bin eben einfach schüchtern.“ Sagt jemand, der Schwierigkeiten hat, auf andere Menschen zuzugehen.

„Ich war schon immer unsportlich“, antwortet jemand auf die Frage, ob er sich sportlich betätigt.

Heute geht es um solche Äußerungen über die eigene Person und die Problematik, die mit ihnen verbunden ist: Sie sind ein Ruhekissen, auf dem wir es uns bequem machen - und gleichzeitig eine Fessel. Man könnte auch sagen, solche Aussagen sind eine Komfortzone, die wir nur ungern verlassen.

Es ist verlockend, solche Aussagen zu machen. Unser Verstand tut dies fast automatisch, und unsere Kultur bestärkt uns darin. Wenn wir derartige Aussagen über uns selbst jedoch für bare Münze nehmen - also keinen Abstand zu ihnen haben, mit ihnen „fusioniert“ sind -, dann bergen sie eine große Gefahr: Sie können verhindern, dass wir unser Verhalten ändern, dass wir unser persönliches Potenzial ausschöpfen, dass wir den Spielraum nutzen, den wir haben, kurz: dass wir unser Leben gut leben.

Unser emsiger Verstand steckt alles und jeden, auch uns selbst, in Schubladen: Der Herr Müller ist so einer, die Tante Manuela ist so eine, mein Chef ist so einer, ich selbst bin so einer. Oft neigen wir dazu, in solchen Kategorisierungen unumstößliche Wahrheiten zu sehen. Ja, so bin ich, so war ich, und so werde ich immer bleiben. Ist ja kein Wunder: Schon rein sprachlich hat ein Satz wie „Ich bin schüchtern“ große Ähnlichkeit mit Aussagen wie „Ich bin ein Mensch“ oder „Ich bin lebendig“, Aussagen, die tatsächlich unser Leben lang gelten. Und doch haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass sich viele Dinge, die wir von uns denken und sagen, ändern können.

Ich habe mich immer für stark gehalten, und nun muss ich auf einmal feststellen, dass ich in dieser Lebenslage schwach bin. Ich habe gedacht, dass mir eine bestimmte Aufgabe nicht liegt. „Nein, das ist nicht mein Ding.“ Dann wurde ich dazu gezwungen, es zu tun, und nun mache ich die Erfahrung, dass ich es doch ganz gut hinbekomme. Ich war ein glühender Anhänger einer bestimmten Partei, und jetzt finde mich mit meiner Meinung auf einmal im

anderen politischen Lager wieder. Ich habe immer gedacht, ich wäre von unverwüstlicher Gesundheit, und jetzt teilt mir mein Arzt mit, dass ich eine schwere Krankheit habe.

Manche Sätze, die mit „Ich bin ...“ anfangen, beziehen sich auf Lebensumstände und soziale Rollen. Diese sind keineswegs konstant, sondern verändern sich - heute noch mehr und schneller als in früheren Zeiten: Ich war wohlhabend, jetzt bin ich arm. Ich war Lehrer, jetzt bin ich Handelsvertreter. Ich war Familienvater, jetzt bin ich geschieden und Single.

Noch schneller als solche Selbstdefinitionen verändert sich der Inhalt unseres Bewusstseins: Gedanken, Gefühle, Stimmungen, körperliche Empfindungen, Erinnerungen, Impulse - sie kommen und gehen in ständigem Fluss. Nichts ist beständig, nichts bleibt, auch wenn wir dies manchmal ersehnen und manchmal befürchten. Die Flüchtigkeit und Zerbrechlichkeit dieser beiden Aspekte unseres Ichs - das der Selbstdefinitionen und das der inneren Zustände - kann bedrohlich wirken und uns manchmal dazu bringen, einen sehr anstrengenden Kampf zu führen, um ein Gefühl (Glück, Lust, Freude, Stolz usw.) oder eine Selbstaussage („Ich bin ein guter Mensch“) aufrechtzuerhalten. Dieser Kampf ist nicht nur kräfteaubend, sondern letztendlich aussichtslos. Wirkliche Beständigkeit und innerer Frieden sind auf diesen Ebenen des Ichs nicht zu finden.

Nur auf einer anderen Ebene, in einer anderen Dimension des Selbst, finden wir etwas, das mit Worten schwer zu beschreiben ist. Manche Menschen sprechen von spirituellem Erleben, von Transzendenz, von einem Gefühl des Eins-Seins oder Ähnlichem, wenn sie sich auf diese Ebene beziehen; anderen sträuben sich die Nackenhaare, wenn sie solche Begriffe hören.

