

WAS MAN MIT
ELTERN
MACHT

Von Joy Whitney Houghton

Dieses Buch habe ich für meine Kinder, Jim, Rick, Jennifer, John und Dee geschrieben, die ich erfolgreich „erzogen“ habe und die dabei sehr viel Geduld mit mir hatten.

Originaltitel: HOW TO HANDLE YOUR PARENTS

Die deutsche Ausgabe besorgte Jürgen Eggers

© 1974 by Verlag für Angewandte Philosophie Wiesbaden

2. Auflage 1974

Gesamtherstellung: Wiesbadener Graphische Betriebe GmbH

Printed in West-Germany

ISBN 3-88027-001-5

Achte darauf, dass du nicht über ein Wort hinwegliest, das du nicht völlig verstanden hast. Übergehst du ein Wort, ohne es verstanden zu haben, kann folgendes passieren: Du wirst verstimmt, benebelt oder ärgerlich. Oder du merkst, du bist gar nicht bei der Sache. Es kann auch sein, dass du plötzlich die Lust verlierst und das Buch ganz weglegst. Dann musst du also zurückgehen und das Wort finden, das du nicht richtig verstanden hattest, bevor du weitermachst. Dann macht das Lesen wieder Spass.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
EINIGE TIPS	5
1. Kapitel	7
<i>Was ist Scientology?</i>	7
2. Kapitel	8
<i>Der Thetan</i>	8
3. Kapitel	10
<i>Kommunikation (Mitteilen)</i>	10
4. Kapitel	12
<i>Konfrontieren und Bestätigen</i>	12
5. Kapitel	14
<i>Der Aktionszyklus und das Führen</i>	14
6. Kapitel	16
<i>Das ARK-Dreieck</i>	16
7. Kapitel	19
<i>Verantwortung</i>	19
8. Kapitel	21
<i>Duplikation</i>	21
9. Kapitel	23
<i>Die Emotionsskala</i>	23
10. Kapitel	26
<i>Das Reaktive</i>	26

EINLEITUNG

Dieses Buch ist für Kinder geschrieben, um ihnen bei ihren aktuellen Problemen zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit und überall in dieser grossen weiten Welt zu helfen.

Es ist bereits so viel darüber gesagt und geschrieben worden, wie schwierig die jungen Leute sind, und dabei hat man die jüngere Generation oft als eine unvermeidliche, jedoch lästige Gruppe abgestempelt. Für die jungen Leute existieren Probleme genauso wie für die Erwachsenen. Der Philosoph L. Ron Hubbard hat die Gesetzmässigkeiten des Lebens untersucht und dabei Informationen erarbeitet, die es jedem ermöglichen, seine eigenen Probleme, seine Umwelt und sich selber in Ordnung zu bringen. Jeder kann sich somit viel mehr und viel intensiver am Leben beteiligen. Ein Teil dieses Wissens ist auf den folgenden Seiten beschrieben. Damit werden besonders alle jungen Leute auf der Welt angesprochen, damit sie unabhängiger werden und sich ihr eigenes ‚Glücklich-Sein‘ und ihren eigenen Erfolg heute sowie in der Zukunft schaffen können.

EINIGE TIPS

Um mit diesem Material die bestmöglichen Resultate zu erzielen, wäre es ganz gut, auch Deine Eltern dieses Buch lesen zu lassen. Hier sind einige Tipps, wie du sie dazu herumkriegern kannst, dies zu tun:

Erster Vorschlag

Tu so, als ob du das Lesen verlernt hast und laufe ihnen andauernd mit dem Buch unterm Arm nach und sag' fortwährend: „Lies mir doch das bitte mal vor, Mutti! Bitte jetzt! Wie wär's mit dir Vati, wirst du's mir vorlesen, hm? Ja?“ Nörgeln wird sie zur Verzweiflung bringen und du wirst sicher Erfolg haben, wenn du es nur lange genug versuchst. Sie werden es dir dann vorlesen, nur um Ruhe zu haben.

Zweiter Vorschlag

Setze Dich in ein Zimmer, in dem Vati oder Mutti oder beide sind und lies still dein Buch. Dann, alle fünf Minuten oder so, fange an, ganz laut zu lachen und schau dabei Deine Eltern an. Wenn sie schliesslich fragen: „Was ist so witzig?“ sage einfach: „Oh, nichts“ und lies weiter. Das wirkt auf manche Eltern ganz unheimlich. Wenn du dafür sorgst, dass sie das Buch finden können, nachdem du ins Bett gegangen bist, werden sie sich sogleich darauf stürzen.

Dritter Vorschlag

Hier ist ein guter Trick, der bei allen Eltern funktioniert, egal wie alt sie sind: Tu recht geheimnisvoll mit Deinem Buch, so als ob es Dinge enthielte, die du die Eltern nicht wissen lassen möchtest. Wenn jemand ins Zimmer kommt, so verstecke es schnell unter Deinem Hemd oder unter Deinem Pullover oder sogar hinterm Rücken. Tu, als ob du Dich sehr schuldig fühlst und verschwinde schnell in Deinem Zimmer und mach' die Tür zu. Diese Methode ist herrlich, weil Eltern es nicht aushalten können, wenn sie nicht über jede Kleinigkeit, die ihre Kinder tun, Bescheid wissen. Sie glauben immer, dass es sich um etwas Schlimmes handelt, wovor sie Dich bewahren müssen. Auf diese Weise glauben sie, dass man sie braucht.

Vierter Vorschlag

Zu guter Letzt kannst du auch ehrlich sein und sagen: „Mutti“, oder „Vati, ich möchte gerne, dass ihr das Buch hier lest. Es ist sehr interessant, und ich glaube, wir können alle etwas daraus lernen“. Diese Methode funktioniert gewöhnlich nicht so gut, weil sie zu einfach ist. Eltern sind so sehr davon überzeugt, dass Kindererziehung ein Problem ist, so dass du manchmal zu einem Problem für sie werden musst, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Diese Methoden, um Deine Eltern herumzukriegen, sind dir keinesfalls neu – und ich bin sicher, du weißt bereits, welche Methode bei dir zu Hause am besten funktioniert.

1. KAPITEL

WAS IST SCIENTOLOGY?

Ist es ein Schulfach, das man lernen kann, wie Schreiben, Rechnen, Erdkunde oder Geschichte? Oder könnte es etwas sein, was du für dein späteres Leben und für Deinen Beruf brauchen könntest? Ist es vielleicht das Umgehen mit geheimnisvollen und unbekanntem Dingen wie Astrologie oder Raumfahrt?

Es ist all das und noch viel mehr – weisst du? **Scientology** ist die Lehre von den Dingen, die **dich selbst** und die Leute in Deiner Umwelt etwas angehen. Es ist ganz gleich, wie alt du bist, denn **du bist immer du selbst**. Bei der **Scientology** geht es darum, zu lernen, wie man sich wohl fühlt und was man machen kann, wenn es einem schlecht geht.

