

WYSIWYG

von
Jean Tinder

Übersetzung: Gerlinde Heinke

Lektorat: Birgit Junker

Obwohl wir schon oft gehört haben, dass die Wahrnehmung die Realität erschafft, ist es ein Thema, das immer wieder angesprochen werden muss, weil es einfach so verdammt wahr ist! Welche Probleme auch immer in eurer Realität auftreten, sie sind genau deshalb da, weil ihr das Leben, die Welt und vor allem euch selbst so wahrnehmt. Ihr mögt den Mechanismus oder den "Code", der eure Realität so erschaffen hat, wie sie ist, verstehen oder nicht, aber das bedeutet nicht, dass jemand anderes sie für euch erschaffen hat.

In der Welt der Technik ist "WYSIWYG" ein Akronym für eine Art Texteditor, mit dem man den Text formatieren kann, ohne zu wissen, wie es funktioniert. Mit anderen Worten: WYSIWYG (ausgesprochen: wizzy-wig) steht für "What You See Is What You Get" [*Was man sieht, ist, was man bekommt. Anm.d.Üb.*], d. h. man kann den Text in **fett** oder *kursiv* oder sonst was erstellen, auch wenn man den Code dafür nicht kennt oder versteht. Es ist auch ein gutes Beispiel dafür, wie das Leben funktioniert, denn was man *sieht*, ist immer das, was man so oder so *bekommt*.

Vor ein paar Wochen war ich auf einem Freiluftkonzert im fantastischen Red Rocks Amphitheater in Morrison, Colorado. Ich hatte mich schon seit Monaten auf dieses Konzert gefreut; es würde das erste Mal sein, dass ich James Taylor live sehen würde! Wir fanden unsere Plätze und setzten uns neben eine kleine Gruppe von Erwachsenen, die so um die 30 waren. Irgendwann bemerkte eine der Frauen den Hut, den mein Begleiter trug, und fragte, was das für einer sei. Es war ein Fedora, ein Filzhut, er stand ihm gut, und sie bewunderte sein Aussehen. Ihr Freund trug eine klassische Baseballmütze, und ich machte eine Bemerkung, dass mein Begleiter mit dem Filzhut der Inbegriff von Coolness sei. Sie verzog das Gesicht und sagte: "Das funktioniert nur, wenn man von vornherein cool ist." Ihr Partner zuckte ein wenig zusammen und zuckte mit den Schultern, da das anscheinend eine häufige "Stichelei" war, und wir sahen uns alle wieder die Show an. Aber die Bemerkung der Frau tat mir im Herzen weh, denn das, was sie sieht - einen nicht ganz so coolen Typen, der nie ganz mithalten kann - ist genau das, was sie dann bekommt.

Sie waren eindeutig anständige Leute, und natürlich steckt in jeder Beziehung viel mehr, als man in 30 Sekunden sehen kann, aber da gab es eine vertraute Dynamik. Ich habe es bemerkt, weil ich viel zu viele Jahre lang diese Frau war, die immer sah, wie ihre Partner sich verbessern mussten, anstatt das Gute zu sehen, das bereits vorhanden war. Das bedeutet nicht, dass die Dinge anders hätten verlaufen müssen, denn Menschen wachsen und verändern sich. Aber die Reise hätte sicherlich weniger schmerzhaft sein können, und ich habe hart daran gearbeitet, die Art und Weise zu ändern, wie ich *alle Menschen* wahrnehme, nicht nur die, die mir nahestehen. Heutzutage wähle ich, den coolsten Typ der Stadt an meiner Seite zu sehen, und das ist genau das, was ich bekomme, denn irgendwie haben die Menschen die Angewohnheit, unseren Vorstellungen zu entsprechen - oder nicht.

Es gibt noch jemanden in meinem Umfeld, der das Leben und die meisten Menschen darin als etwas wahrnimmt, das es auf ihn abgesehen hat. Er ist die meiste Zeit nervös und ängstlich, fürchtet sich vor den Ereignissen in der Politik, erwartet unheilvolle Konsequenzen aus einem Einsatz beim Militär, macht sich Sorgen über Nachbarn, die etwas zu langsam vorbeifahren, ist immer auf der Suche nach Bösewichten, die ins Haus einbrechen, und fürchtet, dass die inneren Dämonen irgendwie die Oberhand gewinnen und das Leben auf den Kopf stellen könnten. Er ist ständig erschöpft, weil es anstrengend ist, hinter jeder Ecke eine mögliche Katastrophe zu sehen.

