
Wenn ich nur daran denke,...

...krieg ich 'nen Fön!“ – „Na, dann denk halt nicht dran.“ Vom Umgang mit ungewollten Gedanken, oder: Mit dem Ego kann man nicht verhandeln.



Harald Berenfänger

Impressum

Harald Berenfänger

Rheindorfer Straße 25 . D - 53115 Bonn

Telefon: +49 (0) 228 / 1806873

E-Mail: mail@berenfaenger.com

Website: www.berenfaenger.com

Blog: www.beren.blog

LinkedIn: www.linkedin.com/in/berenfaenger

XING: www.xing.com/profile/Harald_Berenfaenger

YouTube: www.youtube.com/c/berenfaenger

Twitter: twitter.com/Berenfaenger

Grafik: © shum04ka_Fotolia_135145519_S

Bonn im August 2017

Harald Berenfänger

Wenn ich nur daran denke,

krieg ich 'nen Fön!“ – „Na, dann denk halt nicht dran.“
Vom Umgang mit ungewollten Gedanken, oder:
Mit dem Ego kann man nicht verhandeln.

Bonn im August 2017



Bei welchen Gedanken bekommen *Sie* einen Fön? Woran oder an wen brauchen Sie nur zu denken, und schon schwillt Ihnen der Kamm?

Tun Sie bitte nicht so, als wären Sie frei davon...

Jeder von uns hat seine wunden Punkte, seine Trigger, seine Arschengel, seine Risikopartner.

Das ist völlig normal.

Ungewollte *Gedanken* können Glaubenssätze sein (*das klappt sowieso nicht*), Prinzipien (*alle Männer sind Schweine*), innere Antreiber (*ich muss perfekt sein*), Werturteile (*ich genüge nicht*) oder innere Kritiker (*du bist schuld*).

Die *Gefühle*, die diesen unerwünschten Gedanken auf dem Fuße folgen, sind immer unangenehm: Angst, Druck, Abscheu, Gier, Hilflosigkeit, Ärger, Deprimiertheit usw.

Das ist auch völlig normal.

Wir wünschen uns zwar, dass uns unser Leben nach unseren persönlichen Überzeugungen und Wertmaßstäben gelingt: Offenheit, Vertrauen, Freude, Humor, Stärke usw. Aber wir bekommen vom Leben immer auch die *Kehrseite* der Medaille präsentiert. Und zwar nicht nur bei unseren langjährigen Liebespartnern sondern auch bei uns selbst.



Was aber *tun* wir – nun, wo wir den Fön haben?

Wir nutzen *Strategien*, die dafür sorgen sollen, dass wir den *Schmerz*, der mit den ungewollten Gedanken und Gefühlen verbunden ist, so schnell wie möglich nicht mehr spüren müssen – beispielsweise:

- Die Minibar leeren
- Chips und Schoki vertilgen
- Alle Staffeln unserer Lieblingsserie auf einmal gucken
- In die unendlichen Weiten des Internet abtauchen
- Andere beschuldigen
- Immer neue To-Do-Listen schreiben
- Drogen konsumieren
- Exzessiv Sport treiben
- Uns noch mehr anstrengen
- Krank werden
- Uns abwerten und kleinmachen
- Streiten, trollen, schlagen, verletzen, töten

Diese Liste ist endlos erweiterbar.

Wir wissen, was wir uns vom Leben wünschen; zumindest wissen wir, was uns wichtig ist. Dann aber präsentiert uns das Leben die Forrest-Gump-Pralinenschachtel, bei der man nie weiß, was man bekommt – und wir sind schlecht drauf. Haben einen Fön. Beides geschieht in unserem *Innenleben*. Sodann wechseln wir ins *äußere Erleben* und wählen eine oder mehrere der oben genannten Verhaltensweisen, um uns von unserem unerträglichen Innenleben abzulenken.

Und dann geht es uns so richtig mies...



Diese Strategien sorgen ja nicht dafür, dass wir die Praline bekommen, die wir ursprünglich wollten. Dass wir unsere Werte, Wünsche und Träume realisieren. Nein! Diese Strategien sorgen *ausschließlich* dafür, dass wir die ungewollten Gefühle, die wir eben auch haben, nicht mehr spüren.

Für viele war's das. Shit happens, so ist das Leben. Bald ist wieder Wochenende und im Sommer Malle, und zwischendurch kann man sich abschießen oder Facebook zuschießen.

Manche kommen nun auf den Gedanken „Halt, so kann es nicht weitergehen!“, und suchen nach besseren Lösungen: kaufen Ratgeberbücher, gehen in Therapie oder zum Coach, besuchen Seminare.

Das ist gut, aber leider suchen viele nach Lösungen für ihre *Strategien* und fragen:

- Wie kann ich noch effizienter werden?
- Wie kündige ich am besten?
- Wie kann ich meine Mitmenschen/Kollegen/Chefs/Mitarbeiter ändern?

Schrauben am Symptom des Symptoms sozusagen.

Wieder ein paar wagen sich ans Symptom selbst und fragen:

- Wie werde ich meine Angst los?
- Wie schaffe ich es, glücklich zu sein?
- Wie werde ich nie mehr ärgerlich?

Schrauben am Symptom sozusagen.



Ist das denn nicht gut und legitim, mögen Sie fragen? Ja, das ist es. Und das meine ich weder überheblich noch sarkastisch. Denn es ist zutiefst menschlich. Nur: es nützt nix!

Jeder von uns hat sein persönliches *Päckchen* auf dem Rücken. Geschnürt in der Regel in den ersten drei Lebensjahren. Bei manchen auch während der Geburt oder im Mutterbauch. Bei manchen bereits irgendwann in der Ahnenreihe (Stichwort: transgenerationale Weitergabe von Traumata).

