

Kämpfe nicht gegen dich selbst – entscheide dich für Veränderung!



Herr K. dachte nach. Ja, die Affen hatten in der Tat zu viel Macht. Sie tobten durchs Dorf und gaben einfach keine Ruhe. Dabei hatte der Rabe ja gesagt, dass er, Herr K., der Häuptling sei. Und Herr K. spürte, dass das stimmte. Also würde er jetzt für Ruhe sorgen! Entschlossen stand er auf, öffnete die Tür und brüllte: »Ruhe da draußen!«

Tatsächlich hielten die tobenden Affen für einen Moment inne. Manche liefen sogar weg. Andere sahen betreten zu Boden, viele grinsten unverschämt und einige streckten ihm die Zunge heraus und lachten. Aber immerhin: Jetzt war es schon deutlich ruhiger.

Kaum hatte Herr K. jedoch die Tür hinter sich zugemacht, ging das Gejohle und Getobe erneut los. Herr K. sah den Raben hilflos an. Der schüttelte nur den Kopf. »So wird das nichts.«

»Ja, das merke ich auch. Aber was soll ich denn nur tun?« Herr K. klang wirklich verzweifelt.

Der Rabe legte den Kopf schief. »Nun, ich frage mich, ob Sie Ihre Affenhorde überhaupt kennen.«

»Wie – kennen?« Herr K. schüttelte den Kopf.

»Ich habe den Eindruck, dass Ihre Affen zwar alle außer Rand und Band sind, aber dass sie doch sehr unterschiedlich sind.«

Herr K. blickte lange aus dem Fenster. Schließlich nickte er und sagte: »Ja, stimmt. Sie sind nicht alle gleich und nerven mich ganz unterschiedlich.« Er sah den Raben direkt an. »Aber das ist mir doch egal! Ich will nur, dass sie endlich Ruhe geben.«

»Es scheint nicht sehr viel zu helfen, dass Sie das wollen.«

Herr K. senkte betrübt den Kopf. »Ja, leider. Haben Sie denn eine bessere Idee?«

Der Rabe schien zu lächeln. »Ich meine, es wäre ganz gut, die Affen mal näher kennenzulernen ...«



Die Affen beim Namen nennen

Man sollte ja meinen, dass man selbst doch wohl genau weiß, was im eigenen Kopf so alles vor sich geht. Sicher weißt du, was du denkst, oder? Man guckt einfach hin und erkennt, was im eigenen Geist passiert. Zumindest sollte man das besser können als irgendjemand anderes. Schließlich kannst nur du wirklich fühlen, was du fühlst, und denken, was du denkst. Kein Psychologe, kein Forscher mit EEG und CT, kein Guru kennt dein Inneres besser als du. Und wenn man dir etwas anderes einreden will, solltest du sehr vorsichtig sein.

Trotzdem ist es aber manchmal gar nicht so einfach, sich seine eigenen inneren Vorgänge bewusst zu machen und klar zu erkennen. Dabei können andere uns mitunter durchaus behilflich sein. Ein Optiker muss nicht sehen, was du siehst, dafür kann er blind wie ein Maulwurf sein – und trotzdem kann er dir vielleicht eine Brille machen, mit der du klarer siehst. Das eigene Innere klar zu sehen ist ziemlich schwierig: In deinem Kopf läuft ja kein Kinofilm ab, den du ganz objektiv betrachten kannst. Es ist eher eine ziemlich wilde und verrückte Theatertruppe, die die Szenen im Kopf spielt. Du bist kein Filmprojektor, sondern eher ein Regisseur. Das ist einerseits dein Glück – aber es verhindert eben auch, dass du »objektiv« hinsehen oder Gedanken und Gefühle ganz genau wiederholen kannst.

Oft merken wir nur, dass wir unruhig, ängstlich oder wütend sind, aber so ganz klar ist uns meist nicht, was da eigentlich vor sich geht. Erstaunlicherweise ist es aber gar nicht so paradox, dass wir selbst nicht wissen, was wir eigentlich denken und fühlen: Es ist ein wenig so, als ob du eine Münze, die in der Sofaritze steckt, herausholen wolltest. Du weißt, wo die Münze ist, vielleicht siehst du sie sogar – aber es ist schwierig, da du die Ritze erweiterst, indem du versuchst, die Münze zu packen. Und die Münze rutscht immer tiefer.



Ganz ähnlich ist das mit den Abläufen in unserem Geist: Wenn wir genau hinsehen wollen, verändert dieses genaue Hinsehen das, was wir anschauen wollen, und es wird immer schwieriger, es zu »packen«.

Aber ebenso, wie es durchaus gelingen kann, die Münze schließlich aus der Sofaritze zu befreien, ist es auch möglich, unseren Gedankenmustern auf die Spur zu kommen. In beiden Fällen sind wir umso erfolgreicher, je vorsichtiger und systematischer wir vorgehen.

Am besten sehen wir uns erst einmal ganz ruhig an, welche Arten von lästigen Gedanken, welche »Affen im Kopf« es überhaupt gibt. Im Folgenden werden wir also über die Grundlagen der »Affologie« sprechen. Dabei wirst du vielleicht einiges wiedererkennen und es wird dir klarer, welche »Affen« in deinem Kopf herumtoben.

