

Respekt und Neutralität

Neutralität hat nichts mit "ist mir egal" oder mit Passivität zu tun. Eher mit dem Ursprung von Gleichgültigkeit, also es gilt das Gleiche.

Eine Merkhilfe ist UMA

U = Urteil: Das deutsche Wort sagt es bereits, das Ur teilen. Verurteilen, beurteilen, Kritik, es ist eine Einschränkung des anderen und letztendlich auch für sich selbst.

M = Meinung: das Fürwahrhalten eines Sachverhaltes ohne Evidenz.

A = Annahme: Etwas einfach als wahr annehmen ohne zu hinterfragen.

Wir leben in einer Welt von Ursache und Wirkung. Neutralität heißt also anschauen was ist, ohne Interpretation, Kritik oder Bewertung. Es ist letztendlich auch ein Gefühl. Es hat mit Ausgeglichenheit und einer Art friedvoller Gelassenheit zu tun. In seiner Mitte zu sein.

Wenn uns etwas „triggert“ ist es ein Lernfeld in uns. Wir können den anderen nicht ändern nur uns selbst. Dazu ist es wichtig zwischen Information und Erfahrung zu unterscheiden. Was habe ich wirklich erlebt und was ist mir zugetragen worden durch Medien oder nicht nachprüfbares Tratsch und Klatsch.

Dem anderen in Neutralität zu begegnen hat auch mit Respekt zu tun. Den anderen zu lassen wie er ist. Seine Aussage so stehen zu lassen. Den anderen zu respektieren heißt nicht mit allem einverstanden zu sein oder ja zu sagen, wo man nein meint.

Martijn van Staveren: ... was ich eigentlich meine, ist, wie wenig Raum wir uns als Menschen gegenseitig geben. Versuchen dich für einen Moment in dein eigenes Leben zu versetzen. Wie schnell ist der Raum für dich weg, wenn du irgendwo bist. Es wird in rasender Geschwindigkeit Schach gespielt. Super-schnell. Und das ist kein Vorwurf, keine Schikane, sondern nur eine Beobachtung. Menschen, die offen und transparent mit sich selbst umgehen, die spüren: "Ja, das ist stimmig, das ist richtig und deshalb werd ich mich absondern von Menschen, dann gibt es kein Schach mehr. Ja, was ist Schach, was ist das für eine Form? Es ist also nicht so einfach, diesen Raum zu erreichen, in dem man sich gegenseitig so sein lässt, wie man ist, und das zum Ausdruck bringt und den anderen ganz sein lässt, ihn wirklich ganz sein lässt. Das ist nicht etwas, was man einfach so machen kann. Denn es kommt aus deinen Kopf. Wenn du dir in den Kopf setzt, dass du Aufmerksamkeit für einen anderen hast und die Ohren aufmachst und dir Ruhe und Raum nimmst, dann gibt es immer noch keinen Raum, immer noch nicht. Denn wenn man mit dem Kopf zuhört, ist der Reflex des Kopfes, also aus der Persönlichkeit, und die will immer noch reagieren, weil man dem anderen etwas sagen muss. Wenn man nämlich nichts sagt, hat man trotzdem ein Gefühl man müsste eine Meinung dazu haben. Kennst Du das?

Du denkst tatsächlich etwas von dem, was geschieht. Und selbst wenn es Liebe ist, selbst wenn es ein sehr tiefes Erbarmen ist, das man spürt, das es ein Prozess ist, in dem sich der andere befindet, oder ... ich verstehe, oh ja, ich verstehe, in welchem Zustand du bist, in diesem Moment ist es immer noch eine reine Annahme, weil man es nicht weiß, man denkt, man weiß es. Das sind die kosmischen Fakten.

Man muss also das ganze System der Annahmen, welches auf der Persönlichkeit und den inneren Gefühlen beruhen, unter einen Hut bringen und sagen: vielleicht sollte ich aufhören zu reagieren, auch im Denken, und die Person, die ich sehe, einfach so akzeptieren, wie sie ist. Platz! Ruhe! Entspanne Dich! Zusammen sein!