



### Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es darum, wie wir unsere Welt wahrnehmen, konstruieren und selbst beeinflussen - meiner Meinung und Erfahrung nach eines der wichtigsten und spannendsten Themen in der Psychotherapie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen sowie frohe Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr,

Ihr Norman Ehlert

## Du schaffst dir die Welt, wie sie dir nicht gefällt!

Wir leben in einer Welt, die wir manchmal als angenehm, oft aber auch als ungerecht und gemein empfinden. In solchen Zeiten fühlen wir uns dann eher von anderen Menschen nicht akzeptiert und ungeliebt.

Aber dem zum Trotz streben wir danach, dass es uns gut geht und wir unseren Weg gehen. Wir versuchen - trotz der "ungerechten" Welt - uns ein bisschen Glück und Zufriedenheit zu sichern.

Dazu probieren wir verschiedene Möglichkeiten aus, die oft in Bestsellern beschrieben sind: "Sorge dich nicht, lebe!", "Denk positiv!" oder die uns Motivationsgurus, oft ziemlich aufdringlich, aber oft auch ziemlich verlockend, aufdrängen: "Chaka, du schaffst es!!!" Wobei mit "es" alles gemeint ist, was man nur irgendwie schaffen kann. Und wir testen die Rezepte des "glücklichen Lebens", immer mit der Hoffnung (und sei es auch noch ein Fünkchen davon), uns dann endlich wohlfühlen, dann innerlich zufrieden zu sein!

Nur leider funktionieren diese Rezepte nicht auf Dauer; wäre das so, dann gäbe es nicht so eine starke Nachfrage nach "neuen" Rezepten. Irgendwann fühlt man sich wieder schlecht und ist verzweifelt.

Und nun wird auch noch behauptet, dass man sich diese Welt selbst erschafft, wo man doch alles versucht, dieser Welt zu entfliehen oder ihr wenigstens etwas Gutes abzugewinnen.

Ich glaube nicht, dass man sich diese Welt freiwillig so erschafft, doch ich glaube, dass so etwas zwangsläufig passieren kann. Lassen Sie mich dieses näher ausführen...

Wir alle lernen aus Erfahrung, diese prägt uns, macht uns zu dem, was wir sind. Eigentlich soll uns Erfahrung gut auf das Leben vorbereiten; negative Erfahrung aber, meist in der Kindheit, erzielt genau das Gegenteil: Wir bekommen Botschaften, dass wir etwas nicht können oder nicht akzeptiert werden und fühlen uns ungeliebt oder zu bestimmten Leistungen unfähig. Wir "lernen" vielleicht, dass es "gefährlich" ist, anderen zu nahe zu kommen, anderen zu vertrauen oder genau das Gegenteil, dass wir nur gemocht werden, wenn wir keine Geheimnisse vor anderen haben. Auf jeden Fall "lernen" wir, dass wir bestimmte Fehler haben und nur unter bestimmten Umständen von anderen anerkannt werden. Wobei andere "bestimmen", wann und unter welchen Umständen wir anerkannt werden. Und wir glauben, erst dann zufrieden sein zu können, wenn andere uns unseren

Wert bestätigen oder wenn wir uns nicht mehr "fehlerhaft" fühlen. Das aber führt zu verschiedenen Trugschlüssen:

Wir können es nicht glauben, dass wir von anderen gemocht werden, wenn sie uns das (heute) sagen, weil wir uns ja selbst "fehlerbehaftet" fühlen: "Der andere kennt mich nur noch nicht richtig, sonst würde er mich ablehnen!" Da wir immer noch das glauben, was die Eltern oder andere uns eingeredet haben, als wir uns nicht dagegen wehren konnten, schließen wir einfach neue, positive Beweise aus, nehmen sie nicht zur Kenntnis oder schwächen sie ab. Das alte, vertraute negative Gefühl hat die emotionale Qualität von Wahrheit, (wie Bettelheim sagt); wir fühlen es, also muss es stimmen! Aber genau das muss man (evtl. therapeutisch) bearbeiten und infrage stellen.

Ausserdem kann es sein, dass wir - im Versuch eine alte Situation endlich zu lösen - andere unbewusst "auf die Probe" stellen: Wir verhalten uns vielleicht ungeschickt oder schroff und sind dann bestätigt, wenn andere uns abweisen. Wir übersehen aber, dass wir eine sich selbsterfüllende Prophezeiung geschaffen haben. Auch hierbei wäre es wichtig, alte Verhaltensweisen zu hinterfragen und genau zu prüfen, wo wir uns eine Welt schaffen, die wir nicht wollen.

