

Das Geheimnis der emotionalen Veränderung

11. April 2019 – 6 Nisan 5779



Auf dem Weg zu wahrer Freiheit

Pessach, die erste Feier des jüdischen Jahres, hat alles mit der Befreiung von der Sklaverei zu tun. Auch heute noch sind wir als Menschen nicht wirklich frei.

Von welcher Art von Sklaverei sprechen wir hier?

Was sollte der erste Schritt sein, um diese Sklaverei hinter uns zu lassen und uns auf dem Weg zur ultimativen wahren Freiheit zu begeben?

Reaktion auf die Umwelt

Wir wissen, dass jeder Mensch in jedem Moment seines Lebens auf Reize reagiert. Jedes Ereignis, jede Botschaft, die wir empfangen, jedes Gefühl, das uns in den Sinn kommt, ist in der Tat eine Reaktion auf einen Reiz aus unserer Umwelt. Warum bin ich wütend, traurig, glücklich? Warum bin ich manchmal nervös oder sogar verängstigt? Es gibt immer etwas in meinem Charakter, offen oder verborgen, das dieses Gefühl hervorruft. Immer ist das, was ich fühle, eine Reaktion, nicht nur auf das, was ich in diesem Moment erlebe, sondern auch auf das,

was mich als Menschen ausmacht. Es ist die Kombination aus der Erfahrung dieses Augenblicks und meiner Art des Seins, meiner natürlichen Reaktion auf Reize. Meine Emotionen zwingen mich geradezu, auf eine bestimmte Weise zu reagieren oder zu fühlen.

Keine Entscheidung, sondern Reaktion

Bei allem, was wir denken, was wir tun, was wir entscheiden, gehen wir davon aus, dass wir die Entscheidung treffen, aber in den meisten Fällen ist es nur eine Reaktion. Natürlich können wir diese Reaktion rechtfertigen, wir können unsere Gefühle begründen, und doch ist es immer noch nur eine Reaktion, die auf dem basiert, was in diesem Moment geschieht und wie ich immer auf meine Umgebung reagiere.

Sklave sein

Am Ende bedeutet das, dass ich ein Sklave bin, ein Sklave meiner Reaktion, auf den ich keinen Einfluss habe, ein Sklave meiner Emotionen, die mich überfluten, angeblich ein Sklave meines eigenen "Egos", meines eigenen "Ich". Ich bin ein Sklave davon, wie mein Ego auf Ereignisse reagiert, die mir passieren. Und weil ich ständig und kontinuierlich auf Reize reagiere, ist diese Abhängigkeit von meinem Ego immer präsent. Es gibt Menschen, die in ihrem ganzen Leben nicht ein einziges Mal eine Entscheidung treffen, sondern nur auf Reize reagieren. Sie denken, sie entscheiden, aber in Wahrheit reagieren sie auf einen Reiz und lassen sich von ihrem stärksten Impuls leiten. Wir werden von einem Impuls angetrieben, der uns in einer bestimmten Weise denken, handeln und fühlen lässt und von dem wir sicher sein können, dass er uns nicht im Stich lässt.

Rechtfertigung

Jedes Mal, wenn wir sehen, dass Menschen versuchen, andere von

ihren "Entscheidungen" zu überzeugen, geht es um nichts anderes als die Rechtfertigung einer bestimmten Situation, die

.

für diese
Person von Vorteil ist oder,

.

für ihr
Ego angenehm ist oder,

.

durch die
Person als selbstverständlich angesehen wird.

Dieser Mensch bemerkt nicht, dass er von der angeborenen Natur seiner Charakterzüge getrieben wird. In Wirklichkeit ist dieser Mensch ein Sklave seiner eigenen Reaktionen.

Gewohnheiten verändern

Was ist das Wichtigste, was wir tun müssen, wenn wir einen Prozess des persönlichen Wachstums starten wollen? Der erste Schritt ist, uns selbst davon zu überzeugen, dass es möglich ist, uns selbst zu verändern. Nein, wir sind keine Sklaven unserer eigenen Charakterzüge, wir sind frei, diese zu verändern und zu überwinden.

Bewusstsein für Veränderungen

Das
Wichtigste, wenn du emotional an dir selbst arbeiten willst, ist,
dass du dir bewusst bist, dass du eine Veränderung herbeiführen
kannst. Leider ist das heute nicht mehr so selbstverständlich.
In

unserer Welt ist die Vorstellung zunehmend verbreitet, in der Psychologie, Soziologie und sogar in der Philosophie, dass es viele

Eigenschaften gibt, die Teil unserer Persönlichkeit sind, die unveränderlich sind und dass ich sie auch nie überwinden könnte.

