

Lelia Kühne de Haan
Ja, aber...

Lelia Kühne de Haan

Ja, aber...

Die **heimliche Kraft** alltäglicher Worte
und wie man durch **bewusstes**
Sprechen **selbstbewusster** wird



nymphenburger

Dank meinen Klienten,
deren Mut, eine Therapie zu machen,
dieses Buch ermöglicht hat.

INHALT

EINLEITUNG	7
1 ABER-GLAUBE	
<i>»Ja, aber ich bin überhaupt nicht abergläubisch.«</i>	13
2 ÄRGER	
<i>»Ich ärgere mich maßlos.«</i>	23
3 ENTSCHEIDUNGEN	
<i>»Ich kann mich einfach nicht entscheiden.«</i>	35
4 FEHLER	
<i>»Den Fehler hätte ich mir sparen können.«</i>	51
5 GEBEN UND NEHMEN	
<i>»Ich mache und tue. Und was kriege ich dafür?«</i> ...	59
6 MEHR	
<i>»Ich will mehr!«</i>	77

7	MÜSSEN	
	»Ich habe keine andere Wahl: Ich muss.«	85
8	NICHT	
	»Das kann ich nicht. Das will ich nicht.«	101
9	SCHULD	
	»Ich bitte um Entschuldigung.«	113
10	SICHERHEIT	
	»Das geht mit Sicherheit schief.«	127
11	SORGEN	
	»Ich mache mir solche Sorgen!«	137
12	VERSUCHE	
	»Okay, ich versuche es.«	151
13	VERTRAUEN	
	»Ich vertraue dir wirklich.«	159
14	ZEIT	
	»Die Zeit nehme ich mir jetzt einfach.«	173
15	ZUVERLÄSSIGKEIT	
	»Ich verlasse mich total auf dich.«	183

EINLEITUNG

»Tut mir Leid, aber ich muss Ihnen einfach mal sagen, wie sehr ich mich darüber ärgere, dass ich mich nie auf Sie verlassen kann.«

»Das kann ich verstehen, aber es war diesmal wirklich nicht meine Schuld. Ich musste unbedingt noch etwas erledigen, was ich einfach nicht verschieben konnte.«

»Na gut, aber dann hätten Sie mir nichts versprechen sollen.«

»Ich weiß, es war ein Fehler. Aber als ich es Ihnen zusagte, glaubte ich noch, es zu schaffen.«

So könnte man diesen Dialog endlos fortsetzen und er käme uns allen ganz bekannt vor, weil wir ihn in unzähligen Varianten aus unserem eigenen Alltag kennen.

So ging es auch mir, bis ich im Laufe meiner psychotherapeutischen Arbeit mit den unterschiedlichsten Menschen irgendwann nicht mehr umhin konnte, die verschleierte Funktion häufig benutz-

Ja, aber...

ter Begriffe des alltäglichen Sprachgebrauchs wahrzunehmen. In der Kommunikation mit meinen Klienten wurde mir bewusst, in welchem Ausmaß und auf welche Weise wir mit dem unbewussten Gebrauch dieser Begriffe negativen Einfluss auf unser Leben und Erleben nehmen. Und zwar nicht nur in unserem individuellen Sein, sondern auch in unserem sozialen Kontakt.

Sieben der fünfzehn in diesem Buch behandelten Begriffe kommen bereits im oben zitierten Dialog vor:

- Aber
- Müssen
- Sich ärgern
- Nicht
- Sich verlassen auf
- Schuld
- Fehler

Die anderen acht sind:

- Mehr
- Entscheidungen
- Geben und Nehmen
- Sicherheit
- Sorgen
- Versuche
- Vertrauen
- Zeit

Mit diesen uns allen vertrauten und geläufigen Ausdrücken machen wir uns, ohne uns dessen bewusst zu sein, das Leben unnötig schwer. Durch ihren Gebrauch vermeiden wir nicht nur, uns selbst bewusst wahrzunehmen und zu begreifen, was tatsächlich in uns vorgeht, sondern verhindern auch die Befriedigung unserer Bedürfnisse und die Erfüllung unserer Wünsche.

Natürlich erhebt die obige Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Doch ist erst einmal das Bewusstsein für diese Worte geweckt, wird auch Ihnen immer häufiger die Vielschichtigkeit und Irreführung dieser und anderer umgangssprachlicher Begriffe bewusst werden.

