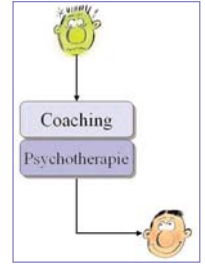


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen ein Buch über Buddha empfehlen. Außerdem geht es um das Thema "Verantwortung". Wer hat eigentlich die Verantwortung darüber, wenn etwas in unserem Leben nicht so gut läuft? Der Partner, die Eltern oder der Therapeut/Coach? Wo neigen wir dazu, anderen die Verantwortung abzugeben? Was können wir tun, um wieder selbst unser Leben zu ver-Antworten?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

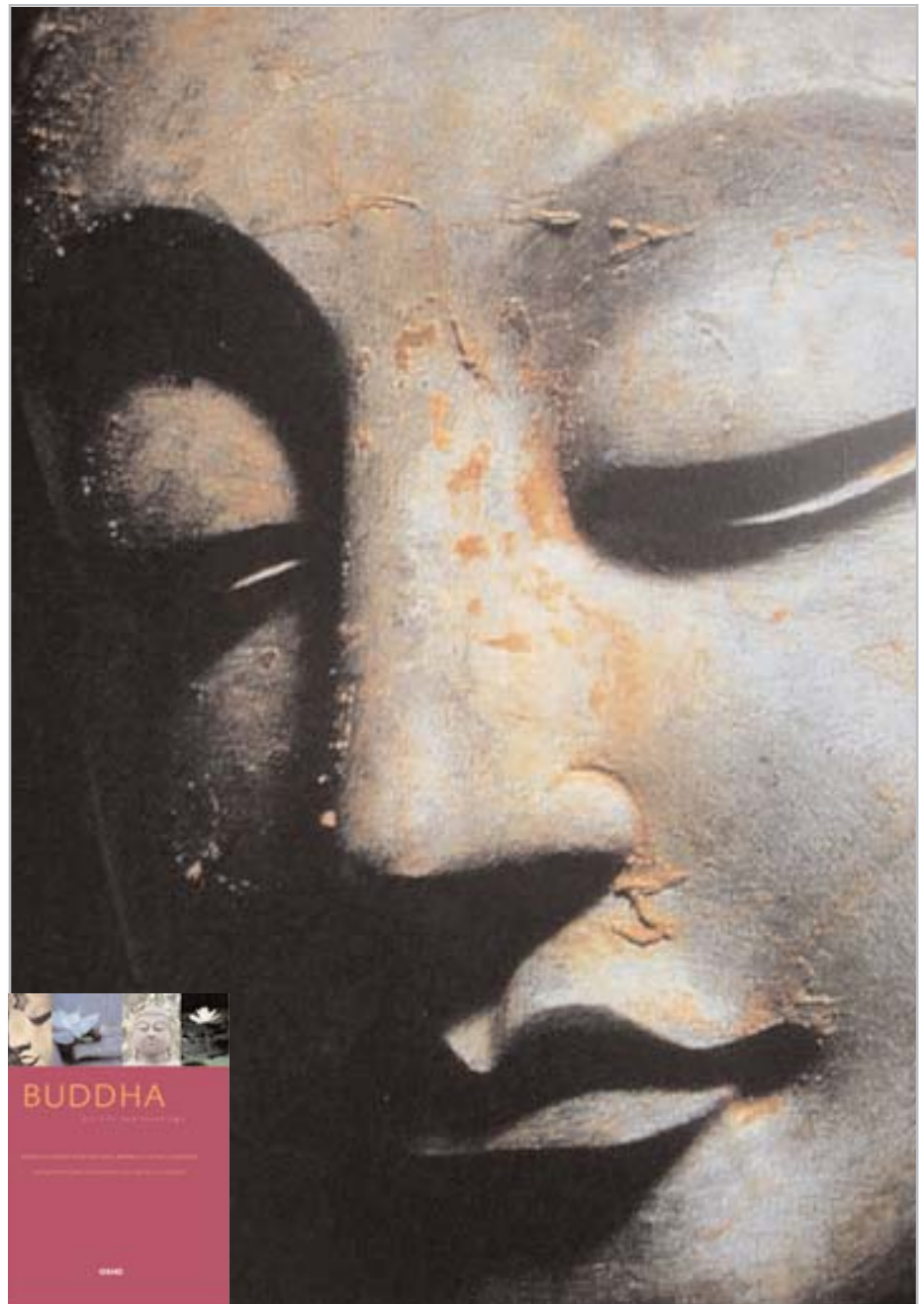
Buchtipps zu Buddha

Gautama Siddharta Buddha war der Begründer einer neuen Religion vor über 2500 Jahren. Im Gegensatz zu anderen Religionen versprach er den Menschen nicht ein Leben nach dem Tod, damit sie im Diesseits möglichst moralisch leben, sondern er brachte sie dazu, ganz im Hier und Jetzt zu sein. "Buddha" bedeutet "der Erwachte" und bezeichnet damit den Zustand, in dem ein Mensch erkennt, dass er eins mit allem um sich herum ist. Dass er für immer mit der gesamten Schöpfung verbunden ist.

Eine Geschichte erzählt, dass Gautama Buddha nach der Erleuchtung sieben Tage lang geschwiegen habe. Sieben Tage an denen die Welt den Atem anhielt. Am siebten Tag kamen die Götter zu Buddha und baten ihn über die Erleuchtung zu den Menschen zu sprechen. Buddha sagte, "Wozu, sie werden mich missverstehen." Die Götter gaben zu bedenken, dass, wenn auch nur ein Mensch dadurch erleuchtet würde, es diese Anstrengung wert sei. Buddha stimmte zu und sprach 42 Jahre lang zu den Menschen. Und zwei Dutzend Menschen fanden durch ihn zur Erleuchtung.

Liebevoll beschreibt Osho durch Geschichten das Leben und Wirken Buddhas. Zauberhafte Fotos laden ein zum Hineinversenken. Ein tolles Buch für Geist und Seele.

