



Endlich aufgeräumt - der Newsletter

Endlich aufgeräumt - die Website

Februar 2011

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zum Newsletter im Februar. Wenn Sie sich vielleicht gefragt haben, warum Sie länger nichts neues im Blog „1000 Dinge weniger“ lesen konnten, dann lag das daran, dass ich im Urlaub in einem Land war, von dem aus ich keinen Zugriff auf den Blog hatte. Wie ich dennoch auch im Urlaub weiter an meinem Minimalisierungsprojekt gearbeitet habe, können Sie jetzt [hier](#) im Blog nachlesen.

Und nun wie immer zum

Thema des Monats

Der Auslöser ist nicht die Lösung - wenn die Suche nach der Ursache zur Falle wird

Ich weiß nicht, wie es in anderen Ländern ist, aber in Deutschland hat sich die Ansicht durchgesetzt, dass man für die Lösung eines Problems die Ursache des Problems kennen müsste. Da ist was dran. Erst, wenn man weiß, was die Ursache des Problems ist, kann man eine saubere Lösung erarbeiten. Stellen Sie sich einmal vor, bei einem Benzinmotor wäre die Benzinzufuhr so eingestellt, dass die Zündkerzen schaden nähmen – da nützt es nichts, stetig die Zündkerzen auszuwechseln. Man würde stets dasselbe Problem bekommen, nämlich defekte Zündkerzen.

Allerdings gibt es auch Bereiche, wo die Ursachenforschung zur Falle wird. Gerade im psychischen Bereich erscheint uns vieles, was wir tun, unverständlich. Und da tut sich dann eine Falle auf, in die wir gerne hineintappen. Wenn wir nämlich grundsätzlich glauben, dass es einen Grund für unser Verhalten gibt, der außerhalb unseres Einflusses liegt und dem wir die Schuld an unserem Sein geben können, dann sitzen wir mitten in der Falle. Wir weigern uns, meistens übrigens unbewusst, Verantwortung für unseren Zustand zu übernehmen. Und was glauben Sie, wie gut wir in so einer Situation dann die Verantwortung für eine Veränderung übernehmen können? Natürlich überhaupt nicht.

Ich kenne eine ganze Reihe von Menschen, die in Bezug auf ihre eigene Unordnung stets auf der Suche nach dem „Warum?“ sind. Sie stellen sich die Frage „Wie hätte ich es denn gerne stattdessen und was kann ich dafür tun?“ nicht. Immer, wenn sie eine neue (Pseudo-)Erklärung für ihr Verhalten haben, lehnen sie sich zurück und sagen „Endlich weiß ich, warum ich so bin!“. Mehr erfolgt aber meistens nicht, denn die Verantwortung für den eigenen Zustand wird nicht übernommen. Entsprechend wird auch keine Veränderung stattfinden. Ich möchte mal ein einfaches Beispiel nennen: Stellen Sie sich vor, jemand habe in der Kindheit unter einem pedantisch ordentlichen Vater zu leiden gehabt (um das Klischee perfekt zu machen, lassen Sie uns sagen, er sei Bundeswehr- oder, noch besser, Wehrmachtsoffizier gewesen). Vielleicht hat sich diese Person nun unbewusst entschieden, gegen den Vater zu rebellieren, indem Unordnung zum Gegenprinzip wurde. In der Folge gibt es nun zwei Möglichkeiten des Umgangs damit: 1. die Ablehnung der Eigenverantwortung und 2. die Verantwortungsübernahme.

Wer die Verantwortung ablehnt, könnten vielleicht sagen: „Endlich weiß ich, was der Grund für mein Verhalten ist. Bei dem Vater ist es ja kein Wunder, dass ich so bin. Es ist wirklich schlimm, was er mir angetan hat.“ Damit wird die Verantwortung komplett an die Ursache delegiert. Und interessanterweise erreicht die Person genau das Gegenteil von dem, was ursprünglich mal mit der Unordnung verbunden war. Statt Rebellion und Abgrenzung zum überordentlichen Vater zu erreichen, bestimmt der Vater noch viel später das Sein dieser Person, denn sie weigert sich, Eigenverantwortung zu übernehmen, schiebt die Verantwortung auf den Vater und beraubt sich damit der eigenen Handlungs- und Veränderungsmöglichkeit. Wer hingegen bereit ist, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen, könnte sagen: „Endlich weiß ich was der Grund für mein Verhalten ist. Damals war es für

mich die beste Strategie, mich von meinem überordentlichen Vater abzugrenzen. Gut, dass ich das jetzt weiß. Heute bin ich nicht mehr bereit, mein Leben vom Vater bestimmen zu lassen. Es gibt keinen Grund mehr, unordentlich zu sein. Wie also möchte ich ab heute mein Leben gestalten?“

Wenn wir uns noch mal das Beispiel mit den Zündkerzen anschauen, dann könnte man die Aussagen entsprechend modifizieren: 1. „Endlich weiß ich, warum die Zündkerzen immer kaputt gehen. Bei dieser Einspritzungseinstellung ist das ja kein Wunder, dass das so ist. Es ist wirklich schlimm, was mit die Einspritzung antut!“, bzw. „Endlich weiß ich, warum die Zündkerzen immer kaputt gehen. Gut, dass ich das jetzt weiß. Ich bin nicht mehr bereit, mein Leben von dieser Einspritzungseinstellung bestimmen zu lassen. Wie also muss die Einstellung sein, damit ich zukünftig heile Zündkerzen habe?“

Sie sehen, wie absurd wir uns manchmal verhalten, wenn es um uns selbst geht, wohingegen wir ganz vernünftig und richtig handeln können, wenn es um vermeintlich einfache Angelegenheit von außen geht. Allerdings gibt es auch viele Menschen, die grundsätzlich die Verantwortung im Außen sehen. Dann hört man solche Aussagen wie „Immer habe ich Pech. Der liebe Gott meint es nicht gut mit mir. Die anderen behandeln mich immer mies. Ich bin einfach zu gut für diese Welt.“ – alles Aussagen, die darauf hindeuten, dass jemand die Verantwortung für sein eigenes Leben und Glück nicht übernehmen möchte.

Sie haben es in der Hand, zu entscheiden, wie es sein soll. Suchen Sie nach Gründen für Ihren gegenwärtigen Zustand, aber seien Sie sich dabei immer bewusst, dass Sie selbst irgendwann einmal das gegenwärtige Verhalten als passende Strategie gewählt haben. Insofern können Sie auch entscheiden, heutzutage eine andere Strategie zu wählen für eine andere Situation und Ihr Verhalten zu ändern.

Soviel für diesen Monat.

Beste Grüße,

Ihr

Thomas Ritter

PS: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf der Endlich aufgeräumt-Website dafür eingetragen haben. Sollten Sie kein Interesse mehr haben, klicken Sie einfach [hier](#).

