

Albert Metzler

Alternatives Denken

Vom fremden Chaos zur eigenen Struktur



Über den Autor	3
Vorwort	5
Einleitung	7
1. Was ist Alternatives Denken?	9
Individuelle Gestaltung der Denkprozesse	9
Erstarrte Gedanken: Richtlinien und Gesetze	22
2. Das Modell des Alternativen Denkens	31
Stufe 1: Umstrukturierungsvorgeprägter Denkmuster	31
Stufe 2: Entwicklung von Alternativen und Wahlmöglichkeiten	39
Stufe 3: Design und Dasein Ihrer Entscheidungen	48
3. Alternativ denken – alternativ handeln	63
Entdecken Sie Ihren alternativ denkenden Geist!	63
Weniger ist mehr	66
Zwischen Logik und Wahrscheinlichkeit	71
Von der Entscheidung zur Ausführung	76
Individualität und Verantwortung	82
4. Aspekte des Selbstcoachings	91
Die Aneignung des Alternativen Denkens und dessen Transfer in den Alltag	91
Die intelligenten „Vor“-Stellungsstrategien	93
5. Begreifen durch das Übergreifen	97
Nachwort	99
Weiterführende Literatur	101

1. Was ist Alternatives Denken?

Individuelle Gestaltung der Denkprozesse

Cogito, ergo sum. Ich denke, also bin ich.
René Descartes (1596–1650)

Denken ist kein losgelöster Prozess. Denken findet nicht im luftleeren Raum statt. Wir sind keine Computer, die Daten speichern, abrufen und verarbeiten. Unser Denken steht grundsätzlich in Zusammenhang mit unserem Intellekt, unseren Empfindungen, Wahrnehmungen und den uns angeborenen Charakteristika. Sie beeinflussen oder begründen, was wir denken. Und sie bestimmen nicht nur, wie wir etwas bewerten, wenn wir es denken, sondern was wir *überhaupt* denken; was Eingang in unser System erhält, was bis zu unserer Bewusstseinsschwelle vordringt und was dauerhaft Platz in uns findet.

Die Bewusstwerdung dessen, was wir denken, zeigt uns dabei also noch nicht, *warum* wir gerade dieses oder jenes denken.

Bei gewissen Denkprozessen ist es einfach, die Ursache eines bestimmten Gedankens nachzuvollziehen: wenn Sie beispielsweise an einer riesigen Coca-Cola-Reklame vorbeifahren und wenig später Durst auf eine Cola verspüren. Selbst wenn Sie sich anschließend ein Mineralwasser kaufen, weil Sie Cola für ein ungesundes Getränk halten,

sich somit bewusst gegen den Einfluss der Werbung entscheiden, lässt sich die Ursachenkette zurück verfolgen. Aber an diesem Prozess ist schon ein wesentlich komplexerer Teil Ihrer Persönlichkeit beteiligt, denn Sie sind sich des manipulativen Charakters der Werbung bereits bewusst geworden und haben eine wertorientierte Einstellung dazu gefunden.

Noch komplexer wird es, wenn Sie an einer Werbung vorbeifahren, auf der ein attraktives Model für Unterwäsche wirbt, und Sie anschließend Ihrer Frau zu Hause einen Blumenstrauß mitbringen. Hat das noch etwas miteinander zu tun? Fühlten Sie sich durch die Werbung daran erinnert, mal wieder etwas für Ihre Ehe zu tun, die Beziehung zu Ihrer Frau attraktiver zu gestalten? Oder falls Sie Ihrer Frau keine Blumen schenkten, sondern im Gegenteil an diesem Abend mit ihr gestritten haben: Ging es wirklich nur um den Inhalt Ihrer Auseinandersetzung oder hatte sie etwas mit der Werbung zu tun? Beeinflusste Sie das attraktive Model dahingehend, dass Sie Ihre Frau mit unbarmherzigeren Augen ansahen, sich an Ihre Träume von früher erinnert fühlten, unzufrieden wurden mit den Kompromissen des täglichen Lebens? Und hatten Sie ein Bewusstsein über einen möglichen Zusammenhang zwischen der Werbung und Ihrem Denken und Fühlen?

Fest steht, dass auch unsere Gedanken Ursachen unterworfen sind.