Wenn Letzteres auf Sie zutrifft, denken Sie vielleicht: „innerer Frieden, Spiritualität, Transzendenz, Einssein - wo bin ich denn hier gelandet? Und was hat das noch mit einer angeblich wissenschaftlich fundierten Therapie zu tun?“

Vielleicht bedanken sie sich kurz bei Ihrer Denkmaschine für diesen Gedanken und geben mir trotzdem die Chance, näher zu erläutern, was die Akzeptanz- und Commitment-Therapie mit den drei Ebenen des Selbst meint.

Das Ich in der Schublade

Jeder Mensch könnte Hunderte von Sätzen bilden, die mit „Ich bin ...“ anfangen. Wir - unsere Denkmaschinen - tun dies tagaus tagein. Wir bilden Kategorien und ordnen die Gegenstände und Menschen, mit denen wir es in unserem Leben zu tun bekommen, diesen Kategorien zu. Dabei machen wir auch vor uns selbst nicht Halt. Ich-bin-X-Sätze haben zahlreiche Varianten; eine davon lautet: „Ich bin nicht X“, andere enthalten Formulierungen wie „Ich bin jemand, der ...“, „Ich bin nicht der Typ, der ...“, „Mir liegt ...“, „X ist nicht mein

Ding“, „Ich war noch nie ...“, „Ich habe schon immer . . . „ und so weiter. Die Gesamtheit der Aussagen, die wir über uns treffen, nennen wir das konzeptualisierte Selbst.

Es gibt zwar einige kulturelle Unterschiede, im Großen und Ganzen jedoch gehen die Denkmachines auf der ganzen Welt nach dem gleichen Schema vor, wenn sie Menschen beurteilen. Wenn also unser Verstand den Charakter eines Menschen beurteilt, schaut er sich das Verhalten dieser Person eine Zeit lang (oft nur sehr kurze Zeit) an und entscheidet dann: Heulsuse oder cooler Typ, Plaudertasche oder Mauerblümchen, Künstlertyp oder Langweiler, Streithammel oder gutmütiger Mensch, Chaot oder Ordnungsfanatiker. Und wenn unser Verstand einmal jemanden in eine dieser Schubladen gesteckt hat, dann holt er ihn nur äußerst ungern da wieder heraus.

Mag sein, dass wir, wenn es um uns selbst geht, etwas genauer und länger hinschauen, als wenn wir andere Menschen beurteilen, die wir kaum kennen; dennoch haben wir auch ein Bild von uns, und dieses ist sehr festgelegt. Und es legt uns seinerseits sehr fest. Unser Selbstbild - das konzeptualisierte Selbst - resultiert daraus, dass wir uns - bewusst oder unbewusst – eine Reihe von Fragen stellen und beantworten.

- Wie ist mein Leben verlaufen?
- In welchen Punkten unterscheide ich mich von anderen?
- Wo bin ich besser, wo bin ich schlechter?
- Wie ist es dazu gekommen, dass ich so bin und nicht anders?

Wie gesagt, wenn unser Verstand einmal Antworten auf diese Fragen gefunden hat, dann widerstrebt es ihm, diese Antworten zu revidieren - selbst wenn es Antworten sind, die eigentlich mit den tagtäglichen Erfahrungen kaum in Einklang zu bringen sind; selbst wenn es Antworten sind, die wehtun oder uns mehr im Wege stehen als uns zu nützen. Wenn man sich einmal festgelegt hat, weicht man nur ungern davon ab.

Unsere Umgebung belohnt uns von Kindesbeinen an dafür, dass wir ein einheitliches, möglichst widerspruchsfreies Verhalten an den Tag legen, dass wir bei unserer Meinung bleiben, dass wir berechenbar und verlässlich sind. Man muss schon viel Mut aufbringen oder sich eine unangreifbare Position erarbeitet haben, um wie Adenauer sagen zu können: „Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern?“ Deshalb bleiben wir oft in der Schublade, in die wir uns einmal hineingesteckt haben. Selbst wenn es darin alles andere als gemütlich ist, sondern eng und dunkel und wir kaum Luft zum Atmen haben.