Osho: Buddha, ISBN-10: 3-7787-8187-1; 14,95 Euro



Die Verantwortung für sein Leben übernehmen (Teil 1)

Menschen haben verschiedene (unbewusste) Strategien, sich ihr Leben schwer zu machen. Eine besteht darin, nicht die Verantwortung für das eigene Leben und das eigene Verhalten zu übernehmen.

Sie sagen dann zum Beispiel: "Ich kann ohne Partner nicht glücklich sein!" und machen damit ihr Glück von einem anderen Menschen abhängig. Tatsächlich glauben sie, sich erst dann gut zu fühlen, wenn der (Traum-)Partner da ist. Bis dahin sei es doch ganz verständlich, dass man sich einsam fühlt und traurig ist. Das ganze Leben kann erst dann weitergehen, wenn der oder die Richtige kommt!

Aber leider ändert sich irgendwie nichts, wenn dann doch der (scheinbar) richtige Partner gefunden wird. Zumindest nach ein paar Monaten vielleicht sogar erst nach ein paar Jahren merkt man, dass der Partner doch nicht alles tut, um einen glücklich zu machen.

Das kann er auch nicht! Wenn eine Person es nicht selbst schafft, in sich ein Gefühl von Zufriedenheit und innerem Gleichgewicht zu schaffen, dann schafft das auch nicht der beste Partner der Welt!

Es wird nie genug sein, immer wird etwas fehlen. Eine Person, die nicht auch allein glücklich sein kann, wird immer Zweifel an dem haben, was der Partner für sie tut. Irgendwann merkt das der Partner, zieht sich zurück oder meldet eigene Ansprüche an.

Dann beginnt die Illusion zu verblassen. Die Illusion, den richtigen Partner gefunden zu haben, der einen glücklich macht. Der sich um einen kümmert, für einen sorgt.

Ein Partner kann so etwas gar nicht leisten und muss es auch nicht.

