

Das ist falsch !!! So wuchs ich in den Sechzigern und Siebzigern mit defizitorientierter Pädagogik auf. Und jetzt höre ich auf dem gfk-Aktionstag 2020 im Kurs „*Den eigenen Bedürfnissen auf der Spur*“ folgenden Satz:

„In jedem JA ist ein NEIN und in jedem NEIN ist ein JA.“

JA, ich sehe, du brauchst Unterstützung und NEIN, jetzt gerade kann ich dir meine Unterstützung nicht geben, weil...

Ich merke auch, die Begriffe FALSCH und RICHTIG sind gar nicht so falsch und richtig, wie sie erscheinen. Mir wird bewusst, weder mein Gegenüber noch mich selbst muss ich als falsch erleben. Hinter jedem NEIN steht ein JA zu etwas anderem.

Das macht es mir leichter, nicht sofort in den Vorwurf zu gehen. Ich kann mich selbst und mein Gegenüber in seinem Bedürfnis sehen. Jetzt habe ich sozusagen noch einen zweiten Blick auf die Situation und das befreit mich von meiner bisher eingeeengten Sichtweise. Denn auch mein Gegenüber handelt stets aus seinem Bedürfnis heraus.

Genau dies mit dem eigenen Körper erspüren, erleben zu können, ist für mich etwas komplett anderes, als es nur theoretisch im Hirn-Logikzentrum abstrakt erfasst zu haben. Vorausgesetzt ich bin offen und kann mich auf die Situation einlassen. Ich nehme meinen Körper wahr - Verhärtung und Enge bei Bewertung, Weichheit und Fließen im Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen. Eine Verbindung zum Gegenüber wird somit wahrscheinlicher. Allein für dieses Erlebnis hat sich der Aktionstag für mich bereits gelohnt. Und es geht weiter...

Im nächsten Kurs „*Umgang mit Feindbildern*“ höre ich :

„Gebe ich jemandem die Schuld, so gebe ich meine Macht ab.“

Auch dieser Satz rüttelt mich auf. Solange ich einem anderen die Schuld gebe, muss ... und kann... ich selbst keine Verantwortung für mein Leben übernehmen. Ich habe dann zwar den vermeintlichen Vorteil der unschuldigen „*weißen Weste*“, bin jedoch auch ziemlich hilflos - so ganz ohne Verantwortung, ohne Macht. Will ich handlungsfähig bleiben, so geht das nur mit der Verantwortung für mich und nicht ohne sie. Denn ohne Macht kann ich auch nichts machen und sowieso schon gar nichts dafür.

Im Nachklang zu meinen Erlebnissen auf dem Aktionstag fällt mir auf - ich kümmere mich zwar um gesunde Ernährung, achte auf ausreichende Bewegung und Hygiene, doch wie sieht es mit der Hygiene meiner Gedanken aus?

Füttere ich eine Apfelpresse mit verfaulten Äpfeln, kann aus ihr auch nur Verfaultes herauskommen. So wie ich mir die Welt denke, so erscheint sie mir. Jeder Gedanke zieht eine Wirklichkeit nach. Ich bin verantwortlich für meine Gedanken, deshalb muss ich auf sie aufpassen. Denn das Unterbewusstsein unterscheidet schließlich nicht zwischen Innen und Außen.

Am Schluss des Aktionstages bekam ich noch einen wertvollen Tipp, wie ich mir meine Gedanken bewusster machen kann. Diese Übung geht so: Jeden Morgen, wenn du aufwachst, schreibe den ersten Gedanken auf, den du hast. Dies braucht eine Weile, da man aus einem Dämmerzustand erwacht und es nicht einfach ist, den allerersten Gedanken zu erhaschen.

So hat mich der gfk-Aktionstag bereichert und mir Klarheit gebracht. Herzlichen Dank.

Berthold K.