

Gundolf R. Wende

Wie halten Sie Ihre Gabel?

Von mentaler
Programmierung
zu innerer
Freiheit

SACHBUCH



Springer



Wie halten Sie Ihre Gabel?

Gundolf R. Wende

Wie halten Sie Ihre Gabel?

Von mentaler Programmierung
zu innerer Freiheit

 Springer

Gundolf R. Wende
Ofterdingen, Deutschland

ISBN 978-3-658-40044-6 ISBN 978-3-658-40045-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-40045-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: designed by deblik, Berlin © istockphoto

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Halte ich meine Gabel etwa falsch?

Wenn es Ihnen so geht wie fast allen Menschen in unserer Kultur, dann denken Sie nie darüber nach, wie Sie Ihre Gabel halten. Wozu auch? Nehmen wir einmal an, Sie sitzen mit Kolleginnen und Kollegen in der Kantine eines Unternehmens am Mittagstisch. Sie essen Kabeljaufilet mit Broccoli und benutzen dazu eine Gabel. Aber Ihre Aufmerksamkeit ist nicht etwa bei der Gabel. Sie ist nicht einmal beim Essen. Sondern sie ist bei dem Tischgespräch, an dem Sie gerade aktiv teilnehmen oder dem Sie zumindest kauend zuhören. Sie konzentrieren sich ganz auf das Gespräch und beachten weder das Essen noch das Besteck. Fisch und Gemüse finden wie von selbst in Ihren Mund. Wenn ich jetzt mit an Ihrem Tisch sitze und Sie frage, wie Sie Ihre Gabel halten, werden Sie wahrscheinlich stutzen. Sie unterbrechen den Essvorgang. Meine Frage bringt Sie aus dem Konzept! Nachdem Sie mich zwei, drei Sekunden lang verwundert angesehen haben, fragen Sie vielleicht: „Halte ich meine Gabel etwa falsch?“

Dies ist kein Benimmbuch und ich bin kein Knigge-Coach. Als Biologe, Betriebswirt, Hypnotherapeut, Life-Coach und Experte für mentale und emotionale Gesundheit im Berufsleben interessiert mich überhaupt nicht, ob Ihre Gabelhaltung nach Einschätzung sich als kultiviert empfindender Zeitgenossen „richtig“ oder „falsch“ ist. Für mich ist viel spannender, weshalb und seit wann Sie Ihre Gabel so halten, wie Sie sie halten. Oder warum Sie höchstwahrscheinlich noch nie über Ihre Gabelhaltung nachgedacht haben. Auch ohne Biologiestudium wissen Sie, dass die Benutzung einer Gabel dem Menschen nicht angeboren ist. Anders als der angeborene Saugreflex eines Babys ist unser Umgang mit Besteck vollständig antrainiert. Die Gabel kommt hauptsächlich in der westlichen Welt zum Einsatz und ihre technische Beherrschung nützt einem in Asien schon wieder nichts, weil da Stäbchen auf dem Tisch liegen. Aber wie kommt es zu einer individuell jeweils etwas verschiedenen Gabelhaltung? Warum denken wir über die Haltung des Bestecks normalerweise nicht mehr nach, nachdem wir sie einmal erlernt haben? Und verändern sie auch nicht mehr?

Wie wir unbewusst mental programmiert werden

Sobald ein kleines Kind nicht länger gefüttert werden muss, sitzt es mit den Eltern und Geschwistern am Tisch und versucht, durch Nachahmung so zu essen wie die Erwachsenen und älteren Kinder. Nachdem sich das Kind eine Zeit lang mit dem Besteck abgemüht hat, sagt der Vater vielleicht irgendwann: „Wie hältst du denn deine Gabel? Guck mal zu mir, so macht man das!“ Oder die Mutter wendet sich dem Kind zu und sagt: „Ich zeig‘ dir mal, wie man die Gabel hält. So nimmst du sie in die Hand zum Schaufeln. Und so, um etwas aufzuspießen. Die Erbsen schiebst du mit dem Messer auf die Gabel. Die Möhrchen spießt du am besten auf und führst sie dann so zum Mund.“ Klar gibt es auch ungeduldig

raunzende Mütter und sehr einfühlsam erklärende Väter. Doch egal, ob Sie Ihre Gabelhaltung auf rustikale oder liebevolle Art gelernt haben: Sie ist eine erworbene Fähigkeit.

