



Bewusstsein und Immunsystem

Teil 9: Die Integrität im sozialen Miteinander



Erich Decker
Am Keltenlager 81
55126 Mainz
erich@decker-net.de
www.arbeitskultur-zukunft.de

Inhaltsverzeichnis	Seite
Teil 9: Die Integrität im sozialen Miteinander	3
Ausgangspunkt ist immer ein wahrer Gedanke	3
Die Integrität im sozialen Miteinander	3
1. Ausgangssituation	3
2. Innere Haltung	3
3. Ehrliches Interesse	4
4. Neugier wecken	4
Was die Integrität im Miteinander stört	5
Störfaktoren	5
Die Vorteile der Integrität im Miteinander	5
Ein wahrer Gedanke von einem weiteren Geistforscher	6
Hilfe zur Integrität im Miteinander	6
Ein eigenes Ideal in vier Schritten realisieren	7
Beispiel für das Ideal in der Beziehung	7
Zusammenfassende Ergebnisse	7
Ein anregender Gedanke für eigene Überlegungen	8

Hinweis:

Bitte nehmen Sie die Inhalte nicht als Wahrheitsgedanken auf, sondern als anregende Darstellungen zu eigenen Überlegungen, um sich selbst ein eigenes, individuelles Urteil zu den Inhalten zu erarbeiten. Auch ist nicht auszuschließen, dass sich ungeachtet unserer bisherigen Arbeit und den errungen Erkenntnissen, kleine Fehler in der Ausarbeitung befinden.

Teil 9: Die Integrität im sozialen Miteinander

Guten Tag, liebe Freunde, ich freue mich, dass Sie sich auch den neunten Teil "Die Integrität im sozialen Miteinander" im Rahmen unserer Video-Serie "Bewusstsein und Immunsystem" anschauen möchten.

Ausgangspunkt ist immer ein wahrer Gedanke

Der Ausgangspunkt ist wieder ein Gedanke von Heinz Grill, der besagt:

"Beziehungen zu Menschen, zur Welt, zur Phänomenen, zu Themen, Gedanken und inhaltlichen Dialogen führen zu aufbauenden Kräften im Immunsystem".

Heute nehmen wir die Beziehung zum Menschen in den Fokus – das betrifft natürlich auch die entsprechenden Themen, Gedanken und inhaltlichen Dialoge.

Die Integrität im sozialen Miteinander

Wenn wir die Integrität im sozialen Miteinander herbeiführen oder ausgestalten wollen, müssen wir vier wesentliche Punkte berücksichtigen:

1. Ausgangssituation

Wir gehen von einem Beispiel aus, bei dem wir selbst in der physischen und Ideenwelt gut gegründet sind, während unser Gesprächspartner vielleicht stärker in der physischen Welt lebt und sich mit der Ideenwelt weniger auseinandergesetzt hat. Wir stellen uns vorab einige Fragen:

Wer hat den größeren Mangel im Bewusstsein? Da kommen wir darauf, dass derjenige, der sich in beiden Welten eingelebt hat, weniger Mangel hat, als der, der sich vorwiegend nur in einer Welt eingelebt hat.

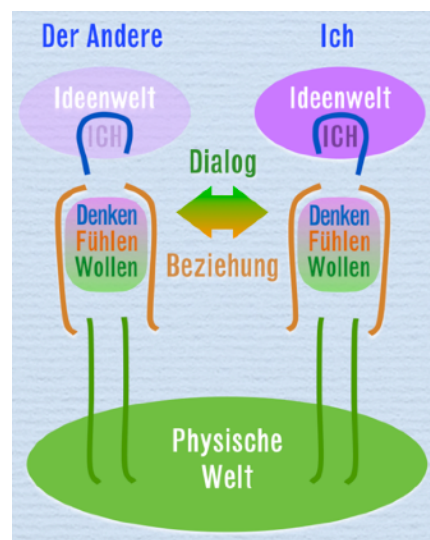
Eine weitere Frage könnte sein: Wer könnte den anderen am besten verstehen? Derjenige, der in beiden Welten lebt, hat sicher ein größeres Verständnis, als derjenige der sich nur mit einer der beiden Welten auseinandergesetzt hat.

Wenn wir dann die Frage stellen, wer einen Beziehungsaufbau gut gestalten kann, trifft es auch wieder auf denjenigen zu, der sich ein tieferes Verständnis von beiden Welten erarbeitet hat.

