

Kapitel IV

Emotional begabte Menschen und ihr Potential

Um im Leben dauerhaft glücklich zu sein, und um unsere Grenzen stetig erweitern zu können, brauchen wir den Kontakt zu Gleichgesinnten. Eine entscheidende Rolle spielen hierbei die emotional begabten Menschen.

Natürlich ist jeder von uns in gewissem Umfang emotional begabt, aber ich spreche von denjenigen Personen, die über eine besondere Gabe verfügen, ein emotionales Potential, das es ihnen in hohem Maße ermöglicht, Gefühle von sich und anderen wahrzunehmen, diese zu analysieren und wirkungsvoll darauf einzugehen.

Man könnte diese Menschen auch hochsensibel nennen, was jedoch nicht gleichbedeutend mit „empfindlich“, im Sinne von „weinerlich“ wäre. Vielmehr verfügen sie über feine Antennen, die ihnen alles signalisieren, was um sie herum geschieht.

Das ausgelebte Potential ermöglicht ihnen eine eigenständige Art der Wahrnehmung und Verarbeitung ihrer Empfindungen. Da diese Fähigkeit in unserer Gesellschaft, bedingt durch die grundsätzliche Suche nach Gründen und rationalen Erklärungen, jedoch nicht zwingend benötigt wird, verlieren sie die meisten von uns oft schon in jungen Jahren oder kultivieren sie erst gar nicht. Fest steht: Nicht jeder hat „das gewisse Etwas“, das undefinierbare Talent, das einem Menschen eine „Aura“, also eine fast magische Ausstrahlung verleiht. Der Grund dafür ist, daß das emotionale Potential nicht bei jeder Person gleichermaßen ausgeprägt ist.

I. Das emotionale Potential

Doch was genau ist dieses „Potential“? Ich möchte es als das individuelle Höchstmaß der Ausprägung unserer emotionalen Wahrnehmungsmöglichkeit definieren, die absolute, aber persönliche Grenze, die sich durch häufigen, richtigen und intensiven Gebrauch der emotionalen Fähigkeiten ergibt.

Wir können entweder primär emotional begabt sein, es also gar nicht anders kennen. Das ist die Ausnahme, und setzt die intensive Förderung unserer Talente durch unsere Eltern voraus. Oder aber wir sind von Geburt an begabt, kultivieren diese Fähigkeiten aber erst sekundär, also durch Eigeninitiative im späteren Leben. Prinzipiell gilt: die Begabung selbst muß vorliegen, aber der Grad ihrer Ausprägung ist ausbaufähig.

Neuere Ansätze sprechen von „sozialer Intelligenz“ oder „sozialer Kompetenz“ und geben Tips zur richtigen Kommunikation, ähnlich einem Kochrezept. Aber das ist der falsche Weg, da er sich nur mit der „Technik“ befaßt, nicht aber mit der Idee, die dahintersteckt.

Es verhält sich eigentlich recht einfach: Wenn wir einem unbekanntem Menschen begegnen, wissen wir bereits nach wenigen Sekunden, ob wir ihn sympathisch finden oder nicht. Vielleicht können wir uns in dieser Zeit kein umfassendes Urteil bilden, und täuschen uns hinsichtlich mancher seiner Eigenschaften, aber ob wir ihn mögen oder nicht, das steht erst einmal fest.

Es ist kein Zufall, wer sympathisch auf uns wirkt und wer nicht. Sowohl gleichartige, als auch entgegengesetzte Menschen faszinieren uns besonders. Bei uns ähnlichen Personen können wir Übereinstimmung entdecken, während uns komplementäre Charaktere einen Einblick in eine „andere Welt“ ermöglichen. Das bedeutet, daß jeder Mensch andere Attribute sympathisch findet und eine Einteilung nur subjektiv wäre.

Es ist jedoch unumstritten, daß es Menschen gibt, die dem Gros der Bevölkerung zusagen, weil sie besonders charismatisch und ehrlich auftreten. Bei ihnen haben wir das Gefühl, sie schon seit Ewigkeiten zu kennen und mit ihnen „irgendwie“ verbunden zu sein. Diese Charismatiker gehören zu den wenigen Menschen mit einem hochgradig ausgeprägtem Potential, was zur Folge hat, daß sie uns völlig transparent erscheinen.

Unabhängig von ihren Zielen und Vorstellungen gewähren sie uns einen Einblick in ihre momentane Befindlichkeit und ihre Schwächen. Bekannte Persönlichkeiten, wie der Dalai Lama, Mahatma Gandhi oder John F. Kennedy, scheinen uns vertraut zu sein, auch wenn wir sie niemals persönlich kennengelernt haben.

In unserem Bekanntenkreis sind solche Personen eher die Ausnahme, da sie, wie gesagt, äußerst selten sind. Aber die „Vorstufe“ solcher Persönlichkeiten ist relativ häufig anzutreffen, also Menschen mit hohem, aber nicht richtig ausgeprägtem Potential. Die Häufigkeit dieser „Prächarismatiker“ in der Bevölkerung verhält sich ungefähr nach der Gauß'schen Verteilung, die wir aus dem letzten Kapitel kennen. Die eigentliche Frage ist also weniger das Vorhandensein von Potential, sondern der Grad der Ausprägung, den der einzelne an den Tag legt.

Mit ein wenig Übung lassen sich „Prächarismatiker“, also die Personen mit einem noch sehr ausbaufähigen Potential, leicht und sicher erkennen. Oft genügt es, ihre Ausstrahlung, die Körperhaltung, den Glanz in ihren Augen oder ihre Schrift zu betrachten. Sie sind gekennzeichnet durch Charme, Humor, Esprit, Originalität und einem gesunden Selbstvertrauen, vor allem aber durch Individualität. Wer auffällt, ohne störend, aufdringlich oder unpassend zu wirken, der verfügt über diese Ausstrahlung.

Doch das sind nur Anhaltspunkte, besser ist es, auf sein Gefühl zu vertrauen, denn das täuscht sich niemals. Man darf nur nicht den Fehler begehen und seine Gefühle derart interpretieren, daß sie einem das widerspiegeln, was man in einem Mitmenschen sehen möchte.

1) Fluch oder Segen?

Viele Menschen wissen gar nicht, über welche Gabe sie verfügen. Sie spüren lediglich, daß sie nicht allein damit sein wollen, und wünschen sich nichts sehnlicher, als Kontakt zu jemandem, der sie in diesem Punkt wirklich versteht und inspirieren kann. Ihre Angst, damit in die Öffentlichkeit zu treten ist sehr groß, denn alle, die diese Gabe nicht haben, fürchten sich instinktiv davor und grenzen sie aus.

„Gesellschaftliche Veränderung fängt immer mit Außenseitern an, die spüren, was notwendig ist.“ (Robert Jungk)

Besonders die ausgeprägten Rationalisten, die vergleichsweise häufiger in unserer Gesellschaft vorkommen, tun solche Begabungen ungeprüft als „Psychoquatsch“, „Esoterik“ oder „Hokuspokus“ ab.

Prächarismatiker wissen oft nicht, ob überhaupt andere Menschen existieren, die ebenfalls dieses große Potential besitzen und begnügen sich deshalb mit den Freunden, die sie bereits haben. Sie resignieren, obwohl sie innerlich genau wissen, daß Selbsttäuschung ihre Lage auf lange Sicht nur verschlimmern wird.

Die fehlende Entfaltung läßt sie langsam ausbrennen, denn ihre Gabe wird durch Nichtgebrauch zur Qual. Es gleicht der Überladung von Akkumulatoren, die ab einer gewissen Kapazitätsüberschreitung ihre Energie wieder abgeben müssen, oder andernfalls zerstört werden.

Prächarismatiker spüren ganz deutlich, daß sie das Falsche tun, wenn sie ihre Begabung unterdrücken und verstecken, können aber oft nicht dagegen angehen. Eine häufige Folge ist die innere Isolation und die Abkehr von der äußeren Welt. Ihre Gefühle der ursprünglichen und tiefgründigen Art sind zu empfindlich, als daß sie sie leichtfertig in die „kalte“ und sinnenleerte Welt entlassen könnten.

Da sie sich aber täglich eben dieser Realität stellen müssen, scheint es ihnen unumgänglich, eine Notlösung einzugehen. Ihre Seele bekommt einen untergeordneten, geheimen Platz zugewiesen und wird vom Willen dominiert, mit anderen Worten, ruiniert.

2) Expression des Potentials

Dabei ist der Weg aus dieser bedrückenden Situation so einfach wie einleuchtend. Mit derselben bewundernswerten Energie, mit der man lange Zeit einen Deckel auf seine Emotionen gedrückt hat und sich selbst geißelte, können phantastische Möglichkeiten erschlossen werden. Denn es ist mit dieser Begabung beispielsweise nicht nur möglich, die Reaktionen von anderen richtig zu interpretieren, sondern sogar ihre Handlungsweisen vorauszuahnen. Alles was wir dafür benötigen, ist ein gewisses Potential und uneingeschränktes Vertrauen in dieses.

Wer dieses Risiko eingeht, der „weiß“ mit der Zeit intuitiv, wie sich seine Mitmenschen fühlen, und das sogar über große räumlichen Distanzen. Diese Ereignisse, die man vormals als „Zufall“ gedeutet hatte, mehren sich zunehmend. Es wird ein Gespür entwickelt, das jeder von uns kennt, und über das immer wieder berichtet wird, das wir aber aufgrund unserer anerzogenen Denkweise ignorieren. Emotional begabte Menschen können beispielsweise spüren, daß sie heute „X“ begegnen werden, daß Post von „Y“ im Briefkasten ist, oder daß „Z“ sie anruft.

Eineiige Zwillinge sollen angeblich über diese Gabe verfügen, und auch einige bekannte Persönlichkeiten behaupten, sie zu besitzen, doch logisch betrachtet kann das doch gar nicht funktionieren. Oder etwa doch? Die Frage lautet: warum eigentlich nicht?

„Zufall“ ist ein Begriff der den Rationalisten helfen soll, die Grenzen ihres Systems zu verwischen. Alles, was unerklärlich ist, ist in ihren Augen entweder „paranormal“ oder, wenn es sich häuft, „zufällig“. Aber selbst das größte Chaos ist lediglich eine Version von Ordnung.

Wenn man sich selbst fördert, sein Potential erforscht und seinen Weg trotz der Unsicherheit, ob es tatsächlich funktionieren wird, verfolgt, fällt es einem zunehmend leichter, Menschen mit wenig Potential binnen Sekunden als solche zu erkennen. Ebenso spürt man die Präsenz eines emotional begabten Menschen. Es ist wie ein unsichtbares Band, das zwei Personen miteinander verbindet. Man ist einander sofort vertraut und hat das Gefühl, man kenne den anderen schon lange, und ist sich nur erst jetzt begegnet.

Daß es funktioniert kann beinahe jeder für sich selbst herausfinden, indem er es einige Wochen ausprobiert, ohne die Ergebnisse seiner Gabe gleich als Hirngespinnst zu verurteilen. Diese Gefühle sind zwar weder meßbar, noch liegen sie einem bislang bekannten Mechanismus zugrunde, dennoch muß mehr dahinter stecken, als pure Einbildung.

Ich vermute, daß sich das emotionale Potential in unserer Evolution parallel zu unseren anderen Wahrnehmungsmöglichkeiten entwickelt hat, sozusagen als zusätzlicher Sinn. Für das Überleben in der freien Natur ist es unentbehrlich, die Anwesenheit anderer Lebewesen zu erspüren. Und ebenso wie unser Geruchssinn mittlerweile stark verkümmert ist, benötigen wir auch unsere emotionale Wahrnehmung nicht mehr dringend. Wir sind in der Lage, verbal zu kommunizieren und brauchen nicht länger auf der Hut vor Raubtieren zu sein.

Auf das Phänomen, des „Vertrautseins“ berufen sich auch unter anderem auch die Anhänger der Theorie einer Wiedergeburt. Sie behaupten, daß wir anderen Menschen bereits in einem vorigen Leben begegnet sind, und daß unsere Seele nach unserem Tod in einen neuen Körper wandert, unser Geist, und damit auch unser Erinnerungsvermögen, aber gelöscht wird.

Ich denke, daß sie sich täuschen, denn das Gefühl, einander vertraut zu sein, hat nichts Übernatürliches oder Mystisches an sich. Es ist ein Erkennen des anderen, nicht mit den Augen, sondern mit dem „Herzen“. Im Prinzip basiert unser gesamtes Miteinander, sowie das Zusammenspiel der Natur darauf.

Sehen Sie einem Moment aus dem Fenster und überlegen Sie, ob das was Sie dort sehen alles ungerichteter Zufall sein kann. Wissenschaftlich betrachtet mag das meiste davon erklärbar sein, aber genügt dieser einseitige Aspekt?

Die Naturwissenschaften betrachten immer die „treibende Kraft“, wenn sie Prozesse erklären möchten. Das ist zumeist ein energieärmerer, da ungeordneterer Zustand, den ein Endprodukt einnimmt. Dennoch laufen genauso viele gegenteilige Prozesse ab, denn sonst gäbe es kein Leben. Betrachten wir alle denkbaren Zustände, die ein System einnehmen kann, dann bemerken wir, wie hochspezifisch unsere Natur vorgeht. Ich behaupte, daß es unmöglich ist, durch „Versuch und Irrtum“ innerhalb von 5 Milliarden Jahren zu dem Planeten zu gelangen, auf dem wir leben.