Die **Scientology** bringt dir bei, was du tun musst, damit die Dinge klappen, anstatt schief zu laufen, z. B. mit den Eltern, in der Schule, mit den Freunden oder beim Spielen. Sie verhilft dir auch dazu, dass du das tun kannst, was dir Spass macht, und sie verhilft dir dazu, dabei immer besser zu werden. Das bedeutet, dass du dann genau das wirst, was die Erwachsenen erfolgreich nennen.

Die meisten Eltern glauben, dass es schwierig sei, Kinder zu erziehen. Aber Ihr wisst alle wie schwer es auch sein kann, Eltern zu erziehen. Wir wollen nun einmal sehen, wie die **Scientology** uns in diesem Falle helfen kann.

2. KAPITEL

DER THETAN

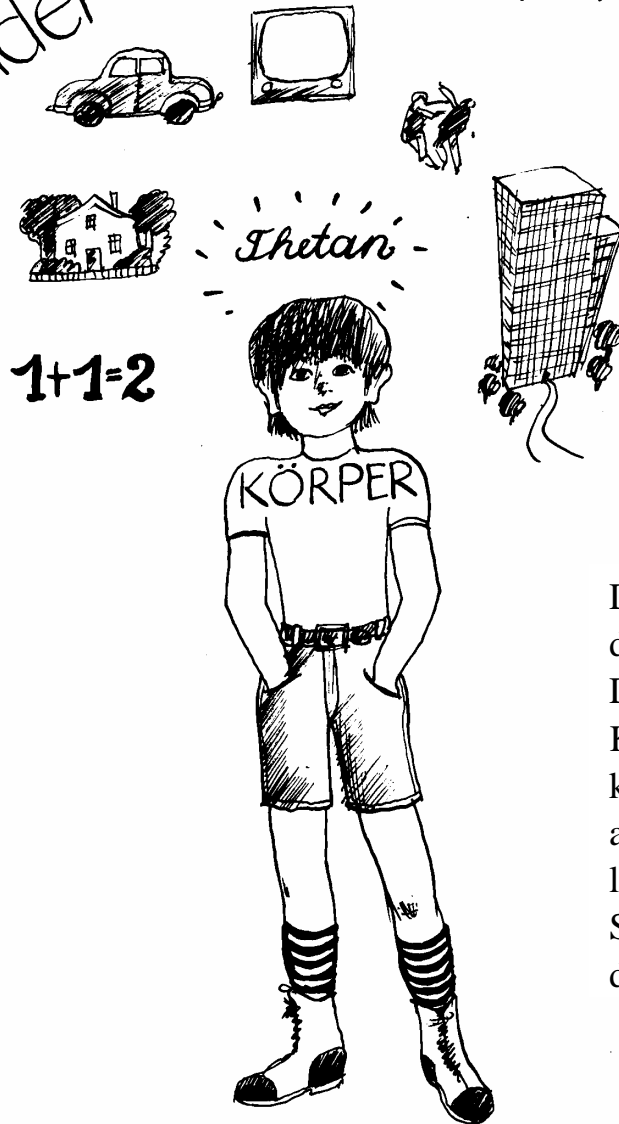
Fangen wir gleich mit **dir** an! Weisst du eigentlich, wer oder was **du** bist?

Du hast einen Namen, ein bestimmtes Alter und eine Adresse – aber was hast du ausserdem noch? Du hast einen Körper, der Arme hat und Beine und obendrauf einen Kopf. Du hast verschiedene Gefühle und einen Verstand oder besser gesagt, ein System, mit dem du denkst. Also, du bist kein Arm, sondern du **Hast** einen Arm. Du bist auch kein Körper, sondern du **hast** einen Körper. Das ist alles ganz klar, – aber – wer oder was bist **du**?

Du bist ein geistiges Wesen, das als **Thetan** bezeichnet wird. Du hast einen **Körper** und ein **Denksystem**. Mit Denksystem ist aber nicht das Gehirn gemeint. Denn das Gehirn ist ein Teil Deines Körpers. Es funktioniert wie eine Telefonzentrale dadurch, dass es Mitteilungen an die verschiedenen Teile Deines Körpers weiterleitet. **Du** bist es, der das Denken durchführt. Das geschieht folgendermassen: Sagen wir, du beschliesst, dein Bein zu bewegen. Du schickst also über das Denksystem diesen Gedanken an das Gehirn. Das Gehirn leitet dann den Befehl über die Nerven weiter zu dem Bein, das sich bewegen soll. Das Bein bewegt sich dann. Wenn jemand eine Gehirnverletzung hat, dann bedeutet das nicht, dass er nicht denken kann.

Es bedeutet, einfach das das Gehirn den Befehl nicht zum richtigen Körperteil weiterleitet. Das ist auch der Grund, warum gehirngeschädigte Menschen Schwierigkeiten beim Gehen und beim Reden haben. Das Gehirn ist nicht in der Lage, den Befehl an die richtigen Muskeln weiterzugeben. Für solche Leute ist es sehr schwierig, sich fortzubewegen und mit anderen zu reden. Aber für uns ist das ganz einfach. Wir wollen jetzt einmal herausfinden, wie man das richtig macht: mit anderen zu reden.

Bilder im Denksystem



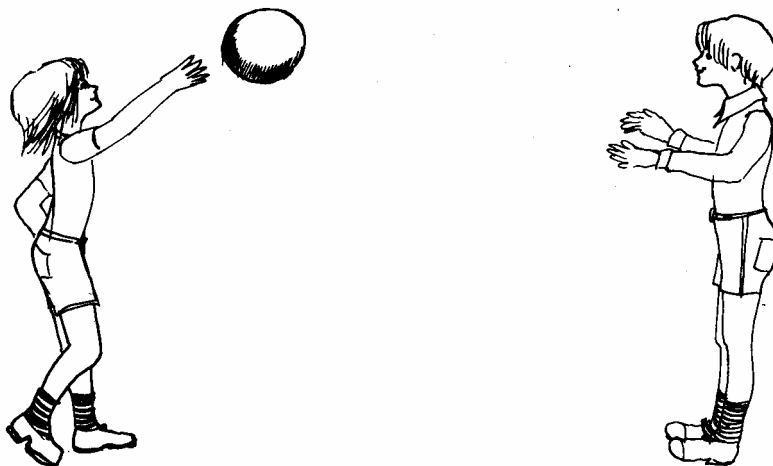
Der Thetan –
das bist Du.
Du hast einen
Körper und
kannst auch
an alles Mög-
liche denken.
So einfach ist
das.