Worüber könnten sich nun beide besonders zuträglich unterhalten, worüber könnte der Dialog geführt werden? Wenn man genau hinschaut, kommt man zu dem Ergebnis, dass man sich zunächst einmal auf den Dialog über die physische Welt konzentrieren könnte.

2. Innere Haltung

Das zweite ist die innere Haltung, mit der wir unserem Gegenüber begegnen. Hier ist es wesentlich anzuerkennen, dass der andere als Mensch genau so wertvoll ist, wie wir. Wir machen uns bewusst, dass sich zwei wertvolle Individuen gegenüberstehen. Wir durften uns im Leben viel-

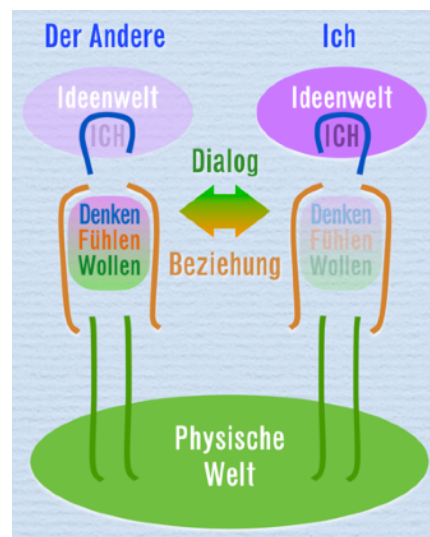


Bewusstsein und Immunsystem

leicht intensiver mit der Ideenwelt auseinandersetzen. Wir hatten Möglichkeiten, die dem anderen bisher versagt waren. In dieser Hinsicht wurden wir begünstigt, der andere nicht. Die Gunst, die wir erhielten, dürfen wir jetzt weitergeben – und diese Weitergabe ist ein großes Geschenk für uns, denn jeder kennt die Situation, dass in dem Bemühen, einem anderen etwas näher zu bringen, man nicht umhin kommt, selbst noch etwas Neues hinzuzulernen. Insofern ist die Weitergabe stets ein großes Geschenk.

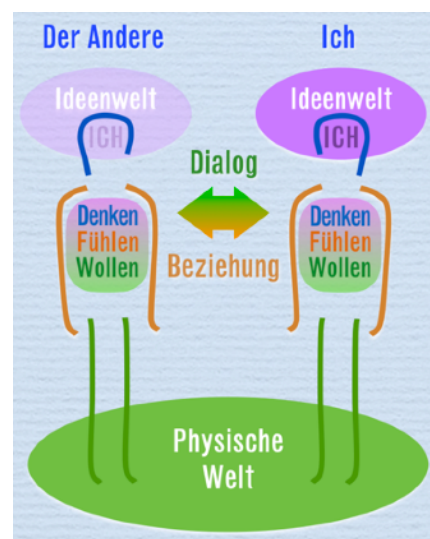
3. Ehrliches Interesse

Wie sieht die physische Welt des anderen aus? Diese Frage ist berechtigt, denn so, wie er die Welt sieht, schaut sie sicher anders aus, als wir die physische Welt betrachten. Wie sieht sein Denken, sein Fühlen und Wollen aus bzw. welche Motive liegen seinem Handeln zugrunde? All das kann uns interessieren. Damit dieser Schritt auch gelingen kann, ist es wichtig, dass wir dem Gegenüber ein ehrliches Interesse entgegenbringen, dass wir unser eigenes Denken, Fühlen und Wollen zurückstellen. Wir wollen in dieser Begegnung so denken, wie der andere denkt und wir wollen uns für kurze Momente auch in das einfühlen, was der andere fühlt. Kurz gesagt: Wir wollen ihm unsere ganze Aufmerksamkeit schenken und dazu ist es notwendig, das eigene Innere zunächst einmal ganz zurückzuhalten.