Es müßte nicht einmal den Naturwissenschaften widersprechen, wenn es ein harmonisches Element gäbe, das für geordnete Abläufe sorgt. Der Volksmund spricht beispielsweise im Zusammenhang von guten Freundschaften vom Einnehmen einer gleichen „Wellenlänge“, einem physikalischen Begriff. Es gibt übrigens signifikant viele

Parallelen zwischen Wissenschaft und Psychologie, doch bleiben wir einen Moment bei diesem Beispiel.

Es ist bekannt, daß zwei Wellen, die in Phase sind, sich also exakt überlagern, einander in ihrer Amplitude verstärken. Ebenso verstärken sich zwei Personen, wenn sie auf derselben Wellenlänge liegen. Hierfür gibt es einen Trendbegriff; es wird von „Synergieeffekten“ gesprochen, also von sich zusammenlegenden Energien, doch die Idee ist wesentlich älter. Im asiatischen Weltbild ist von „Ki“ oder „Chi“ die Rede, einer universellen, kosmischen Energie, von der wir alle ein Teil sind, und die wir in uns tragen. Das ganze Universum soll aus einer einheitlichen Urkraft bestehen, die sich nur in ihrer auftretenden Form unterscheidet.

Albert Einstein konnte diese 4000 Jahre alte, spirituelle Theorie mathematisch belegen, indem er bewies, daß es sogar einen einfachen Zusammenhang zwischen Materie und teilchenloser Strahlung, also Licht, gibt. Ich glaube nicht, daß er die spirituelle These kannte, doch das beweist, daß man auf unterschiedlichem Weg zu einem analogen Ergebnis gelangen kann.

Bevor wir uns weiter mit zwischenmenschlichen Kontakten beschäftigen, sollten wir zunächst die „Natur“ der Natur begreifen, um fortan die Dinge in ihrem Zusammenhang, und nicht länger isoliert voneinander zu betrachten. Ob wir von Emotionalität oder Rationalität, von Psychologie oder Mathematik, von Energie oder Materie sprechen, gemeint ist immer nur die jeweils betrachtete Form des gleichen Effektes. Im Prinzip handelt es sich stets um einen bestimmten Aspekt des Ganzen, der untrennbar vom Rest ist.

Ich erwähnte bereits, daß wir Menschen diese Trennung zwar gedanklich vornehmen müssen, da wir nicht in der Lage sind, in einem Schritt das Gesamtbild zu erkennen. Nichtsdestotrotz sollten wir bedenken, daß es unsere Reinkulturen nur in unseren Gedankenmodellen gibt, aber sich die Realität komplexer verhält.

3) Die Voraussetzung für emotionales Potential

Es gibt zwei extreme Menschentypen, erfolgsorientierte und mißerfolgsängstliche Personen. Das emotionale Potential eines Menschen wird vor allem durch diese grundlegende Charaktereigenschaft und deren Dimension geprägt.

n Ein erfolgsorientierter Mensch ist ein Gewinnertyp. Das hat mit Glück wenig zu tun; vielmehr erkennt er die Möglichkeit des Glücks, die gewisse Situationen beinhalten. Der Gewinner sucht im Leben instinktiv nach denjenigen Situationen, die seine positiven Überzeugungen bestätigen. Er kostet sein Umfeld aus, kann seine Erfolge genießen und ist bereit, für sein Glück selbst einzustehen. Er wartet nicht darauf, daß andere Menschen seinen Weg bereiten, und verläßt sich nicht auf „göttliche Fügung“.

n Der mißerfolgsängstliche Mensch ist handlungsunfähig und führt alle Einflüsse in seinem Leben auf äußere Faktoren zurück. Er geht auf Situationen zu, die objektiv zum Scheitern verurteilt sind. Er ist sich dessen sogar bewußt, denn dieses provozierte Scheitern erneuert und bestätigt seine Gefühle von Schuld, Mißtrauen

und eigener Unfähigkeit. Er leidet zwar unter diesen Gefühlen und den Resultaten seiner Aktionen, läßt sich aber nicht davon abbringen, ähnliche Fehlritte auch weiterhin zu begehen.

Ich muß gestehen, daß mir diese selbstschädigenden Handlungen mißerfolgsängstlicher Menschen nicht völlig klar sind. Ich vermute, daß diese Merkmale in frühester Kindheit geprägt wurden, und solche Personen auch später nach den Mustern handeln, die in ihren Augen „normal“ sind. Da Demütigung, Angst und Schuldgefühle sehr starke Emotionen sind, könnte es das instinktive Bedürfnis nach Gefühlen sein, das diese Menschen antreibt. Denn es ist besser, sich schlecht zu fühlen, als gar nichts zu empfinden.

Wir suchen eigentlich immer nach dem was wir schon kennen. Wenn nun also Verachtung und Aggression unsere früheste Kindheit geprägt hat, dann sind eben diese Emotionen unsere „Zielgefühle“. Selbst Haß und Aggression ist im Prinzip eine Form der „Zuwendung“, und daher immer noch besser als Nichtbeachtung. Wir werden uns folglich instinktiv an diejenigen Menschen wenden, die uns in dieser Form Bestätigung geben.

Natürlich sehnt sich jeder Mensch nach Liebe, ebenso wie nach frischer Luft. Doch bevor wir ersticken, atmen wir auch bereitwillig schlechte Luft ein. Und außerdem: wer von uns weiß denn, wie gut Luft maximal sein kann, bevor er sie selbst atmen durfte?

Verlierertypen finden sich daher häufiger unter denjenigen Menschen, die schon in frühester Kindheit die unangenehmen Seiten der Zuwendung kennengelernt haben, oder derart mißachtet wurden, daß ihnen eine Differenzierung zwischen guten und schlechten Formen der Beachtung schwerfällt.

Im Endeffekt hemmt jede Form von Mißerfolgsangst einen Menschen daran, sein Potential zu entfalten. Das rasche negative Ergebnis, sowie die Genugtuung, schon von vorneherein gewußt zu haben, daß etwas nicht funktioniert, reicht den Verlierertypen aus, um keine Bereitschaft zu entwickeln, ihr wirkliches Potential zu kultivieren.

Natürlich ist eine erfolgsorientierte Geisteshaltung nur eine notwendige, aber noch keine hinreichende Voraussetzung für die Entfaltung seines Potentials. Grundsätzlich verhindern alle emotionalen Hindernisse, wie Schuldgefühle, Lügen und dergleichen, den freien Blick in Richtung Glück.

Auf diese Aspekte komme ich auch noch zurück. Für uns gilt es aber zunächst einmal festzuhalten, daß aller Anfang im Kopf beginnt, und jeder Versuch, sein Potential zu entfalten, ohne wirklich etwas verändern zu wollen, mit absoluter Sicherheit zum Scheitern verurteilt ist.

4) Grenzen der Begabung

In Partnerschaften können wir recht häufig beobachten, daß ein Partner den anderen verändern möchte, um ihn auf eine gemeinsame, höhere Stufe zu bringen. Daß dies ein aussichtsloses Unterfangen ist, bemerken die Betroffenen oft erst nach etlichen Jahren.

Doch es könnte gar nicht funktionieren! Das ureigenste Potential ist ausschließlich angeboren und wird durch die Eltern in jungen Jahren definiert. Vieles kann später noch erlernt werden, aber es wird kein Potential de novo gebildet.

Der umgekehrte Prozeß ist jedoch möglich; Potential kann eingebüßt und irreversibel verloren werden, so daß es nicht möglich ist, das zerbrochene Stück wieder zu flicken. Allerdings bedarf es schon gravierender Einschnitte, um unser Potential wirklich zu zerstören.

Bei kleineren Traumata wird es lediglich eingekapselt und versteckt. Die Begabung ist theoretisch verfügbar und wird nur verdrängt, damit sie den Betroffenen nicht quält. Sogenannte „Deckerinnerungen“ maskieren die eigentlichen Erinnerungen an schlimme Erlebnisse. Anstatt beispielsweise an einen Peiniger zu denken, erscheinen dem Betroffenen in seinen Träumen diverse Symbole.

Kommt es allerdings zu Mißbrauch, Krieg oder ähnlich einschneidenden Ereignissen, ist es möglich, daß sich unsere Psyche vor uns selbst schützt und einen Teil abtötet, ähnlich wie der Körper gewisse Gliedmaßen opfert, bevor er in toto abstirbt.

II. Emotional begabte Menschen

Menschen lernen wir am besten kennen, indem wir sie handeln sehen. Allein durch die Art, wie sie an Probleme und Aufgaben herangehen, wird uns klar, mit was für einem Menschen wir es zu tun haben. Ich möchte im folgenden Abschnitt den emotional begabten Menschen beschreiben, wobei klar sein sollte, daß ich nicht erzählen möchte, was irgendwelche fremden Leute tun, sondern daß ich damit an Sie und mich appelliere, ihnen nachzueifern.

1) Handlungsoptionen

Es gibt grundsätzlich zwei Verhaltensweisen, mit denen wir anderen Menschen begegnen können, respektive sie uns. Wertschätzung oder Geringschätzung, jeweils verbunden mit dem Bestreben, Lenkung oder Freiraum für sie einzuräumen. Kombiniert ergeben sich daraus vier Möglichkeiten:

1. Wertschätzung und Gewährung von Freiraum, also antiautoritäres Verhalten.
2. Wertschätzung und Lenkung, also ein familiärer, partnerschaftlicher und freundschaftlicher Umgang.
3. Geringschätzung und Freiraum, was soviel wie gleichgültiges Verhalten bedeutet.
4. Geringschätzung und Lenkung, also autoritäres Gebären.

Bevor wir mit einem anderen Menschen in Kontakt treten können, benötigen wir einen eigenen Standpunkt. Doch er allein reicht nicht aus, um die Brücke zu einer anderen Person zu schlagen. Vor allem ist es die Empathie, also die Fähigkeit, Gefühle anderer zu verspüren und richtig zu interpretieren, die es uns ermöglicht, Gefühle mit anderen Menschen auszutauschen. Was geschieht, wenn ein Mensch nicht zur Empathie fähig ist?

Soziopathen und Gewaltverbrecher sind solche Extreme, denn sie können keine empathische Verbindung aufbauen, sondern handeln aus ihrer Isolation heraus. Ihnen ist das Leid ihrer Opfer nicht wichtig, da sie es nicht an sich heranlassen. Sie blenden die Gefühle anderer Personen aus, und handeln gemäß ihrer eigenen Vorstellung, wie sie sich vermutlich fühlen. Nicht selten sind beispielsweise Vergewaltiger fest davon überzeugt, daß es ihren Opfern gefällt, was sie mit ihnen tun. Soziopathen verfügen teilweise über ein hohes Maß an rationaler und krimineller Intelligenz, sind aber nicht in der Lage emotional zu begreifen. Das ist natürlich keine Entschuldigung für die grausamen Verbrechen, die sie begehen, wohl aber eine Begründung für ihr abnormes Verhalten.

Die Ursache hierfür findet sich wiederum in der frühesten Kindheit. Kurz nach unserer Geburt beginnt das Wechselwirken zwischen uns als Individuum und den anderen, von uns räumlich und seelisch getrennten Menschen. Unser Potential ist maximal, aber noch völlig ungenutzt, da unsere körperliche Trennung von der Mutter frisch, und unsere Erfahrungen noch ungetätigt sind. Daher ist die erste Lebensphase auch unsere Wichtigste. Unsere ersten Interpretationen, Vermutungen und vor allem unsere ersten Emotionen werden geprüft. Bereits hier wird deutlich, was uns den Rest unseres Lebens begleiten wird:

„Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:
Erstens durch Nachdenken, das ist der Edelste.
Zweitens durch Nachahmen, das ist der Leichteste.
Drittens durch Erfahrung, das ist der Bitterste.“
(Konfuzius)

Wir erlernen, uns emotional mit unseren Eltern zu identifizieren und ihnen zu gefallen. Ein Verhalten, das wir modifiziert auch in jedem künftigen Lebensalter praktizieren werden. Wir ahmen das Verhalten unserer Eltern nach, üben uns also im „zweiten“ der drei Wege. Bekanntermaßen schlüpfen wir in die Rolle vom gleichgeschlechtlichen Elternteil, und versuchen den andersgeschlechtlichen Teil damit für uns zu gewinnen.

Der Mensch strebt nach Routine, im Alltag und im Leben. Auch das ist eine Angewohnheit vom ersten Tag an, denn ohne Regelmäßigkeit und Ordnung sind wir nur sehr schwer in der Lage, unser inneres Zentrum im Gleichgewicht zu halten und unsere Bedürfnisse zu stillen. Daher versuchen wir unser Leben durch Ordnung zu reglementieren und zu erleichtern. Ohne die Gesetzmäßigkeiten der Natur zu kennen, gäbe es für uns keine Routine. Nur durch Nachdenken, dem „ersten“ Weg, lassen sich Ereignisse planen und vorhersehen. Das glauben wir zumindest, da uns der dritte und bitterste Weg, die Erfahrung lehrt, daß auch trotz der besten Planung etwas mißlingen kann.

Eine weitere, aber nicht ausschließlich emotionale Angewohnheit ist das systematische Ordnen. Der Mensch liebt es, zu klassifizieren und zu ordnen was ihn interessiert. Das war in der frühen Geschichte der Menschheit auch überlebenswichtig, um Beutetiere aufzuspüren, oder eßbare Pflanzen von giftigen unterscheiden zu können. Es ist beinahe

ein weiteres Grundbedürfnis, etwas als schön und ästhetisch zu empfinden, wenn es sich besonders gut in die Vorstellung einfügt, die wir davon haben.

