

Kapitel XI

Unsere eigene Rolle

Es gibt Menschen, die haben keine Ziele. Langfristig wird es sie aber nicht weiterbringen, wenn sie tagein tagaus nur einkaufen, putzen, Sport treiben, arbeiten und fernsehen. Andere Menschen haben zwar in jungen Jahren viele Hobbys, studieren und bereisen die ganze Welt, sind aber später gerade noch zur Bewältigung ihres Berufes fähig.

Was wir wirklich brauchen sind langfristige Visionen. Und diese müssen wir ernsthaft verfolgen. Doch nicht nur wir selbst bestimmen, wohin unsere Reise gehen soll. Wir werden direkt und indirekt durch unser Umfeld beeinflusst.

Wir alle üben verschiedene Rollen im Leben aus, die ein jeweils unterschiedliches Verhalten erfordern. Wenn wir in diesem Kapitel über unsere eigene „Rolle“ reden, dann nicht darüber, wie wir es anderen recht machen können, sondern darüber, wie wir mit uns selbst und unserem Umfeld umgehen sollten. Wir sind oder können sein: Elternteil, Kind, Partner, Freund, Chef, Untergebener, gleichgestellter Kollege, Vereinsmitglied, Parteifreund...

Die Liste ließe sich beliebig verlängern und ermöglicht Kombinationen, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind. An jede dieser Rollen wird nun eine „Erwartung“ geknüpft, sowohl eine der Mitmenschen, als auch eine des Lebens. Der „Elternteil“ in uns muß erziehen können, der „Partner“ sollte ein guter Liebhaber sein und der „Freund“ muß gut zuhören können.

Diese Mehrfachbeanspruchung kann zu Konflikten führen, vor allem, wenn der interne Austausch zwischen den einzelnen Lebensbereichen zu gering ist. Es gibt einige klassische Irrtümer, die den Weg des Glücks verschleiern:

- n Manche Menschen glauben alles perfekt machen zu müssen. Sie wollen immer gewinnen oder recht behalten. Das macht sie übertrieben ehrgeizig und rücksichtslos.
- n Andere üben sich im verstecken und täuschen. Maskenhaft und mit mangelndem Vertrauen in ihre Mitmenschen, versuchen sie alles alleine zu bewältigen. Doch anstatt lediglich einzelgängerisch zu bleiben, ziehen sie andere Personen in ihre egoistischen Pläne hinein.
- n Dann gibt es Personen, die glauben, sich ihr Glück verdienen zu müssen. Deshalb sind sie permanent von Schuldgefühlen geplagt und unternehmen immense Kraftanstrengungen, um glücklich zu werden.
- n Wiederum andere schieben ihre Eigenverantwortung auf „höhere Mächte“ ab. Sie sagen „Schicksal“ und „ich kann das nicht tun“ und meinen damit in Wirklichkeit, „ich will einfach nicht“. Andere Menschen haben in ihren Augen eben „Glück“; sie jedoch nicht, und das entbindet sie ihrer Meinung nach von allen Pflichten.
- n Sehr ähnlich sind diejenigen Menschen, die zwar ihre Verantwortung übernehmen, aber nichts riskieren wollen, um glücklich zu werden und zu bleiben. Sie glauben zwar, daß sie alles auf sich zukommen lassen, führen aber in Wahrheit ein verkrampftes und statisches Leben.
- n Heutzutage gibt es noch einen ganz anderen Menschenschlag; den, der völlige Unabhängigkeit möchte, und keine Autoritäten duldet. Dieser Typ bekommt nichts von

der Gesellschaft zurück, denn er gibt ihr auch nichts. Wer reibungslos durchs Leben gleitet, erzeugt auch keine Wärme.

n Das andere Extrem sind die Autoritätsgläubigen. Sie meinen, daß andere Personen ihr Leben günstig beeinflussen sollen. Was andere sagen, ist automatisch auch richtig für sie. Dieser Typus bekommt in Folge auch nur die Reste vom Kuchen ab; also das, was unter den Tisch fällt.

Wir repräsentieren ungewollt viele Rollen, die wir miteinander vereinbaren müssen. Aber wir sind nicht die Summe dieser Teilrollen, sondern immer ein und dieselbe Person, mit allen Vorzügen und Fehlern.

Und doch setzt sich unsere Identität zusammen, und zwar unter anderem aus den Eigenschaften, die ich Intelligenz, Charakter und Tugenden nannte. Es ist durch eine Stärkung einzelner Komponenten möglich, unsere gesamte Persönlichkeit so zu unterstützen, daß wir immer derselbe Mensch sind, gleich welche Rolle wir einnehmen, aber auf einem insgesamt höherem Niveau.

