

# Die Disziplin oder Verpflichtung zur Änderung – Parascha Bechukotai

12. Mai 2019 – 7 Iyyar 5779



Oftmals tragen wir negative Folgen davon, wenn wir im Leben den richtigen Weg verlassen.

Diese Folgen sind keine Strafe, sondern ein Alarmsignal, um sich bewusst zu fragen, ob wir uns ändern sollten.

## **Kurze Veränderung oder dauerhaft?**

Wenn wir unseren Fehler sehen, sind wir allzu schnell bereit – die unangenehme Situation so schnell wie möglich hinter uns zu lassen – “etwas” zu ändern. Und da liegt die Gefahr, dass die Veränderung nur von kurzer Dauer ist.

Aber sich mal hier, mal dort ein wenig anders verhalten als sonst ist nicht genug, um eine dauerhafte persönliche Veränderung herbeizuführen. Denn

wenn das Problem aufhört zu existieren, kehren wir bald zu unserem alten "Ich" zurück.

## **Wirklicher Wille fehlt**

Wenn wir die Absicht haben, unser Leben zu verändern, zu wachsen und zu verbessern, benutzen wir einen äußeren Druck, eine extreme Situation, die uns forciert, zu überlegen, wo und wie wir uns ändern können. Wenn zum Beispiel jemand sehr arrogant ist und feststellt, dass die Menschen um ihn herum ihn meiden und den Kontakt abbrechen oder dass er in wirtschaftlichen Schwierigkeiten steckt, weil er nicht in der Lage ist, auf die Ratschläge anderer zu hören, mag er das Gefühl haben, dass er sich ändern muss, aber oft fehlt der wirkliche Wille, einen echten Wandel bei sich selbst, in seiner eigenen Person herbeizuführen.

## **Erworbene negative Charakterzüge**

Wenn die schlimmsten Probleme gelöst sind, kehrt die Person zurück zu ihrer gewohnten hochmütigen Natur. Und so ist es natürlich auch bei allen anderen Charakterzügen.

Die überwiegende Mehrheit der Probleme, mit denen wir konfrontiert werden,

entstehen  
als Folge unserer erworbenen "negativen" Charakterzüge.  
Wenn wir eine echte, dauerhafte Verwandlung anstreben und  
nicht immer  
wieder in unser altes festes Reaktionsmuster zurückfallen  
wollen,  
dann werden wir nur dann erfolgreich sein, wenn wir diese  
Entscheidung mit genügend Nachdruck umsetzen. Ein halbherziger  
Beschluss ist von kurzer Dauer und führt nicht zu einer  
dauerhaften  
Veränderung der Charakterzüge.

## **Sich verändern, die von G'tt geforderte Lebensaufgabe**

Wie können wir uns  
also intern verändern und die von G'tt gestellte Lebensaufgabe  
erfüllen? Denn wir sind einmal mehr davon überzeugt, dass der  
Mensch nicht so bleiben sollte, wie er ist, sondern dass er  
das  
Potenzial für persönliches Wachstum in sich hat. Jemand  
wächst,  
wenn er die Verwandlung seiner Person als Verpflichtung sieht.  
Es  
spielt keine Rolle, ob ich sehe, dass eine Veränderung mich zu  
einem  
besseren Menschen macht. Also nicht nach dem Motto: "Ich fühle  
mich, so wie ich bin, nicht gut und ich ändere mich nur, um  
mich  
besser zu fühlen!" Oder umgekehrt: „Ich fühle mich gut, sehe  
keinen Grund für Veränderung, also lasse ich es!“ Nein, wir  
streben nach persönlichem Wachstum, nach innerer Veränderung,  
denn  
das ist es, was G'tt von uns verlangt. Das ist der Hauptgrund.  
Wir  
ändern uns nicht, weil wir Angst vor negativen Folgen haben  
oder

weil wir auf persönliche Vorteile aus sind. Wir ändern uns,  
weil  
G'tt uns diese Aufgabe jeden Tag aufs neue stellt.

## **Religiöses Wachstum als Pflicht**

Wir wollen, dass wir  
ein schönes, gelungenes Leben haben. Damit dies geschehen  
kann,  
müssen wir als Person wachsen und unsere Charakterzüge  
verbessern.

