

## 2. Falsche Ehrfurcht verlieren - neue Formen von Selbstachtung entwickeln und Freude an sich selbst gewinnen

“Wir beschränken uns selbst so fürchterlich in all unserem Denken“, hat der Gründer der Hypnotherapie, Milton H. Erickson in seinen Lehrgeschichten geklagt. Tatsächlich lassen wir uns von unterdrückten Emotionen, problematischen Einstellungen, niedermachenden Gedanken u. ä. nicht selten in unserem Handeln ausbremsen, in der Selbstentfaltung irritieren. Inspiriert von einem Gedicht von Paul Heyse soll die Vortragsreihe Impulse geben, damit “dir Hohes gelinge”...

Die Vorträge, die jeweils mit einer Trance zur Verankerung des neu Gelernten abschließen, sollen Beiträge dazu liefern, einige Brems-Kräfte, die auf dem Weg der Selbstverwirklichung noch aktiv sind, in Anschub-Energien zu verwandeln.

---

Die Vortragsreihe ist inspiriert von dem Gedicht „Schwinge dich auf und singe“ von Paul Heyse. Paul Johann Ludwig von Heyse (\* 15. März 1830 in Berlin; geadelt 1910; † 2. April 1914 in München) war ein deutscher Schriftsteller, Dramatiker und Übersetzer. Neben vielen Gedichten schuf Heyse rund 180 Novellen, acht Romane und 68 Dramen. 1910 wurde Heyse als erster deutscher Autor belletristischer Werke mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet.

Die Poesie eröffnet uns – wenn sie aus einem großen Geist kommt – den Zugang zu inneren Bildern. Und Heyse schafft das hier besonders gut, indem er sehr sprechende Metaphern nutzt, um emotionelle Phänomene fassen zu können. Die Metapher hat ja in der Regel die Funktion, etwas bildhaft und kontextbezogen auszudrücken, was in logisch konstruierter – erklärender – Sprache nur schwer in seiner Gesamtheit zum Ausdruck gebracht werden kann beziehungsweise nachvollziehbar ist. Heyse will uns in seiner poetischen Sprache Anregungen geben, welche inneren Haltungen wir brauchen oder eben gerade nicht brauchen, um uns wirklich aufzuschwingen und Hohes erreichen zu können.

Im ersten Vortrag dieser Reihe haben wir uns logischerweise mit den ersten Versen von Heyses Gedicht „Schwinge dich auf und singe, mein Herz!“ befasst. Sie lauten:

*Schwinge dich auf und singe, mein Herz!  
Dunst und Nebel durchdringe, mein Herz!  
Diesem lähmenden Unmutsqualm  
Stark und frei dich entringe, mein Herz!*

Und Sie haben einiges erfahren über den Umgang mit und die Auflösung von Ärger.

Heute nehmen wir uns die nächsten Verse vor, die da lauten:

*Was die Toren mit Ehrfurcht füllt,  
Acht' es alles geringe, mein Herz!  
Sieh, es ist nur ein nicht'ger Traum  
Dieser Wechsel der Dinge, mein Herz!*

*Hüte dich, dass ihr gleißender Schein  
Nicht dich lockend bezwinge, mein Herz!*

Betrachten wir zunächst den ersten Vers rein sprachlich, um einen Zugang zu der Anregung zu finden, um die es heute geht.

Ehrfurcht bedeutet: *hohe Achtung, achtungsvolle Scheu vor der Würde, Erhabenheit einer Person, eines Wesens oder einer Sache.*

Toren sind: *Umnebelte, Verwirrte, Unvernünftige*; umgangssprachlich: *Dummköpfe*; der Begriff wird heute fast nur noch als Adjektiv (*töricht*) benutzt.

Was die Toren mit Ehrfurcht erfüllt ist demnach *die Verherrlichung von etwas oder jemandem auf der Basis von Verwirrung.*

Heyse ermahnt uns hier ausdrücklich, das, *Was die Toren mit Ehrfurcht füllt*, als *geringe* zu achten. Es geht also um Dinge oder Menschen oder Haltungen, die zu achten einer Dummheit entsprechen würde. Heyse warnt uns vor dem flüchtigen Traum, der Unbeständigkeit von äußeren Werte, die uns mit ihrem *gleißenden Schein... lockend bezwingen* können, wenn wir nicht unsere Selbstachtung im Inneren und eine vernünftige Ehrfurcht nach außen pflegen. Nur dann kann uns *Hohes gelingen*.