Konrad Lorenz, der Zoologe und Pionier der Verhaltensbiologie, hat diesen Vorgang bei Tieren „Prägung“ genannt. Die Prägung steht im Gegensatz zu angeborenen und genetisch weitergegebenen Fähigkeiten. Ich spreche in diesem Buch in Bezug auf den Menschen lieber von „mentaler Programmierung“ als von Prägung. Prägungen bei Tieren lassen sich später praktisch nicht wieder rückgängig machen. Wir Menschen dagegen können uns nahezu uneingeschränkt neu programmieren! Da sind wir wie ein Computer, bei dem ich die Software immer wieder mit Updates überschreiben und somit aktuell halten kann. Bei den Computern halten wir das Aktualisieren für selbstverständlich. Wir machen es regelmäßig, wenn auch manchmal widerwillig, weil es Zeit kostet und uns nervt. Und bei uns selbst? Wie oft bekommen unsere eigenen Programme von uns ein Update? Wohl eher viel zu selten! Oft gar nicht. Denn wir machen uns häufig weder klar, dass und wie eine solche Neuprogrammierung funktioniert, noch merken wir, wann es höchste Zeit dafür wäre. Um das zu verdeutlichen, noch einmal zurück zur Gabel.

Wenn Sie Ihre Gabel in Zukunft anders halten möchten, als es Ihnen Ihre Eltern in frühester Kindheit beigebracht haben, müssen Sie dazu erst einmal wissen, dass andere Möglichkeiten der Gabelhaltung überhaupt existieren. So wie Sie bei Ihrem Computer wissen müssen, dass eine Aktualisierung verfügbar ist. Sonst empfinden Sie Ihre Gabelhaltung subjektiv als so natürlich wie Ihre Augenfarbe, obwohl nur eines von beiden genetisch bedingt ist. Wie erfahren Sie also, dass Sie Ihre Gabel auch ganz anders halten könnten? Vielleicht macht Sie jemand auf Ihre Gabelhaltung aufmerksam – etwa eine Freundin oder ein Freund:

„Du hältst deine Gabel aber komisch!“ Oder Sie besuchen ein Knigge-Seminar, in dem Tischsitten ein Thema sind. Oder, als dritte Möglichkeit: Sie schauen einen Hollywood-film oder eine Netflix-Serie und da gibt es eine Szene, in der reiche Leute, die sich für besonders vornehm halten, beim Abendessen zu sehen sind. Und auf einmal entdecken Sie, dass diese Menschen die kleinen Häppchen Fleisch und Gemüse mit dem Messer auf die *Rückseite* ihrer Gabel schieben und die Gabel so in den Mund führen, dass der Bogen der Zinken nach *unten* geöffnet ist und nicht nach oben.

Vielleicht fällt Ihnen dieses Detail nicht einmal auf. Wenn Sie nie über Ihre Gabelhaltung nachgedacht haben, ist es sogar gut möglich, dass Sie es komplett übersehen. Aber es stimmt: Im englischsprachigen Raum hält man in „besseren Kreisen“ die Gabel falsch herum – aus deutscher Sicht. Als ich in Schottland studierte, fiel mir diese eigenartige Gabelhaltung bei einigen Kommilitonen erstmals auf. Später habe ich dann in Filmen und Fernsehserien immer wieder darauf geachtet. Noch eine weitere Gabelhaltung sah ich schließlich in irgendeinem Film, in dem Seeräuber sich bei einem Landgang auf einen Festschmaus stürzen. Sie erinnert etwas an die Messerhaltung des Mörders in der Duschszene von Hitchcocks „Psycho“. Mit der Gabel in der geschlossenen Faust lässt sich eine komplette Hähnchenkeule von oben aufspießen und danach zum Mund führen. Lassen sie mich aber nochmals betonen, dass es mir nicht darum geht, die Gabelhaltungen zu bewerten. Das Interessante sind die verschiedenen Varianten.

Und wie steht es nun mit Ihnen? Wie halten *Sie* Ihre Gabel? Sollte ich Sie diesbezüglich verunsichert haben, sehen Sie es mir bitte nach. Das geschah in bester Absicht. Denn dann erleben Sie gerade den Unterschied zwischen einer unbewussten mentalen Programmierung und einer, die ihnen bewusst geworden ist. Und über die Sie jetzt be-

ginnen zu reflektieren. Der entscheidende Punkt dabei: Was Ihnen bewusst ist und worüber Sie reflektieren, das können Sie auch verändern.

