

LIEBER SELBSTBESTIMMT ALS FREMGESTEUERT

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,
Lösungen in Beziehungen und Beruf, Februar/März 2013



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters aus dem Seminarhaus SCHMIEDE. Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

SELBSTBESTIMMT – FREMGESTEUERT	2
MÜSSEN – NICHT KÖNNEN	3
SELBST BESTIMMEN	4
ACHTSAMER TAGESANFANG	5
WIRKUNGEN DER SPRACHE AUF ZIELE	6



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde?
Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE
doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen?
Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Freundliche Grüße aus der Südeifel

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert
Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578
www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de
www.facebook.com/guenter.remmert

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

SELBSTBESTIMMT – FREMDGESTEUERT

Erwartungen, Verpflichtungen, Rücksichtnahmen, Sachzwänge, Stress: Haben Sie manchmal auch das Gefühl, über Ihr Leben nicht wirklich selbst bestimmen zu können?

*Ich komme mir vor wie eine Marionette...
Ich bin nicht mehr Herrin/Herr im eigenen Haus.*

So oder ähnlich klingen viele Klagen von Mitmenschen, die den Eindruck haben, nicht mehr selbst zu leben, sondern gelebt zu werden. Sie haben das Gefühl, in eine Falle geraten zu sein: Entscheidungen, von denen sie sich vielleicht zu Anfang viel versprochen haben, verkehren sich in leidvolle Abhängigkeiten. Was früher einmal gewollt war, entpuppt sich in seinen Folgen zunehmend als etwas, dem man gerne entfliehen würde, aber nicht mehr entrinnen kann.

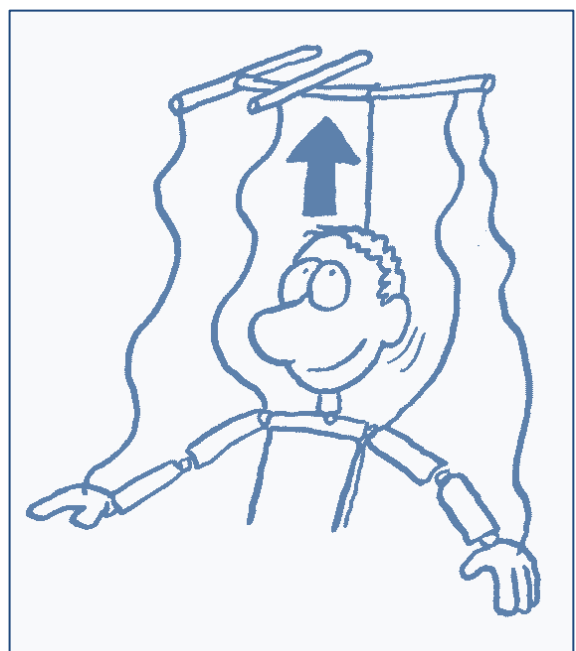
Was Menschen langfristig ausbrennen lässt, hat vieles mit ihrer Arbeitslast zu tun, mehr jedoch noch mit der Fremdbestimmtheit in ihrem Leben. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Stress sehr viel mit gefühlter Abhängigkeit zu tun hat. Stress entsteht, wenn man etwas macht, das einem nicht entspricht, zu dem man nicht innerlich Ja sagt. Wer selbst keine Prioritäten setzt, lässt Andere über sich entscheiden. Arbeit ohne Sinn führt letztlich in den Burnout.

Fremdgesteuert fühlen wir uns, wenn

- wir keine eigene Wahl treffen können
- unsere Meinung nicht gefragt ist
- unsere Vorgehensweisen und Tätigkeiten von anderen festgelegt werden
- unser Leben und Arbeiten nicht zu unserem Rhythmus und zu unserer Individualität passen
- wir uns zunehmend als Opfer äußerer Ansprüche empfinden
- wir selber blind, unbewusst oder automatisch reagieren, obwohl wir dies nicht wollen

Umgekehrt meint **selbstbestimmt** zu leben, dass wir

- bewusst handeln und nicht nur auf äußere Reize reagieren
- mehrere Wahlmöglichkeiten vor Augen haben
- eigene Entscheidungen treffen
- die Initiative ergreifen
- bereit sind, die Folgen unserer Entscheidungen zu tragen
- uns für unser Handeln als Urheber verantwortlich fühlen
- unsere Vorgehensweisen dem eigenen Rhythmus und Stil anpassen können
- unsere ureigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele mit wachem Bewusstsein verfolgen
- aktiv und proaktiv (vorausschauend in Übereinstimmung mit unseren Werten) vorangehen können



