

60 • 60

OBTAINER

OBTAINER-ONLINE.COM

W O R L D W I D E

PM-International AG —

Mit

FitLine[®]

an die Spitze



Daniela Claudia Szasz

Hey Baby, denk positiv...

In Zeiten von „The Secret“ und immens vielen Büchern, Hörbüchern, Seminaren und dergleichen zum Thema „positiv denken“, wird eine andere Ansicht, die diese nicht komplett teilt, eher für Stirnrunzeln, Aufruhr und Kritik sorgen. Wahrscheinlich ist das so ähnlich wie damals im Mittelalter. Wenn man da gesagt hat, du linderst Magenschmerzen mit Zwieback und Kamillentee wurdest du entweder als Hexe verbrannt, in einem zugebundenen Sack ins Wasser geworfen und ertränkt oder gesteinigt.

So ähnlich, wenn auch sicher nicht ganz so schlimm, fühlt man sich heute, wenn man es wagt, die Ansicht des „Positiven Denkens“ nicht vollständig zu teilen. In den letzten Jahren habe ich es persönlich zunehmend erlebt, dass man sich kaum noch traut, etwas zu sagen, was nicht so positiv klingt, weil man gleich ein „hey, denk positiv“ um die Ohren gehauen bekommt.

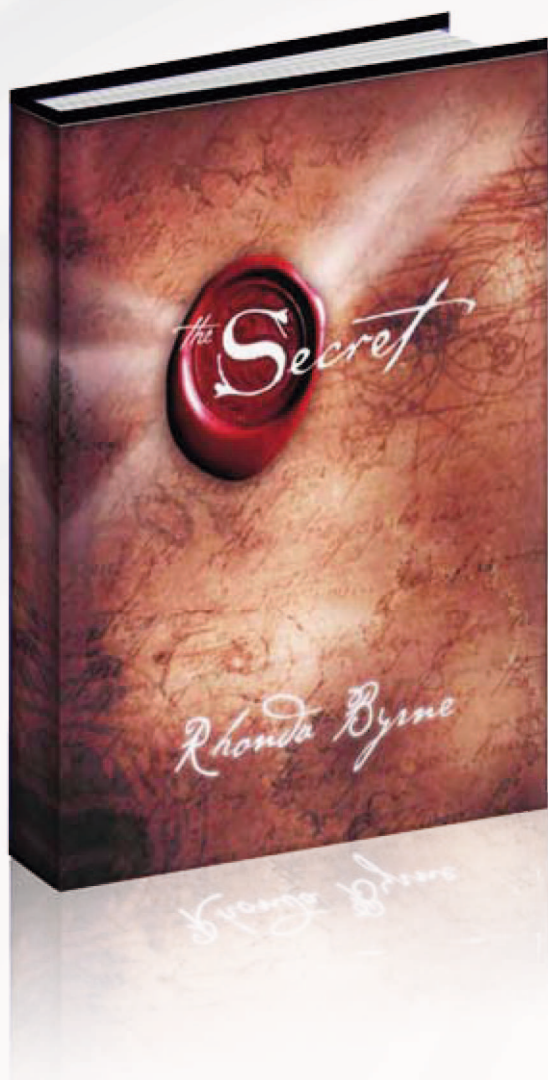
Es breitet sich so etwas wie eine generelle Oberflächlichkeit aus, in der es anscheinend einfach reicht „denk Positiv“ zu sagen – und damit ist schon alles klar. Tatsächlich sind manche sogar fest davon überzeugt, dass wenn sie nicht positiv denken, sich alles gegen sie wendet. Also kämpfen sie von frühmorgens bis spätabends um jeden Gedanken und sobald sie den leisesten Zweifel an dem Ganzen verspüren, ist die Antwort auch schon da, denn – sie haben wieder mal nicht „positiv“ gedacht. Die Quittung bekommen sie auch gleich zu spüren, irgendetwas Negatives passiert, sie wurden bestraft. Ich frage mich zunehmend, wenn doch positiv denken reicht und wir das in den letzten 2 Jahren dank „The Secret“ und vielen ähnlichen Bücher alles so genau gelernt haben, wieso sind wir jetzt in einer weltweiten Wirtschaftskrise und wieso ist gerade die Mittelschicht so davon betroffen, die sich das alles gut leisten konnte? Wenn positiv denken genügt, wieso gibt es nicht massenweise mehr wohlhabende Menschen seit dem es „The Secret“ und ähnliches auf dem Markt gibt? Ich

spreche nur von denjenigen, die diese gesamte Literatur auch verschlungen & angefangen haben, sie umzusetzen. Wenn positiv denken genügt, dann frag ich Dich ganz konkret: Hast Du Deine Ziele und Träume erreicht, die Du erreichen wolltest in den letzten Jahren?

