



Endlich aufgeräumt - der Newsletter

Endlich aufgeräumt - die Website

Oktober 2010

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

willkommen zum Newsletter im Oktober.

Bevor ich zum Thema des Monats komme, noch ein kleiner Hinweis zu einer Änderung auf der Website: der Tauschticket-Banner ist verschwunden. Das liegt an einer Änderung der AGB von Tauschticket. Künftig wird das Angebot dort nicht mehr komplett kostenfrei sein. Ich habe mir deswegen einen neuen Kooperationspartner ausgesucht. Demnächst wird es dessen Banner auf der Website geben. Hier schon mal die URL: www.meinbuch-deinbuch.de

Und nun zum

Thema des Monats

Gleichgewicht

Systeme neigen von Natur aus dazu, in ein Gleichgewicht zu kommen. Egal, welches System Sie sich anschauen, Sie werden immer feststellen können, dass die Natur überall dort, wo etwas aus dem Gleichgewicht gerät, Mechanismen bereit hält, die dazu dienen, Gleichgewichte wieder herzustellen. Als Beispiel möchte ich zwei sehr einfach und doch äußerst komplexe Bereiche nennen. Populationen in der Tierwelt entwickeln sich naturgemäß in Richtung von Gleichgewichten. Wenn es von einer Tierart zu viele Exemplare gibt, wird die Nahrung knapp werden und der Bestand reduziert sich automatisch, bis das System wieder im Gleichgewicht ist. Diese Ökosysteme sind hochkomplex austariert. Begriffe wie Gerechtigkeit oder Moral kennt die Welt außerhalb menschlicher Wertesysteme nicht, jedoch ein ständiges Streben zum Gleichgewicht im Sinne der Systemerhaltung.

Ein weiteres Beispiel sind wir Menschen selbst. Ich will jetzt nicht komplizierte psychologische Abhandlungen versuchen oder medizinisches Laienwissen verbreiten, sondern ein ganz einfach Beispiel aus unserem Leben nehmen, das Sie sofort an sich selbst ausprobieren können. Versuchen Sie doch einfach mal, umzukippen!

Sie werden feststellen, dass das gar nicht so einfach ist. Wann immer Sie sich so weit nach vorne beugen, dass Sie kurz vor dem Umkippen sind, wird eine Gegenreaktion einsetzen, die Sie auf den Beinen hält. Ihr Körpersystem ist darauf ausgelegt, im Gleichgewicht stehen zu bleiben. Umkippen will geübt sein, denn die Folgen sind klar: wer unkontrolliert umgibt, dem droht schwere Verletzungsgefahr. Das System Mensch kann kaputt gehen.

So ist es immer mit Systemen, die aus dem Gleichgewicht geraten – sie drohen, vernichtet zu werden. Das ist der einzige Grund, weswegen es dieses starke Streben hin zum Gleichgewicht gibt.

Vielleicht fragen Sie sich, was das Ganze mit Aufräumen zu tun hat? Die Antwort gibt es sofort, aber lassen Sie uns vorher noch folgende Annahmen treffen: wenn wir davon ausgehen, dass wir als Menschen auch ein komplexes System darstellen oder sogar diverse komplexe Systeme in uns haben (denken Sie etwa an das Gleichgewichtsstreben in Bezug auf Hunger und Sättigungsgefühl), dann stellt sich die Frage, wie diese Systeme funktionieren. Die Antwort lautet: unbewusst. Die Gleichgewichtsbestrebungen in unseren Systemen sind keine bewussten Handlungen. Sie müssen nicht bewusst denken „Um nicht des Hungers zu sterben ist es jetzt wieder mal an der Zeit, etwas zu essen.“ – das Hungergefühl stellt sich ganz von selbst ein. Erst später kommt der bewusste Gedanke dazu. Oder bleiben wir bei unserem Umkippen-Beispiel. Wenn Sie körperlich aus dem Gleichgewicht geraten, also die Gefahr des Umkippen droht, dann denken Sie nicht „Oh, wenn ich jetzt nicht aufpasse, dann kippe

ich um. Ich werde lieber schnell meinen Gleichgewichtssinn einschalten – sooo, erledigt – jetzt rudere ich mal etwas mit den Armen und hoppla – Gefahr abgewendet.“ Das alles passiert unbewusst blitzschnell und erst später kommen bewusste Gedanken dazu.

