

## Jagt die Killer-Viren!

Computer brauchen Software, komplizierte vorgeformte elektronische Ablaufstrukturen, um zu funktionieren. Wer sich damit beschäftigt, lernt schnell, dass es auch Strukturen gibt, die in der Lage sind, den Ablauf zu stören und befriedigende Ergebnisse zu verhindern. Manch weniger nette Zeitgenosse hat solche Computer-Viren in die Welt gesetzt und sonnt sich im Licht seiner unrühmlichen Berühmtheit.

Ich habe mich nun im menschlichen Gedankensystem nach Ähnlichem umgesehen und habe dort die „Gedanken-Viren“ entdeckt. Wenn die in Ihren Gedanken stecken, ist das für jede Sache, die Sie beginnen, sehr schädlich, manchmal sogar einfach tödlich.

Ich treffe Konrad, einen alten Bekannten, den ich zehn Jahre nicht gesehen habe. Er ist sehr aktiv, intelligent, hat ein großes Wissen über viele Dinge, verfügt über Körperkraft, Gesundheit und Durchhaltevermögen, setzt sich wirklich ein und kann, was er beginnt, auch lange durchhalten.

Jetzt kommt er, hat wieder ein neues Projekt am Wickel, will mich dafür interessieren. Nach den ersten drei Sätzen weiß ich: Er hat wieder eine Sache nicht zu einem guten Ende gebracht. Er ist nicht glücklich mit dem, was er tut. Die Sache wird wieder nicht das abwerfen, was seinem Einsatz gerecht wäre.

Woher ich das weiß? Konrad gebrauchte in diesen ersten drei Sätzen fünfmal das Wort „irgendwie“ und je einmal die Worte „irgendwo“ und „eigentlich“. Schon vor zehn, zwölf, fünfzehn Jahren hatte er genau diese Angewohnheit. Ich darf wohl sagen, dass er es wegen dieser Gewohnheit nicht geschafft hat, sich mit seinem großen Einsatz sein Leben in befriedigender Weise aufzubauen.

Wo diese Wort-Viren grassieren, wächst nichts mehr so richtig. Wo immer Sie sie in ihrem Wortschatz entdecken, sei es im Sprechen oder im Denken, merzen Sie sie aus - und ein paar Brüder, die ich noch erwähnen werde, auch gleich mit.

Spüren Sie den Unterschied?

„Ich hatte eigentlich zu viel getrunken.“

- Ich hatte zu viel getrunken.

„Du bist eigentlich zu alt, um solche Fehler zu machen.“

- Du bist zu alt für solche Fehler.

„Eigentlich mag ich Dich ja.“

- Ich mag Dich.

„Für die Arbeit, die sie machen soll, ist Lisa eigentlich nicht geeignet.“

- Dafür ist Lisa nicht geeignet.

„Eigentlich“ ist ein Killer. Sie können jeden dieser Sätze genauso gut weglassen. Mit dem Wort „eigentlich“ verliert der Satz seinen Sinn. Er bleibt besser ungesprochen. Oder Sie sagen geradeheraus, was gesagt werden muss, und stehen dazu. Dann haben Ihre Worte Gewicht und Wirkung.

Der Gedanken-Virus „eigentlich“ hat auch noch ein paar Brüder, die nicht besser sind als er, nur etwas seltener. Darf ich Sie Ihnen vorstellen?

„an sich“ - „im Prinzip“ - „im wesentlichen“

Sie selbst können bestimmt noch ein paar weitere Viren dieser Art entdecken. Sollten Sie mal einen guten Freund darauf aufmerksam machen, dass er das Wort „eigentlich“ besser aus seinem Wortschatz streicht, und nehmen wir an, er ist aufmerksam genug, im weiteren Gespräch diese Gewohnheit zu lassen, dann werden Sie erstaunt sein, zu beobachten, wie schnell einer der „Brüder“ die Rolle übernimmt.

Der nächste Patient bitte! Spüren Sie wieder den Unterschied:

„Irgendwie fühle ich mich gut.“ - - Ich fühle mich gut.

„Ich werde es irgendwie schaffen.“ - Ich schaffe es.

„Irgendwie weiß ich, wie das gemacht wird.“ - Ich weiß, wie das gemacht wird.

„Irgendwie“ vernebelt. Ohne dass wir es merken, erscheint das Ziel oder der Weg nicht mehr klar. Mein alter Freund Konrad baut eine Nebelwand aus lauter „Irgendwies“ zwischen sich und seine Wirklichkeit. Es ist nicht erstaunlich, dass er mit all seiner Energie viel weniger erreicht als manch einer, der kaum je soviel Einsatz bringt. Klare, eindeutige Situationen entgleiten in Unwirklichkeiten, Unfähigkeiten, Unberechenbarkeiten. Sehen Sie ein, dass das eine Krankheit ist?

