

Wer nix checkt, kann nix ändern!

Der LangeWeg

Sein Leben lenken lernen

EINE »BETRIEBSANLEITUNG«
FÜR EIN GEDEIHLICHES LEBEN

HERBERT LANGE

Unverkäufliches Leseexemplar

Verkauf: Voraussichtlich ab Oktober 2019
Davor bitte keine Rezensionen veröffentlichen.

Über deine Meinung freue ich mich sehr: info@LangeWeg.de

Die Website »LangeWeg.de« wird wahrscheinlich im Oktober 2019 freigeschaltet.

Impressum

Alle Rechte liegen beim Autor

Copyright: © 2019 Herbert Lange

Herbert Lange

E-Mail: info@LangeWeg.de

Website: LangeWeg.de (die Website wird voraussichtlich im Oktober 2019 freigeschaltet)

Coverbild: STOK,ALL,MLP,DRI01,MUE,001,N/A,TIER 5

Lektorat: Barbara Buchter, extratour, Freiburg

Satz, Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Inhalt

Vorwort.....	9
1 Einleitung – Die Mentalität des Zeitgeistes und eine alternative Sichtweise.....	14
1.1 Einzelkämpferkultur	14
1.2 Selbstoptimierungswahn	15
1.3 Zu viel Spezialisierung	16
1.4 Falsche Prioritäten im Gesundheitssystem	17
1.5 Der Blick über den Tellerrand der Gesundheit	19
1.6 Die doppelte Einbettung des Menschen	20
1.6.1 Die soziale Einbettung.....	21
1.6.2 Die körperliche Einbettung	22
1.7 Wie wir funktionieren.....	25
1.7.1 Der Mensch als Gewohnheitstier	25
1.7.2 Der Mensch ist kein Rasenmäher – oder doch?.....	26
1.8 Wege und Ziele.....	27
1.8.1 Wege	28
1.8.2 Ziele	28
1.8.3 Beides ist wichtig – Ziele und Wege.....	29
2 Die Spitz-Story – Eine Kindheitsgeschichte mit Folgen.....	30
2.1 Die »Grundgesetze«	31
2.1.1 Kampf	31
2.1.2 Flucht und Vermeidung.....	33
2.1.3 Unterwerfung und Resignation.....	33
2.2 Die Entwicklung einer besonderen geistigen Grundhaltung	37
2.3 Aufbau spezieller Kompetenzen	39

3	Der LANGEWEG: Gewusst wie – Ziele brauchen zielführende Wege	41
3.1	Die Kompetenzen aufbauen	41
3.1.1	Wahrnehmung der eigenen Muster	42
3.1.1.1	Den Fragebogen zur Selbsteinschätzung nutzen	55
3.1.1.2	Muster verkörperlichen sich	56
3.1.1.3	Übernommene kulturelle Muster	56
3.1.1.4	Platz für neue Erfahrungen schaffen	62
3.1.1.5	Auf Distanz gehen lernen	63
3.1.1.6	Alle Sinne nutzen	66
3.1.1.7	Evolutionär und psychologisch bedingte Ursachen für die Bewertung anderer	70
3.1.1.8	Fazit	72
3.1.2	Wo ich hin will	73
3.1.2.1	Apropos Signalignoranz	80
3.1.2.2	Ein Wunschziel definieren	83
3.1.3	Der Umgang mit den eigenen Gefühlen	90
3.1.3.1	Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Körpersignale	90
3.1.3.2	Fazit	94
3.1.4	Lenkung der eigenen Gefühle und Körpersignale ...	95
3.1.4.1	Die Kopfkino-Methode	98
3.1.4.2	Kopfkino als Entwicklungskatalysator	105
3.1.5	Der Umgang mit anderen Menschen	117
3.1.6	Hürden beachten und überwinden	128
3.1.7	Werkzeuge im Umgang mit Stress	131
3.2	Die geistige Grundhaltung entwickeln	135
3.2.1	Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	136
3.2.2	Prioritäten setzen	139
3.2.3	Beziehungen positiv gestalten	142

3.2.4	Positives wertschätzen	143
3.2.5	Auf Distanz gehen	144
3.3	Die »Grundgesetze« beachten.....	146
3.3.1	1. Gesetz: Das Spiegel-Gesetz	146
3.3.2	2. Gesetz: Menschen erhalten ihre Probleme häufig dadurch aufrecht, dass sie kämpfen, flüchten, vermeiden und/oder sich unterwerfen.	151
3.3.3	3. Gesetz: Das Gesetz von den beiden Widerständen.	155
3.3.4	4. Gesetz: Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben.	157
3.3.5	5. Gesetz: Gestalte vorausschauend.	158
3.3.6	6. Gesetz: Der Mensch wird durch kurzfristige Konsequenzen gelenkt.	160
3.3.7	7. Gesetz: Das Konzept des Funktionierens.	162
3.3.8	8. Gesetz: Das Zielformulierungsgesetz.	164
3.3.9	9. Gesetz: Körper folgt Geist.	168
3.3.10	10. Gesetz: Geist folgt Körper.	170
3.3.11	11. Gesetz: Persönliches Wachstum basiert auf Distanzierung und Wandlung.....	175
3.3.12	12. Gesetz: Die psychischen Grundbedürfnisse und ihre Verbiegungen	176
3.3.13	13. Gesetz: Die Welt ist eine Konstruktion.	190
3.3.14	14. Gesetz: Der Weg produziert den Erfolg.....	191
3.3.15	15. Gesetz: Fehler sind gut.	201
3.3.16	16. Gesetz: Alles fällt auf dich zurück.	204
4	Beispielhafte Anwendungen.....	206
4.1	1. Mit allerlei Belastungen und Stressfaktoren, gesünder umgehen	207
4.2	2. Viele Schwierigkeiten, erst gar nicht entstehen lassen	222

4.3	3. Wünschenswerte Lebensziele entwickeln und erreichen	234
4.4	4. Einen Lebensstil kultivieren, der zu dir passt.....	235
5	Motivation für die Entwicklung des LANGEWEGES	237
6	Ausblick.....	238
	Nachwort	241
	Literatur	243
	Über den Autor	247

Vorwort

Du möchtest lernen, dein Leben selbst zu lenken? In die gewünschte Richtung? In Verbundenheit mit wertvollen Menschen? Du suchst für dieses mutige Vorhaben nach einer Art »Betriebsanleitung«, nach einer Vorgehensweise, die dich dabei unterstützt, deine Absichten erfolgreich in die Tat umzusetzen? Dann kann es sehr gut sein, dass du jetzt fündig geworden bist. Für den Fall, dass du dir über deine persönlichen Ziele noch nicht oder noch nicht ganz im Klaren bist, kann ich dir dabei behilflich sein, deine Wunschziele zu entwickeln.