Anstatt an mein magisches Denken zu glauben, dass das Leben leicht ist, weil ich daran glaube und seine Vollkommenheit sehe, glaubt er, dass mir der Kosmos besonders gut gesinnt ist und mir wahnsinniges Glück beschert und dafür sorgt, dass alles gut läuft. Wenn ich eine solche Gunst habe, dann habe ich sie mir natürlich selbst kreiert. Er ist die Person, die in Vorfälle durch aggressive Fahrweise stolpert (was mir nie passiert), nicht enden wollende körperliche Schmerzen und Probleme hat und ein Leben mit wenig Freude und viel Kampf und Frustration führt. Es fällt mir schwer, den Leuten ihre Kämpfe zu lassen, wenn ich weiß, dass das Leben so viel leichter sein könnte, aber was er sieht, ist das, was er bekommt. (Obwohl ich glaube, dass mein verzaubertes Leben anfängt, ein wenig Magie in seinem Leben zu entfachen.)

Es gibt eine andere Person, die ich nur online kenne, aber alles, was sie erzählt, bezieht sich auf zwei Dinge: die Schwierigkeiten des Lebens und eine Tragödie, die sie vor mehr als 20 Jahren erlebt hat. Es war sicherlich eine schreckliche Erfahrung, die einen tief verwundet und das Herz bricht. Aber sie "sieht" es immer noch jeden Tag, und deshalb bestimmt es immer noch ihr Leben. Vielleicht scheint es respektlos zu sein, angesichts einer wertvollen Erinnerung weiterzugehen, aber wenn man eine Tragödie sieht, ist es auch das, was man bekommt.

Eine andere Person, die ich kenne, hat eine heimtückische kleine Stimme in sich, die sich immer sicher ist, dass der Chef jemand ist, den man fürchten muss. Entgegen aller Logik machen sie sich oft Sorgen, dass ihre Arbeit nicht gut genug ist oder dass der Chef sie feuern oder zumindest eine großzügige Dosis Missbilligung aussprechen wird. Auch wenn der Chef mit der Leistung dieser Person vollkommen zufrieden ist, leidet sie dennoch unter den inneren Auswirkungen dessen, was sie zu sehen wählt, ob es nun "echt" ist oder nicht.

Ich kann das gut verstehen, denn ich habe die gleiche Erfahrung schon viel zu oft gemacht - ich bin auf Zehenspitzen gegangen, habe versucht, klein und unauffällig zu bleiben, hatte Angst vor der Missbilligung anderer und befürchtete, dass jeden Moment alles um mich herum zusammenbrechen würde. Irgendwann wurde mir klar, dass meine

Selbstwahrnehmung, "nicht gut genug" zu sein, genau das verursachte, was ich befürchtete! Als ich mir erlaubte, selbstbewusst zu sein, Entscheidungen zu treffen, Feedback anzunehmen und mir einfach Raum in meiner Welt zu nehmen, wurden Leben und Arbeit reibungsloser, effektiver und viel glücklicher.

Ich höre so viele Menschen - Familie, Freunde, Shaumbra - immer wieder Geschichten von vergangenen Wunden, Herausforderungen und Pech erzählen. Natürlich sind die Geschichten, die am meisten Spaß machen, diejenigen voller Drama und Trauma. Sie haben den meisten Tratsch, aber sie handeln von den Erfahrungen, die wir nicht wirklich wiederholen wollen, warum erzählen wir sie also weiter? Wenn das, was wir sehen, auch das ist, was wir bekommen, warum sollten wir uns dann weiterhin mit den schmerzhaften Dingen beschäftigen, wenn wir dadurch nur noch mehr erschaffen! Ich will damit nicht sagen, dass alte Wunden ignoriert werden sollten. Aber eine Lösung und Integration zu erlauben, ist etwas ganz anderes, als alten Mist immer wieder aufzuwärmen.

Das Tolle daran ist, dass dies in beide Richtungen funktioniert! Ich kenne zum Beispiel Menschen, mich eingeschlossen, die das Leben durch eine klare, aber rosarote Brille sehen. Das Leben hat einen Charme, eine Leichtigkeit und eine Synchronizität, die oft wie pure Magie wirkt. Die Dinge fließen in jedem Moment perfekt, und wenn es Zeiten gibt, in denen das Leben nicht ganz richtig zu sein scheint, dann läuft es trotzdem perfekt. Ich persönlich führe das auf meine Beharrlichkeit zurück, überall Perfektion zu sehen. Und ich sehe sie nicht nur, sondern nehme sie wirklich wahr und glaube daran. Manchmal ist es leicht, manchmal erfordert es ein bemerkenswertes Maß an Vertrauen. Aber wenn ich mich für diese Sichtweise entscheide, klappt es immer, *immer*.

