

Die Macht der Reflexion

Autor: iSee; email.isee@yahoo.com

Reflexion kommt aus dem spätlateinischen und meint ein prüfendes und vergleichendes *Nachdenken*. Was bringt es also zu *reflektieren*? Es meint ein Infragestellen von Selbstverständlichkeiten, ein Problemlöseprozess, ein Abwägen der vergangenen Erfahrungen und Handlungen, ein kritisches Beleuchten. **Durch Reflexionen** wächst man, denn es werden Fehler aufgedeckt und korrigiert. Voraussetzung ist eine selbstkritische Haltung ebenso wie eine Rückzugsmöglichkeit von allen sozialen Kontakten, von dem Einfluss von Reizüberflutungen oder sonstigen Ablenkungen. Ein Weg ist die Meditation. Denn diese Methode ermöglicht eine optimale Voraussetzung. Dafür muss man auch kein Mönch sein, sondern lediglich einfache Regeln zu befolgen, die ich hier nicht ausführlich aufzuführen und erläutern möchte. (s. hierzu „Mit dem Drachen fliegen“ – Rob Nairn).

Es genügt jedoch auch schon an einem einsamen Spaziergang zu reflektieren z. B. **über Vergangenes oder Zukünftiges** und nicht zu vergessen - **Gegenwärtiges**. Wobei womöglich Letzteres am Wichtigsten ist. „Bin ich in meiner derzeitigen Situation/Lebensbedingungen zufrieden?“.

Viele Menschen vermeiden es, sich eine kurze Auszeit in Form eines Spaziergangs zu gönnen, weil sie so unproduktiv scheint. Doch Gegenteiliges ist der Fall. Wieso blind durchs Leben laufen und nicht einmal vor einem „Schild“ zu verweilen und eine Entscheidung abzuwägen? Nun klar, hat das wenig mit Spontaneität zu tun, jedoch muss man auch hin und wieder mal einen festen „Kurs“ bestimmen oder die Richtung erneuern.

Was habe ich bisher nicht so gut gemacht? Bin ich bereit meine Einstellung zu manchen Menschen oder Meinungen zu ändern, um meine Fehler einzugestehen und zu revidieren?

Die Selbstreflexion ist ein Voranschreiten im positiven Sinne. Ein Umgang mit Kritik und ein Dazugewinnen von Einsichten.

Auch über einen Film oder ein Buch **nachzudenken**, schadet manchmal nicht. Was nehme ich mit aus dem Aufgenommenen und was verwerfe ich? In der Philosophie benennt man die Phase der Reflektion auch *Muße*.

Zugegebenermaßen ist es oft nicht leicht nach einer Reflektion gewonnene Veränderungsmöglichkeiten

durchzusetzen, denn der Mensch ist ökonomisch veranlagt und wählt den Weg des geringsten Widerstandes. Aber um langfristig dem Glück näher zu treten, was das im Einzelnen auch sein mag, bedarf es einer Reflexion und der gegebenenfalls daraus resultierenden Veränderung.

Weder sollte man zu lange auf einer unnützen Stelle traben, noch sämtliche kraftraubende Karrierewege beschreiten. Das Verweilen an einem Punkt der Unproduktivität hat zur Folge, dass einem etwas fehlt.

Man weiß nicht was es ist, aber man bekommt es heraus, in dem man reflektiert. Und ein weiteres Ausblenden der Nachdenkphasen aufgrund des angestrebten Karriereweges ist auch nicht zu empfehlen, denn Zufriedenheit kann niemals im Ruhm gefunden werden. Denn auch dieser ist nur Mittel zum Zweck. Also zu welchem Zweck? Hier wieder der Zugang über die Selbstreflexion.

Was brauche ich also tatsächlich, damit ich Vollkommenheit verspüre? Wie wichtig ist auch eine

konstruktive Fremdreiflexion? Enorm wichtig! Denn wie wirkt man auf andere und was für eine Meinung haben sie uns betreffend? Kommt diese Kritik allzu barsch, wird sie schnell über unsere Gefühlsebene blockiert und der Effekt zur Verbesserung ist gleich null. Kritisch-konstruktive Meinungen sollten wir jedoch hochschätzen, denn sie ermöglichen eine persönliche Weiterentwicklung und das Erkennen von unbewusstem Fehlverhalten. Dieser **Perspektivwechsel** sollte nicht zu kurz kommen. Auch wenn es manchmal schwer fällt, Meinung von jüngeren Menschen anzunehmen, sollte ein sachliches Ohr stets geöffnet bleiben. Wir machen das ganze Leben lang Fehler und ich glaube, diese Einsicht führt auch zu der Straße der Weisheit.

Mit der Maxime des Sokrates:

„Ich weiß, dass ich eigentlich nichts weiß.“ erhält man die Neugier und das Interesse für unsere Mitmenschen und das Fenster der Kritik per se selbst bleibt offen.

Also nimm Dir Zeit, um nichts zu tun, um Selbstreflexion zu üben, um fremde Einsichten abzuwägen, um konstruktive Kritik zu geben, um **zuzuhören**...

Danke, für Deine Zeit ;-)