Wenn wir seelisch derart kohärent wären, um alle Rollen in uns zu vereinen, ohne daß sie sich widersprächen, dann läge der schwierigste Abschnitt in Richtung Harmonie hinter uns. Der ganze Trick eines glücklichen Lebens ist der, daß es gar keinen Trick gibt, sondern, daß Glück die Folge einer konsequent richtigen Lebensführung ist.

I. Der Weg des Glücks

In den vergangenen Kapiteln haben wir viel über die Welt und unsere Mitmenschen erfahren. Wir kennen nun die Wirkung der Kräfte, die zwischen uns wirken, sowie einige der elementaren Prinzipien, auf denen alles beruht. Nun genügt es aber nicht, das alles zu wissen, man muß es auch umsetzen, um einen Effekt zu verspüren. Es hilft bekanntlich auch nichts, ausschließlich etwas über Diäten zu lesen.

Wir sollten dazu zunächst unsere Fähigkeiten, Bedürfnisse, Wünsche, Fehler, Stärken und Schwächen in Erfahrung bringen. Das wäre der erste Schritt, um auf seinem Lebensweg etwas zu verbessern.

Jeder von uns versucht, seinem Leben eine besondere Bedeutung zu verleihen. Es wird mit zunehmendem Fortschritt und Bevölkerungswachstum aber immer schwieriger dieses Vorhaben umzusetzen, und sich „unvergeßlich“ zu machen.

Die meisten Glanzleistungen sind nur einem kleinen Bevölkerungskreis verständlich, denn nicht jeder kennt und versteht die brilliantesten Köpfe aus allen Lebensbereichen. Daher empfiehlt es sich, seine persönlichen Ziele realistisch zu halten und nicht zu hoch anzusiedeln. Natürlich ist es äußerst ehrenvoll, auf der „Weltebene“ etwas zu erreichen, aber es bringt auch sehr viel Verantwortung mit sich.

Je höher man aufsteigt, desto dünner wird die Luft. In den höchsten Kreisen ist es äußerst schwierig, sich aus unethischen Machenschaften herauszuhalten, ohne von seinen Konkurrenten zerfleischt zu werden. Etwas salopper gesagt: Ein „lieber Junge“ wird niemals der Schwergewichtsweltmeister im Boxen.

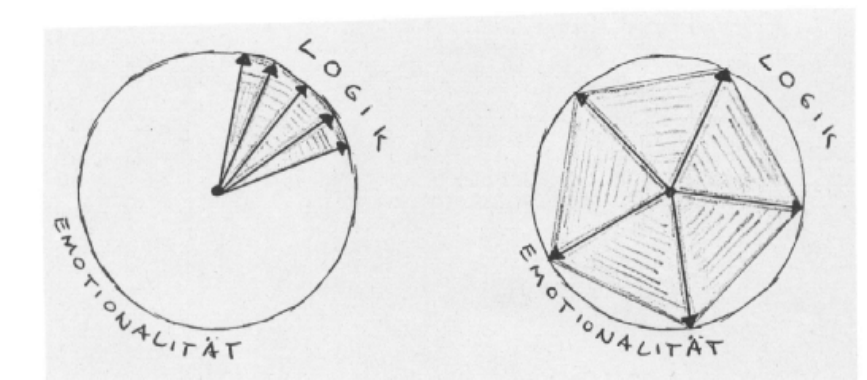
Vielleicht ist es für uns passender auf Landesebene oder in unserer Region zu wirken. Auf jeden Fall können wir aber in unserem näheren Umfeld Einfluß nehmen, und das sollten wir auch tun. Die Frage lautet: Was möchten wir konkret erreichen?

Glücklich zu sein ist jedenfalls nur ein Beiwerk, ein abstraktes Gefühl das sich einstellt, um uns zu signalisieren, wenn wir im Begriff sind, das Richtige zu tun. Es kann nicht

unser Ziel, sondern nur ein Begleiter auf dem Weg dorthin sein. Wir möchten ja auch nicht, daß unsere Angst verschwindet, wenn uns ein Räuber bedroht, sondern daß uns der Angreifer in Ruhe läßt. Dann verfliegt auch automatisch unsere Angst.