„Die Gedanken sind frei“ – ein schönes, aber missverständliches Glaubensbekenntnis. Auch wenn niemand Ihnen in Ihre Gedanken hineinreden kann, so ist ihre Entstehung doch keineswegs frei. Sie haben ihre Ursache in uns und der Beziehung zu unserer Umwelt, in unseren Gefühlen, in unserem Körper mit seinen Sinneswahrnehmungen: Sie hören einen Reggae, Sie sehen ein Plakat mit Kokospalme und Sandstrand, Sie schmecken eine tropische Frucht – und in Ihnen nimmt der Gedanke Gestalt an: Ich brauche mal wieder Ferien, ich möchte raus aus all dem hier, weit weg, ich fühle mich gestresst und unter Druck, so ist also mein Leben geworden, obwohl ich mir das mit zwanzig alles ganz anders vorgestellt hatte. Oder Sie denken nichts Besonderes dabei, der Reggae im Radio entgeht Ihnen im Meer der Hintergrundmusik völlig, weil er keine besonderen Gedanken oder Gefühle in Ihnen auslöst. Oder Sie wechseln den Sender, weil Sie Reggae noch nie mochten.

Das Bewusstsein über diese Denkprozesse, der Versuch, den Ausgangspunkt für einen bestimmten Gedanken wieder zu finden, führt uns nicht immer an das Ende einer Ursachenkette. Und doch ist dieser Versuch ein erster notwendiger Schritt in die Richtung, unser Denken und Verhalten zu objektivieren und dadurch Entscheidungsfreiheit zu gewinnen.

Es geht darum, sich aus der Vorstellung zu befreien, dass wir Opfer bestimmter Lebenszusammenhänge sind, und zu lernen, die persönlichen Denk- und Daseinsbedingungen

zu erkennen und sich dadurch in die Lage zu versetzen, sie konstruktiv zu nutzen, sie zu lenken und unser Leben dadurch erfolgreich gestalten zu können.

Individualität und Objektivität

Wir sind alle individuelle Wesen. Keiner von uns ist wie der andere. Jeder Körper und Bewegungsapparat, jede Stimme, jedes Fühlen und Denken unterscheidet sich gänzlich von dem der Mitmenschen. Immer wieder ist man erstaunt, wenn man jemanden aus weiter Ferne oder nach langen Jahren einen Bekannten auf sich zukommen sieht und schon am Gang erkennt, wer es ist. Wir haben alle einen stark ausgeprägten Sinn für das Einmalige, Unverwechselbare jedes Menschen.

Die meisten politischen Systeme, die darauf aufgebaut waren, den Menschen mit Hilfe von Versprechungen wie „Alle sind gleich“ zu schematisieren und ihn in eine starre und mechanische soziale Ordnung zu pressen, sind gescheitert. Wir lassen uns nicht so leicht über einen Kamm scheren.

Die Französische Revolution war im 18. Jahrhundert angetreten, mit den hergebrachten gesellschaftlichen und politischen Ordnungen des „ancien régime“ zu brechen, die sozialen Stände nicht mehr als gottgegeben, also „objektiv“ anzuerkennen und die Unabhängigkeit des Menschen zum Mittelpunkt ihrer Ideologie zu machen. Nicht mehr der Wille Gottes war absolut, an seine Stelle trat die menschliche Vernunft. Als absolut und objektiv richtig galt nun, dass alle Menschen vernunftbegabt seien und aus ihrer selbst

verschuldeten Unmündigkeit heraustreten könnten. Ihre Individualität und Unabhängigkeit von göttlicher Bestimmung wurde anerkannt.

Diese so genannte Aufklärung erfasste ganz Europa und verkündete die Fähigkeit des Menschen, sich zu perfektionieren und sich zum gottähnlichen Schöpfer der Welt zu machen. Radikal vertrat sie die Auffassung, dass der Mensch kraft seiner Vernunft in der Lage sei, vollkommen selbstbestimmt zu leben: „Folgen wir der Vernunft“, so Claude Gilbert, „so sind wir nur noch von uns selbst abhängig und werden so gleichsam Götter.“

Dieses Credo bestimmt unser Denken, unser demokratisches Bewusstsein und unser Selbstverständnis bis heute, nicht umsonst gilt die Französische Revolution als Meilenstein in der abendländischen Geschichte.