Zunächst ein paar Worte darüber, wie der LANGEWEG entstanden ist.

Wozu eine Betriebsanleitung für ein gedeihliches Leben?

Normalerweise suchen Menschen nach Hilfe, wenn sie große Probleme oder eine schwierige Aufgabe zu lösen haben – Probleme oder Aufgaben, die sie alleine schwer meistern können. Wenn sie Stress haben, wollen sie den Stress loswerden. Wenn sie sich ausgebrannt fühlen, wollen sie wieder Energie tanken. Wenn sie Angst haben, wollen sie angstfrei werden. Haben sie Beziehungsprobleme, möchten sie diese überwinden. Haben sie Schwierigkeiten mit ihrem Selbstwertgefühl, wollen sie selbiges steigern. Wenn sie rauchen, wollen sie damit aufhören. Wenn sie dick sind, wollen sie dünn werden ... und so weiter und so fort.

Für all diese und weitere Problemstellungen gibt es allerlei Ratgeber und Ratgeberliteratur. Hat der Mensch mit ihrer Hilfe das Unliebsame hinter sich gelassen, haben diese dann oft ausgedient – ist das Problem repariert, dann haben sie ihren Zweck erfüllt. Die Sache ist erledigt. Auch zu mir kommen seit vielen Jahren Tag für Tag Menschen in

meine Beratung und erhoffen sich Unterstützung und kluge Tipps für die Bewältigung von allerlei Schwierigkeiten.

Irgendwann dachte ich mir: Stelle doch eine Anleitung zur Verfügung, mit der die Menschen ihre jeweiligen Schwierigkeiten *selbst* angehen und überwinden können, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Es sollte eine Art »Betriebsanleitung« für persönliches Wachstum sein – oder genauer: ein Leitfaden nicht nur für individuelles Wachstum, sondern zusätzlich auch für das verbundene, das kooperierende, das systemische Wachstum.

Das Ergebnis ist der LANGEWEG. Er heißt so, weil ich so heiße. Und weil ich hoffe, dass du ihn, zusammen mit anderen, lange gerne gehen wirst.

Er ermöglicht dir eine klare Orientierung für dein Leben. Durch ihn ...

- ... kannst du deine Wunschziele entwickeln.
- ... bekommst du »Werkzeuge« an die Hand, um deine Ziele zu erreichen.
- ... wirst du in die Lage versetzt, einen bereichernden Lebensstil zu kultivieren – verbunden mit deinen Wegbegleitern.

Darüber hinaus soll dich der LANGEWEG dabei unterstützen, viele Probleme besser zu meistern. Und – was noch wichtiger ist – mit seiner Hilfe ist es möglich, dir viele Probleme von Anfang an vom Hals zu halten.

Hört sich doch vielversprechend an, oder? Doch schon lauert auf dem Weg das erste »Aber«: Die moderne Hirnforschung weiß, dass sich die Menschen ziemlich ungern weiterentwickeln wollen. Am liebsten würden sie im Großen und Ganzen so bleiben, wie sie sind, und alles beim Alten lassen. Nur wenige seien demzufolge aufgeschlossen für ihr persönliches Wachstum. Tja, was nützt also die tollste »Betriebsanleitung«, wenn der innere Schweinhund sie sabotiert? Wie also kann man dieser Unlust zur Veränderung zu Leibe rücken?

Erfahrungsgemäß gibt es drei wichtige Voraussetzungen für Veränderungsmotivation:

1. Der Mensch hat große, drückende Probleme.
2. Der Mensch bekommt Mittel und Wege an die Hand, die ihn deutlich voranbringen.
3. Der Mensch erkennt und spürt die Vorteile, die daraus erwachsen.

Insofern spreche ich drei Zielgruppen an:

- **Die Problembehafteten** – diejenigen, die Schwierigkeiten haben und gewillt sind, sie zu überwinden. Und dabei ganz nebenbei erkennen, dass mit dem Weg viel mehr möglich ist, als lediglich Probleme zu lösen.
- **Die Aufgeschlossenen** – also jene, die neugierig genug und bereit sind, etwas Neues, möglicherweise Gewinnbringendes, für sich persönlich auszuprobieren.
- **Die Wachstumsmotivierten** – schließlich die Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Nicht nur aufgrund der Erkenntnisse der Hirnforschung, auch aus eigener Erfahrung weiß ich, dass besonders die Menschen unmotiviert sind, sich weiterzuentwickeln, die ein Leben führen, das für sie einigermaßen o. k. ist. Sie sind weder besonders zufrieden noch ausgesprochen unzufrieden. Das Dasein plätschert in gewohnten Bahnen so lala dahin. Und weil's vielen anderen Menschen ähnlich geht, ist doch alles halbwegs in Ordnung und es ist halt, wie es ist. Hier bewegt sich meist am wenigsten, auch wenn sich das Leben nicht so richtig gut anfühlt. Aber vielleicht gelingt es ja, auch oder gerade diese Menschen mit auf den LANGEWEG zu nehmen.

Darüber hinaus gibt es noch eine wenig beachtete Zielgruppe, die jedoch immer größer zu werden scheint: Menschen, die in Aufgaben, Verpflichtungen und Arbeit regelrecht untergehen, sodass ihnen keine Zeit mehr bleibt, etwas für sich und ihr Wohlergehen zu tun. Sie würden gerne mehr Freundschaften pflegen, ihren Hobbys nachgehen oder

einfach öfter mal Pause machen ... Vielleicht sogar ein Buch lesen, in dem beschrieben steht, wie sie ihr Leben wieder in zufriedeneren Bahnen lenken könnten ... »Aber für sowas habe ich keine Zeit!«, rufen sie verzweifelt. Solltest du zu diesen Menschen gehören, möchte ich dir raten, dir diese Zeit step by step zurückzuerobern. Tust du das nicht, wirst du dafür langfristig einen hohen Preis bezahlen: Unzufriedenheit, nicht selten auch Krankheit, sind die Folgen.

Wie schon angesprochen, möchte ich dafür werben, den Weg nicht nur als Mittel zum Zweck zu benutzen oder dafür, bestimmte Ziele zu erreichen, um die genutzten Werkzeuge dann wieder wegzupacken. Das Konzept des LANGEWEGES hat eine weiterführende Perspektive:

DAS ALLGEMEINE ZIEL IST DIE STETE UND LEBENSLANGE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG.

Begleitet werden soll diese Entwicklung vom Spaß am Lernen und vom Vergnügen an neuen Erfahrungen. Dabei geht es nicht bloß um die Aneignung von Techniken, sondern darüber hinaus um die Kultivierung eines bestimmten Lebensstils. Bereite dir das Gehen auf dem Weg selbst Freude, dann wirst du deine Wunschziele mit ihm leichter und effektiver erreichen.

