

Philosophie, (es) ist nun mal so!



**Sie dürfen nicht
alles glauben
was sie denken!**

Wir meinen, dass unsere Gedanken "einfach die Wahrheit" sind. Das ist aber ein großer Irrtum.

Oft können wir nur schwer aus unseren **Gedankenkreisen** aussteigen. Und **wir meinen, dass Ereignisse**, die wir nicht ändern können, **unser Leben bestimmen**. Das stimmt nur zum Teil. Es kommt viel mehr darauf an, wie meine Sicht der Ereignisse ist. Zwar sollen schwierige Ereignisse nicht schöngeredet werden, aber es kommt doch wesentlich auf **meine (gedankliche) Bewertung der Ereignisse** an.

(Indikationsgruppe zur „Achtsamkeit“)

Paul Watzlawick erzählt dazu folgende Geschichte:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß, weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läuter, der Nachbar öffnet, doch bevor er "guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".

Paul Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein.