

Frage als Werkzeug

überarbeitete Version aus dem Jahre 2009

viele Fragezeichen statt eines Ausrufezeichens...
was bleibt von den Worten tatsächlich an Wahrheit

Fragen zeigen sich als Wegweiser aus schwierigen und emotional belasteten Situationen. Illusionen (Trugbilder) denen Wünsche, respektive Erwartungen zugrunde liegen. Dies wiederum führt zu einer Vielzahl von Bewertungsmöglichkeiten (Urteile), welche sich aus Relationsfokussierungen ergeben. (*Beispiel „bedingungslose“ Liebe*)

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Idee von Liebe. Sehr selten meinen Zwei tatsächlich genau den gleichen Zustand. Noch seltener befinden sich zwei Personen im selben Zustand. Denn die Empfindungen eines jeden Menschen unterscheiden sich. Wenn Menschen sich mit der Liebe beschäftigen, sich um sie bemühen... In wie vielen verschiedenen Ideen bewegen sie sich dann. Sehr oft zeigte es sich dann letztendlich, dass es sich um eine „bedingungsvolle“ Liebe gehandelt hatte.

Liebe wird in der Regel gerne mit der eigenen Bedürfniserfüllung verwechselt. Das Bedürfnis von Sicherheit um ein Beispiel zu nennen. Auch in den begleitenden Erscheinungen wie Lebenssinn, Gott und andere Glaubenswelten, befinden Sie sich in, aus Ideen imaginierten Räumen und richten Ihre Gedankenwelt, Kommunikation, Ausdrucksweise, Ziele für Ihr Leben nach diesen Ideen aus. Überprüfen Sie bitte selbst.

Wenn sich die ständig wiederholenden Fragen verändern dürfen, führen die Antworten zu den wahren Ursachen (Ursprünge) die das tägliche Leben beeinflussen. Wir sprechen hier klar von kraftvollen, wesentlichen Fragen.

Achtsamkeit im Umgang mit Wünschen ist unbedingt erforderlich, damit Leben in Leichtigkeit übergehen kann. Leichtigkeit stellt sich ein, da ein Leben in Aufmerksamkeit jede **Frage** selbst beantwortet bzw. letztendlich auflöst.

Diese **wichtigen Fragen** die immer wieder auftauchen und Menschen auf „die Suche“ katapultieren, enthalten, bei genauer Betrachtung, in Wahrheit stets gleichzeitig die Antwort. Genau dies ist **DAS Werkzeug** mit dem täglich und immer wieder solange geübt werden kann, bis darin eine grosse Fertigkeit erreicht ist. Eine Fertigkeit welches das eigene Leben vollständig verändern wird und somit auch die Resonanz (Spiegelung) zum Umfeld.

Um den eigenen Schmerz zu verändern, zeigt es sich als kraftvoll und nützlich, diese Situationen erstmal zu akzeptieren. Dadurch darf sich der innere Widerstand auflösen der sich aufgebaut hatte und öffnet den Blick für die Achtsamkeit auf sich und für die Situation selbst.

Mit anderen Worten: um aus dem Hamsterrad aussteigen zu können, bedarf es erst des Anhaltens (Innehalten), des Durchatmens (Entlastung) und dann des Aussteigens (der Entscheidung). Völlig logisch. Jeder Mensch kennt die physischen Grenzen oder hat diese auf irgendeine Weise erfahren. Wird die Psyche überlastet wird zeigen sich unterschiedliche Auswirkungen von Burnout bis hin zu chronisch werdenden Auswirkungen die allgemein als „Krankheiten“ bezeichnet werden.

eine einfache Beispielfrage: Wo ist das Universum drin?

Wir führen nun die Veränderung der Frage vor und möchten dabei den gesamten Inhalt und die Festlegungen aus dieser Frage ergründen. Dazu verzichten wir auf einzelne Wörter oder auch Wortpaare. Das ergibt z.B. Folgendes:

1. wo ist Universum?
2. ist das Universum?
3. ist Universum drin?
4. wo ist drin?

Es ergeben sich folgende mögliche Festlegungen:

1. das Universum befindet sich an einem Ort
2. es existiert ein Universum
3. das Universum befindet sich in einem Raum
4. Innen und Gegenpol Aussen sind ortabhängig



Als Nächstes können wir in die einzelnen Fragen hineinspüren. Welchen Aspekt wir besonders betonen. Oder was hat uns besonders berührt. Da findet sich möglicherweise schon die Antwort oder zumindest eine Teilantwort. Daraus ergibt sich dann fast immer eine neue Frage, welche mit der Ausgangsfrage keinen Zusammenhang mehr aufweist.

Eine Folgefrage könnte, obiges Beispiel weiterführend, aufzeigen, dass es tatsächlich auf eine Frage keine Antwort gibt, weil „es mir oder uns unbekannt ist“! Die eigene Erfahrung (das eigene Wissen) fehlt.

Für viele Menschen ein unzumutbarer Zustand aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung in den vergangenen Jahren. Doch wie bitte sollte Entwicklung geschehen, wenn sich alles an Festlegungen (Bildern, Ideen und Theorien) ausrichtet.

Der oben beschriebene Vorgang war ein Entwicklungs- und Erkenntnisprozess. Probieren Sie dies mit jeder beliebigen Frage (z.B. Wie spät ist es?) um genau zu begreifen. Sie können durchaus auch mit der Frage „warum muss mir dies ausgerechnet jetzt passieren“ oder „warum gerade ich“ (warum kriege ich genau am ersten Tag des Urlaubs eine Erkältung) beginnen.

Die Frage als Werkzeug ist nicht nur im Bereich Lebensberatung nützlich, sondern stellt auch ein wichtiges Führungsinstrument dar, was derzeit noch zu wenig genutzt wird. Es gibt zwar inzwischen eine unendliche Vielfalt an Beratungskonzepten auf dem Markt mit vielen fantasiereichen Bezeichnungen. Letztendlich nutzen jedoch die meisten die richtigen Fragen um alle notwendigen Antworten für ein verändertes Leben zu erhalten.

Wie zu jedem Thema, können Sie uns auch hierzu gerne kontaktieren. Wir freuen uns immer über einen bereichernden Erfahrungs- und Erkenntnisaustausch. Benutzen Sie dazu das Kontaktformular oder rufen Sie uns einfach an.

Sie können den Text oder Ausschnitte davon gerne mit Verweis auf den Urheber weitergeben.
last update August 2015