Sie werden immer ein Teil von mir sein: "Ich bin so geboren", "Ich muss mich so akzeptieren" und "so werde ich sterben". Aber dieser Gedanke steht im diametralen Gegensatz zur jüdischen Denkweise.

GEBOREN, UM SICH ZU ÄNDERN

Wir sind genau deshalb in der Welt, damit wir uns als Person verändern. Wir sind nicht dazu verdammt, so zu bleiben, wie wir geboren wurden. Wir sind hier, um uns zu verbessern, um jeden Tag ein wenig vollständiger zu sein. Wir können nicht weiter mit unseren Unzulänglichkeiten, mit unseren selbstzerstörerischen Tendenzen herumlaufen. Dies ist die erste Lektion, die wir lernen müssen.

Sklave oder Mitarbeiter

Worin besteht zum Beispiel der Unterschied zwischen einem Sklaven und einem einfachen Mitarbeiter in einem Unternehmen? Wo ist der Unterschied? Ein Mitarbeiter in einem Unternehmen wird oft nicht in der Lage sein, das zu tun, was er will. Manchmal hat er nur einen Mindestlohn, manchmal mag er die Arbeit nicht, die er macht. Worin liegt der Unterschied? Nur in den unterschiedlichen Arbeitsbedingungen? Dass ein Sklave in noch schlechteren Arbeitsverhältnissen steckt? Und was, wenn ein Sklave gut behandelt wird, ist er dann kein Sklave mehr? Wie können wir auf einfacher Weise zwischen einem Mitarbeiter und einem Sklaven unterscheiden?

Wir können diese Unterscheidung treffen, wenn wir konkreter werden. Oft ist ein Mitarbeiter nicht zufrieden mit dem, was er tut. Und oft muss ein Mitarbeiter eine Anweisung ausführen. Aber wie dem auch sei, der Mitarbeiter hat jederzeit die Möglichkeit, diese Anweisung abzulehnen, wenn er selbst entscheidet, dass er sie nicht ausführen will. Ein Mitarbeiter hat immer das Recht zu sagen: "Bis hier und nicht weiter, ich gehe".

Ein Sklave hingegen, auch wenn seine Arbeitsbedingungen noch so gut sind, wird immer ein Sklave sein, weil er nicht die Möglichkeit hat, sich zu weigern, er ist nicht frei zu wählen, wohin er geht und wo er steht. Wenn wir beschreiben wollen, was Freiheit für einen Menschen bedeutet, der aufhört, ein Sklave zu sein, bedeutet das sicherlich nicht, dass er sich danach wohler fühlt oder mehr Vergnügen hat.

Keine Wahlfreiheit

Ein Sklave zu sein bedeutet, dass man unfähig ist, auszuwählen. Die Tatsache, dass ein Mensch dazu verurteilt wird zu arbeiten, ohne entscheiden zu können, ob er es will oder nicht, macht ihn zu einem Sklaven. Auch so, wenn ein Mensch zum Beispiel ein Sklave seiner eigenen Tendenzen ist, dann ist er ein Sklave seines eigenen "Egos" oder zum Beispiel ein Sklave des sozialen Drucks, den die Gesellschaft auf ihn ausübt. Wenn er keine Möglichkeit sieht, sich oder seine Situation zu ändern, dann kann er als Sklave bezeichnet werden. Wenn jemand weiß, dass er sich ändern kann, auch wenn er sich bis dahin noch nicht verändert hat, aber weiß, dass er dazu fähig ist, dann hängt die Entscheidung, für seine Freiheit zu kämpfen, von ihm ab. An diesem Punkt hört er auf, ein Sklave zu sein. Wenn ein Mensch das Gefühl hat, dass er schlechte Tendenzen nicht überwinden kann und schlechte Gewohnheiten oder etwas, das ihn schadet, nicht aufgeben kann, z.B. seine Handlungen oder Entscheidungen oder Gefühle, dann kann man ihn einen Sklaven nennen.

Vieler unserer Tendenzen, Abweichungen, Vorlieben werden heute als unveränderlich angesehen. Unsere Kultur basiert auf dem Versuch, den Menschen immer mehr Freiheiten zu geben:

* "Wir
müssen gar nichts",

* "wir
brauchen uns nicht zu bemühen, uns zu ändern",

* "wir
nehmen uns selbst, wie wir sind",

* "wir sind nun
einmal so" oder

* "sei,
wer du bist",

* "lebe
deine Gefühle aus!"

