



südwest

Kay Pollak

Durch
Begegnungen
wachsen

Für mehr Achtsamkeit und Nähe
im Umgang mit anderen

Aus dem Schwedischen
von Karsten Koll

*Ein großer Dank an Carin, die mich ermunterte,
dieses Buch zu schreiben, und die mir so oft half, für das,
was ich sagen wollte, die richtigen Worte zu finden.*

Inhalt

Vorwort 7

An den Leser 9

BUCH 1

Durch Begegnungen wachsen

Jeder Mensch, dem ich begegne, ist mein Lehrer 13

Ein sehr spannender Gedanke 14

Projektion 16

Eine kraftvolle Einsicht 18

Eine absolute Wahrheit 20

»Du bist nicht gut genug« 22

Das wahre Ich 23

Eine »nicht«-freie Zeit 24

Positive Bilder 26

Das Gute suchen 28

Gedanken haben gestalterische Kraft 30

»Gute Gerüchte« 32

Ein besseres Arbeitsklima 33

Eine Erinnerung 35

Über wahre und falsche Gedanken 36

Acht goldene Worte 38

Die Wahrheit erkennen	39
Ich habe etwas zu lernen	40
Eine hoffnungsvolle Einsicht	42
Andere verurteilen	43
Angriff – Furcht	45
Eine Frage der Aufklärung	47
Gedanken über mich selbst	49
Wut	50
Wut – Angst	51
Die Wirklichkeit sehen	53
Ein Übungsbeispiel	55
Ein Gedicht	57

BUCH 2

Fortsetzungskurs für alle, die mehr üben möchten

Den Blick nach innen richten	61
Eine Übung	62
Übles Gerede 1	65
Übles Gerede 2	67
Übles Gerede 3	68
Ein Herz nach dem anderen	69
Schuldgefühle – eine Botschaft	70
Zwei verschiedene Welten	72

Was ist es, das ich sehe?	74
Sich für Gedanken entscheiden	76
Dankbarkeit	77
Optimismus	79
Lehrstücke	81
Das Bild von mir	83
Wirklich zuhören können	85
Hör zu!	88
Leitung	89
Absolut wahr	91

BUCH 3

Abschlusskurs

Angst – Liebe	95
Der heilige Augenblick	97
Zwei Grundbedürfnisse	99
So gut ich kann	101
Schwere Begegnungen	104
Leben – Tod	106
Eine letzte Wiederholung	107
Dies gilt immer	109
Impressum	112

Vorwort

Vor 18 Jahren befand ich mich in einer Lebensphase, in der ich unbedingt lernen musste, besser mit anderen Menschen umzugehen und zu kommunizieren. Ich bin Filmregisseur und geriet während der Arbeit häufig mit den Leuten in meinem Umfeld aneinander. Allzu oft war ich der Meinung, dass »die anderen« sich wieder einmal völlig danebenbenahmen. Ich hatte Schwierigkeiten, Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind. Ich versuchte, sie zu verändern. All das fand ich ungeheuer ermüdend, und so begann ich darüber nachzudenken, ob ich meine Lebenseinstellung nicht grundsätzlich überdenken sollte.

Ich versuchte zu begreifen, was eigentlich geschieht, wenn sich zwei Menschen begegnen. Wie meine negativen Gedanken diese Begegnung beeinträchtigen. Kann man lernen, so fragte ich mich, seine Gedanken zu beeinflussen, um mit anderen Menschen besser zu kommunizieren? So wurde die Idee zu diesem Buch geboren – von dem ich selbst zunächst am allermeisten zu lernen hatte.

Ich arbeitete mehrere Jahre daran. Es nahm eine lange Zeit in Anspruch, alle Gedanken, die ich hatte, in eine reine und einfache Form zu bringen. Das Buch sollte sehr leicht zu lesen sein! Mit kurzen und einfachen Kapiteln. Meine Frau, die Journalistin ist, fungierte als meine ständige Redakteurin. Wir hatten endlose Diskussionen. Ich bin ihr für ihre Hilfe und Geduld unglaublich dankbar.

Seitdem das Buch erstmals in Schweden erschien, ist es ein Klassiker geworden und erlebt ständig neue Auflagen. Es wurde niemals Werbung dafür gemacht, sondern verbreitete sich ausschließlich durch Mundpropaganda. Im Lauf der Jahre habe ich Tausende Briefe und E-Mails bekommen. Viele Leser schrieben mir, das Buch liege ständig auf ihrem Nachttisch, habe ihnen im Alltag sehr geholfen, ja sogar ihr Leben verändert. Für all das bin ich sehr

dankbar, doch am dankbarsten bin ich für das, was es mir selbst bedeutet hat.