Ein neuentdeckter Vogel ist für uns ein „richtiger“ Vogel, wenn er so aussieht und sich so verhält, wie diejenigen, die wir bereits kennen. Läßt er sich nicht zuordnen, so ist er allerhöchstens „vogelähnlich“, ein Begriff, der gleichzeitig auch eine geringere Wertschätzung beinhaltet. Andersartigkeit ist zwar erwünscht, jedoch nur, wenn sie in Maßen auftritt und noch zu klassifizieren ist. Je mehr Übereinstimmungen etwas mit dem hat, das wir bereits kennen und akzeptieren, desto besser finden wir es.

Hierbei zeigt sich auch, daß Logik und Emotionalität dasselbe Ziel verfolgen und zusammenarbeiten, aber nicht unbedingt immer zum gleichen Ergebnis führen. Nicht zuletzt deshalb fällt es uns Menschen oft schwer, völlig andersartige Kulturen als gleichwertig zu betrachten.

Allein durch den Begriff „anders“ grenzen wir uns automatisch davon ab und gehen in die sichere Distanz eines Beobachters und Bewertenden. Je mehr sich das Fremde von den uns bekannten Dingen unterscheidet, desto mehr sind wir neugierig, aber zugleich auch mißtrauisch und ablehnend.

Für eine teilweise Bereicherung des eigenen Lebens scheint das Andersartige ungeeignet, da es sich nicht, ohne zuviel Aufwand betreiben zu müssen, in unser bereits existentes Weltbild einfügen läßt. Und da das, was wir bereits kennen, per se immer das „Beste“ und „Schönste“ ist, lehnen wir alles Andersartige zunächst einmal ab.

Auch bei der Partnerwahl, ist der Bereich der Ästhetik in zweierlei Hinsicht wichtig. Zum einen geht es um einen potentiellen Paarungspartner. Dieser sollte gewisse biologische Merkmale haben, die Sicherheit und Gesundheit für unsere gemeinsamen Nachkommen versprechen. Krankaussehende Menschen haben deshalb oft schlechte Chancen einen Partner zu finden. Der übertriebene Schönheitskult unserer Gesellschaft tut sein Übriges, um diese Kriterien noch zusätzlich zu verschärfen.

Ein anderer, meist unbewußter Aspekt ist aber, daß auch ein Partner ein Objekt darstellt, das klassifiziert werden muß. Wir sollten nicht glauben, daß nur emotionale Prozesse unbewußt ablaufen können. Wir haben exakte, logisch erarbeitete Vorstellungen, wie ein gutaussehender Mensch auszusehen hat. Mit diesem Bild gehen wir auf Partnersuche.

Manchen Menschen ist aber bewußt, daß eine solch rationale Vorgehensweise kaum zu demjenigen Partnern führt, der dauerhaft zu ihnen passen kann. Sie streben daher eine solidere Grundlage für eine Beziehung an.

Die Folgen der irrtümlich logisch-rationalen Vorgehensweise sind bemerkenswert, denn wenn ein Erwachsener etwas als sympathisch oder ästhetisch „empfindet“, dann basiert das nicht unbedingt auf einem Gefühl. Und hier kehre ich zum Thema „Empathie“ zurück. Wer nicht ausschließlich klassifizieren, also bewerten möchte, der muß in der Lage dazu sein, andere Menschen als Ganzes zu erkennen, und das kann auf logischer Ebene nicht gelingen.

2) Assoziationen und Urteile

Bei unserer Reizbeeinflussung und Meinungsbildung gibt es einen Effekt, den ich „Verknüpfungseffekt“ nennen möchte, und der im Wesentlichen auf der „klassischen Konditionierung“ beruht.

Die klassische Konditionierung ist bekannt durch Iwan Pawlows Experiment mit einem Hund. Jedes Mal, wenn der Hund Futter erhielt, ertönte das Läuten einer Glocke. Der Hund zeigte eine Reaktion auf das Futter, beispielsweise Sabbern, Erregung und Schwanzwedeln.

Dieses Schema wurde vielfach wiederholt; der Hund war stets freudig, seine Nahrung zu erhalten, und jedes Mal läutete dabei die Glocke. Nach vielen Wiederholungen ließ man nun ausschließlich das Geräusch ertönen, ohne Futter zu reichen. Trotzdem zeigte der Hund dieselben Signale, die er immer zeigte, wenn er sein Futter bekam. Er war klassisch konditioniert, verknüpfte also ein Signal, hier das Läuten der Glocke, mit seinen anderen Wahrnehmungsarten und Erwartungen.

Wir alle kennen folgende Phänomene: Ein bestimmter Gedanke läßt uns einen Geschmack beinahe schmecken, ein bestimmtes Parfum weckt Erinnerungen an vergangene Ereignisse, und mit einem warmen und weichen Gegenstand aus Fell verknüpfen wir Hautkontakt und Geborgenheit. Das alles ist die Folge einer klassischen Konditionierung.

Der von mir erwähnte Verknüpfungseffekt zieht aber noch weitere Kreise, denn er ist allgemeiner anwendbar. Allein schon eine Assoziation versetzt uns in Stimmungen und Handlungsbereitschaft. Wenn wir beispielsweise eine bestimmte Person abgrundtief verachten, so distanzieren wir uns normalerweise von ihr. Wenn diese Person nun aber Gemeinsamkeiten mit uns hat, dann ist das für uns unerträglich.

Wenn ein solcher Mensch beispielsweise in unserer Anwesenheit ein neues Lied im Radio hört und Gefallen daran findet, dann verbinden wir die Vorstellung, das Lied ebenfalls zu mögen, mit der, uns auf einer Ebene mit dieser Person zu befinden, ja sie schon fast zu mögen.

Deshalb wird uns das Lied ganz sicher nicht zusagen. Dies ist keine Trotzreaktion, auch keine bewußte Verleugnung „aus Prinzip“, sondern eine instinktive Abwehr. Der Zusammenhang wird uns, wenn überhaupt, erst später klar, wenn wir von einem Menschen der uns nähersteht, gesagt bekommen, er würde dieses Lied mögen. Wir erinnern uns daran, es gräßlich gefunden zu haben, und fragen uns nun, weshalb.

Worauf ich damit hinauswill ist folgendes: Alle Signale und Wahrnehmungen werden von uns verallgemeinert, um eine Lehre daraus zu ziehen, auf die wir zugreifen können, ohne uns an konkrete Ereignisse erinnern zu müssen. Letzteres wäre sehr zeitintensiv und mit den Jahren kaum noch zu bewältigen. Wir reduzieren Erlebnisse zu einem „Erinnerungsbrei“, den wir mit einem Etikett aus Gefühlen versehen.

Wenn wir von einem Hund gebissen werden (das muß nicht der von Pawlow sein), so sind für uns ab diesem Zeitpunkt alle Hunde gefährlich. Pauschal und stereotyp wird alles über einen Kamm geschoren, das in dieses Schema hineinpaßt.

Solche Verknüpfungseffekte finden in vielen Bereichen des täglichen Lebens statt und bleiben meistens unentdeckt. Um nicht ein bestimmtes Image zu bekommen, vermeiden

wir es, eine gewisse Kleidung zu tragen, die uns eigentlich gefällt oder Ansichten zu äußern, die wir insgeheim vertreten.

Emotional begabte Menschen vermeiden den Verknüpfungseffekt, denn sie trauen sich, zu urteilen. Sie vertrauen ihrem subjektivem, aber geübten Gefühl und richten sich danach. Wenn beispielsweise jemand anscheinend „grundlos“ unsympathisch auf uns wirkt, dann soll das auch so sein.

Wir brauchen keine Rechtfertigung für unsere Empfindungen. Für unsere Handlungen und ausgesprochenen Urteile schon, nicht aber für unsere Emotionen. Wir sprechen stets für uns selbst, deshalb dürfen wir uns auch ein ungerechtfertigtes Urteil erlauben, das lediglich auf unserer persönlichen Wahrnehmung basiert.

Dieser Mut zum Urteilen ist bei emotional begabten Menschen besonders stark ausgeprägt. Sie scheuen nicht davor zurück, der allgemeinen Meinung zu widersprechen. Im Gegenteil; sie können gar nicht anders, als gegen Ungerechtigkeiten lautstark zu protestieren. Außenstehende schütteln oft den Kopf, da sie den Protest nicht verstehen, und sich lieber dem konspirativen Mantel des Schweigens unterordnen, der für gewöhnlich über Ungerechtigkeiten ausgebreitet wird.

Der emotional begabte Mensch kann aber nur durch aktive Einmischung in das Weltgeschehen mit seiner inneren Unruhe fertig werden. Sein Potential zwingt ihn regelrecht dazu, in die richtige Richtung zu gehen.

Wir handeln stets nach dem, was uns wie die Wirklichkeit erscheint. Das kann sich mit der objektiven Realität decken, muß es aber nicht. Entscheidend sind keine Tatsachen, sondern das was wir glauben. Wir übernehmen viel Wissen ungeprüft von anderen Menschen; das bringt der rasante Fortschritt unserer Welt mit sich. Aber wir bewerten stets, was wir persönlich davon als richtig und wichtig erachten. Und nur das was übrig bleibt, zählt in unseren weitergehenden Beurteilungen.

Das menschliche Bewußtsein wird nicht ausschließlich von konkreten Sachverhalten und Fakten geleitet. Die exakten Zahlen und Gesetzmäßigkeiten der Wissenschaften sind nicht maßgeblich, wenn es um die virtuelle Realität unseres Bewußtseins geht. Zur Argumentation eignet sich die Logik, da sie bestechend ist. Aber entscheiden wird letztendlich immer unser Gefühl.

„Die Vernunft formt den Menschen, das Gefühl leitet ihn.“ (Jean-Jacques Rousseau)

Gelassenheit versetzt uns in die Lage, weise zwischen Fakten und Gefühlen zu entscheiden. Gelassenheit ist ein Ausdruck der inneren Harmonie und sollte nicht mit Überheblichkeit oder Gleichgültigkeit verwechselt werden. Sie kann nicht separat durch gewisse Techniken erlangt werden, sondern nur durch ein komplettes, kohärentes und harmonisches System.

Sigmund Freud unterteilte unser Bewußtsein in drei Sektoren; „Über-Ich“, „Ich“ und „Es“. Das „Über-Ich“ wacht über die Einhaltung von Regeln und Moralvorstellungen. Es kann Ideen aufrechterhalten, auch wenn sie eigentlich ungünstig für uns sind. Dadurch sind wir in der Lage positives Verhalten, wie Rechtschaffenheit und Gesetzestreue, aber auch negative Eigenschaften, wie Vorurteile, Selbstzerstörung und Aufopferung

zu stabilisieren. Das „Es“ ist unsere animalische Seite. Es verkörpert unsere Gelüste und primären Bedürfnisse und sendet sie dem „Ich“. Dieses muß sie mit dem „Über-Ich“ „absprechen“ und geregelt ausführen.

Ich denke, daß diese Unterteilung sinnvoll, aber unvollständig ist. Es gibt sie nicht wirklich, die verschiedenen Stimmen in uns, also „Engelchen“ und „Teufelchen“ auf unserer Schulter, die uns abwägen lassen, ob wir das Richtige tun. Vielmehr bestehen wir aus einem amorphen Gemenge aus Logik und Emotionalität, das sich nur theoretisch zerlegen läßt, in Wirklichkeit aber in unserer typisch menschlichen Widersprüchlichkeit wiederzufinden ist.

Wir Menschen suchen stets Sicherheit. Wir planen und sichern alles ab, ähnlich einem Bergsteiger, und das macht auch Sinn. Würden wir nur in den Tag hineinleben, könnten wir keine Standards etablieren. Deshalb haben wir aber auch eine Angst vor dem „Loslassen“, eine Furcht vor Veränderung und Freiheit. Doch andererseits verleiht uns gerade die Freiheit wieder ein sicheres Gefühl.

Uns wird allorts Flexibilität abverlangt, doch wir sind eigentlich alles andere als flexibel. Wir wollen Sicherheit und Garantien und müssen widerwillig eingestehen, daß die Zukunft nicht planungssicher ist. Es ist Wunschdenken, das uns leitet, aber Pflichtbewußtsein, das wir an den Tag legen. Die alte Regel, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, ist schlichtweg Betrug, denn zum Vergnügen kommen wir vor lauter Pflichtbewußtsein meist nicht mehr.

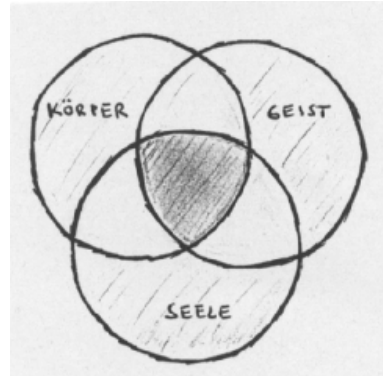
Emotional begabte Menschen machen den ersten Schritt, indem sie dieses Wunschdenken analysieren. Wünsche sind emotional und das Denken ist rational. Die Verbindung von Gefühlen, also Hoffnungen und Ängsten, mit Logik, also Fakten und Tatsachen, ist nicht zufällig oder willkürlich entstanden. Es existiert tatsächlich immer ein Weg, eine Handlungsoption oder eine Stellung, in der beide Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden.

