

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 35

Jenseits von richtig und falsch ...
Vom Umgang mit dem
„Fehlverhalten“ der Anderen

(Juni 2018)



Jenseits von richtig und falsch...

Von Sigrid Gleinser

Jeder Mensch urteilt und wertet. Wenn man jemanden nach seinen Werten fragt, so weiß fast jeder, was in seinem Leben oberste Priorität hat, was an zweiter Stelle kommt und was ihm grundlegend wichtig ist. Und dann gibt es noch die Dinge, die uns recht unwichtig erscheinen – bis eines Tages auch zu diesen Themen ein Konflikt auftaucht. Wir kommen dann drauf, dass wir da eigentlich schon eine Meinung und Wertigkeit dazu haben.

Es hat also auch jeder sein inneres (unbewusstes) Werte- und Normen-System, unseren inneren Gesetze. Und eben weil wir diese oft gar nicht erklären können, kommt es zu Missverständnissen und zu Konflikten. Wir können die inneren Gesetze meist deswegen nicht erklären, weil sie aufgrund von ich wiederholenden, oft auch subtilen Botschaften und Verletzungen entstanden sind. Sie haben uns auf gewisse Art und Weise geholfen, uns in dieser Welt zurecht zu finden. Und dann kommt der Zeitpunkt im Leben, wwo ein inneres Gesetz nicht mehr stimmt, wo es uns nicht mehr hilft, sondern – im Gegenteil – uns zu „Opfern“ macht.

Es gibt mehrere Ansätze, diese Situationen dann wieder in Harmonie zu bringen.

Ich ergreife hier nicht Partei für irgendeine Seite. Ich möchte nicht entschuldigen, wenn du von Anderen verletzt oder irgendwie falsch behandelt wirst. Ich möchte dir nur Wege aufzeigen, dich in einer friedvollen inneren Haltung darüber zu erheben. Es kommt ja bei meinen GLÜCKS-Impulsen immer auf das selbe heraus: Auf ein leichtes, schönes Leben in Frieden und Vertrauen – ohne dabei oberflächlich zu werden, sondern wirklich aus einer tiefen inneren Stille, Weisheit, Erwachsenenheit und Liebe heraus.

„Das tut man einfach nicht“

Ich verwende heute das Beispiel des Nicht-Antwortens, das ich seit Monaten immer wieder im Freundeskreis bespreche. Du findest zu diesem Thema „nicht antworten“ auch zwei tolle Blog-Beiträge von Samantha Lotz auf <https://www.samantha-lotz.com/blog/> unter dem Titel „Die Kultur des Antwortens“ Teil 1 und 2.

Stell Dir vor, du versuchst, eine Person anzurufen, natürlich auf einem Mobiltelefon. Du weißt, diese Person hat deine Nummer eingespeichert und du verlässt dich darauf, dass dein Anruf auf dem Gerät der anderen Person sichtbar ist und diese Person alsbald möglich zurück ruft. Ich möchte heute nicht darüber schreiben, wie oft wir durch Mobiltelefonie, social media und E-Mails in Antwortschuld stehen bzw. wie sehr diese Kommunikationstechnologie unser Leben beeinflusst, das wissen wir ja alle schon.

Heute geht es ausschließlich um Werte und Normen, die uns selbst noch nicht klar sind, und die dann Konflikte hervorrufen.

Stufe 1:

Nun ruft dich dieser Mensch nicht innerhalb des von dir erwarteten Zeitraums zurück. Wie geht es dir damit? Was denkst du, was fühlst du?



Stufe 2:

Nehmen wir an, du schickst dann vorsichtshalber auch noch eine Nachricht (sms, whatsapp ...), in der du betonst, dass du bitte zurückgerufen werden möchtest. Es kommt zwei Tage lang keine Antwort. Welche Gedanken kommen dir dann in den Sinn? (Konkret!)