Na, vielleicht will ich zu viel. Also frage ich noch etwas anderes. Mal unabhängig von Geld, Status, Karriere usw.: Bist Du dank „Positiv Denkens“ wirklich erfüllter & glücklicher geworden in den letzten 2 bis 4 Jahren? Du musst jetzt schon genau hinsehen und keine leichtfertige Antwort geben. Hast Du Dich schon mal gefragt, wenn Du etwas für Dich Wichtiges erreicht hast in Deinem Leben, woran es letztlich wirklich gelegen hat? Hast Du Dir die Mühe gemacht, es zu untersuchen?

Wir haben seit „Secret & Co“ mehr Lehrer als Schüler. Immer wieder höre ich auch von meinen Freunden, die sehr ernsthaft und hart an sich selbst seit weit über einem Jahrzehnt arbeiten, dass heute jeder, der ein bis zwei Seminare besucht hat, zum Lehrer mutiert und Seminare abhält. Es wird zunehmend schwerer, zwischen einem seriösen, verantwortungsbewusstem Lehrer und einem Hobby-Lehrer zu unterscheiden – egal in welcher Richtung. An den Honoraren kannst Du es jedenfalls nicht unbedingt erkennen ;-)

Auch wenn wir heute nicht das Thema „Lehrer“ angehen, so möchte ich doch zumindest darauf hinweisen, wie ich für



mir einen Lehrer aussuche. Ich empfinde mich selbst auch heute noch als jemanden, der immer wieder gerne einen Lehrer für gewisse Zeitabstände hat & braucht. Sich einen Lehrer bzw. Coach zuzugestehen, hat sicher auch ein wenig mit Demut zu tun. Das Eingeständnis, nicht alles allein zu können oder zu wissen. Mein Leitsatz ist: ich versuche möglichst zu niemandem zu gehen, der nicht mindestens 10 Jahre Erfahrung und/oder Erfolg hat in dem, was er lehrt. Unter 10 Jahren ist er selbst noch ein Schüler, meines Erachtens nach.

Aber zurück zum „Positiven Denken“.

Letztens las ich auf Facebook einen Spruch, in dem es darum ging, „wenn du nur genug positiv denkst, erfüllen sich all deine Ziele“. Ich konnte es mir nicht verkneifen, einen Kommentar dazu zu schreiben. Doch nicht nur dort, egal ob ich Twitter anmache, Xing, Plaxo etc., wo ich auch hinsehe, ich werde überrollt mit den vielen (sicher gut gemeinten) Tipps zum „Positiven Denken“. Ich frage mich, ob wir es uns da nicht etwas zu einfach machen? Ob wir nicht in eine Ober-

flächlichkeit des Seins – besser gesagt: des Denkens – abrutschen (weil das Sein/Selbst alles andere als oberflächlich ist), die uns innerlich unglücklicher und leerer hinterlässt als vorher. Ist das vielleicht auch der Motor warum es nie reicht und immer mehr sein muss?

Hast Du es noch nie erlebt, dass Du super motiviert warst und vor lauter „Positivem Denken“ nur so geschwebt und Wochen später im tiefsten Keller gelegen bist? Hast Du Dir nie die Frage gestellt, ob wir mit dem „Positiv Denken“, eventuell nicht doch etwas zu leichtfertig und vor allem oberflächlich umspringen? Hast Du Dir nie die Frage gestellt, ob Du wirklich einen Einfluss auf das ganze Denken hast? Und wenn Du Dir sicher bist, ihn zu haben – wieso funktioniert es nicht immer und auch nicht in jedem Bereich Deines Lebens?