Das bedeutet, dass wir uns im Zusammenhang mit dem heutigen Thema beschäftigen werden mit dem Unterschied von törichter und angemessener Ehrfurcht, von Selbstachtung und Ehrfurcht oder Respekt vor anderen und anderem. Im Kern bedeutet das: Es geht um verinnerlichte Werte, die unser Handeln und Denken und Fühlen strukturieren. Es geht ferner darum, die Lebenslust, die ja in Heyses Gedicht eine zentrale Rolle spielt, als eine Kraft wahrzunehmen und zu nutzen, die uns Freude in und an uns selbst beschert.

Nicht nur der Begriff des *Toren* ist aus unserem Sprachgebrauch weitgehend verschwunden, auch der Begriff *Ehrfurcht* ist nicht mehr allzu gebräuchlich. Deswegen ist es sinnvoll, gleich zu Beginn des Vortrags diesen Begriff sozusagen etwas zu modernisieren: Uns sind Begriffe wie *Achtung, Respekt* eher geläufig, auch *Verehrung, Anbetung* als gesteigerte Formen. In der Verbindung mit der Geisteshaltung eines *Toren* müssen wir aber auch denken an die eher hinderlichen Erscheinungsformen, nämlich an eine quasi sklavische Abhängigkeit, an Gutgläubigkeit, also an alle Formen von unkritischer Verehrung.

Damit sind wir bei dem Kernthema des heutigen Vortrags, nämlich der Frage:

**Wie entwickeln und verinnerlichen wir im Laufe unserer persönlichen Entwicklung Werthaltungen, die unserer Persönlichkeit entsprechen und unser Handeln regulieren?**

Daraus ergibt sich eine zweite Frage:

**Wie können wir übernommene Werthaltungen, die sich als hinderlich erwiesen haben, so verändern, dass sie unserer Persönlichkeit entsprechen?**





Wer so gut wie keinen Respekt vor anderen und anderem gelernt hat, dessen handlungsformenden Werte werden im Kontext von erfahrener Ungerechtigkeit oder versuchter Unterdrückung zu unterschiedlichsten aggressiven Reaktionen bis hin zu Gewaltakten führen.



Es stellt sich nun die Frage, wie sich diese zentralen Wertesysteme entwickeln, die unserem Handeln Sinn und Form geben. Es lassen sich unterschiedliche Aspekte benennen, die Einfluss auf die Qualität der Werte eines Menschen haben:

- Das Selbst, das alle Potenziale darstellt, die ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickeln kann, färbt die Werte durch Temperament, vorhandenes Wissen, Talente und so weiter.
- Die materielle Umwelt beeinflusst über die Naturerscheinungen, die materiellen Güter und ihren persönlichen Zugang dazu.
- Die soziale Umwelt stimuliert zum Nachahmen von Verhaltensweisen beziehungsweise zur Abgrenzung davon, prägt ganz entscheidend die Art und Weise, wie mit der materiellen Umwelt umgegangen wird.
- Die spirituelle Welt vermittelt persönlichen Sinn und lässt den Sinn in allem erkennen.

Wenn wir Selbstentwicklung begreifen als die wertorientierte Ausdehnung der Potenziale ins Sein, so bestimmen die handlungssteuernden Werte das individuelle wie das gemeinschaftliche Leben.

Von Manfred Spitzer, einem der bekanntesten Hirnforscher unserer Zeit, stammt die Aussage, das menschliche Gehirn sei eine **Regelextraktionsmaschine**, weil der Mensch von allem Anfang an eine besondere Wahrnehmung für die Regeln hat, die in den äußeren Erscheinungen der Welt erkennbar sind. So wissen wir zum Beispiel, dass Kinder die grammatikalischen Regeln längst verinnerlicht haben, lange bevor man sie in der Schule mit den Fachbegriffen dafür verwirrt kann.

