



Mignons, mehrfach gefunden im Netz. Herkunft unbekannt

Logik, eine Wissenschaft für sich...

Ich versuche schon immer, das Leben zu verstehen, Dinge in Beziehung zueinander zu setzen, die ewige Fragen „warum passiert etwas so und nicht anders“ und „warum reagieren Menschen so und nicht anders“ zu beantworten. Ich werde das genauso wenig hinbekommen wie die alten Philosophen, die Wissenschaftler und die Kaffeesatzleser der Vergangenheit, aber trotzdem ist es spannend, sich damit zu beschäftigen. Es trägt zum eigenen Verständnis der Welt bei, zum eigenen geistigen und persönlichen Wachstum, ohne jedoch diese Menschheitsfragen *end-gültig* zu beantworten. Jeder zieht dabei seine eigenen Rückschlüsse und sammelt Erkenntnisse, wie man an der Flut von Aphorismen erkennen kann. Damit niemand bei Wikipedia nachschlagen muss: *Ein Aphorismus ist ein selbstständiger einzelner Gedanke, ein Urteil oder eine Lebensweisheit, welcher aus nur einem Satz oder wenigen Sätzen bestehen kann.*

Aus diesen Erkenntnissen kluger Menschen kann man viele Anregungen entnehmen, denn ich bin der Meinung, dass man nicht jeden Fehler selbst machen muss, sondern durchaus aus den Fehlern und Erkenntnissen anderer Menschen lernen kann und sollte. Wir lernen ja auch das rationale Wissen unserer Ahnen, wie den Siedepunkt von Wasser, Flächenberechnung oder wie man Reifen wechselt. Wo kämen wir hin in der Evolution der Menschheit, wenn wir immer wieder beim Punkt Null beginnen müssten und das vorhandene Wissen nicht anwendeten oder ausbauten? Wenn die Menschheit in der Lage ist, Wissen anzunehmen, umzusetzen und anzuwenden, steigt sie auf dem Evolutionstreppechen schneller nach oben, als wenn sie alles selbst neu herausfinden muss. Logisch?

Für Logik braucht man kognitive Fähigkeiten. Man muss in der Lage sein, Fakten sinnvoll miteinander zu verbinden und diese Verbindung neutral zu beurteilen. Forscher machen sowas in Form von wenn-dann-Logik: Wenn ich etwas so mache, dann passiert *das*. Die Wissenschaft basiert auf dieser Denkweise, deren Ergebnisse sind messbar, immer wieder und immer wieder. Vielen Menschen glauben nur etwas,

was man beweisen kann, also nur das, was wissenschaftlich immer wieder auf gleiche Weise mit dem gleichen Ergebnis wiederholt werden kann. So funktioniert das Leben allerdings nicht.

Unsere Existenz ist kein Labor

Wir sind weder Teil eines wissenschaftlichen Experiments, noch ist unser Leben rational zu bewältigen. Das liegt daran, dass wir *fühlende Wesen* sind. Unsere Emotionen machen uns oft dermaßen schnell einen Strich durch die rationale Rechnung, dass wir gar nichts mehr messen, vergleichen und auswerten können. Wir sind dann das genaue Gegenteil eines Forschers, nämlich irrational, befangen, geistig verwirrt und gestresst. Wer unter Prüfungsangst leidet, kennt das. Wer in unbekanntem Situationen schnell in Panik verfällt, auch.

Unsere persönlichen Festplatten im Gehirn haben nicht nur das Wissen gespeichert, wie man Reifen wechselt oder wann das Eierwasser kocht, sondern auch jedes einzelne Erlebnis seit unserer Geburt, samt aller dazugehörenden Gefühle. Diese Gefühle haben die Eigenart, uns hinterrücks aufzusuchen und unser Verhalten zu beeinflussen. Da diese Gefühle wie eine Warn-App funktionieren, ploppen sie immer dann auf, wenn eine Situation so ähnlich wie die einst erlebte oder aber besonders undurchsichtig ist. Dann tauchen Demo-Plakate vor unserem inneren Auge auf: Pass auf! Du wirst schon wieder belogen! Du bist in Gefahr! Das Ergebnis: Angst und Stress. Unter Stress kann man nicht klar denken, das wissen wir, denn die Kraft geht vom Gehirn in die Beine, um die Flucht anzutreten.