Ich denke, uns allen ist klar, daß Gefühle weder beweisbar noch widerlegbar sind. Es gelingt auch nicht wirklich, verschiedene Gefühle ins Verhältnis zueinander zu setzen. Was aber durchaus möglich ist, ist ein Gesamtkonzept zu entwickeln, das Logik und Emotionalität wieder zu einer Einheit verknüpft.

3) Die Seele

Immer wieder fällt in diesem Zusammenhang das Wort „Seele“. Was ist eine Seele? Wieviel Seele besitzen wir?

Diese Fragen lassen sich nur indirekt beantworten. Wir besitzen soviel Seele, wie die Differenz unserer Bauteile zum Gesamten ausmacht. Die Seele ist das Plus, sozusagen der Klebstoff, der unsere physikalisch-physische Natur zu einem lebendigen Menschen ergänzt. Lokalisieren läßt sie sich freilich nicht, da wir keine Seele besitzen, sondern sie verkörpern. Unser Leib ist das Gefäß und das Werkzeug einer Seele. Beide gehen eine Symbiose ein, da sie ohne einander nicht existieren können. Körper, Geist und Seele bilden eine physiologisch untrennbare Einheit.



Der Geist ist der Teil des Komplexes, der unser Bewußtsein ausmacht. Wir trennen ihn namentlich von der eigentlichen Seele, da wir ihn eher „verstehen“ können. Dabei ist er nicht weniger abstrakt als der übrige Teil unserer „Software“. Wir können den Geist in einer Gedankenoperation nicht von uns trennen, da er die Plattform dieses Vorgangs ist. Das wäre, als wollten wir unter den Teppich schauen, auf dem wir momentan stehen.

Die Seele können wir jedoch bei unseren Überlegungen ausklammern, da wir nur unbewußt auf sie zurückgreifen können. Das ist der Grund, weshalb sie zur vermeintlichen Vereinfachung von Sachverhalten auch meist unberücksichtigt bleibt. Aber das ist ein großer Fehler.

Die Komponenten wirken zu jeder Zeit aufeinander, sind weder räumlich noch zeitlich voneinander getrennt und agieren in der Realität ausschließlich zusammen. Das eröffnet theoretisch folgende Möglichkeiten:

1. Der Körper beeinflusst unser seelisches Befinden. So wirkt sich Schmerz auf unser Gemüt negativ aus. Mit einem akut gebrochenen Bein oder Migräne hat kein Mensch gute Laune.
2. Der Körper wirkt auf den Geist. Ein kranker Mensch verfügt nicht über seine gesamte mentale Stärke und kann sich nicht richtig konzentrieren. Konzentrationsschwächen gehören daher zu den häufigsten Symptomen für allerlei Stoffwechselstörungen.
3. Der Geist wirkt auf den Körper. Kenntnisse können umgesetzt werden. Handwerkliches Geschick entspringt zum einem dem emotionalen Wunsch nach Veränderung, wird aber erst durch nüchternes und überlegtes Vorgehen ermöglicht.
4. Der Geist beeinflusst die Seele. Dies ist der Fall, wenn wir uns vorschreiben möchten, was wir empfinden sollten. Aber auch dann, wenn wir bewußt einen besseren Weg einschlagen, und uns verändern möchten.
5. Die Seele beeinflusst den Körper. Am deutlichsten wird dies im Bereich der Gesundheit. Jeder chronische Schaden der Seele manifestiert sich auch körperlich.
6. Die Seele beeinflusst den Geist. Genialität kann sich erst durch das richtige Verhältnis zwischen Zufriedenheit und Unzufriedenheit entwickeln.

Bei dieser Betrachtung wird uns schnell klar, daß die Seele unseren Geist und unseren Körper fördern, aber auch schädigen und ausbremsen kann. Besonders bei älteren

Menschen ist es meist der pure Lebenswille und Altruismus, der sie noch am Leben hält. Die Aufgabe, für ihren Partner zu sorgen, ist der einzige Grund für sie noch länger „durchzuhalten“, und sich nicht ihrer „Müdigkeit“ hinzugeben.

Stirbt der Partner, so hätte es für sie keinen Sinn, noch länger am Leben festzuhalten. Folglich sterben viele ältere Menschen kurz nachdem sie ihren Partner verloren haben. Die vom Arzt festgestellte Todesursache mag vielleicht „Herzversagen“ sein, also ein körperlicher Defekt, aber die Ursache, weshalb es dazu kam, ist tief in der Seele verankert. Es ist also nicht nur philosophisch zu verstehen, wenn jemand an „gebrochenem Herzen“ stirbt.

Körper und Geist werden in unserer Gesellschaft oft ausreichend gefördert, wenn man von der Neigung zur Fettleibigkeit einmal absieht. Das Problem ist, daß meist die dritte, unsere seelische Komponente sträflich vernachlässigt wird. Harmonie knüpft aber vor allem an der Seele an. Es ist zwar relativ einfach, die emotionalen Bedürfnisse für einige Zeit zu vernachlässigen, aber das schlägt sich genauso nieder, wie körperliche Untätigkeit oder geistige Unterforderung. Unzufriedenheit ist das erste Signal, das uns zeigen soll, daß wir etwas an unserer Lage verändern sollten.

Wobei wir wieder bei den emotional begabten Menschen wären. Sie verschaffen ihrer Emotionalität Freiraum, genauso wie ein Sportler seinen Körper und ein Denker seinen Geist pflegt.

„Jedes Erschaffene besitzt eine nur ihm eigene Gestalt, das Leben soll zu dieser Gestalt hinführen.“ (Aristoteles)

Der emotional begabte Mensch erfährt einen Individuationsprozeß, denn er wird zu dem Menschen, der er eigentlich bereits ist, das heißt, er exprimiert seine innere Gestalt und trägt sie nach außen. Dadurch bringt er seine Einzigartigkeit zum Ausdruck, denn er hebt sich von der Gesellschaft ab. Es geht ihm darum, mündig zu werden, sich also von der Gesellschaft teilweise abzukoppeln, um anschließend wieder in ihr leben zu können.

Das klingt zunächst widersprüchlich, aber es ist ja auch nötig, erst aufzuwachen, um dann über einen Traum nachdenken zu können. Entledigt von kollektiven Maßstäben, Normen und Werten, kann ein emotional begabter Mensch die Welt betrachten, analysieren, hinterfragen und umfassend verstehen. Wenn er diesen Prozeß durchlebt, wird er sich bewußter für das Wesen der Harmonie. Das Unbewußte leitet ihn nicht länger in die falsche Richtung, der Ballast ist entsorgt und behindert ihn nicht mehr beim Beschreiten seines Lebensweges. Er hat dadurch sowohl Autonomie, als auch Beziehungsfähigkeit erworben.

Unsere Psyche reguliert sich selbst, ebenso wie unser Körper. Störungen in der Psyche und mangelndes Wohlbefinden sind ein Zeichen für zu große Einseitigkeit, Unter- oder Überforderung. Es ist zu vergleichen mit einseitiger Ernährung. Solcherlei Schwierigkeiten werden von begabten Menschen überwunden, durch eine Phantasie, die nichts ausläßt, ihrer Hoffnung Spielraum zu verschaffen.

„Der Mensch darf nicht aufgeben. Man kann vernichtet werden, aber man darf nicht aufgeben.“ (Ernest Hemingway)

Phantasie und Träumereien sind die Mutter aller Geniestreiche. Träumer werden in unserer Gesellschaft nicht gerne gesehen, da sie sich Freiheiten herausnehmen, die logisch betrachtet unproduktiv sind. Der Gedanke, respektive das Gefühl wiegt bei ihnen mehr als „handfeste Arbeit“. Sind sie nun zu beneiden oder sollten wir ihr Verhalten ablehnen? Auf jeden Fall bereichern uns ihre Gedanken, denn jede Innovation beginnt mit einer Idee.

Eine gewisse Risikobereitschaft gehört zum Leben einfach dazu, denn Erfahrungen können wir nicht ausschließlich durch Nachahmung oder Nachdenken machen. Eine nichtvollzogene Handlung ist schlimmer als eine potentiell Mißglückte. Denn sie schließt die Erfahrung aus, die selbst einem Scheitern abzugewinnen gewesen wäre. Sie bringt keinen Gewinn, stellt keine Chance dar und verändert rein gar nichts. Zögern und abzuwarten ist daher nur sehr selten die klügste Strategie.

Unsere Gedanken drehen sich oft im Kreis, unsere Gefühle schwanken zwischen den Extremen hin und her und der Körper bekommt laufend Impulse von außen. Wie sollen wir auf solch einer bewegten Ebene zur Ruhe kommen und das Gleichgewicht halten?

Die Antwort ist genauso simpel, wie einleuchtend. Der Ruhepunkt liegt in der Mitte, also in der Ausgewogenheit unserer drei Komponenten. Wer etwas „auf den Punkt bringt“, oder sich konzentriert, der hat klare Ideen und Konzepte.

Emotional begabte Menschen verstehen es, alle drei Belange zu repräsentieren, ohne daß sie sich gegenseitig behindern. Auch äußere Impulse, wie schikanöse Mitmenschen oder Unglücksfälle sind nicht in der Lage, dieses kohärente Zusammenspiel ernsthaft zu beschädigen. Das wiederum verleiht ihnen eine große psychische Stabilität.

Ein solcher Mensch entfaltet seine Persönlichkeit durch Öffnung und eine lebensbejahende Einstellung. Im Gegenzug erhält er weitere Lebensfreude und Gesundheit. Durch sein Charisma zieht er seine Mitmenschen in den Bann. Er ist sich auch nicht zu schade, einen Teil seiner Energie in andere zu investieren, denn er weiß, daß es nicht vergebens ist, selbst wenn es manchmal danach aussieht. Er kann Verluste hinnehmen und verfolgt keine kurzfristige Taktik, sondern eine langfristige Strategie.

Einige Samen fallen immer auf guten Boden. Langfristig rechnet es sich, anderen Menschen zu helfen, denn wenn es unseren Mitmenschen bessergeht, kehrt das zu uns zurück. Nicht unmittelbar, aber vor allem dann, wenn wir es benötigen.

4) Die Umsetzung von Ideen

Veränderungen treten immer dann ein, wenn es Zeit für sie ist. Die Dinge geschehen, wenn man sie geschehen läßt. Übermäßige Beschleunigung ist dabei ebenso unangebracht wie künstliches Ausbremsen. Wer ohne Erwartungshaltung und Anspruchsdenken an die Zukunft herangeht, wird etwas erhalten. Und wenn er das, was er vom Leben geschenkt bekommt, zu schätzen weiß, wird er merken, daß es meist besser ist, als er zu Anfang dachte.

Im Grunde sind wir alle unzufriedene Weltverbesserer. Ich möchte soweit gehen, und behaupten, daß Unzufriedenheit mit den gegebenen Tatsachen ein weiteres Grundbedürfnis ist, zumindest aber eine fundamentale Charaktereigenschaft.

Wir möchten wirken, um uns unserer Existenz zu versichern, und diese uns selbst gegenüber zu legitimieren. Wir haben Pläne und wollen sie einbringen. Das muß nichts Großartiges sein, aber wir planen grundsätzlich alles; den Sommerurlaub genauso wie den Rest der Freizeit. Welche Farbe unser nächstes Auto haben soll oder was wir abends gerne essen würden. Unsere Karriere, die Finanzen und die Erziehung unserer Kinder sowieso.

Wenn aber wirklich alles perfekt wäre, dann wäre uns wieder langweilig. Wir kämpfen daher gegen jeden, der andere Ansichten als wir hat, um ein künstliches Spannungsfeld zu erzeugen. Selten gewinnt dabei die beste Idee, denn meist obsiegen die radikalsten Personen. Was tut ein emotional begabter Mensch, wenn er seine Ideen verwirklichen möchte, aber andere Menschen einer Verwirklichung im Wege stehen? Welche Möglichkeiten haben wir denn überhaupt?

Will ich das Verhalten oder den Standpunkt einer Person verändern, dann könnte ich sie überreden und ihren Willen brechen. Dazu müßte ich nur kraftvoll und entschlossen genug vorgehen. Das ist die Methode, die beispielsweise „Drücker“ bei Haustürgeschäften anwenden. Aber ist das harmonisch?

Wäre es nicht besser, Andersdenkende zu überzeugen? Letzteres würde keine brachiale Gewalt erfordern und hätte den Effekt, daß wir sie nicht kontrollieren müßten. Die Freiwilligkeit und Überzeugung des anderen nimmt uns diese Arbeit ab. Um andere zu überzeugen müssen aber gewisse Sachverhalte vorausgesetzt werden können:

- n Unsere Idee muß gut sein, vor allem besser als die anderen, die geäußert werden.
- n Sie muß einleuchten, also schlicht, aber zugleich ausgereift sein.
- n Sie muß brauchbar sein und in der Praxis funktionieren. Falls es sich um völlig neue Konzepte handelt, dann sollten sie „aller Wahrscheinlichkeit nach“ funktionieren.
- n Die Idee muß gut präsentiert werden, damit der andere sie versteht und überhaupt in seine Vorstellungen integrieren könnte.
- n Sie muß ihren Sinn selbst erklären und einen Versuch wert sein.