In der Psychotherapie und der Pädagogik ebenso wie in der Allgemeinheit ist heute die Auffassung weit verbreitet, dass es wichtig sei, ein positives Selbstbild zu haben beziehungsweise zu fördern. Menschen, vor allem Kindern - so das Credo - will man dazu verhelfen, an sich zu glauben, von den eigenen Fähigkeiten überzeugt zu sein, sich selbst in möglichst günstigem Licht zu sehen. Wir bewundern Leute, die über ein hohes Selbstbewusstsein verfügen, und streben selbst danach, eine möglichst hohe Meinung von uns zu haben. Was wir

dabei vergessen: Es ist nicht in jedem Fall günstig, uneingeschränkt positiv von sich zu denken. Vom starken Selbstbewusstsein zur Selbstgefälligkeit ist es oft nur ein kleiner Schritt, und der Spruch „Hochmut kommt vor dem Fall“ bewahrheitet sich immer wieder.

Wer mit seinem positiven Selbstkonzept („Ich bin ein toller, erfolgreicher Typ“) verschmolzen ist, kommt gar nicht auf die Idee, dass auch er einmal etwas falsch machen könnte, und nimmt den Unmut nicht wahr, der sich in seiner Umgebung regt. Anstatt seinen Kurs zu korrigieren, macht er einfach weiter wie gehabt. Irgendwann ist es dann zu spät, und die Fehler werden so gravierend oder die Unterstützung schwindet so rapide, dass der Betreffende sich in seiner Position nicht mehr halten kann und den Rückzug antreten muss oder geschasst wird.

ACT schlägt vor, sowohl negative als auch positive Selbstdefinitionen als die Mauern und Gitterstäbe eines Gefängnisses zu verstehen. Es geht nicht darum, sich ein schöneres Gefängnis zu bauen. Vielmehr geht es erstens darum, überhaupt zu erkennen, dass man sich in einem Gefängnis befindet. Und zweitens darum; aus diesem Gefängnis auszubrechen.

Kill yourself every day. Bring dich („dein Selbst“) jeden Tag um. So lautet ein Grundsatz in ACT. Nicht erschrecken! Dies ist natürlich keine Aufforderung zur Auslöschung der eigenen Existenz. Vielmehr bezieht sich dieser Satz auf das konzeptualisierte Selbst. Dieses, die Summe unserer Vorstellungen über uns selbst, gehört auf die Abschussliste. Die eigenen Selbstkonzepte verstellen den Blick auf die Wirklichkeit des Lebens.

Wie dieses Ausbrechen aussehen kann, dazu später mehr.

Kommen wir zunächst zu einer anderen Ebene des Selbst: dem nicht abreißenden Strom der Inhalte unseres Bewusstseins.

Das Ich im ständigen Fluss der Gefühle und Gedanken

Im Wartezimmer des Arztes. „Mal sehen, wie lange es heute dauert, bis ich drankomme“ – „O je diese Rückenschmerzen, hoffentlich gibt der Arzt mir noch mal eine Spritze, wie beim letzten Mal, ist ja nicht zum Aushalten“, „Ist das hier eine schlechte Luft - würde am liebsten die Fenster aufmachen, aber dann beschweren sich wieder alle wegen der Zugluft.“ „Meine Güte, der Mann da sieht aber gar nicht gut aus, so blass, und wie der hustet.“ „Was war das heute Morgen wieder für ein Stress am Frühstückstisch: Zwei Minuten bevor meine Frau aus dem Haus muss, fängt sie an, ihre Fahrkarte zu suchen, immer das Gleiche, wenn ich nur dran denke, steigt der Ärger schon wieder in mir hoch.“ „Was soll's, hat ja doch keinen Zweck, sich darüber aufzuregen - nehme ich lieber mal 'ne Zeitschrift - was haben wir denn hier - ach, da ist ein Reisemagazin mit einem Bericht über die Bretagne, wo wir vielleicht nächstes Jahr Urlaub machen wollen - mal sehen, was die so schreiben ...“

Unsere Seele ist wie ein tiefes Gewässer, an dessen Oberfläche nie völlige Ruhe herrscht. Mal kräuselt sich das Wasser nur leicht, mal türmen sich hohe Wellen auf. Was sich unter der

Oberfläche abspielt, können wir nur erahnen. Was wir wahrnehmen können, sind Gedanken aller Art (Bewertungen, Vorhersagen, Beschreibungen, Warnungen, Pläne, Analysen usw.), Gefühle und Stimmungen (Angst, Traurigkeit, Freude, Ärger, usw.), Bilder, körperliche Empfindungen (wie Schmerz, Kälte oder Schwindel) und Impulse, die in unser Bewusstsein treten, kürzer oder länger dort verweilen und es dann wieder verlassen.