Nun könnten Sie fragen: »Was nützt mir das?« – Hier die Antworten einiger meiner Klienten:

»Ich kann endlich Ja zu mir und meinem Leben sagen.«

»Das hat meine Selbstwahrnehmung und mein Bewusstsein völlig verändert.«

»Ich habe zum ersten Mal das Gefühl, von anderen gehört und verstanden zu werden.«

»Ich fühle mich plötzlich als freier Mensch.«

Indem wir die Auswirkungen besagter Worte auf unser Sein immer deutlicher erfahren, entdecken wir, dass sie zu irgendeinem Zeitpunkt in unserem Leben Schutzfunktionen hatten. Einen Schutz, den wir meist dann noch aufrechterhalten, wenn wir

Ja, aber...

ihn gar nicht mehr brauchen oder mit dem wir uns selbst im Wege stehen. Denn der unreflektierte Gebrauch dieser Worte schafft eine Mauer, die die direkte Kommunikation mit uns selbst und mit anderen blockiert.

Je mehr wir diese Begriffe auf ihre wirklichen Aussagen und Auswirkungen hin durchleuchten, desto mehr wird unser Bewusstsein dafür geschärft. Und da es eine Tatsache ist, dass unser Bewusstsein unser Sein bestimmt, werden sich manche dieser Begriffe mit ganz neuen Inhalten füllen. Einige werden aus unserem Wortschatz verschwinden und an deren Stelle werden Worte treten, die eine direkte und authentische Kommunikation ermöglichen.

Die oft unglaublichen, überraschenden und die eigene Lebensqualität verbessernden Veränderungen, die meine Klienten durch die Entlarvung dieser Alltagsworte erfuhren, waren die Hauptmotivation, dieses Buch zu schreiben.

Jedes Kapitel befasst sich mit einem Begriff. Leicht nachvollziehbar wird die unbewusste Wirkung des bisherigen Wortgebrauchs beschrieben und begreifbar gemacht, auf welche Weise wir durch seine Anwendung ungewollt unsere Aussagen verfälschen und uns und andere in die Irre führen. Außerdem wird der eigentliche Sinn und die Bedeutung des jeweiligen Begriffs neu definiert.

Der zweite Teil jedes Kapitels verdeutlicht dann anhand von Übungen, konkreten Anwendungsmöglichkeiten und Fallbeispielen, wie Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihrer Sprache auf sehr einfachem Weg zu einem besseren, möglicherweise ganz neuen Selbstbewusstsein und Selbstverständnis kommen.

1 ABER-GLAUBE

*»Ja, aber ich bin überhaupt
nicht abergläubisch.«*

Gehören Sie zu den Menschen,

- die unter einer Leiter hindurchgehen, wenn es sich gerade so ergibt;
- die das niemals tun würden, weil es Unheil bringt oder
- die drumrum gehen, weil das sicherer ist?

Wo immer Sie Ihr Kreuzchen gemacht haben mögen, abergläubisch sind Sie in jedem Fall – auch wenn Sie Aberglaube weit von sich weisen, weil er mit unserer Kultur nicht vereinbar ist. Und doch gibt es eine Form von Aberglaube, die bei uns Kultur geworden ist. Denn laut Volks-Brockhaus steht Kultur nicht nur für »die Gesamtheit der geistigen und künstlerischen Lebensäußerungen«, sondern auch für »Zucht von Bakterien«.

»Aber, aber...«, werden Sie vielleicht sagen – und schon sind wir mittendrin in der hingebungsvollen Zucht von Bakterien. Denn »aber« ist das vielleicht am weitesten verbreitete Bakterium unserer Zeit.

Ja, aber...

Kaum einer, der es nicht sorgsam pflegt, der nicht dem Aber-Kult frönt und dem Götzen »Aber« sowohl öffentlich als auch innerlich und vor allem regelmäßig dient.

Oder haben Sie noch nie gesagt:

»Mir geht's gut, aber...«

»Das ist richtig, aber...«

»Das möchte ich gern machen, aber...«

»Ich will dir ja nicht wehtun, aber...«

»Ich weiß, aber...«

In unserem Denken und Glauben als Kultur angelegt, hat sich aber in der Gesamtheit unserer geistigen und künstlerischen Lebensäußerungen eingemistet und zum Virus für unser Bewusstsein entwickelt, das lahm gelegt wird oder ganz aussetzt, sobald das Aber in unserem Verstand aktiv wird.

Wir sind es so gewohnt, aber zu glauben, dass wir uns keine Zeit mehr geben, uns das Wesentliche einer Aussage bewusst zu machen und es ohne aber anzunehmen. Denn was wir in unserem Aber-Glauben annehmen, ist garantiert immer etwas ganz anderes.