1) Das harmonische „Betriebssystem“

Ein wirklich emotional intelligentes, solides und vielseitiges Konzept ist in jedem Fall unverzichtbar, und bildet die Grundlage jeglicher Entwicklung. Es beinhaltet die Möglichkeit der multiplen Betrachtung. Wenn uns etwas widerfährt oder erzählt wird, so sollten wir in der Lage sein, gleichzeitig und zügig auf verschiedenen Ebenen zu denken, sowohl rational, als auch emotional. Die resultierende Wirkbreite einer ausgewogenen Denkweise möchte ich mit einer Grafik verdeutlichen.



Links sehen wir die alleinige Konzentrierung unserer Kräfte auf die Logik. Die Fläche, die von der Anstrengung (also den Pfeilen) eingeschlossen wird, symbolisiert die erlernten Fähigkeiten. Es verwundert nicht, daß ein Mensch, der sich voll und ganz in Richtung Logik bewegt, auf diesem Gebiet unschlagbar ist.

Das rechte Schaubild zeigt, daß die Verteilung derselben Kräfte auf verschiedenste Gebiete zwar noch keinen Meister aus uns macht, aber daß die dabei erlernten Fähigkeiten wesentlich vielseitiger sind, da alle Bereiche kombiniert werden können. Das könnte der Mensch, der nach der linken Methode vorgeht, zwar theoretisch auch tun, aber aus einer Kombination von Physik, Wirtschaft und Informatik, ließe sich selbst beim besten Willen kein Konzept zur Kindererziehung erstellen.

Das bedeutet konkret, daß wir zusätzlich zu unseren Gefühlen und „normalen“ Einstellungen auch unorthodoxe Wege beschreiten sollten. Also jede Angelegenheit und jedes Problem, das sich uns stellt, zunächst einmal ganz nüchtern als „Fall“ zu betrachten. Und anschließend zu überlegen, welche Fähigkeiten wir für die effektivste Lösung benötigen. Ein wahrer Meister ist nicht derjenige, der ein Werkzeug benutzen, sondern derjenige, der es bei Bedarf herstellen kann.

Nüchternheit ist nicht gleichzusetzen mit Teilnahmslosigkeit, sondern spricht für unsere innere Stabilität. Wenn unsere Freunde Liebesprobleme haben, dann können wir doch trotzdem abends ruhig einschlafen; es wäre ja auch schlimm, wenn nicht. Davon hätte unser Freund auch nichts. Unsere Empathie und unser Mitgefühl müssen auf einer ganz anderen Ebene funktionieren, wie unser Selbsterhaltungstrieb und unsere Vernunft.

Der Kunstgriff ist es, den emotionalen Abstand zu wahren, und dennoch empfänglich zu bleiben. Dadurch erreichen wir ein hohes Maß an Objektivität, und können selbst unsere eigenen Probleme als „Fall“ behandeln.

Außerdem sollten wir uns überlegen, wie unsere Freunde die Situation beurteilen würden. Natürlich sind es Mutmaßungen und Spekulationen, wenn wir eine andere Sichtweise als die unsere einnehmen, aber auf diese Art können unsere Freunde in erster Näherung auch dann bei uns sein, wenn sie physisch nicht anwesend sind. Und je besser wir sie kennen, desto mehr Seiten eines Falles können wir beleuchten.

Unsere Reaktion wäre schließlich eine Folge aller Überlegungen. Subjektive und objektive Eindrücke, Wahrscheinlichkeitsberechnungen und Emotionen erschaffen ein plastisches Bild, das wir zum Schluß als Ganzes betrachten und interpretieren können. Dazu müssen wir in der Lage sein, etliche verschiedene Systeme parallel zu verwenden, ohne einen Zeitverlust zu erleiden.

Ich muß gestehen, daß dieses System auf den ersten Blick schizophren wirkt, aber nur eine so geartete Denkstruktur versetzt uns in die Lage, gleichzeitig ein objektives und subjektives Verständnis zu haben, Argumente für alle Seiten zu verstehen, und zu einer Gesamtlösung zu gelangen, also den jeweils besten Weg zu finden.

Und genau aus diesem Grund ist dieses System auch harmonisch. Der beste Weg muß nämlich nicht zwangsläufig *gut* sein. Die meisten Menschen haben große Probleme, aus zwei Übeln, das Kleinere auszuwählen. Bei ihnen ist Harmonie auf schöne Szenarios begrenzt.

Dabei kann es im Einzelfall durchaus richtig sein, sich gegen ein bestimmtes Wohl, auch das eigene, zu entscheiden. Mit einem multiplen System läßt sich unabhängig vom Grad der Unordnung und der eigenen Befangenheit, souverän der bestmögliche Weg ermitteln. Denn es liegt allen anderen Systemen zugrunde und funktioniert modellunabhängig.