Unsere große Chance, echte innere Freiheit zu erlangen

Sie haben es längst gemerkt: Die Sache mit der Gabel war nur ein Aufhänger, um das Grundprinzip der unbewussten mentalen Programmierung zu verdeutlichen. In diesem Buch geht es nicht um Esswerkzeuge, sondern um die unbewusste Programmierung von uns Menschen in sämtlichen Lebensbereichen – privat, beruflich und gesellschaftlich. Denn in sämtlichen Lebensbereichen sind wir unbewusst programmiert. Sehr vieles von dem, was wir tagtäglich tun, ist weder genetisch bestimmt noch die Folge einer freien und souveränen Entscheidung in der jeweiligen Situation. Es laufen vielmehr mentale Programme in uns ab, die uns unbewusst steuern und über die wir normalerweise nie nachdenken. Genauso wenig wie über unseren Umgang mit Messer und Gabel. Viele Programmierungen sind ähnlich alt wie unsere antrainierte Besteckhaltung. Sie stammen von den Eltern und wurden bereits in früher Kindheit angelegt. Die Eltern wiederum haben sie von ihren Elternhäusern und aus Kultur und Religion übernommen. Andere Programme stammen aus Medien und Werbung und sind ein Spiegel der materialistischen Konsumgesellschaft. Dies sind nur wenige Beispiele. Ich werde in diesem Buch insgesamt neun Lebensbereiche unter die Lupe nehmen und aufdecken, wie sich mentale Programmierungen dort auswirken, wie wir sie erkennen und wie wir sie verändern können. Das Spektrum reicht von der Familie über die Arbeitswelt und das Bildungs- und Gesundheitswesen bis hin zu Staat und Gesellschaft, wo über die Rahmenbedingungen für unsere Zukunft entschieden wird.

Während der zurückliegenden Jahre meines Berufslebens habe ich nicht länger als Wissenschaftler, sondern als Führungskraft in verschiedenen Unternehmen im Bereich der Biotechnologie, Pharma und Medizintechnik gearbeitet.

Auch auf den Führungsetagen reflektiert kaum jemand, in welchem Umfang wir alle mental programmiert sind. Häufig beschweren sich Führungskräfte in Unternehmen, dass ihre Mitarbeitenden nicht das machen wollen, was sie machen sollen. Daraufhin greifen sie zu verschiedensten Maßnahmen der Motivation, deren Wirkung allerdings regelmäßig verpufft.

Sie müssten viel tiefer ansetzen! Wenn ein Mitarbeiter gegen Veränderungen in den inneren oder auch äußeren Widerstand geht oder eine Mitarbeiterin ihre wirklichen Talente nicht in dem Maße einsetzt, zu dem sie in der Lage wäre (es aber selbst nicht merkt), dann hat das meist sehr viel mehr mit mentalen Programmierungen des jeweiligen Menschen aus seiner Kindheit, Jugend und Ausbildung zu tun als mit der aktuellen Situation. Man schaut jedoch als Führungskraft allein auf die gegenwärtigen Bedingungen und versucht diese zu ändern. Mithilfe spiritueller Intelligenz lernen Führungskräfte sukzessive, genauer hinzusehen und bewusst wahrzunehmen.

Erst wenn wir unsere mentalen Programmierungen in der Tiefe erkannt haben und in der Lage sind, diese zu verändern, können wir nicht allein uns selbst und unsere Unternehmen, sondern die gesamte Gesellschaft zukunftsfähig aufstellen.

Veränderung fängt immer bei uns selber an. Das Ziel für jeden Einzelnen sollte es sein, echte innere Freiheit zu erlangen. Eine Freiheit, die souveränes Handeln ermöglicht und uns unbeeinträchtigt von den heute überall bremsen-

den Störfaktoren gemeinsam kreativ arbeiten lässt. Dann verschwindet in einer Zeit gewaltiger Veränderungen auch die Sorge, die bei vielen Menschen durch Digitalisierung, Automatisierung und Künstliche Intelligenz hervorgerufen wird. Sie sind für die digitale Transformation mental bestens gerüstet. (Die Frage, inwieweit Künstliche Intelligenz überhaupt mit menschlicher Intelligenz vergleichbar ist, wird uns in Kap. 7 noch beschäftigen.) Auf dem Weg zum Fernziel der Freiheit geht es zunächst um mehr mentale Fitness und mentale Flexibilität. Dazu muss ich im ersten Schritt meine mentalen Programmierungen erkennen können. Dann geht es um mehr emotionale Eingebundenheit, bessere Emotionsregulation und höhere emotionale Stabilität. Daraus folgen mentale Gesundheit und psychologische Sicherheit, die schließlich die Voraussetzungen bilden für wirkliche innere Freiheit. Allein innerlich freien Menschen, die unbewusste Programmierungen erkannt, auf den Prüfstand gestellt und bei Bedarf geändert haben, wird es gelingen, Wirtschaft und Gesellschaft jetzt so zu erneuern und ökologisch, freiheitlich und gerecht umzubauen, dass wir alle gelassen in die Zukunft blicken dürfen. Noch einmal: Der allererste Schritt zu tiefgreifendem Wandel besteht darin, mentale Programmierungen (bei uns selbst) überhaupt aufzuspüren! So kam ich auf die Idee zu diesem Buch.

