

# Umgang mit Problemen und mit der Zukunft

## Eckhart Tolle gegen Bodo Schäfer

In einem Börsenbuch, bei Ken Fisher war es, glaube ich, habe ich mal gelesen, dass Börsenweisheiten widersprüchlich seien: Einerseits heiße es, man solle Aktien billig kaufen und teuer verkaufen; andererseits heißt es aber auch, man solle keine Aktien kaufen, wenn die Kurse fallen, weil dann die Gefahr besteht, dass man „ins fallende Messer“ greife.

Also was jetzt: Soll man Aktien kaufen, wenn sie billig werden oder nicht? Die Börsenweisheiten raten dazu und warnen gleichzeitig davor. – Am Ende muss man selbst entscheiden.

Widersprüchliche Botschaften erreichen uns auch aus anderen Lebensbereichen: Soll man sein Leben in die Hand nehmen, Verantwortung für die Situation, in der man steckt, übernehmen oder soll man sich dreinfinden? Im Folgenden eine Gegenüberstellung von zwei Autoren, die, wie ich glaube, beide eine große Anhängerschaft haben. (Aber es werden sicherlich nicht dieselben Leute sein.)

UMGANG MIT PROBLEMEN	
<p><b>ECKHART TOLLE:</b></p> <p><b>„Alle Probleme sind Einbildung</b></p> <p>Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt und sag mir, welches Problem du in diesem Augenblick hast.</p> <p>Ich höre nichts von dir, weil du nämlich unmöglich ein Problem haben kannst, wenn deine Aufmerksamkeit ganz auf das Jetzt gerichtet ist. Eine Situation erfordert, dass du dich entweder mit ihr auseinandersetzt oder sie hinnimmst. Warum ein Problem daraus machen?</p> <p>Dein Verstand liebt Probleme, ohne sich dessen bewusst zu sein, weil du dadurch so etwas wie eine Identität erhältst. Das ist normal und zugleich verrückt. „Problem“ bedeutet, geistig in einer Situation zu verharren, ohne wirklich Absicht oder Möglichkeit zu haben, sofort entsprechend zu handeln; und es bedeutet, unbewusst einen Teil deines Selbstgefühls daraus zu machen. Du lässt dich so von deinen Lebensumständen beherrschen, dass dein Lebensgefühl, deinen Sinn für das Sein verliert. Oder du hast unsinnigerweise Hunderte von Dingen im Kopf, die du in Zukunft erledigen willst oder sollst und die dich so belasten, dass du deine Aufmerksamkeit nicht auf die eine Sache konzentrieren kannst, die du gerade tust.</p> <p>Wenn du ein Problem schaffst, verursachst du Schmerz. Dabei ist die Wahl im Grunde ganz leicht, denn du brauchst nur eine einfache Entscheidung zu treffen: Ich werde mir keinen Schmerz mehr bereiten, was auch geschehen mag. Ich werde keine Probleme mehr schaffen.“</p> <p><b>Eckhart Tolle: <i>Leben im Jetzt</i>. Goldmann, München 2014. S. 44-45</b></p>	<p><b>BODO SCHÄFER:</b></p> <p><b>„2. Probleme</b></p> <p>Probleme bilden ebenfalls eine gute Chance, unseren Kontrollbereich zu erweitern. Ein Problem ist deshalb ein Problem, weil es zwar innerhalb unseres persönlichen Universums, aber außerhalb unseres Kontrollbereichs ist.</p> <p>Damit birgt jedes Problem eine Chance zum Wachstum. Wenn wir uns die Frage stellen: „Wie löse ich das Problem?“, tut sich nicht viel. Aber wir können uns auch die Frage stellen: „Wie kann ich eine Situation herstellen, daß dieses Problem nicht mehr aufkommen kann?“ Diese neue Situation bedeutet immer neue Erweiterung unseres Kontrollbereichs.</p> <p>Beispiel: Sie kommen von einer Party nach Hause und stellen fest, daß bei Ihnen eingebrochen wurde. Die Tür ist aufgebrochen, und viele Dinge fehlen. Wenn Sie jetzt nur das Problem lösen wollen, rufen Sie einen Schlosser und Ihren Versicherungsagenten an. Wenn Sie aber eine Situation herstellen wollen, in der dieses Problem gar nicht mehr aufkommen kann, dann tun Sie mehr. Sie installieren zum Beispiel eine Alarmanlage und kaufen sich einen Hund. Damit haben Sie eine für Einbrecher sehr ungünstige Situation geschaffen und Ihren Kontrollbereich erweitert. Ihr Haus wird bewacht, auch wenn Sie selbst nicht zu Hause sind.“</p> <p><b>Bodo Schäfer: <i>Der Weg zur finanziellen Freiheit. In sieben Jahren die erste Million</i>. Campus, Frankfurt/Main 2000 (15. Aufl.). S. 42-43.</b></p>