Kapitän auf dem Schiff der eigenen Emotionen

Um Chef im eigenen Haus zu bleiben, müssen wir also lernen, unsere Emotionen zu beeinflussen. Als *Selbststeuerung* wird die Fähigkeit bezeichnet, die eigenen Gefühle und Stimmungen durch einen inneren Dialog zu beeinflussen und zu steuern. Mit dieser Fähigkeit sind wir unseren Gefühlen nicht mehr nur einfach ausgeliefert, sondern können sie konstruktiv beeinflussen. Ein Beispiel: Wenn uns etwas wütend macht, können wir uns durch unseren inneren Dialog selbst beruhigen und können dann viel angemessener reagieren, als wenn wir nicht in Lage sind, uns selbst zu steuern.

In Situationen, die wir nicht klar einschätzen oder beeinflussen können, ist daher eine entspannte innere Haltung von besonderer Bedeutung. Sie hilft uns, *einen klaren Kopf* zu bewahren, so dass wir in der Lage bleiben, unser Wissen abzurufen, die Situation relativ neutral zu bewerten und dann angemessen zu reagieren. Rückzug und bewusste Entspannung oder der Aufenthalt in der Natur sind dabei hilfreich, das schafft Abstand. Es ist besser, den Garten umzugraben, zu tanzen, zu meditieren oder den Keller aufzuräumen, als sich gedanklich auf die gerade stattfindende Krisensituation zu konzentrieren. Nur mit Abstand können wir Überblick bekommen, ansonsten stehen wir in einem Wald voller Bäume und finden den Ausweg nicht.

Panik ist nie ein guter Ratgeber

Panik ist in der Nähe von Todesangst. Wenn Panik nicht ernst genommen wird, äußert sie sich in Hysterie, in Wut und in Aggression. Es müssen doch endlich mal

alle verstehen, wie schlecht es mir geht, wie sehr ich leide, wieviel Angst ich habe und in welcher großer Gefahr ich bin! Warum hilft mir denn keiner? Du willst mich nicht verstehen? Dann haue ich dich...

Um diese Panik zu unterbrechen, hilft also nur bewusstes Runterkühlen und ruhige Selbstbefragung. Es ist ja nicht schlimm, wenn man verunsichert oder besorgt ist. Es sind Gefühle, die sich zeigen, mehr nicht. Wenn man sich seine Gefühle bewusst gemacht hat, kann man sich die nächsten Fragen stellen: Warum macht mir das Sorgen? Was verunsichert mich genau? Wie gehe ich jetzt mit dieser Sorge um? Was kann ich konkret tun, um meine Situation zu verbessern? Man kommt aus der Opferhaltung raus und kann wieder handeln, oder deutlich entspannter warten, bis sich die Lösung offenbart.

Je besser man diese Selbststeuerung beherrscht, desto weniger lässt man sich von äußeren Ereignissen erschüttern und desto gelassener kann man die Auf- und Abs des Lebens beobachten. Wenn alles gut läuft, prima. Wenn es nicht so gut läuft, dann finde ich eine Lösung. Damit bleibt die Panik draußen und wir sind wieder die Chefs in unserem eigenen Leben.

Gelassenheit bedeutet nicht Gleichgültigkeit

Nur mit einer gelassenen Grundhaltung können wir unsere kognitive Intelligenz ebenso wie unsere emotionale Intelligenz nutzen. Beides zusammen versetzt uns in die Lage, jede beliebige Situation unaufgeregt zu meistern. Die Logik alleine ist kühl und nüchtern, sie sieht nur Zahlen, Daten und Fakten. Erst im Zusammenspiel mit bewussten Gefühlen wird menschliche Verantwortung daraus, uns selbst ebenso wie anderen gegenüber: Was muss gemacht werden und wie können wir es machen, damit alle etwas davon haben? Wir entscheiden damit selbst, wohin wir unser Schiff steuern: Mit vollen Segeln in einen gefährlichen Sturm, oder bewusst in ruhigere Gewässer. Wer gerne seekrank ist und Todesangst hat, wählt Version eins, wer besonnen ist und Verantwortung für sich und die Besatzung übernimmt wählt Version zwei.

Leider gehen die Meinungen, wer besonnen, verantwortlich und durchblickend ist und wer sich absolut falsch verhält in allen Situationen des Lebens sehr auseinander. Das kann jeder nur für sich selbst entscheiden. Aber Wissen anzuwenden, sich schlau zu machen (zum Beispiel durch richtige, echte Bücher!) und auch mal ein wenig in der Menschheitsgeschichte zu stöbern kann dabei schon recht hilfreich sein. Das meiste gab es schon mal, in gleicher oder sehr ähnlicher Form. Daraus kann man lernen und darauf sollten wir aufbauen, wenn wir nicht alle Fehler wiederholen wollen. Dazu wurden Fehler damals gemacht.

Eigentlich Logisch.