

## Die menschliche Verhaltensweise reduziert auf ein DIN A4 Blatt Papier

Nehmen wir einmal an, dass der ideale Zustand des menschlichen Verhaltens genau einem weißen Blatt Papier entspricht. Die theoretische Leistungsfähigkeit des Menschen im Idealfall entspricht genau einem DIN A4 Blatt.

Nun sind wir nicht alle perfekt und gleich. Die erste Einschränkung erhalten wir durch unsere Gene. Die zweite Einschränkung in unserem Verhalten wird durch unsere Erziehung und dem Lernen von Richtig und Falsch, Gut und Böse vorgegeben. Krankheiten und Einflüsse durch Erfahrungen und Bildung prägen uns in unserem Verhalten.

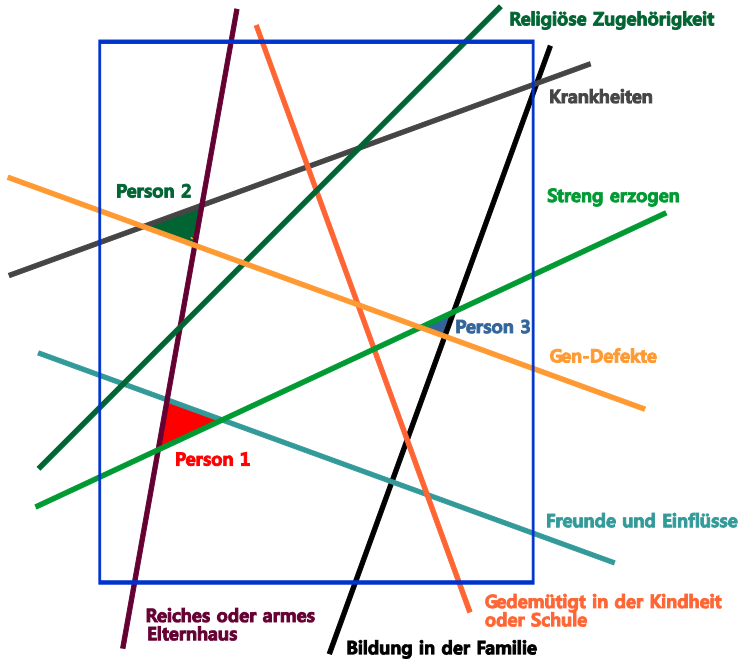
Unsere Eltern haben sich gefreut, als wir immer wieder hingefallen sind um irgendwann mal die ersten Schritte zu machen. Sie haben gestaunt, wie oft wir wieder aufgestanden sind und mit was für einem Willen wir das Laufen unbedingt lernen wollten. Wir sind jedes Mal wieder aufgestanden um es wieder und wieder zu versuchen. Und unsere Eltern konnten sich nicht wieder einkriegen, wenn wir die ersten Schritte gelaufen sind. Aber dann erkannten sie sofort, dass es ja sehr gefährlich ist wenn das Kind überall hinlaufen kann und sich damit Gefahren aussetzt, die es vorher nicht kannte. Und sie

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

sperrten es sofort in ein Laufgitter, damit uns nichts passiert. Das ist bereits die erste große Einschränkung in der Entwicklung eines Kindes und weitere folgen allein zum Schutz des Kindes.

Stellen wir uns weiter vor, wir schneiden für jeden Einfluss auf unser Verhalten ein Stück von diesem DIN A4 Blatt ab und entscheiden uns, ein Stück von dem Blatt zu behalten und das andere zu entfernen. Wie unten dargestellt bleiben uns dann nur noch kleine Dreiecke dieses Blattes übrig, in die wir uns zurück ziehen und unser Leben gestalten. Die Abbildung schematisiert das Ganze nur. Jeder kann für sich natürlich entscheiden, wie groß das überbleibende Stück Papier sein wird. Wenn jemand meint, dass etwas sein Leben so sehr bereichert, dass sein Blatt Papier größer dadurch wird, dann soll er sein Blatt vergrößern.