Beinahe jeder von uns glaubt, daß seine eigenen Vorstellungen auch die richtigen für andere Menschen sind. Zugleich sind wir aber eher wenig beeindruckt, wenn uns jemand seine Ideen unterjubeln möchte. Autonomie ist ebenso eine Voraussetzung für die Entfaltung des eigenen Potentials, wie das Verbreiten seiner Ideen.

Autonomie, Selbstbewußtsein und Selbstsicherheit sind aber nicht zu verwechseln mit Egoismus, Egozentrik oder dem Ego-Trip. Letzterer bedeutet Geltungsstreben, sich in den Mittelpunkt zu stellen, sowie andere Menschen manipulieren und unterdrücken zu wollen. Der Egoist schießt auf den eigenen Vorteil, und seine Egozentrik erlaubt ihm dieses Verhalten. Er ist, seiner Ansicht nach, wichtiger, kompetenter, besser, klüger und schöner als andere.

Der dominante Mensch unterdrückt andere, um selbst besser dazustehen. Das ist eine Spielart des „Konkurrenzausschlußprinzips“. Ein emotional begabter Mensch hingegen benötigt nicht unbedingt die Zustimmung seiner Umwelt, möchte sie aber bereichern, wenn dies auf freiwilliger Basis geschehen kann.

Innere Sicherheit, wie sie ein erfolgreiches Selbstkonzept erfordert, erlaubt es ihm, selektiv zu reagieren. Er ist in der Lage, angemessen und objektiv zu urteilen, und auch gegen sich selbst zu entscheiden, falls er mit seinen Ansichten im Unrecht ist.

Und hier wird, wie schon erwähnt, die Bereitschaft zu urteilen von großem Nutzen sein, genauer gesagt, die Fähigkeit, über andere urteilen zu können, ohne sie zu verurteilen, und ohne von deren Reaktionen abhängig zu sein.

Selbstsicherheit steht immer im Kampf mit schleichenden Ängsten. Dies kann sich beispielsweise in der Furcht äußern, nicht ernstgenommen zu werden, oder in der Sorge, andere zu enttäuschen. Angst verhindert aber einen lockeren und spontanen Umgang mit anderen Menschen. Das Problem mancher emotional begabter Menschen ist, daß ihre Ängste proportional mit der Begabung wachsen. Je intelligenter, schöner und kreativer sie sind oder werden, desto größer ist der Erwartungsdruck, der auf sie einwirkt. Manche besonders begabte Menschen befinden sich daher ständig in einen Zustand zwischen Genie und Wahnsinn. Ich will diesen Aspekt nicht verschweigen, damit nicht der Eindruck entsteht, daß das Leben für emotional begabte Menschen nur Zuckerschlecken wäre.

Weniger begabte Menschen wollen sich nicht mit dem Synonym der Zweitklassigkeit abfinden, sondern streben nach Opportunität mit den Begabteren. Diese werden daher oft diffamiert und benachteiligt. Wenn ein Mensch in dem Dilemma steckt, entweder sein Potential gegen den Widerstand seines Umfeldes auszuprägen, oder es zu verleugnen, dann erkennt er die Problematik des harmonischen Weges. Um die Gestalt anzunehmen, für die wir geschaffen wurden, müssen wir *zeitlebens* Energie investieren. Sobald wir aufhören, unser Potential zu entfalten, endet auch automatisch die „gute Zeit“.

Selbstsicherheit verlangt aber nicht nur Begabung, sondern auch einen unabhängigen Umgang mit dieser. Das bedeutet, daß nicht die Meinung anderer die Kontrollfunktion übernehmen dürfen, sondern ausschließlich objektive Wertungen und das eigene Empfinden. Und wo kein Geltungsstreben und Darstellertum vorherrschen, kann auch keine Angst mehr greifen.

Der durchschnittliche Mensch blökt mit der Herde und hat sich fremde Ideen angeeignet, die er vertritt, ohne sie zu verstehen. Er denkt nicht das, was er will, sondern das was von ihm erwartet wird. Durchschauen läßt sich ein solches Vorgehen, wenn wir ihn nach den Hintergründen für seine Überzeugungen befragen. Er wird sie nicht glaubhaft darlegen können, da sie nicht in sein Lebenskonzept integriert, sondern nur aufgesetzt wurden.

Ein Beispiel ist die politische Einstellung. Jeder kennt einige Namen prominenter Politiker und kann sie einer Partei, einem Amt oder Mandat zuordnen. Allein diese Tatsache, sowie gehört zu haben, Herr „X“ sei ein guter Politiker, bringt den Durchschnittsmenschen dazu, sich eine Meinung über ihn zu bilden.

Wenn es ihn aber nicht wirklich interessiert, wird er seine Ansicht nicht kritisch überprüfen, sondern stößt einfach jedesmal dazu, wenn er mitbekommt, daß jemand sagt, Herr „X“ sei kompetent. Es ist mehr ein Wiedererkennen, denn aktives Denken und Urteilen.

Der emotional begabte Mensch kann sich damit nicht zufrieden geben. Es geht ihm sowohl um faktisches Wissen, als auch um eine Meinung, die er vertreten können will. Natürlich kann er sich nicht auf allen Gebieten auskennen; ihn interessiert auch nicht alles gleichermaßen. Aber in seinen Spezialgebieten wird der emotional Begabte ein Experte oder Meister sein. Und auf allen anderen Feldern simuliert er kein Wissen, sondern gibt offen zu, daß er davon nichts oder nur wenig davon versteht.

Auch an dieser Eigenschaft lassen sich solche Personen erkennen. Denn sie geben sich keine Blöße, wenn sie Unwissen oder Fehler eingestehen, weil sie das mit einer Selbstverständlichkeit tun, die ihrerseits derart beeindruckend ist, daß allein ihre Ehrlichkeit die Unkenntnis in anderen Gebieten aufwiegt.

Im Kapitel „Kommunikation“ werde ich ausführlich erläutern, wie Gespräche aufgebaut sind und welche Funktionen sie erfüllen. Doch eines möchte ich vorwegnehmen, und zwar „Problemgespräche“. Ein emotional begabter Mensch weiß, daß das Sprechen über ein Problem nicht mit diesem gleichzusetzen ist. Ein Gespräch ist zwar in der Lage, ein Problem kurzfristig zu verstärken, indem es auf den „Tisch“ gelangt, aber es stellt eine produktive Inangriffnahme dar, und sollte deswegen nicht gemieden werden.

Wer glaubt, Harmonie lasse sich durch statische Vermeidung erzeugen oder aufrechterhalten, der täuscht sich. Harmonie ist dynamisch und kann erst durch Konflikte erzeugt werden. Damit ein gesunder Wald entstehen kann, müssen Bäume auch sterben. Sie machen den Platz für jüngere, kräftigere und besserangepaßte Bäume frei.

Dasselbe gilt auch für Ideen. Statische Harmonie verzerrt diese Dynamik und führt zur Artefaktbildung. Eine Harmoniehülle ohne Inhalt wird krampfhaft festgehalten, lange nachdem der Geist entfloht ist. Indem ich über ein Problem offen und ehrlich in seinem vollen Umfang spreche, verschaffe ich ihm zwar eine „Berechtigung“, doch die gäbe es auch ohne mein „Einverständnis“. Ich begrüße damit lediglich den „geliebten Feind“ und gehe seine erfolgreiche Bewältigung an.

III. Elementare Gefühle

Ebenso, wie es möglich ist, Formen der Intelligenz und Begabung zu unterscheiden, lassen ich eine Handvoll Mechanismen charakterisieren, denen jeder Mensch unterliegt, besonders aber der emotional Begabte. Sie sind sozusagen unsere nichtrationalen Leitstrukturen, die zwar nicht zum reinen Überleben gebraucht werden, aber dennoch einen zentralen Platz in unserem Leben einnehmen. Die wahre Triebfeder hinter unserem Handeln ist meist weder Vernunft, noch ein überlebensnotwendiges Bedürfnis. Denn wir handeln in aller Regel aus Freude, Angst oder Langeweile heraus, und nicht aus zwingenden Gründen.

Doch Gefühle sind übertragbar; sie werden weitergereicht wie Viren. Wir lösen mit unseren gefühlsbedingten Handlungen Effekte aus, die unseren Charakter

widerspiegeln. Folglich ist es wichtig, mit seinen ungeliebten Emotionen umgehen zu können. Es stellt sich nur die Frage, wie?

1) Wie können wir mit unseren Schwächen umgehen?

Ich möchte nun auf einige zusammengesetzte Gefühle eingehen, die wir aber auch als „ein“ Gefühl verspüren. Und dabei besonderes Augenmerk auf die unangenehmen Empfindungen legen, da wohl kaum einer von uns Probleme damit hat, zuviel Freude zu verspüren oder zu glücklich verliebt zu sein.

1. Ich denke, Langeweile kennt jeder von uns. Gelegentlich gibt es Phasen, in denen wir einfach nichts mit uns anzufangen wissen. Häufen sich solche Ereignisse jedoch, kann das allerdings bedenklich werden.

Es ist ausgesprochen wichtig, sich in Phasen der Langeweile auf die Zukunft zu besinnen. Die Vergangenheit, wie auch immer sie aussieht, führte zur Gegenwart und diese, verbunden mit unseren Gefühlen und Gedanken, und den daraus resultierenden Taten bestimmt wesentlich die Zukunft. Langeweile über einen größeren Zeitraum hinweg zuzulassen ist bedrohlich und sollte ernstgenommen werden.

Denn aus Langeweile entwickelt sich leicht Unzufriedenheit, und daraus wiederum auf Dauer Aggressionen oder Depressionen. Je unzufriedener wir mit uns selbst sind, desto mehr sind wir geneigt, andere Menschen abzuwerten, anstatt sie objektiv einzustufen. Das wiederum zerstört die Möglichkeit, Inspirationen und Anregungen von außen zu erhalten, und verschlimmert zusätzlich unsere soziale Situation. Es ist auch bekannt, daß Langeweile eine mindestens ebenso große Eingangspforte für kriminelle Aktivitäten ist, wie Gier oder Haß.

Langeweile ist an sich nichts anderes, als die Armut an essentiellen Reizen. Und sie verschlimmert sich, wenn wir versuchen, sie mit unsinnigen Reizen zu kompensieren, wie beispielsweise unser „Auto spazierenzufahren“.

Unsere meist monotone Arbeit, der oft über den kritischen Punkt hinaus nachgegangen werden muß, erzeugt ein Gefühl der Unsinnigkeit unserer Taten. Wir spüren, daß es an der Zeit wäre, diese Tätigkeit zu beenden, müssen sie aber übertreiben, da wir vertraglich dazu verpflichtet sind. In unserer Freizeit betäuben wir dann unsere innere Leere mit Alkohol, Konsum, Fernsehen oder anderen fragwürdigen Beschäftigungen.

Wir sehen: Langeweile kommt nicht von ungefähr. Und genauso schnell, wie sie über uns hereinbricht, können wir uns ihrer wieder entledigen. Aber an sich ist es kein schlimmes Los, zuviel Zeit zur Verfügung zu haben, denn die gesamte Problematik läßt sich durch einige kleine Veränderungen überflüssig machen.

Langeweile hat immer Ursachen. Die allermeisten sind in unserem eigenen Verhalten verankert, in Erwartungen, Untätigkeit und falschen Vorstellungen. Es ist nicht falsch zu träumen, aber man sollte stets versuchen, diese Träume zumindest teilweise in die Tat umzusetzen.

„Jeder Mensch, der sich für etwas engagiert, hat eine bessere Lebensqualität als andere, die nur so dahinvegetieren.“ (Bruno Kreisky)

Wir könnten die Zeiten der Langeweile sehr gut nutzen, um uns über unser Leben klarer zu werden. Frisch gestärkt und mit neuen Ideen kehren wir anschließend zurück. Wenn wir dann noch langfristige Reformen einleiten, verbessern wir automatisch unsere Chancen auf mehr Kontakt zu Gleichgesinnten, verbunden mit der Aussicht, von ihnen weitere Anregungen zu erhalten. Wer es einmal geschafft hat, den Teufelskreis der Langeweile zu durchbrechen, der wird immer etwas mit sich und seiner Freizeit anzufangen wissen!

2. Überforderung, die Antipode der Langeweile ist nicht minder brisant. Wer sich aufgrund seiner Mehrfachbelastung von Beruf, Privatleben und Erziehung hoffnungslos überfordert fühlt, gerät leicht in Versuchung, dies mit Alkohol oder Medikamenten zu kompensieren. Oder er beginnt damit, andere Menschen zu schädigen, wie beispielsweise ein Elternteil, der seine Kinder schlägt. In aller Regel wird ein überforderter Mensch versuchen, auf irgendeine schädliche Weise sein trostloses Leben auszugleichen.

Schon viele Kinder sind in unserer Gesellschaft innerlich gespalten. Einerseits haben sie Eltern, die von der Erziehung kaum eine Ahnung haben, ja nicht einmal Interesse daran zeigen, zum anderen werden sie in ein Schulsystem gesteckt, das ihnen alles abverlangt, sie aber nur einseitig fördert, und trotz guter Zensuren in eine ungewisse Zukunft entläßt.

Es gilt als erwiesen, daß uns zuviel negativer Streß, der sogenannte „Disstreß“ nicht bekommt. Einseitige rationale Überforderung, bei gleichzeitiger Deprivation, also dem Entzug von Sinnesreizen, zerreißt unsere Persönlichkeit auf Dauer. Dabei muß dieser Streß meist nicht sein, denn wir erzeugen wir ihn häufig selbst.