Das Buch wendet sich an Menschen aller Art. Es wird von Jugendlichen, Eltern, Lehrern, Krankenpflegern, Handwerkern, Beamten, Rechtsanwälten, Sporttrainern, Vorgesetzten und vielen, vielen anderen gelesen.

Oft muss ich mir seinen Inhalt selbst in Erinnerung rufen. Es begleitet mich auf meinen Reisen. Ich lese es, wenn ich im Zug oder Flugzeug sitze. Und jedes Mal überrascht es mich aufs Neue. Immer finde ich das, was mir in der jeweiligen Situation gut tut. Etwas Neues zu lernen gibt es immer.

Andere Menschen zu verändern ist ein ungeheuer schwieriges Unterfangen! Ich begriff, dass es leichter war, mich selbst zu verändern. Und mein persönlicher Gewinn war riesengroß. Ich fühle mich heute viel besser als damals. Empfinde mich seltener als Opfer. Habe weniger Feinde. Meine Arbeit als Filmregisseur ist kein Kampf mehr. Gemeinsam mit meinen Mitarbeitern erreiche ich leichter die Ergebnisse, die ich mir wünsche. Während der Arbeit an meinem letzten Film »Wie im Himmel« habe ich täglich die Ideen und Prinzipien angewandt, die in diesem Buch thematisiert werden. Das war mir eine enorme Hilfe. Die Menschen in meinem Umfeld »wuchsen«, während ich meine Gedanken über sie veränderte und bearbeitete! Die gesamte Filmcrew erlebte eine großartige Zeit miteinander, während wir alle danach strebten, einen richtig guten Film zu machen.

Wenn das Buch jetzt erstmals in deutscher Sprache erscheint, hoffe ich, dass möglichst viele Menschen sich daran erfreuen und von ihm profitieren werden.

Ihnen, liebe Leser, wünsche ich alles Gute – und viel Glück!

Die allerbesten Grüße
Kay Pollak

An den Leser

Nichts in diesem Kurs dürfte wirklich neu für Sie sein. Sie besitzen von allem, was in diesem Buch steht, bereits Kenntnisse.

Es handelt von der Begegnung mit anderen Menschen und von unserer Fähigkeit, durch diese Begegnungen zu wachsen.

Es richtet sich an alle, die in ihrer Arbeit mit anderen Menschen zusammentreffen, aber auch an diejenigen, die sich selbst besser kennen lernen und durch Begegnungen wachsen wollen.

Ich hoffe, dass Sie dieses Buch in Ihrem täglichen Leben bereichern wird.

Man könnte es auch als eine Art Schnellkurs bezeichnen, der Sie – dank Ihrer eigenen Fähigkeiten – in die Lage versetzt, anderen Menschen auf eine neue Art und Weise gegenüberzutreten.

Das Buch besteht aus drei Teilen, gliedert sich also gewissermaßen in einen Grundkurs, einen Fortsetzungskurs und einen Abschlusskurs.

Lesen Sie langsam und in aller Ruhe.

Versetzen Sie sich in den Inhalt hinein.

Gehen Sie alles noch einmal durch, und freuen Sie sich über Ihre Fortschritte.

Allmählich werden Sie die Veränderung spüren, die mit Ihnen geschieht.

Viel Glück dabei!

BUCH 1

Durch Begegnungen wachsen

Jeder Mensch, dem ich begegne, ist mein Lehrer

Ich habe herausgefunden, dass Folgendes vollkommen wahr ist:

Ich kann von jedem, dem ich begegne, etwas lernen.

Oder können Sie einen einzigen Menschen in Ihrer Umgebung ausfindig machen, von dem Sie nichts lernen können?

Eine befreiende Erkenntnis: Aus jeder Begegnung mit einem anderen Menschen habe ich etwas zu lernen!

Mit dieser Grundeinstellung wird jede Begegnung spannender, befriedigender und erfreulicher verlaufen – für beide Seiten.

Versuchen Sie diesen Gedanken zu verinnerlichen:

Jede Begegnung mit einem anderen Menschen ist lehrreich für mich.

Ein sehr spannender Gedanke

Stellen Sie sich vor, dass keine Begegnung zwischen Menschen zufällig zustande kommt.

Stellen Sie sich vor, dass jeder Mensch, dem Sie begegnen, für Sie bestimmt ist.

Als ich zum ersten Mal mit diesem Gedanken konfrontiert wurde, hatte ich so meine Zweifel. Unmöglich, dachte ich. Wer sollte für all diese Begegnungen verantwortlich sein?

Doch je mehr ich mich mit diesem Gedanken anfreundete, desto stärker und erfreulicher wurde die Wirkung, die er entfaltete.