Wir brauchen Regeln, um die Überfülle an Informationen in unserem Unbewussten ordnen zu können – sonst wären wir nicht handlungsfähig. Auf dieselbe Weise wie die grammatikalischen Regeln filtern wir als Kinder aus dem, was uns von außen präsentiert wird, Botschaften über die Werte und Werthaltungen heraus, die es zu beachten gilt, um unser Handeln danach ausrichten zu können. Die meisten Werthaltungen haben wir einfach durch das soziale Miteinander gelernt, einige haben durch sprachliche Formulierungen noch eine Verstärkung erfahren.

Vielleicht fallen dem einen oder anderen unter Ihnen in dem Zusammenhang ein paar alte Ermahnungen ein, die Sie schon als Kinder gelernt haben. Da gibt es zum Beispiel so etwas wie: *Der Lehrer, der Pfarrer und der Arzt haben immer recht. Oder: Was sollen denn die Leute denken? Oder: Wenn Erwachsene sprechen, sollen Kinder schweigen. Oder: Das macht man nicht!*

Hier wird eine Art von Achtung gelehrt, die nur auf das äußere schaut. Eigentlich kennt jeder von Ihnen Lehrer, Pfarrer und Ärzte, die mitunter durchaus nicht recht haben. Jeder von Ihnen weiß, dass es absolut überflüssig ist, erraten zu wollen, was Leute konkret denken. Und ganz sicher haben Sie auch Erinnerungen an Situationen, in denen Sie als Kind Besseres zu sprechen gehabt hätten als das, was Sie von den Erwachsenen gehört haben.

Die Haltung, die hier verlangt wird – ohne dass sie von den eigenen Gefühlen und Werten her sich wie von selbst hätte einstellen können – ist eine sehr unkritische, ja man könnte fast sagen, eine sklavisch abhängige: eben die *Ehrfurcht der Toren*.

Indem wir angehalten wurden, allein das Erwachsen-Sein höher zu achten als uns selbst und unsere Wahrnehmungsfähigkeit, ist genau diese Wahrnehmungsfähigkeit getrübt worden – wir wurden partiell zu *Toren*. Das Problem dabei ist, dass Kinder Erwachsene brauchen, weil sie auf jeder Ebene Unterstützung brauchen und nicht selbst für sich sorgen können. Insofern haben die Eltern, Lehrer und andere, mit denen Kinder in Beziehung sind, eine besondere Bedeutung in ihrem Leben. Wenn diese Erwachsenen ihre Handlungsmacht zur Unterdrückung kindlicher Entwicklungspotenziale nutzen, fördern sie – oft bis ins Erwachsenenalter hinein – eine unkritische Abhängigkeit von (vermeintlich) Größeren, Stärkeren, Wichtigeren...

Aber aus der äußeren Erscheinungsform eines Menschen beziehungsweise aus seinem Auftreten nach außen hin mit all seiner Bedeutsamkeit und Macht lässt sich keine besondere Wichtigkeit ableiten. Die Wahrnehmungen und Bedürfnisse eines Kindes sind genauso wichtig wie die eines Erwachsenen.

In der Realität herrscht jedoch häufig eine Dysbalance, die dem Slogan „Recht dem Stärkeren“ folgt.

Die Angst vor Strafe oder einfach auch die Ungewissheit, was ein (vermeintlich) Stärkerer tun kann, bringt uns oft in einer Situation, in der wir unsere eigenen Handlungspotenziale gar nicht erst aktivieren. Es ist nicht einmal nötig, Erfahrungen wie das Kind hier auf dem Bild gemacht zu haben, um diese Art von Respekt verinnerlicht zu haben. Wenn Sie nur kurz nachdenken, werden Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie sich zur Anpassung an die Wünsche eines (vermeintlich) Stärkeren oder Mächtigeren gezwungen gesehen haben.

Das, was in unserer Wahrnehmung einen anderen stärker oder mächtiger erscheinen lässt, muss dabei gar nichts zu tun haben mit der tatsächlichen Macht, über die jemand verfügt. Manchmal haben wir mehr falsche Ehrfurcht vor einem pampigen Postboten als echten Respekt vor einem freundlichen Chef.