Eine echte Veränderung kann nur erreicht werden, wenn wir die  
Änderung als Gesetz akzeptieren ("Chok"). "Ich bin  
verpflichtet, mich zu ändern! Keine weitere Diskussion!"

## **Veränderung als Gesetz**

Warum ist es so  
wichtig, dass wir unsere persönliche Veränderung als Gesetz  
annehmen? Bisher sehen wir durchaus ein, dass wir profitieren  
können,  
wenn wir aus unangenehmen Situationen in unserem Leben lernen  
und uns  
so das Leben leichter machen. Wer will das nicht? Das ergibt  
Sinn,  
nicht wahr? Wenn mein Glück und meine Lebensqualität davon  
abhängen, wie ich auf Ereignisse reagiere, dann bin ich nur zu  
gerne  
bereit, meine Charakterzüge zu hinterfragen! Wenn es also Sinn  
macht, warum ist es dann wichtig, die Veränderung als Gesetz,  
als  
unlogische Verpflichtung zu sehen? Warum können wir als Person  
uns  
nur dann wirklich verändern – und dafür sind wir ja auf der  
Welt -,  
wenn wir Veränderung als Verpflichtung ansehen, auch ohne sie

logisch nachvollziehen zu können?

Es gibt drei

Möglichkeiten, wie wir das erklären können:

## **Vermeidetaktilik ändern**

1. Die erste ist, dass

im Laufe der Geschichte deutlich geworden ist, dass "echte",  
dauerhafte Veränderungen nur dann passieren, wenn wir  
gezwungen

sind, uns zu ändern, wenn wir keine andere Wahl haben. Jeder  
Mensch

versucht, Veränderungen zu vermeiden. Das ist ein natürlicher  
Abwehrmechanismus. Wir glauben, dass unsere Charakterzüge Teil  
unserer Essenz sind. Auch wenn wir das Gefühl haben, dass uns  
eine

negative Qualität schadet und nicht gut tut, halten wir daran  
fest,

weil wir Angst haben, unsere Essenz aufzugeben. Diese  
Überzeugung ist

so tief verwurzelt, dass es einer enormen Kraftaufwand bedarf,  
sie

loszulassen. Selbst wenn wir laut und deutlich sagen, dass wir  
uns

ändern wollen, ist die innere Willenskraft oft nicht stark  
genug.

Jeder kennt die guten Vorhaben von Rosch HaSchana und wie  
sehr wir

im nächsten Jahr eine zweite Chance brauchen! Deshalb können  
wir

nur dann echte Veränderungen herbeiführen, wenn wir einen  
Druck von

außen spüren, der uns zwingt. Wir sind gezwungen, eine Antwort  
auf

einen unhaltbaren Zustand zu finden, eine Lösung für ein  
Problem.

Auf diese Weise können wir die vielen Erfindungen erklären, die der Staat Israel bisher unter anderem im Bereich der Verteidigung entwickelt hat. Während das Land im Vergleich zu anderen Ländern relativ klein ist und über weniger Ressourcen und weniger Möglichkeiten verfügt, war es gezwungen, kreative Lösungen für das Problem der feindlichen Angriffe zu finden.

Ebenso kann sich ein Mensch nur dann ändern, wenn er das Gefühl hat, dass es für ihn nur einen Ausweg gibt, nämlich Veränderung. Dies schließt nicht aus, dass er durch den Wandel seine Lebensqualität und die seiner nächsten Familienangehörigen verbessert, aber das kann nicht die primäre Motivation sein. Das Wichtigste daran ist die Verpflichtung, unsere Charakterzüge zu verbessern. Dies ist der Grund, warum die Tora uns lehrt, dass wir persönliches Wachstum als unumstößliches Gesetz („Chok“) akzeptieren müssen.

