

Innehalten

Wenn man einen Film auf DVD ansieht, gibt es auf der Fernbedienung eine "Pausen" - und eine "Stop" - Funktion. Wenn man die "Pause"-Taste drückt, hält die Handlung an und alle Bewegung wird eingefroren. Es gibt genug Zeit, das Bild zu betrachten und darüber zu sinnieren oder die bisherige Handlung nachzuvollziehen oder, um einfach eine Pause zu machen.

In der Werbung ist es verboten, die Sekundenbilder einzublenden, diejenigen Bilder, die zwar auf dem Bildschirm erscheinen, die aber zu schnell sind, als dass unser Bewusstsein sie erfasst. Sie werden nur unbewusst wahrgenommen und beeinflussen so unser Denken.

Und verändert sich dadurch etwas in uns? Und wenn, was? Denn offensichtlich bleibt mehr hängen, als wir uns wünschen oder vorstellen können - sonst wäre diese Art der Werbung nie benutzt (und verboten) worden. Es scheint, als ob das Leben, unsere Eindrücke uns verändern.

Das an sich ist ja keine große, neue Weisheit. Die Frage ist nur, inwiefern wir uns unbewusst verändern lassen oder inwieweit wir unseren Einfluss, unsere Wünsche geltend machen.

Um auf das Anfangsbild zurückzukommen: Wenn man einen Film ansieht, verliert man sich meistens in diesem Film: Man vergisst völlig, wo man ist und man identifiziert sich mit den handelnden Personen - man fiebert mit, freut sich, vergießt Tränen, man ist mitten im Filmgeschehen. Und da ist auch gut so, das macht einen guten Film aus.

Nur vergisst man eben auch ganz und gar, wer und wo man selber ist. Und die Frage ist, ob wir uns in unserem Leben auch so verlieren wollen - denn genau das tun wir - oder ob es nicht besser wäre, wenn man etwas mehr den Überblick behielte. Denn, wenn wir uns verlieren, besteht die Gefahr, dass wir den Faden verlieren: Unseren Plan, unsere Wünsche; oder dass wir vieles zu persönlich nehmen - uns fehlt der Abstand, um Situationen objektiv beurteilen zu können.

Jetzt schweife ich einmal kurz ab, denn die Worte "fern" und "weit" haben mich in ihren Bann gezogen. "Fern" verbinde ich mit etwas, das einen fortzieht, etwas, das einem fern liegt. "Weit" assoziiere ich mit Weite, weitem Blick, den Überblick behalten.

Und wir brauchen diese Objektivität, um unser Leben gestalten zu können, man braucht den Überblick: für die eigenen Wünsche, Pläne und Ziele, für das Zusammenleben mit den anderen Menschen und für uns selbst, was wir wollen, fühlen und sind.

Wenn wir uns im Leben verlieren, re - agieren wir nur noch - genauso, wie man passiv einen Film ansieht.

Wenn wir unsere Sinne aktiv nutzen, und wenn wir dazu etwas Abstand nehmen, um den Überblick zu behalten, fördern wir die Fähigkeit, im Moment zu sein. Wir leben voll und ganz mit Bewusstsein - und sind nicht verloren im "Wirrwarr des Lebens".

Stellen Sie sich vor, Sie drehen Ihr eigenes Leben als Film. Sie sind Regisseur und Hauptdarsteller zugleich; alles, was Sie tun, können Sie gleichzeitig als Film von außen betrachten. So sind Sie mitten im Film/Leben und habendoch genügend Distanz, um Ihr Leben gleichzeitig von außen betrachten zu können.

Wenn Sie dann ab und zu "Pause" drücken, ist das eine Möglichkeit, um Momente intensiver wahrzunehmen, damit das Leben all seinen Reichtum vor einem ausbreiten kann zur vollkommenen Nutzung unsererseits.

Oder Sie können, nachdem Sie "Pause" gewählt haben, in Gedanken zurück-oder vorspulen - und so Ihre eigenen Reaktionen oder die der Umwelt und den Menschen darin noch einmal betrachten oder Sie können sich überlegen, ob der Weg, den Sie eingeschlagen haben, wirklich der richtige ist.