Ein höheres Ziel oder ein tieferer Sinn geben sich ausschließlich bei der Betrachtung aller denkbaren Perspektiven zu erkennen. Betrachtet man einen Würfel nur mit „emotionalen Augen“ erscheint er wie ein Quadrat. Der Blick mit „logischen Augen“ ergibt ein anderes Quadrat, der „spirituelle Blick“ wiederum ein anderes und so weiter. Nur das multiple Verständnis offenbart uns, daß alle drei Beobachter ohne es zu wissen vom selben Würfel gesprochen haben.

Ein emotional begabter Mensch zögert außerdem nicht, seine so gewonnenen Erkenntnisse unmittelbar umzusetzen, da er sich sicher sein kann, alle Perspektiven und Meinungen berücksichtigt zu haben.

Für Außenstehende wirkt es wie nüchternes Kalkül, leidenschaftslos und arrogant, vor allem weil so wenig Zeit darauf verwendet wurde, um zu diesem angeblich umfassenden Ergebnis zu kommen. Genau deshalb wird in der Praxis auch so selten die beste Idee verwirklicht, und statt dessen lieber eine der einseitigen Ansichten gegen die anderen durchgesetzt. Es gibt immer einfachere, romantischere, billigere und bequemere Wege, die bevorzugt werden, da sie dem Schöngeist der Masse mehr behagen. Praktizierter Realismus ist gelebte Träumerei, und erfordert die Bereitschaft bei sich selbst mit den Veränderungen zu beginnen, ohne Garantien zu erhalten, daß andere nachziehen werden.

2) Der „Quantensprung“

Jeder Übergang zu einem neuen Lebensabschnitt hat seinen typischen Verlauf, und kündigt sich durch bestimmte Symptome an. Wie der nächste „Quantensprung“ aussehen wird, geht aus unserer jetzigen Lebenssituation hervor; wir entscheiden lediglich, wie schnell wir eine Veränderung vornehmen, das heißt, wieviel Zeit wir in die einzelnen Schritte investieren möchten. Diejenigen Personen, die sich „weigern“, auf die jeweils nächste Ebene zu gelangen, verbleiben in einem der folgenden Schritte, meist dem Ersten oder Zweiten:

1. Eine steigende Unzufriedenheit sucht uns heim, die bis zum massiven Entwerten der gegenwärtigen Lebenssituation führen kann.
2. Wir beginnen zu bilanzieren und machen eine Bestandsaufnahme, was das Leben bisher gebracht hat.
3. Je mehr wir uns auf das Neuland wagen, um so mehr steigt unsere Identitätsunsicherheit. Durch diese aufflackernde Angst werden alte, unbewältigte Störungen wieder sichtbar. Wer seinen Garten umpflügt, stößt auf schlechtvergrabene Dinge.
4. Diese Chance gilt es zu nützen. Alte Probleme können gelöst werden, um den Weg in eine neue Lebensphase freizumachen. Auch alte Beziehungen werden eventuell transformiert und aktualisiert. In dieser Situation gibt es drei alternative Wege:
 - a) Wir schaffen den Sprung in die „neue Welt“ nicht, und kehren mit einer blutigen Nase in unsere alten Lebensverhältnisse zurück. Es ist auch möglich, seine Lebensprüfungen nicht zu bestehen; beispielsweise, weil man gezögert hat oder unsicher war.
 - b) Wir bleiben zwischen zwei Entwicklungsstufen stehen, und werden in diesem Niemandsland zermalmt. Das ist der schlechteste Zustand. Der Weg zurück ist versperrt, und der nach vorne ebenfalls. Dies geschieht meist während großen Veränderungen wie der Pubertät oder der Midlifecrisis.
 - c) Wir schaffen den Sprung auf die neue Ebene und können uns etablieren.

Unser jeweiliges Reifealter richtet sich also nach den äußeren Lebensumständen und nach der Tüchtigkeit, mit der wir die Stufen erklimmen.

Ich wiederhole aber noch einmal, daß wir stets die alte Stufe vollkommen beherrschen sollten, bevor wir wechseln. Sonst fehlen Stücke oder der Übergang erfolgt zu hart.

Zum Beispiel ist aus dem Vietnamkrieg bekannt, daß die amerikanischen Soldaten als „Jungen“ ihr Land verließen und als „alte Männer“ zurückkehrten. In einem einzigen Jahr waren sie so viel Angst, Trauer, Haß und Leid ausgesetzt, wie sonst in einem ganzen Leben. Das hält kein Mensch aus!