Wir geben den Algorithmen unseres Verstandes zu viel Macht

Die grundlegenden mentalen Programmierungen erfahren wir während unserer Kindheit und Jugend. Nicht immer geht es dabei um so harmlose Dinge wie den Umgang mit Besteck. Wie tragisch sich Einflüsse des Elternhauses im späteren Leben auswirken können, zeigt das Beispiel Michael Jackson. Laut der Biografie des einstigen „King of Pop“ [1] stellte der autoritäre und körperlich gewalttätige Vater den kleinen Michael regelmäßig wegen seiner Nase

an den Pranger. „Du hast eine hässliche, dicke, fette Nase“, soll er gesagt haben. Seine Kinder standen zu der Zeit als „Jackson Five“ bereits auf der Bühne und der sensible, hochbegabte Michael litt anscheinend ebenso sehr unter den verbalen wie den körperlichen Attacken seines Vaters. Bekanntlich ließ sich der erwachsene Michael Jackson immer wieder an der Nase operieren. So oft, bis seine Nase für das Schönheitsempfinden der meisten Menschen entstellt aussah, zumindest völlig unnatürlich. Das ist eine besonders bittere Ironie. Eltern können bei Kindern die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowohl positiv beeinflussen als auch erheblich stören. Werden solche mentalen Programmierungen später nie aufgelöst, hat das Konsequenzen für das Ausleben der Talente und Fähigkeiten eines Menschen und prägt auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Körpergefühl entscheidet wesentlich mit darüber, was ich mir zutraue, ob ich mich mit anderen Menschen wohlfühle und ob ich gut mit ihnen zusammenarbeite. Geistiges und Körperliches hängen sehr eng zusammen. Ich werde darauf noch zurückkommen.

Ein Teil des menschlichen Verstandes lässt sich tatsächlich wie ein Computer begreifen. Das ist kein Wunder, denn unser Verstand hat den Computer hervorgebracht, gewissermaßen als sein Abbild. Dem Verstand lässt sich alles Mögliche einprogrammieren, das er später immer wieder abspult, ohne dass jemals eine Auffrischung der Programmierung notwendig wäre. Mentale Programmierungen sind damit so etwas wie die Algorithmen unseres Verstandes. Und das hat wie alles, was die Evolution hervorgebracht hat, zunächst einmal sein Gutes. Das menschliche Leben wäre undenkbar, wenn nicht die meisten Handlungen im Alltag wie computergesteuert ablaufen würden. Diese Fähigkeit des Menschen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, während mentale Algorithmen den Rest erledigen, hat uns schon als Jäger und Sammler überleben

lassen. Es ermöglicht es uns heute, beim Autofahren nebenbei noch ein wichtiges Telefonat zu führen. Unsere erlernten Algorithmen lassen uns so spielerisch leicht Auto fahren, dass das Fahren nicht unsere gesamte Aufmerksamkeit benötigt. Inzwischen demonstriert die Autoindustrie, dass an dieser Stelle tatsächlich auch die Algorithmen eines Computers übernehmen könnten. Hier wird die Entwicklung in den nächsten Jahren noch sehr viel weiter gehen.

Problematisch wird es erst dann, wenn etwas an unsere mentalen Algorithmen delegiert ist, über das wir besser frei und souverän entscheiden sollten. Der Autopilot im neuesten Elektroauto kann mich sicher und zuverlässig sogar durch dichten Verkehr auf der Autobahn bringen, ohne dass ich als Fahrer eingreifen muss. Aber er wird mir niemals sagen, wo ich hinfahren soll. Auch, ob meine Beifahrerin gerne einen kurzen Abstecher zu einem Shoppingcenter nahe der Autobahn machen würde, kann er nicht einschätzen. Geschweige denn, ob ich diesen müde und schon etwas verzweifelt aussehenden Anhalter mitnehmen sollte, der noch einen weiten Weg vor sich hat. Das kann ich nur als Mensch entscheiden, dank meiner verschiedenen Intelligenzen, die mich den großen Zusammenhang erkennen lassen. Ich muss von meiner mentalen Freiheit allerdings auch Gebrauch machen! Bin ich durch mein Elternhaus so programmiert, dass man auf Autofahrten keine Pausen macht, weil man keine Zeit verlieren will, oder grundsätzlich keine Anhalter mitnimmt, und lasse ich mich jetzt allein von den dadurch in mir programmierten Algorithmen steuern, dann treffe ich möglicherweise keine besonders empathische Entscheidung.

Und wenn ich meine programmierten Algorithmen durchschaue und sie mir egal sind? Dann bin ich mental flexibel, emotional stabil und frei, weil ich nicht gleich mein emotionales Gleichgewicht verliere, sondern in der Lage bin, mich so zu entscheiden, wie ich es in der Situation für angemessen halte.

