

WIE ÄNDERUNGEN/WANDLUNGEN IN UNSER LEBEN TRETEN (können)

Kurzdarstellung einer wesentlichen **Idee von Jennifer JAMES** aus ihrem Buch: *Thinking in the Future Tense* (Achtung, der Titel ist ein Wortspiel, vfb).

JAMES stellt folgende 6 Möglichkeiten vor, wie Wandlungen in unser Leben treten (können). Dabei sollte uns klar sein, daß die ersten beiden POSITIV sind, während der letzte POSITIV GELEBT WERDEN KANN. Die Schritte 3, 4 und 5 „passieren“ hingegen jenen Leuten, die sich weigern – standhaft weigern – sich auf die Zukunft einzustellen!

1. INCREMENTAL: Wir bewegen uns in kleinen Schritten in die Zukunft. Vgl. hierzu mein Vorwort zu Mary LoVERDEs Buch (in der TEXT-Schublade, bei vfb-VORWORTE zu Büchern anderer Autoren): Ihre Mikro-Handlungen sind eine gute Analogie hierzu. Wenn Sie meinen Vorschlag aufgreifen, regelmäßig Science fiction zu lesen, weil sf-Autoren einige wichtige Aspekte unserer heutigen Gegenwart (ihrer Zukunft vor Jahrzehnten) oft weit besser „vorweggenommen“ haben als offizielle Futuristen, während Sie gleichzeitig (noch) eine gewisse Antipathie für sf hegen, dann lesen Sie jeden Tag nur fünf Minuten lang in einem der vorgeschlagenen Bücher (z.B. einem frühen Robert HEINLEIN-Titel). Achten Sie dabei vor allem auf das, was ich als TAPETE (Hintergrund) bezeichne, also auf die Art, WIE Menschen Dinge tun (telefonieren, reisen, Konferenzen abhalten etc.). Das wäre eine INCREMENTALE Strategie, bis Sie selbst merken, wie unglaublich jene „Vorwegnahmen“ sind und aufgrund Ihres eigenen Interesses mehr als fünf Minuten am Stück lesen wollen.

2. SYSTEMISCH: Wir haben ein Aha-Erlebnis, dieses löst eine neue emotionale Erfahrung aus. So manche/r meiner SeminarteilnehmerInnen meinte anfänglich, so kleine alberne Techniken wie eine ABC-Liste könnten sein/ihr Denken in keinsten Weise bereichern, bis sie es in der täglichen Praxis auszuprobieren begannen und einmal erlebten, was eine solche Liste tatsächlich bringen kann. Fortan waren Sie „plötzlich“ bereit, sich doch an die Spielregeln zu halten und diese Technik wirklich zu lernen und zu trainieren. Darüber schrieb ich, mit zwei Fallbeispielen aus dem normalen Leben, in meinem Taschenbüchlein *StoryPower* (das Sie zum Seminar erhalten hatten). Die N.E.E. (Neue Emotionale Erfahrung) ändert den Pfad eingefahrener Nervenbahnen und erlaubt ein schnelles Umschalten, um neue Wege zu entwickeln (d.h. auch neue Nervenwege!).

3. AUSNAHMEN: Man ist nicht bereit, sich auf die Zukunft einzustellen, ist aber zunehmend gezwungen, einzelne Aspekte zu leben, also macht man mehr und mehr sogenannte Ausnahmen, ohne zu begreifen, daß diese langsam aber sicher die neue (zukünftige) Realität darstellen. Beispiel: Ein Supermacho, der nicht wahrhaben will, daß Frauen gleiche Rechte am Arbeitsplatz zugestanden werden sollten, erklärt einzelne Frauen, die er (z.B. als Chefin) akzeptieren muß, zu Ausnahmen, um sein veraltetes Weltbild nicht zu gefährden. Nach einigen Jahren ist er von Ausnahmen umgeben, hält aber immer noch verbissen an seinem (alten) Macho-Gehabe fest, ohne zu merken, daß er völlig out-of-synch mit der Zeit ist.

4. ZWANG: Man wird gezwungen und macht mit (z.B. weil man Angst hat, seinen Job zu verlieren). Aber DRUCK motiviert nicht langfristig (erinnern Sie sich bitte an mein Fallbeispiel aus dem texanischen Supermarkt, in dem die Kassiererin sofort aufhörte den Kunden einen GUTEN TAG zu wünschen, als die Aktion – 1 Dollar, wenn sie es vergißt – vorüber war). Das ist typisch für die vierte Variante. Sie SCHEINT Leute in die Zukunft zu führen, aber es scheint nur so. Hört der Druck auf, hört das „zukünftige“ Verhalten ebenfalls sofort wieder auf.

5. PENDELN: ENTWEDER/ODER: Hier erleben wir die bipolare Logik von Leuten, die eine lange innere Haltung aufgeben, um zum anderen Extrem zu gehen (z.B. Ex-Raucher). Sie deklarieren im Nachhinein ihre frühere Position für falsch und verachten (verurteilen) alle, die sie noch einnehmen, die also aus ihrer Sicht rückwärts gerichtet leben/handeln. Diese Änderung spiegelt kein wirkliches Wachstum wider, nur den Austausch einer extremen Position gegen eine andere.

6. SCHICKSAL: Abrupte Änderungen (große Krankheiten, Kriege, Wetter-Katastrophen, Firmenschließungen etc.) können von uns als „die Katastrophe, die unser Leben vernichtet“ gesehen werden oder als Chance, neue Wege zu gehen. Die Realität wird sich dadurch nicht ändern, wohl aber wie wir in ihr klarkommen. Wer sich weigert, mag zwar überleben, wird aber den Rest seines Lebens LEIDEN. Wer hingegen die Realität akzeptiert und bewußt einen neuen Weg in dieser veränderten Umwelt gehen will, wird nicht nur überleben, sondern hat auch die Chance, wieder neue Lebensqualität zu finden.

Ich fand diesen Denk-Ansatz sehr hilfreich.
vfb