Oder anders ausgedrückt: Wandelst du auf einem gewinnbringenden und zufriedenstellenden Lebensweg, dann erreichst du deine Ziele wesentlich wahrscheinlicher. Das erfolgreiche Streben nach den persönlichen Zielen ist dann der Lohn für das Beschreiten des dienlichen Weges. Und: Einen Weg, von dem du überzeugt bist und der dir Freude bereitet, gehst du auch gerne dauerhaft. Zu diesem Zweck habe ich ihn für dich entworfen.

Die hier beschriebene »Betriebsanleitung« setzt darüber hinaus stark auf die soziale Verbundenheit während deiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich empfehle dir, dich *gemeinsam* mit anderen Menschen zu entwickeln – weil du mit vereinten Kräften sicher wesentlich weiter kom-

men wirst als allein und weil es zusammen einfach mehr Spaß macht. Dementsprechend kannst du die »Werkzeuge« des LANGEWEGES auch dafür einsetzen, deine soziale Intelligenz und Kompetenz zu fördern.

Ich komme in diesem Buch auf diesen ganz zentralen Punkt immer wieder zurück. Der individuelle *und* der gemeinschaftliche Entwicklungsweg zusammen charakterisieren den LANGEWEG. In diesem Punkt geht er über den oft propagierten Ansatz der individuell-autonomen Persönlichkeitsentwicklung deutlich hinaus.

Das Wachstum des Einzelnen ist ja nicht zuletzt auch von äußeren Bedingungen abhängig und der Einfluss der gesellschaftlichen und kulturellen Umwelt wirkt sich keineswegs stets günstig aus. Aus diesem Grund gehe ich auf manche Gepflogenheiten und Glaubenssätze unserer modernen Gesellschaft im Folgenden immer wieder kritisch ein.

Damit du dich auf deinem Wachstumsweg vor hemmenden Einflüssen besser wappnen kannst, solltest du sie kennen.

Hierzu habe ich einen Selbsteinschätzungsbogen entwickelt, den du von meiner Website kostenfrei downloaden kannst. Er ermöglicht dir, viele der verinnerlichten und bremsenden Einflussfaktoren zu identifizieren.

Noch ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Der Weg stellt keinen Ersatz für eine Psychotherapie dar! Wenn du schwerwiegende Probleme mit dir und in deinem Leben haben solltest, suche dir bitte professionelle Hilfe und wende dich an eine entsprechende Fachkraft.

Und last but not least: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personennennungen überwiegend das generische Maskulinum verwendet. Dies impliziert immer beide Formen, schließt also die weibliche und männliche Form ein.

1 Einleitung – Die Mentalität des Zeitgeistes und eine alternative Sichtweise

1.1 Einzelkämpferkultur

Unsere Zeit ist zunehmend geprägt von einer überindividualisierten Einzelkämpferkultur. Was zählt, ist die eigene Karriere, das eigene Fortkommen, die eigene Leistung – nicht nur beruflich, auch privat. Die eigene Nabelschau, die eigene Sicht der Dinge, stark sein nur aus eigener Kraft, sich durchsetzen können – nötigenfalls unter Zuhilfenahme der spitzen Ellenbogen –, so lautet das Motto. Oder in der passiv-aggressiven Variante mit aktiver Ignoranz anderen gegenüber ... »Unterm Strich zähl ich« – du kennst die Werbung der Postbank. Das ist heute bedauerlicherweise das Standard-Egomanen-Programm zum Unglücklichsein.

Was glaubst du, wie sich diese überspannte Selbstbezogenheit auf das Leben in Gemeinschaften auswirkt? In Beziehungen, in Familien, am Arbeitsplatz, in Gemeinden, in ganzen Staaten?

Auch gute Ratgeberliteratur überbetont häufig die aus *eigener* Anstrengung herrührende persönliche Entwicklung. Dass andere Menschen diesen Entwicklungsprozess entscheidend mit voranbringen können und dass man selbst anderen Menschen nützlich sein kann, davon ist so gut wie nie die Rede. Dass die besten Ergebnisse häufig durch eine Team- oder Gemeinschaftsleistung erzielt werden, das wird noch immer viel zu oft verkannt. Die nur allzu gern beschworene Ich-AG-Mentalität ist ein zentrales Glaubensbekenntnis unseres Zeitgeistes, die meiner Erfahrung nach aber mehr Unglück als Glück produziert.

Deshalb möchte ich dir empfehlen, mit anderen Menschen zu kooperieren. Gemeinsam werdet ihr eure jeweiligen Möglichkeiten umfassender ausschöpfen.

ZUFRIEDENHEIT, GLÜCK UND ERFOLG IM LEBEN ERREICHST DU NUR MIT UND DURCH ANDERE MENSCHEN.

Der Mensch ist sowohl Individual- als auch Sozialwesen. Finde für dich die gewinnbringende Balance zwischen den beiden Polen!

1.2 Selbstoptimierungswahn

Will jemand aus dem Heer der Einzelkämpfer als besonders toller Hecht herausstechen, dann muss er etwas dafür tun. Er optimiert sich selbst – in einem bestimmten Lebensbereich oder auf vielen Feldern. Die digitalen Technologien – Sensoren, Laptops, Smartphones, Apps und andere technische Gadgets – sollen helfen, alle Lebensbereiche zu kontrollieren und den Menschen zu perfektionieren. Die Selbstoptimierungsfetischisten werden so schnell zu Sklaven des Zeitgeistes. Menschen sind unermüdlich dabei, sich zu messen, zu wiegen, zu vergleichen und zu kontrollieren. Auf der Strecke bleibt das Gefühl für den eigenen Körper und seine Signale.

Ich rate dringend davon ab, diesem Trend zu folgen. Menschen, die sich zu sehr von ihrem Körper und seinen (Warn-)Signalen entfremdet haben, laufen Gefahr, psychosomatische Symptome zu entwickeln. Die Sprache des Körpers zu missachten, wird bisweilen teuer bezahlt. Denn der Zwang, in Konkurrenz zu anderen Menschen stets das Maximum rausholen zu müssen, hat seinen Preis. Und oft ist er auf Dauer auch nur unter Zuhilfenahme fragwürdiger Helfer aufrechtzuerhalten. Der Gebrauch von leistungssteigernden Neuro-Enhancern im Job und in der Schule hat – glaubt man verschiedenen Medienberichten – in den letzten Jahren zugenommen. Auch bei Freizeitsportlern scheint Gehirn-Doping beliebter zu werden – mit erheblichen gesundheit-

lichen Risiken. Darüber hinaus steht die Frage im Raum, inwieweit das Erreichen von überdurchschnittlicher Leistung über Medikamentenkonsum ethisch vertretbar ist. Hier könnte ein Wettlauf beginnen, der früher oder später jeden dazu zwingt, mitzumachen, um nicht abgehängt zu werden.