Was uns im nächsthöheren Lebensabschnitt erwartet, können wir erst erkennen, wenn wir ihn antreten. Es gibt keine Garantien, aber gute Aussichten. Am besten wäre ein Blick in die Zukunft, ein Vorgeschmack oder eine Gewähr, aber all das wird es nicht geben. Eine Chance ist definiert durch ihr Restrisiko; sonst wäre ja auch von einer „Gelegenheit“ oder „Verbesserung“ die Rede.

„Im Leben geht es nicht nur darum gute Karten zu haben, sondern auch darum mit einem schlechten Blatt gut zu spielen.“ (Robert Louis Stevenson)

Einen Aufstieg in die nächste Ebene müssen wir uns verdienen; das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, daß wir das jederzeit tun können; jeder nach seinen Kräften. Das Glück läuft uns nicht weg. Es ist niemals zu spät, das Richtige zu tun; wer aber früher damit anfängt, kann auch länger davon profitieren. Nur wer die Zeit bis zu seinem Tod mit Zaudern verbringt, kommt nicht in den Genuß der Harmonie. Aber es ist ihm theoretisch bis zuletzt möglich, die Richtung zu ändern.

3) Sich ändern lernen

Wer nicht über ein multiples System verfügt, dies aber anstrebt, kommt nicht darum herum, sich zu ändern. Generell ist das Leben ein ständiger Wandel, daher lohnt es sich, über Transformationsprozesse nachzudenken.

Wir können einen Wandel in drei Schritte unterteilen, wobei diese Etappen eher willkürlich gesetzt werden. Es handelt sich um eine Unterscheidung zwischen kurz-, mittel- und langfristigen Veränderungen, wobei es mehr eine Frage der Dringlichkeit, denn eine Frage des Wertes ist, welche Erneuerungen zuerst erfolgen sollten.

Da das harmonische System, wie schon mehrfach erwähnt, ein Prozeß ist, stellt weder ein Schritt, noch der gesamte Weg, die Reise dar, die wir unternehmen. Schritte sind lediglich das Mittel zur Fortbewegung, und lassen erst nach einiger Zeit eine Abschätzung von Richtung, Tempo und Ziel zu. Der erste Schritt in Richtung Harmonie sollte in jedem Fall eine Bestandsaufnahme unserer jetzigen Lage sein.

Die weiteren Schritte ergeben sich dann zumeist schon von selbst. Zunächst gilt es, die typischen Blockaden abzubauen, die es verhindern, daß sich unsere guten Eigenschaften vollständig durchsetzen.

Gemeint sind vor allem die eingangs erwähnten Irrglauben, die jegliche positive Entwicklung verunmöglichen. Bildlich gesprochen bedeutet das, daß wir zunächst das Unterholz verlassen, und den eigentlichen Weg aufsuchen müssen, bevor wir uns sinnvoll orientieren, und die weitere Marschroute festlegen können.

Wir müssen unser Denken dauerhaft verändern, also diejenigen Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen, die sich automatisiert haben. Dieser Wandel entscheidet über Erfolg und Mißerfolg im weiteren Leben. Ein neues Verständnis kann nicht auf einem Schrottplatz aufgebaut werden.

„Wer anderen Menschen zum Glück verhelfen will, der muß zunächst selbst glücklich sein.“
(Heinz Friederichs)

Wie soll nun eine Umgestaltung genau vonstatten gehen? Jeder von uns hat bereits ein System, das auf seinen individuellen Erfahrungen und seinem Charakter beruht. Die Schlußfolgerungen, die wir bis zuletzt machten, ragen wie Türme aus uns heraus.

Obsoletere Vorstellungen wurden von uns im Laufe der Zeit durch zeitgemäße ersetzt, aber solange wir die alte Vorgehensweise in Erinnerung behalten, können wir sie theoretisch jederzeit wieder einsetzen. Dies ist beispielsweise notwendig, wenn sich ein neues Prinzip im Alltag als untauglich erweist. Diesen Mechanismus sollten wir uns zunutze machen.

Wir können unser bereits vorhandenes und erprobtes System ergänzen, und die einzelnen Bereiche sinnvoll verknüpfen. Das Risiko bei dieser Vorgehensweise ist gering,

da wir stets ein vertrautes Gerüst vor Augen haben, und die hinzugewonnenen Teile notfalls wieder entfernen können.

