

## Vortrag: „Die Philosophie der Fülle“

„Dient das, was du da tust, dem Leben?“

„In jedem Moment haben wir das Potenzial, dem Leben zu dienen oder Leben zu zerstören.“

- „Wolfssprache und –denken“
    - kritisiert, bewertet, beurteilt
  - Innerer Richter
    - urteilt, ob das was wir tun dem Leben dient
    - will unsere Bedürfnisse erfüllen
    - richtig, falsch, gut, böse
    - Vorwürfe: „Du bist so dumm“
    - -> bringt uns nicht weiter (in Wolfssprache erzogen)
    - gewaltfrei beurteilen = weniger Kosten = effektiver (siehe Beispiel Hund vs. Mensch)
  - „Giraffensprache“
    - keine Vorwürfe machen
    - **Dient das, was du da tust, dem Leben?**
    - „Mut zu sündigen“
    - Verantwortung übernehmen, wie wir in jedem einzelnen Moment unser Leben gestalten wollen
  - innere Entscheider
    - nährt und sorgt für uns: Leben soll erfüllt und schön sein
    - **In jedem Moment haben wir das Potenzial, dem Leben zu dienen oder Leben zu zerstören.**
    - gibt viele Entscheidungen zu treffen
    - einführend umgehen
  - Bedürfnis (z.B. Sahnetorte essen)
    - bewusst machen, dass es kein Fehler war
    - wir haben gute Gründe
    - heißt nicht, Verhalten rechtfertigen zu wollen
    - Richter: welches Bedürfnis nicht erfüllt sieht; Entscheider: welches Bedürfnis erfüllen wollte -> manchmal gleiches Bedürfnis, aber Entscheider wählt falsche Strategie, oder richtige und der innere Richter ist nicht einverstanden, weil Bedürfnisse nicht erfüllt werden
  - „Amtssprache“ -> Bedürfnissprache
    - „Ich musste es tun“, „Ich hatte keine Wahl“, „Befehl von oben“, „Ich hatte keine Zeit“, „Das haben wir schon immer so gemacht“, „Weil es das Gesetz so will“ -> Verantwortung für unser Handeln verweigern
    - -> inneren Entscheider beibringen, Verantwortung zu übernehmen -> Bedürfnissprache
- Beispiel Effektivität:**  
Wenn ein Hund vom Fressen krank wird, wird er vielleicht daraus etwas lernen und sein Bedürfnis nach Ernährung anders erfüllen (weniger Kosten, effektiver). Als Mensch erklärt man sich, dass man es tut, weil man unvernünftig ist: „Wie konntest du so blöd sein, immer isst du so ungesundes Zeug, du weißt doch, dass dir das nicht bekommt, wann wirst du endlich mal vernünftig?“ Und macht so weiter.
- Beispiel Innerer Richter:**  
Mir ist schlecht weil ich zu viel Sahnetorte gegessen habe. Innerer Richter: „Das kommt davon, weil du immer so gierig und verfressen bist.“ Auf die Bedürfnisse hören! Er meint: „Ich will nicht, dass dir schlecht wird, und ich will dass du dich so ernährst, dass du gesund bist und dich wohl fühlst.“

## Handout zum Vortrag „Die Philosophie der Fülle“

Gleichlautendes Kapitel aus dem Buch

„Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg

Autor: Mag. Bernhard Herzog  
Ossiri's Lernakademie September 2013

- „Tu nichts, das nicht leicht ist“
  - selbst harte Arbeit ist dann leicht, wenn ich sie mache, um dem Leben zu dienen
  - Richter will, dass ich effizient bin -> innere Entscheider gehorcht -> aber ist nicht leicht
  - „Arbeite niemals für Geld“ -> nimm Geld für die Arbeit, die du gerne tun möchtest
  - bewusst machen, wie erfüllend die Arbeit ist
  - niemals soll innerer Entscheider etwas für Geld, für Liebe, für Anerkennung, um Strafe zu vermeiden, aus Schuldgefühlen, aus Pflichtgefühl machen
  - ist leicht, wenn es dem Leben (Gott) dient
  - harte Arbeit kann trotzdem leicht sein (z.B. Arbeit in der 3. Welt)
  - nicht aus Pflichtgefühl tun
  - manchmal schwer: dann sagen „Ich weiß noch nicht wie“ statt „Ich kann nicht“
  - **„Nicht ich, etwas in mir, hat es getan, es war ganz selbstverständlich. Wir haben gelernt, Dinge aus Pflichtgefühl zu tun, aber es fühlt sich nicht gut an, weil es kein natürliches Bedürfnis ist.“**

### Beispiel für harte Arbeit, die trotzdem leicht ist:

Kinder die Wasser holen wenn sie wissen, dass es für die Familie zum Überleben notwendig ist, haben eine andere Energie. Es macht vielleicht nicht immer Spaß, aber sie machen es nicht für Geld sondern weil ihr Tun ein eigenes Bedürfnis und das anderer nährt.