Wenn uns so etwas passiert, ist einer der häufigsten Gedanken „Das tut man einfach nicht“ oder „So behandelt man Andere nicht.“

Diese Sätze sind ein eindeutiger Hinweis darauf, dass in dir gerade eine unbewussten Norm am Werk ist. Für dich ist **klar**, dass das Verhalten der Anderen Person **nicht stimmt**.

Parallel dazu – verstrickt mit dieser Norm – geht es hier um den **Wert**, den du **im** Leben der anderen Person hast. Ein Nicht-Antworten gibt uns meistens das Gefühl, **abgewertet zu sein**, nicht **wichtig** genommen zu werden. Es geht also um das so genannte Ego, es geht um einen unbewussten Teil in uns, der gerne recht hat, der vom Außen abhängig ist, der die Kontrolle haben möchte. Wir möchten recht haben, wir möchten ernst genommen werden, wir wollen zurückgerufen werden. Und zwar am besten sofort.

Übung, Dauer 5 bis 25 Minuten

Suche dir also irgendeine Situation aus deinem Leben, in der du schon einmal gedacht hast „Das tut man einfach nicht“ oder „So will ich nicht behandelt werden“.

Notiere dir diese Situation – was hat der/die Andere getan, das du nicht gutheißt?

Und jetzt versuche, ganz **konkret** zu erklären, **warum** der Andere nach deinem Ermessen falsch gehandelt hat. Warum „tut man das einfach nicht“?

Nimm dir dafür jedenfalls Zeit – einfach um zu erkennen, was bei dir losgetreten wurde. Es kommt immer das heraus, was drinnen ist (Beispiel: Du kannst eine Orange liebevoll auspressen oder sie am Boden mit Schuhen zertreten – es kommt immer Orangensaft heraus).

Du wirst unterm Strich darauf kommen, dass es um dich geht – darum, was die andere Person bei dir ausgelöst hat. Höchstwahrscheinlich werden dir auch einige Menschen „recht geben“ und deinen Standpunkt mit dir teilen, dich vielleicht sogar bemitleiden. Aber was bringt dir das in Wahrheit und auf Dauer? Bringt das Frieden in die Situation?

Wenn in uns Schmerz drinnen ist, so haben wir die Möglichkeit, diesen Schmerz zu erlösen und unser Inneres wieder in seinen ursprünglichen Zustand zu bringen. Denn der Schmerz ist alt – die jetzige Situation erinnert nur Dein Unterbewusstsein daran! Dein ursprünglicher Zustand, die Essenz, ist immer die selbe. Sie ist schön, liebevoll, gütig, weise, nährend und still.

Tun wir das nicht – also den Schmerz erlösen und ab sofort neu handeln, denken und fühlen -, so geben wir den Schmerz weiter in diese Welt hinein, an unsere Mitmenschen weiter. Wollen wir das? Denke mal darüber nach, was du auf dieser Erde hinterlassen möchtest.



Wenn in uns Schmerz drinnen ist, so haben wir die Möglichkeit, diesen Schmerz zu erlösen und unser Inneres wieder in seinen ursprünglichen Zustand zu bringen. Denn der Schmerz ist alt – die jetzige Situation erinnert nur Dein Unterbewusstsein daran! Dein ursprünglicher Zustand, die Essenz, ist immer die selbe. Sie ist schön, liebevoll, gütig, weise, nährend und still.

Tun wir das nicht – also den Schmerz erlösen und ab sofort neu handeln, denken und fühlen -, so geben wir den Schmerz weiter in diese Welt hinein, an unsere Mitmenschen weiter. Wollen wir das? Denke mal darüber nach, was du auf dieser Erde hinterlassen möchtest.

Es gibt die Möglichkeit, innerlich ruhig zu werden oder gar nicht erst unruhig zu werden – je nachdem, wo wir gerade selbst stehen mit unserem Bewusstsein. Man könnte darauf vertrauen, dass der Andere gerade sein Bestes gibt, auch wenn sein Benehmen jetzt gerade nicht in unsere Vorstellung passt.