## Jeder hat seine eigene Realität

Jeder Mensch schafft sich seine eigene Welt und lebt damit in seiner ganz eigenen Realität oder Wirklichkeit. Wieso das? Diese Realität entsteht im Gehirn und wird durch verschiedene Prozesse als Abbild von der "tatsächlichen" Welt konstruiert. Die Welt bietet unendlich viele mögliche Sinneseindrücke. Wir können davon nur 7 (+/-2) Sinneseindrücke gleichzeitig bewusst verarbeiten. Daher müssen wir unsere Wahrnehmung sammeln und filtern. Eine ungefilterte Aufnahme aller Sinneseindrücke würde uns verrückt machen. Aber die wirkliche Welt kann auch ungenau und verzerrt abgebildet werden, nämlich dann, wenn bestimmte **WahrnehmungsfILTER** einschränkend eingesetzt werden.

Im NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) werden verschiedene solcher Filter beschrieben: So kann es sein, dass Menschen durch **Generalisierungen** die Welt zu global abbilden - "Alle Menschen sind gegen mich!" "Ich habe in meinem Leben nur Fehler gemacht!" Eine andere Verzerrung sind **Tilgungen**; man "löscht" bestimmte Erfahrungen aus, die wichtig wären, um den Zusammenhang zu verstehen - z.B. Aus: "Mein Chef hat gesagt, dass er mit einem Bericht von mir an einer Stelle nicht einverstanden ist." wird "Mein Chef ist unzufrieden mit mir!" Auch **Nominalisierungen** gehören zu den Prozessen, bei denen die Welt eventuell ungenügend abgebildet wird; statt "Ich bin unglücklich!" sagt man "Mein Unglück ist groß!", damit wird das Unglück natürlich viel größer, weil es "Vergegenständlicht" wird, statt als Handlungsform veränderbar zu sein.

*Eine Landkarte ist nicht die  
Landschaft und Wörter sind  
nicht die Wirklichkeit.  
Unbekannt*

Ausserdem gibt es "**sinnesspezifische**" Filter: Jemand nimmt die Welt überwiegend über Seheindrücke wahr, z.B. "Ich sehe alles nur schwarz!" und versteht dann einen anderen nicht, der seine Welt eher in Gefühlseindrücken abspeichert und sagt: "Es liegt mir schwer im Magen!" Ein Dritter sagt eher aus dem auditivem Modus: "Es klingt nicht gut in meinen Ohren!" Alle drei müssen die Worte der anderen erst in ihre eigene "Sprache" übersetzen und damit die Wirklichkeit des anderen "rekonstruieren".

Aber dennoch:

*Wenn man über eine Sache nicht  
redet, ist sie nicht geschehen.  
Nur wenn wir sie in Worte kleiden,  
geben wir den Dingen Wirklichkeit.  
Oscar Wilde*

Außer den sinnspezifischen Filtern gibt es auch **soziale Filter**: Wir machen bestimmte Beziehungserfahrungen und schließen dadurch auf neue Beziehungen. Wenn wir z.B. die Erfahrung gemacht haben, von unseren Bezugspersonen abgelehnt worden zu sein, dann neigen wir eher dazu, auch Ablehnung von anderen Menschen zu befürchten und uns eher zurückzuziehen. Durch dieses Zurückziehen kann es aber sein, dass andere Menschen sich ebenfalls zurückziehen und sich damit unsere Befürchtungen im Sinne eines Teufelskreislaufes bestätigen. Oft hinterfragen wir solche Befürchtungen nicht mehr, sondern nehmen sie als gegeben, als wirklich (!) an.

Alle Filter können das Modell, das sich ein Mensch von der Welt macht, stark einschränken und verzerren. Das hindert den Menschen daran, seine Ressourcen und sein Wachstumspotenzial optimal auszuschöpfen - er hat dann nicht mehr die Wahl, sich so oder anders zu verhalten. Sondern er verhält sich so, als gäbe es nur diese "eine" Wirklichkeit und als hätte er nicht die Möglichkeit, irgendetwas daran zu ändern. Aber: Diese Wirklichkeit entsteht durch seine(!) Konstruktion unter Verwendung seiner (!) Filter.

Und deshalb:

*Wenn sich deine Wahrnehmung  
verändert, verändert sich auch  
deine Wirklichkeit.  
Unbekannt*

Zudem wird deutlich, dass sich die Wirklichkeit, die sich ein Mensch schafft, sehr stark von der Wirklichkeit eines anderen unterscheiden kann und dass Missverständnisse kaum zu vermeiden sind. Wir können nicht davon ausgehen, dass andere sofort verstehen, was wir meinen oder dass wir genau wissen, was ein anderer mit einer Bemerkung meint. Um so wichtiger ist es, die genaue Bedeutung zu erfragen, die eine Bemerkung für den anderen hat.