Wenn nicht, beobachten Sie Personen, die dieses Wort sehr häufig verwenden. Sie werden erstaunt sein, was Sie entdecken werden. Beobachten Sie sich selbst, ob Sie den Satz, der dieses Wort enthält, sprechen würden, wenn Sie es weglassen würden. Sprechen Sie Ihren Satz aus, ohne dieses Wort! Die Dinge werden sofort klar. Seien Sie sich dabei auch bewusst, dass diese Krankheit ansteckend ist. Wenn Sie länger mit jemandem sprechen, der so ein Wort häufig benutzt, werden Sie selbst dieses Wort anschließend in Ihrem Sprechen und in ihrem Denken häufiger wiederfinden. Verboten Sie sich diese Unreinheiten im Sprechen und Denken, damit Ihre Anstrengungen nicht im Nebel des „Irgendwie“ versumpfen, bevor Ihre Ziele erreicht sind und Sie in Ihrem Leben die Erfüllung gefunden haben, die Ihnen zusteht. Auch dieser Virus bringt gerne seine „Brüder“ mit. Wo er ist, sind alle Viren der „Irgend-Familie“ nicht weit.

Ein weiterer sehr gefährlicher Virus ist das kleine Wörtchen „aber“. Im Kapitel vom Ja/Nein-Schalter habe ich klargestellt, dass Sie sich nur positiv fühlen und positive Dinge schaffen können, wenn Sie im „Ja“ sind. Dazu habe ich eine Übung empfohlen, die Sie aus jeder Lage durch Akzeptieren der Situation wieder ins „Ja“ bringt.

Verstehen Sie, was dieses Wörtchen „aber“ macht? Meistens ist es ein verstecktes „Nein“, eine Ablehnung. Wenn immer Sie einer Aussage mit „aber“ begegnen, schaffen Sie einen Widerstand, eine Gegensatzspannung, ein „Nein“. In dieser Spannung bleibt der Ja/Nein-Schalter im „Nein“. Es wird sich also nichts bewegen und, was schlimmer ist, die Stimmung wird negativ. Die nötige Kreativität geht verloren.

Gegensätze und Widerstände gibt es nun einmal. In meinen Gedanken werde ich mich dazu erziehen, sie mit dem Wort „und“ nebeneinander zu stellen. Zuerst akzeptiere ich also das Gegensätzliche. Dann habe ich die kreative Freiheit mit diesen Gegensätzen möglicherweise ohne Kampf umgehen zu können.

Spüren Sie!

„Es ist schon höchste Zeit, aber Lisa ist noch nicht fertig.“

- Es ist schon höchste Zeit, und Lisa ist noch nicht fertig.

„Ich möchte gerne Arzt werden, aber ich habe kein Abitur.“

- Ich möchte gerne Arzt werden, und ich habe kein Abitur.

„Ich möchte darüber gerne ein Buch schreiben, aber ich habe keine Zeit.“

- Ich möchte darüber gerne ein Buch schreiben, und ich habe keine Zeit.

„Ich würde gerne mit Inge ein Wochenende verbringen, aber sie will nicht.“

- Ich würde gerne mit Inge ein Wochenende verbringen, und sie will nicht.

Führe ich ein „und“ ein, wo ein „aber“ war, dann erlebe ich, dass ich Gegensätze und Widerstände leichter als Tatsachen akzeptieren kann, ohne mir die Laune verderben zu lassen. Anstelle einer Frustration entsteht eine Herausforderung. Das ist der Anfang einer kreativen Lösung.

Nun der letzte Gedanken-Virus, den ich erwähnen werde. Er ist nicht ganz so gefährlich, wie die anderen, aber gerade an ihm kann man sehen, wie lohnend es ist, seinen eigenen Worten sehr genau nachzuhören. Es war in Österreich. Ich hatte ein Vier-Tage-Seminar zu leiten. Ich sah meine Aufgabe darin, die Teilnehmer aus ihrem konventionellen Verhalten heraus zu ihrer eigenen Spontaneität und zu ihrem originalen Lebensgefühl zurückzubringen.

Helga war dieser Sprung immer wieder gut gelungen. Nach einigen Höhen und Tiefen konnte sie ganz genau unterscheiden, wann Sie aus ihrer eigenen Wurzel heraus lebte und wann sie ihr Verhalten nur nach gelernten Konventionen richtete und selber nicht mehr dahinter stand.

Und dann fiel es uns plötzlich auf: Aus ihrer Wurzel heraus lebend, hatte Helga „irrsinnig“ getanzt, „irrsinnig“ gelacht und sich überhaupt „irrsinnig“ gut gefühlt. Aber nichts war daran verkehrt. Sie war doch einfach nur sie selbst gewesen. Ist es nicht Irrsinn, das „irrsinnig“ zu nennen, was natürlich und spontan ist? Macht man das nur in Kärnten so?

Auf meiner Jagd nach den Gedanken-Viren war mir wieder ein Fang gelungen. An der Leine hingen gleich dahinter die Brüder „wahnsinnig“ und „verrückt“ und nach etwas längerem Hinsehen entdeckte ich noch das Wörtchen „peinlich“.

Wenn Sie sich mit Ihrem Leben wohl fühlen wollen und eines dieser Worte zu ihrem Wortschatz gehört, ersetzen Sie es durch „natürlich“ oder „selbstverständlich“ oder etwas in dieser Art. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie aus Ihrer Wurzel heraus leben, „natürlich“ tanzen, „natürlich“ lachen und sich ganz „selbstverständlich“ gut fühlen.

Aus „Heile Deine Gedanken“

(C) Hartmut Müller, Berlin