4. Neugier wecken

Der vierte Punkt kann gelingen, muss aber nicht unbedingt Bestandteil sein. Das Gespräch kann sehr fruchtbar werden, wenn es uns auch gelingt, die Neugier des anderen zu wecken. In vielen Fällen ist dies ein ganz natürlicher Prozess. Wenn wir dem anderen unsere volle Aufmerksamkeit geschenkt haben, wenn er unser Mitgefühl für seine Situation, für das, was ihn bewegt, erhalten hat, kann es sehr gut möglich sein, dass er die eine oder andere Frage an uns stellt. Diese könnte lauten: Wie siehst Du die Sache? Wie würdest Du mit einer solchen Situation umgehen? Und das ist genau der Punkt, an dem wir seine Neugier wecken können. Wir werden sodann sehr behutsam und zurückhaltend reagieren und wenn er weitere Fragen stellt, könnten wir ihm ein späteres Treffen oder Gespräch anbieten. So bleiben wir auch über längere Zeit in einer guten Beziehung. Wenn er dagegen keine Fragen hat, fraglos zufrieden ist, weil er das, was ihn bewegt, auch einmal an einen anderen Menschen herantragen konnte, dann ist das auch in Ordnung und wir können das Gespräch in Ruhe beenden.



Was die Integrität im Miteinander stört

Es gibt einige Störfaktoren, die wir kennen sollten, damit sie sich nicht in unser Bemühen, dem anderen in einer konstruktiven Art zu begegnen, hineinmischen können.

Störfaktoren

Ein Störfaktor ist das Gefühl von Sympathie oder Antipathie. Dies macht sich stets in unserer Seele bemerkbar. Selbstverständlich kann ein solches Gefühl in uns wachgerufen werden, wir müssen dem aber nicht nachgeben. Stattdessen können wir uns gedanklich hervorragend darüber hinwegsetzen und uns auf unsere Zielsetzung konzentrieren. Wenn wir den anderen mit Fragen drangsalieren, kann er den Eindruck gewinnen, dass wir etwas aus ihm herausholen wollen, was er möglicherweise nicht offenbaren will – dies müssen wir unterlassen.

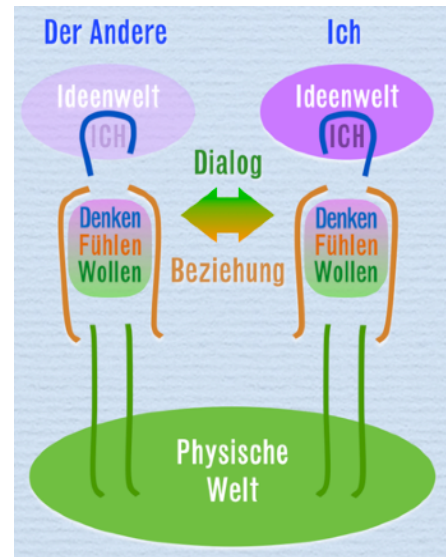
Schlimm wäre es, wenn wir dem anderen kein Interesse entgegenbringen könnten. Dann sollten wir das Gespräch auch nicht lange führen, denn der andere wird früher oder später bemerken, dass wir kein ehrliches Interesse an ihm und seinen Angelegenheiten haben. Dies wiederum würde sich negativ auswirken.

Ebenso sollten wir ihm nicht überheblich begegnen und ihn auch nicht in seinem Anliegen und seiner Darstellung unterbrechen, sondern ausreden lassen.

Nun kann es sein, dass der andere das eine oder andere Thema in unseren Dialog hineinträgt, der uns besonders interessiert. Dann kann es schnell geschehen, dass wir ihn von unserer Sichtweise überzeugen wollen. Auch dies würde den Gesprächsverlauf negativ beeinflussen.

Die Vorteile der Integrität im Miteinander

Was sind die Vorteile, wenn wir uns um diese Art der Integrität im Miteinander bemühen? Grundsätzlich kann man sagen, dass wir dadurch jede Art von Spaltung vermeiden und in einem starken Bemühen leben, eine gute Beziehung zum anderen zu gestalten und auch weiterhin aufrecht zu erhalten. Wir dürfen auch an der Welt des anderen Anteil nehmen. Letztendlich sind seine Sichtweise, seine Empfindungen, eine Bereicherung. Wir können nicht verhindern, dass wir in unseren Fähigkeiten, den Dialog zu gestalten, wachsen werden. Wir lernen die Welt des anderen auch zu verstehen; wir können nachvollziehen, warum er zu dieser oder jener Anschauung kommt. Diese Sichtweise kann auch unseren Blickwinkel ergänzen. Letztendlich kann man sagen: Wenn wir uns um diese Aspekte bemühen, können wir dem anderen vollkommen menschlich begegnen. Gleichzeitig können wir auch unsere Werte in Bezug auf ein gutes Miteinander leben und damit den Frieden in der Welt fördern.