3. KAPITEL

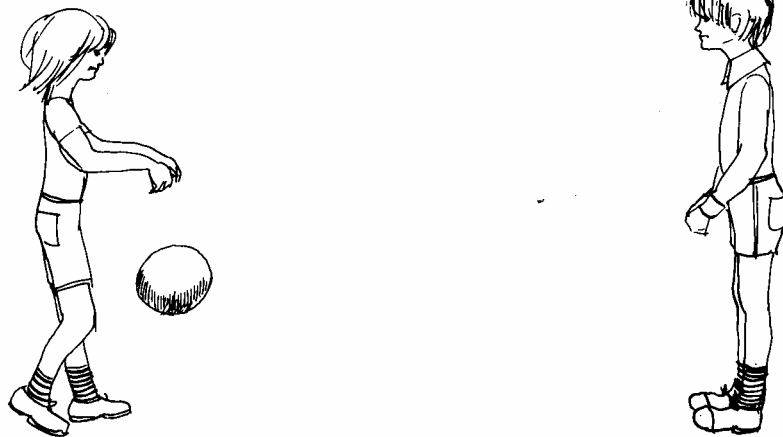
KOMMUNIKATION (MITTEILEN)

Viele von Euch wissen, dass **Kommunikation** betreiben heisst, mit jemandem zu sprechen. Das stimmt. Hast du aber auch schon gewusst, dass es viele Möglichkeiten zur Kommunikation gibt, ohne dabei zu sprechen? Du kannst nämlich mit Deinen Händen, Deinen Füßen und sogar mit Deinen Augen Kommunikation machen. Wenn du zum Beispiel jemandem einen Ball zuwirfst, dann machst du Kommunikation mit ihm. Wie gut die Kommunikation ist, hängt davon ab, wie du den Ball wirfst. Wenn du wütend bist, wirst du den Ball wahrscheinlich sehr fest werfen. Du könntest sogar jemanden so treffen, dass du ihm dadurch wehtust. Dann wird der andere gleich wissen, dass du wütend bist. Wenn du den Ball einfach so am Boden herumkickst, wird der andere denken, du hast keine Lust, und damit hat er wohl auch recht. Siehst du, wie leicht das geht? Versuche einmal, auf drei verschiedene Arten

Deinen Eltern einen Ball zuzuwerfen und pass auf, ob sie verstehen, was du ihnen jedes Mal dadurch mitteilst. Dann mache das Gleiche umgedreht, lass Deine Eltern dir den Ball zuwerfen und pass auf, ob sie mit dem Ball Kommunikation machen können. Tu aber so, als ob sie **dir** dadurch helfen. Dann merken sie nicht, dass du versuchst, ihnen etwas beizubringen.



Man kann eine freudige Kommunikation machen –



...oder eine lustlose Kommunikation.

Wie kann man sonst noch Kommunikation machen? Wenn du jemandem einen Tritt gibst, heisst das dann, dass du ihn gern hast? Sicher wird der andere das nicht glauben. Wie ist es, wenn man auf jemanden schießt? Ganz sicher wird dadurch etwas mitgeteilt. Hat dir schon einmal jemand zugezwinkert? Das bedeutet doch auch etwas. Und was Schläge bedeuten, weiss auch jeder. So einfach ist das.

Wie viele Arten der Kommunikation siehst du jeden Tag um Dich herum? Du kannst dir einen Spass daraus machen, die Kommunikation der anderen zu beobachten.

4. KAPITEL

KONFRONTIEREN UND BESTÄTIGEN

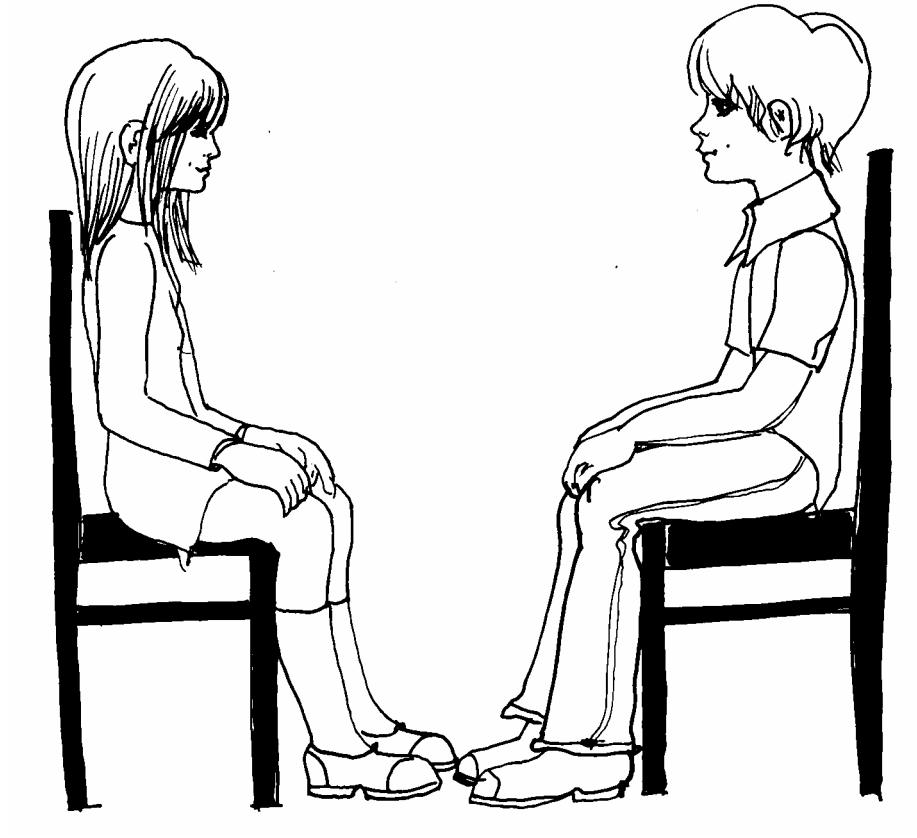
Das sind zwar schwierige Wörter, aber hinter ihnen steckt eine interessante Sache, die äusserst hilfreich dabei ist, um mit den Eltern richtig umgehen zu können. Wie oft warst du schon mit einem Freund zusammen, der ganz in sein Spiel vertieft war, während du immerzu versucht hast, mit ihm zu reden. Du hast aber dabei gemerkt, dass er dir gar nicht zugehört hat. Man bekommt dann so ein komisches Gefühl, nicht wahr? Besonders, wenn du ihm etwas Wichtiges erzählen wolltest. Als erstes fällt dir also auf, dass der andere mit einer Sache zu sehr beschäftigt ist, um damit aufzuhören und Dich anzuschauen, wenn du zu ihm sprichst. Aber wenn du etwas zu jemandem sagst und derjenige Dich dabei anschaut und dir zuhört, so sagen wir, er **konfrontiert** Dich.