Mal ehrlich: Haben Sie nicht auch eben noch sofort gedacht: »Aber ich bin wirklich nicht abergläubisch.« Oder: »Aber das ist doch Blödsinn«, bevor Ihnen bewusst werden konnte, dass hier nicht die Rede von Aberglaube, sondern von Aber-Glaube ist? Und dass

es hier nicht um Glaube, sondern um die Wiederherstellung von etwas Unglaublichem geht? Nämlich um unsere Fähigkeit, uns ohne Protest, Kritik oder Vorbehalte auf eine Wirklichkeit einzulassen, die keines Glaubens bedarf. Es ist die Fähigkeit, sich eines realen, momentanen Empfindens bewusst zu werden. Und es wertfrei *wahr*zunehmen, indem wir uns wieder den Raum geben, es ohne aber stehen und wirken zu lassen.

Glaube als die Fähigkeit, von der Erreichbarkeit eines Ziels überzeugt zu sein, versetzt Berge. Aber-Glaube setzt diese Berge jedoch als unüberwindbares Hindernis direkt vor unsere Nase und richtet mehr Unheil an, als Aberglaube verhindern kann. Selbstentwertung, Frust, Abwertung anderer, Missverständnisse, Misserfolge und verpasste Chancen sind die Folge. Und ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir alle machen täglich Erfahrungen damit. Denn Aber-Glaube ist weiter verbreitet als jeder Aberglaube.

Ein weiser Mann sagte einmal: »Alles, was vor aber steht, ist eine Lüge.«

Jahrelang habe ich als ehemalige Aber-Hörende und Aber-Sagende versucht, diese Behauptung zu widerlegen. Es ist mir bis heute nicht gelungen.

Nicht, dass es nicht wahr wäre, was wir vor aber sagen. Wir nehmen es nur nicht mehr wirklich wahr, wollen oder können es nicht mehr *wahrhaben*.

Ja, aber...

Denn was dem Aber folgt, fügt der Wahrheit nicht, wie wir glauben, noch mehr Wahrheit hinzu, sondern löscht sie aus und macht unser wirkliches Empfinden oder momentanes Bewusstsein zur Un-Wahrheit.

Das glauben Sie nicht? Das sollen Sie auch nicht, weil weder etwas Neues zu glauben noch anders zu denken vom Aber-Glauben kuriert. Denn nicht im Denken und Glauben hat aber seinen wahren Ursprung, sondern in einem Gefühl, und zwar einem völlig berechtigten: Aber entspringt dem unbewussten Gefühl, dass etwas fehlt. Doch was fehlt, ist nicht das, was wir mit aber nachliefern. Was fehlt, ist die bewusste Wahrnehmung dessen, was vor dem Aber gesagt wird.

Wer nicht bewusst wahrnimmt, was vor dem Aber steht, kann auch nicht bewusst wahrhaben, ob es der Wahrheit entspricht. Selbst wenn es stimmt, ist ihm nicht bewusst, dass es stimmt. Er weiß es also nicht wirklich. Und wer nicht wirklich weiß, will es wenigstens besser wissen, um das ihm fehlende Bewusstsein zu überwinden.

Doch kein noch so intelligentes Aber-Argument kann bewahrheiten, was wir nicht wahrnehmen. Denn der Verstand kann das Bewusstsein nicht ersetzen, da denken und bewusst sein zwei völlig verschiedene innere Vorgänge sind. Denken setzt unsere intellektuelle Intelligenz in Bewegung. Be-

wusst zu sein dagegen aktiviert unsere emotionale Intelligenz: Unsere Sinne, die uns – unabhängig von dem, was wir gerade denken oder glauben – vorurteilsfrei wahrnehmen lässt, was wir im Moment tatsächlich tun, sehen, hören oder fühlen.

Aber erzeugt einen Kurzschluss in unserem Bewusstsein. Ein Kurzer, der uns auf halbem Weg, statt ins Bewusstsein und damit in die reale Gegenwart, in den Verstand und damit in die imaginäre Vergangenheit oder Zukunft katapultiert. Statt das vor dem Aber Gesagte als eine bewusst empfundene Wahrnehmung oder wahrgenommene Empfindung zu erleben, switchen wir uns mit aber in den Verstand, um Vergleiche herzustellen, mit denen wir kopfgesteuert vor uns selbst davondüsen. Wo wir mit aber landen, ist nicht in Kontakt mit uns selbst und anderen, sondern in Distanz zu uns und ihnen.

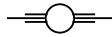
Wir glauben, dass wir mit Denken schneller, leichter und besser ans Ziel kommen als mit Fühlen. Doch schneller, intelligenter und besser ist lediglich unsere Gewohnheit zu denken. Unsere emotionale Intelligenz, die Fähigkeit sinnspezifischer Wahrnehmung unseres gegenwärtigen Empfindens und Seins bleibt dabei auf der Strecke.

