

# 1

## DU SAGST ES! – SEI FREI

»Da musst du anders drüber denken!«

Wie oft haben wir alle diesen Satz wohl schon gehört?

Wahrscheinlich sehr oft. Genau wie so viele andere Phrasen. Zum Beispiel: »Ändere deine Gedanken und du veränderst deine Welt.« Das ist ein Zitat von Norman Vincent Peale, einem der Begründer des positiven Denkens. Peale war Pfarrer und schrieb in den 1950er-Jahren den Megaseller *Die Kraft des positiven Denkens*. Ich stehe dem vorbehalt- und bedenkenlosen positiven Denken sehr kritisch gegenüber. Es ist meiner Meinung nach sogar hochgefährlich, sobald es die Realität verklärt und falsche Hoffnungen weckt.

Andererseits ist eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung nicht nur gesünder – sie macht auch viel mehr Spaß. Also habe ich mich auf die Suche nach praktischen Ansätzen gemacht. Jedes Mal, wenn jemand Peale zitiert oder Sätze gesagt hat wie: »Da musst du anders drüber denken!«, habe ich einfach gefragt: »Alles klar, mache ich – und wie geht das?« Daraufhin schaute ich stets in schweigende Gesichter. Tatsächlich konnte mir jahrelang niemand eine praktische Antwort auf diese scheinbar so einfache Frage geben.

Vielleicht hilft es ja, die Perspektive zu wechseln und nicht beim Denken anzufangen, sondern bei der Handlung? Schließlich bringt

ein Wechsel der Perspektive in vielen Fällen die Antwort mit sich. Zur Veranschaulichung ein Gedankenspiel, das ich in einem Vortrag des US-amerikanischen Schachmeisters Maurice Ashley gehört habe – und der hat immerhin den Großmeistertitel inne:

*Bakterien, die sich innerhalb von 24 Stunden verdoppeln, werden einen See, den sie befallen haben, in genau 60 Tagen ausfüllen.*

*An welchem Tag war der See halb voll von ihnen?*

Ohne über diese Aufgabe weiter nachzudenken, werden die meisten von uns wahrscheinlich aus dem Bauch heraus sagen: »Nach 30 Tagen.« Das passiert schnell. Vor allem, wenn man vom Anfang hin zum Schluss denkt.

Ändern wir jedoch die Perspektive und denken den Vorgang vom Ende zum Anfang. Durch die Richtungsänderung unserer Gedanken kommen wir auf eine ganz andere Lösung. Am 60. Tag füllten die Bakterien den See komplett aus. Wie voll muss er am 59. Tag gewesen sein? Wie voll am 58.? Bingo!

Daniel Kehlmann beschreibt in *Die Vermessung der Welt*, einer fiktiven Doppelbiografie über den Mathematiker Carl Friedrich Gauß und den Naturforscher Alexander von Humboldt, wie ein Grundschullehrer seine Ruhe haben wollte und den Schülern seiner Klasse die Aufgabe stellte, sämtliche Zahlen von 1 bis 100 zu addieren. Nach wenigen Minuten ging der siebenjährige Carl Friedrich Gauß zur Tafel und schrieb die richtige Lösung auf: 5050.

Gauß hatte dabei vom Ende zum Anfang gedacht. Anstatt  $1+2+3+4+5 \dots$  zu rechnen, wie es wohl fast jeder von uns getan hätte, nur um sich dann spätestens bei 27 zu verrechnen, fing Gauß mit der 100 an. Und ist dann von dieser Zahl zur 1 gegangen, dann von der 99 zur 2 usw. Er rechnete also  $100 + 1 = 101$ ;  $99 + 2 = 101$ ;  $98 + 3 = 101$  usw. Alle Paare ergeben 101. Das kann man 50-mal machen – also  $50 \times 101 = 5050$ .

Diese sogenannte Retroanalyse, eine Schachkomposition, kann uns ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. Sie bietet eine weitere Möglichkeit, an Problemstellungen und Fragen heranzugehen.

Und möglicherweise auch eine sehr praktische Lösung, anders über etwas zu denken.

## ÄNDERE DEINE GEDANKEN – ABER WIE? – DER HANDLUNGSKREISLAUF

Unsere Gedanken wirken sich auf unsere Handlungen aus. Um zu ergründen und zu verstehen, wie das funktioniert, hilft es, den Grundsatz »Es gibt keine Grenzen« zu beherzigen. Das bedeutet, dass es keine Grenzen zwischen Körper und Geist, zwischen Handeln und Denken, gibt. Alles hängt zusammen, ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig. Deshalb lohnt es sich, nicht beim Gedanken anzufangen, sondern bei der Handlung. Wir nutzen hier mal die Retroanalyse. Los geht's.

Wir handeln im Leben und machen dadurch Erfahrungen. Es formen sich Gedanken und Gefühle und Erinnerungen, unser Geist modifiziert sich.