Als zweites stellst du oft fest, dass der andere auf Deine Kommunikation nicht reagiert. Den anderen wissen zu lassen, dass man ihn gehört oder verstanden hat, ist das, was wir **bestätigen** nennen. Selbst wenn dein Freund nur „hm“ oder „aha“ sagen würde, wüsstest du wenigstens, dass er Dich gehört hat. Es ist ein sehr verwirrendes und beunruhigendes Gefühl, wenn man nicht bestätigt wird. Erwachsene, besonders die Eltern, reagieren darauf meistens sehr empfindlich. Sie wiederholen dann dauernd ein und dasselbe und regen sich sogar auf oder werden böse, wenn sie glauben, dass du ihnen nicht zuhörst. Wenn du dir bei der Erziehung Deiner Eltern viel Enttäuschung ersparen willst, versuche einmal, folgendes anzuwenden: Schau sie an, wenn sie etwas zu dir sagen. Höre ihnen zu und antworte ihnen klar und deutlich. Du wirst ganz überrascht sein, welchen Erfolg du damit haben wirst. Es erspart zu Hause viel Zeit und Streiterei, so dass es sich wirklich lohnt, sich das anzugewöhnen.

Probiere es gleich bei Deinen Eltern aus. Warte, bis sie etwas zu dir sagen. Dann höre ihnen aufmerksam zu und antworte ihnen. Du kannst sie dabei sogar freundlich anschauen. Beobachte dabei, wie es Deinen Eltern auf einmal immer besser geht, wenn du das machst. Jetzt kommt der schwierigere Teil der Übung. Mache nun das Ganze umgedreht. Du sagst diesmal etwas zu Deinen Eltern, dann siehst du zu, dass sie Dich dabei konfrontieren und auch bestätigen. Habe nur Geduld mit ihnen. Am Anfang wird es ihnen sicher nicht leicht fallen, denn viele Eltern sind nicht daran gewöhnt, dem aufmerksam zuzuhören, was die Kinder zu sagen haben. Wenn Deine Eltern diese Übung erfolgreich beendet

haben und dann auch wissen, wie man Kommunikation macht, wie man konfrontiert und bestätigt, dann wirst du merken, dass du Dich viel wohler fühlst.

So kann das Konfrontieren geübt werden:



5. Kapitel

DER AKTIONSZYKLUS UND DAS FÜHREN

Wenn Deine Eltern dieses Buch lesen, werden sie dieses Kapitel geradezu verschlingen. Sie wissen ganz genau, dass sie ihre Kinder und sich selbst **führen** müssen. Aber die wenigsten wissen, wie man das macht.

Zuerst wollen wir einmal festlegen, was ein **Aktionszyklus** eigentlich ist. Denn wenn wir nicht wissen, worum es geht, können wir auch nicht führen.

Ein Aktionszyklus ist so ziemlich das, wonach es sich anhört: Ein Zyklus ist etwas, das einen Anfang hat und ein Ende, das also beginnt und nach einer gewissen Zeit wieder aufhört. Aktion ist etwas, was man tut. Einen Aktionszyklus einzuhalten, bedeutet also, eine Sache zu beginnen, sie durchzuführen und sie, sobald sie fertig ist, zu beenden. Genau wie beim Spielen. Du nimmst dir irgendein Spielzeug und spielst damit. Wenn du das Spiel aber nicht beendest, dadurch, dass du das Spielzeug an seinen Platz zurückbringst, dann hast du den Aktionszyklus nicht abgeschlossen. Eltern können sich darüber fürchterlich aufregen. Sie ermahnen Dich dann andauernd, aufzuräumen und unterbrechen Dich bei dem, was du jetzt tust. Und dann regen sie sich auf, und du regst Dich auf, und das ist die ganze Sache gar nicht wert. Dabei ist es so einfach, jeden Aktionszyklus zu beenden. Danach bist du dann frei, alles zu tun, wozu du Lust hast.

Ein Aktionszyklus besteht aus drei Teilen: **Starten – Ändern – Stoppen**. Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn man Auto oder Fahrrad fährt. Man kann losfahren, weiterfahren und anhalten. Das ist ein Aktionszyklus. Solange du also alle drei Dinge tun kannst: starten – ändern – stoppen, kannst du das Fahrrad führen – du hast es unter Kontrolle. Wenn du das nicht kannst: starten – ändern – stoppen, hast du es nicht unter Kontrolle und du kannst es nicht führen. Ist das nicht einfach? Denke mal darüber nach, wie oft du mit Deinem Fahrrad nicht zurechtgekommen bist. Du bist entweder heruntergefallen, hast Dich darin verfangen oder es ist auf Dich draufgefallen – so ähnlich war es doch oder? Ich möchte wetten, dass du den Grund dafür entweder im Starten-Können, Ändern-Können oder im Stoppen-Können findest.

Ausserdem ist es auch wichtig, dass **du** da bist, um zu fahren. Nicht nur dein Körper, sondern **du selbst** auch. Wenn **du** mit Deinen Gedanken ganz woanders bist, ist es schwierig, etwas zu führen. Du musst selber bei der Sache sein. Dann hast du auch Kontrolle über das, was du gerade machst. Das nächste Mal, wenn Vati oder Mutti mit einer verbogenen Stossstange am Auto nach

Hause kommt, kannst du sie fragen (aber höflich bitte): „Wo warst **du**, als der Zusammenstoss passiert ist?“ Sicher werden sie erst einmal ganz verdutzte Gesichter machen. Es wäre am besten, wenn du die Frage mit einem Lächeln und viel Zuneigung stellen würdest. Das beruhigt sie in ihrer Aufregung. Denn Eltern mit verbogenen Stossstangen sind meistens sehr aufgeregt.

Hier ist ein Beispiel für einen Aktionszyklus. Zuerst wird gestartet, dann gibt es eine Veränderung und zum Schluss wird der Zyklus beendet.