1.3 Zu viel Spezialisierung

Wer sich auf den verschiedensten Gebieten selbst optimieren will, braucht – gemäß der eben beschriebenen Logik – entsprechende Spezialisten. Die großen allgemeinen Lebensthemen Gesundheit, Zufriedenheit bzw. Glück und Erfolg werden deshalb häufig speziell, d. h. isoliert voneinander, behandelt – so als hätten sie nichts miteinander zu tun. Entsprechend gibt es Karriereberatungen, Gesundheitsberatungen auf den verschiedensten gesundheitlichen Feldern und natürlich Coachings. Coaching wird inzwischen für so ziemlich alles angeboten: Beziehungcoaching, Konfliktcoaching, Orientierungcoaching, Veränderungscoaching, Anti-Burn-out-Coaching, Anti-Stress-Coaching – Coaching für und gegen alles Mögliche. Durch die Fokussierung auf jeweils nur einen Einzelaspekt werden die akuten Themen oft einseitig und unzusammenhängend bearbeitet. Aber beeinflussen sie sich nicht häufig wechselseitig?

1.4 Falsche Prioritäten im Gesundheitssystem

Auch beim Thema Gesundheit ist diese einseitige Herangehensweise zu beobachten. In unserem Gesundheitssystem geht es um hochspezialisierte Krankheitsdiagnostik und um differenzierte Krankheitsbehandlung. Nach der Philosophie des LANGEWEGES ist Gesundheit jedoch nicht bloß die Abwesenheit von Krankheit, die es spezifisch zu reparieren gilt. Sie wird beeinflusst von verschiedensten Faktoren: Was und wie wir arbeiten, wo und wie wir wohnen oder wie wir mit unseren Umwelten umgehen. Aber eben auch: Mit welchen Menschen wir uns umgeben, wie wir über andere Menschen denken, was wir von anderen Menschen erwarten. Und wie wir über uns selbst denken. Was wir von uns selbst erwarten. Wie es um unser allgemeines Lebensgefühl und unseren Lebensstil bestellt ist. Und, und, und ...

Dies alles beeinflusst unsere Gesundheit und gleichzeitig sind die genannten Aspekte relevant für eine gedeihliche Lebensgestaltung – deshalb sind sie auch bedeutsam für den LANGEWEG.

Wenn es um den Erhalt der Gesundheit geht, taucht gerade in Ratgebern und in der Psychologie ein Begriff immer wieder auf: *Resilienz*. Besonders im Kontext der Themen Burn-out, psychosomatische Erkrankungen, Stress und Stressbewältigung wird Resilienz häufig erwähnt. Damit sind die psychische Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit gemeint, Belastungen oder Krisen zu bewältigen. Nach der Resilienzforschung beeinflussen personale Faktoren, Umwelteinflüsse und Prozessfaktoren die Widerstandsfähigkeit eines Menschen.

Zu den *personalen Faktoren* zählt beispielsweise die Selbstwirksamkeitserwartung. Darunter versteht man die Erwartung eines Menschen, aufgrund seiner Fähigkeiten bestimmte Situationen im eigenen Sinne beeinflussen zu können und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Mit *Umwelteinflüssen* ist in erster Linie die soziale Umgebung gemeint: Familie, Gemeinschaft, Kultur, Beziehungen am Arbeitsplatz

oder in der Schule ... Zu den *Prozessfaktoren* zählt z. B. die Einschätzung der individuellen und gesellschaftlichen Zukunftsperspektiven.

Dieser differenzierten Betrachtung der Einflussfaktoren auf die Resilienz jedes Einzelnen trägt auch der LANGEWEG Rechnung. Besonders wichtig ist aber noch ein weiterer Aspekt: Menschen sind besonders dann resilient, wenn ihre zwischenmenschlichen Beziehungen von einem starken Zusammenhalt geprägt sind. Es wirkt sich nachweislich positiv aus, wenn man mehr gemeinschaftlich als individualistisch eingestellt ist und mit den Menschen, mit denen man es zu tun hat, gleiche Werte teilt.

Nach meiner Beobachtung wird Resilienz jedoch manchmal auch in einer anderen Bedeutung, genauer, in einer anderen Akzentuierung, verwendet. Gemäß dem aktuellen Zeitgeist wird hier besonders die Stärkung der Leistungsfähigkeit des Individuums gefordert. Die Lebensbedingungen werden als gegeben akzeptiert und es geht letztlich darum, den Menschen noch belastbarer und funktionsfähiger zu machen – egal, um welchen Preis. Deshalb soll das Individuum als Einzelkämpfer lernen, mit der von außen vorgegebenen Situation umzugehen und sich dafür so gesundheitsförderlich wie möglich zu verhalten.

Es sei deutlich gesagt: Um ein solches Menschenbild geht es hier nicht! Die »Betriebsanleitung« ist nicht dafür geschaffen, aus Menschen – gemäß den äußeren Anforderungen – funktionierende Teflonpfannen zu machen, an denen alles abperlt. Sie widerstandsfähiger zu machen, um sie anschließend umso besser ausbeuten zu können. Immer wieder berate ich Angestellte, die in Wechselschichten Akkordarbeit leisten. Das ist eine gute Methode, um Menschen gesundheitlich kaputt zu machen. Eine falsch verstandene Resilienz kann hier dazu beitragen, das Krankmachende länger durchzuhalten. Das kann nicht Sinn und Zweck der Übung sein.

1.5 Der Blick über den Tellerrand der Gesundheit

Wir alle wollen nicht nur gesund sein, sondern auch ein erfülltes, sinnvolles, zufriedenes und erfolgreiches Leben führen. Diese allgemein formulierten Wunschziele hängen letztlich eng miteinander zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Zufriedenheit beeinflusst deine Gesundheit positiv und umgekehrt. Beide bilden die Basis für Erfolg. Erfolg wiederum stärkt deine Zufriedenheit, welche sich dann wieder auf deine Gesundheit auswirkt, usw.

Deshalb ist der LANGEWEG KEINE HOCHSPEZIALISIERTE ANLEITUNG, UM LEDIGLICH EIN EINZELNES, SPEZIELLES ZIEL ZU ERREICHEN.