Manche dieser Inhalte unseres Bewusstseins mögen wir, andere gefallen uns weniger - Erinnerungen an schwierige Erlebnisse, belastende Gedanken, störende Impulse, schmerzliche Gefühle. Dabei haben wir keinen direkten Einfluss darauf, wann welche Inhalte in unser Bewusstsein treten: Es geschieht einfach. Wohl können wir bis zu einem gewissen Grad indirekt beeinflussen, was wir denken oder fühlen, nämlich indem wir Einfluss auf die Situation nehmen, in der wir uns befinden. Dadurch, dass ich mir beispielsweise eine Notiz in meinem Kalender mache, Sorge ich dafür, dass ich an einem bestimmten Tag an den Geburtstag einer Freundin denke. Oder ich erhöhe die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten neunzig Minuten Fröhlichkeit zu empfinden, indem ich mir einen Film anschau, der als Komödie angekündigt ist.

Man kann diese indirekte Beeinflussung innerer Vorgänge gezielt nutzen, wenn es darum geht, sein Verhalten in eine bestimmte Richtung zu lenken. Ich verändere mein Fühlen, Denken und Tun, indem ich Aspekte der Situation verändere, unter denen die entsprechenden Reaktionen auftreten. Will ich beispielsweise weniger Chips essen und stelle fest, dass ich am meisten Süßigkeiten esse, wenn ich abends vor dem Fernseher sitze, dann könnte ich mich schlicht dafür entscheiden, anstatt fernzusehen einer anderen Tätigkeit nachzugehen, die mich weniger zum Süßigkeitenverzehr animiert. Ich könnte mir auch angewöhnen, immer eine Schale mit frischem Obst auf den Tisch zu stellen, und dadurch erreichen, dass ich häufiger den Impuls verspüre, gesunde Dinge zu mir zu nehmen.

Allerdings haben unsere Möglichkeiten, unsere Lebensumstände zu verändern, natürlich auch ihre Grenzen. Bestimmte Umstände können wir nicht ändern, sondern müssen lernen, mit ihnen zu leben.

Und hier kommen die Fähigkeiten und Haltungen ins Spiel, um die es bei ACT geht. Wir können uns nicht - oder nur sehr begrenzt - aussuchen, welche Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Impulse usw. in unser Bewusstsein treten; aber wir können, wenn sie einmal in unserem Bewusstsein sind, auf unterschiedliche Weise auf sie reagieren: Wir können ein unangenehmes Gefühl bekämpfen oder es akzeptieren. Wir können einen Gedanken „wörtlich nehmen“ und ihn mechanisch in Verhalten umsetzen, oder wir können ihn als das betrachten, was er ist, und auf Abstand zu ihm gehen.

Um aber überhaupt irgendwie auf unsere Gefühle und Gedanken zu reagieren, müssen wir sie zunächst einmal wahrnehmen. Die Fähigkeit, die eigenen inneren Reaktionen zu erkennen und richtig zu deuten, ist nicht angeboren.

Die Fähigkeit, nach innen zu schauen und die eigenen Reaktionen richtig zu deuten, lässt sich damit vergleichen, was Fahrschüler lernen müssen, wenn sie ein Auto fahren wollen: Sie müssen zunächst einmal die Fähigkeit erwerben, die Anzeigen richtig zu lesen.

Wie kann man die Fähigkeit verbessern, auf die innere Anzeigentafel zu schauen und zu erkennen, was im inneren Erleben vor sich geht?

ACT gibt zwei Antworten auf die Frage; die eine erscheint einleuchtend, die andere vielleicht eher überraschend. Fangen wir mit der einleuchtenden Antwort an: Üben. Verschiedene Achtsamkeitsübungen, etwa zum Beobachten von Gedanken sind unter anderem dazu gedacht, vertrauter mit sich selbst, dem eigenen Innenleben zu werden. Dadurch, dass ich mir immer wieder mit wohlwollendem Interesse anschau, was sich in mir abspielt, erkenne ich bestimmte Muster zunehmend leichter und schneller und lerne einzuschätzen, in welche Richtung sich bestimmte Reaktionen entwickeln. Und: Ich verliere die Angst vor dem eigenen inneren Erleben - und genau diese Angst und die damit einhergehende Vermeidung ist ja nach ACT eine der Hauptursachen für viele psychische Probleme und Störungen.