Wir erinnern uns: die Gefahr einer dependenten Persönlichkeit liegt darin begründet, von ihrem Vorbild alles ungeprüft zu übernehmen. Falls es sich als falsch oder unvorteilhaft herausstellt, stehen solche Menschen vor einem großen Problem. Was gehört von ihren Gedanken wirklich ihnen? Was sind eigene, was ungeprüft übernommene Ansichten? Diese Gefahr bieten uns auch leider zahlreiche Psychologiebücher. Meist werden sie von Leuten geschrieben, die damit ihre eigenen Probleme therapieren möchten.

Einmal angenommen wir wären besonders ängstlich und besorgen uns einen Ratgeber zu diesem Thema. Wenn wir ihn lesen, und uns in mehr als 60 Prozent der Aussagen wiederfinden, dann birgt das die große Gefahr, daß wir den Rest auch auf uns und unsere Situation übertragen, und das unser Problem sogar noch verschlimmert. Wir denken dann: „Wow, der Autor hat's gewußt und kennt mein Problem“, und glauben ihm und seinen Schlüssen.

Dabei zählt der Autor einfach so viele Punkte auf, bis sich jeder Mensch darin wiederfinden kann. Ich kann daher nur dazu raten, ausschließlich Ratgeber über Probleme zu lesen, die man selbst nicht hat. Das hat auch einen Nutzen, denn indem man die Strukturen eines fremden Problems analysiert, ist ebenfalls die Möglichkeit gegeben, sich selbst besser kennenzulernen.

Wer dennoch nicht auf die Informationen eines dieser Bücher verzichten möchte, sollte sich an einen guten Freund wenden. Liest er dieses Buch, dann kann er uns helfen, nur die Punkte herauszufinden, die für uns wirklich relevant sind. Die Psychologieliteratur wimmelt nur so von skurrilen Ansichten und zweifelhaften Ideen.

Jeder Autor gab sich zweifelsfrei viel Mühe, kann aber schwer die Wirkung seines Werkes erahnen. Ratsuchende sind sehr zugänglich für jeden Strohalm, der sich ihnen bietet, aber es wird oft nicht bedacht, daß sie auf dem Problemgebiet keine Experten sind, auch wenn sie sich auszukennen glauben, weil sie darunter leiden. Denn wären sie Experten, dann hätten sie ja kein Problem mit der Materie!

Ratsuchende sind auf ihrem Gebiet Schüler und können den Wahrheitsgehalt eines Buches nicht kritisch überprüfen und in Frage stellen. Da es aber keine allgemeingültigen Ratschläge geben kann, sollte ein Leser stets auf der Hut sein, und sich nur mit denjenigen Aussagen auseinandersetzen, die er für seriös und brauchbar hält.

In diesem Punkt können wir auf das harmonische System vertrauen, denn es stellt eine Ergänzung dar, und keine radikale Veränderung. Es ist sicher, da wir jederzeit zum Ausgangspunkt zurückkehren können, falls wir skeptisch werden. Außerdem können wir nur das übernehmen, was uns davon zusagt. Es liegt an uns, auf welche Weise und wie intensiv wir unser Potential entfalten möchten.

Das harmonische System ist individuell, da jeder Mensch sein eigenes Betriebssystem darauf aufbaut und gemäß seiner Situation modifiziert. Welche Teile wir in welchem Umfang ändern sollten, müssen wir allein herausfinden. Doch womit können wir in der Regel beginnen? Sich ändern zu wollen ist ja schön und gut, aber welche Bereiche sind die typischen Startsequenzen dieses Prozesses?

4) Selbstbewußtsein und Eigenverantwortung

Wenn unser Vorhaben gelingen soll, dann müssen wir hart und stetig an uns arbeiten, unsere Stärken vergrößern und Fehler verringern. Dabei sollte ein besonderes Augenmerk darauf liegen, daß wir uns nicht einseitig entwickeln.

Bemerken wir die ersten Fortschritte, dann können wir zunehmend auf unsere Fähigkeiten vertrauen und zunehmend intuitiv vorgehen. Weiteres Wissen und Erfahrungen würden wir dann gezielter erwerben und sinnvoll verknüpfen. Wir ersparen es uns auch, jede Erfahrung selbst machen zu müssen, da ein Transfer, die uns fehlenden Steine im Mosaik ersetzt.

Das bedeutet konkret, daß unsere Reise mit Bewegung beginnt. Der Schritt, der uns hilft, uns selbst zu bejahen, gibt uns die Kraft, weitere zu tätigen. Das ist im physischen Bereich nicht anders. Nur wer sich regelmäßig bewegt, trainiert seine Muskulatur, und kann sich auch weiterhin rasant und schmerzfrei bewegen. Es sind unsere eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, aus denen wir die weitere Energie schöpfen. Doch das ist alles Zukunftsmusik, wenn wir nicht völlig zu uns stehen. Wenn wir es nicht tun, wer soll es dann machen? Wer niemals einen Fehler eingestehen kann oder immer Angst hat, der ist im sozialen Alltag verloren.