Die von äußeren Einflüssen unabhängige, freie Vernunft soll es sein, die unser Leben lenkt. Aber existiert sie wirklich?

Im weiteren Verlauf der Geschichte wurde dieser Anspruch immer widersprüchlicher. Der Wunsch trat in den Vordergrund, die Menschheit als Ganzes zu erfassen und vollständig unter ein bestimmtes Gesetz zu ordnen. Schon bei dem französischen Philosophen und Aufklärer Rousseau (1712–1778) findet sich der Widerspruch zwischen einem entschiedenen Individualismus, verkörpert durch die individuelle Vernunft, und der

Forderung, dass das Individuum sich dem Gemeinschaftswillen, der „kollektiven Vernunft“, unbedingt zu unterwerfen habe. Freiheit bestand nun nicht länger darin, seiner eigenen Vernunft zu gehorchen, sondern sich der kollektiven Vernunft unterzuordnen. So konnte aus der großartigen Idee der Freiheit und Anerkennung des Individuums leicht wieder ein machtpolitisches Kalkül werden, das die Menschen in ein System zwang, das sie in ihren Möglichkeiten nicht förderte, sondern einschränkte.

Und dennoch war die Idee von der Unabhängigkeit und Individualität des Menschen, einmal gesät, nicht mehr aufzuhalten. Heute leben wir in einer sozialen Ordnung, die die individuellen Bestrebungen des Einzelnen weitestgehend versucht anzuerkennen und in ihren Institutionen widerzuspiegeln. Wir glauben daran, dass wir gänzlich unterschiedliche Individuen sind, die sich gänzlich unterschiedlich verhalten. Und daraus folgern wir, dass unser Denken frei ist und dass wir freie Entscheidungen treffen. Wir glauben daran, dass wir die verschiedenen Faktoren eines Sachverhalts erkennen und dann objektiv ein unabhängiges Urteil treffen können. Wir möchten glauben, dass wir in der Lage sind, uns von unseren eigenen Wünschen, Trieben und Sichtweisen zu distanzieren und die objektiv beste Lösung eines Problems zu finden.

Aber stimmt das wirklich? Sind wir frei und objektiv, nur weil wir davon ausgehen, dass jeder von uns seine eigene Art und Weise hat, mit den Dingen der Welt umzugehen?

Ist unser Denken wirklich frei oder ist es nicht wie eh und je bestimmten Bedingungen unterworfen – nur dass wir nicht mehr davon ausgehen, dass diese Bedingungen für alle gleich, weil „gottgewollt“, sind?

Und wenn das so ist: Wie weit reicht diese Abhängigkeit unseres Denkens, ja unseres Daseins überhaupt? Haben wir einen Handlungsspielraum oder ist das Gefühl von Entscheidungsfreiheit, das wir haben, eine bloße Fiktion? Ist alles vorher bestimmt, weil bestimmten Ursachen unterworfen?

Wie verhält sich Ihr Denken zu Ihrer Individualität?

Unsere Individualität manifestiert sich in unseren Denkprozessen. Die Denkprozesse jedes Einzelnen von uns sind genauso individuell wie unsere Gefühle, Wahrnehmungen und Empfindungen. Von Geburt an bestimmen sie unser Leben, unsere Identität und unsere Persönlichkeit in vielerlei Hinsicht als ein komplexes System und geben uns das Gefühl von Sinn.

Weil jeder von uns anders denkt als sein Mitmensch, heißt das jedoch nicht, dass wir frei in unserem Denken sind, sondern nur, dass die Bedingungen unseres Denkens bei jedem anders sind – aber es ist in jedem Fall Bedingungen unterworfen.

Die Ursachen unseres Denkens sind vielfältig

Es gibt:

- genetische Bedingungen (Intelligenzquotient, emotionaler Quotient, allgemeine Wesensmerkmale, sinnliche Triebe, Geschlecht),
- das allgemeine Lebensumfeld (Nationalität, Stadt oder Land, soziale Stellung),
- spezifische Lebensbeziehungen (Eltern, Geschwister, Verwandte, Lehrer, Freunde, die umgebende Gesellschaft),
- und spezifische Lebensumstände (Krankheiten, Trennungen, Todesfälle, Umzüge, religiöse Zugehörigkeit, Erziehungskonzept, vorhergesehene oder unvorhergesehene Ereignisse).