Mit ihm kannst du deine ganz persönlichen Ziele erfolgreich anstreben, insbesondere

1. Zufriedenheit,
2. Gesundheit und
3. Erfolg.

Du lernst, dich und deine Gedanken und Gefühle selbst zu lenken, um dein Leben im gewünschten Sinne gestalten zu können. Damit eröffnen sich für dich mehr Möglichkeiten und du wirst unabhängiger – oder machst dich gar frei – von der Steuerung durch andere. Damit du deine wichtigsten Lebensziele erreichen kannst, ist also die Steuerung deiner Gefühle eine deiner Hauptkompetenzen und damit auch der ganz zentrale Aspekt des LANGEWEGES. In der Fachsprache nennt man die Gefühlslenkung auch **Emotions- oder Affektregulation**. Mit vielen Beispielen werde ich diesen Zusammenhang im weiteren Verlauf untermauern.

Gedanklicher Ausflug – das ewige Gedöns um »Erfolg« und »erfolgreich sein« ...

Was in unserer Kultur als »Erfolg« und »erfolgreich sein« verkauft wird, deckt sich wenig mit der Philosophie des LANGEWEGES. Du wirst im Laufe des Buches erkennen, dass die »Betriebsanleitung« zwar auch für kulturangepasste Ziele anwendbar ist. Trommeln möchte ich aber für etwas völlig anderes. Sei keine Marionette des Zeitgeistes. Mach dein eigenes Ding. Wie? Darum dreht sich der nun folgende Inhalt.

1.6 Die doppelte Einbettung des Menschen

Die Mainstream-Ideologie betrachtet den Menschen gerne als Einzelkämpfer, der sich in der freien Wildbahn zu behaupten hat – und sich deshalb fortwährend selbst optimieren muss. Damit aber macht sich der Mensch selbst zur Ware. Die Ware muss gut ausschauen, makellos sein. Sie muss funktionieren – damit sie auf dem Markt bestehen bzw. überleben kann. Wenn ich mich so umschaue, dann scheint das nicht nur für den Arbeitsmarkt zu gelten. Das Menschenbild des LANGEWEGES hat einen anderen Fokus. Es versteht den Menschen als eingebettet in seine soziale Umgebung und in seinen Körper. Natürlich gehören auch die ökonomische und die ökologische Umwelt zu den Einflussfaktoren auf den Menschen. Für die »Betriebsanleitung« zur Selbstlenkung sind diese beiden Gesichtspunkte jedoch nur am Rande von Belang.

1.6.1 Die soziale Einbettung

Die persönliche Entwicklung eines Menschen ist fortwährend eingebettet – nicht nur in sein näheres soziales Umfeld, d. h. Familie, Freunde, Bekannte, Verwandte usw. Der Mensch ist darüber hinaus eingebettet in seine Arbeitswelt, in seine Gesellschaft, in seine Kultur.

Die Gepflogenheiten, die in seiner Kultur vorherrschen, strahlen auf ihn ab. Sie beeinflussen i. d. R. das Denken, Fühlen und das Verhalten eines Menschen. Aufgrund des Bewusstseins über diese Einbettung empfehle ich dir, zwei Konsequenzen zu ziehen:

1. Werde dir über gängige Gepflogenheiten deiner Umwelt klar

Entwickle zunächst für dich ein klares Bild davon, was die verbreiteten Denk- und Handlungsmuster in unserer Kultur sind. Diese werden von vielen Menschen automatisch und unkritisch übernommen. Solche Muster können dein Denken, Fühlen und Handeln stark beeinflussen. Manche dieser Gepflogenheiten hemmen so deine persönliche Entfaltung. Lass nicht zu, dass sie in deinem Leben den Ton angeben. Wie du die ungünstigen Muster erkennen und auflösen kannst, erläutere ich ausführlich in Kapitel 3.

2. Baue Schritt für Schritt deinen Mikrokosmos auf

Wenn du ab jetzt den von mir entwickelten Weg gehst, wirst du die Gesellschaft, die große Politik, die Welt nicht aus den Angeln heben. Du kannst jedoch wirksam Einfluss nehmen auf deine persönliche Einbettung. Menschen, mit denen du zusammen sein möchtest, kannst du auswählen. Dir ist es möglich, eine Gemeinschaft um dich herum zu schmieden, die du zum Wachsen bringst – und die dazu beiträgt, dich aufblühen zu lassen. Setze auf die Macht der Verbundenheit und auf die Kraft der Kooperation. Wachstum ist in der Philosophie des LANGEWEGES ein wechselseitiger, synergetischer Prozess.

Höre auf dich!

Wenn du dich wirksam steuern möchtest, kannst du auch auf wohlgesinnte Weggefährten hören. Du solltest aber unbedingt auf dich hören – auf deinen Verstand, auf dein Gefühl!

Der LangeWeg ist dafür gemacht, einen zuverlässigen inneren Kompass zu entwickeln. Der dir eine klare Orientierung bietet. Und du kannst mit ihm bestimmte Fähigkeiten entwickeln: Kompetenzen, die dich voranbringen.

Und auch, wenn du nicht mit allen Äußerungen und Vorschlägen, die ich hier anführe, mitgehen kannst oder möchtest, so kann der Weg für dich natürlich trotzdem sehr nützlich sein. Du musst also meine Sicht der Dinge nicht teilen, um dich allein auf die technischen Aspekte dieser »Betriebsanleitung« zu konzentrieren. Wenn ich im Folgenden von »LANGEWEG-Gehern« oder von »LANGEWEG-Beschreitern« spreche, dann meine ich allerdings nicht jene Menschen, die nur meine vorgeschlagenen Techniken und Methoden anwenden, sondern die Menschen, die sich auch für meine Empfehlungen und für die Philosophie des LANGEWEGES erwärmen und die sich vor allem mit der ethischen Verankerung des Weges identifizieren können.

1.6.2 Die körperliche Einbettung

Oben sprach ich davon, in welche sozialen Umwelten der Mensch eingebettet ist; Umwelten, die ihn prägen können, aber die der Mensch auch umgekehrt gestalten kann – zu seinem Vorteil. Diese Betrachtungsweise dürfte für dich nicht allzu fremd sein, davon gehe ich aus.

Weit weniger geläufig ist das Bewusstsein, dass der Mensch auch in seine Körperlichkeit eingebettet ist. Mit erheblichen Konsequenzen. Was bedeutet das nun konkret?

Viele Erlebnisse und Erfahrungen, die du in deinem Leben gesammelt hast, leben nicht nur in deinem Langzeitgedächtnis fort. Sie haben sich auch in deinem Körpergedächtnis verankert. Sie haben sich eventuell in deiner Körperhaltung, in deiner Mimik, in deiner Stimme, in deiner Atmung, deinen Körperbewegungen ... – kurz, in deiner ganzen Körperlichkeit – manifestiert.