Vor ein paar Monaten wollte ich zum Beispiel die Sonnenfinsternis in Texas sehen und habe den Flug und die Unterkunft reserviert. Die Reservierung eines Autos habe ich jedoch aufgeschoben, weil ich immer wieder von einer dringenden Aufgabe abgelenkt wurde. Eines Tages, es war nur noch eine Woche bis zur Sonnenfinsternis, beschloss ich, das Auto zu reservieren, und musste feststellen, dass jede einzelne Autovermietung im Umkreis von Hunderten von Kilometern von unserem Zielort ausverkauft war! Offenbar hatten Tausende von Menschen die gleiche Idee: "Lass uns zur Sonnenfinsternis nach Texas fahren!" Was nun? Mein Partner fragte: "Du sagst, es klappt immer perfekt, aber wie kann das hier perfekt sein?" "Das weiß ich noch nicht", antwortete ich, "aber irgendwie ist es das. Es wird schon alles klappen, das verspreche ich."

Ich schrieb unserem B&B-Gastgeber eine SMS und fragte ihn nach Empfehlungen, und er schlug vor, in nahegelegenen Städten zu suchen, aber alles war immer noch ausgebucht. Dann hatte ich eine Idee, und ich schickte eine weitere Nachricht: "Kennst du jemanden, der einen Zweitwagen hat, den er für ein paar Tage ausleihen könnte, um locker 300 Dollar zu verdienen?" Ein paar Minuten später antwortete er: "Ich habe ein Auto, das du nutzen könntest, lass uns darüber reden." Innerhalb weniger Minuten waren wir auf Facetime und arbeiteten die Details aus. Die perfekte Lösung war plötzlich aufgetaucht.

Es klappt immer, immer, *immer* perfekt, auch wenn es nicht danach aussieht, denn die Perfektion ist da, wenn ich sie sehen will. Sogar das Wetter hat mitgespielt! Für den ganzen Tag der Sonnenfinsternis war bewölktes und stürmisches Wetter vorhergesagt. "Mach dir keine Sorgen, wir werden sie sehen", versicherte ich meinem Partner. Als wir nach Westen fuhren und die Wolken immer mehr aufbrachen, suchte ich eher nach der Perfektion als nach der Frustration. Wir fanden den perfekten Platz, legten uns auf die Decke und hatten einen perfekten Blick auf die Sonnenfinsternis, zusammen mit ein paar

Wolkenfetzen, die sie noch interessanter und schöner machten. Was ich sehe, ist, was ich bekomme. Immer.

Ich gebe zu, dass diese Art zu leben *eine Menge* Vertrauen erfordert, aber es ist Vertrauen in mein Selbst, nicht in einen unbekannten Gott oder ein unpersönliches Universum. Ich muss die Codierung nicht kennen oder wissen, wie sie funktioniert; ich muss einfach nur vertrauen. Mein Leben ist perfekt, *weil ich wähle, es so zu sehen*, und deshalb ist es so. Wenn "schlechte" Dinge passieren und ich weiterhin auf die innewohnende Vollkommenheit vertraue, ändert sich das "Schlechte" in "Interessant, ich frage mich, wie das funktionieren wird." Es geht nicht darum, zu ändern oder zu reparieren, was passiert, sondern einfach zu akzeptieren und zu sehen, dass das, was ist, genau so ist, wie es sein sollte.

Wenn ich "sehen" sage, geht es natürlich nicht nur darum, was ihr mit euren Augen sehen. Es geht vielmehr darum, was ihr glaubt und deshalb für wahr haltet. Vielleicht wäre es also besser, es so zu schreiben: "What You Perceive Is What You Get". WYPIWYG... wippy-wig. (*Was man wahrnimmt, ist, was man bekommt. Anm.d.Üb.*) Welchen Begriff ihr auch immer verwendet, das Wichtigste ist, dass die Wahrnehmung *an erster Stelle steht*. Ich warte nicht, bis alles klappt, um die Perfektion zu sehen. Ich erkenne an, dass es *bereits* perfekt ist, und beobachte dann, wie sich die Perfektion entfaltet.

Natürlich gibt es im Leben viele Dinge, die nicht perfekt zu sein scheinen. Wenn es um andere Menschen geht, lasst es sein. Das ist nicht eure Angelegenheit. Aber in eurem Leben steht es euch frei, alle Wahrnehmungen zu erforschen, bis die Vollkommenheit offensichtlich wird. Denn je mehr ihr sie seht, desto mehr versteht ihr sie.

Meine Welt ist so, wie ich sie wahrnehme. Punkt. Ob gut oder schlecht, herausfordernd oder leicht, glücklich oder unglücklich, ich habe *immer* die Möglichkeit, meine Wahrnehmung und damit meine Realität zu wählen. Vielleicht sieht es von außen so aus, als ob ich eine Art Glücksleben führe, als ob ich in der Lotterie der hilfreichen Engel und des glücklichen Sternenstaubs gewonnen hätte, aber in Wirklichkeit habe ich in der Lotterie meines Selbst gewonnen. Jedes Spiel ist manipuliert, um zu gewinnen, denn es liegt alles im Auge des Betrachters und von wippy-wig!