Hand aufs Herz…

Der Optimist erklärt, dass wir in der besten aller Welten leben,
und der Pessimist fürchtet, dass dies wahr ist.
(James Branch Cabell)

Hast du das Experiment mit dem schwarzen Punkt auf dem weissen Blatt gemacht, ohne zu schummeln?
Gehörst du zu den Menschen, die allem etwas Positives abgewinnen können oder zu jenen, die eher den Fokus auf dem haben, was nicht optimal gefällt, läuft oder gelingt? Siehst du eher das halbleere oder eher das halbvolle Glas? Betrachtest du die Welt besonders kritisch?
Du magst vielleicht denken oder sagen, dass ist doch gar nicht so wesentlich. Doch ist es! Deine Gedanken bestimmen dein Leben. Man sagt nicht umsonst, dass unsere Gefühle Gedanken in Aktion sind. Experimentiere damit! Finde selber heraus, was es damit auf sich hat!

Bevor du dich von negativen, pessimistischen Gedanken befreien kannst, musst du dir ihrer gewahr werden. Dies gelingt am besten, indem du deine Gedanken beobachtest oder ihnen zuhörst. Nach und nach gelingt es dir, schneller zu erkennen, wenn du im negativen Gedankenstrudel steckst und mit etwas Übung kannst du bewusst die negativen Gedanken durch positive ersetzen. Am Anfang nur einzelne Gedanken, mit der Zeit immer mehr. Und wenn du dir zusätzlich immer wieder die Zeit nimmst, in die Stille zu gehen, werden die Gedanken weniger und irgendwann werden sie ganz verschwinden. No mind, no problems!

Ich habe mich natürlich auch gefragt, wie ich wohl bei diesem Experiment reagiert hätte. Leider habe ich direkt die Geschichte gehört und kann es deshalb nicht mit Sicherheit beantworten. Ich vermute jedoch, dass ich wohl wie die Mehrheit der Menschen vor allem auch den schwarzen Punkt gesehen und beschrieben hätte.

Eine Bekannte von mir, die vom Schicksal schon mehrmals heftig herausgefordert worden ist, hat mir ihre Antwort zugesandt. Ich fand sie so schön, dass ich sie bat, sie mit dir teilen zu dürfen.

Nachfolgend ihre Antwort:

"Ich sehe ein weisses Blatt und einen kleinen schwarzen Punkt. Er erscheint mir wie ein Beginn, ein Anfang. Es gelüstet mich, davon ausgehend zu zeichnen. Muster, Ornamente, ohne denken und Plan im Kopf. Einfach geschehen lassen, was sich ergibt. Ausgehend von der Mitte immer weiter nach aussen, immer grösser werdend. Ich bin gespannt, was alles kommen wird, was sich abzeichnen wird, welche Muster mir begegnen werden.

Vielleicht ist irgendwann das Blatt zu klein und ES drängt darüber hinaus. Ein wenig wie ein Urknall oder eher ein Steinchen, das ins Wasser geworfen wird und dessen Wellen sich immer weiter und weiter ausdehnen, in einem schönen, ruhigen Teich, glitzernd im Sonnenschein, bedeckt mit rosaroten Seerosen und umsäumt von lindgrünen Bäumen. Schön!»