Ein Beispiel für das Körpergedächtnis

Angenommen du kaufst gerade ein. Plötzlich, wie aus dem Nichts, steht eine gute Bekannte vor dir. Über viele Jahre verbindet dich mit ihr ein emotional positives Band. Dann hast du normalerweise auch ein spontan gutes (Körper-)Gefühl, wenn du sie plötzlich siehst, weil die gute Bekannte nicht nur in deinem Langzeit-, sondern auch in deinem Körpergedächtnis abgespeichert ist. Kopf- und Körpergedächtnisinhalte sind neuronal miteinander verkabelt. Das Bild »gute Bekannte« reicht aus, um dieses neuronale Netzwerk zu aktivieren. Das passiert innerhalb von Bruchteilen von Sekunden. Dein bewusster Verstand wird dabei nicht gefragt. Umgekehrt kennst du es sicher, wie sich dein Körper vielleicht verkrampft oder anspannt, wenn du auf eine Person triffst, die dir schon immer völlig unsympathisch war oder die du fürchtest.

Ein Beispiel für die Körpersprache

Die Körperhaltung, die Bewegungsmuster, die Atmung, die Stimme, der Gesichtsausdruck ... kurz: die gesamte Körpersprache eines Menschen kann durch bestimmte Erfahrungen langfristig geprägt werden. Angenommen, ein Kind wächst bei einer sehr dominanten Mutter oder einem sehr dominanten Vater auf. Die Anpassungsleistung des Kindes besteht oft darin, dass es sich dieser Dominanz unterwirft. Die

Unterwerfung wiederum zeigt sich dann häufig nicht nur anhand einer bestimmten mentalen Einstellung dem jeweiligen Elternteil gegenüber. Nein, sie zeigt sich gewöhnlich auch in einer dazu passenden Körpersprache. Ist ein Kind dagegen bei Eltern aufgewachsen, die liebevoll mit ihm umgegangen sind, die ihm viel Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten vermittelt haben, die überhaupt eine sehr kindgerechte positive Entwicklung gefördert haben, dann wird sich in der Regel beim Kind die dazu passende Körpersprache ausbilden, die dann gewöhnlich das ganze Leben beibehalten wird.

Auch hier gilt: Die psychische Haltung den Eltern gegenüber plus die entsprechende Körpersprache sind neuronal miteinander verschaltet und bilden ein gemeinsames Netzwerk. Darüber hinaus wirkt die Körpersprache einer bestimmten psychischen Verfassung auch auf andere Menschen, die sich dann entsprechend verhalten.

Die beiden Beispiele sollen deutlich machen, dass dich nicht nur das äußere Umfeld steuert und beeinflusst. Ferner nicht nur deine Gedanken und Überzeugungen.

AUCH DEINE VERKÖRPERLICHTEN ERFAHRUNGEN BEEINFLUSSEN DICH STETS.

Weil der Körper aufgrund des gemeinsamen neuronalen Netzwerks auf die Psyche rückwirkt, eröffnet sich hier die Chance, Einfluss zu nehmen. Wenn der Mensch als Persönlichkeit wachsen und gedeihen möchte, dann kann er nicht nur an seiner Psyche ansetzen. Er hat auch die Möglichkeit, den Körper in seinen Wachstumsprozess mit einzubeziehen.

1.7 Wie wir funktionieren

Im weiteren Verlauf des Buches nenne ich verschiedene Aspekte, wie der Mensch tickt. Dabei möchte ich mich besonders auf diejenigen Gesichtspunkte konzentrieren, die für eine wirksame Selbstlenkung relevant sind. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Tatsache, dass die tief eingeschliffenen Kopf- und Körperinhalte häufig zu fest verankerten Gewohnheiten führen.

1.7.1 Der Mensch als Gewohnheitstier

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die Gewohnheiten haben sich tief in Kopf und Körper eingenistet. Die eingeschliffenen Gewohnheiten beschränken sich keineswegs nur auf das sichtbare Verhalten, also wie jemand geht, spricht, schreibt, sich die Zähne putzt, sich die Socken anzieht usw. Auch wie der Mensch denkt und fühlt – über sich selbst, über andere Menschen – folgt sich wiederholenden Mustern.

GEWOHNHEITSMUSTER VEREINFACHEN DAS LEBEN ENORM UND HABEN VIELE VORTEILE. SIE KÖNNEN ABER AUCH NACHTEILIG SEIN.

Was der Mensch aber normalerweise nicht tut: Seine Gewohnheiten gewohnheitsmäßig zu überprüfen. Der Homo sapiens legt den Fokus seiner Aufmerksamkeit lieber auf Dinge, die ihm entweder lieb oder unlieb sind. Liebes will er haben. Unliebsames loswerden. Bei der Art und Weise, *wie* er das jeweils bewerkstelligt, d. h. *wie* er ein bestimmtes Ziel erreichen möchte oder *wie* er ein unerwünschtes Ergebnis zu vermeiden bestrebt ist, bedient er sich aus seinem bewährten »Werk-

zeugkoffer«. Und er wendet seine Gewohnheitswerkzeuge in geläufiger Manier an. Dabei stellt er normalerweise weder die Werkzeuge noch ihre gewohnte Handhabung infrage – erstaunlicherweise sogar oft dann nicht, wenn sich die altbewährten Methoden in der Vergangenheit eben nicht besonders bewährt haben.

Das Denken und das Handeln sind gleichermaßen davon betroffen. In diesem Zusammenhang möchte ich Albert Einstein zitieren: *»Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.«*

Die gewohnten Denk-, Erlebens- und Verhaltensmuster entsprechen äußerst stabilen neuronalen Netzwerken in uns, tief und breit gespurten Nerven-Autobahnen in unseren Körpern. Sie sind deshalb so stabil, weil sie oft benützt werden. Wiederholungen machen die Autobahnen sozusagen breiter und fester. Aber: *Muss der Mensch zeitlebens Gefangener seiner Gewohnheitsmuster bleiben?*

Nein, das muss er nicht! Zu diesem Zweck ist diese »Betriebsanleitung« entstanden. Du kannst mit ihr dauerhaft ziieldienliche Muster aufbauen. Und was für deine Ziele sinnvoll ist, bestimmst du selbst!

1.7.2 Der Mensch ist kein Rasenmäher – oder doch?

»Betriebsanleitung!?! Ich bin doch kein Stabmixer und auch kein Rasenmäher«, magst du vielleicht denken. Oder vielleicht findest du es doch ziemlich anmaßend, für das hochkomplexe Konstrukt, das wir Leben nennen, eine Art »Gebrauchsanweisung« anbieten zu wollen. Die Anleitung müsste dann doch auch einen extrem hohen Komplexitätsgrad aufweisen, will sie dem Gegenstand – gewinnbringender Umgang mit dem verzwickten Leben – gerecht werden.