Die Begegnungen mit bekannten und unbekanntem Menschen wurden immer interessanter – manchmal war die Wirkung nahezu schwindelerregend! Ich sage nicht, dass ich immer und überall mit diesem Gedanken lebe, doch lässt er mich nicht mehr los:

Stellen Sie sich vor, dass jeder Mensch, dem Sie begegnen, für Sie bestimmt ist.

Allmählich habe ich mich an diesen Gedanken gewöhnt und die Erfahrung gemacht, dass er das Leben bereichert und ihm einen Sinn verleiht.

Wer auf sein Leben zurückblickt, wird feststellen, dass jeder einzelne Mensch, dem man im Lauf der Jahre begegnet ist, seine Spuren hinterlassen hat. Jeder hat auf seine Weise dazu beigetragen, Sie zu der Persönlichkeit zu machen, die Sie heute sind. Genau diese Menschen haben ihren Einfluss ausgeübt und keine anderen.

Versuchen Sie erneut, sich an diesen Gedanken zu gewöhnen. Lassen Sie ihn langsam in sich eindringen und geben Sie ihm Zeit.

Stellen Sie sich vor, dass jeder Mensch, dem Sie begegnen, für Sie bestimmt ist.

Lesen Sie langsam:

Ich kann und will von anderen Menschen lernen.

Sie alle sind für mich bestimmt, damit ich von ihnen lerne.

Projektion

Oft beschuldigt man andere, anstatt die Verantwortung bei sich selbst zu suchen.

Dies wird Projektion oder Übertragung genannt. Man überträgt ein persönliches Problem auf andere. Man schiebt es einfach jemand in die Schuhe, damit man sich nicht an die eigene Nase fassen muss. Wir alle haben dies in bedrückenden Situationen schon getan, und wir alle waren in unserer Kindheit – mehr oder minder – den Projektionen Erwachsener ausgesetzt.

Erwachsene verhalten sich so, wenn sie ihre Kinder für den Stress verantwortlich machen, den sie empfinden: *Mein Gott, was bist du wieder anstrengend heute! Musst du mir ständig auf die Nerven gehen?*

Dies ist ein gutes Beispiel für eine Projektion – die Übertragung eines eigenen Problems auf jemanden, der völlig unschuldig ist.

Bestimmt haben viele von uns ein solches Verhalten in ihrer Kindheit erlebt. Erwachsene in unserer Umgebung haben versucht, ihre Probleme auf uns abzuwälzen.

Und so haben die meisten von uns frühzeitig »gelernt«, wie man sich Probleme vom Hals schafft, nämlich dadurch, dass man die Verantwortung dafür bei anderen sucht. Wie trügerisch eine solche Lehre ist, dürfte jedem einleuchten.

Suchen Sie nach Möglichkeiten, um mit Menschen, die Ihnen nahe stehen, ein offenes Gespräch über Projektionen zu führen.

Was kann man tun, um Projektionen zu vermeiden?

Der erste Schritt ist sicher schon getan! Er besteht darin, sich seine eigenen Projektionen bewusst zu machen.

Eine Möglichkeit, um dieses Verhaltensmuster zu durchbrechen, finden Sie auf der nächsten Seite.

(Während der Entstehung dieses Buch hatte ich manchmal das Gefühl, dass die wichtigsten Dinge immer auf der nächsten Seite stehen.)

Eine kraftvolle Einsicht

Ich ärgere mich aus anderen Gründen, als ich glaube.

Es geschieht sicher, dass Sie verärgert, verstört oder irritiert sind. Wenn Sie das nächste Mal glauben, dass Ihnen jemand aus Ihrer Umgebung Anlass zu Verärgerung, Zorn oder Irritation gibt, gehen Sie in sich und versuchen sich Folgendes klarzumachen:

Ich ärgere mich aus anderen Gründen, als ich glaube.

(Vergleichen Sie mit dem Buch »A Course in Miracles« von Foundation for Inner Peace.)

Dies einzusehen ist nicht leicht. Die meisten von uns sind es gewohnt, andere für die eigenen Befindlichkeiten verantwortlich zu machen.

Nur sehr ungern betrachten wir uns selbst als Ursache für unser Unbehagen, unseren Zorn oder unsere schlechte Laune. Doch der Grund für unsere Irritation sind wir selbst! Allzu verführerisch ist der Gedanke, dass alles schöner wäre, würden sich »die anderen« nur besser verhalten! Man könnte auch sagen, dass es leichter ist, die Schuld bei anderen zu suchen als bei sich selbst (Übertragung – Projektion).

Wenn Sie sich also in Zukunft über jemanden ärgern, dann rufen Sie sich folgenden Satz in Erinnerung:

Ich ärgere mich aus anderen Gründen, als ich glaube.