## **Der Mensch ist ein Gewohnheitstier**

2. Die zweite Erklärung ist, dass unsere Charakterzüge als Gewohnheiten zu Tage treten. Unsere Gewohnheiten sind wie unsere Füße, wir bewegen sie, ohne darüber nachzudenken. Während wir nach Hause laufen, können wir mit unseren Gedanken gleichzeitig woanders sein. Unsere Füße

laufen automatisch. Die Art und Weise, wie wir auf Ereignisse reagieren, erfolgt genauso automatisch. Z.B. wenn ich es gewohnt bin, meine Probleme sofort zu lösen, wenn sie auftreten, und ich plötzlich auf ein Problem stoße, das ich nicht ein,zwei,drei lösen kann, dann entsteht Frustration. Meine Routine, mein Verhaltensmuster wird durchbrochen.

Genau so funktionieren unsere Charakterzüge, sie manifestieren sich als Gewohnheiten. Wenn ich immer negativ und destruktiv auf einen bestimmten Impuls reagiere, wird diese Reaktion zu einer negativen Gewohnheit.

## **Negative durch positive Gewohnheiten ersetzen**

Wie können wir negative Gewohnheiten hinter uns lassen? Können wir sie einfach auf Knopfdruck ausschalten? Leider nicht, unsere einzige Chance ist es, eine ganz neue positive Gewohnheit zu erlernen. Wir müssen die negative Gewohnheit bewusst durch eine positive ersetzen. Wenn ich z.B. schnell wütend werde und merke, dass dieses Gefühl in mir hochsteigt, dann kann ich diese schlechten Gewohnheit nur stoppen, wenn ich bewusst anders reagiere. Ich werde also nicht wütend und bleibe entspannt und ruhig. Durch eine ständige Wiederholung dieser für mich "gesunden" Reaktionsweise entsteht in meinem Gehirn ein neues positives Verhaltensmuster.

Wie kann man ruhig bleiben, während man innerlich in die Luft geht? Indem wir uns auf die Suche machen nach einem

Positivbeispiel in unserem Bekanntenkreis, nach jemandem, der immer bewundernswert ruhig auf alltägliche Herausforderungen reagiert. Nun versetzen wir uns in seine Lage und verhalten uns gleich. Je öfters wir dieses positive Verhalten nachahmen, desto leichter und automatischer wird es für uns werden, ruhig und besonnen zu reagieren. Mit der Zeit, durch die ständige Wiederholung, eignen wir uns ein neues Verhaltensmuster an.

## **Die Ursache-Wirkungskette wird durch den freien Willen gebrochen**

3. Die dritte Erklärung, warum wir die Pflicht zur Veränderung als Gesetz auffassen müssen, basiert auf der Grundregel von Ursache und Wirkung. Alles in der Natur folgt dieser Regel. Alles, was in der Welt seit dem ersten Moment der Schöpfung entstanden ist, war eine Folge von etwas, das es schon vorher gab. Es gibt nur eine Sache, die die natürliche Ursache-Wirkungskette unterbrechen kann, und das ist der Mensch. Der Mensch ist das einzige Wesen, das einen freien Willen hat. Er ist der Einzige, der etwas Neues erschaffen kann, das es vorher noch nicht gab. Wenn der Mensch nicht von seinem freien Willen Gebrauch machen würde, wäre er, wie alle anderen Dinge auf der Welt, Teil der natürlichen Ursache-Wirkungs-Kette... und das würde bedeuten, dass er nunmehr nur das Ergebnis der Ereignisse um ihn herum verkörpert.

## **Verbindung zum Übernatürlichen, verbunden mit G“tt**

Die Tatsache, dass der Mensch einen freien Willen hat, ist etwas Übernatürliches. Der Mensch kann die Gesetze von Ursache und Wirkung außer Kraft setzen, indem er “nein” sagt. Allerdings kann er diese Kraft nur aufbringen, wenn er sich mit einer noch größeren geistigen Kraft verbindet, die über dem menschlichen Geist steht, die über die

Logik hinausgeht. Nur diese geistige Kraft, gemeint ist der göttliche Wille, den Gott in uns eingepflanzt hat, ermöglicht echte Veränderungen. Es mag uns äußerst unlogisch vorkommen, aber wir müssen uns auf etwas Unlogisches verlassen, um unsere Realität zu verändern. „Es gibt nichts Neues unter der Sonne“, sagte König Salomo, „es gibt nichts Neues, denn alles, was geschieht, ist bereits vorherbestimmt“. Aber vor der Sonne, vor der Schöpfung und vor Zeit und Raum, da gab es doch schon etwas....