Unser Denken ist vernetzt mit unseren Gefühlen, Sinneswahrnehmungen, Empfindungen und unserem Bewusstsein. Alles durchdringt sich gegenseitig und bildet ein komplexes System, das schon von Geburt an unser Leben und unsere Persönlichkeit bestimmt.

Neben den innerpersönlichen Vernetzungen – dem Einfluss der Wahrnehmungen, Gefühle und des Bewusstseins auf das Denken und umgekehrt – existiert jedoch auch die Vernetzung unseres individuellen Daseins mit der Welt. Zwischen diesen beiden Ebenen findet ein permanenter Austausch von Informationen statt.

Durch unsere Sinne gelangt die Außenwelt in uns hinein: Wir sehen, riechen, schmecken, hören, tasten. Durch unser individuelles genetisches Programm konditioniert, filtern wir diese Eindrücke: Wir nehmen die Dinge wahr, die für unser Überleben wichtig sind und ordnen sie in unserem inneren System so, dass sie unsere Überlebenschancen verbessern. Autisten leiden darunter, dass ihr individuelles System nicht zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden kann: Sie nehmen zu viele Informationen auf, die sie nicht verarbeiten können, was zu einer tiefgreifenden Persönlichkeitsstörung führt.

Unsere Wahrnehmungen führen – aufgrund von genetischer Konditionierung sowie Lernprozessen durch Erfahrung – zu Gefühlen und Bewertungen und diese wiederum zu bestimmten Gedanken. Und in der Folge wirken unsere Gefühle und Gedanken dann wieder zurück auf die Auslese, die wir bezüglich der Informationen treffen, die wir aufnehmen.

Sind wir beispielsweise durch bestimmte Eindrücke negativ einem neuen Mitarbeiter gegenüber eingestellt, so neigen wir dazu, nur noch das wahrzunehmen, was uns an ihm nicht passt: dass er morgens verschlafen wirkt, wenn er zur Arbeit kommt, dass er aus dem Hals riecht, dass er so eine schneidende Stimme am Telefon hat. Wir nehmen nicht mehr wahr, dass er sich im Büro ausgleichend verhält, dass er gut sitzende Kleidung trägt, dass er trotz seiner Stimme am Telefon höflich und zuvorkommend ist.

In dem Maße, in dem sich unsere Konditionierungen verfestigen, nehmen wir nur noch einen Teil der uns umgebenden Welt wahr. Unsere täglichen Handlungen werden bestimmt von bewussten, unbewussten und vorbewussten Denkprozessen.

In diesem permanenten Austausch von Informationen zwischen uns und der Welt bilden sich unsere individuellen Meinungen, Einschätzungen, Emotionen, aber auch Spannungen, Stress, Ängste und Konflikte.

Dabei bewegen wir uns ständig im Spannungsfeld von positiven und negativen Impulsen – und geraten manchmal leicht in die Gefahr, unsere Zustände von Unzufriedenheit, Unsicherheit und Zweifel überzubewerten, dadurch zunehmend und ausschließlich *negative* Impulse zu selektieren und zu sammeln und uns schließlich immer mehr in einen Zustand zu manövrieren, der hauptsächlich negativ geprägt ist. So kann ein Teufelskreis aus Negativität entstehen, der alle Entscheidungen des Lebens und alle Reaktionen der Umwelt mehr als ungut bestimmt. Wer in einem solchen Teufelskreis steckt, wird da, wo positive Ideen gefragt sind, in jedem Fall scheitern.

Gerade zum Beispiel unser *kreatives* Denken, das wir so dringend für unseren beruflichen und privaten Erfolg brauchen, ist eine Art „fantastisch-logisches“ Denken, das mehr als jeder andere Denkprozess alle unsere Persönlichkeitsbereiche einbezieht und *positiv* verbinden sollte: eine Verknüpfung von Risiko und Absicherung, Vorwärtspreschen und Abwägen, Begeisterung und Vorsicht,