Heißt das, wenn mir gerade danach ist, jemanden zu töten, dass ich es einfach tun soll?

Offensichtlich nicht! Wir sind in die Welt gekommen, um genau diese Veränderung in uns herbeizuführen. Das ist es, worum es im Leben geht.

Also die Überzeugung, dass wir uns ändern können, ist der erste und wichtigste Schritt, wenn wir uns persönlich verbessern wollen. Ist dieser Schritt erst getan, dann kann eine Änderung viel schneller erfolgen. Wir müssen uns energisch dem Widerstand der Gesellschaft widersetzen, die will, dass wir glauben, dass es keine Veränderung geben kann, dass wir uns so akzeptieren müssen, wie wir sind. Dies steht im krassen Widerspruch zum elementarsten Prinzip der Tora:

.
Wir können

uns ändern,

.

uns
entwickeln und

.

uns
verbessern und

.

sind sogar
dazu verpflichtet.

Wiedererkennung und Akzeptanz

Wir sind nicht dazu verdammt zu leiden, wir sind nicht dazu verurteilt, uns selbst immer wieder zu schaden, oder unseren liebenden Nächsten zu schaden. Wir sind Menschen mit enormem Potenzial, um uns selbst zu verändern. Es gibt ein hebräisches Sprichwort, das den Ursprung dieser Idee darstellt: "Jeder Mensch hat es selbst in der Hand und es liegt in seiner Macht, alle Tendenzen seiner Seele und seines Egos zu korrigieren und zu reparieren". Jeder kann das und ist dazu fähig!

Wenn wir bei uns selbst schädliche Charakterzüge entdecken, die uns daran hindern, das Beste für unsere Person zu tun, d.h. alle Tendenzen, die uns daran hindern, Gutes für unsere Lieben zu tun, für uns selbst, für unser Leben, unsere Realität, unsere spirituelle Entwicklung, unser soziales Leben oder jede andere Tendenz, die uns Schaden zufügt, dann akzeptiere, erkenne an, dass sie verändert werden können. Das ist die erste Lektion, die wir lernen.

Ständiger Kampf gegen die herrschende Meinung

Vertiefen wir uns noch etwas weiter in diesem Gedanken! Wenn

wir verstehen und davon überzeugt sind, dass die Möglichkeit zur Veränderung gegeben ist, dann werden wir ständig gegen die vorherrschende Meinung in der Gesellschaft kämpfen müssen, die uns vom Gegenteil überzeugen will. Diesen sozialen Druck müssen wir aushalten.

Unveränderlich

Die Regel ist, dass wir alles, aber dann auch alles ändern können, aber mit einer Ausnahme; das Einzige in unserem "Ego", was wir nicht ändern können, sind die angeborenen menschlichen Emotionen, die uns nicht behindern. Es gibt bestimmte Eigenschaften, die so tief in unserem Ego verankert sind, dass wir sie nicht entfernen können. Aber das sind Eigenschaften, die neutral sind, die uns selbst und anderen nicht schaden. Es sind Tendenzen, die unsere Vorlieben bestimmen oder Eigenschaften, Talente, die unseren Lebensweg entwerfen. Wie bereits gesagt, können wir diese Eigenschaften nicht ändern, aber diese Eigenschaften stehen unserer persönlichen Entwicklung nicht im Wege. Im Gegensatz zu Eigenschaften, die uns schaden, diese hindern uns daran, als Person zu wachsen, als jemand, der seinen Beitrag zur Gesellschaft leistet. Diese Eigenschaften können wir gewiss ändern.

Grundlegende

Reaktionen

Wir müssen also akzeptieren, dass natürliche Eigenschaften, die bei allen Menschen vorhanden sind, nicht verändert werden können. Wenn Menschen alle auf die gleichen Reize in einer bestimmten Weise reagieren, können wir davon ausgehen, dass es sich bei dieser Reaktion um eine menschliche Reaktion handelt, die von keinem Menschen zurückgehalten werden kann. Sie ist eine der Reaktionen, die zur menschlichen Rasse gehören. Zum Beispiel steht geschrieben, dass, als Awraham seinen Sohn opfern musste, obwohl er den Willen von G'tt ausführen wollte, er in diesem Moment von der natürlichen menschlichen Reaktion der Traurigkeit überwältigt wurde. Er handelte nach dem Willen

G'ttes, aber gleichzeitig fügte er seinem Sohn Jitzchak Schaden zu. Am Ende verzichtete G'tt auf seinen Befehl, aber diese menschliche Reaktion von tiefer Trauer und Schmerz zeigt die natürliche Reaktion eines Vaters, der seinen Sohn liebt und ihm nicht schaden will.