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“
(Seneca)

Manchmal ist es notwendig, sich einfach etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Auch wenn noch anderes zu tun wäre, sollten wir uns etwas Zeit zum Ausruhen und Nachdenken gönnen. Auch das ist „genutzte“ Zeit, denn wir nutzen sie für unser Wohlbefinden.

„Die Zeit verweilt lange genug für denjenigen, der sie nutzen will.“ (Leonardo da Vinci)

Es ist am Besten, sich immer der Sache, mit der man gerade beschäftigt ist, völlig zu widmen. Dies fällt uns zuweilen schwer, weil wir uns über andere Dinge Sorgen machen. Aber es hilft, da man dabei abschaltet, positive Resonanz und Erfolg auf anderen Gebieten erhält, und auch mal auf andere Gedanken kommt. Das wiederum stärkt die seelische Verfassung und hilft indirekt dabei, die ursprünglichen Sorgen differenzierter und schärfer erfassen und bewältigen zu können.

Dabei sollte man sich keinesfalls verstellen oder seine Sorgen verdrängen, sondern lediglich das Problem vom restlichen Leben für kurze Zeit trennen, um nicht in Folge weitere Probleme zu erzeugen.

Wenn wir jemanden kennen, dem wir vertrauen können, dann sollten wir von dieser Möglichkeit unbedingt Gebrauch machen. Andere Sichtweisen helfen das eigentliche Problem zu erkennen und eröffnen uns bisher nicht bedachte Möglichkeiten. Es kann auch helfen, sein Umfeld zu ordnen, beispielsweise gründlich aufzuräumen und auszumisten. Denn mit den Gegenständen ordnen sich auch unsere Gedanken und Gefühle.

Der richtige Umgang mit der Zeit ist entscheidend für ein erfolgreiches Selbstmanagement. Im Zuge der alltäglichen Überforderung kann es durchaus nötig sein, manche Termine zu verlegen oder abzusagen.

Natürlich gibt es auch hier Grenzen und Fehlerquellen. Wer immer alles auf später vertagt, der sollte sich gewahr werden, daß die verstrichene Zeit nicht zurückkehrt. Wer statt mit seinem Kind zu spielen lieber gearbeitet hat, der kann das Versäumnis vielleicht noch eine Woche später nachholen, nicht aber in vielen Jahren. Wer sein Privatleben auf sein Rentenalter verschiebt, der wird es vielleicht gar nicht erleben. Daher ist es erforderlich, sowohl das zu tun, was man tun möchte, als auch das, was getan werden muß, und das jeweilige Unternehmen zu genießen.

3. Alltagsglück ist zwar selbst kein Gefühl, aber die Sehnsucht danach schon. Wir wünschen uns selbst und anderen Glück, und verbinden es automatisch mit der damit verbundenen Freude. Glück begegnet uns täglich, doch aus einer negativen, passiven oder gleichgültigen Haltung heraus können wir es nicht erkennen.

Es ist weder räumlich noch zeitlich von uns entfernt, denn man muß es nur direkt vor seinen Füßen auflesen und zulassen. Wir können es sogar durch eine offene Haltung etwas herausfordern, ein wenig Handlung erzeugen und gespannt verfolgen, wie sich die Situation entwickelt.

Das „große Glück“ liegt in uns selbst, und ist verbunden mit der Entfaltung unseres Potentials. Es ist die Verwirklichung des harmonischen Systems.

Alltagsglück findet dagegen unabhängig davon statt, es ist sozusagen am „Wegesrand“ anzutreffen. Wie Blumen wächst es einige Schritte von unserem eigentlichen Ziel entfernt, ist aber für aufmerksame Menschen jederzeit zugänglich. Es lohnt sich, gelegentlich den Ernst des Lebens zu vergessen und sich glücklich und dankbar zu schätzen, für all die wundervollen Momente, die man bereits erleben durfte.

4. Wer von Alltagsglück und der Freude daran spricht, der muß sich auch mit der Charaktereigenschaft auseinandersetzen, die das Erkennen und Induzieren von Freude erst ermöglicht, dem Humor.

Auch dieser ist kein Gefühl, sondern eher eine Charaktereigenschaft, aber es erfordert viel „Gefühl“, um humorvoll zu sein. Um etwas auf humoristische Weise erklären oder darstellen zu können, muß man den Stoff oder die Darbietung sehr gut beherrschen. Humor ist sozusagen die Steigerung von Ernsthaftigkeit, da er einer

Erzählung oder Darbietung den Glanz von Leichtigkeit und Unbeschwertheit verleiht. Professionelle Komiker sind im realen Leben oft sehr ernste Menschen, da ihnen ihr Beruf sehr viel Energie und Hingabe abverlangt.

Es ist Empathie und Führungsqualität nötig, um mehrere Menschen zur gleichen Zeit auf ihrer humorvollen Seite zu erreichen. Die Bereitschaft der meisten Menschen zu lachen, ist äußerst gering, vor allem, wenn es um ihre Arbeit oder Seriosität geht. Daheim oder in der Kneipe lachen sie über die dümmsten Kalauer, aber das ist nur gestellt.

Echter Humor findet sich nur selten und wenn, dann zwischen den Zeilen. Er entzieht sich einer direkten Analyse und verbirgt sich vor unseren Augen, die nach Fakten forschen. Wer einen gelungenen Scherz „erklären“ möchte, wird keinen Humor mehr darin entdecken, denn er hat ihn durch seine logische Analyse vernichtet.

Emotional begabte Menschen kommunizieren immer mit einer gewissen Ironie, denn sie wissen, wie die Aussagen des anderen in Wirklichkeit gemeint sind. Sie kennen einander so gut, daß sie die wirklichen Einstellungen und Glaubenssätze ihres Gegenübers nicht verletzen, indem sie sich darüber lustig machen.

„In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entziffern.“
(Thomas Carlyle)

Auf den Punkt gebracht könnte man sagen: Wir sind so niveauvoll und intelligent, wie das, worüber wir lachen.

5. Niemand kann sagen, er wäre nicht neidisch, denn Neid gehört untrennbar zu unserem Charakter. Wir sollten Neid nicht zwangsläufig mit Mißgunst gleichsetzen, denn er hat auch gute Seiten. Dieses Gefühl weist uns das auf das hin, was andere besitzen, wir aber nicht. Es verdeutlicht uns also indirekt die Mißstände und verbesserungsfähige Aspekte unseres eigenen Lebens. Anders als fiktive und unrealistische Träume sind diese Ziele anscheinend erreichbar, denn wir können sehen, daß jemand anderes das besitzt, was wir gerne hätten.

Diese Tatsache zwingt uns dazu, uns nicht auf unseren Lorbeeren auszuruhen, sondern uns immer weiterzuentwickeln und andere Ideen zu prüfen. In diesem Fall sprechen wir von „Ehrgeiz“, der nur eine andere Seite von Neid darstellt.

„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“ (Arthur Schopenhauer)

Neid kann aber auch krankhaft und zermürend werden, dann nämlich, wenn wir die Situation anderer komplett besser als die Eigene einschätzen. Und hierbei irren wir leicht, da wir immer nur den Teilaspekt sehen, der uns interessiert, nicht aber die Gesamtheit aller Konsequenzen.

Wenn uns Neid überkommt, dann müssen wir bedenken, daß die beneideten Personen selten in allen Punkten mehr Erfolg haben als wir. Realistischer Neid bezieht sich aber stets auf die gesamten Lebensumstände.

Vielleicht besitzt eine Person mehr Einfluß oder Geld als wir, aber wären wir auch bereit gewesen, den Preis dafür zu zahlen? Dieser Mensch hat in die Karriere viel investiert, dafür auf Kinder verzichtet oder Eheprobleme riskiert. Wollen wir das auch haben?

Sicher, es gibt auch Menschen, denen es anscheinend komplett besser geht. Sie sind stadtbekannt, beliebt, wohlhabend. Die Liste ließe sich noch verlängern. Aber können wir sicher sein, daß sie mit all dem tatsächlich so glücklich sind, wie wir vermuten?

Der einzige Weg zu echtem Glück ist der Blick nach innen. Das gilt für uns, genauso wie für alle anderen Menschen; so gesehen gibt es eine übergeordnete Chancengleichheit und Gerechtigkeit. Auch wenn vieles dagegen spricht, läßt sich Glück weder kaufen noch manipulieren. Der ärmste und kränkste Mensch der Welt kann an seinen äußeren Lebensumständen vielleicht nur wenig ändern. Aber er kann sich genauso glücklich fühlen, wie der reichste und gesündeste Mensch; es liegt allein bei ihm.

Vielleicht klingt das wie Hohn für Sie, aber ich werde im Verlauf dieses Buches immer wieder darauf aufmerksam machen, daß es eben doch kein unabänderliches Schicksal gibt, wie das so oft behauptet wird. Natürlich gibt es behinderte Menschen oder solche mit chronischen Schmerzen; sie haben es völlig unbestritten schwerer. Doch auch sie können sowohl Alltagsglück erleben, als auch das große Glück in sich selbst kultivieren.

6. Angst ist eines der stärksten Grundgefühle und nicht zuletzt deshalb ein Leitmotiv vieler Taten. Angst kann bekanntlich lähmen, aber auch ungeahnte Kräfte verleihen. Jeder gesunde Mensch ist in der Lage, auf einem 15 Zentimeter breitem Brett entlangzugehen, ohne sein Gleichgewicht zu verlieren. Anders sieht es aus, wenn sich dasselbe Brett in mehreren Metern Höhe befindet. Allein die Furcht vor einem potentiellen Sturz, läßt uns an unserer Fähigkeit zweifeln, das Brett fehlerfrei zu überqueren.

Dieses Beispiel zeigt, daß wir uns selten wirklich sicher sind, und besonders bei ungewohnten Schwierigkeiten gehemmt reagieren. Der Einsatz, das wäre in diesem Fall unsere Gesundheit oder gar der Tod, ist zu hoch, um „mal eben“ riskiert zu werden.

Andererseits ist diese schützende Angst hinderlich, wenn wir gefordert werden. Wären wir geübter gewesen und hätten uns seit einer Weile mit Balanceübungen in Form gehalten, dann wäre auch unsere Angst weitaus geringer. Was wir benötigen, ist Übung und die daraus resultierende Erfahrung, die uns bestätigt und ermutigt, auch in gefährlicheren Situationen ruhig zu agieren.

Eine unspezifische und allgemeine Vorbereitung auf unseren Alltag ist folglich sehr wichtig. Wer immer erst wartet, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist, bevor er sich Gedanken macht, der hat kaum eine Möglichkeit, sicher durchs Leben zu gehen.

Nicht nur ängstliche Persönlichkeiten haben Angst. Neurotiker und Menschen mit Phobien haben welche, aber obsessionelle und paranoide Persönlichkeitszüge treten auch vermehrt in ansonsten gesunden Menschen auf.

„Niemand ist frei, der nicht über sich selbst Herr ist.“ (Matthias Claudius)

Angst ist der Preis der nie erreichten Vollkommenheit unseres Fortschrittes. Wer hätte es nicht gerne, das „Rundum-sorglos-Paket“, das unsere Befürchtungen widerlegt und zerstreut, sowie Garantien für ein langes und glückliches Leben bietet?

Wir wissen, daß die Feuerwehr kommt, wenn es brennt, vertrauen auf die Polizei, die uns schützt, oder zumindest die Banditen nach ihrer Tat dem Gericht übergibt, und wir glauben daran, daß Ärzte uns heilen können, wenn wir erkranken. Wenn doch etwas passiert, zahlt die Versicherung, im schlimmsten Fall der Staat. Eigentlich müssen wir kaum etwas für uns tun. „Unser Leben geht uns nichts an“; in der Tat gibt es viele Menschen, die so denken.

Diese mangelnde Eigeninitiative bezahlen sie aber teuer mit Angst. Kommt denn wirklich jemand, wenn Not am Mann ist? Am liebsten würden wir noch leben, um beobachten zu können, ob unsere Lebensversicherung tatsächlich zahlt. Oder eine andere Versicherung abschließen, die garantiert, daß die erste Versicherung ihren Pflichten nachkommt.

Früher mußte jeder sehen, wo er bleibt. Hatte er nichts zu essen, dann mußte er hungern. Das war hart, aber keiner gab sich Illusionen hin. Angst konnte man sich gar nicht leisten, denn das wäre das Ende gewesen.

Heute werden wir ernährt und unsere Sorgen und Ängste gleich mit. Im Grunde haben wir alle vor derselben Vision Angst, nämlich daß all unser liebgewonnener Komfort fort wäre. Wir alle bauen fleißig an einer Zukunft, die dann exakt so kommen muß, wie wir sie „bestellt“ haben, sonst wären wir um die Früchte unserer Arbeit betrogen. Verlustängste plagen uns um so mehr, je mehr wir besitzen und je weniger wir davon wirklich verdient haben.

Naturkatastrophen, Unglücksfälle, Krankheiten und andere Menschen prägen unser Bild der Angst. Und Verdrängungsmechanismen, eine Spielart der emotionalen Selbstregulation, helfen uns, mit unseren Ängsten kurzfristig klarzukommen. Doch sie überstreichen eine längst baufällige Konstruktion mit frischer Farbe. Und ähnlich, wie sich der Rost unter dem Autolack seinen Weg entlang frißt, kehren verdrängte Ängste eines Tages übermächtig zurück.