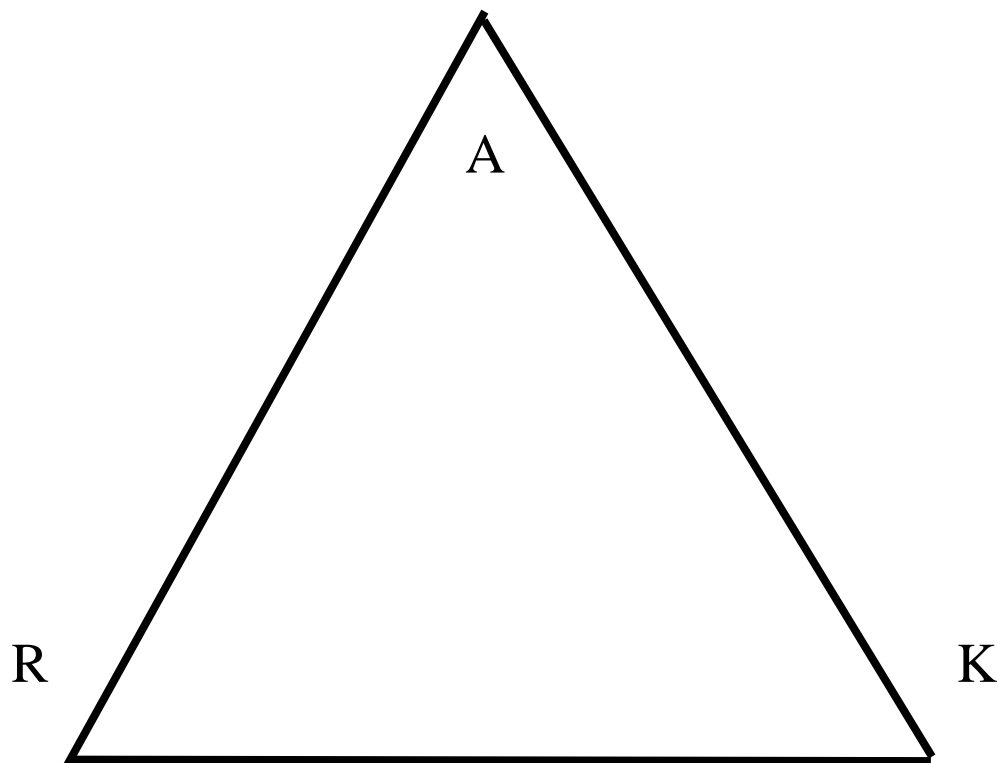


Hier ist ein Beispiel für einen Aktionszyklus. Zuerst wird gestartet, dann gibt es eine Veränderung und zum Schluss wird der Zyklus beendet.

6. KAPITEL

DAS ARK-DREIECK

Nimm ein grosses Stück Papier und zeichne ein Dreieck drauf. Male in die Ecken die Buchstaben A, R und C und lasse die Zeichnung im Hause herumliegen. Die Küche und das Wohnzimmer sind am besten dafür geeignet. Dein Vati oder Deine Mutti werden sie irgendwann einmal finden und Dich fragen, was das ist. Dann sagst du ganz einfach: „Oh, das ist etwas, was wir brauchen, um einander zu verstehen.“ Wenn du ihnen das gesagt hast, verschwindest du.



Beim zweiten Mal, wenn sie Dich danach fragen, lass sie sich hinsetzen und erkläre es so der Reihe nach: Das ist ein Dreieck. Das A, das ganz oben steht, bedeutet Affinität. (Lass sie das Wort im Wörterbuch nachschlagen. Sie werden feststellen, dass Affinität eine mehr oder weniger starke Zuneigung ist wie zum Beispiel ein schönes Gefühl, das man ohne besonderen Grund einem anderen gegenüber hat). Es kann Liebe sein oder einfach Gernhaben. Und man braucht jemanden nicht einmal besonders gut zu kennen, um zu ihm viel Affinität haben zu können.

Wenn du dieses Gefühl hast, möchtest du gerne mit dem anderen reden, mit anderen Worten, du möchtest gerne mit ihm Kommunikation machen. Wenn Ihr Euch eine Weile unterhalten habt, merkt Ihr, dass es einige Dinge gibt, die Ihr beide gern habt, von denen Ihr das Gleiche haltet und von denen Ihr das Gleiche denkt. Das ist gemeinsame Realität. Gemeinsame Realität herrscht dann, wenn Ihr über etwas die gleiche Ansicht habt. Das Zeichen für Realität ist das R. Sorge dafür, dass Deine Eltern dir richtig zuhören und Dich dabei konfrontieren, wenn du ihnen das Folgende erzählst. Es ist nämlich sehr wichtig. Wenn man das A, das R und das K zusammenbringt, ergibt sich daraus Verstehen. A R K = **Verstehen**.

Fehlt eines von den dreien, kann es kein wirkliches Verstehen geben und jeder weiss, dass Eltern sehr viel davon brauchen können. Man kann jemanden nur dann wirklich verstehen, wenn man sehr viel ARK mit ihm hat. Jetzt lass Deine Eltern eine Zeitlang in Ruhe, damit sie darüber etwas nachdenken können. Denn je länger sie darüber nachdenken, desto mehr werden sie erkennen, dass es stimmt. Kannst du dir vorstellen wie herrlich es sein wird, Eltern zu haben, die Dich verstehen? Und das Beste dabei ist, dass du es ebenfalls fertig bringen wirst, ihre Ideen zu verstehen.





So sieht zum Beispiel eine gute Kommunikation aus.

7. KAPITEL

VERANTWORTUNG

Dieses Wort ist dir sicher nicht fremd. Du hast wahrscheinlich schon oft gehört, wie Deine Eltern von Verantwortung geredet haben. Vielleicht regen sie sich manchmal sogar darüber auf, dass du keine Verantwortung übernimmst. Und wie macht man das? Ist es so, als ob man mit zugehaltener Nase einen Löffel voll bitterer Medizin schluckt? Oder ist es, wie wenn du ein schönes Geschenk bekommst? Hast du schon einmal gesehen, wie die Erwachsenen Verantwortung übernehmen? Viele stöhnen und jammern darüber und sehen ganz unglücklich aus. Vielleicht gehen sie sogar gebeugt wie unter einer drückenden Last. Unter uns gesagt, Verantwortung kann zu einer grossen Last werden – aber nur, wenn man es zulässt – sonst macht sie Spass!

Wie ist es, wenn Vati oder Mutti dir eine Arbeit aufgetragen haben und dir dann sagen, wie toll du das gemacht hast – fühlst du Dich dann nicht gut? Es macht dir dann erst richtig Spass, weiterzumachen. Richtig? Wie ist es aber, wenn eine Sache nicht so gut klappt? Kannst du dann einfach sagen – ich weiss, das war nicht so gut, trotzdem, ich habe es so gemacht. Ich werde dafür sorgen, dass es das nächste Mal besser klappt. Genau das bedeutet zum Beispiel, Verantwortung übernehmen.

Dazu gehört nicht nur, dass man Lob und Anerkennung annimmt, wenn man etwas gut gemacht hat, sondern auch in der Lage ist, den Tadel anzunehmen, wenn es nicht so gut war. Wenn du eine Sache in Angriff genommen hast, so ist es Deine Angelegenheit, Dich darum zu kümmern, dass sie funktioniert. **Du** hast es gemacht, und du hast die Verantwortung für alles, was du tust. Egal, ob es richtig oder falsch ist. Deine Eltern haben die Verantwortung übernommen, Dich zu ernähren, dir Kleider zu kaufen und dir ein Zuhause zu geben. Du solltest die Verantwortung für die Dinge, die man dir anvertraut hat, übernehmen.