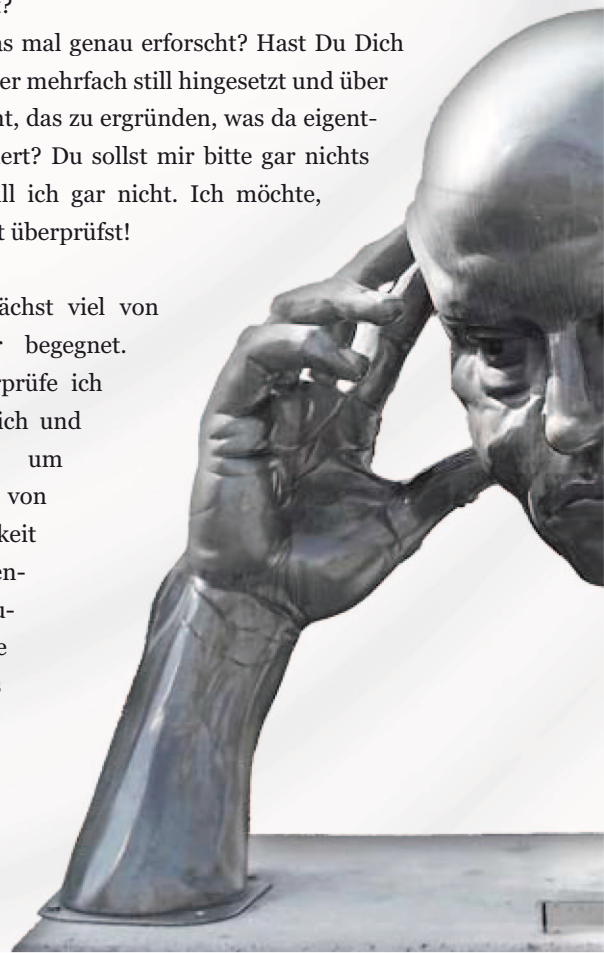
Weil, wenn es funktionieren würde, wärest Du dann nicht in jeglicher Hinsicht erfüllt & glücklich? Oder denkst Du jetzt, es liegt daran, dass Du Dir das „Positive“ nicht oft genug in Bildern vorgestellt hast?

Um was geht es denn nun wirklich?

Um was es mir geht ist folgendes: Aus meiner bescheidenen Erfahrung heraus (nicht Bücher!), ist das „Denken“ (ob positiv oder negativ, sei mal dahingestellt) nur einer der Schritte in einer Reihe aufeinander folgender Reaktionen. Das Denken passiert, dass ist richtig, doch wann??? Kommt eventuell noch etwas vor dem Denken??? Wenn ja, was? Schon einmal darüber nachgedacht?

Bzw. hast Du das mal genau erforscht? Hast Du Dich schon einmal oder mehrfach still hingeworfen und über Stunden versucht, das zu ergründen, was da eigentlich genau passiert? Du sollst mir bitte gar nichts glauben, das will ich gar nicht. Ich möchte, dass Du es selbst überprüfst!

Ich glaube zunächst viel von dem, was mir begegnet. Manchmal überprüfe ich es gleich für mich und hinterfrage es, um mich entweder von der Wirksamkeit oder vom Gegenteil zu überzeugen. Ich sehe die Gefahr, dass wir nichts mehr überprüfen,



sondern nur konsumieren, von dem was uns geboten wird. Man kann auch die „Weisheiten“ des „Positives Denkens“ einfach nur konsumieren ohne sie für sich selbst zu überprüfen. Wir tendieren dazu, dafür zu bezahlen, dass uns jemand anderes die Antwort gibt, so dass wir es nur umsetzen brauchen, ohne selbst in der Tiefe darüber nachzudenken.

Wie kommt das? Haben wir vor etwas Angst? Unsere Sinne sind zum Teil durch die ganzen Ablenkungen (TV, Internet, Handy, Werbung, Konsum) derart geschrumpft, dass es sehr vielen Menschen nicht einmal auffällt, dass es nicht das Denken ist, was das Leben steuert, sondern das vorher noch ein ganz anderer Prozess stattfindet und das Denken nur eines der Ergebnisse davon ist. Um nicht missverstanden zu werden: Ich selbst finde The Secret & Co ebenfalls Klasse. Als ich die DVD das erste Mal sah (2006 in Asien), war mir jedoch klar das, dass das nur der Anfang oder das Ende eines Prozesses ist (kommt darauf an, wo man anfängt). Niemals jedoch der Ganze. Dafür ist es doch etwas zu oberflächlich. Es kann ein Beginn sein, wenn Du anfängst, Dich damit zu beschäftigen, aber nicht das Ziel, niemals das Ende.

