

Kay Pollak

Durch Begegnungen wachsen

Wege zur achtsamen
Kommunikation

Aus dem Schwedischen
von Karsten Koll

 Bassermann

*Ein großer Dank an Carin, die mich ermunterte,
dieses Buch zu schreiben, und die mir so oft half, für das,
was ich sagen wollte, die richtigen Worte zu finden.*

Inhalt

Vorwort 7

An den Leser 9

BUCH 1

Durch Begegnungen wachsen

Jeder Mensch, dem ich begegne, ist mein Lehrer 13

Ein sehr spannender Gedanke 14

Projektion 16

Eine kraftvolle Einsicht 18

Eine absolute Wahrheit 20

»Du bist nicht gut genug« 22

Das wahre Ich 23

Eine »nicht«-freie Zeit 24

Positive Bilder 26

Das Gute suchen 28

Gedanken haben gestalterische Kraft 30

»Gute Gerüchte« 32

Ein besseres Arbeitsklima 33

Eine Erinnerung 35

Über wahre und falsche Gedanken 36

Acht goldene Worte 38

Die Wahrheit erkennen	39
Ich habe etwas zu lernen	40
Eine hoffnungsvolle Einsicht	42
Andere verurteilen	43
Angriff – Furcht	45
Eine Frage der Aufklärung	47
Gedanken über mich selbst	49
Wut	50
Wut – Angst	51
Die Wirklichkeit sehen	53
Ein Übungsbeispiel	55
Ein Gedicht	57

BUCH 2

Fortsetzungskurs für alle, die mehr üben möchten

Den Blick nach innen richten	61
Eine Übung	62
Übles Gerede 1	65
Übles Gerede 2	67
Übles Gerede 3	68
Ein Herz nach dem anderen	69
Schuldgefühle – eine Botschaft	70
Zwei verschiedene Welten	72

Was ist es, das ich sehe?	74
Sich für Gedanken entscheiden	76
Dankbarkeit	77
Optimismus	79
Lehrstücke	81
Das Bild von mir	83
Wirklich zuhören können	85
Hör zu!	88
Leitung	89
Absolut wahr	91

BUCH 3

Abschlusskurs

Angst – Liebe	95
Der heilige Augenblick	97
Zwei Grundbedürfnisse	99
So gut ich kann	101
Schwere Begegnungen	104
Leben – Tod	106
Eine letzte Wiederholung	107
Dies gilt immer	109
Impressum	112

Vorwort

Vor 18 Jahren befand ich mich in einer Lebensphase, in der ich unbedingt lernen musste, besser mit anderen Menschen umzugehen und zu kommunizieren. Ich bin Filmregisseur und geriet während der Arbeit häufig mit den Leuten in meinem Umfeld aneinander. Allzu oft war ich der Meinung, dass »die anderen« sich wieder einmal völlig danebenbenahmen. Ich hatte Schwierigkeiten, Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind. Ich versuchte, sie zu verändern. All das fand ich ungeheuer ermüdend, und so begann ich darüber nachzudenken, ob ich meine Lebenseinstellung nicht grundsätzlich überdenken sollte.

Ich versuchte zu begreifen, was eigentlich geschieht, wenn sich zwei Menschen begegnen. Wie meine negativen Gedanken diese Begegnung beeinträchtigen. Kann man lernen, so fragte ich mich, seine Gedanken zu beeinflussen, um mit anderen Menschen besser zu kommunizieren? So wurde die Idee zu diesem Buch geboren – von dem ich selbst zunächst am allermeisten zu lernen hatte.

Ich arbeitete mehrere Jahre daran. Es nahm eine lange Zeit in Anspruch, alle Gedanken, die ich hatte, in eine reine und einfache Form zu bringen. Das Buch sollte sehr leicht zu lesen sein! Mit kurzen und einfachen Kapiteln. Meine Frau, die Journalistin ist, fungierte als meine ständige Redakteurin. Wir hatten endlose Diskussionen. Ich bin ihr für ihre Hilfe und Geduld unglaublich dankbar.