Doch so komplex und vielschichtig das menschliche Dasein auch

sein mag, so reichen nach meiner Erfahrung die Kenntnisse einiger wichtiger Regeln, einiger wichtiger Einstellungen und der Erwerb bestimmter Fähigkeiten aus, um sich ziemlich gut durchs Leben zu bewegen. Dementsprechend ist der Weg kein Sammelwerk sämtlicher Methoden und Gesichtspunkte einer gedeihlichen Lebensführung. Um den LANGEWEG überschaubar und praktikabel zu gestalten, habe ich mich in den folgenden Kapiteln, in denen es um Kompetenzen, die geistige Grundhaltung und die Grundgesetze geht, auf bestimmte Aspekte und deren wesentliche Handhabungen beschränkt, die in der Vergangenheit gezeigt haben, dass sie wichtig sind und funktionieren. Sie berücksichtigen dabei immer auch die Funktionsweise des Gehirns und basieren somit auf einer wissenschaftlichen Grundlage – zugleich aber auch auf praktischen Erfahrungen.

Du kannst den Weg auch durch eigene Methoden und Vorgehensweisen ergänzen, die sich für dich in der Vergangenheit bewährt haben – sofern sie nicht im Widerspruch zur »Betriebsanleitung« stehen. Eines erscheint mir jedoch äußerst wichtig zu betonen: Mach dir bitte grundsätzlich die Bedeutung und die Tragweite eines zielführenden Lebensweges voll bewusst. Sehr viele Menschen sind sich über die Wichtigkeit dieser Erkenntnis nicht klar.

1.8 Wege und Ziele

Gerne und häufig wird darüber hitzig debattiert, was im Leben nun wichtiger ist – der Weg oder das Ziel. Nach meiner Beobachtung messen die meisten Menschen den Zielsetzungen die größere Bedeutung zu. Doch meiner Ansicht nach ist das der Streit um des Kaisers Bart. Ich hoffe, mir gelingt es zu zeigen, dass beides bedeutsam ist.

1.8.1 Wege

Warum ist der Weg so entscheidend wichtig? Angenommen der Mensch weiß genau, wo er hin will in seinem Leben. Dann braucht er sich doch nur noch mit viel Enthusiasmus darauf zuzubewegen. Dann wird er seine Ziele erreichen und alles ist in Butter, oder?

Wenn's denn so einfach wäre, dann hätten alle Menschen auf diesem Planeten ihre Ziele längst erreicht und dies bei bester Gesundheit und Wohlbefinden. Dem ist aber nicht so. Stellt sich die Frage: Was fehlt? Was ist dir dienlich?

Es ist ein zu dir passender Weg – ein Weg, der dich zu deinen Wunschzielen führt!

Eine Erfahrung, die ich in meinem Leben schon viele Male gemacht habe, ist:

DIE BEDEUTUNG DES ZIELFÜHRENDEN WEGES WIRD NICHT NUR GRANDIOS UNTERSCHÄTZT, SIE WIRD OFT ÜBERHAUPT NICHT ERKANNT.

Das gilt, unabhängig vom Bildungsstand, sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams, Abteilungen, Firmen und großen Organisationen. Es gilt sogar für ganze Staaten.

1.8.2 Ziele

Ziele sind wichtige Motivatoren für menschliches Handeln. Darüber hinaus geben sie die Richtung der Aktivitäten vor. Ziele sind Orientierung gebende Leuchttürme, die es anzusteuern gilt. Ziele können freilich sehr individuell aussehen. Neben den ganz persönlichen Ziel-

setzungen möchte normalerweise jeder Mensch zufrieden, gesund und erfolgreich sein. Und das möglichst lange. Wenn es sich bei dir genauso verhält, bist du jetzt schon auf einem guten Weg.

1.8.3 Beides ist wichtig – Ziele und Wege

Als Fazit dieser Überlegungen können wir festhalten: Die attraktivsten Ziele nützen nichts, wenn der Mensch nicht über taugliche Mittel und Wege verfügt, selbige zu erreichen. Die besten Mittel und Wege helfen wenig, wenn das Wofür, das jeweilige Ziel fehlt.

Deine persönlichen Ziele können sich im Laufe deines Lebens ändern. Es kann durchaus passieren, dass die Dinge, die du bisher als erstrebenswert erachtet hast, später für dich an Bedeutung verlieren und dafür andere Belange wichtiger werden. Gehst du erfolgreich deinen Weg, ermöglichen es dir deine wachsenden Fähigkeiten im Laufe der Zeit, Ziele anzupeilen, die du früher für unerreichbar gehalten hättest. Und hast du es geschafft, durch ein großes und wichtiges Tor hindurchzugehen, dann stehst du vielleicht vor drei neuen einladenden Pforten.

Wenden wir uns daher nun den drei Komponenten des LANGEWEGES zu. Ein Weg, welcher dafür geschaffen wurde, damit du die wichtigsten Tore deines Lebens durchschreiten kannst – und den zu gehen dir hoffentlich Freude bereitet.

Anhand einer Erfahrung aus meiner Kindheit möchte ich dich an den Weg heranführen. In der nun folgenden Kindheitsgeschichte sind die drei Bestandteile des LANGEWEGES bereits enthalten.

So, genug der einleitenden Worte. Jetzt geht's los.

2 Die Spitz-Story – Eine Kindheitsgeschichte mit Folgen

Im zarten Alter von sieben Jahren hatte ich meine erste Freundin. Immer wenn ich sie besuchen wollte, musste ich an einem Haus vorbeigehen, das von einem Spitz bewacht wurde. Sobald ich das Haus erreichte, kam der Hund bellend angeschossen. Ich hatte höllische Angst vor dem Viech und rannte weg. Regelmäßig verfolgte er mich. Einmal biss er mich sogar ein bisschen. Eines Tages ging ich zu meinem Vater und fragte ihn, was ich tun sollte. Er sagte: »Wenn du das nächste Mal am Spitz-Haus vorbeigehst, geh langsam und tu so als gebe es ihn nicht«. Gesagt, getan. Voller Angst gelangte ich zum Haus, zwang mich aber trotz schlotternder Knie langsam zu gehen. Das kläffende Monstrum raste mir wieder wie ein geölter Blitz entgegen. Doch diesmal spürte ich sehr schnell – das kleine Ungeheuer zeigte sich irritiert! Ich reagierte nicht mehr auf ihn, worauf er nichts mehr mit mir anzufangen wusste. Die Bellerei wurde immer weniger, bis der Spitz kaum noch Notiz von mir nahm. Auch mein negatives Gefühl – in diesem Falle Angst – nahm peu à peu ab. Bis die Sache durch war.

Von der Spitz-Geschichte kann man fürs Leben einiges lernen. Mit etwas Fantasie kann man die Lehren aus dieser Geschichte auf viele Problemlagen übertragen und für die Verfolgung unterschiedlicher Ziele einsetzen.