Wir können diesen Schmerz nicht unterdrücken. Awraham Avinu war bereit, seinen Sohn zu opfern und den Schmerz zu ertragen. Diesen Schmerz konnte er jedoch nicht unterdrücken.

Persönliche Reaktionen

Aber wenn wir von einem Schmerz sprechen, den nur ich in einer bestimmten Situation verspüre und andere Menschen reagieren ganz anders auf dieses Ereignis, dann sprechen wir von einer persönlichen Reaktion auf die Umstände. Wenn einige Menschen mit Wut, Neid, Stolz, Faulheit usw. reagieren und andere nicht, können wir davon ausgehen, dass diese Reaktionen veränderbar sind. Auf diese Weise kann es auch sein, dass zwei Menschen, die das gleiche belastende Ereignis erleben, sehr unterschiedlich darauf reagieren.

Jedes Mal, wenn du also eine Reaktion bei dir selbst bemerkst, die nur du zeist, aber eine andere Person nicht, dann gehe davon aus, dass man diese Reaktion bearbeiten und dauerhaft ändern kann. Das bedeutet nicht, dass dies eine einfache Aufgabe ist, aber mit G'ttes Hilfe können wir große Veränderungen herbeiführen. Schließlich ist dies seine Aufforderung an uns Menschen, dass wir als Personen eine höhere Ebene erreichen und damit die Welt, zu der wir gehören, verbessern. Manchmal kommen die Veränderungen schnell und manchmal ist der Weg dorthin sehr lang, aber mit der Unterstützung von Oben ist alles möglich.

Nicht altersbedingt

Bis zu welchem Alter können wir unseren Charakter verändern?

Sind wir irgendwann nicht zu alt, um noch ein anderer Mensch zu werden? Nein, es ist nie zu spät, sich als Person zu ändern. Es gibt eine bekannte Geschichte über einen Rabbiner, der spät in der Nacht auf die Straße geht und sieht, dass noch immer Licht durch das Fenster vom Haus des alten Schusters scheint. Er klopft an die Tür und fragt: "Schuhmacher, sag mir, warum arbeitest du so spät? Warum reparierst du immer noch Schuhe?" Der Schuhmacher antwortet: "Solange die Kerze brennt und sich das Licht verbreitet, solange es möglich ist, Schuhe zu reparieren." Der Rabbiner interpretiert diese Weisheit wie folgt: "Solange die Kerze brennt, bedeutet: solange wir am Leben sind." Bis zum letzten Tag unseres Lebens müssen wir an uns selbst arbeiten, das ist unsere Pflicht, wie sie uns von G'tt aufgetragen wurde.

Pessach

als erster Schritt in unserem Erneuerungsprozess

Die Zeit von Pessach kann
als erste Phase in unserem jährlichen Erneuerungsprozess
genutzt
werden:

·
erstens
müssen wir an die mögliche Veränderung unserer Qualitäten
glauben
und

·
dann
überlegen wir für uns, wo wir noch Unzulänglichkeiten in
unserem
Charakter sehen.

·
Welche
schlechten Gewohnheiten hindern mich daran, zu wachsen?

.

Welche

meiner Reaktionen führen dazu, dass ich mir und meinen Lieben, meiner Familie, Schaden zufüge?

.

Welche

“falschen” Charaktereigenschaften stören und verhindern meine persönliche Entwicklung?

.

Was läuft

in meinem Leben immer und immer wieder schief, welche Fehler mache ich immer wieder?

Dort muss ich anfangen nachzuboahren, um Fehler aufzudecken. Und auch wenn eine Veränderung jetzt noch zu schwierig erscheint, so ist die bewusste Suche nach den Charakterschwächen ein nächster wichtiger Schritt.

Unternehmen geben Hände voll Geld aus, um herauszufinden, wo etwas schief läuft, wodurch sie nicht den maximalen Gewinn erzielen. Sollte ein Mensch dann nicht noch mehr investieren, sich mehr anstrengen, um das herauszufinden? Gibt es etwas Wichtigeres und Wertvolleres als das eigene Leben? Sollten wir nicht alles tun, was wir können, um als Person so gut und vollkommen wie nur möglich zu werden?