Wer über ausreichend emotionale Intelligenz verfügt, baut sein Leben lieber von vorneherein angstarm auf. Völlig ohne Angst zu leben wäre anormal, aber es ist gesund, sie weder zu fürchten, noch zu verdrängen. Es stimmt, wir können jederzeit alles verlieren, unser Hab und Gut, unsere Freiheit, unsere Gesundheit und unsere Angehörigen.

In Amerika erschießt man Einbrecher, die einem Angst einjagen. Hierzulande hadert man in Angst, daß einem nichts passiert. Beides ist falsch. Es gibt keine wirksame Absicherung vor der Zukunft.

Alles doppelt und dreifach abzusichern und zwanghaft nachzusehen, ob man auch ja sein Auto abgeschlossen hat, hat noch keinen einzigen Diebstahl verhindert. Vorsicht

darf nicht unsere Lebensqualität beeinträchtigen, sondern bedeutet, Vorsorge zu tragen, also bereit zu sein, falls das Unbekannte zuschlägt.

Wer seelisch ausgeglichen ist und sich stets in geistiger Bewegung befindet, der kommt auch nicht in Bedrängnis, wenn ihm das Leben schwer zuspielt. Denn er weiß, daß es auch dann noch weitergeht.

Es gibt nicht für alles und jeden Sicherheit; das gab es nie und wird es niemals geben, gleich welchen Fortschritt wir erlangen. Und eigentlich sollten wir froh darüber sein, denn das Unbekannte hält uns emotional am leben. Wenn es wirklich gar nichts mehr zu fürchten gäbe, dann wäre unsere Zukunft wahrhaft trist.

7. Schuldgefühle sind weit verbreitet; wir alle kennen und fürchten sie. Auch wer nicht an eine „Nemesis“ glaubt, die göttliche Rache, wird mir zustimmen, daß es eine höhere Gerechtigkeit im Leben gibt. Sofern wir es nicht mit einem soziopathischen Menschen zu tun haben, können wir davon ausgehen, daß die meisten Personen über eine Institution verfügen, die wir „Gewissen“ nennen.

Das Gewissen richtet über unsere Taten und verschafft unserer Existenz ihre Daseinsberechtigung. Persönliche Verfehlungen können wir leugnen und vielleicht vor anderen Personen und irdischen Gerichten verbergen. Innerlich jedoch werden wir uns selbst richten. Schuldgefühle gleichen emotionalen Säuren und fressen unsere Seele auf. Ich möchte drei Ebenen des Gewissens unterscheiden:

1. Das neutrale Gewissen bezieht sich nur indirekt auf andere Menschen und wirkt überwiegend in uns selbst. Einmal angenommen, wir haben mehr Glück als Verstand. Anders als unsere Freunde bekommen wir für unseren Beruf mehr Lohn, haben mehr Freizeit, sind immer gesund und führen eine glückliche Beziehung. Dürfen wir das eigentlich genießen? Sollten wir uns nicht als Ausgleich selbst im Weg stehen? Unser Gefühl sagt, daß es ungerecht wäre, wenn nur wir dieses Glück haben. Die alleinige Antwort auf die oben gestellten Fragen muß lauten: Nein! Wenn wir Glück haben, dann haben wir es uns auch verdient, sonst hätten wir es nicht. Indem wir es zuließen, und durch richtiges Verhalten begünstigten, ohne es manipulieren und zwingen zu wollen, haben wir uns darum verdient gemacht. Wem es hingegen an Glück mangelt, der sollte sich gut überlegen, woran es wohl liegen könnte. Mit Geld und Macht kann man sich auch bereichern, wenn man es nicht verdient, aber echtes Glück stellt sich nur dann ein, wenn Zufriedenheit und Gerechtigkeit schon vorhanden sind. Das neutrale Gewissen ist folglich eher ein Indikator, denn ein Kontrollorgan.
2. Die Bibel spricht von Nächstenliebe, davon, daß wir alle Menschen wie Brüder behandeln müssen. Unser kollektives Gewissen meldet sich zu Wort, wenn uns dies nicht gelingt. Die meisten Menschen sind uns relativ gleichgültig; deswegen fühlen wir uns manchmal schuldig. Nicht jede unserer Taten ist richtig, und vor allem im zwischenmenschlichen Umgang geschehen Dinge, die nicht völlig kosher sind. Doch das kollektive Gewissen sollte uns unbedingt Spielräume lassen; kleinere Fehler sollten wir uns selbst verzeihen können. Es sollte von uns nur sparsam beachtet

werden, denn es dient vor allem zum Schutz vor starkem Haß gegenüber ganzen Gruppen.

3. Wenn wir normalerweise von Schuldgefühlen sprechen, dann meinen wir damit diejenigen, die dem individuellen Gewissen entspringen. Besonders im Umgang mit Freunden, dem Partner oder der Familie meldet es sich oft zu Wort. Wir wissen jeweils ganz genau, was wir falschgemacht haben, und daran müssen wir arbeiten. Das beginnt damit, sein direktes Umfeld einzubeziehen. Die Bibel spricht von „Buße tun“ und „in sich gehen“, meint damit aber eigentlich sehr weltliche Veränderungen und Fortschritte.

Es besteht ein ganz wesentlicher, aber oft verkannter Zusammenhang zwischen Schuldgefühlen und Krankheiten; nicht nur seelischen Dissonanzen, sondern auch körperlichen Beschwerden. Im zwölften Kapitel werde ich darauf noch ausführlich zu sprechen kommen. Nur soviel vorweg: Eine Krankheit kommt niemals aus heiterem Himmel. Es liegen stets Faktoren vor, die gesunde Menschen erkranken lassen. Chronische Schuldgefühle sind sozusagen ein „Garant“ dafür, zu erkranken, ohne daran zu sterben, was einer Erlösung oder Flucht gliche. Durch eine Krankheit werden diejenigen Strafen vollstreckt, zu denen uns das Gewissen verurteilt hat.

Wir alle begehen in unserem Leben Fehler, und manche davon sind nicht wiedergutzumachen. Ferner sind Schuldgefühle ein ständiger Begleiter in der Erziehung und der Partnerschaft.

Im Teenageralter sind wir zum ersten Mal in der Lage, Sympathie für ganze Gruppen zu entwickeln. Deshalb machen wir davon auch reichlich Gebrauch. Plötzlich leiden wir mit all den armen und unterdrückten Menschen auf der Welt mit, werden zum Vegetarier und engagieren uns lautstark gegen das gesamte Unrecht auf der Welt.

Diese neue Option ermöglicht uns neue Betätigungsfelder. Die Möglichkeit, Schuldgefühle empfinden zu können, auch wenn wir nur mittelbar verantwortlich für bestimmte Taten sind, sorgt für weitreichende Probleme. Und es gibt mehrere Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen:

1. Verharmlosung. „So schlimm ist es doch gar nicht.“ Das funktioniert nur eine kurze Zeit, denn meist werden wir von der Realität eingeholt.
2. Rechtfertigung. Es gibt ein französisches Sprichwort, das besagt: „Qui s'excuse, s'accuse“, „Wer sich rechtfertigt, klagt sich an“. Denn durch offensives Leugnen kann man sich nicht selbst von seiner Unschuld überzeugen.
3. Sündenböcke suchen. In früheren Kulturen des nahen Ostens haben Dorfbewohner ein Ritual erfunden, mit denen alle ihre Sünden und damit verbundenen Schuldgefühle loswerden konnten. Einem Ziegenbock wurden sinnbildlich alle Taten aufgeladen, und dieser anschließend in die Wüste geschickt. Wer sich jetzt über diese „elegante“ und naive Methode amüsiert, der vergißt, daß wir dieses Ritual nach wie vor praktizieren. Nach jedem Skandal ist stets nur ein einzelner Mensch oder ein kleiner Kreis schuld. Das ist schon sehr merkwürdig, denn unter den Nutznießern befanden sich vormals fast alle.

4. Das Eingestehen seiner Fehler ist die beste Methode. Das ist meist nicht leicht, wirkt aber sympathisch, denn das gibt es selten! Auch wenn wir anschließend für unsere Tat bestraft werden, entfällt das weitere Mißtrauen, und eine direkte Wiedergutmachung kann erfolgen. Ist diese nicht möglich, dann kann eine indirekte Entschädigung darin bestehen, daß wir ab sofort andere Menschen besser behandeln. Verantwortung zu übernehmen zeugt von Charakterstärke und ist eine Investition in die Zukunft der Gesellschaft.
5. Die schlechteste Methode ist es, längere Zeit einen Zustand zu beklagen, ohne zu handeln. Das ist unproduktiv, nützt keinem etwas und zerfleischt uns innerlich auf Dauer.

8. Auch Egoismus ist ein uns wohlbekanntes Phänomen. Charles Darwins revolutionäre, aber oft mißbrauchte Lehre vom „Gesetz des Stärkeren“ hat sich einen zweifelhaften Ruf eingehandelt, weil sich jeder Egoist mit ihr, beziehungsweise ihrer Abwandlung, dem „Sozialdarwinismus“ rechtfertigt. Es sei „von der Natur gewollt“, wenn er sich über die anderen stellt, so lautet seine Erklärung.

Heutzutage sind sich viele selbst der Nächste und behandeln ihre Mitmenschen grundsätzlich wie Fremde oder Kontrahenten. Der Mensch identifiziert sich nicht mit seiner gesamten Art, sondern nur mit seinem Individuum.

Da diese Aufrechterhaltung von Grenzen um seine Persönlichkeit sehr viel Kraft kostet, ist ihm aber klargeworden, daß kleine Gemeinschaften auch für ihn unverzichtbar sind. Deshalb sucht er Gleichgesinnte und bildet Gruppen, um sich von noch fremderen Menschen zu distanzieren. Eine solche Hausmacht wirkt wie eine Phalanx.

Der Kampf wird heute selten ums nackte Überleben geführt, sondern wesentlich perfider und diffiziler. Der Egoist verteidigt alles, von dem er glaubt, es beschützen zu müssen, weil es ihm gehört.

Er muß Unsummen an Energie zur Machterhaltung aufbringen, da er nichts im Leben loslassen kann. Der Begriff „Freiheit“ impliziert aber die Loslösung von Besitz und Macht. Doch die Angst und das Bedürfnis nach Sicherheit verhindern beim Egoisten diese Freiheit. Er nimmt lieber die Unfreiheit in Kauf und entscheidet sich für den Besitz.

Vor allem aber findet ein Kampf um geistige Objekte statt. Gekämpft wird um Wissen und Glauben, um Ideen und Ansichten, die verteidigt werden, wie das eigene Leben. Daran ist zu sehen, wie sehr Wissen bereits zu einem „geistigen Gut“ verkommen ist. Es gehört nicht mehr der Allgemeinheit, sondern dem Einzelnen.

So werden Informationen bewußt verfälscht, vorenthalten und verschwiegen. Dabei sollte man annehmen, daß es einen Menschen erfreuen sollte, daß sich jemand für sein Wissen und damit auch für seine Person interessiert. Doch das wäre eine krasse Fehleinschätzung! Hierzulande wird um Wissen gekämpft, wie um Wasserquellen in der Wüste!

Es gibt Wissen, das geheim sein muß, beispielsweise, weil es sich hierbei um eine neue Entdeckung oder Erfindung handelt, und sich der Entdecker oder Urheber nicht die Früchte seiner Arbeit stehlen lassen will. Schließlich hat er Jahre seines Lebens dafür

geopfert, und möchte dafür seine verdiente, meist finanzielle Anerkennung. Das ist legitim, da dieses Wissen zuvor auch nicht zur Verfügung stand, und somit erst ab seiner Veröffentlichung ins Allgemeingut übergeht.

Dann gibt es geheimes Wissen, das eine Person oder Gruppe schützen soll. Das können Staatsgeheimnisse, militärische Daten, aber auch intime Details eines Einzelnen sein. Dazu gehören beispielsweise auch unsere Krankengeschichte oder unser Liebesleben.

Doch manche „Datenschützer“ übertreiben es recht gerne, bei der Einteilung dessen, was privat ist. Die meisten Menschen denken, daß es ihr Wissen ist, wenn es ihre Zeit gekostet hat, es zu erlangen. Wissen ist zur Währung unseres Geistes geworden.

Egoismus ist keinem von uns fremd, da er essentiell für unsere Existenz ist. Aber über die Auswirkung müssen wir uns klarwerden. Je mehr Rechte wir für uns einfordern, ohne sie anderen zu gewähren, desto mehr entfernen wir uns von der Gemeinschaft. Auf lange Sicht bedeutet dies Ächtung und Isolation, also weniger Rechte für uns, und nicht mehr.

9. Aggression ist ein Phänomen, das eigentlich keiner großen Erklärung bedarf. Ein plötzliches Durchdrehen und „rotsehen“ haben die meisten von uns schon einmal erlebt. Das rationale Verständnis wird überflutet mit vielerlei konträren Emotionen, wenn wir überkochen. In solchen Momenten sagen oder tun wir Dinge, die uns hinterher leid tun. Man spricht deswegen auch von „Affekthandlungen“.

Nicht selten enden solche Aggressionen in Gewalt. Unzurechnungsfähig schlagen die Betroffenen auf alles und jeden ein. Ursache für überschäumenden Jähzorn ist häufig eine emotionale Erinnerung an schlechte oder schlechtverarbeitete Ereignisse. Einige, aus dem Erinnerungsvermögen bereits verschwundene Ereignisse, erwecken in bestimmten Situationen Muster, die sofort den Ausnahmezustand einleiten.