Aber zwingt uns, uns damit zu begnügen, zu glauben zu wissen und uns darauf zu beschränken zu denken, was wir oder andere fühlen. Denn in

Ja, aber...

Aber-Momenten sind wir ausschließlich damit beschäftigt, das, was *ist*, mit dem zu vergleichen oder zu bekämpfen, was wir denken.

Wer denkt, er weiß oder habe begriffen, ohne es bewusst verinnerlicht zu haben, weiß nicht wirklich, weil ihm das Gefühl, es (als) wahr-(an-)genommen zu haben, fehlt. Ein Manko, das er vergeblich versucht, mit aber zu kompensieren. Wer aber sagt, ist also nicht, wie es scheint, ein Besserwisser, sondern einer, der unbewusst sein Wissen verbessern will.



Solange Sie sich darauf beschränken zu denken, dass das, was Sie in diesem Buch lesen, richtig oder falsch ist, werden Sie tausend »aber« finden. Wenn Sie dagegen das, was Sie hier lesen, selbst ausprobieren, wird es für Sie kein aber mehr geben, zumindest nicht für das, was Sie hier lesen. Sie werden wissen, was für Sie wahr ist und was nicht, weil Sie es bewusst erfahren, das heißt wahrgenommen haben werden.

Um diese Erfahrung zu machen, brauchen Sie nur die oben genannten Äußerungen oder andere, Ihnen vertraute Aber-Sätze zu Ende zu formulieren und bewusst auszusprechen. Zum Beispiel:

»Mir geht es gut, aber... dieses Wetter geht mir

derart auf die Nerven, dass ich zu nichts mehr richtig Lust habe.« Oder:

»Ich will dir ja nicht wehtun, aber... was du anhast, finde ich unmöglich. So gehe ich nicht mir dir auf diese Party.« Oder:

»Das möchte ich gern machen, aber... auf meinem Schreibtisch stapeln sich die Akten. Ich hab jetzt wirklich keine Zeit. Ich weiß sowieso nicht, wie ich das alles schaffen soll.«

Nachdem Sie sie laut ausgesprochen haben, beantworten Sie sich folgende Fragen:

Welchem Teil des jeweiligen Satzes haben Sie die größte Aufmerksamkeit, die meisten Worte, die höhere Bedeutung beigemessen? Dem vor oder dem nach dem aber?

Welcher Teil tat Ihr eigentliches Empfinden und Bewusstsein kund und welcher Ihr Denken? Welcher bestimmte Ihr Fühlen und Handeln? Worauf bekamen Sie eine Antwort oder Reaktion?

Auf das, was Ihrem realen momentanen Empfinden und Bewusstsein entsprach (vor dem Komma), oder auf das, was Ihnen Ihr Aber-Glaube diktiert hat?

»Ja, aber...« Nun machen Sie mal einen Punkt! – Nach dem Ja. Atmen Sie tief ein und aus und geben Sie sich einen Moment Zeit: Wozu haben Sie gerade »Ja« gesagt? Haben Sie tatsächlich gerade die Erfahrung gemacht, dass Sie dem, was aber

Ja, aber...

folgt, mehr Wichtigkeit beigemessen haben als dem, was Sie vor dem Komma empfanden?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten nach Ihrer Aussage, die vor *aber* steht, einen Punkt gesetzt. Sie hätten also gesagt:

»Mir geht es gut.«

»Ich will dir nicht wehtun.«

»Das möchte ich gern machen.«

Punktum. Probieren Sie es einmal aus. Verzichten Sie auf die *Aber-Nachsätze*, atmen Sie stattdessen ein paar Mal tief und sprechen Sie dann diese Sätze laut aus. Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie im ersten Moment das Empfinden haben, dass Ihnen etwas fehlt, beweist das nur, wie *aber-gläubisch* Sie bisher waren. Halten Sie es noch einen Augenblick länger aus. Kommen Sie über das Loch der gestrichenen Gewohnheit hinweg und kehren Sie zurück in das Bewusstsein dessen, was Sie tatsächlich fühlen und gesagt haben.

Wie fühlt es sich an, dass es Ihnen gut geht? Ist dieses Gefühl es wert, es einen Moment wahrzunehmen, um es wahrzuhaben? Ist es ein Wunder, dass Sie zu nichts anderem Lust haben, wenn Sie bewusst spüren, dass es Ihnen gerade so richtig gut geht?

Wie fühlt es sich an, ein feinfühligere Mensch zu sein und schon im Voraus genau gewusst zu ha-