Ein wahrer Gedanke von einem weiteren Geistforscher

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einen weiteren wahren Gedanken von einem anderen Geistforscher einführen. Dieser Gedanke ist von Johann Wolfgang von Goethe aus seinem Werk "Wilhelm Meisters Lehrjahre". Hier schildert uns Goethe einen sehr wesentlichen Zusammenhang im Miteinander – er sagt:

“Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollen, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.”

Das heißt, dass wir den anderen vorteilhafter sehen müssen, als er ist. Damit helfen wir ihm, sich ständig weiter zu entwickeln.

Ich will diesen Gedanken so stehen lassen, Sie können sich gern Ihre eigenen Überlegungen dazu machen.

Hilfe zur Integrität im Miteinander

Hier noch eine kleine Hilfe, wie die Integrität im Miteinander ausgestaltet werden kann, denn es ist möglich, dass der Gesprächspartner einige ähnliche Themen an uns heranträgt, wie sie nachfolgend aufgeführt sind:

Es kann sein, dass er sich in seiner Gesundheit gefährdet sieht oder dass seine Harmonie im Alltagsleben gestört ist. Vielleicht bringt ihm sein Umfeld nicht das nötige Verständnis entgegen oder es belasten ihn persönliche Konflikte. Es kann auch sein, dass er sich darüber äußert, dass sich die Welt zunehmend verschlechtert hat usw.

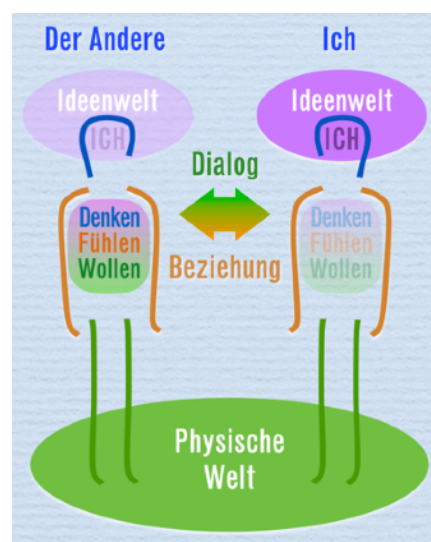
Welches Thema er auch immer wählt, es ist durchaus möglich, dass es negative Situationen sind, die er an uns heranträgt. Dadurch arbeiten sich seine Gedanken eher in eine Negativstimmung hinein und wir können ihn durch eine bestimmte Frage anregen, aus dieser Negativ-Situation herauszugehen und sich vielleicht eher einer aufbauenden Situation zuzuwenden.

Dies könnte die Frage nach dem Ideal sein. Diese könnten wir in der einen oder anderen Art formulieren, etwa so, dass wir fragen:

“Wie könnte diese Situation denn idealerweise gestaltet werden?” Oder:

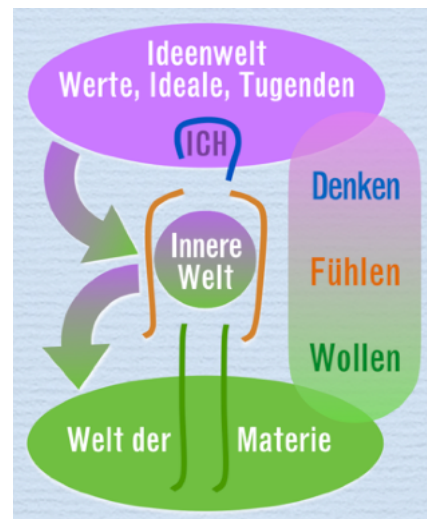
“Wie würdest Du Dir diesen Sachverhalt im Idealfall wünschen?”

Sie erkennen, dass wir versuchen, seine Gedanken in eine neue, aufbauende, förderliche Richtung zu bewegen. Lässt er sich darauf ein, haben wir die Möglichkeit, eher zurückhaltend und sehr behutsam, aber doch den einen oder anderen Gedanken beizusteuern, der ihm bei seinem Bemühen, die Idealsituation zu denken, unterstützen kann. In jedem Fall würde dann für ihn ein leichter Aufbau möglich werden. Eventuell erkennt er darin eine Lösung, die er vorher noch nicht sehen konnte.



