

Ich lebe oder werde gelebt

„Wie werde ich endlich glücklich, und was macht mich überhaupt glücklich?“, „Warum verwöhnen wir unsere Kinder?“, „Warum haben wir Angst vor Fehlern?“, „Motivation und Mittel der Selbstregulation“, „Ich lebe oder werde gelebt.“ „Selbstbewußtsein und meine inneren Grenzen“, „Familienwerte und -traditionen“...

Nur zwei Wochen mit **H.-W. Graf** in diesem Jahr bisher – eine im März und eine im Juli – und so viele Fragen, sehr komplexe Seminar-Themen für Psychologen, Pädagogen, Eltern, für Suchende und diejenigen, die verstehen, daß alle Veränderungen in ihrem Leben nur von ihnen selbst abhängig sind.

Immer mehr junge Leute nehmen an diesen Seminaren teil. **Anja Gussewa**, die in diesem Jahr Abitur machte und Ärztin werden möchte, versteht mit ihren fast 18 Jahren schon sehr gut, daß viele Krankheiten gar keine genetischen Ursachen haben. Ihr ist auch schon bewußt, daß man, wenn der Körper nicht mehr mitmacht, nicht Folgen behandeln, sondern an Ursachen auf seelischer und geistiger Ebene arbeiten sollte. Deshalb nimmt **Anja** schon seit zwei Jahren an den Seminaren teil – für ihre eigene Entwicklung und für ihre künftige Arbeit mit Menschen.

Sie sagt: „Seminare von **H.-W. Graf** sind für mich eine neue Stufe, die mir ermöglicht, eine andere Ebene zu erreichen. Jedes Mal bekomme ich

einen neuen Blick auf alte Themen, über die ich mir bis jetzt gar keine Gedanken gemacht habe. Beim letzten Seminar „Ich lebe oder werde gelebt“ wurde von **H.-W. Graf** ein neues Denkmodell vorgestellt, das sehr deutlich die Einflüsse alltäglicher Dinge auf unsere Individualität zeigt. Ich denke, daß es ein sehr gutes Modell ist, denn jeder kann damit seine Position bestimmen und das Feld finden, wohin er strebt. Beim Seminar konnte ich mich im Feld 3 wiederfinden, und das war für mich ein Beweggrund, meine Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Solche Seminare helfen bei der Entdeckung eigener Talente und wecken den Wunsch, an sich selbst zu arbeiten und Gewohnheiten zu verändern, denn es gibt immer wieder so viele unnötige Handlungen, die unser Leben verderben. Niemand weist uns darauf hin, und so wiederholen wir aus Gewohnheit alte Handlungsmuster, ohne uns Gedanken darüber zu machen. Und dann kommt die Frage hoch: „Ich mache doch alles richtig, wieso entstehen dann diese Probleme?“ Die Antwort darauf sollte man aber vor allem in sich selbst suchen. Und diejenigen, die das noch nicht machen können, brauchen solche Seminare. Ich bin **H.-W.** sehr dankbar für das, was er für die Seminarteilnehmer tut“.



Das neue Denkmodell von **Hans-Wolff Graf** („Das Koordinatensystem menschlichen DenkFühlHandelns – Autarkie versus Entarkie“), das **Anja** erwähnt, ist einfach und klar dank seiner schematischen, graphischen Form und gleichzeitig sehr komplex in seinem Inhalt. Es kann interessant und nützlich für jeden sein, der danach strebt, „sich selbst und seine Umwelt, seinen bisherigen Werdegang und das eigene DenkFühlHandeln besser zu verstehen und im Kontext mit der ihn umgebenden Welt sinn- und freudvoll verstehen zu lernen, um als – von Versagens-, Verlust- und Schmerzängsten – freier Mensch seine eigene Individualität möglichst kraftvoll in seinem Leben wirken lassen zu können“ – wie es **H.-W. Graf** selbst beschreibt.