<b>UMGANG MIT DER ZUKUNFT</b>	
<p><b>ECKHART TOLLE:</b> <b>Keine Erfüllung in der Zukunft suchen!</b></p> <p>„Wenn sich das zwanghafte Verlangen legt, vom Jetzt wegzustreben, fließt die Freude des Seins in alles hinein, was du tust. In dem Augenblick, in dem du deine Aufmerksamkeit dem Jetzt zuwendest, spürst du Präsenz, Stille und Frieden. Du schaust nicht länger auf die Zukunft, um Befriedigung und Erfüllung zu finden – du suchst dort nicht mehr nach Erlösung. Infolgedessen bist du auch nicht mehr auf die Ergebnisse fixiert. Weder Erfolg noch Mißerfolg haben die Macht, deinen inneren Seinszustand zu erschüttern. Du hast das Leben hinter deinen Lebensumständen gefunden.</p> <p>Wenn es keine psychische Zeit mehr gibt, beziehst du dein Selbstgefühl aus dem Sein statt aus deiner persönlichen Vergangenheit. Dann ist das psychische Bedürfnis, jemand anderer zu sein, als du bereits bist, nicht mehr da. In der Welt, auf der Ebene deiner Lebensumstände, magst du tatsächlich reich werden, Kenntnisse erwerben, Erfolg haben und frei sein von allem Möglichen, aber in der tieferen Dimension des Seins fehlt es dir schon jetzt an nichts, du bist heil und ganz.“</p> <p><b>Ebd. S. 46-47.</b></p> <p>„Von Zeit frei zu sein heißt, frei von dem psychischen Bedürfnis zu sein, seine Identität aus der Vergangenheit zu beziehen und seine Erfüllung in der Zukunft zu suchen.“</p> <p><b>Eckhart Tolle: Ebd. S. 47-48</b></p>	<p><b>BODO SCHÄFER:</b> <b>„Sie haben die Macht über Ihre Zukunft</b></p> <p>Die beste Möglichkeit, sich auf Ihre Zukunft vorzubereiten, ist, sie zu gestalten. Glauben Sie etwa nicht, daß Sie das können? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen, die sich nicht bewußt sind, welche Möglichkeiten sie in den nächsten zehn Jahren haben. Das Bewußtsein, die Zukunft gestalten zu können, beginnt mit Ihrer Vergangenheit. Es erwächst aus dem Wissen, in der Vergangenheit viel verändert zu haben. Wir sehen die kleinen graduellen Veränderungen nicht, die wir durchlaufen. Wir verändern uns oft nur in Millimeterschritten und nehmen es nicht wahr. [...] Je gründlicher Sie darüber nachdenken, desto besser erkennen Sie, daß Sie verantwortlich waren. Sie schöpfen neues Selbstbewußtsein. Wenn Sie in den letzten zehn Jahren soviel ändern konnten, wozu sind Sie dann in den nächsten zehn Jahren in der Lage.“</p> <p><b>Bodo Schäfer: Ebd., S. 39.</b></p>

**Eckhart Tolle** und **Bodo Schäfer** haben beide Grundkonzepte, die im Prinzip einsichtig und plausibel sind:

**Tolle** meint: Wer sich nicht bewusst bemüht, im Jetzt zu leben, der wird von vergangenen Erfahrungen verfolgt, die er nicht verwinden kann, und von Vorstellungen über die Zukunft gequält, die ihn ängstigen und sorgen; seine Gegenwart verwendet ein solcher Mensch nur als Mittel, um zukünftige Ziele zu erlangen, und bemerkt sie in Wirklichkeit gar nicht.

**Schäfer** meint: Wer immer nur sieht, was er jetzt, im Augenblick tun kann, wird sehen, dass das sehr wenig ist – und das wird demotivierend wirken. Wer sich hingegen vorzustellen versucht, was man in zehn Jahren machen kann (und zurückblickt, was man in den letzten zehn Jahren seines Lebens erreicht hat), der wird sehen, dass das einiges ist. Und das wird einen zum Handeln motivieren.

**Jetzt sind Sie dran, diskutieren Sie:**

- **Wie halten Sie es mit Problemen – mit Tolle oder mit Schäfer?** Begreifen Sie sie als Chance oder meditieren Sie sie weg?
- **Und wie halten Sie es mit der Zukunft (und der Vergangenheit)?** Empfinden Sie sie als Last, die Sie abzuwerfen suchen oder halten Sie sie sich vor Augen als Ansporn zum Handeln?