Das allermeiste, was wir im Leben tun bzw. wie wir es tun, ist eine Reaktion auf den Schmerz, der mit diesem Päckchen verbunden ist, und davon ausgehend entwickeln wir unsere ganz persönliche Pralinenschachtel – unsere ungewollten Gedanken und Gefühle – sowie unseren persönlichen Umgang damit. Der Rest ist Übung und Gewohnheit.

Diese persönliche Pralinenschachtel bezeichnet man auch als *Struktur*. Struktur als Gegensatz des unverbrüchlichen und unverwundbaren *Selbst*. Diese Struktur hält uns am Leben (nicht selten wortwörtlich) und bildet mit den Jahren unsere individuelle Sicht aufs Leben und auf die Welt.

Struktur gibt Sicherheit. Aber wir zahlen wir einen *Preis* für diese Sicherheit: die ungewollten Gedanken und Gefühle und die daraus resultierende Verschwendung von Ressourcen in Form oben genannter Ablenkungsstrategien.

Das ist nicht schlimm. Das ist das Leben. Ist nur anstrengend.



Ganz am Anfang habe ich geschrieben: „Wenn ich nur daran denke, krieg ich ’nen Föhn!“ – „Na, dann denk halt nicht dran!“

Was so flapsig klingt, ist der Fingerzeig zur Lösung. Zur *echten* Lösung.

Meine Lehrer auf meiner Heldenreise warnten uns: Du kannst mit dem *Ego* nicht verhandeln. Wenn es kommt, zieh dein Schwert und schlag ihm den Kopf ab. Und wenn es wieder kommt, zieh wieder dein Schwert, und schlag ihm wieder den Kopf ab.

Mit Ego ist hier die Struktur gemeint. Der Innere Kritiker, der Innere Antreiber, der Innere Arschengel.

Darin stecken drei wesentlich Wahrheiten über das Leben.

1. Das Ego kommt auf jeden Fall und mit ihm all die unerwünschten Gedanken und Gefühle.
2. Es macht keinen Sinn zu versuchen sich mit ihm zu verständigen, denn man landet eh nur bei den oben genannten Ablenkungsstrategien.
3. Man muss so schnell wie möglich aus dieser Dynamik aussteigen.



Genau darum geht es mir in diesem Beitrag, in meiner Arbeit mit Menschen. Kein Kurieren des Symptoms sondern Erkennen der tieferen Dynamik, achtsames Innehalten und mutiger Spielfeldwechsel.

Es geht nicht darum, im Leben nie mehr Angst zu haben oder immer glücklich zu sein. Es geht darum, einen guten *Umgang* mit den eigenen ungewollten Gedanken und Gefühlen zu finden.

Achtung: Es geht nicht darum zu *resignieren* oder aufzugeben. Es geht darum, das, was ist, zu *akzeptieren* und dann eine Strategie zu wählen, die uns unterstützt, *mit* diesem ungewollten Gefühl unseren Träumen, Werten und Wünschen wieder näher zu kommen. *Mit* diesen Gefühlen, nicht *ohne* sie.

Sobald wir den *Ohne*-Weg betreten, sind wir wieder im alten Spielfeld. Dort, wo die Struktur das Sagen hat. Wo das Ego die Mannschaftsaufstellung diktiert.

Akzeptanz ist nicht Resignation. Akzeptanz ist die Anerkennung, dass etwas *ist*. Akzeptanz ist die Anerkennung der Realität. Ich muss sie nicht mögen und nicht gutheißen. Aber sie anzuerkennen als Wirklichkeit, ist der erste und – nach all meiner Erfahrung in der Seelenarbeit – oft auch der entscheidende, alles verändernde Schritt in eine lebenswertere Zukunft.



Auf diesem Weg verschwinden dann manchmal auch Ängste, und Glück stellt sich ein. Aber als *Nebeneffekt* und nicht, weil dies das erste Ziel war.

Natürlich gibt es wunderbare Methoden für innere Heilung (die ich auch gerne anbiete), aber das ist wie in der Liebe: Ich kann niemanden zwingen, sich in mich zu verlieben – ich kann nur mein Denken und Handeln so ausrichten, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sich jemand Liebenswertes in mich verliebt, steigt.

Das Schöne ist: Sobald wir ehrlich akzeptieren, wer wir wir sind, was wir denken und fühlen, tritt eine *Entspannung* ein, die tiefer geht als das beste Wellness-Programm. Unsere Seele sehnt sich danach, dass wir gnädig mit uns selbst sind – und in der Folge *frei* für einen entspannten Umgang mit der Welt. Das ist der Punkt, an dem die Welt ihre *Fülle* anbieten kann und die Dinge ins *Fließen* kommen können.



Byron Katie fragt in *The Work*: Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Meine Männertrainer rieten, dem Ego den Kopf abzuschlagen.

Die Acceptance- and Commitment Therapy rät, sich ganz aufs Akzeptieren der Wirklichkeit zu konzentrieren.

Die Tantriker lehren, allem, was ist, mit Liebe zu begegnen.

Und im kölschen Grundgesetz heißt es *Et es wie et es*.

Erfolgreiches Coaching fragt nicht: Wie werden Sie glücklich, oder wie können Sie das Glück festhalten, wenn es sich einstellt? Erfolgreiches Coaching fragt:

Was brauchen Sie, um das, was das Leben Ihnen mitgegeben hat, gut zu halten – und was können Sie konkret tun, um das zu bekommen, was Ihnen so wichtig ist?

Wenn Sie einen Fön bekommen, schalten Sie ihn aus. Und wenn Sie das nicht können, dann bitten Sie um Hilfe. Aber leiden Sie nicht länger! Das wünsche ich Ihnen und mir und uns allen von Herzen.

www.berenfaenger.com