So einfach und klar, nicht wahr? Manchmal ist es aber in der Tat kompliziert – das weiß jeder, der das Risiko eingeht, den Strom der Üblichkeit und der Masse zu verlassen, um zu begreifen, wer er ist, was er wirklich will und kann, was seine Ziele sind; sich erlauben, er/sie selbst zu sein, ohne Angst, verurteilt zu werden und das „schwarze Schaf“ seiner gemütlichen Umgebung zu sein; ehrlich und offen seinen Standpunkt zu äußern, ohne Angst, mißverstanden, ausgelacht oder abgelehnt zu werden; das Risiko eingehen und sich gestatten, das eigene Leben selbst zu gestalten, Fehler zu machen und sich über eigene Leistungen zu freuen, statt auf Wunder zu warten, an „Schicksal“ und „Zufall“ zu glauben, auf die Gnade der Machthabenden zu hoffen und Verantwortung für das eigene Leben auf Andere zu übertragen.

Wie **Anja** hilft auch mir dieses Modell. Ich habe es mir zur Erinnerung und als tägliche Hilfe an die Wand gehängt – um zu verinnerlichen, wo ich mich in unterschiedlichen Lebenssituationen jeweils befinde und wohin ich mich bewegen möchte; was mit mir und meinen Nächsten passiert; was und wie meine Gefühle und Gedanken beeinflusst (werden); was für mich wichtig ist, mich weiterbringt und erfüllt, und auch, was ich von Anderen lernen kann. So wird mir bewußt, was mich sinnlos bremst und belastet, welche alten Programme, Ängste, Normierungen und Vorurteile aus der Kindheit hochkommen und meine Handlungen stören, aber auch meine Fähigkeiten, mich zu freuen, offen zu bleiben und Neues zu lernen. Und

wenn ich feststelle, daß ich wieder bereit bin, „unterzutauchen“, hilft mir noch ein Zettel, der seit unserer Juli-Woche an der Wand hängt. Vielleicht kann er für Euch ebenfalls hilfreich sein, wenn Euch Sorgen und Unruhe belasten. Es sind nur fünf Schritte, die aber wirken, wenn man ihnen diszipliniert folgt, statt im Ozean der Panik zu zappeln:

1. **Sich beruhigen:** z.B. durch tiefe natürliche Bauchatmung.
2. **Identifizieren:** „Was beunruhigt mich?“, „Was macht mir Sorgen?“, „Betrifft es mich überhaupt?“
3. **„Münze umdrehen“:** schauen, was auf der anderen Seite ist, nach anderen Varianten der Problemlösung suchen und Andere nach ihren Erfahrungen in ähnlichen Situationen fragen, und sich selbst die Fragen stellen: „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?“, „Was kann das Schlimmste sein, wenn ich das probiere?“, „Was kann ich dann verlieren? Was kann ich gewinnen?“
4. **Imaginieren:** sich vorstellen, wie alles aussehen und wie ich mich fühlen könnte, wenn das Problem schon gelöst wäre.
5. **Konsequent handeln:** einer Entscheidung folgen, auch wenn Andere mich vom Gegenteil zu überzeugen versuchen. Wenn immer noch Zweifel und Hemmungen auftauchen, wieder mit dem **Punkt 1** beginnen.

Diese Schritte funktionieren wirklich – das habe ich selbst erfahren!

Hier noch eine weitere Rückmeldung zum Juli-Seminar von **H.-W. Graf** von einer anderen 18-jährigen Abiturientin, die ebenfalls Ärztin werden möchte, um Menschen zu helfen:

„Leider sind sich viele Menschen ihres Wertes gar nicht bewußt. Viele haben gar keine Ahnung, was für eine wunderbare Kreatur der Mensch ist, was für Möglichkeiten er hat. Viele leben ihr Leben nicht, sondern werden gelebt. Sie funktionieren wie Roboter: Sie verschlingen Lebensmittel, vertreiben sich ihre Zeit bei der Arbeit, schlafen sieben bis acht Stunden, sehen fern, besuchen öffentliche Veranstaltungen, die ihnen keinen echten, dauerhaften Genuß schenken. Wieso das alles? Wird es ihnen nicht langweilig? Ich denke, daß sie sich einfach

anpassen und eigene Wünsche und Bedürfnisse verdrängen.