Sprach der Rabe: »Lerne deine Affen kennen, und du lernst dich selbst kennen. Lerne dich selbst kennen, und du bist auf deinem Weg!«

Die Affen der Angst



Ängste sind sehr verbreitet. Es gibt eigentlich niemanden, der überhaupt keine Angst hat. Wovor hast du Angst? Du musst keine Angst davor haben, zuzugeben, dass du vor manchen Dingen Angst hast. Nur wenn du Angst hast, kannst du nämlich auch mutig sein. Menschen, die keine Angst kennen, nennt man Psychopathen.

Es ist also an sich sehr gut, dass es das Warnsignal Angst gibt. Ängste sind etwas völlig Natürliches. Wir brauchen ein bisschen Angst, um zu überleben. Wer keine Angst hat, ist schnell tot. Angst ist ein Warnsignal, das uns vor Gefahren schützt. Stell dir vor, du seist ein Steinzeitmensch, der keine Angst vor Säbelzahn Tigern, Höhlenbären oder Schlangen hätte. Dann käme ein Tiger um die Ecke und du würdest nur denken: »Ach, das ist aber ein ganz schön großes Kätzchen!«

Der Tiger indes denkt gar nichts. Außer vielleicht: »Humm, lecker.« Und das war's dann. Du hättest keine Nachkommen und deine Furchtlosigkeit wird sich nicht weitervererben. Ganz im Gegensatz zu deinen Höhlenkollegen, die schon, als es nur verdächtig im Gebüsch raschelte, Reißaus nahmen. Die vergnügten sich, zwar ein wenig ängstlich, aber dafür wenigstens in einem Stück, in ihren Höhlen und zeugten Nachkommen, die die Fähigkeit hatten, sich von ihrer Angst warnen zu lassen.

»Es muss schön sein, mutig zu sein«, sagte Herr K., »Wenn man mutig ist und keine Angst hat, lässt man sich nicht von diesen Affen stören!« – »Das hört sich komisch an, finde ich«, erwiderte der Rabe. »Mut heißt ja nicht, keine Angst zu haben, sondern der Angst ins Auge zu sehen.«

Du bist kein Höhlenmensch, lebst nicht in der Steinzeit und die Säbelzahn Tiger sind längst ausgestorben. Die übrigen Tiger sind auch nicht mehr so häufig, schon gar nicht in Europa, und die, die es bei uns gibt, sitzen hinter Gittern. Eine spezielle Tigerangst brauchst du also nicht. Aber die hat ja heute sowieso keiner. Außer er ist völlig bekloppt. Oder Zoowärter.

Meistens sind Ängste nicht wählerisch. Sie breiten sich gern aus. Eine ausschließliche Tigerangst hat es wohl noch nie gegeben. Zumindest richtete sich die Angst unserer Urahnen sinnvollerweise auf alle großen Raubtiere oder überhaupt alle großen Tiere, die stärker als ein Mensch sind. Und das war auch gut so: Es ist nämlich sehr wichtig, ein automatisches Warnsignal zu ha-

ben, das den Körper schnell reagieren lässt, ohne viel Zeit mit Nachdenken zu verschwenden. Darüber hinaus sollte das Warnsignal aber nicht nur bei großen Tieren anspringen, sondern auch wenn kleinere, dafür aber giftige Tiere, wie Giftschlangen und Skorpione, im Anmarsch sind.

Die Angst-Affen lassen sich aber nicht so leicht zufriedenstellen. Würden sie nur auf reelle Gefahren anspringen, bekämen wir sie nicht oft zu Gesicht. Stattdessen fragen sie sich ständig: »Bin ich bedroht?« Und mit großen Augen halten sie rundum Ausschau nach Gefahren.

Und wozu erst auf ein Tier warten? Wenn's im Gebüsch raschelt, könnte das auch schon gefährlich sein. Stimmt. Aber was heute im Gebüsch raschelt, sind weder Tiger noch Skorpione oder Giftschlangen. Und selbst Lustmörder kriechen eher selten im Gebüsch herum. Die Angst-Affen sehen das jedoch anders. Sie geben keine Ruhe. Sind keine offensichtlichen Gefahren in Sicht, dann arbeiten sie sich eben an Gefahren ab, die sie selbst erst erzeugen – und dabei können sie richtig einfallsreich werden: der kleine Weberknecht im Keller, eine harmlose Maus oder ein Käfer können wahre Panik verursachen. Schon allein, dass da ein Mäuschen oder ein Käfer sein *könnte*, löst dann Angst aus. Der Keller selbst macht Angst. Oder das Alleinsein. Oder Menschenmengen. Oder Hühner.

Die Angst-Affen brauchen keine vernünftigen äußerlichen Gründe, um aktiv zu werden. Dass Ängste oft nicht vernünftig sind, heißt jedoch nicht, dass Menschen, die Angst haben, irgendwie dumm oder Feiglinge wären. Sie sind eben besonders sensibel gegenüber den inneren Warnsignalen – ihre Angst-Affen sind besonders aktiv. Das Leben selbst ist ja tatsächlich extrem gefährlich – immerhin endet es praktisch immer mit dem Tod. Und daher kann man selbst vor dem Leben Angst haben.

»Ich verstehe nicht, wieso mir das Leben solche Angst macht«, sagte Herr K. »Eigentlich habe ich es doch ganz gut.«

»Das Leben macht nicht die Angst. Das machen Sie schon