MÜSSEN – NICHT KÖNNEN

Ob sich Menschen eher fremdgesteuert oder selbstbestimmt vorkommen, erkennt man an ihrer Sprache. Die vielen, die sich fremdgesteuert fühlen, verbringen einen großen Teil ihres Alltags mit „Müssen“. Sie müssen jetzt noch schnell einkaufen, sie müssen wieder Überstunden machen, sie müssen jetzt ins Fitness-Studio gehen, sie müssen jetzt schlafen...

Und sie dürfen nicht. Mehr noch: sie können nicht. Sie können nicht frei sprechen. Sie trauen sich nicht, das zu tun, was sie möchten: sie können nicht dies und sie können nicht jenes tun.

Alle, die ständig in ihrer Sprache als Leitmotiv „müssen“, „nicht dürfen“, „nicht können“ wiederholen, tun so, als hätten sie keine Wahl. Sie sprechen sich selber grundlegende Fähigkeiten ab. Sie reduzieren ihre Freiheit, sie bezweifeln und beschränken ihr Können. Ihr Sprachgebrauch wirkt wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Das Leben dieser Menschen verläuft wie das Unwort des Jahres 2010: „alternativlos“. Als ob es keine Selbstbestimmung gäbe, als ob kein Handlungs- und Entscheidungsspielraum vorhanden wäre.

Der Literatur-Professor **Horst Dieter Schlosser** kommentierte den Gebrauch von „alternativlos“ folgendermaßen:

„Dieses Wort suggeriert sachlich unangemessen, dass es bei einem Entscheidungsprozess von vornherein keine Alternativen und damit auch keine Notwendigkeit der Diskussion und Argumentation gebe“.

Wir wollen, aber wir können nicht. Wir wollen nicht, aber wir müssen. Nicht der freie Wille an sich, nur seine Ausübung, seine Umsetzung in die Tat ist blockiert. Warum? Weil wir wissen, dass unsere Handlungen Folgen haben. Manche dieser Konsequenzen sind uns willkommen und wir versuchen, sie zu erreichen. Andere mögen wir nicht und wir strengen uns an, sie zu vermeiden. Wir wollen nicht, dass die Nachbarn schlecht über uns reden, wir wollen unseren Arbeitsplatz behalten, wir wollen etwas erreichen im Leben.

Für das Müssen gibt es immer einen Grund: Zeitdruck, Gruppendruck, die Erwartungen anderer, die ökonomische Lage, ein religiöses Gebot usw. Wir tun so, als wirkten diese Gründe schicksalhaft, als seien wir ihnen völlig ausgeliefert. Dabei treffen wir doch immer eine Wahl.

Hungrige Menschen kaufen im Supermarkt mehr ein, als wenn sie satt wären. Menschen, die Angst haben, unterschreiben leichter einen Versicherungsvertrag. Wir können dies wissen und uns dementsprechend anders verhalten. Wir können eine Einkaufsliste schreiben, wenn wir satt sind und dann nur das kaufen, was auf der Liste steht. Wir können auch einmal abgeschlossene Versicherungsverträge kündigen. Erscheinen doch seit Jahren immer wieder Statistiken mit dem erschreckenden Befund, dass die meisten Leute in unseren Breiten überversichert sind.



SELBST BESTIMMEN

Kein Mensch muss müssen.

Gotthold Ephraim Lessing, Nathan der Weise, 1. Akt

Alle andern Dinge müssen; der Mensch ist das Wesen, welches will.

Friedrich Schiller, Über das Erhabene, 1. Kapitel

Auch Menschen, die selbstbestimmt leben, erkennt man an ihrer Sprache. Sie „können“, sie „wollen“, sie „werden“ das tun, was in ihrem Einflussbereich ist. Sie wissen um ihren Entscheidungsspielraum. Sie gönnen sich eine Pause zwischen einem Reiz und ihrer möglichen Antwort darauf. Sie verfolgen Ziele, sie denken nach, sie überprüfen, ob etwas im Einklang steht mit ihren eigenen Werten. Sie bilden sich eine eigene Meinung. Sie entscheiden sich und fühlen sich verantwortlich für ihre Entscheidungen. Sie sind verbindlich, auch ihren eigenen Vorhaben gegenüber.