Das neue Dankmodell von **H.-W. Graf** kann einem Menschen helfen, seine Position in der Gesellschaft und im eigenen Leben zu definieren. Denn jeder Mensch ist einzigartig. Wie ein Mosaik bestehen wir aus unterschiedlichen Teilen und Einflüssen: elterlicher Erziehung und Bannbotschaften, Moral und gesellschaftlichen Vorschriften, eigener Ethik und Einflüssen der Umgebung und eigenen Erfahrungen. Jeder Mensch stellt sich ab und zu dieselben Fragen: „Was mache ich denn falsch? Warum habe ich nicht das Gefühl, daß ich mein Leben lebe?“ Aus Ängsten unterdrücken wir unser echtes ICH und passen uns der Umgebung an, um nicht aufzufallen und Schwierigkeiten zu vermeiden, denn ein stilles, ruhiges, ab und zu auch langweiliges Leben scheint bequemer zu sein, oder? Um etwas zu verändern, sollte man jedoch bereit sein, auch Schwierigkeiten zu überwinden. Was ist das sonst für ein Leben?“

„Der Mensch, der nicht weiß, was er mit diesem Leben anfangen soll, wünscht sich ein anderes, das ewig dauern soll“ – sagte einmal **Anatole France**. Vielen, die ein freudloses Dasein führen, ist gar nicht bewußt, wie kurz dieses Leben ist. Wir sollten uns wirklich fragen, ob wir unser Leben nicht sinnlos verschwenden; was wir all die vergangenen Jahre gemacht und erreicht haben; ob wir für uns oder für die Anderen gelebt haben und worin der Sinn des Lebens besteht. Wie oft fragen wir uns danach? Man kann doch leben und genießen, eigene Ängste überwinden und auf eigene Wünsche hören, ohne Angst vor

„Der vernünftige Mensch paßt sich der Welt an; der unvernünftige besteht auf dem Versuch, die Welt sich anzupassen. Deshalb hängt aller Fortschritt von unvernünftigen Menschen ab.“

George Bernard Shaw



Vorurteilen und „Moral“, sich eigene Ziele setzen und sie erreichen, mit den Anderen das Leben teilen, geheimnisvolle Orte der eigenen Seele erforschen und frei sein – schweben, schweben, schweben! Dann ist das Leben erfüllt und gar nicht so kurz, wie es scheint.

Aleksandra Kaplina



Aleksandra Kaplina

Solche Gedanken und Gefühle hatten wir nach diesen zwei Seminar-Wochen mit **H.-W.** in Kaliningrad. Beide Mädels, meine Tochter und ihre Freundin, unsere jungen Ladys **Anja** und **Aleksandra**, bereiten sich nun auf eine sehr interessante Etappe ihres Lebens vor – das Studium in einem College und an der Uni. Und ich bin sicher, daß sie mit diesem Denken tolle Ärztinnen werden.

Mein Partner **Yuri Deschkowitsch** und ich bereiten Themen für unsere nächsten Psychologie-Seminare vor und verinnerlichen das neue Denkschema. Und natürlich freuen wir uns schon auf die nächste Woche im September mit **H.-W.**, der uns immer wieder von Neuem überrascht.

Mit Dankbarkeit und allen guten Wünschen an alle, die diese vielseitigen und tiefen Seminare von **H.-W.** seit so vielen Jahren möglich machen. Ich wünsche Euch allen gute Gesundheit, viel Freude und neue Erfolge, Erfüllung und Glück für Euch und Eure Nächsten.

Swetlana Dovzhenko
Sojus Anthropolos Kaliningrad