Aber noch einmal zur Frage, wie es möglich ist, die Fähigkeit zur Innenschau zu verbessern. Die andere, möglicherweise etwas überraschend erscheinende Antwort lautet: indem wir unsere eigenen inneren Reaktionen nicht allzu ernst nehmen. Unsere Kultur neigt dazu, dem, was Menschen fühlen und denken, sehr große Bedeutung beizumessen; manchmal glaubt man fast, es wäre wichtiger, was jemand denkt, als was er tut. Menschen, die über ihre Gedanken sprechen oder ihre Gefühle zeigen, erfahren oft stark negative Bewertungen:

- Wie kannst du so etwas denken?
- Diesen Gedanken musst du sofort wieder vergessen!
- Wenn du so etwas Schlimmes denkst, dann tust du es vielleicht eines Tages noch.
- So etwas darfst du noch nicht einmal denken!
- Was bist du nur für ein Mensch, wenn du solche Gedanken hast?
- Solche Gefühle haben nur Schwächlinge.
- Wenn du jetzt schon daran denkst, dass es schiefgehen könnte, dann geht es auch schief!
- Stell dich nicht so an!
- „Hast du eigentlich schon mal darüber nachgedacht, warum du solche Gedanken hast? Das muss doch einen Grund haben!“ Oder: „Du kannst es dir nicht erlauben, Angst zu haben! Jetzt werd doch endlich mal locker!“

Die Botschaft hinter allen diesen Sätzen lautet: Es ist nicht in Ordnung, bestimmte Gefühle und Gedanken zu haben. Wer solche Gedanken und Gefühle hat, mit dem stimmt etwas nicht, der sollte irgendetwas unternehmen, um sie schleunigst loszuwerden. Und vorher kann er bestimmte Dinge nicht tun.

ACT geht hier einen ganz anderen Weg. ACT ermutigt die Menschen dazu, nach innen zu schauen und gleichzeitig das, was sie dort wahrnehmen, nicht überzubewerten, es nicht zu ernst zu nehmen. Die Botschaft lautet: Menschen haben Gefühle und Gedanken - alle möglichen Gefühle und Gedanken -, weil sie eben Menschen sind und keine Maschinen. Ein Gedanke ist ein Gedanke und sonst erst einmal gar nichts. Punkt. Für Gefühle gilt das Gleiche. Wir brauchen Gedanken und Gefühle, um unser Leben zu leben; manche Gedanken und Gefühle sind nützlich, andere weniger. Aber aus der Tatsache, einen bestimmten Gedanken oder ein bestimmtes Gefühl zu haben, folgt erst einmal gar nichts. Auch wenn ich den schlimmsten, hässlichsten, gemeinsten Gedanken hätte, den man sich vorstellen kann, würde das nicht bedeuten,

- dass ich ein schlechter oder schwacher Mensch wäre,
- dass ich den Gedanken analysieren sollte oder überlegen müsste, wie er mir in den Kopf gekommen ist (vielleicht könnte ich diese Frage beantworten, vielleicht nicht, jedenfalls würde der Gedanke dadurch nicht verschwinden oder sich verändern),
- dass ich mir den Gedanken ausreden müsste (das würde sowieso nicht funktionieren)
- oder dass ich bestimmte Dinge nicht tun dürfte oder könnte - oder
- andere Dinge tun müsste: Man kann alles denken oder fühlen und alles tun - bestimmte Gedanken und Gefühle sind nicht zwangsläufig mit bestimmten Verhaltensweisen verknüpft.

Wenn wir es aber schaffen, die Sache mit den Gedanken und Gefühlen locker zu sehen, entsteht ein Raum, in dem es möglich wird, genau hinzuschauen. Ich brauche ja keine Angst davor haben, dass zwangsläufig irgendetwas daraus folgt, sondern kann ganz unbelastet entscheiden, wie ich mit dem, was auf meiner „inneren Anzeigetafel“ zu sehen ist, umgehen will - ob und wie ich darauf reagiere. „Engel können fliegen, weil sie sich leicht nehmen“, so drückte es der englische Schriftsteller Gilbert Chesterton aus. Auch wir können „fliegen“ lernen, wenn wir lernen, uns und das, was in uns vorgeht, anzuschauen - und es leicht zu nehmen.