Herausforderung des Lebens

Leider wollen wir Menschen nur zu gerne glauben, dass wir es gut machen, anstatt auf unsere Fehler zu schauen. Und schon gar nicht gerne werden wir von anderen auf unsere Fehler hingewiesen. Aber wir sind nicht perfekt! An uns zu arbeiten ist genau die Herausforderung des Lebens, jeden Tag aufs Neue! Wenn wir offen für konstruktive Kritik sind, können wir unserem Wachstumsprozess einen weiteren Schub geben, um ein

besserer Mensch zu werden. Wenn ich glaube, dass ich so bin, wie ich bin, oder die Gesellschaft sagt mir, dass ich mich so akzeptieren muss, wie ich bin, dann verschließe ich mich der Kritik. Warum sollte ich wissen wollen, was mit mir los ist, wenn ich es nicht ändern kann? Das liegt dann nicht in meiner Verantwortung.

Aber als freier Mensch können wir selbst entscheiden, wer wir sein wollen. Wir müssen nicht die Sklaven unseres eigenen Egos sein. Es liegt in meiner eigenen Verantwortung, mich selbst kennenzulernen und zu verbessern. Die Veränderung habe ich selbst in der Hand.

Definition der Freiheit

Und das führt uns zum Wesentlichen, zur Definition von Freiheit selbst. Normalerweise wird "frei sein" gedanklich verbunden mit einem Leben ohne jegliche Verpflichtung, ich kann sozusagen tun, was ich will und wonach mir zumute ist. Ich kann mich von meinen Vorlieben, meinen Impulsen und meinen natürlichen Reaktionen leiten lassen. Aber das ist genau die Sklaverei, über die wir gesprochen haben. Wenn ich durch meine eigene Vorliebe gezwungen werde, so zu handeln, unabhängig davon, ob es mir oder den Menschen um mich herum gut oder schlecht tut, dann bin ich nicht frei.

Freiheit ist keine Selbstzerstörung

Freiheit kann nicht bedeuten, dass ich das tue, was ich zu einem bestimmten Moment denke oder fühle, tun zu müssen. Angenommen, ein Patient mit einer bestimmten lebensbedrohlichen Krankheit, der die Substanz x überhaupt nicht essen darf, oder jemand, der Selbstmord

begehen

will, sind frei dies zu tun. Wenn sie diese Entscheidung treffen,

kannst du da nicht von Freiheit sprechen? Nein, denn das ist Selbstzerstörung.

Freiheit ist nicht gleichzustellen wie freier Wahl, dass ich wählen kann, was mir am besten gefällt. Frei zu sein hat nichts mit dem zu tun, was ich will, sondern mit dem, was für mich richtig ist. Und zwar das Richtige in Bezug auf meinen Lebenszweck, also das, was mich dem Zweck meines Lebens näher bringt. Freiheit kann niemals bedeuten, dass man sich selbst zerstört.

Freie Entscheidung

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich gerade dasjenige wählen kann, was für mich das "Beste" ist, auch wenn diese Wahl nicht unbedingt dem entspricht, was ich in diesem Moment will, bedeutet das, dass ich eine freie Entscheidung treffe. Wenn ich also den Willen habe, mich nicht von meinen Vorlieben leiten zu lassen, mich nicht von meinen Emotionen und impulsiven Reaktionen überwältigen zu lassen, d.h. wenn ich gegen den Strom schwimme und dann überlege, was nach meinen Werten für mich "am besten geeignet" ist, dann können wir sagen, dass ich eine freie Entscheidung treffe.

Und wenn meine Werte auf der Tora basieren, dann sind meine Entscheidungen im Allgemeinen die am besten geeigneten für die Welt um uns herum, weil wir auf die Welt gekommen sind, um etwas beizutragen:

.

wir kamen

auf die Welt, um gute (Mit-)Menschen zu sein,

.

wir kamen

auf die Welt, um uns mit G'tt zu verbinden.

Alles, was mich davon abhält, diese Ziele zu erreichen, macht mich zu einem "unfreien" Menschen, zu einem Sklaven. Wahre Freiheit ist die "Möglichkeit, das zu tun, was für mich am besten geeignet ist", um diesen höchsten Lebenszweck, die EINheit, zu erreichen.