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de



**Abb. 4: Das Blatt Papier**  
**Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de**

Wie ich feststellen konnte, bauen wir aber alle um unseren Lebensbereich eine große Mauer mit dicken Wänden. Die Fenster und Türen werden mit Filtern versehen, die nur noch das durchlassen, was wir wollen. Alles, was wir nicht an uns heran lassen wollen, prallt ab von uns. Gesagtes wird falsch verstanden, weil wir nur noch Teile der Sätze durchlassen und vielleicht schon

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

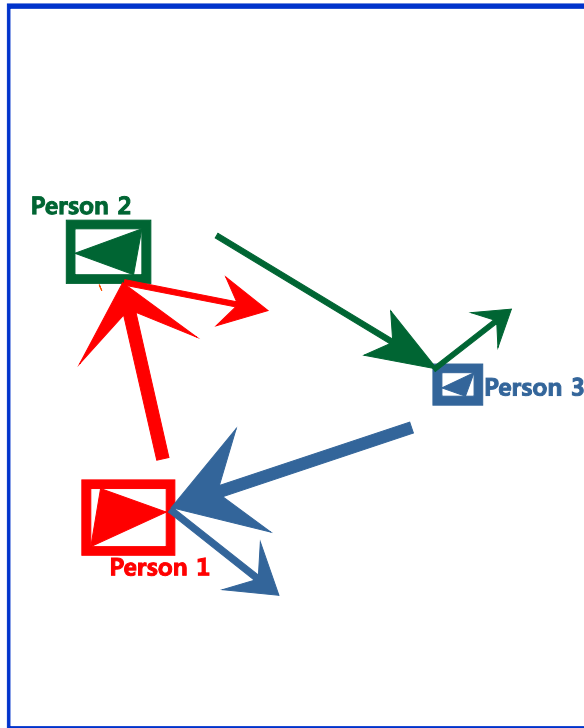
nicht mehr richtig zuhören, da wir ja doch schon wissen, was der andere zu sagen hat.

Es kommt nicht darauf an, was man sagt, sondern es kommt darauf an, was ein anderer versteht.

Beschreiben Sie Ihrem Gegenüber ein Bild, auf dem ein altes Fachwerkhaus zu sehen ist.

Stellt Ihr Gegenüber es sich jetzt mit einer blauen oder braunen Tür vor? Hat das Haus Laden vor den Fenstern oder nicht? Sie können Ihrem Gegenüber nicht das Bild vermitteln, das Sie gerade in Ihrem Kopf haben.

Unmöglich, dass er sich das vorstellt, was Sie sich gerade vorstellen. Auch wenn Sie es ihm so detailliert wie möglich beschreiben.



**Abb. 5: Die Festung**  
**Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de**

Wenn wir etwas im Kopf unseres Gegenüber bewirken wollen, dann müssen wir ihm nicht unser Bild beschreiben, sondern ein Bild muss direkt in seinem Kopf entstehen.

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Und das macht die Werbung, die ständig über uns hereindonnert, perfekt.

Es werden Bilder vermittelt, die im eigenen Kopf entstehen und für richtig oder falsch, gut oder böse und angenehm sorgen.

Wenn ich im Kopf meines Gegenübers etwas verändern will, dann muss er selbst darauf kommen, dass er sich falsch verhält. Wenn ich ihm das sage, wird er es nicht verstehen.

Hierfür möchte ich ein Beispiel geben, welches ich erlebt habe.

Ein kleiner Junge aus der Nachbarschaft hat Angst vor unserem Hund. Der Vater versucht, wenn er zu Hause ist, sein Kind mit unserem Hund zusammen zu bringen, damit er die Angst verliert. Und unser Hund, ein Golden Retriever, liebt Kinder. Aber die Mutter will nicht, dass ihr Kind mit Hunden zusammen kommt. Eines Tages treffe ich den Jungen allein auf der Straße und er will gleich flüchten. Ich spreche den Jungen an und frage ihn, ob er meinen Hund einmal anfassen wolle, da der sich freuen würde und er brauche keine Angst zu haben. Doch der Junge sagt, dass er Angst habe, und ich frage ihn, wieso. Er sagte mir, dass der Hund scharfe Zähne habe und deshalb gefährlich sei. Und ich sagte ihm:“ Deine

## Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Mutter hat auch scharfe Messer in der Küche, aber ist sie deshalb gefährlich?“ Ich sah im Gesicht des Jungen, dass er verstanden hatte. Er ging zu meinem Hund und streichelt ihn.

