

DU BIST GUT SO WIE DU BIST, ...
... DENK SONST WÄRST DU JA ANDERS



DIE INDEPENDENZ- PHILOSOPHIE

VON JAN DENKER

YOM DER DEPENDENZ ...

(c) 2019

Jan Denker

www.taekwondo-denker.de

Text und Gestaltung

Max Schlechtinger

www.vabrix.me

Inhalt

Einleitung	20
Dependenz	00
Independenz	00
Inter-Dependenz	00
Die Sekunde in der Du lebst!	00
Vom "Yin / Yang" zum "Yin & Yang"	00
Schritte zu mehr In(ter)dependenz und Freiheit im Leben	00
Der Weg ist das Ziel.....	00

Einleitung

Viele Menschen glauben, dass das Leben etwas ist, das ihnen passiert, dabei ist es viel interessanter, wenn man beginnt davon auszugehen, dass das Leben etwas ist, dass genau für einen selbst passiert. So ähnlich drückt Tony Robbins seine Idee zur Eigenverantwortung des eigenen Lebens aus. Vielleicht kennst Du Menschen, die ihr Leben als eine Reihenfolge von Problemen sehen, die sie scheinbar abarbeiten sollen. Ihre Sätze haben oft etwas gezwungenes wie "Ich muss noch den Müll rausbringen", "ich muss morgen zur Arbeit", "ich muss dir noch was sagen" oder so ähnlich.

Im Denksystem dieser Menschen sind sie selbst gewissermaßen diejenigen, die unter ihren eigenen Umständen zu leiden haben. Ihnen geht es schlecht, weil die Welt eine lange Liste von Problemen und To-Dos ist. In dieser Mentalität sind sie Opfer ihrer Umwelt. Mit dem Begriff Opfer meine ich ihre eigene Einstellung zu Dingen, die veränderbar sind. Natürlich gibt es Umstände, auf die wir keinen wirklichen Einfluss haben und tatsächlich

leidtragende für den Willen oder die Wut anderer sind, doch hier geht es um die tägliche Praxis.

Wenn die Welt Täter ist, sind wir immer Opfer, doch die Lösung besteht nicht darin es herum zu drehen und die Welt zu unserem Opfer zu machen, nur damit wir und mächtig fühlen können, denn das würde nur die destruktive Power-Dynamik verkehren und niemand hätte etwas gewonnen. Selbstbewusstes Handeln entsteht schließlich nicht dadurch, dass man andere erniedrigt, sondern dass man aus dem Kreis des Erhöhens und Erniedrigens ausbrechen kann.

* * *

Es gibt jedoch eine Lebens- und Denkphilosophie, die eine ganze Menge scheinbar gegebener Alltagsumstände gut umkrepelt. Man muss nämlich nicht alles doof finden, nur weil es die anderen auch tun. Man darf und sollte sogar lächeln.

Menschen leben nach bestimmten Mustern,

die ihnen beigebracht worden sind. In deiner Kindheit hast du die Lebensweisen und Denkmuster deiner Eltern und deiner Peergroup kopiert und wenn die etwas nicht als nicht hinnehmbar ansahen, dann tatest Du es auch nicht. Beispielsweise ist das Ärgern über die Schlechtigkeit und Ungerechtigkeit der Welt eine komische Angewohnheit die Menschen quasi mit dem Feierabendbier¹ von Eltern zu Kindern und dann zu deren Kindern weitergegeben wird.

Die Handlungen, die wir in dieser Welt in Bezug auf andere Menschen vollziehen lassen sich einteilen in unterschiedliche Abstufungen des Gefühls von Abhängigkeit. Damit ist nicht die körperliche Abhängigkeit, wie etwa die Bedürfnisse eines Säuglings gemeint, sondern eine art emotional-intellektuelle Unabhängigkeit in der unsere Persönlichkeit fast keiner Validation von anderen bedarf, sondern eigentständig sein kann.

¹ Klar geht es um Alkohol als Verdrängungsmechanismus. Die Welt und sich selbst zu hassen hat schließlich nichts mit Gemütlichkeit und Entspannung zutun.

Dependenz (Abhängigkeit)

Wenn wir dependent handeln wenden wir ein Denken an, dass von anderen abhängt. Du magst jetzt sicher sagen, dass Du nicht dazugehörst und als erwachsener Mensch autark leben kannst, doch damit liegst Du nicht ganz richtig. Es geht nicht darum immer dependent zu sein, sondern nur in bestimmten Situationen und mit bestimmten Menschen so zu reagieren. Jede*r von uns hat diese Mechanismen verinnerlicht und kann sich nicht hundertprozentig davon befreien.

Dependenz ist sehr viel von Fremdbestimmung geprägt. Es geht darum, dass andere Menschen etwas gemacht haben. Oft leiten wir dann Sätze ein mit "Du", wie etwa "Du hast dich nicht um mich gekümmert", "Du liebst mich nicht" oder "Du bist gemein".

