

## **Anmerkungen zur Vorstellungsfähigkeit**

Von Jens Hennings

Ob Du glaubst, Du schaffst es, oder ob Du glaubst, Du schaffst es nicht, Du hast immer recht.  
(Henry Ford I)

Ein Unterschied zwischen Menschen und den anderen Lebewesen auf diesem Globus ist die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen. Ein geistiges Bild zu erzeugen von etwas, was noch nicht existiert.

Diese Fähigkeit stand uns als Kinder in noch sehr viel stärkerem Maße zur Verfügung, und wir haben sie bewußter eingesetzt, als heute. Aus welche Gründen sie uns verlorengegangen ist im Laufe der Erziehung, der Ausbildung und der Erfahrungen des Lebens will ich hier nicht erörtern. Wichtig ist, daß jeder Mensch diese Fähigkeit besitzt und es möglich ist, sie wieder zu aktivieren.

Phantasie ist wichtiger als Wissen.  
(Albert Einstein)

Vielleicht werden Sie fragen wozu soll es nützen?

Alles, was auf dieser Welt durch Menschen geschaffen worden ist, war einmal Gedanke (Vorstellung/ geistiges Bild). Nicht jeder Gedanke manifestiert sich in der dinglichen Welt, aber alles, was sich durch Menschen manifestiert, war vorher in der Vorstellung vorhanden. Ich will nicht sagen, daß es uns immer bewußt war, aber es war einmal Gedanke.

Viele Menschen verfolgen hartnäckig den Weg, den sie gewählt haben, aber nur wenige das Ziel.  
(Nietzsche)

Wir haben damit ein Werkzeug, um unser Leben einfacher, kreativer und streßfreier zu gestalten. Da wir es häufig unbewußt einsetzen und unser Verhalten damit beeinflussen, ist mein Anliegen, Ihnen zu zeigen, welche ungeahnten Möglichkeiten darin bestehen, diese uns gegebene Fähigkeit bewußt einzusetzen.

Die faszinierendste Entdeckung, die ich in meiner Beratungspraxis immer wieder erleben konnte, war: die Wirkung innerer Bilder auf das Verhalten von Personen, die sie erzeugen und auf deren Ausstrahlung. Ein psychologisches Modell sagt, daß unser Verhalten von finalen Bildern gesteuert wird. Final ist das Bild des erwarteten Endzustandes. Stellen Sie sich folgendes einmal vor:

**Sie sitzen zu Hause gemütlich in Ihrem Sessel. Es klingelt an Ihrer Tür. Sie stehen auf und gehen zur Tür. Aus diesem Vorgang schneiden wir jetzt in Gedanken nur den Teil vom Klingeln bis zum Aufstehen heraus als einen kleinen Verhaltensaspekt. Sie haben das Klingeln gehört und es ist klar, daß Sie die Tür öffnen werden.**

**Bevor Sie den ersten Muskel bewegen, um aufzustehen, haben Sie aller Wahrscheinlichkeit nach folgendes Bild im Kopf: Sie stehen an der Tür, die Tür ist geöffnet und Ihnen gegenüber steht eine Person, die Sie nicht erkennen können... Richtig?**

**Diese Bild steuert die Art Ihres Aufstehens. Angenommen, der Aufsteh-Vorgang würde mit einer Videokamera ohne Ton aufgenommen, so würde er erkennbar unterschiedlich sein zu einem anderen Aufsteh-Vorgang, der ausgelöst wird, weil Sie sich aus dem Kühlschrank ein kaltes Getränk holen wollen.**

**Bevor Sie in diesem Fall den ersten Muskel bewegen, um aufzustehen, werden Sie folgendes Bild im Kopf haben: Sie stehen am Kühlschrank, die Tür ist offen, der Innenraum ist erleuchtet, Sie halten das Gefäß mit dem Getränk in der Hand, Sie spüren sogar die kühle Oberfläche an Ihrer Hand.... richtig? Und dieses Bild steuert den Vorgang Ihres Aufstehens.**

**Wir nutzen diese Fähigkeiten in unserem beruflichen Leben. Der**



**Ingenieur sieht die fertige Maschine, bevor er den ersten Strich auf das Papier bringt, der Architekt hat das fertige Haus im Kopf und erstellt seine ersten Skizzen nach diesem Bild. Sicher werden Sie bei sich in Ihrem Arbeitszusammenhang auch solche Vorgänge finden.**

Wenn wir es schaffen, innere Bilder bewußt und aktiv gewollt entstehen zu lassen (Vorstellungsfähigkeit), haben wir eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, unser Verhalten zu beeinflussen. Die können wir nutzen, um eine Aufgabe kreativer und einfacher als bisher zu lösen oder unseren Umgang mit Menschen anders zu gestalten  
**Ein nur durch innere Bilder verändertes Verhalten wird einen unübersehbaren Einfluß auf uns und andere Menschen haben, mit denen wir zusammenarbeiten und -leben.**

Wie erzeuge ich nun ein solches selbstkonstruiertes Bild in mir? Hier zeige ich Ihnen ein kleines Beispiel.

Man kann sich wohl den Weg wählen, nicht aber die Menschen, denen man begegnet.  
(Arthur Schnitzler)

Denken Sie an einen Menschen, dem Sie häufig begegnen, der ihnen eher nicht so sympathisch ist. Schauen Sie sich ihn in Gedanken genau an, und stellen Sie sich vor, Sie können an ihm neue Seiten entdecken, die Sie bisher noch nicht sehen konnten. Diese neuen Seiten könnten diesen Menschen vielleicht in manchen Situationen sympathisch erscheinen lassen. Wenn es im ersten Anlauf nicht klappen will, kann es hilfreich sein, einfach so zu tun, als ob es an diesem Menschen ganz liebenswerte Züge zu entdecken gibt.

Das Unmögliche ist oft nur das unversucht  
Geliebene

Lassen Sie dieses veränderte Bild möglichst konkret werden, und nehmen Sie sich dazu ruhig etwas Zeit. Es ist gut genutzte Lebenszeit, die Sie hier investieren. Wenn Sie dieses *veränderte* Bild von der Person (und wie gesagt, es ist nur ein Bild, nicht die Wirklichkeit) innerlich klar sehen (vorstellen) können, probieren Sie einmal aus, dieses Bild auf sich selbst wirken zu lassen, indem Sie für, sagen wir einmal, vier Wochen, dem anderen mit diesem inneren Bild begegnen. Sie können dieses Experiment durchführen ohne jemanden davon zu erzählen. Im Gegensatz zu anderen Verhaltensänderungen wie Rauchen aufgeben oder Diät einhalten, ist diese Experiment nicht "auffällig", so daß Sie nicht unter Erfolgsdruck geraten.

Man irrt nie so leicht, als wenn man glaubt den Weg zu kennen. (chinesisch)

Beobachten Sie einfach, was sich in ihrer beider Beziehung und Verhalten ändert.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Ich hatte immer wieder Schwierigkeiten mit Behörden. Ich erlebte unfreundliche, "muffelige" und sture Beamte und Angestellte dort. Seitdem ich vor 6 Jahren mein Bild von den Menschen in Behörden verändert habe in: nette Menschen, die versuchen, ihren Job ordentlich zu machen und bereit sind, mich zu unterstützen - habe ich keine unangenehmen Erfahrungen gemacht und manchmal sogar sehr überraschende in Bezug auf Hilfsbereitschaft und Flexibilität.

