

Essay-Brief August 2019

***Die Befreiung von
Denk- und Verhaltensmustern I***

© Bernd Helge Fritsch

Die Tiere und ihre Verhaltensmuster

Wir begegnen in dieser Welt – worauf immer wir unsere Aufmerksamkeit richten - Manifestationen des göttlichen Seins. Jedes Mineral, jedes Lebewesen kann als unbegreifliches Wunder erkannt werden. Doch wir haben uns so an diese Wunder gewöhnt, dass sie uns meist nicht bewusst sind. Die Menschen sind nicht mit dem Ursprung all dieser Wunder verbunden. Sie erkennen nicht die Vollkommenheit in allem Werden und Vergehen. Stattdessen existieren in ihren Köpfen vorwiegend Wünsche, Ängste, Sorgen und Probleme.

Jede Tier-Gattung wird mit bestimmten Verhaltensmustern geboren, die höchst weisheitsvoll auf seine Bedürfnisse, auf sein Überleben und seine Fortpflanzung abgestimmt sind.

Ein Abweichen von seinen Verhaltensmustern ist dem Tier nur in einem sehr beschränkten Umfang möglich, wenn dies veränderte Lebensumstände erfordern. So können auch wir Menschen einem Tier nur in einem sehr engen Rahmen ein von seiner Natur abweichendes Verhalten antrainieren.

Für einen Kuckuck, zum Beispiel, besteht seine Welt aus der Fähigkeit zu fliegen, aus seiner gewohnten Art sich zu ernähren, aus seinem Paarungsverhalten, seiner Art seine Eier durch andere Vögel ausbrüten zu lassen und aus seinen sonstigen Eigenheiten. All das ist für ihn vorgegeben. Jede Tiergattung ist vorprogrammiert auf eine spezielle Art durch seine Sinne die Welt wahrzunehmen und in ihr zu leben. Das Verhalten dieses Kuckucks kann weder als „gut“ noch als „böse“ bewertet werden. Er reflektiert sein Verhalten nicht. Er ist, wie er ist und ist vollkommen, wie er ist.

Auch wir Menschen werden mit vorprogrammierten Verhaltens-Mustern in die Welt, in unsere Umgebung hineingeboren. Unser Verhaltensprogramm resultiert primär aus einer vorherbestimmten Art zu denken und dementsprechend die Welt anzuschauen und in ihr zu wirken.

Dank unserer Beobachtungs-, Denk- und Lern-Fähigkeit können wir uns im Verlaufe unseres Lebens, im Vergleich zu den Tieren, in einem wesentlich umfangreicheren Ausmaß neue Verhaltensmuster aneignen.

Das Denk- und Verhaltensprogramm der Menschen

Dennoch ist der Mensch keineswegs in der Lage sein Leben frei zu gestalten. Es ist das uns angeborene Denk-Programm, welches uns glauben macht frei die Inhalte unseres Denkens und Handels zu bestimmen. Doch tatsächlich lebt niemand sein „eigenes Leben“, sondern jeder Mensch ist eingebunden in die universelle Ganzheit, in das universelle Sein.

Dieses Sein bestimmt das allen Menschen von Geburt an vorgegebene Denk-Programm und das sich daraus ergebende Verhalten. Wir können unser Denkprogramm als „Ego-Programm“ bezeichnen, denn gemäß diesem Programm definieren wir uns als ein von der übrigen Welt mehr oder minder getrenntes Einzelwesen. Wir identifizieren uns mit unserem Körper sowie mit unseren Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen.

Grundsätzlich werden alle Menschen vom gleichen Denkprogramm, welches vom allumfassenden Sein vorgegeben wird, gesteuert. Dazu kommen unsere individuellen Eigenheiten, welche durch unsere Gene und unsere Erziehung, sowie durch die Gesellschaft, in der wir leben, bestimmt werden.

Somit diktieren sowohl unser angeborenes als auch das uns anerzogene Denkprogramm wie wir Menschen uns selbst wahrnehmen und wie uns die äußere Welt erscheint.

Durch die Art wie wir Menschen denken entsteht unsere Welt, entsteht unser Ego mit all seinen Herausforderungen, Freuden und Problemen.

Wie uns Menschen die Welt erscheint

Das in uns wirkende, vom Universum vorgegebene Denkprogramm, weist bestimmte Gesetzmäßigkeiten auf. So denken wir in Kategorien von Zeit (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), Raum (hier und dort) und Kausalität (zu jedem Ereignis gibt es eine Ursache).

Vorrangig ist unsere Denkweise vom Gesetz der Dualität geprägt. Dadurch zerfällt für uns die ursprüngliche Einheit und göttliche Vollkommenheit von allem Sein in Polaritäten wie Mann und Frau, Gut und Böse, Angenehmes und Unangenehmes, Licht und Dunkel, Werden und Vergehen usw. Diese Gegensätze bedingen einander und erscheinen daher immer gemeinsam.

Anders gesagt, entsteht unsere Welt erst durch unsere Art zu denken. Sie entsteht durch Aufsplitterung des ewigen Jetzt in Vergangenheit und Zukunft. Sie entsteht durch Spaltung der ursprünglichen Einheit von allem Sein in duale Gegensätze, wie „Gut und Böse“, „mag ich und mag ich nicht“, „will ich und will ich nicht“ und so fort.