Ich wette, du hast schon einmal so etwas wie das Folgende erlebt: Mutti sagt: „Mach’ dein Zimmer sauber“ oder „Häng’ deine Kleider auf“ oder „Räum’ deine Spielsachen weg“, und du gibst ihr zur Antwort: „Oh, das mach ich später“, oder „Ich habe gerade etwas anderes zu tun“, oder „Muss ich das gerade jetzt machen?“ oder „Ich habe jetzt keine Zeit“ oder etwas Ähnliches. Wenn Deine Mutter das noch ein paar Mal zu dir gesagt hat und schon richtig böse ist, beschliesst du dann, am besten etwas zu unternehmen. Du schmeisst die Sachen

zusammen und stopfst sie in eine Schublade, du wirfst sie unters Bett oder räumst sie sonst irgendwie aus dem Weg. Dann sagst du dir, das ist gut genug. Natürlich ist es gut genug. Aber wenn du lernen willst, Verantwortung zu übernehmen, musst du dir etwas mehr Mühe geben.

Es beginnt damit, dass du auf Dicht selbst und auf Deine eigenen Sachen aufpasst. Wenn du das richtig fertigbringst, kannst du Dich vielleicht um einen Vogel, einen Hund, eine Katze oder sogar um einen kleinen Bruder oder eine kleine Schwester kümmern.

Je mehr Verantwortung du übernehmen kannst, desto erwachsener bist du. Leute, die Verantwortung übernehmen, haben mehr Freunde, mehr Geld und mehr Spass.

Mit Eltern kommt man besser zurecht, wenn man Verantwortung übernimmt. Probier es aus, und du wirst sehen!

Er kümmert sich gerne um das Häschen – und das macht Spass.



8. KAPITEL

DUPLIKATION

Kommen zu Euch nach Hause viele Leute? Wenn nicht, dann versuche mal, ein paar zusammenzutrommeln, um mit ihnen etwas auszuprobieren. Kommunikation ist wirklich wichtig, wie du jetzt schon weisst. Voraussetzung dafür, dass eine Kommunikation gut funktioniert, ist, dass derselbe Gedanke, den der Sprecher hat, am Ende der Kommunikation auch beim Zuhörer vorhanden ist. Das ist Kommunikation **mit Duplikation**. Was geschieht zum Beispiel, wenn die Leute nicht alle dieselbe Sprache sprechen? Kannst du dir vorstellen, jemand aus England oder Frankreich versucht, sich mit dir zu unterhalten? Sie können stundenlang reden, ohne dass du wüsstest, wovon sie sprechen. Das wäre Kommunikation **ohne Duplikation**, das heisst, etwas übertragen, ohne dass beim Zuhörer der gleiche Gedanke entsteht. Alles, was dahinter steckt, ist folgendes: Obwohl jemand zu dir spricht, kannst du einfach nicht verstehen, was er sagt. Und um die ganze Sache noch schlimmer zu machen, er kann Dich auch nicht verstehen. Niemand dupliziert. Alles, was dabei herauskommt, ist ein grosses Durcheinander. Um Deinen Eltern begreiflich zu machen, wie wichtig das **Duplizieren** ist, musst du als erstes einen Weg finden, mit ihnen ein kleines Spielchen zu spielen.

Genau dafür nämlich brauchst du all die Leute, die du zusammengetrommelt hast. Lass jeden sich auf einen Stuhl setzen und stelle die Stühle in einer Reihe mitten im Zimmer auf. Gut. Jetzt kann das Ganze losgehen: Du gehst zu demjenigen, der am Ende der Reihe sitzt und flüsterst ihm irgendeinen Satz ins Ohr. Der muss nicht einmal einen besonderen Sinn haben. Pass aber auf, dass Dich niemand ausser dieser einen Person hört. Flüstere hinter der vorgehaltenen Hand, wenn du glaubst, dass es dann besser geht. Als nächstes forderst du diese Person auf, den gleichen Satz dem nächsten in der Reihe zuzuflüstern. Und so geht es weiter, von einem zum anderen. Wenn der Satz beim letzten angekommen ist, bittest du ihn, aufzustehen und laut zu wiederholen, was er gehört hat. Dabei wird das lustigste Zeug rauskommen, das du dir vorstellen kannst. Es ist nämlich ganz gewiss: es wird nicht derselbe Satz sein wie am Anfang. Denn die Leute haben die Angewohnheit, das, was ihnen gesagt wird, nicht richtig zu duplizieren. Es ist fast so, als würde man in einer fremden Sprache zu ihnen reden. Wie kann man eine Nachricht, die man nicht richtig dupliziert hat, weitergeben? Wie oft schon hast du jemanden so reden hören: „Aber ich habe gedacht, du hättest etwas ganz anders gesagt.“ Da haben wir es. Keine Duplikation!

Wenn du Dich mit Deinen Eltern gut verstehen willst, ist es wichtig, dass du ihnen einiges über die Sprache erklärst, in der du zu ihnen sprichst. Es stimmt nämlich, die Wörter, die Kinder heute manchmal verwenden, sind für die meisten Eltern „böhmische Dörfer“. Wenn du ihnen zum Beispiel sagst, du willst Dich verkrümeln, wissen sie vielleicht nicht, was du meinst und denken dabei an Brotrümel. Wenn du dann zur Tür hinausgehst, regen sie sich auf, weil du ihnen nicht gesagt hast, dass du fortgehst. Aber Eltern können lernen. Das Duplizieren wird Ihnen dann viel leichter fallen. Es wäre auch eine Hilfe, wenn du dir etwas Zeit nehmen würdest, unsere „altmodische“ Sprache zu verstehen, in der der Ausdruck „eine kleben“ höchstens in Verbindung mit Briefmarken oder Klebstoff vorkommt. Verstehst du, was gemeint ist? Du musst ganz einfach Geduld haben und fragen, wenn du nicht verstehst, was die Erwachsenen meinen.

Schreib Deinen Eltern doch einmal ein paar Deiner Lieblingsausdrücke auf und wundere Dich nicht zu sehr, wenn du sie bald auch aus ihrem Munde hörst. Das wird sich dann vielleicht komisch anhören, aber sie versuchen es wenigstens. Vergiss nur nicht, zu duplizieren. Klar? Klasse!



Wenn das Duplizieren richtig klappt, gibt es keine Missverständnisse.

9. KAPITEL

DIE EMOTIONSSKALA

Am Anfang des Buches, im Kapitel über den **Thetan**, waren wir uns darüber einig, dass **du** bestimmte Gefühle hast. Eine andere Bezeichnung dafür, wie man sich fühlt, heisst **Emotion** (Gemütsbewegung). Unter Emotion versteht man das Gefühl, das du hast, wenn etwas geschieht. Wenn du einen schlimmen Traum hast und verstört aufwachst, so heisst das, du bist auf **Furcht**. Schau nach, ob du **Furcht** auf der Emotionsskala finden kannst. Gut! Wenn du von Deinem Traum aufwachst und weinst, bist du auf der Emotionsskala eine Stufe tiefer, bei **Traurigkeit**. Verstehst du? **Traurigkeit** bedeutet Weinen. Schauen wir uns ein anderes Beispiel an! Wenn eines Deiner Geschwister oder dein Freund etwas von Deinen Sachen nimmt und kaputt macht, wirst du zornig. Stimmt's? **Zorn** liegt jedoch auf der Emotionsskala nicht ganz so weit unten. Wenn du auf der Skala bei **Zorn** bist, bist du schon nicht mehr ganz unten. Steigst du dann auf der Skala weiter nach oben, so geht es dir bald wieder sehr gut. Wir klettern alle jeden Tag auf der Emotionsskala rauf und runter.