Fassen wir noch einmal zusammen: Es gibt also ein Selbst, das aus dem besteht, was wir über uns denken, das konzeptualisierte Selbst. Dann gibt es den Strom der inneren Ereignisse, der durch unser Bewusstsein fließt - ACT spricht von fortlaufender Selbstbewusstheit. Wenn es aber Vorstellungen von der eigenen Person gibt und wenn wir diese Vorstellungen beobachten können, dann können wir nicht identisch mit ihnen sein. Und wenn wir die gefühlsmäßigen und gedanklichen Prozesse, die in uns ablaufen, beobachten können, dann können wir nicht identisch mit diesen Prozessen sein. Wo es etwas Beobachtetes gibt, muss es auch einen Beobachter geben. Wir haben Gedanken und Gefühle, aber wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle. Was aber sind wir? Was ist dieser Teil von uns, der das Ganze beobachtet? Das Ich, das unsere Gedanken denkt und unsere Gefühle

fühlt? Um dieses Ich, das in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie Beobachter-Selbst oder Selbst-als-Kontext heißt, geht es im folgenden Abschnitt.

Das Ich auf dem Zuschauerrang

Die Möbel eines Hauses sind etwas anderes als das Haus selbst. Wir können die komplette Inneneinrichtung eines Hauses ändern, alles austauschen oder umstellen, und doch bleibt es dasselbe Haus. Betreten wir ein Haus, in dem sich viel verändert hat, weil die Bewohner die Möbel anders aufgestellt oder ausgetauscht haben, sagen wir vielleicht: „Oh, hier sieht alles ganz anders aus.“ Wir würden aber nicht sagen: „Das ist nicht mehr dasselbe Haus.“ Das Haus ist die eine Sache, seine Einrichtung die andere.

Auch für unsere Psyche gilt: Es gibt den Inhalt unseres Bewusstseins - das, was wir bewusst wahrnehmen, denken und fühlen, unter anderem auch das, was wir von uns selbst denken, also das konzeptualisierte Selbst - und es gibt das Bewusstsein selbst. Während sich der Inhalt ständig wandelt, bleibt das Bewusstsein selbst unverändert. Vielleicht wissen wir das, rein verstandesmäßig. Allerdings fällt es uns nicht immer leicht, uns der Tatsache der Unveränderbarkeit, Unantastbarkeit unseres Bewusstseins auch bewusst zu sein und zu bleiben. Gelingt es, uns aber zumindest gelegentlich, unmittelbar zu erfahren, dass bei all dem Kommen und Gehen in unserem Bewusstsein dieses selbst ganz bleibt, heil, dann gelingt es uns eher, uns nicht so sehr mit unserem konzeptualisierten Selbst zu identifizieren und uns weniger in sinnlose Kämpfe mit unseren Gefühlen und Gedanken zu verstricken. Wenn ich spüre und mir der Tatsache bewusst bleibe, dass hinter den Regenwolken und den Gewitterstürmen der blaue Himmel ist und bleibt, dann kann ich Wolken und Regen, Blitz und Donner leichter akzeptieren.

Egal wie alt Sie sind, Sie haben schon viel erlebt. Sie hatten verschiedene Rollen inne, manche nacheinander, manche gleichzeitig, haben alle möglichen Gefühlszustände erfahren, haben die unterschiedlichsten Dinge getan, haben felsenfest an bestimmte Dinge geglaubt und möglicherweise Ihre Meinung wieder geändert; Sie fanden bestimmte Situationen sehr aufregend, irgendwann wurden sie dann zur Routine, und auch Ihr Körper hat sich gewandelt.

Vielleicht möchten Sie einmal folgende **Übung** machen, die es Ihnen ermöglicht, nicht nur verstandesmäßig zu wissen, sondern auch unmittelbar zu erleben, dass es hinter Ihren Augen und Ohren und hinter Ihren Gedanken und Gefühlen einen Beobachter gibt, der immer da war und immer da sein wird, solange Sie leben. Schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine Situation, die Sie vor einiger Zeit erlebt haben. Versuchen Sie, die Situation vor Ihrem geistigen Auge erstehen zu lassen, mit allem, was dazugehörte. Waren Sie allein oder waren andere Menschen zugegen? Was ist passiert? Was gab es zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen? Wie war die Atmosphäre?

Wenn Sie die Situation vor Augen haben, dann versuchen Sie sich der Tatsache bewusst zu werden, dass Sie selbst dies damals so erlebt haben. Nehmen Sie Kontakt zu diesem Ich auf, das Sie damals waren und das diese Situation erlebt hat. Sie haben damals aus Ihren Augen herausgeschaut, und nun sind Sie es, der sich an diese Situation erinnert. Derselbe Mensch. Und wenn Sie dann die Augen wieder öffnen, dann machen Sie sich bewusst, dass es nicht nur Ihren Verstand gibt, der an die Situation denkt, sondern dass „hinter“ Ihrem Verstand noch jemand ist, der das Ganze beobachtet.