Diese Alltagsängste, die uns viel Kraft kosten können, haben mit den Werthaltungen zu tun, die wir verinnerlicht haben: Das Pampige, Schlecht-Gelaunte mag eine Erfahrung aus dem Alltag des Kindes sein, dessen Mutter chronisch schlechte Laune hatte. Alles, was das Kind versucht hat, um seine Mutter aufzuheitern, ist gescheitert. Insofern erinnert sich die Person im Erwachsenenalter immer dann wieder an ihr Scheitern, ihre Ratlosigkeit, ja, vielleicht sogar ihre Verzweiflung, wenn sie mit schlechter Laune konfrontiert wird.

Es ist, als würde der pampige Postbote die erwachsene Person auffordern, etwas zur Aufhellung seiner Laune zu tun und sie damit gleichzeitig in die alte Ratlosigkeit und die Erfahrung des Scheiterns stürzen.

Aus der Übermacht der Erwachsenen und ihrer Ansichten haben wir eine Werthaltung verinnerlicht, die man als „Muss-Haltung“ bezeichnen kann. Wie oft am Tag denken oder sagen Sie: Ich muss noch dies oder das tun, nicht tun, erledigen, mich drum kümmern...? Oder wie oft hören Sie: „Du musst auch noch...“? Das Muss hockt in unserem Lebensraum und hindert uns an einer tief befriedigenden Entwicklung und an gesunder Bewegung. Und nicht selten verteidigen wir seinen Anspruch auch noch selbst – als wäre das Muss ein Partner, den man nicht enttäuschen und schon gar nicht verlassen kann. Es lassen sich dann leicht Vernunftgründe finden, weshalb man tatsächlich etwas muss.

Ein wichtiger erster Schritt, um das eigentliche Bedürfnis nach Achtung und Wertschätzung wieder angemessen, dem Selbst gerecht, befriedigen zu können, besteht in der Entmachtung des Muss.

Verwandeln Sie die Macht des Muss, nehmen Sie eine distanzierte Grundhaltung dazu ein, stellen Sie es in Frage. Lassen Sie sich nicht länger von ihm hetzen.

Der unkritische Umgang mit den verinnerlichten Muss-Kategorien ist ein Ausdruck der *Ehrfurcht von Toren*. Wir haben ja schon festgestellt, dass frühere Erfahrungen in ihrer Regelmäßigkeit zu verinnerlichten Werthaltungen geführt haben. Wenn diese Erfahrungen mit starken Gefühlen von Unbehagen verbunden sind, wirken die sich auf unser Selbstbild und unser Selbstbewusstsein aus. In den unterschiedlichsten Situationen können Gefühle ausgelöst werden, die der kindlichen Situation angemessen gewesen sein mögen, die aber nicht der Erwachsenenmacht entsprechen. Das Törichte an diese Reaktion ist also, dass wir sozusagen das Erwachsen-Sein mit all seiner Macht vergessen – und ein wichtiger Machtbegriff ist das NEIN.

Daraus lässt sich folgende Regel ableiten:

**Wenn etwas Äußeres meine Handlungsmacht lähmen oder irritieren kann, nehme ich dieses Äußere wichtiger als mich selbst.**

Und durch diese falsche Wichtigkeit erscheint jeder Schatten als eine reale Gefahr. Alle Energien werden darauf ausgerichtet, der Gefahr zu begegnen; aber da sie nicht real ist, führen alle ergriffenen oder ausgedachten Maßnahmen zu nichts. Dadurch verstärkt sich wieder das Gefühl von Scheitern – und damit auch das unbewusste Angstpotenzial.



