



Perspektivwechsel

Die Macht eines Perspektivwechsels



Aha-Erlebnisse lösen oft einen Perspektivwechsel aus. Je stärker man an eine ursprüngliche Vorstellung gebunden ist, desto stärker das Aha-Erlebnis. Plötzlich geht einem ein Licht auf. Stephen R. Covey beschreibt in seinem Buch „Die sieben Wege zur Effektivität“ (*) folgendes persönliche Aha-Erlebnis, als er an einem Sonntagvormittag in der New Yorker U-Bahn fuhr.

„Die Passagiere saßen still da, manche lasen Zeitung, andere waren in Gedanken verloren, einige hatten die Augen geschlossen und ruhten sich aus. Es war eine ruhige, friedliche Szene.

Dann stieg ein Mann mit seinen Kindern ein. Die Kleinen waren laut und ungestüm, die ganze Stimmung änderte sich abrupt.

Der Mann setzte sich neben mich und machte die Augen zu. Er nahm die Situation offenbar überhaupt nicht wahr. Die Kinder schrieten herum, warfen Sachen hin und her, zerrten sogar an den Zeitungen der anderen Fahrgäste. Sie waren sehr störend. Aber der Mann neben mir tat gar nichts.

Es war schwierig, nicht davon irritiert zu sein. Ich konnte nicht fassen, dass er so teilnahmslos war, dass er seine Kinder dermaßen herumtoben ließ und nichts dagegen tat, überhaupt keine Verantwortung übernahm. Es war deutlich, dass sich auch alle anderen in der U-Bahn ärgerten. Mit aus meiner Sicht ungewöhnlicher Geduld und Zurückhaltung sprach ich ihn schließlich an: „Ihre Kinder stören wirklich sehr viele Leute hier. Könnten Sie sie nicht vielleicht etwas mehr unter Kontrolle bringen?“

Der Mann hob die Augen, als ob er sich zum ersten Mal der Situation bewusst würde, und sagte leise: „Oh, Sie haben recht. Ich sollte etwas dagegen tun. Wir kommen gerade aus dem Krankenhaus, wo ihre Mutter vor einer Stunde gestorben ist. Ich weiß nicht, was ich denken soll, und die Kinder haben vermutlich auch keine Ahnung, wie sie damit umgehen sollen.“

Was geschieht in einem solchen Augenblick? Schlagartig sehen wir die Dinge anders. Wir sehen sie anders, wir denken, fühlen und verhalten wir uns auch von einem Moment zum anderen anders. Ärger löst sich auf, keine Bemühung ist mehr erforderlich, um unsere Einstellung zu verändern und unser Verhalten unter Kontrolle zu bringen. Unsere alte Perspektive fixierte unser Denken auf verurteilende Gedanken. Das Aha-Erlebnis erzeugt eine plötzliche Verbindung mit unseren Gefühlen. Das Heraus-treten aus dem isolierten Denken und die Herstellung einer Verbindung von Fühlen und Denken erzeugt die Wende. Dafür ist keine Zeit notwendig. Es geschieht im Augenblick.

Die Erkenntnis aus Aha-Erlebnissen können wir uns auch im Alltag zunutze machen, ganz besonders dann, wenn wir unter Anspannung stehen. Wir können einen kurzen STOPP einlegen und unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was in uns da gerade abläuft. Nichts tun, nur abschalten und absichtslos beobachten. Nicht wertende Achtsamkeit allein wirkt heilend. Sie verbindet unser Denken mit unseren Gefühlen und mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Dann sehen wir die Dinge plötzlich anders.

Dr. Klaus Weyler
k.weyler@coaching-hannover.de
www.coaching-hannover.de



(*) Stephen R. Covey, Die sieben Wege zur Effektivität, Heyne Campus, ISBN 3-453-09174-4



Dr. Klaus Weyler