Deshalb kann es sein, daß wir noch Jahre nach einem Ereignis, auf objektiv als Nichtigkeiten zu bewertende Ereignisse, übertrieben heftig reagieren. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn uns jemand an unsere Eltern und deren schlechte Eigenschaft, uns andauernd Vorschriften zu machen, erinnert. Wenn nun unser neuer Partner oder Kollege auch damit beginnt, dann werden wir sofort zurückversetzt, und in übertriebene Wut und Erregung befördert. Bedenken wir hierbei auch den Verknüpfungseffekt.

Besonders im Straßenverkehr nimmt die Aggression immer mehr zu. Die Fahrer glauben, sie befänden sich in einem geschützten Raum, vergleichbar mit ihrem Wohnzimmer. Aufgrund dieser Anonymität sind sie der Ansicht, daß sie tun und lassen dürften, wozu sie Lust haben. Die Delikte wie jemandem die Vorfahrt zu nehmen, riskante Überholmanöver zu begehen, Trunkenheit am Steuer und Raserei nehmen immer mehr zu. Vor allem junge Menschen neigen zu dieser Form der Selbstüberschätzung, die oftmals in Unfall und Tod endet.

Problematisch ist auch die Darstellung von Gewalt und Pornographie im Fernsehen, auf Videos und im Internet. Das Handeln der Protagonisten eines Films hat nie ein Nachspiel; es wird immer nur der schnelle Sieg der Gewalt gezeigt, nicht die langfristigen Folgen. Und weil der „Tag danach“ immer ausbleibt, scheint Gewalt legitim

und nachahmungswert zu sein. Die perfide Vermischung von realen Nachrichten und fiktiven Filmen im Fernsehen tut ihr übriges, um unsere Hemmschwellen zu senken und uns dazu zu bewegen, selbst Gewalt zu favorisieren.

Immer wieder begegnet uns im Leben Aggression, sowohl bei uns selbst, als auch bei unseren Mitmenschen. Sie ist eine elementare und relativ unbeeinflussbare Handlungsoption, die unser Territorialverhalten begleitet. Ist Aggression daher grundsätzlich als „schlecht“ einzustufen?

Nein, denn sie sichert auch unser Überleben und unseren Platz in der Gesellschaft. Diese hat sich aber, wie wir bereits feststellen konnten, dahingehend geändert, daß rohe Gewalt keinen Vorteil mehr bringt.

Wir haben uns entschieden, Verbrecher von bestimmten, unabhängigen Personen stellen und verurteilen zu lassen, und das Recht nicht selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht bekanntlich so weit, daß wir gar keine Selbstjustiz mehr ausüben dürfen, und andernfalls selbst verurteilt würden. Die Gesellschaft stellt ihre Regeln auf, die für alle Personen Gültigkeit besitzen, die zu dieser Gesellschaft gehören möchten.

Insofern beschert es den Ausübenden von Gewalt einen Vorteil, weil sie die härteren Mittel ausüben können. Andererseits werden sie in dem Moment gleichzeitig zum Feind der gesamten Gesellschaft, da sie deren Spielregeln verletzt haben.

So gesehen bringt uns unsere, biologisch gesehen sinnvolle Aggression in die Zwickmühle. Wir sind zwar keine Einzelkämpfer mehr und leben nicht mehr in Kleingruppen, brauchen also den Apparat der Gewalt nicht mehr unbedingt. Aber wir haben durch unsere kulturelle Evolution nicht unsere biologischen Urinstinkte verloren.

Was natürlich auch seine Vorteile hat, da die Androhung von Strafen, also das Prinzip unserer Justiz, nicht wirklich abschreckend wirkt. Das kriminelle Element, das Menschen zu Tätern macht, wird auch gebraucht, um rechtschaffene Menschen vor eben diesen Tätern zu schützen. Dem Räuber der uns „eins überbraten“ möchte, auf das Gesetzbuch hinzuweisen, macht genausoviel Sinn, wie einem Raucher zu sagen, daß seine Leidenschaft der Gesundheit schadet.

Es hat aber keinen Zweck, unser Rechtssystem in diesem Punkt zu kritisieren, denn es gibt kein besseres Konzept, solange wir Menschen Haß, Gier, Neid und Aggression empfinden. Es ist allenfalls möglich, die Gesellschaft vor Wiederholungstätern zu schützen, und selbst das ist oft nicht durchführbar. Im Prinzip müssen wir also trotz aller Zivilisation stets in der Lage sein, uns selbst zu verteidigen.

Und gerade weil uns unsere angeborene Aggression auch schützen kann, sollten wir sie nicht nur dulden, sondern aktiv in unser Leben integrieren. Grundsätzlich sollten wir festhalten, daß es keine schlechten Gefühle gibt, sondern nur intensive und weniger intensive. Alle Emotionen haben sowohl einen Sinn, als auch eine Berechtigung. Wir sollten sie deshalb akzeptieren, kennenlernen, kultivieren und ausleben. Aber über die Methoden muß nachgedacht werden, denn Gewalt auszuleben ist immer falsch! Wenn wir unsere Aggressionen jedoch bereits im Vorfeld kanalisieren, und dosiert an die richtige Adresse schicken, ist sie äußerst hilfreich.

Ein simples Beispiel: Wer empfindet es nicht als Vergnügen, seine angestauten Aggressionen durch einen Schlag auf den Tisch auszuleben. Oder durch Schläge auf einen Sandsack, Holzhacken, Aufräumen oder Putzen abzureagieren?

Aggressionen erzeugen Energie, die wir entladen können, sie verleiht uns Macht und Stärke, und trägt somit sehr zu unserem seelischen Gleichgewicht und Selbstbewußtsein bei. Seine Aggressionen nicht ausreichend auszukosten, hat dieselbe Wirkung, wie ans Bett gefesselt zu sein. Der Mensch ist nicht friedliebend, das zu behaupten wäre Wunschdenken. Wer sich in Watte packt, seine Aggressionen verdrängt und unterdrückt, lebt genauso falsch, wie derjenige, der sie ungehemmt auslebt. Unausgelebte Aggression richtet sich automatisch gegen uns selbst!

Andererseits macht es einen Unterschied, ob wir einen Tisch nur schlagen, ihn zerstören, oder gar ein anderes Lebewesen schädigen. Dieses wird sich wehren, weil es ebenfalls das Urgefühl der Erregung in sich spürt.

„Wir sind nie grundlos wütend, aber selten aus einem guten Grund.“ (Benjamin Franklin)

Wir Menschen sind Jäger und Sammler, wobei wir den Begriff „Jäger“ auch ruhig durch „Raubtiere“ ersetzen könnten. Unser Gebiß und unsere Krallen mögen stumpf geworden sein, aber unser Geist beschäftigt sich laufend damit, wie wir unsere Mitstreiter übervorteilen und ausschalten könnten.

In der Regel lebt jeder Mensch seine Gefühle bereits aus, nur häufig versteckt in unbewußten Ersatzhandlungen. Ein Mann, der im Berufsleben wenig Erfolg und Anerkennung findet, möchte seine Aggression am liebsten an Kollegen und dem Chef auslassen. Diese Option bleibt ihm aber verwehrt, denn er würde diesen Disput verlieren und entlassen werden.

Also mißhandelt er an deren Stelle seine Frau oder die Kinder. Er möchte Macht verspüren und sich somit selbst signalisieren, daß er lebt und Spuren auf der Welt hinterläßt. Diese Form bereitet ihm jedoch weder wirkliche Befriedigung, noch ist sie ethisch vertretbar, da sie auf Kosten anderer, völlig unbeteiligter Menschen geschieht, die zudem wehrlos sind.

Es wäre folglich besser, wenn dieser Mann die Möglichkeit hätte, die Anerkennung auf anderen Gebieten zu finden, und seine Aggression auszuleben, ohne anderen Lebewesen damit zu schaden. Eine bewußte Selbstanalyse und gezielte Ersatzhandlungen können hierbei im akuten Notfall sinnvoll sein. Natürlich ersetzen sie keine dauerhafte Ausgeglichenheit, aber sie stellen kurzfristig das kleinere Übel dar.

Meistens ist es besser, rechtzeitig, also in guten Zeiten, einen Kanal zu bauen, als zu warten, welchen Weg sich das „Wasser“ von selbst bahnt. Zumindest kann so ein direkter Bezug zu den Ursachen entstehen und dem Aggressiven echte Linderung verschaffen.

Gewalt erzeugt Gegengewalt; folglich ist Gewalt falsch, Aggression aber sinnvoll. Im Prinzip erwacht spätestens im Moment des Kampfes unsere angeborene Aggression, die sich nicht an unsere selbstauferlegte Gewaltlosigkeit halten möchte.

Wenn wir aber im Falle eines tätlichen Angriffes wirkungsvoll agieren möchten, dann sollten wir unsere aggressive Seite bereits kennen. Wir müssen ja auch den Umgang mit technischen Geräten und dergleichen zunächst einmal erlernen. Wieso sollte das mit unseren Gefühlen anders sein? Auch der richtige Umgang mit Aggression sollte rechtzeitig geübt werden, was durch einfache Mittel erreicht werden kann. Wir müssen dazu die aggressive Energie:

- n Dosierte herauslassen und ein Gefühl für sie entwickeln.
- n Zerstreuen, durch Sport oder andere körperlich anstrengende Betätigungen.
- n Bewußt induzieren, um diese Kraft auch kontrollieren und dosieren zu können, und um nicht von ihr überrascht oder überwältigt zu werden.
- n Akzeptieren und genießen, denn sie schenkt uns Stärke.

Ferner sollten wir nicht übersehen, daß sich unser Potential nur erweitern läßt, wenn wir *beide* Richtungen auf dem Gefühlsspektrum erkunden, also sowohl die angenehmen Gefühle, als auch die unangenehmen ergründen.

Es läuft im Leben nicht immer alles glatt. Wir werden häufig mit unterschiedlich schweren Enttäuschungen konfrontiert und sind gezwungen, uns damit auseinanderzusetzen. Je schwerer uns eine Person verletzt hat, desto weniger können wir diese Tatsache „einfach so“ hinnehmen und akzeptieren. Wir wollen eine Erklärung für ihr Verhalten, einen plausiblen Grund dafür, warum sie so mit uns umging. Da wir in aller Regel auch auf Nachfrage keine Resonanz erhalten, müssen wir zu folgenden vier Schritten in der Lage sein:

1. Objektive Bestandsaufnahme der Situation. Das bedeutet, dazu fähig zu sein, seine Gefühle von den Fakten zu trennen.
2. Subjektive Sicht der anderen Person. Also Theorien über ihr Verhalten entwickeln, unter Berücksichtigung aller uns bekannten Informationen. Es genügt nicht, ihr „diabolische Bosheit“ zu unterstellen, und damit ihr Verhalten erklären zu wollen. Wir sollten nicht nach Schuldigen suchen, sondern nach Ursachen.
3. Die Auswertung dieser Fakten, wobei auch wieder unser eigener Standpunkt eingehen darf.
4. Eine abschließende Beurteilung, die dem Sachverhalt am Nächsten kommt.
5. Schließlich müssen wir in der Lage sein, mit jeder Kränkung weiterzuleben und wieder neues Vertrauen in andere Menschen fassen zu können.

All das vollzieht sich überwiegend auf faktischer Ebene und kann mitunter sehr lange dauern. Doch nur so können wir Klarheit über die Lage gewinnen. Daß wir zusätzlich Gefühle entwickeln ist nur menschlich, aber sie dürfen unsere Wahrheitsfindung nicht trüben. Erst nach der abschließenden Beurteilung sollten wir ihnen nachgeben, denn erst dann sind wir in der Lage „fundiert zu fühlen“.

Nur so können wir diese oder eine ähnliche Situation in Zukunft früher erkennen und ihr rechtzeitig wirkungsvoll begegnen. Im Prinzip birgt jeder Verlust eine große Lehre; es kommt auf unseren Umgang damit an.

2) Emotionen sind Brücken

Ich denke, nun ist klar, was einen emotional begabten Menschen charakterisiert. Er wird nicht von Selbstmitleid erfüllt, weiß, daß Herumgejammere nicht mit echter Emotionalität gleichzusetzen ist, und muß sich weder besser noch schlechter machen, als er in Wirklichkeit ist. Er kann sich selbst und seine Mitmenschen, sowie alle Situationen, die sich ihm stellen, souverän, rasch und richtig einschätzen. Er ist selbstkritisch und präzise, kann aber auch die Kritik anderer zulassen. Er schaut nicht weg, sondern mischt sich ein, wenn es eine Situation erfordert.

Zuletzt kann er mit verschiedenen Charakteren umgehen, Brücken zwischen ihnen schlagen und vermitteln. Er ist einer von der Sorte Mensch, an die wir uns instinktiv wenden, wenn wir in emotionaler Not sind, denn er ist in der Lage, uns zu trösten, und kann unsere Probleme und Handlungsweisen nachvollziehen und verstehen.

Emotional begabten Menschen gelingt es, sich uns anzugleichen, und sich mit uns zu synchronisieren. Sie sind Katalysatoren, die ihre Umwelt positiv verändern, ohne selbst Schaden dabei zu nehmen.

Ganz klare Sache: Wer weiß daß es solche Menschen gibt und über genügend Potential verfügt, der möchte ihnen nacheifern. Und damit wir das können, beschäftigen wir uns jetzt noch genauer mit der Materie.