In diesem Buch geht es keineswegs darum, dass Sie sich von sämtlichen mentalen Programmierungen lösen sollen. Das wäre sowohl unmöglich als auch vollkommen unsinnig. Das Buch lädt Sie vielmehr dazu ein, genauer hinzusehen, wo wir alle von außen programmiert sind und uns nur allzu oft und gerne auf unsere Algorithmen verlassen. Wir geben unseren mentalen Programmen eine ungeheure Macht. Einfach dadurch, dass wir nicht richtig hinsehen und sie ablaufen lassen. Vielleicht fragen Sie sich: Warum hat Michael Jackson nicht besser eine Therapie gemacht, statt sich immer wieder operieren zu lassen? Wenn es dem Weltstar so ging wie den meisten Menschen, dann ist ihm seine Programmierung durch den eigenen Vater wahrscheinlich nie aufgefallen! Wir Menschen lassen uns oft widerstandslos – wie im Halbschlaf – von dem bestimmen, was Eltern, Lehrer, Kirchenvertreter, Werbeleute oder Politiker uns eingetrichtert haben. Dann passiert mental das Gleiche, das sich im Alltag oft auf der Körperebene beobachten lässt: Menschen wippen beim Sitzen die ganze Zeit mit einem Bein oder spielen ständig mit einem Stift. Sie könnten das auch lassen – wenn es ihnen überhaupt auffiele! Wir machen oft keinen oder zu wenig Gebrauch von unserer Freiheit. Dabei könnten wir innerlich souverän sein und viel öfter frei entscheiden

Das Schöne ist: Sobald wir beginnen, unsere eigenen mentalen Programmierungen zu beobachten, haben wir deren Macht bereits gebrochen. Dann sind uns unsere Algorithmen bewusst und nicht länger im Unbewussten verborgen. Und dann können wir alles auch jederzeit ändern. Dieses Buch bietet Ihnen in erster Linie eine Fülle von Anregungen, wo Sie genau hinschauen und mentale Programmierungen aufspüren können. Der Rest ergibt sich dann fast von allein – durch die geistige Freiheit, die wir alle besitzen und auf die wir uns lediglich besinnen müssen.

In diesem Buch verwende ich zufällig die geschlechtsneutrale, die weibliche und auch die männliche Formulierungen nebeneinander. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich stets – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Ofterdingen, Deutschland
November 2022

Dr. Gundolf R. Wende

Inhaltsverzeichnis

1	Familie ist die Keimzelle mentaler Programmierungen	1
2	Was das Bildungssystem wirklich fürs Leben lehrt	23
3	Kultur und Religion programmieren unsere Träume	47
4	Wir sind nicht mit Menschen, sondern mit Überzeugungen verheiratet	69
5	Männer, Frauen und diverse andere Programme im Kopf	91
6	Wir sind so gesund und fit, wie wir glauben können	111
7	Miteinander arbeiten jenseits unserer Programmierungen	137
8	Das Unbewusste ist der größte Wirtschaftsfaktor	159
9	Staat und Gesellschaft ohne Grenzen in den Köpfen	181

XVIII **Inhaltsverzeichnis**

10	Freiheit heißt, seine eigenen Programme zu schreiben	205
	Fazit	225
	Literatur	235
	Stichwortverzeichnis	245

Über den Autor

Dr. Gundolf R. Wende Als Hauptschüler gestartet, absolvierte er zunächst eine Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel. Nach einer Tätigkeit als Filialleiter bei ALDI schloss er ein Studium der Wirtschaftswissenschaften ab. Später erreichte er im Fach Biologie die Spitze von Wissenschaft und Forschung. Nach einem Wechsel in die Wirtschaft arbeitete er u. a. als Geschäftsführer in einem Biotechnologieunternehmen.

Als Experte für **Leistungserbringung, Gesundheit, Potentialentfaltung und Erfolg** ist Dr. Wende nun gefragter Keynote Speaker und Autor von Büchern und Zeitschriften-Kolumnen im DACH-Gebiet tätig.

Aufbauend auf seinen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung hat sich der Autor – begleitet durch regelmäßige mehrtägige Meditations-Retreats – intensiv mit östlichen Weisheitslehren beschäftigt.

Seine Schlussfolgerung: Östliche Weisheitserfahrungen lehren – jenseits von Religiosität –, dass ein spirituelles Bewusstsein notwendig ist, um vermeintliche Gegensätze

XX Über den Autor

als ein harmonisches Ganzes erkennen zu können. Auf der Basis von Spiritueller Intelligenz ist mentales und spirituelles Wachstum möglich. Das Ergebnis ermöglicht souveränes Handeln basierend auf innerer Freiheit durch Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit.