Für die Tiere existieren diese Denkgesetze nicht. Für sie gibt es keine Vergangenheit oder Zukunft, kein Ursache-Wirkung-Prinzip, keine Dualität. Sie leben total im Hier und Jetzt. Sie leben völlig in der Einheit mit dem Sein. Sie kennen keine Sorgen und Probleme, sondern reagieren auf die jeweilige Wahrnehmung, entsprechend den ihnen angeborenen Instinkten.

Unser Denkprogramm verursacht unsere Sorgen und Probleme

Wir Menschen begegnen unserem Umfeld im Umweg über unser Denkprogramm. Deshalb wissen wir oft nicht wie uns gegenüber den täglichen Herausforderungen verhalten sollen. Wir leben nicht in der Einheit mit allem Sein. Unser Instinkt ist nicht so klar ausgeprägt, wie dies bei den Tieren der Fall ist.

Wir benützen vorwiegend unser vorprogrammiertes Denken um Entscheidungen zu treffen und unser Leben zu gestalten. Wir erinnern uns an das, was in der Vergangenheit gut und schlecht gelaufen ist und malen uns aus, wie unsere Zukunft sich gestalten möge. Soweit wir uns ausdenken was in der Zukunft schief laufen könnte, erschaffen wir uns Probleme und Sorgen. Dabei sind wir, wie bereits zuvor ausgeführt, keineswegs frei, sondern vorwiegend fremd- man könnte auch sagen „gott- gesteuert“.

Hartnäckige Denk- und Verhaltensmuster

Ob angeboren oder anerzogen, es fällt uns oft sehr schwer, selbst wenn uns unsere Muster bewusst sind, uns davon zu befreien.

Dazu ein paar Beispiele:

- Passionierte Raucher wissen wie ungesund ihre Sucht ist und können oft nicht davon nicht lassen;
- Übergewichtigen und vielen kranken Menschen ist meist bewusst, dass sie zu viel essen und ungesunde Speisen konsumieren. Dennoch sind sie oft nicht in der Lage sich von ihrer Sucht zu befreien;
- Manchen Menschen fällt es sehr schwer gegenüber Wünschen, die an sie heran getragen werden, ein klares „Nein“ zu sagen, obwohl ihre innere Stimme sich dies dringend wünscht;
- Viele Menschen leiden unter Stress am Arbeitsplatz. Es gelingt ihnen nicht ihre Ängste abzuschütteln und bei Druck von außen innerlich gelassen und ruhig zu bleiben;

- Sehr verbreitet ist die Neigung auf Probleme, Meinungs-Verschiedenheiten oder auf Schicksalsschläge und Herausforderungen im Leben mit Nervosität, Aufgeregtheit, Streitlust, Sich-Ärgern oder mit Ängsten, Sorgen oder depressive Stimmung zu reagieren. Selbst wenn die Menschen ihre Programme erkennen fällt es ihnen meist sehr schwer sich davon zu befreien;

So können wir immer wieder bei uns selbst und bei unseren Mitmenschen beobachten, dass Denk- und Verhaltensmuster viel stärker sind, als eigenes Bemühen um Veränderung. Besonders wirkungslos sind dabei Selbstverurteilung oder gute Ratschläge von Verwandten oder Freunden.

Viele Menschen kritisieren andere wegen ihres Verhaltens. Viele tendieren dazu auch sich selbst wegen ihrer Denk- und Handlungs-Muster zu verurteilen. Sie leiden darunter, ärgern sich und sind mit sich selbst im Konflikt. Doch Selbstverurteilung und Minderwertigkeitsgefühle führen oft dazu, dass Schwächen noch mehr Bedeutung gewinnen und stärker hervortreten.

Wie im nächsten Essay-Brief aufgezeigt wird, ist es erforderlich unsere grundsätzliche Einstellung zum Leben und zu uns selbst zu verändern. Denn es bringt nichts wenn wir versuchen an unseren Schwächen herum zu doktern um ein „besserer“ oder „glücklicherer“ Mensch zu werden.

Wie also sollen wir umgehen mit den eigenen Schwächen und jenen unserer Mitmenschen? Wie können wir uns trotz der aufgezeigten Schwierigkeiten von unseren oft tief in uns verankerten Mustern anhaltend befreien? Auf diese Fragen wollen wir im nächsten Essay-Brief näher eingehen.

Mit herzlichem Gruß

Bernd

Alle bisherigen Essay-Briefe findest du auf unserer Homepage: www.berndhelgefritsch.com

Ich freue mich über jede Zuschrift, über Feedback, Fragen, Kritik und Anregungen. Werde gerne persönlich darauf antworten. Bitte an: office@berndhelgefritsch.com

Wenn dir meine Essay-Briefe gefallen, so bin ich dankbar wenn du sie an deine Freunde weiter empfiehlst! Das kostenlose Abo kann über die Office-Mailadresse oder über <http://www.berndhelgefritsch.com/rundbrief.html> bestellt werden.