Ein eigenes Ideal in vier Schritten realisieren

Wie können wir uns selbst ein eigenes Ideal für das soziale Miteinander gestalten? Wir haben die Vorgehensweise bereits im vorhergehenden Video (Die Integrität auf der Fach und Sachebene) geschildert, die ich hier nur kurz wiederhole: Zur Gestaltung eines Ideals benötigen wir eine Idee aus der Ideenwelt für die zu verbessernde oder zu vertiefende Beziehung. Wir bilden uns anschließend einige Vorstellungen zu dieser Idee um sie auszuformen, um sie zu konkretisieren. Aus der Summe der Idee und den Vorstellungen entwickeln wir ein für uns passendes, angemessenes Ideal. Im letzten Schritt wollen wir dann schrittweise dieses Ideal in der physischen Welt realisieren.



Beispiel für das Ideal in der Beziehung

Um dies an einem konkreten Beispiel deutlich zu machen, können wir uns folgende Betrachtung vorstellen: Jemand hat die Idee: "Ich will den Satz von J. W. von Goethe in die Umsetzung bringen." Und er bildet sich nun ganz bestimmte Vorstellungen dazu. Er sagt sich vielleicht: Dann muss sich ganz besonders den anderen beachten; ich muss ihm auch in einer gewissen Haltung begegnen und ich will ihm mein ganzes Interesse entgegenbringen. Natürlich muss ich auch sorgfältig darauf achten, dass sich bestimmte Störfaktoren nicht in unser Gespräch hineinschleichen. Und wenn es gut läuft, kann ich vielleicht sogar seine Neugierde wecken, so dass wir auch weiter in unserer Gesprächsbeziehung bleiben können.

Womöglich gestaltet er sich dann ein Ideal, etwa in dem Sinne aus, wie ich es kurz formuliere:

"Ich will jedem Menschen so begegnen, dass er sich weiter entwickeln kann und dass ein Aufbau entsteht."

Dann beginnt er auf jede weitere Begegnung zu achten und sich möglicherweise auch Begegnungen bewusst zu suchen, um sukzessive sein Ideal in der Wirklichkeit auszugestalten. Wenn dieses Ideal über längere Zeit in ihm lebt und er sich weiterhin darum bemüht, dieses immer weiter zu realisieren, ist sein Bewusstsein in der Integrität und er kann nicht verhindern, dass sein Immunsystem regeneriert und sich deutlich stabilisiert.

Zusammenfassende Ergebnisse

Ich fasse die besprochenen Ergebnisse kurz zusammen: Wir sehen, dass eine gute, gesunde Beziehung das Bewusstsein fördert und damit auch das Immunsystem günstig unterstützt. Es geht dabei jedoch nicht in erster Linie um uns selbst, sondern es geht immer um den anderen. Wir dürfen ihm unsere volle Aufmerksamkeit schenken; unsere eigene Welt, unsere eigene Sichtweise, unser eigenes Denken, Fühlen, Wollen stellen wir dabei komplett zurück. Wir sind uns auch dieser einzelnen Schritte bewusst. Das heißt, wir überlegen uns, wie die Ausgangssituation ist, wir bemühen uns um eine ganz bestimmte Haltung, in der wir dem anderen begegnen und wir bringen ihm unser vollstes Interesse entgegen und versuchen auch seine Neugier ein wenig zu wecken, damit wir auch in Zukunft aufbauende und konstruktive Begegnungen haben.

Bewusstsein und Immunsystem

Unser Ziel dabei ist, Frieden zu schaffen, einen Aufbau für den anderen zu bewirken und damit auch eine Bereicherung für beide Seiten zu realisieren. Das Leben oder das Umsetzen eines Ideals führt zu einer Grenzüberschreitung, denn unsere Seele überschreitet das bisher Gewohnte, nimmt neue Gedanken aus der Geisteswelt auf und entwickelt in der physischen Realisierung eine Erweiterung der jeweiligen Fähigkeiten.

Ein anregender Gedanke für eigene Überlegungen

Damit sind beim Abschluss dieses Videos angelangt und ich darf Ihnen noch eine Frage für eigene Überlegungen mitgeben:

“Wie kann man sein Bewusstsein in Bezug auf die Ideenwelt oder in Bezug auf die Erkenntnisse aus der Geisteswelt erweitern?”

Dieses Thema wird uns im letzten Teil dieser Serie etwas länger beschäftigen. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute aufbauende und entwicklungsfreudige Zeit. Auf Wiedersehen.