1

Familie ist die Keimzelle mentaler Programmierungen

Biologisch gesehen kommt jeder Mensch zu früh auf die Welt [2]. Das ist keine These von mir, sondern seit Langem Stand der Wissenschaft. Rund 16 Monate müssten wir eigentlich im Mutterleib bleiben, um direkt nach der Geburt vergleichbar überlebensfähig zu sein wie ein Baby unserer engsten genetischen Verwandten, der Affen. Wenn wir nach nur neun Monaten Austragungszeit bereits auf die Welt kommen, sind wir im Gegensatz zu Affenbabys vollkommen hilflos. Ohne die Fürsorge der Eltern oder anderer Erwachsener droht ein menschliches Neugeborenes nach kurzer Zeit zu verhungern, zu verdursten oder an Unterkühlung zu sterben. Es sieht nicht richtig, kann weder laufen noch krabbeln und besitzt lediglich einen rudimentären Orientierungssinn. Die körperliche Überlebensfähigkeit erwirbt ein Kind erst nach und nach, im Zusammenspiel mit seiner jeweiligen Umwelt.

Was sich auf der körperlichen Ebene abspielt, hat sein Gegenstück auf der mentalen: Beim Neugeborenen ist der Kopf – bildlich gesprochen – noch so gut wie leer. Der Ver-

stand muss durch das soziale Umfeld erst programmiert werden. Das ist beim Menschen ähnlich wie bei einem Computer, der gerade frisch aus der Produktionshalle kommt: Er besteht lediglich aus Hardware und der sogenannten Firmware, auch BIOS genannt (für Basic Input/Output-System). In diesem Zustand kann man mit einem Computer nicht viel mehr machen, als ihn ein- und auszuschalten. Alles Weitere hängt davon ab, welche Software ihm aufgespielt wird. Bei uns Menschen stellt die mentale Programmierung während der Kindheit die Weichen fürs spätere Leben. Am deutlichsten merken wir das bei der Sprache. Ich schreibe dieses Buch auf Deutsch, weil mir die deutsche Sprache im Elternhaus einprogrammiert wurde. Eine Chinesin, die kein Deutsch versteht, kann dieses Buch nicht ohne Weiteres lesen. Natürlich hat sie die Möglichkeit, auch als Erwachsene noch Deutsch zu lernen. Aber das ist viel mühsamer und dauert viel länger als die ursprüngliche Sprachprogrammierung im Elternhaus. Ein kleines Kind nimmt diese Programmierung überhaupt nicht als kräftezehrend wahr. Vom seltenen Fall einer Lernbehinderung abgesehen, lernt es eine Sprache wie von selbst – und zwar von den Eltern. Deshalb der Ausdruck „Muttersprache“. Später in der Schule wird die Muttersprache nur noch verfeinert.

Der „Trick“ der frühen Geburt, den die Evolution beim Menschen angewendet hat, lässt uns also körperlich hilflos und mental formbar wie Wachs auf die Welt kommen. Dadurch ist der Mensch einerseits stark eingeschränkt. Wir sind „Mängelwesen“, so eine berühmt gewordene Formulierung des Philosophen Arnold Gehlen (1904–1976) [3]. Andererseits sind wir – wie andere Vertreter der philosophischen Anthropologie des 20. Jahrhunderts ihrem Kollegen Gehlen entgegengehalten haben – so mental offen und innerlich frei wie kein zweites Lebewesen auf diesem

Planeten. Unsere frühe Geburt bedeutet insofern Segen und Fluch zugleich.

Wir besitzen trotz oder gerade wegen unserer Mängel ein nahezu unendliches Potenzial, unseren Verstand auf verschiedene Arten und Weisen zu formen.

Gleichzeitig sind wir während der ersten Jahre unseres Lebens abhängig davon, was andere uns einprogrammieren – in der Regel unsere Eltern, Geschwister und weitere Familienangehörige. Es ist ihre Aufgabe (und große Verantwortung), unsere in früher Kindheit noch weitgehend „leeren“ Köpfe zu füllen. Oft schießen die Familie und das Umfeld dabei jedoch übers Ziel hinaus. Sie programmiert mehr, als nötig wäre. Damit schränkt sie die Freiheit eines Kindes, selbstbestimmt eigene mentale Programme zu schreiben, vorzeitig ein. Der östliche spirituelle Lehrer Osho sprach von einem „Kuhhandel“, den alle Menschen als kleine Kinder eingehen: Für Sicherheit und Versorgung tauschen wir unsere geistige Freiheit ein! Aber wir haben kaum eine andere Wahl [4].