Es ist natürlich eine echte Herausforderung, sich selbst als überwiegend unbewusst zu denken, wo wir doch alles tun, um als vernunftbegabte, bewusste Wesen zu erscheinen. Wenn wir aber akzeptieren könnten, dass unsere inneren Systeme unbewusst einem Gleichgewicht zustreben (und erst später die Gedanken dazukommen), dann gewinnen wir eine enorme Ressource in unserem täglichen Leben dazu. Wir müssten nur lernen, unser Unbewusstes zu akzeptieren und die richtigen Schlüsse aus unseren Gefühlen zu ziehen, denn die Gefühle sind sozusagen die Transmitter unseres inneren Gleichgewichtssinns.

Wenn wir uns nun mit Veränderungen unseres Verhaltens beschäftigen, dann neigen wir dazu, in Extremen zu denken. Und schon sind wir bei Aufräumen. Wenn jemand in Bezug auf das Aufräumen sein Verhalten ändern will, dann kommt diese Person in der Regel aus einem unerwünschten Zustand – soll heißen: es ist zu unordentlich. Man möchte es also ordentlicher haben. Die Lösung heißt logischerweise, aufzuräumen. Das Vorhaben steht, und der zu Extremen neigende Mensch beschließt, loszulegen und möglichst schnell alles möglichst richtig zu machen. Oder anders ausgedrückt: Verhaltensänderung sofort und volle Kanne! Genauso, wie wir vorher im gefühlten Extrem des Nichtaufräumens waren, begeben wir uns jetzt in das Extrem des Aufräumenwollens. Das wird nicht funktionieren, weil wir uns aus dem Gleichgewicht begeben. Wie lautet nun das konstruktive Gleichgewicht zwischen Aufräumen und Nichtaufräumen? Ich will es mal Aufräumen – Ruhe – Gleichgewicht bezeichnen. Sie können natürlich anstelle des Wortes „Ruhe“ etwas anderes setzen. Immer, wenn wir aus diesem Gleichgewicht kommen, meldet sich unser Unbewusstes und verschafft uns ein ungutes Gefühl. Wir nennen es entweder „Schlechtes Gewissen, innerer Schweinehund“, wenn wir uns zu sehr in Richtung „Ruhe“ bewegen oder „Überforderung“ wenn wir uns zu sehr in Richtung „Aufräumen“ bewegen. Im Extremfall wird aus Ruhe Faulheit und Verwahrlosung, aus Aufräumen Druck und Zwang. Bevor wir uns aber in diese Extreme begeben, meldet sich unser Unbewusstes vielfach. Schlechtes Gewissen oder Überforderungsgefühle wachsen ins Unermessliche, bis wir aufgeben. Soweit muss es nicht kommen, wenn wir davon ausgehen, dass auch nur das leiseste Gefühl als Transmitter unseres inneren Gleichgewichtssinns seine Berechtigung hat. Wenn wir lernen, diese Gefühle zu beachten und ihnen den nötigen Platz einräumen, werden wir uns künftig in angemessenen Gleichgewichtsbereichen bewegen. Das ist im Übrigen auf alles mögliche anwendbar. Versuchen Sie mal, Ihre Gefühle wahr und ernst zu nehmen und lassen Sie daraus Handlungen entstehen. Sie werden feststellen, dass Sie eine gute Möglichkeit haben, Ordnung und Ruhe in einem ausgewogenen Verhältnis zu erleben. Und Sie werden Ihre jeweilige Tätigkeit genießen können, weil Sie nicht nur fühlen, sondern sogar wissen, dass Sie für den Moment gerade genau das richtige tun.

Bis zum November alles Gute für Sie!

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](#).