Die absolute Realität ist immer die gleiche, egal wohin wir gehen. Ob wir in der Fabrik stehen oder in der Universität, die Persönlichkeiten und Charaktere sind immer dieselben. Die Menschen verfügen über eine unterschiedlich ausgeprägte Intelligenz und tragen andere Namen.

Aber den Physiklehrer, den wir in der Schule gehaßt haben, den schmierigen Wichtigtuier aus unserer Nachbarschaft und den arroganten Vorgesetzten, werden wir immer wieder in unserem Leben treffen; nur eben in einer anderen Version.

Unser Selbstkonzept muß also über den äußeren Umständen stehen. All unser Wissen über Kommunikation und dergleichen wäre bloß Makulatur, wenn wir nicht bei uns damit anfangen. Wir können vor allem dadurch zu uns stehen, indem wir es unserer Umwelt zeigen. Wenn wir uns selbst nicht mögen, dann kann es auch kein anderer tun.

Wir dürfen folglich keine Schutzmauer um uns herum errichten, oder müssen eine Vorhandene einreißen. Das dicke Fell, das wir uns mit den Jahren angeeignet haben, sollte uns vor Schäden schützen, und das tut das leider häufig viel zu gut. Denn man gibt zwar keine so gute Zielscheibe für die Bosheiten seiner Mitmenschen ab, läßt aber auch gute Einflüsse an sich abprallen. Eine solche Barriere funktioniert immer in beide Richtungen. Auch unsere eigene Wahrnehmung wird beeinträchtigt, wenn wir eine Mauer oder Fassade aufbauen, denn auch wir können aus unserer Festung heraus nicht mehr alles wahrnehmen.

Innere Isolation ist einer der schrecklichsten Zustände überhaupt, und Befreiung kann in einem solchen Fall auch nur von innen heraus erfolgen. Wir brauchen gar nicht erst auf Hilfe von außen zu hoffen, denn wir haben uns ja selbst inhaftiert. Deshalb sollte die dicke Mauer unverzüglich weichen, und mit der Zeit einem flexiblen Verteidigungssystem aus Humor, Schlagfertigkeit und echtem Selbstvertrauen Platz machen.

Tatsache ist, daß wir uns wehren und schützen können müssen, aber nicht statisch durch eine Panzerung, die uns unbeweglich macht, sondern dynamisch. Wir sollten ein Abwehrsystem entwickeln, daß es uns ermöglicht, das richtige Prinzip zur richtigen Zeit anzuwenden, und nur dann zu blocken oder anzugreifen, wenn es keine andere

Möglichkeit mehr gibt. Details, wie die richtige Technik der schlagfertigen Argumentation, gehen einher mit der Übung.

Indem wir Stück für Stück von unserer Furcht, ausgeliefert zu sein, loskommen, können wir die Mauer, die zum Teil seit frühester Kindheit besteht, Stein um Stein abtragen. Um dabei nicht wirklich schutzlos zu werden, müssen wir parallel dazu zu echter Selbstachtung gelangen.

Eigentlich verfügen wir bereits darüber, denn niemand kann uns unsere Selbstachtung nehmen, nur wir allein. Indem wir unsere selbstauferlegten Ketten abwerfen und unseren Wünschen aktiv nachgehen, werden wir wahrhaft stark. Diese Befreiung ist ein Zeichen, das für jeden sichtbar ist.

Ein potentieller Angreifer muß mit starker Gegenwehr rechnen, denn obwohl wir friedlich sind, und das auch ausstrahlen, schützt uns unsere Ausstrahlung vor seinen Attacken. Ein Mensch, der wirkliche Gelassenheit verkörpert, bietet einem Streitlustigen keine Angriffsfläche.

Wir haben statt der dicken Mauer ein selektiv permeables Schutzschild errichtet, das nur in eine Richtung wirkt. Es ist für unsere Wahrnehmung und gute Einflüsse durchlässig, läßt aber unverzüglich jede Provokation ins Leere laufen.

Der Sinn einer üblichen Provokation ist es, diejenigen Themen anzusprechen, die ein Mensch lieber verheimlichen möchte. Doch wie soll man jemanden provozieren der nichts verbirgt? Falls es doch hin und wieder jemand wagt, sich mit uns zu messen oder seine schlechte Laune an uns auszulassen, dann wird er sehr bald spüren, daß er sich das falsche Opfer für sein Vorhaben auserwählt hat.