Wie positive Anker uns neue Türen öffnen

Als kleine Kinder glauben wir alles, was Erwachsene uns sagen und übernehmen es als unsere Wahrheit. Eine andere Quelle der Wahrheit steht uns noch nicht zur Verfügung. Wir sind von unseren Eltern abhängig. Wenn sich die Erwachsenen darüber einig sind, was uns ausmacht und wo einmal unser Platz im Leben sein soll, dann akzeptieren wir das unhinterfragt. Unsere mentalen Algorithmen ergeben später in der Summe ein einigermaßen widerspruchsfreies Programm, über das wir nie nachdenken und das wir unbewusst sogar für unser eigenes halten. Selbst dann, wenn keiner dieser Algorithmen aufgrund unserer freien Ent-

scheidung programmiert worden ist. Anders sieht es aus, wenn sich nicht alle Erwachsenen in unserem frühkindlichen Umfeld einig sind. Wenn es zum Beispiel einen Familienangehörigen gibt, der in uns nicht dasselbe sieht wie der Rest der Familie.

Vielleicht ermutigt uns eine enge Bezugsperson sogar bewusst, den eigentlich von der Familie vorgezeichneten Weg zu verlassen. Wenn wir Glück haben, dann treffen wir während unserer Kindheit und Jugend immer wieder auf solche Menschen.

Durch ihre Authentizität und das, was sie zu uns sagen, können sie zu positiven Anker für eine spätere mentale Neuprogrammierung werden. Sie sind dann wie Blaupausen für das Überschreiben unserer ursprünglichen Programme, das wir nunmehr selbstbestimmt vornehmen.

Meine Großmutter mütterlicherseits war für mich solch ein positiver Anker. Sie war Jahrgang 1904 und als Land- und Gastwirtin eine für ihre Generation ungewöhnlich selbstbewusste Frau. Sie las Zeitung, verpasste keine Nachrichtensendung im Fernsehen und kleidete sich bis ins hohe Alter modisch und schick. Ich war noch klein, wahrscheinlich ging ich gerade erst in die Grundschule, da sagte sie zu mir: „Gundolf, du wirst einmal Medizin studieren.“ Einige Zeit später, ich war ungefähr 8 Jahre alt, hatte ich mit einem Freund auf dem Schulhof Fußball gespielt und wir waren auf dem Weg nach Hause. Mein Schulfreund kam auf das Thema Berufswahl zu sprechen und fragte mich, ob ich schon wisse, was ich einmal machen wolle. „Ich studiere Medizin“, antwortete ich, ohne nachzudenken. Darauf der Freund: „Du spinnst wohl!“ Meine mittelmäßigen Noten waren sicher nicht der Hauptgrund dafür, dass mein Schulkamerad ein Medizinstudium für Spinnerei hielt. Das größere Hindernis bestand vielmehr darin, dass wir beide die

Hauptschule besuchen sollten. Mein Kamerad wusste genau, was das bedeutete: Hauptschüler studieren später nicht. Hauptschüler können froh sein, wenn sie nach der Schule einen Ausbildungsplatz finden. Hauptschüler werden Arbeiter wie ihre Eltern. „Aber meine Oma hat gesagt, ich soll Medizin studieren!“, protestierte ich. Ich vertraute meiner Großmutter und ließ mich nicht von dem Gedanken an ein Medizinstudium abbringen. Dieser positive Anker war mir jedoch im späteren Leben zunächst nicht mehr bewusst. Erst vor wenigen Jahren erwähnte dies der damalige Schulkamerad – wir stehen seit unserer Schulzeit immer noch in Kontakt – so ganz nebenbei in einem Gespräch.

Am Ende studierte ich – auch – Medizin, aber nicht bis zum Abschluss. Ich erwarb zunächst einen Abschluss in Wirtschaftswissenschaften und später noch einen in Biologie. Als Biologe schrieb ich schließlich meine Doktorarbeit zu einem Thema auf dem Gebiet der Pflanzenphysiologie, Biochemie und Organischen Chemie. Ohne den positiven mentalen Anker, den meine Großmutter bei mir gesetzt hatte, hätte ich vielleicht nie die mentale Stärke aufgebracht, auf dem Zweiten Bildungsweg Abitur zu machen, zu studieren und Wissenschaftler zu werden. Die mentale Programmierung durch mein Elternhaus hatte für mich jedenfalls einen anderen Lebensweg vorgesehen. Mein Vater war Fabrikarbeiter und meine Mutter Hausfrau. Da schien es für mich und meine fünf Geschwister in einem kleinen Ort im Sauerland vorprogrammiert zu sein, einen höchstens mittleren Schulabschluss zu erwerben, eine Lehre zu machen und dann einfach arbeiten zu gehen. Akademiker waren eine völlig andere, uns fremde Gesellschaftsschicht, zu der wir keinen Kontakt hatten. Für Kinder aus Akademiker- und Beamtenfamilien war es damals selbstverständlich, dass sie nach der Grundschule aufs Gymnasium gingen und nach dem Abitur studierten. Ich dagegen bekam