Wenn wir uns in Dependenz befinden, dann sind wir darin gefangen, dass man Dinge haben muss. Ein Status, ein Auto, eine Beziehung, ein Haus, ein vierzehnstelliger Kontostand. Alles externe Marker für ein internes Chaos. Wir rechtfertigen dann unser Handeln auch

immer mit externen Autoritäten und sagen Dinge wie "ich muss arbeiten gehen", "der Haushalt muss noch gemacht", "wir müssen jetzt mal weiter denken". Dabei entfällt, dass die allermeisten dieser Entscheidungen eigentlich aus freiem Willen stammen, den wir aber mit etwas anderem kaschieren. Wir legen die Eigenverantwortung ab, um unser Handeln zu rechtfertigen.

Wenn man uns dann auf solche Aktionen anspricht und unsere dependente Denkweise entlarvt beginnen wir uns schnell zu rechtfertigen mit Sätzen wie "Ja aber...", und "Du hast ja recht, aber", obwohl wir es insgeheim besser wissen. Unser Selbstwertgefühl ist von unserem Selbstbild geprägt und manchmal haben wir schlicht Angst, dass jemand oder etwas dieses Bild ankratzt und verändert.

Als dependente Menschen wollen wir den Erwartungen anderer gefallen. Oft geht dieser Schritt noch ein Stück weiter und zwingt uns dazu den scheinbaren Erwartungen anderer gefallen zu wollen, die wir selbst dort vermuten. Schließlich ist in dieser Welt nichts wirklich Fakt, sondern al-

les unsere eigene Interpretation und Vermutung. Es gibt dann auch viele Schuldzuweisungen, Schuldverlagerungen und Schuldabweisungen. Ist doch klar, wenn eine Sache deine Schuld ist, kannst du diese Schuld ja auch geben, wem du willst. Meistens ist die Welt aber schuld. Sie ist unfair und gemein und es liegt daran, dass es uns so geht wie es uns geht und die Menschen sind generell doof.¹ Wie wir später sehen werden können wir mit Wiedererlangen unserer Eigenverantwortung einen erheblichen Teil dieser Schuldzuweisungen loswerden und durch selbstständiges Handeln die Umstände auch verändern, die uns stören. Die Welt ist nicht schuld an allem und Du bist auch gut so, wie Du bist. Andernfalls wärest Du ja anders.

¹ Dazu ein buddhistisches Zitat: "When you feet hurt you can wrap the whole world in bubblewrap, or get a pair of shoes!"

Independenz (Unabhängigkeit)

In der Independenz ist die Eigenverantwortung vordergründig. Wir haben uns aus der Abhängigkeit mit der Welt und anderen Menschen befreit und gelernt, dass alle Entscheidungen eigentlich bei uns selbst liegen. Es gilt "Wer sich nicht selbst entscheidet, für den wird entschieden". Das eigene Glück liegt zwar nicht komplett in der eigenen Hand, der Wille anzufangen tut es aber schon. Wir entwickeln dadurch eine Authentizität unseres Handeln und Denken. Nach dem Mediziner Gabor Maté gibt es zwei Bedürfnisse, die unser Handeln bestimmen, nämlich "Verbundenheit" und "Authentizität". Wenn wir uns anderen verbunden fühlen wollen, dann wollen wir geliebt, verstanden und respektvoll behandelt werden. Doch manchmal verstellen wir uns um das zu erreichen, geben vor etwas zu sein, dass wir nicht sind und darunter leidet die Authentizität und unser Selbstwertgefühl. Ganz zu schweigen von der emotionalen Beziehung zu anderen.

Independenz bricht das Dogma des "man muss

ich verstellen“, damit andere dich annehmen. Wenn Du dich so gibst, wie Du bist, dann werden dich Menschen viel eher annehmen und lieben. Ein Schein entlarvt sich schnell, eine Persönlichkeit hingegen ist machtvoll und hat es nicht nötig sich zu verstellen.

Als independente Person verstellst Du dich nicht um anderen zu gefallen, sondern Du gehst Kompromisse ein, die für dich und andere wertvoll sind. Du vertraust anderen, denn deine Offenheit und Verletzlichkeit ruft ihr Vertrauen wach. Wir sind alle Menschen mit Macken und Fehlern. Diese für sich und andere einzugestehen macht dich weit menschlicher, als wenn Du sie versteckst.

Du bist bewusst; bewusst über dich selbst, deine Handlungen, deiner Umwelt gegenüber und deiner eigenen Gedanken. Du kannst dankbar sein für die glücklichen Momente des Lebens und für seine Roadbumps¹.

Wir verlieren unsere Angst vor Wertung, denn durch das Handeln aus der Eigenverantwortung und der Authentizität heraus, legen wir

¹ Klar ist es erstmal ätzend für den nervigen Kram dankbar zu sein, doch mit der Zeit wird auch das zu einer Superpower.

diese ab. Alle Reaktionen, die aus unseren verankerten emotionalen Schmerzen kommen können wir allmählich loswerden.

Es entsteht der Drang sich geliebt fühlen zu wollen. Mit Absicht steht hier ein "wollen", denn wenn wir glauben, dass es so ein müsse und das andere Menschen uns "Liebe schulden", dann ist das schlicht dependent. Independenz ist bedingungslose Liebe, und zwar für alles und jede*n, denen wir sie geben wollen. Das ist wie Dankbarkeit, nur pro-aktiv und zukunftsgerichtet.