Sind wir, bist Du und bin ich als Mensch, nicht viel komplexer und vielschichtiger als das wir alles auf unser tolles „Denken“ herunterschrauben könnten? Ohne Zweifel ist unser Denken wichtig, insbesondere für den Alltag. Doch alles auf das Denken zu reduzieren, was ja gleichzeitig der Persönlichkeit – dem Ego – entspricht, kann auch eine Gefahr sein.

Es gibt tatsächlich Unternehmer, die behaupten von sich, sie hätten kein Ego. Da bekomme ich einen Lachanfall. Wenn sie kein Ego hätten, würden sie nicht denken. Wer denkt, hat auch in gewissen Maßen ein Ego. So einfach ist das. Und wenn er nicht mehr denken würde, würde er 24 Stunden in Meditation sitzen und Karriere, Geld usw. wären ihm egal. Es ist nicht schlimm, ein Ego zu haben und es zum Denken zu nutzen. Dafür ist es ja da. Auch ich verwende es täglich.
Ich sage nur: Schau hin, ob das wirklich alles ist...

Überprüfe es, ob das allein wirklich für ein erfülltes Leben reicht?
Du kannst es sehr leicht erkennen.

Stell Dir folgende Fragen: Bist Du in Frieden mit den Menschen in Deiner Umgebung? Deinen Eltern, Geschwister, Freunde, Kollegen? Gibt es nirgends Spannung, Streit? Schau jetzt nochmals hin und überprüfe für Dich, wie oft für gewisse Spannungen in Deinem Leben vielleicht das Denken die Ursache war? Weil Du einfach im Recht sein wolltest? Also ich hätte da einige Geschichten aus meinem Leben, die ich erzählen könnte...

Ich frage Dich noch etwas: Angenommen bei jemandem aus Deinem Freundeskreis passiert in der Familie ein Unglück. Deinem Freund geht es deswegen miserabel. Er ist traurig, weil er jemanden, den er liebte, verloren hat. Was sagst Du ihm dann? „Hey, sieh es positiv, alles halb so wild, die Welt dreht sich weiter? Ändere Deine Einstellung und komm lass uns einen trinken gehen?“ Oder gehst Du ihm möglichst aus dem Weg, weil Dich die Situation überfordert?

Hast Du dann den Mut, keine gut geübten Parolen loszulassen, sondern stattdessen dich mit ihm hinzusetzen und einfach nur seine Hand zu halten? Weil Du selbst erkennst, wie wenig wir doch immer noch von allem, was das Mysterium „Leben“ bedeutet, verstehen? Manchmal ist das Denken überflüssig. Was gefragt ist, ist manchmal echte Teilnahme und echtes Mitgefühl ohne viele Worte. Da sind Parolen einfach überflüssig und zeigen höchstens die Ohnmacht desjenigen, der sie anwendet. Manchmal ist etwas Demut erfüllender als 1000-mal „denk Positiv“ zu sagen. Demut ist übrigens kein Zeichen von Schwäche, sondern eher ein Zeichen davon, dass Dir bewusst ist, wie wenig Du noch von allem tatsächlich begriffen hast.

Ich möchte diesmal keinerlei Anregungen geben, nur Fragen stellen. Das tue ich mit mir selber auch. Ich stelle mir Fragen, immer wieder. Versuche jetzt erst einmal Deine Antworten zu finden, keine vorgegebenen, sondern Deine eigenen.

Auch wenn ich dazu noch viel schreiben könnte, sag ich jetzt, bis zum nächsten Mal, Tschüss,

Eure Dany

Fortsetzung folgt... (vielleicht)...

Gerne könnt ihr mir eure Erfahrungen und Anregungen zu diesem Thema per eMail senden. Entnehmt diese bitte meiner Webseite unter Contact:

www.danielaszasz.com