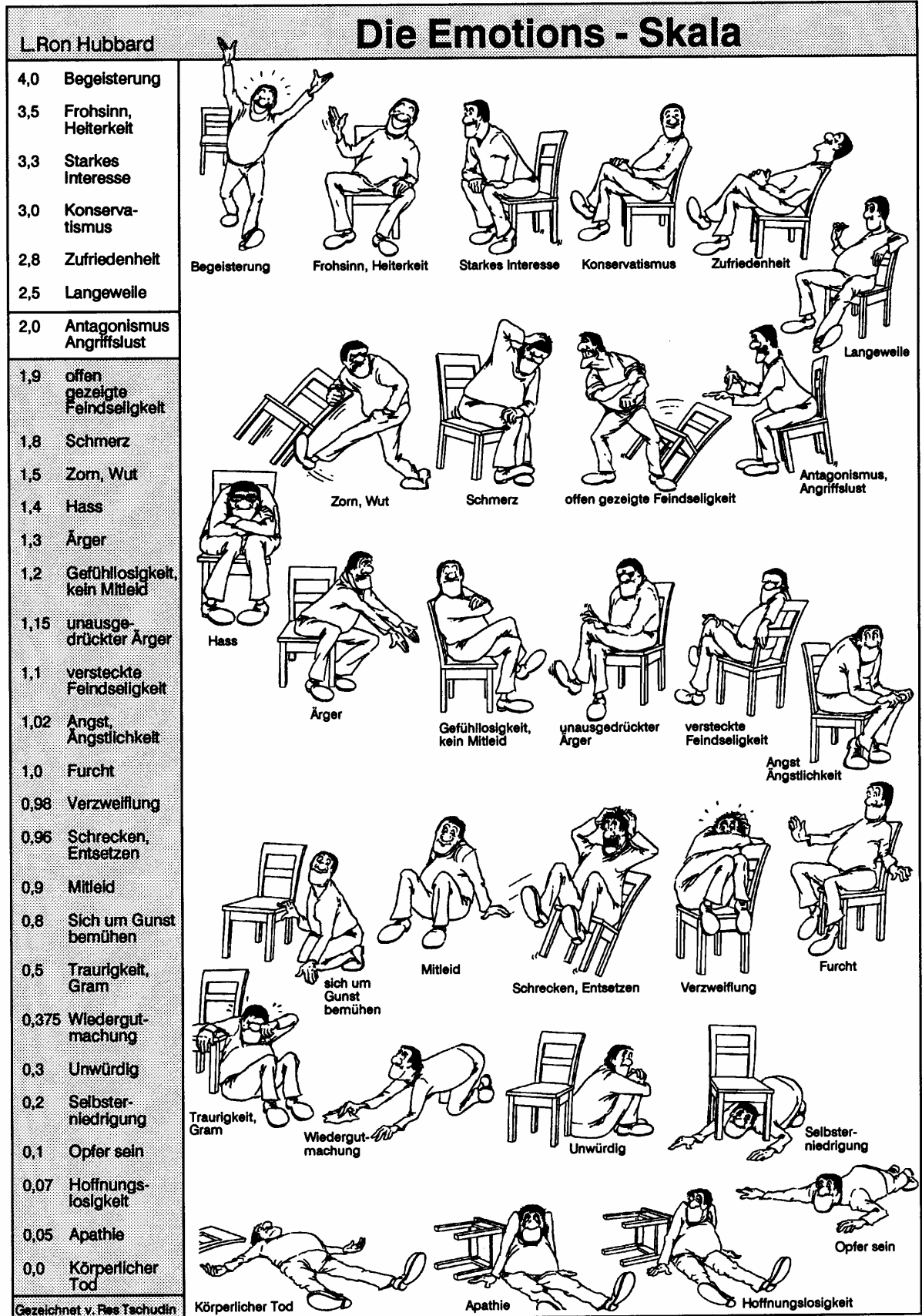
Kannst du Dich erinnern, dass du manchmal schon zuhause herumgelaufen bist, Dich schliesslich auf das Sofa hast fallen lassen und gesagt hast: „Ich langweile mich so.“ Es ist ein unangenehmes Gefühl, das einem keine Ruhe lässt. Aber in Wirklichkeit ist es gar nicht so schlimm. Denn wenn du Dich umschaust und etwas finden kannst, was Dich interessiert, steigst du sofort auf der Skala hinauf zu **Konservatismus** oder sogar zu **Enthusiasmus**.

Wenn du zum Beispiel gerade nichts zu tun hättest, und ein guter Freund käme bei dir vorbei und würde sagen: „Da läuft ein prima Film, was ist, kommst du mit?“ würdest du Dich auf einmal ganz glücklich und unternehmungslustig fühlen, vorausgesetzt natürlich, dass du gerne ins Kino gehst. Siehst du, wie das geht? Um irgendeine Aufgabe gut zu erledigen, musst du schon wirklich hoch auf der Skala sein. Wenn du Dich weiter unten befindest, scheint nichts richtig zu klappen. Manchmal hilft es, wenn du ganz einfach feststellst, wo du im Augenblick auf der Skala bist. Was Deine Eltern betrifft, kannst du mit ihnen noch besser auskommen und ihnen sehr helfen, wenn du herausfinden kannst, wo sie sich befinden. Versuche einmal festzustellen, wo Mutti oder Vati auf der Skala ist, wenn er oder sie von der Arbeit nach Hause kommen. Wenn dein Vati missmutig ist und herumschimpft, höre ihm zu und beobachte ihn eine Zeitlang. Du weisst dann genau, dass etwas bei seiner Arbeit schief gegangen ist, und dass

er entweder auf **Zorn**, **Versteckter Feindseligkeit** oder vielleicht auf **Antagonismus** ist. Ist das der Fall, so ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt, um nach einer Taschengelderhöhung zu fragen oder ihn um etwas Ähnliches zu bitten.

Nehmen wir an, du hast ein Stück von Mutters bestem Porzellangeschirr zerbrochen. Sie fällt dann wohl auf der Skala bis zu **Zorn** oder sogar tiefer bis auf **Traurigkeit**.