Die drei Bestandteile des LANGEWEGES sind in der Story bereits ansatzweise erkennbar:

1. Die Beachtung bestimmter »Grundgesetze«.
 2. Die Entwicklung einer besonderen geistigen Grundhaltung.
 3. Der Aufbau spezieller Kompetenzen – das sind die Werkzeuge.
- Später werden die drei Komponenten systematisch und ausführlich

erläutert, zunächst soll hier eine grobe, orientierende Beschreibung erfolgen.

2.1 Die »Grundgesetze«

Damit meine ich bestimmte Regeln des psychischen und sozialen Funktionierens. Hört sich vielleicht ein bisschen hochtrabend an, ist aber nicht schwer zu verstehen – wie du gleich sehen wirst.

In der Spitz-Story ist ein wichtiges »Gesetz« enthalten, auf das ich hier beispielhaft eingehen möchte: Der Mensch erhält seine Probleme häufig durch drei typisch menschliche Bewältigungsstile aufrecht, die in der Psychologie bekannt sind. Nach meiner Beobachtung konserviert der Mensch damit aber nicht nur innerpsychische Probleme. Er zementiert damit auch allerlei weitere Schwierigkeiten im Umgang mit der äußeren Welt.

Die drei problemkonservierenden Bewältigungsstile sind: *Kampf*, *Flucht* oder *Vermeidung und Unterwerfung* oder *Resignation*.

2.1.1 Kampf

Beim Thema »Kampf« unterscheide ich zwischen äußeren und inneren Kämpfen. Beginnen wir mit den äußeren Kämpfen.

Äußere Kämpfe

Damit sind die sichtbaren und hörbaren Auseinandersetzungen gemeint. Beim Spitz-Beispiel hätte ich ein Stöckchen nehmen können,

um damit vor dem Hund bedrohlich rumzufuchteln. Dabei hätte ich den Fiffi zusätzlich anschreien können. Geholfen hätte mir dies vermutlich wenig. Das Ganze wäre dann wahrscheinlich in einer wilden Kläfferei und Schreierei ausgeartet, ohne dass ich meine Angst dadurch verloren hätte.

Innere Kämpfe

Neben oder statt dieser äußeren Kämpfe führen die Menschen gerne auch innere Kämpfe. Der Ringkampf im Kopf ist gekennzeichnet durch eine Verurteilung des eigenen Verhaltens und/oder der eigenen Gefühle. Die Scharmützel im Oberstübchen können auch mit der Situation und den dabei beteiligten Kreaturen hadern: »Oh ich hab' jetzt Angst, wie furchtbar und schlimm, nix wie Reißaus«. Oder: »Stell' dich nicht so an, du Memme, und hau' dem Köter notfalls eins über die Rübe«. Oder: »Warum muss das dämliche Viech immer ein derartiges Theater veranstalten, ich tu ihm doch nichts«. Oder: »Warum passt der Hundehalter nicht besser auf seinen dämlichen Köter auf«. Oder, oder, oder ... du weißt was ich meine. Es handelt sich um das Schimpfen und Hadern mit sich und der Welt.

Sowohl durch den äußeren als auch durch den inneren Kampf werden häufig Gegenkräfte oder Widerstände mobilisiert, welche die Probleme eher erhalten und verfestigen als lösen.

KRAFT LÖST GEGENKRAFT AUS, KAMPF LÖST WIDERSTAND AUS.

Probleme werden dadurch eher erhalten und verfestigt. Deshalb ist der Kampf als zielführender Bewältigungsstil oft ungeeignet.

2.1.2 Flucht und Vermeidung

Kommen wir zum zweiten typisch menschlichen Bewältigungsmuster – Flucht und Vermeidung. Statt am Spitz-Haus vorbeizugehen, hätte ich einen Umweg über die Felder nehmen können. Oder ich hätte die Freundin sausen lassen können. Dann wäre ich Freundin plus Hund losgewesen.

DURCH FLUCHT UND VERMEIDUNG KANN DER MENSCH SEINEN PROBLEMEN AUSWEICHEN.

Sie sind in der Regel aber keine brauchbaren Bewältigungsstile. Das mag ihn kurzfristig emotional entlasten. Aber er löst die grundsätzlichen Probleme damit nicht. Durch Vermeidung hätte ich im Beispiel den Spitz als angsteinflößende Bestie nicht überwunden. Alle späteren Begegnungen mit Spitz – vielleicht sogar mit allen Hunden – hätten erneut meine Angst ausgelöst.

2.1.3 Unterwerfung und Resignation

Schließlich der dritte Versuch, die Dinge für sich zu Regeln – Unterwerfung und Resignation. Heißt: Ich bin der Kleine, der Schwache, das Opfer – meiner Erziehung, meines Schicksals, meiner Gene – und mein Gegenüber ist das Gegenteil, nämlich der Große, der Starke, der Täter. Und alle sind unüberwindlich!

Das war so, das ist so und wird immer so sein. In der Spitz-Story habe ich als Knirps zu Anfang nicht infrage gestellt, dass der Hund stärker und somit unüberwindbar ist. Ich habe meine Machtlosigkeit

akzeptiert und mich unterworfen. Nach dem Motto: Hund ist stärker als Kind. Scheinbar ein Naturgesetz.

RESIGNATION IST VIELLEICHT DIE SICHERSTE METHODE, SEINE PROBLEME ZU KONSERVIEREN.

Das Problem der Unterwerfung ist zudem, dass es mich in der passiven Rolle ohnmächtig erstarren lässt. Sie entbindet mich von jeglicher Verantwortungsübernahme für die Lösung des Problems.

Nicht selten wechseln die Menschen zwischen diesen Bewältigungsstilen, wodurch sie jedoch keinen Deut besser vorankommen. Man kann manchmal beobachten, dass Menschen nicht nur in ganz bestimmten Situationen von einem der drei Stile Gebrauch machen. Gelegentlich sind Vertreter unserer Spezies sogar dauerhaft und situationsübergreifend Kämpfer, Vermeider oder Opfer.

Zurück zur Spitz-Geschichte: Ich habe kämpfen, flüchten bzw. vermeiden und unterwerfen unterlassen und habe damit mein Ziel erreicht – der Hund hat keinen Radau mehr gemacht und ich konnte fortan angstfrei zur Freundin gehen. Prima, hat also funktioniert. Weshalb hat die Sache funktioniert? Weil ich das Gesetz vom Nicht-kämpfen, Nicht-flüchten, Nicht-unterwerfen beachtet habe.

ICH HABE DIE DREI TYPISCH MENSCHLICHEN BEWÄLTIGUNGSSTILE EINFACH WEGGELASSEN.