Was wir brauchen ist eine gesunde Ehrfurcht und eine ebenso gesunde Einschätzung von Gefahr. Der erste Schritt dahin ist, die ungünstigste aller Werthaltungen zu verändern, die da gelaftet hat: „Wer bist du schon!?“ Rücken Sie sich selbst mit allen Ihren Potenzialen wieder in den Mittelpunkt der Wichtigkeit. **„Wo deine Füße stehen ist der Mittelpunkt der Welt“.**

Es geht außerdem um eine neue Orientierung: **Ich orientiere mich an meinem Wohlfühl.** Das bedeutet, bei sich selbst zu bleiben, die eigenen zentralen Werte wichtiger zu nehmen als Erwartungen von außen (wer Erwartungen hat, muss sich im Warten üben). Das rechte Bild zeigt eine großstädtische Einkaufsstraße am ersten Advent. Das linke Bild zeigt ein Symbol für die Quelle von Wohlfühl: Es empfiehlt sich, wie die Lotusblüte über dem Wasser (= Symbol für die Gefühle) zu thronen, durch die Wurzel verbunden zu sein mit der Erde unter dem Wasser und so ganz ruhig bei sich zu sein – was immer auch außen sein mag.

Wenn es um Verbindung mit der eigenen Wichtigkeit geht, fühlen sich viele Menschen genötigt, Protest anzumelden – etwa mit dem Argument, da werde Egoismus gefördert und der sei ja von Übel, wie man unschwer an Erscheinungen in unserer Gesellschaft erkennen könne, zum Beispiel am Verhalten der Banken, der Autoindustrie, der Flüchtlingsgegner...

Dieses Argument orientiert sich eigentlich genau an diesen verurteilten Erscheinungen von blindem Egoismus. Aber eigentlich geht es um ein gesundes Selbstbewusstsein, um eine Werthaltung auf der Basis von persönlichen und gemeinschaftlichen Werten. Auf dieser Basis fühlt ein Mensch sich nicht wohl, wenn er andere schädigt, wenn er dafür sorgt, dass andere sich garantiert nicht wohl fühlen können.

Das Problem ist, dass wir diesen blinden Egoismus durchaus als Wert in unserer frühen Entwicklung erfahren haben: Lehrer verlangen von gesunden und lebhaften Kindern, dass sie stillsitzen, damit für sie das Unterrichten leichter ist; Eltern verlangen von ihren Kindern Gehorsam selbst in Bezug auf Dinge, die falsch sind. Auf diese Weise haben wir gelernt, dass in einer Beziehung in der Regel eine Seite weniger für ihr Wohlergehen sorgen kann als die andere. Ungehorsame Kinder gelten als egoistisch, weil sie ihren Eltern irgendetwas schwerer machen. Eigennütziges Eltern gelten nicht als egoistisch, wenn sie ihren Kindern die Entwicklung schwerer machen. Der Egoismus der Eltern muss also *geringer* geachtet werden als das eigene Wohlfühl – zumindest im Erwachsenenalter.

Die unterschiedlichen Sicht- und Verhaltensweisen, denen wir als Kinder ausgesetzt waren, haben uns tatsächlich zu *Toren* gemacht, die *Ehrfurcht* vor den falschen Werten entwickelt hatten. Manchmal wissen wir selbst nicht, wie wir jenes Wohlfühl herstellen sollen, das von so zentraler Wichtigkeit für

unser Leben und unsere Entwicklung ist. Hier kommen ein paar Anregungen, um das Wohlfühl und sich selbst wieder in den Mittelpunkt rücken zu können:

Fragen Sie sich nach Einflussfaktoren für Ihr persönliches Wohlfühl. Malen Sie sich täglich ein paar Atemzüge lang mit allen Sinnen Erfahrungen von persönlichem Wohlfühl aus. Fordern Sie ihr Unbewusstes auf, diese Wohlfühlqualität in Ihrem Inneren zu verankern und als so eine Art von Grundatmosphäre immer präsent zu halten.

Üben Sie sich in einer neuen geistigen Disziplin, nämlich dem Verankern neuer und im Korrigieren alter Einstellungen:

- Ich find's völlig normal, was Besonderes zu sein;
- mit beiden Füßen auf dem Boden kommst du nicht weit;
- wenn Plan A nicht funktioniert: es gibt noch 25 weitere Buchstaben;
- alles Gute ab sofort.

⇒ Trance zur Verwandlung des Muss und zur Freude an dem eigenen Wert und Sinn.