Wir könnten unsere Vorstellung von Richtig und Falsch loslassen, frei gegeben, wie der Andere handelt, denkt und fühlt. Denn de facto ist das Verhalten des Anderen nicht „mein Kaffee“ sondern seiner. Wir könnten unser Bedürfnis zu kontrollieren, ernst genommen zu werden, wichtig zu sein, **loslassen**. Ausatmen. Wir könnten uns selbst und alle anderen ernst nehmen – oder eben nicht so ernst, nicht so wichtig. Wir könnten zu der Erkenntnis kommen, dass Kontrolle letztendlich – ganz am Schluss – eine Illusion ist. Wir könnten den anderen Menschen einfach vertrauen, so wie ein Neugeborenes vertraut. Wir könnten unsere alten Verletzungen und die daraus entstandenen Verhaltensmuster einfach nicht mehr weiter leben.

Was mich betrifft

Ich weiß, dass das geht. Nur manchmal vergesse ich, es zu tun – und dann leide ich. Dann erinnert mich das Leiden daran, dass ich gerade in der Ego-Falle sitze. Und ich habe beschlossen, mich dann nicht mehr über mich selbst zu ärgern, sondern einfach zu erkennen, was da gerade läuft, tief durchzuatmen und loszulassen. Das tut ja so gut, probiert es doch einfach einmal aus! Und wenn ich das nicht alleine erkenne und tue, so erinnern mich meine Freunde daran, das ist ein Geschenk.

Das alles geht manchmal leichter und manchmal brauche ich einen gewissen Zeitraum. Im Überblick über die letzten zehn Jahre würde ich sagen: Tendenz steigend, es geht bergauf, es geht stetig voran.

Da unser Leben von viel Humor getragen wird, passiert dann sehr oft – also dann, wenn wir ausatmen, loslassen, nicht mehr die Anderen verurteilen, auch nicht mehr uns selbst verurteilen – eine **Harmonisierung der Gesamtsituation**. Ich komme zurück auf das Nicht-Antworten: Plötzlich meldet sich die andere Person und erklärt, warum sie sich bisher nicht gemeldet hat. Und diese Erklärung ist dann noch dazu eine wirklich plausible! Alles löst sich auf.

Natürlich führen mehrere Wege aus der Ego-Falle. Ich empfehle gerne die **Methoden**, die mich und meinen Kreis (Bekannte, Freunde, Kunden) am einfachsten und am effektivsten weitergebracht haben.

Empfehlungen

Wir alle haben jeden Tag, jede Minute die Möglichkeit, uns unserer inneren Werte & Normen bewusst zu werden und sie auf ihren aktuellen Richtigkeitsgehalt zu überprüfen. Hierzu empfehle ich sehr gerne die Methode **The Work™ von Byron Katie**. Byron Katie hatsämtliche Arbeitsbögen und ihre Erklärungen dazu an die Menschheit verschenkt, man kann das alles kostenlos von ihrer Website beziehen, sogar auf Deutsch übersetzt: <http://thework.com/sites/thework/deutsch/>

Zu den effektivsten Methoden gehört für mich natürlich auch Yoga. **Yoga** heißt übersetzt Integration, Verbindung. Ziel des Yoga ist letztendlich immer die Meditation. Ich habe bisher kein effektiveres Präsenz-Training kennen gelernt. Das Zentrum ist für mich stets die Atmung, **weswegen** sich bei meinen Yoga-Einheiten ständig alles rund um die Atmung herum aufbaut. Wenn du in einer Körper-Übung nicht mehr frei atmen kannst, bist du im Ehrgeiz, im Ego. Wenn du einen Schritt zurückgehst, atmest du wieder frei und die Übung trägt sich von selbst. Daher meine Empfehlung: Suche und finde deine/n Yoga-Lehrer/In.

**„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.
Dort begegnen wir uns.“
(Rumi, 1207 – 1273, persischer Sufi-Mystiker)**

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.
Herzlichst, eure Sigrid!