Wenn sie ein sehr trauriges Gesicht macht, weißt du, dass sie nahe daran ist zu weinen (**Traurigkeit**). Kurz darauf fängt sie wohl an, Dich zu beschimpfen. – Das ist gut! Lass sie nur! Denn das bedeutet, dass es ihr wieder besser geht, das ist alles. Je mehr sie schimpft, desto besser geht es ihr. Sie ist dann weiter oben auf der Skala, bei **Zorn**. Wenn man von Tränen zu **Zorn** gekommen ist, ist man auf der Emotionsskala drei Stufen nach oben geklettert. Wenn du Deine Mutter gewähren lässt, steigt sie vielleicht weiter hinauf, und es wird alles in Ordnung kommen zwischen Euch. Man braucht dabei ein wenig Einfühlungsvermögen, aber wenn du mit Deinen Eltern freundlich und mit viel ARK Kommunikation machst, wirst du bald ganz leicht herausfinden, wo sie gerade auf der Skala sind. – Dann stelle auch fest, wo du Dich befindest. Mit jedem, Eltern eingeschlossen, kann man sich besser unterhalten, wenn er sich auf der Skala bei **Langeweile** oder höher befindet. Sei deshalb schlau und wende dieses Wissen an! Viel Erfolg dabei! Ach ja, wie kannst du die Leute dazu bringen, auf der Skala nach oben zu steigen? Alles, was gewöhnlich dazu nötig ist, ist ein wenig Kommunikation. Beginne ein Gespräch, höre ihnen einfach zu und bestätige sie. Oft werden sie auf der Skala nach oben steigen.



10. KAPITEL

DAS REAKTIVE

Wir haben bereits gelernt, dass es etwas gibt, was jeder Thetan besitzt, nämlich das Denksystem. Das Denksystem besteht aus zwei Teilen, die beide verschieden funktionieren. Sie heissen: der **analytische** Teil und der **reaktive** Teil. Der analytische Teil ist derjenige, der dir dabei hilft, Dinge zu entscheiden. Der reaktive Teil dagegen zwingt Dich, Dinge zu tun, ohne dass du es gleich merkst. Folgendermassen geht die Sache vor sich: Ein kleines Mädchen fasst zum Beispiel den Entschluss, dass sein Zimmer von nun an wirklich sauber aussehen soll. Sie stellt sich also hin und betrachtet einmal gründlich das Durcheinander. Dann entscheidet sie, wo sie am besten anfängt und was getan werden muss und macht sich an die Arbeit. Nach kurzer Zeit sieht ihr Zimmer genau so aus wie sie es sich vorgestellt hatte. Genau das bedeutet: analytisch handeln. Sie hat sich nicht aufgeregt, sondern sie hat sich die Sache überlegt und dann gehandelt. Genauso könnte es auch bei einem Jungen gehen. Nehmen wir an, er beschliesst, mit seinem Freund eine Radtour zu machen. Ein paar Häuser weiter dreht er sich um und sieht, wie ihm sein Hund ganz vergnügt hinterherläuft. Er ruft seinen Freund zurück und beide halten an. Anstatt verrückt zu spielen und seinen Hund anzuschreien, überlegt der Junge, was zu tun ist. Er könnte den Hund in die Satteltasche setzen und mitnehmen. Aber was sollte er dann den ganzen Tag mit ihm machen? Er beschliesst, dass es das Beste wäre, den Hund nach Hause zurückzubringen, ihn einzuschliessen und danach wieder loszufahren.

Ist dir schon einmal etwas Ähnliches passiert? Bist du dabei böse geworden, hast du vielleicht sogar den Hund angebrüllt, dass er nach Hause gehen soll. Und war es dann vielleicht so, dass, je weniger der Hund dadurch nach Hause ging, du Dich umsomehr darüber aufgeregt hast. In dem Fall war es nicht sehr analytisch.

Ein anderes Beispiel für reaktives Handeln haben wir alle schon an uns selbst oder bei anderen erlebt. Stelle dir einmal Folgendes vor: Du hattest einen Tag, an dem einfach alles schief ging. Um das Mass vollzumachen hast du etwas, wofür du eine Menge Geld ausgegeben hattest, zerbrochen. Als du dann daran gingst, die Scherben aufzulesen, bist du ausgerutscht und hingefallen. Im selben Moment kam vielleicht auch noch ein kleiner Bruder oder die Schwester und sagte: „Was machst du denn da auf dem Fussboden?“ würdest du sie dann

vielleicht anschreien: „Mach bloss, dass du wegkommst!“ Sie haben eigentlich gar nichts getan, aber trotzdem bist du böse auf sie. Später dann tut es dir leid, weil du Deine Geschwister zum Weinen gebracht hast. Es ist das Reaktive, das Dich Dinge sagen lässt, die andere verletzen. Oft stellst du fest, dass du hinterher sagst: „Warum habe ich das nur gemacht?“ oder „Das hätte ich wirklich nicht sagen sollen!“

Auch den Eltern geht es so. Sie verhalten sich reaktiv zueinander und zu ihren Kindern. Wenn Deine Mutter oder dein Vater sich einmal über jemanden ärgern, und du kommst dann und willst sie etwas fragen, musst du damit rechnen, dass du angeschrien wirst oder eine mürrische Antwort bekommst. Sie sind nicht wirklich böse auf Dich. Sie sind einfach reaktiv und merken es nicht. Es ist eine grosse Hilfe, dies zu wissen und sich im Klaren darüber zu sein, wenn es passiert. Wenn Deine Eltern dieses Buch mit dir zusammen lesen, werden sie ebenfalls merken, wie man es besser machen kann. In den Familien ist man bedeutend glücklicher, wenn die Menschen nicht reaktiv sind. Glaubst du nicht auch? Bemühe Dich auch weiter so wie bisher, mit Deinen Eltern richtig umzugehen, indem du Dich an die Begriffe und Übungen hältst, die du in diesem Buch gelernt hast. Sieh zu, dass Deine Eltern dasselbe tun. Du kannst sie auch dazu bringen, dass sie sich selbst ein Buch kaufen. Es gibt viele Bücher über die **Scientology**, die sie interessieren würden und ihnen noch mehr dabei helfen könnten, ihre Aufgabe als Eltern gut zu erfüllen und glücklich zu sein.

Und vergiss nicht, sie zu einem Vortrag über **Scientology** mitzunehmen. Sieh' zu, dass du dann neben ihnen sitzt, damit du ihnen alles erklären kannst, was sie nicht verstehen. Dann könnt ihr zuhause alles zusammen praktisch anwenden und üben, was ihr gelernt habt.

Alles in allem, mit ein wenig Mühe, etwas ARK und einer Menge Geduld kannst du es zu sehr netten Eltern bringen.

Wenn du noch besser mit Deinen Eltern zurechtkommen willst, schicke sie am besten gleich auf einen Kurs. Dort lernen sie anhand von praktischen Übungen, wie man mit Kindern und überhaupt mit Leuten besser zurechtkommt. Auf diesen Kursen kann jeder lernen, seine eigenen persönlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Es gibt auch Kurse für Kinder. Besucht uns doch einmal.