Denn nur durch Kommunikation öffnen wir das Tor zur Welt des anderen.

Ihre Bärbel Maria Matz-Walter  
NLP-Lehrtrainerin und Heilpraktikerin  
(Psychotherapie), Familien- und Organisationsaufstellungen

[www.freiraum-forum.de](http://www.freiraum-forum.de)



## Wenn mich etwas am anderen stört, hat das was mit mir zu tun

Wenn mich etwas am anderen stört, hat das was mit mir zu tun - zugeben: ein provokativer Titel. Es gibt doch nun einmal Menschen, die einen den Seelenfrieden stören! Menschen, die man nicht zu seinen engsten Freunden zählen möchte, ja denen man am liebsten aus dem Wege geht. Menschen, die zu laut, zu distanzlos, zu unhöflich, zu unsachlich ... (die Liste lässt sich beliebig ergänzen) sind. Und schließlich macht man doch immer wieder die Erfahrung mit solchen "ungemütlichen" Zeitgenossen. Also: Was um Himmels willen hat das mit mir zu tun?

Eine ganze Menge: Schließlich ist nicht jeder wie wir von diesem Zeitgenossen genervt. "Halt! Ich kenne doch Leute, die ebenfalls von solchen Verhaltensweisen und Einstellungen genervt wären!" Das ist richtig - aber vermutlich haben diese dieselbe Lernerfahrung wie Sie gemacht.

Aber der Reihe nach: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, warum uns jemand stört, nervt, unangenehm ist etc.

### Der andere als Spiegelbild meiner Wünsche und Verbote

Ein Grund, warum wir das, was ein anderer tut nicht mögen, könnte sein, dass wir für dasselbe Verhalten von Bezugspersonen bestraft wurden. Z.B.: Ein anderer rückt sich selbst immer als erstes in den Mittelpunkt. Wir selber haben aber vielleicht die Botschaft bekommen: "Denk immer erst an andere! Halte dich zurück! Sonst...!"



Ja, was eigentlich sonst? Das kann von relativ konkreten Botschaften ("Sonst, rede ich nicht mehr mit dir!") bis hin zu globalen Drohungen ("Sonst habe ich dich nicht mehr lieb!") gehen. In jedem Fall mach(t)en solche Drohungen Angst! Angst, von wichtigen Bezugspersonen nicht mehr gemocht und unterstützt, eventuell sogar verstoßen zu werden. Und das ist für Kinder (denn meist machen wir solche Erfahrung in der Kindheit) das Schlimmste, was sie sich vorstellen können - völlig hilflos und ungeliebt zu sein und dadurch (rein subjektiv) nicht mehr überleben zu können!

Es kann aber auch sein, dass wir für das gegensätzliche Verhalten, das wir beim anderen ablehnen, sehr gelobt wurden. Z.B. "Sei immer höflich! So haben wir dich lieb!" Man hat also gelernt, durch Höflichkeit Anerkennung und Zuwendung zu bekommen.

Und auf einmal kommt jemand daher - ist unhöflich (!) und kommt damit auch noch durch!!! D.h. der andere bekommt anscheinend keine negativen Konsequenzen von der Umwelt. Aber was ist dann mit den eigenen Verhaltensweisen, die einen lange "geschützt" haben?

Was ist, wenn Höflichkeit nicht mehr zählt? Was ist, wenn man sich durch die alten Verhaltensweisen nicht mehr Anerkennung und Zuwendung sichern kann?

Dann hat man vielleicht auch keine Möglichkeit, den eigenen Wert durch genau diese Verhaltensweisen zu erhalten, dann müsste man vielleicht (unbewusst) befürchten, nicht mehr vor Ablehnung durch andere sicher zu sein.

### Der andere als Spiegelbild meiner Erfahrungen

Wenn man bestimmte Menschen nicht mag oder gar fürchtet, kann es auch sein, dass man mit ähnlichen Menschen in der Vergangenheit negative Erfahrungen gemacht hat und befürchtet, sich wieder nicht dagegen "wehren" zu können.

Vielleicht waren es der Vater oder die Mutter, die einem nichts zugetraut haben und immer über die eigenen Bedürfnisse hinweg gegangen sind, z.B. das Bedürfnis nach Privatsphäre. Eine meiner Klientinnen hatte zu Hause keinen abgegrenzten Raum für sich; auch als junge Erwachsene musste sie ihre Zimmertür offen stehen lassen, wenn sie mal eine Freundin mitbrachte (einen Freund traute sie sich schon gar nicht einzuladen). Die Eltern machten ihr sehr deutlich, dass sie "kein Recht" auf ihre Privatsphäre habe und alles mit ihnen "teilen" müsste. Als Erwachsene im mittleren Alter machen ihr heute Menschen zu schaffen, die distanzlos sind und sie mit ungerechtfertigten Forderungen unter Druck setzen - wie damals Mutter und Vater.