Dieser Satz funktioniert wie eine Art Schraubenschlüssel. Er eröffnet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu sehen, statt anderen die Schuld zu geben.

Haben Sie erst einmal ein eigenes Beispiel für die Richtigkeit dieses Satzes entdeckt, werden Sie rasch weitere finden.

Und wenn Sie in der Lage sind, regelmäßig solche Beispiele zu finden, dann haben Sie bereits einen großen Schritt in Ihrer persönlichen Entwicklung gemacht. Sie werden sich spürbar besser fühlen!

Suchen Sie nach persönlichen Beispielen!

Eine absolute Wahrheit

Machen Sie sich hin und wieder Folgendes klar:

Ich allein bin dafür verantwortlich, wie ich meine Umgebung verstehe.

Ich trage also die Verantwortung dafür, wie ich das, was ich sehe, interpretiere. Daran besteht kein Zweifel. Die Verantwortung für die Interpretation meiner Umwelt kann mir niemand abnehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten eine Rede vor Ihren Kollegen halten. Plötzlich bemerken Sie, dass einer der Zuhörer gähnt. Die Interpretation dieser Tatsache liegt ganz bei Ihnen. Sollten Sie an mangelndem Selbstvertrauen leiden, werden Sie das Gähnen unwillkürlich auf sich selbst und Ihren Vortrag beziehen. Vielleicht macht es Sie nervös! Vielleicht denken Sie: *Ich bin nicht gut genug! Ich bin der Situation nicht gewachsen!*

Das heißt, Sie fühlen sich von dem Gähnen persönlich angegriffen. So werden Sie zum Opfer Ihrer eigenen Interpretation der Wirklichkeit. Ohne zu wissen, ob Ihr gähnender Kollege vielleicht ein Schlafdefizit hat, lassen Sie ihn darüber entscheiden, wie Sie sich fühlen.

Denken Sie also immer daran:

Die Wirklichkeit und meine Auffassung der Wirklichkeit sind nicht dasselbe.

Es gibt stets verschiedene Möglichkeiten, die Umwelt zu interpretieren.

Wenn Sie sich wohl fühlen und ein intaktes Selbstvertrauen besitzen, dann werden Sie möglicherweise denken: *Der Arme hat bestimmt schlecht geschlafen. Wie schön, dass er trotzdem hier ist!* Oder: *Die Luft hier drin ist ja ziemlich verbraucht. Wir sollten mal das Fenster aufmachen.*

Sie haben also verschiedene Möglichkeiten, wie Sie die Situation deuten.

Die getroffene Wahl zeigt – wie eine Art Punktwertung –, wie man sich selbst beurteilt.

Jede Wahl, die Sie treffen, ist eine Beurteilung Ihrer selbst!

Vergessen Sie nicht:

Ich allein bin dafür verantwortlich, wie ich meine Umgebung verstehe.

»Du bist nicht gut genug«

In den USA wurde ein soziologisches Experiment mit dreijährigen Kindern durchgeführt: Man stattete sie mit Tonbandgeräten aus, die stundenlang liefen, bevor die Kassetten ausgetauscht werden mussten. Die Tonbandgeräte nahmen sämtliche »hörbaren« Botschaften auf, die diese Kinder während eines Zeitraums von 14 Tagen erhielten. Danach wurden die Kassetten eingehend ausgewertet und die auf ihnen enthaltenen Mitteilungen klassifiziert. Es stellte sich heraus, dass 85 Prozent aller Botschaften »Verbote« enthielten. Doch was noch schwerer wiegt: Ein Großteil aller Botschaften signalisierte den Kindern: *Du bist nicht gut genug. Du musst dich ändern. Du genügst den Anforderungen nicht.*

Man sollte sich vor Augen führen, dass viele von uns dieses »persönliche Urteil« auf tausend verschiedene Arten eingepreßt bekommen haben. Später ist dieses – unberechtigte! – persönliche Urteil dafür verantwortlich, dass wir die Wirklichkeit oft falsch interpretieren. So gewinnen wir Vorstellungen von der Realität, die nicht der Wahrheit entsprechen.

Sich dies vor Augen zu führen kann schmerzhaft sein, weil man als Erwachsener womöglich an die eigenen Fehler im Umgang mit Kindern erinnert wird. Vielleicht haben Sie jetzt Schuldgefühle und möchten das Buch am liebsten in den Papierkorb werfen.

Doch versuchen Sie es einmal mit diesem erfreulichen Gedanken: *Unzweifelhaft an der Vergangenheit ist nur, dass sie vorbei ist.*

Für neue Versuche ist es nie zu spät!

Wir sind hier, um zu lernen.