

Menschen schätzen sich ständig ein – mehr als jedes Tier. Der Verstand nimmt ununterbrochen Einschätzungen (»Bin ich gut genug?« »Bin ich in Gefahr?«) und Vergleiche (»Bin ich so gut wie du?« »Bin ich stärker als du?«) vor. Diese Einschätzungen und Vergleiche können sehr schmerzen. Wir sind manchmal versucht, sie »abzuschalten«. Manchmal wollen wir vermeiden, dass uns diese schmerzenden Gedanken durch den Kopf gehen.

Aber wie wäre es, wenn wir diese Gedanken etwas anders betrachten würden? Gehen wir mal davon aus, dass sie von einer Maschine in unseren Köpfen hergestellt werden. Nehmen wir einfach an, dass unser Verstand eine »Lass dich nicht fressen-Maschine« ist. Ihr Hauptzweck besteht darin, uns vor dem Gefressen-werden zu bewahren. Sie hält immer nach Gefahren Ausschau.



Wir würden alle gern diese Maschine manchmal »abschalten.« Doch wenn dies wirklich möglich wäre, dann könnten wir »echte« Gefahren nicht entdecken. Wir würden wahrscheinlich getötet werden.

Wir können die Maschine also nicht abschalten. Das ist toll, wenn wir am Leben bleiben wollen. Leider gibt es da einen Haken: Die Maschine kann sich gegen uns selbst richten. Sie kann uns als »nicht gut genug« einschätzen. Sie kann Probleme und Gefahren finden, die in Wirklichkeit nicht da sind. Es ist wie bei der Abbildung rechts, wo der Mann versucht, einen Vortrag zu halten und den Eindruck hat, sein Leben hinge davon ab.

Der Verstand ist nicht gut oder böse. Manchmal hilft er eben und manchmal nicht. Manchmal ist es so, dass die »Lass dich nicht fressen-Maschine« umso schneller läuft, je näher wir einer Sache kommen, die uns wichtig ist. Sie produziert einfach immer mehr Bewertungen.

Die Maschine schmerzt und wir können sie nicht abstellen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass wir den Bewertungen nicht immer zu glauben brauchen – und wir können uns anders verhalten, als es die Bewertung nahelegt. Wir können zum Beispiel die Einschätzung »Ich habe zu viel Angst, um diesen Vortrag zu halten« haben und den Vortrag *trotzdem* halten. Wir können denken »Ich bin nicht liebenswert« *und* uns auf die Suche nach Liebe machen.

Können Sie sich an die Male erinnern, wo Sie dachten, Sie könnten etwas nicht tun und es trotzdem getan haben? Das ist ein Beispiel dafür, nicht auf die »Lass dich nicht fressen-Maschine« zu hören.