Aber nicht der andere ist der Punkt, an dem sich etwas ändern muss! Sondern die Klientin sollte für sich herausfinden, dass sie jetzt sehr wohl Grenzen setzen kann, dass sie jetzt sehr wohl das Recht hat, sich zu wehren und dass andere ihre Grenzen zu respektieren haben! Eventuell ist es dafür notwendig zu lernen, wie man "Nein!!" sagt und dass man auch mit negativer Rückmeldung zurecht kommen kann. Und genauso wichtig ist es, sich selber zu "definieren", d.h. nicht mehr Mutter oder Vater bestimmen zu lassen, wer man ist und welche Verhaltensweisen "erlaubt" sind, sondern sich "selbst zu definieren", was man selbst möchte und wer man ist oder sein will.

## Die Last der Vergangenheit

Ich traf auf meinem Weg einen jungen Mann, der ging vor einer Brücke auf und ab. Ich fragte, was er denn mache und er schaute mich an. Seine Augen waren voll Trauer und auch voll Wut. Sein Körper war geschwächt und doch konnte er nicht ruhen. Auf seinen Schultern lastete ein großes Paket – hier und da waren ein paar Löcher, wo wohl ein Stück des Inhalts fehlte; dennoch schien es dadurch nicht minder schwer.

Ich fragte, warum er denn nur ständig auf und ab gehe? Er sagte, dass er gerne über diese Brücke gehen wolle, um auf die wunderschöne Insel gegenüber der Schlucht zu gelangen, doch er wage es nicht, denn seine Last sei so schwer und die Brücke, die er passieren müsse, mache keinen stabilen Eindruck.

Ich fragte ihn, warum er denn die Last nicht ablegen würde, dann könnte er doch ohne weiteres die Brücke passieren. Er schaute mich entgeistert an – ohne sein Gepäck??? Nein, das ginge nicht!

Ich fragte ihn, was denn so Wichtiges in diesem Paket wäre, dass er es denn nicht hier lassen könne. Er lächelte und sagte stolz – es ist meine Vergangenheit.



Er ging auf und ab – sehnsüchtige Blicke folgten dem Weg auf diese wunderschöne Insel – mit Blumen und Früchten und frischem Wasser. Er war wirklich geschwächt, so bot ich ihm Wasser an – dankend trank er.

Ich fragte, ob er seine Last absetzen möge und auf die Insel gehen wolle. Vehement verneinte er – auf keinen Fall würde er seine so kostbare Vergangenheit absetzen, nur, um auf die Insel zu gelangen – es müsse doch schließlich auch einen anderen Weg geben.

Wir schwiegen.

Ich meinte, wenn seine Vergangenheit leichter wäre, so könne er sie vermutlich mit auf die Insel nehmen. Doch wäre sie leichter, so wäre sein Eigengewicht weitaus mehr und so könnte er sowohl mit, als auch ohne Vergangenheit diese Brücke nicht passieren. Dadurch jedoch, dass er nun so lange gegangen sei, mit dieser Last, sei er selber davon so leicht geworden, dass er die Brücke passieren könne, würde er seine Last absetzen.

Er schaute mich erstaunt an – “Es ist also die einzige Möglichkeit, diese Brücke zu überqueren?” fragte er.

Ich schwieg. Er dachte nach.

Dann fragte er mich, ob ich denn kurz für ihn seine Vergangenheit tragen könnte, da er das Paket ungern in den Staub stellen wolle. Er würde jedoch gern einmal auf die Insel gehen, um zu schauen, ob sich denn der Tausch auch lohnen würde.

Ich sagte, dass er gern auf die Insel gehen könne, doch ich würde ihm seine Last nicht abnehmen. Ich zeigte auf den Haufen neben der Brücke und sagte: “All das ist Vergangenheit von vielen anderen, die auch zuvor wie du unentschlossen waren. Es ist deine Entscheidung – wohin es dich trägt.”

Und seit er über die Brücke lief, ruht neben seiner Vergangenheit die Vergangenheit vieler anderer glücklicher, freier Menschen!

Paula Meux

© norman-ehlert.de

**norman-ehlert.de**

Denkmalstraße 10a  
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: [info@norman-ehlert.de](mailto:info@norman-ehlert.de)

Internet: [www.norman-ehlert.de](http://www.norman-ehlert.de)