An dieser Stelle möchte ich ganz knapp erklären, wie ich den Begriff »Geist« in diesem Zusammenhang benutze. Im englischen Sprachgebrauch gibt es den treffenden Begriff *mind*, der sich so leider nicht ins Deutsche übersetzen lässt. Er umfasst unsere Gedankenwelt und deren Zusammenwirken mit unserer Wahrnehmung (über unsere Sinne), unseren Intellekt (der das Wahrgenommene einordnet, zum Beispiel in Bekanntes und Unbekanntes) und unser Bewusstsein, das versteht, dass wir das Wahrgenommene individuell von unserem Standpunkt aus erleben und dass wir es von diesem Standpunkt aus einteilen. Eine mögliche Einteilung kann sein: »Das mag ich« oder: »Das mag ich nicht«. Oder auch: »Das weiß ich schon« und: »Das ist

neu für mich«. Mit »Geist« meine ich hier also – sehr knapp vereinfacht – unsere Gedankenwelt und die verschiedenen Ebenen unseres Bewusstseins. Das Thema werden wir im Kapitel »Die Architekten unserer Existenz« noch eingehend beleuchten. Dazu also später noch viel mehr.

Zurück zu unserer Überlegung:

Wir beginnen mit einer Handlung und durch sie erfolgt eine Erfahrung. Auf diese Erfahrung folgen wiederum Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Durch diese Gedanken, Gefühle und Erinnerungen wird die Erfahrung gespeichert.

Der Clou: Diese Speicherung ist unbewusst und kommt später als Tendenz wieder. Das heißt, ich möchte die Erfahrung entweder wiederholen oder vermeiden.

Diese Muster bestimmen meine Handlungen. Was wir also als Gewohnheit oder Abneigung betrachten, ist eine Art, auf eine Erfahrung zu reagieren. Unsere Tendenzen sorgen dafür, dass wir unseren bisherigen Erfahrungen entsprechend handeln. So können Gewohnheiten entstehen.

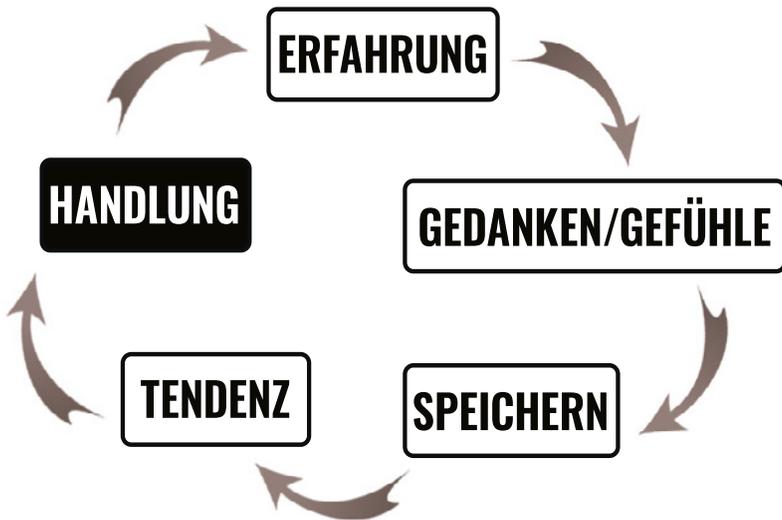
Es entsteht ein Handlungskreislauf.

Was wir manchmal vergessen: Wir haben immer die Wahl! Wir können zwischen angebrachten und nicht angebrachten Gewohnheiten unterscheiden. Wir müssen darauf achten, dass Gewohnheiten sich nicht unreflektiert verselbstständigen. Wir sollten Dinge tun, weil sie angebracht sind, und nicht, weil wir es gewohnt sind.

Wer diesen Kreislauf kennt, kann überlegen, ob eine Handlung angebracht ist – oder eben nicht. Jede Erfahrung sorgt für eine Erinnerung. Sobald wir uns erinnern, vertiefen wir das Speichern. Um jetzt den Kreislauf der negativen Erinnerung zu durchbrechen, sollten wir die erforderlichen Handlungen durchführen. Das heißt, wir zäumen das Pferd einfach von hinten auf.

Anstatt willentlich unsere Gedanken zu ändern – was für die meisten von uns nahezu unmöglich ist –, fokussieren wir uns auf konstruk-

# Handlungskreislauf



tive und zielgerichtete Handlungen und sorgen so für neue Erfahrungen, die uns anders denken lassen.

Wenn neue Handlungen erfolgen, ändert sich unser Bewusstsein.

»Ändere deine Gedanken« bedeutet also ganz praktisch: Mach einfach mal etwas anders als davor, dann kommst du auf neue Gedanken.

So viel zur Theorie – jetzt zur Anwendung und dem Zusammenspiel mit unserer Körpersprache. Ich habe die Methode des Handlungskreislaufs einmal in der ZDF-Sendung *Terra X* genutzt, um ein Experiment durchzuführen. Die Redaktion hatte mich angefragt und wollte wissen, mit welchen Methoden ich eine Gruppe von Menschen zu einem Bungeesprung aus großer Höhe motivieren kann. Oder auch zum Aufgeben. Ich habe mich auf den Grundsatz »Es gibt keine Grenzen«