Und in unserer kleinen Burg verschanzen wir uns, da es der Platz der Zufriedenheit ist, in dem wir Schutz finden und Glück. Hier sind wir geschützt vor den Anfeindungen der Umwelt und zufrieden. Und Essen macht glücklich, Essen macht zufrieden. Und Essen macht dick. Und wir merken gar nicht, dass wir uns ganz langsam verändern.

Aber auch das Extrem der Bulimie und Anorexie sind Versuche sich einzumauern gegen die Anfeindungen der Umwelt. Und es ist für einen Psychologen sehr schwierig, die Mauern zu überwinden und wieder für die richtigen Bilder im Kopf des Kranken zu sorgen. Denn diese Bilder muss der Kranke selbst erzeugen.

In guten Rhetorik-Kursen lernt man, dass man jeden Tag ein Risiko eingehen soll, damit man seine Grenzen kennenlernt. Nur durch das Überschreiten der eigenen Grenzen kann man herausbekommen, ob man schon an seinen Grenzen angekommen ist. Wenn wir also unsere eigenen Mauern überwinden und feststellen, dass unsere Grenzen irgendwo anders als eingezeichnet auf dem

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

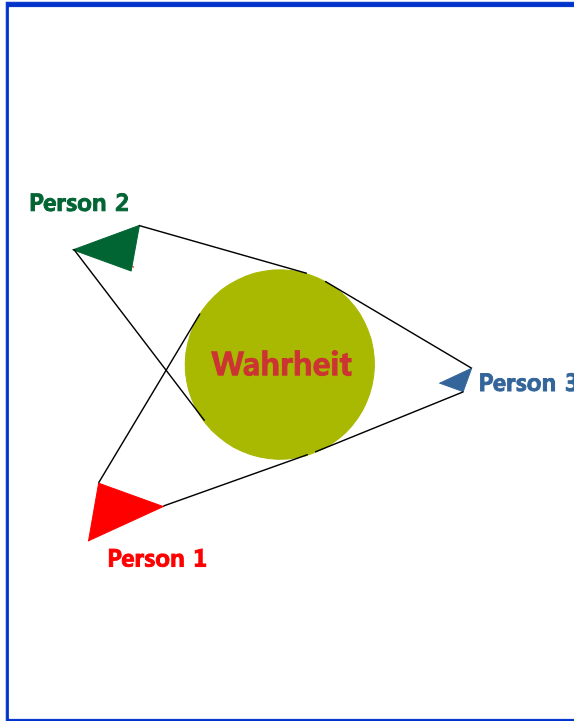
DIN A4 Blatt liegen, dann werden wir feststellen, dass wir viel mehr können, als wir von uns selbst erwartet haben.

Die Grenzen zu überschreiten heißt aber nicht vor ein fahrendes Auto zu laufen, sondern sich etwas mehr zu trauen, selbstsicherer aufzutreten und Erwartungen der Mitmenschen mal nicht zu erfüllen.

Und wie ist es mit der Wahrheit?

Die Wahrheit liegt wie immer in der Mitte. Aber welche Wahrheit ist jetzt die Richtige? Meine oder deine Wahrheit? Oder gibt es doch nur eine Wahrheit?





**Abb. 6: Die Wahrheit**  
**Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de**

In der Abbildung gibt es nur 2 Personen, die sich verstehen werden, da sie bei der Betrachtung der Wahrheit Übereinstimmungen finden werden. Aber Person 3 hat keine Übereinstimmungen bei der Betrachtung der Wahrheit mit den anderen. Doch alle betrachten dieselbe Wahrheit.

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Wie einfach wäre es jetzt, seine Burg, seinen Standort zu verlassen und einmal um die Wahrheit herum zu gehen und sie von allen Seiten zu betrachten und zu erkennen. Gäbe es dann überhaupt noch Konflikte? Oder gäbe es dann gemeinsame Strategien, die allen helfen?