

# Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Mitglied im Berufsverband Psychologischer Berater (BPB) – Reg.-Nr.: 51090-1

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung – Sinnorientierte Lebensverwirklichung

Logotherapie nach Viktor Frankl – Ordnungstherapie n. Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 E-Mail: info@otto-poetter.de

## Denke gut – und schöpfe Mut

Gutes Denken ermutigt – schlechtes Denken entmutigt

Mut entwickelt sich durch eine zuversichtliche Einstellung zu den Gegebenheiten des Lebens. Das setzt voraus, den Tunnelblick zu überwinden, um „mehr“ zu sehen. Viktor E. Frankl (1905 - 1997) spricht von der *Trutzmacht des Geistes*, denn: „Gelingendes Leben hängt nicht von den Bedingungen ab, die wir antreffen, sondern von den Entscheidungen, die wir treffen.“ Das erfordert ein konstruktives Denken, es prägt unsere „Sichtweise“ und färbt unser Selbstbild. Im Selbstbild spiegelt sich unser Weltbild. So ist auch in den Augen der Guten „die Welt“ gut; Nörgler und Schwarzseher hingegen reden sie sich schlecht. Wer sich als Opfer sieht, wird nicht als Gewinner enden. Fehlt es an gutem Denken, werden Mut und Zuversicht erstickt. Mehr noch. Die Sinnleere schreckt im unheilvollen „Starr-sinn“. Typische Aussage: „Ach, es ist ja doch alles sinnlos.“ Jedoch: Wenn wir eine Situation nicht ändern können, ist das ein Aufruf, uns selbst zu ändern! Merke: Nichts ändert sich, außer ich ändere mich. Das einher mit der Frage: *Welche Antwort gebe ich auf die mir gestellten Lebensbedingungen?* Es gibt sinnvolle und weniger sinnvolle, ja, verhängnisvolle Antworten. Darin gründet sich unsere *Verantwortungsbereitschaft*. Dabei überwindet ein starkes *Wofür* jedes Warum! Es fördert Ermutigung, statt Selbstmitleid durch Selbstfixierung. Es geht nicht um die Frage: *Was ist für mich gut*, sondern um die Frage *Wofür bin ich (noch) gut*.

Das klärt trübe Gedanken, weitet den Blick und schenkt neuen Mut. Damit einher gehen die folgenden drei Fragen des Rabbi Hillel (lebte um Christi Geburt): 1. Wenn ich es nicht tue, wer soll es dann tun? – 2. Wenn ich es jetzt nicht tue, wann soll ich es dann tun? – 3. Wenn ich es überhaupt nicht tue, was dann? Die Antworten entzerren negative, wirre Gedanken. Diese wieder lassen sich durch weitere drei Fragen entwirren: 1. Entspricht der Gedanke den Tatsachen? – 2. Hilft mir der Gedanke? Wenn nein: – 3. Durch welche besseren Gedanken kann ich ihn ersetzen? Gutes Denken setzt klares Denken voraus. Damit einher gehen Gedankenbilder. Es sind *Vorstellungen* vom Leben, die uns prägen. Sie äußern sich im Sprechen und Handeln, in Gestik und Mimik. Das formt unsere Ausstrahlung auf andere. Ja: Gedanken sind Kräfte, sie sind geistige Energien, die uns entweder stabilisieren oder deformieren. Je mehr wir uns um gute, ermutigende „*Ein-sichten*“ bemühen, umso besser geht es uns. Wichtig dabei:

*Achtung durch Selbstachtung* – ein Denken, das zwar urteilt, nicht aber sogleich verurteilt. Das macht selbstsicher und zugleich auch „*liebens-würdig*“. So vervielfachen sich die stärkenden Energien in einem Denken, das heilt statt kränkt; es ist ein liebevolles Denken, das einem gütigen Herzen entspringt. Alle Weltreligionen lehren seit mehr als 2.000 Jahren die Bedeutung eines gütigen Herzens. Psychosomatisch kann dem nur zugestimmt werden. Es ist bewiesen, dass „offene und ehrliche Menschen“, die sich durch Freundlichkeit und Gelassenheit im Alltag auszeichnen, nicht nur weit weniger Herz- und Kreislaufprobleme haben, sondern auch gesünder und länger leben. Vieles, was wir heute als Stress beklagen, gründet in einem Mangel an Weitherzigkeit und Zuversicht. In diesem verzweifelten, „trüb-sinnigem“ Denken entwickeln sich die gefürchteten Psychotoxine, die (un)heimlichen Krankmacher. Dabei zeigt sich: Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken! Da denkt z. B. Patient A: „Toller Fortschritt, ich kann schon wieder mit Krücken gehen.“ Patient B denkt: „Oh je, so ein Elend. Nun muss ich mich auch noch mit Krücken herumquälen.“ Bei identischer Situation ist A eher gesund als B. So sollte uns eine Formel Programm sein: *Denke gut und schöpfe Mut*. Dieser *Lebensrefrain* ist geistiger Humus und fördert in uns Ermutigung, statt Entmutigung.

Nein, dabei macht man sich nicht selbst was vor. Das ist vielmehr eine stärkende Bewusstseinsbildung. Es geht darum, sich gedanklich *nicht* mit dem zu beschäftigen, was man nicht möchte, sondern bewusst mit dem, was man gerne verwirklicht hätte. Je bildhafter unsere Gedanken dabei sind, umso besser und dauerhafter prägen sie sich uns ein und drängen nach Realisierung. Nicht umsonst sprach Jesus in Gleichnissen. Darunter konnte sich sogleich jeder etwas *vor-stellen*. Das entwirrt den Kopf. Sind wir aber „im Bilde“, sieht sogleich alles anders aus. Der Wille ist zwar wichtig, doch müssen wir uns das, was wir wollen, auch „vor-stellen“ können. Erst dann wird es schön. Wir können gleich damit beginnen, indem wir jeden Abend im Bett an folgendes denken: 1. Was war heute schön? – 2. Für was darf ich dankbar sein? Und – 3. Wen hab ich lieb? Alle drei Fragen gehen mit „schönen Bildern“ einher. Sie „tun“ gut.

Ja, die Gedanken sind frei. Wir haben jederzeit die Wahl, so oder so. Unsere Psyche zeichnet sich dadurch aus, dass uns 1. positive Ziele = *Glaube*, 2. unerschütterliche Zuversicht = *Hoffnung* und 3. hingebungsvolle Zuwendung = *Liebe*, glücklich und zufrieden machen. Warum handeln wir nicht danach? Charakter, Schicksal und Gesundheit hängen von der Art und Weise ab, wie wir uns geistig dazu entscheiden – entweder Ermutigung oder Entmutigung. Wer nicht will, der hat schon verloren. Wer meint, zu kurz zu kommen, der ist auch der Benachteiligte. Wer sich klagend vorhält, vom Leben betrogen worden zu sein, der wird mit Sicherheit als Griesgram enden. Wer nicht gut denkt, kann nicht gut leben! Wer hingegen will, der kann auch. Geben wir uns einen Schubs. Also: „*Mensch: Denke gut – und schöpfe Mut!*“