Wie Fritz Perls sinngemäß sagte:

*"Ich bin ich und du bist du.
Ich bin nicht auf der Welt,
um dich glücklich zu machen
und du bist nicht auf der Welt,
um mich glücklich zu machen!"*

Auch wenn die meisten diese Aussage bestätigen würden: In der Realität machen wir oft genau das Gegenteil. Der Partner ist Schuld, dass wir uns ärgern. Die Kinder stören unsere Ruhe. Die Nachbarn nerven und die Eltern sind schuld an unseren Selbstzweifeln.

Sicher, gerade als Kind ist man von anderen abhängig. Und genau dann entstehen Traumatisierungen und negative Überzeugungen.

Nur: wir sind jetzt nicht mehr die Kinder von gestern! Heute können wir etwas ändern. Selbst etwas tun.

Geben wir unsere Verantwortung aber ab, dann ergeht es uns wie dem ertrinkenden Mann, der im Fluss um Hilfe schreit. Auf die Aufforderung, er möge doch selbst zum Ufer schwimmen, antwortet er mit letzter Kraft: "Warum, ich habe mich doch auch nicht selbst hineingeworfen!"

Verantwortung übernehmen heißt, selbst über sein Leben zu entscheiden. Selbst ver-Antwort-lich zu sein. Nicht mehr darauf warten, dass ein anderer kommt und Probleme für uns ausbügelt.

Therapie bedeutet oft (etwas provokant gesagt), jemanden zu unterstützen "erwachsen zu werden" und nicht mehr auf den Ritter in der goldenen Rüstung zu warten. Es bedeutet für mich, dass jemand versteht, dass er selbst über sein Leben entscheidet und kein anderer. Egal ob er sich für etwas oder gegen etwas entscheidet, es ist seine eigene (!) Wahl. Selbst wenn er keine Entscheidung trifft, dann entscheidet er, sich nicht (!) zu entscheiden.



Verantwortung übernehmen (Teil 2)

Manche sagen, "In der heutigen Zeit kann ich mich gar nicht entscheiden..." und ignorieren damit, dass sie dennoch sich für bestimmte Dinge entscheiden - es zwingt sie niemand, auch wenn sie es manchmal so empfinden.

Wenn ein Mann weiter zu seiner ungeliebten Arbeit geht, entscheidet er sich dafür. Aus einem "Man muss ja arbeiten gehen" wird besser ein "Ich entscheide mich dafür, weil ich momentan keine andere Arbeit finde und durch die Arbeit meine Kinder besser versorgen kann als ohne Arbeit."

Erst wenn ein erwachsener Mensch erkennt, dass er die volle Verantwortung für sein Verhalten und für sein Leben hat, kann er beginnen, das Beste daraus zu machen. Vorher wird er sein Glück immer von anderen abhängig machen. Das ist der Grund, warum z.B. der Begründer der Gestalttherapie Fritz Perls so großen Wert auf die Übernahme der eigenen Verantwortung gelegt hatte.

Wenn man glaubt, dass andere Menschen für das eigene Leben verantwortlich sind, wird man sich immer von diesen abhängig fühlen.

Man wird das Gefühl haben, keinen Einfluss zu haben. Aber wer, wenn man nicht selbst?! Etwa Partner, Politiker oder Therapeuten?

Niemand kann die Verantwortung für das Handeln eines anderen Menschen übernehmen und übertragen bekommen...denn jeder entscheidet selbst.
Damaris Wieser

Es gibt dabei noch einen interessanten Nebeneffekt: den der kollektiven Plausibilitätsfalle.

Wenn jemand nicht die volle Verantwortung für sein Leben übernimmt, sondern z.B. Freunden versichert, wie schlecht man es habe und dass man gar nichts daran ändern kann, führt das zwar kurzfristig zu Entlastung, immerhin ist man einer Meinung, langfristig entsteht aber eine "Problemtrance".

Die anderen mit gleicher Einstellung bestätigen die Sichtweise, man fühlt sich noch hilfloser und hat immer weniger das Gefühl, sein Leben in der eigenen Hand zu haben. Statt also ein hilfreiches Gespräch zu erhalten, verstärkt sich dann noch die gemeinsame Verantwortungsabgabe und empfundene Hilflosigkeit.

"Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst."
Dante Alighieri

Staunen



Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal gestaunt? Und worüber?



"Wir Menschen sind schon seltsam. Da könnten spannende, die ganze Erde erschütternde Wunder überall um uns herum geschehen, und wir würden sie mit dem Verstand wegdiskutieren, damit unsere alte Welt bequem und unverändert weiterexistieren kann."
Drunvalo Melchizedek



Warte, und die Klarheit kommt

An einem heißen Sommertag hat Buddha großen Durst. Er sagt zu Ananda, seinem persönlichen Betreuer: "Ananda, geh zurück. Wir sind vor einer Weile an einem kleinen Bach vorbeigekommen. Hier, nimm meine Bettelschale und bring mir ein wenig Wasser, ich bin sehr durstig und müde."

Ananda geht zurück, aber als er an den Bach kommt, sind gerade Ochsenkarren hindurchgefahren und haben Schlamm aufgewühlt. Auch altes Laub ist vom Grund aufgewirbelt worden, und es ist nicht möglich, dieses verschmutzte Wasser zu trinken. Er kehrt unverrichteter Dinge zurück und sagt: "Du wirst noch ein wenig warten müssen. Ich gehe voraus. Etwas weiter soll ein Fluss sein. Ich werde dir von dort Wasser holen."

Buddha lehnt das ab und sagt: "Geh zurück und hol mir Wasser aus diesem Bach."

Ananda versteht das zwar nicht, aber als gehorsamer Schüler tut er, was der Meister sagt. Im Gefühl der Sinnlosigkeit dieses Unterfangens die ganze Strecke zurückgehen und dann doch kein trinkbares Wasser finden - geht er los.

Buddha ruft ihm noch nach: "Komm nicht zurück, wenn das Wasser immer noch schmutzig ist. Solange es schmutzig ist, bleib einfach still am Ufer sitzen. Tu nichts, geh auch nicht in den Bach. Bleib still am Ufer sitzen und schau. Früher oder später wird sich das Wasser wieder klären, und dann füllst du die Schale und kommst zurück."

Ananda geht zum Bach zurück. Buddha hat Recht, das Wasser ist schon fast wieder klar, die Blätter sind weggeschwommen, der Sand hat sich gesetzt. Aber es ist noch nicht völlig klar, und so setzt er sich ans Ufer und schaut dem strömenden Wasser zu. Langsam, langsam wird es immer klarer, bis es schließlich kristallklar ist.

Überglücklich läuft er zurück und weiß jetzt, weshalb Buddha es so wollte. Es gab für ihn hier etwas zu verstehen, und er hat verstanden. Er reicht Buddha die Schale mit dem Wasser, dankt ihm und berührt seine Füße.

Buddha sagt: "Eigentlich sollte ich mich bei dir bedanken, denn du hast mir Wasser gebracht." Ananda entgegnet: "Ich verstehe jetzt. Ich habe es nicht gezeitigt, aber zuerst fand ich es ärgerlich, diesen sinnlosen Weg noch einmal machen zu müssen. Jetzt verstehe ich, was du mir sagen wolltest. Es war genau das, was ich jetzt brauchte, denn mit meinem Geist ist es ja dasselbe. Als ich dort am Ufer saß, wurde mir klar, dass es in meinem Geist genauso zugeht. Wenn ich in den Bach springe, wirbele ich den Grund auf. Wenn ich in meinen Geist springe, erzeuge ich Lärm und wirbele Probleme an die Oberfläche. Als ich einfach nur dasaß, lernte ich, wie das zu vermeiden ist.

Jetzt werde ich einfach am Ufer meines Geistes sitzen und ihn nur betrachten mit all seinem Schmutz und Problemen und altem Laub, Verletzungen, Erinnerungen, Wünschen. Geduldig will ich warten, bis alles ganz klar wird." (Aus "Buddha" von Osho)



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de