nach der vierten Klasse der Grundschule eine Empfehlung für die Hauptschule. Daran erinnere ich mich noch genau und ich weiß auch noch, wie ich dachte: Jetzt muss ich auf die „Doofenschule“. Meine späteren Leistungen auf der Hauptschule waren dann wohl ein Spiegel meiner Lustlosigkeit und Unterforderung. Trotzdem blieb die ganze Zeit in meinem Kopf: Ich studiere Medizin!

Nach dem Hauptschulabschluss wusste ich zunächst nicht, welchen Beruf ich ergreifen sollte. Es hatte mich auch nie jemand danach gefragt! Weder im Elternhaus noch in der Schule erhielt ich Hilfestellung bei der Berufswahl. Bei der Berufsberatung in meiner Abschlussklasse hörte ich lediglich: „Das musst du doch selbst wissen!“ Und bei einem dreiwöchigen Berufspraktikum als Konstruktionsmechaniker bekam ich ein Stück Eisen, das ich während der gesamten Praktikumszeit mit einer Feile bearbeiten sollte. Als ich nach einem Tag fertig war, fand der mich betreuende Geselle das nicht lustig. Die restliche Zeit durfte ich den Boden der Werkshalle fegen! Ich begab mich dann schließlich auf die Suche nach einer geeigneten Ausbildung. Um während der Wartezeit aktiv zu bleiben und eigenes Geld zu verdienen, arbeitete ich als Hilfsarbeiter in einer Fabrik. Nach einigen Monaten bekam ich einen Ausbildungsplatz zum Einzelhandelskaufmann bei der seinerzeit bekannten Lebensmittelkette COOP. Da war ich 16. Meine Kollegen in der Fabrik wollten mir ausreden, die Ausbildung anzutreten. „Hier verdienst du doch viel mehr“, argumentierten sie. „Und in der Produktion werden immer Leute gebraucht!“ Automatisierung im großen Stil und der Einsatz von Robotern waren damals, Anfang der 1970er-Jahre, noch Zukunftsmusik. Mein Argument, dass ich ohne Berufsausbildung keine Chance haben würde, im Leben weiterzukommen, akzeptierten meine Kollegen nicht. „Du kommst sowieso wieder zurück zu uns“, bekam ich stattdessen zu hören. Meine Kollegen waren allesamt anständige

Männer und Frauen und ich bin mir heute sicher, dass es nicht Neid und Missgunst waren, die aus ihnen sprachen. Es waren ihre mentalen Programmierungen! In ihren Elternhäusern hatten sie wahrscheinlich Sätze gehört wie: „Sieh zu, dass du möglichst schnell arbeitest und Geld verdienst!“ Oder: „Eine Ausbildung lohnt sich nicht, denn danach verdienst du auch nicht mehr als ohne.“ Gegen rationale Argumente waren die Kollegen deshalb immun.

Unsere unbewussten mentalen Programmierungen sind immer erst einmal stärker als Argumente.

Das erlebte auch derselbe Schulfreund, der mich einst auf dem Weg vom Fußball nach Hause für verrückt erklärt hatte, weil ich Medizin studieren wollte. Er stammte ebenfalls aus einer Arbeiterfamilie. Als er nach dem Abschluss der Handelsschule und später der Höheren Handelsschule sowie einer Berufsausbildung schließlich studieren wollte, brauchte er für die Beantragung von BAföG die Unterschrift und den Einkommensnachweis seines Vaters. Er war mathematisch und logisch begabt und hatte in seinem Wunschfach Betriebswirtschaft gute Erfolgsaussichten. Doch sein Vater verweigerte ihm zunächst die Unterschrift mit den Worten: „Aus unserer Familie hat noch niemand studiert!“ Ein Satz wie ein Donnerschlag. Eltern wollen stets das Beste für ihre Kinder und ich habe keinen Grund zu der Annahme, dass es bei diesem Vater anders gewesen sein sollte. Er konnte jedoch wahrscheinlich nicht anders, als seine eigenen unbewussten Programme zum Maßstab für seine Kinder zu erheben. Das tun (fast) alle Eltern in allen Kulturen zu allen Zeiten. Später bekam mein Freund aus Kindertagen dann doch noch den Einkommensnachweis und die Unterschrift seines Vaters. Einem Beginn seines Studiums stand nun nichts mehr im Wege. Er studierte