Seitdem das Buch erstmals in Schweden erschien, ist es ein Klassiker geworden und erlebt ständig neue Auflagen. Es wurde niemals Werbung dafür gemacht, sondern verbreitete sich ausschließlich durch Mundpropaganda. Im Lauf der Jahre habe ich Tausende Briefe und E-Mails bekommen. Viele Leser schrieben mir, das Buch liege ständig auf ihrem Nachttisch, habe ihnen im Alltag sehr geholfen, ja sogar ihr Leben verändert. Für all das bin ich sehr

dankbar, doch am dankbarsten bin ich für das, was es mir selbst bedeutet hat.

Das Buch wendet sich an Menschen aller Art. Es wird von Jugendlichen, Eltern, Lehrern, Krankenpflegern, Handwerkern, Beamten, Rechtsanwälten, Sporttrainern, Vorgesetzten und vielen, vielen anderen gelesen.

Oft muss ich mir seinen Inhalt selbst in Erinnerung rufen. Es begleitet mich auf meinen Reisen. Ich lese es, wenn ich im Zug oder Flugzeug sitze. Und jedes Mal überrascht es mich aufs Neue. Immer finde ich das, was mir in der jeweiligen Situation gut tut. Etwas Neues zu lernen gibt es immer.

Andere Menschen zu verändern ist ein ungeheuer schwieriges Unterfangen! Ich begriff, dass es leichter war, mich selbst zu verändern. Und mein persönlicher Gewinn war riesengroß. Ich fühle mich heute viel besser als damals. Empfinde mich seltener als Opfer. Habe weniger Feinde. Meine Arbeit als Filmregisseur ist kein Kampf mehr. Gemeinsam mit meinen Mitarbeitern erreiche ich leichter die Ergebnisse, die ich mir wünsche. Während der Arbeit an meinem letzten Film »Wie im Himmel« habe ich täglich die Ideen und Prinzipien angewandt, die in diesem Buch thematisiert werden. Das war mir eine enorme Hilfe. Die Menschen in meinem Umfeld »wuchsen«, während ich meine Gedanken über sie veränderte und bearbeitete! Die gesamte Filmcrew erlebte eine großartige Zeit miteinander, während wir alle danach strebten, einen richtig guten Film zu machen.

Wenn das Buch jetzt erstmals in deutscher Sprache erscheint, hoffe ich, dass möglichst viele Menschen sich daran erfreuen und von ihm profitieren werden.

Ihnen, liebe Leser, wünsche ich alles Gute – und viel Glück!

Die allerbesten Grüße
Kay Pollak

An den Leser

Nichts in diesem Kurs dürfte wirklich neu für Sie sein.

Sie besitzen von allem, was in diesem Buch steht, bereits Kenntnisse.

Es handelt von der Begegnung mit anderen Menschen und von unserer Fähigkeit, durch diese Begegnungen zu wachsen.

Es richtet sich an alle, die in ihrer Arbeit mit anderen Menschen zusammentreffen, aber auch an diejenigen, die sich selbst besser kennen lernen und durch Begegnungen wachsen wollen.

Ich hoffe, dass Sie dieses Buch in Ihrem täglichen Leben bereichern wird.

Man könnte es auch als eine Art Schnellkurs bezeichnen, der Sie – dank Ihrer eigenen Fähigkeiten – in die Lage versetzt, anderen Menschen auf eine neue Art und Weise gegenüberzutreten.

Das Buch besteht aus drei Teilen, gliedert sich also gewissermaßen in einen Grundkurs, einen Fortsetzungskurs und einen Abschlusskurs.

Lesen Sie langsam und in aller Ruhe.

Versetzen Sie sich in den Inhalt hinein.

Gehen Sie alles noch einmal durch, und freuen Sie sich über Ihre Fortschritte.

Allmählich werden Sie die Veränderung spüren, die mit Ihnen geschieht.

Viel Glück dabei!

BUCH 1

Durch Begegnungen wachsen