Manchmal ist der Entscheidungsspielraum nicht besonders groß. Aber er ist immer vorhanden. Ein außergewöhnliches Beispiel dafür ist **Dietrich Bonhoeffer**. Der evangelische Theologe hatte während des 3. Reiches Kontakt zu den Widerstandskämpfern des 20. Juli und wurde kurz vor Kriegsende hingerichtet. Während seiner Gefangenschaft schrieb er das später berühmt gewordene Gedicht „*Wer bin ich?*“, aus dem die folgenden zwei Zeilen stammen:

*... sie sagen mir oft, ich träte aus meiner Zelle,
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.*

Es gibt wohl kaum einen Ort, der von größerer Einengung geprägt ist als das Gefängnis eines totalitären Staates. Doch selbst in dieser extremen Situation äußerer Abhängigkeit können Menschen in innerer Freiheit leben und ein hohes Maß an Selbstbestimmung verwirklichen.

Ähnliches berichtete der österreichische Arzt und Psychiater **Viktor E. Frankl**, der in den Konzentrationslagern seine ganze Familie verlor und selbst nur knapp mit dem Leben davon kam. Er betonte stets, dass es selbst in den menschenverachtenden Umständen des KZs möglich war, trotzdem Ja zum Leben zu sagen. Manche Häftlinge konnten in ihrem Leiden eine Aufgabe sehen und ihm dadurch Sinn geben. **Viktor E. Frankl**: „*Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. ... Sinnorientierung ist nicht nur lebenswichtig, sondern überlebens-wichtig!*“

Der Weg zur Selbstbestimmung ist nicht immer leicht. Manchmal haben wir es mit äußeren Widerständen zu tun, mindestens so oft aber auch mit inneren. Wir können lernen, unserem Leben einen Sinn zu geben. Wir können Ziele in den Blick nehmen und Schritt für Schritt dahin arbeiten, sie zu erreichen. Wer Ja zu seiner Arbeit sagt, kann Freude darin finden. Wir können also nach unseren Werten leben und arbeiten. Wir können die Verantwortung übernehmen für alles, was wir tun und unterlassen.



ACHTSAMER TAGESANFANG

Gruß an die Morgendämmerung (aus dem Sanskrit)

*Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben; / das einzige Leben, das ist.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wahrheit deines Daseins:
das Glück des Wachsens, / die Energie der Tat / und die Schönheit der Kraft.
Das Gestern ist nur ein Traum / und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute recht gelebt / macht jedes Gestern zu einem Traum des Glücks
und jedes Morgen zu einer Vision der Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag.*

Eine kleine Übung zu Tagesbeginn hilft, selbstbestimmt zu leben. Sie besteht darin, sich folgende Fragen zu stellen (und sie schriftlich zu beantworten). Die gefundenen oder erfundenen Antworten geben dem jeweiligen Tag ein besonderes Gesicht, eine besondere Ausprägung und Energie.

- Welchen Namen gebe ich dem heutigen Tag?

Gleich zu Beginn dürfen Sie kreativ sein. Indem Sie über das Datum oder einen kollektiven, vorgegebenen Namen hinausgehen. Dem einzigartigen Tag, der sich als solcher nicht wiederholen wird, geben Sie einen attraktiven Rufnamen.

- Was will ich heute draußen lassen?

Was wir nicht wollen, fällt uns am schnellsten ein. Hier dürfen Sie nun energisch Nein! sagen. Was sollte heute möglichst keinen Raum haben, nicht vorkommen, einfach draußen bleiben?

- Was soll stattdessen da sein?

Bleiben Sie nicht beim Nein stehen! Was soll stattdessen an diesem Tag vorkommen? Woran könnten Sie erkennen, dass etwas am Tag gelungen, vielleicht gar der ganze Tag gelungen ist?

- Welche Qualität bin ich bereit, heute einzubringen?

Wofür sind Sie heute bereit? Welche Qualitäten sind Ihnen wichtig? Was erscheint Ihnen wertvoll und erstrebenswert? Was kann dem Tag eine besondere Note geben? Welche Qualitäten wecken meine heutige Bereitschaft: vielleicht Humor, Engagement, Zuversicht, Verbindlichkeit oder was sonst?

WIRKUNGEN DER SPRACHE AUF ZIELE



SELBSTBESTIMMTE SPRACHE