Sobald wir damit aufhören, uns selbst kleiner zu machen, bekommen wir auch mehr Respekt und gleichgesinnte Verbündete. Deren Wort wird uns auch wichtiger sein, als das der Provokateure, da nur unsere Freunde eine qualifizierte Meinung über uns abgeben können.

Die Meinung anderer über uns wird selbstverständlich auch auf Glaubhaftigkeit geprüft und entsprechende Maßnahmen ergriffen, aber auf rein faktischer Ebene. Ist ihre Kritik ungerechtfertigt, dann können wir sie getrost ignorieren, ist sie aber teilweise oder vollständig begründet, dann müssen wir sie, in unserem eigenen Interesse bearbeiten.

Kritik anderer wird zu unserem Helfer, wenn wir selbst das letzte Urteil über uns treffen. Eine Mauer oder ein Schutzschild könnte niemals so selektiv arbeiten und behindert zudem unsere eigenen Bewegungen. So betrachtet gleicht das dynamische Verteidigungssystem eher einer Membran, die nicht alle Einflüsse durchläßt.

Wir machen es uns nicht leicht damit, die Verantwortung für unserer Tun selbst zu übernehmen. Nicht selten begehen wir Fehler, die wir dann auch uns, und nicht anderen Personen zuschreiben müssen. Aber wir sind autark und nicht mehr auf die Werturteile anderer Personen angewiesen. Die Umwelt kontrolliert uns nur noch indirekt, indem wir uns selbst unseren Platz in ihr suchen.

Dieser Platz kann weder in einem völligen Rückzug noch in einer arroganten Dominanz liegen. Jede Form von Extremen würde der natürlichen Ordnung widersprechen. Die Folge wäre, daß wir leiden. Die Harmonie entzieht sich uns, wenn wir versuchen, sie zu benutzen; aber wenn wir mit ihr koexistieren, wird sie uns zuteil.

Das verhält sich wie der Umgang mit Katzen. Wenn wir versuchen, eine Katze zu packen und sie gegen ihren Willen zu streicheln, dann wird sie uns kratzen und fauchend

protestieren. Sind wir aber nur zugegen und strahlen Ruhe und Harmonie aus, dann wird sie, ohne daß wir nach ihr rufen müßten, auf uns zukommen, und von unserer Harmonie ihren Anteil abhaben wollen.

5) Die richtige Motivation

Ein häufig zu hörendes Argument gegen diesen Weg der friedfertigen Unabhängigkeit ist folgendes: „Ich habe immer in meine Mitmenschen investiert, und zuwenig dabei herausbekommen. Sollen doch mal die anderen auf mich zukommen!“ Diese Haltung mag sogar berechtigt sein, doch auch wenn man sich auf den Kopf stellt und trotzig mit dem Fuß aufstampft: Von selbst wendet sich nichts zum Guten!

Eine Person, die eine solche Ansicht vertritt, begeht einen Denkfehler, denn sie nimmt nicht entgegen, was sie bereits von anderen offeriert bekommt, da sie durch ihre Erwartungshaltung auf eine ganz spezielle Resonanz fixiert ist. Wenn sie tatsächlich etwas gegeben hat, dann hat sie auch mit Sicherheit etwas bekommen und nur nicht bemerkt oder zu schätzen gewußt.

Konkrete Erwartungen können eigentlich auch nur ernüchert werden. Wenn ich mich darauf versteife, zum Geburtstag ein ganz bestimmtes Buch geschenkt zu bekommen, und es dann nicht erhalte, dann bin ich enttäuscht, auch wenn die alternativen Geschenke genauso gut waren. Nur wenn wir keine übertriebenen Erwartungen an unser Leben stellen, erfüllen sich unsere Wünsche.

Es gibt Menschen, die meinen, wenn sie immer vom schlimmstmöglichen Fall ausgehen, dann werden sie niemals enttäuscht. Das mag sogar stimmen, aber setzt das nicht voraus, daß sie sich immer alles in den düstersten Farben ausmalen müssen? Zerstört ihre negative Erwartung nicht zwangsläufig jegliche Vorfreude? Vorfreude ist eine unbestimmte Freude, die ungerichtet auf die kommenden Ereignisse abzielt. Es würde sich doch anbieten, einfach gar keine Erwartung daran zu knüpfen, anstatt eine schlechte.

Wenn ein Mensch aber wirklich zuwenig Resonanz auf seine Bemühungen bekommt, dann liegt es daran, daß er seine Energie in die falschen Menschen investiert, oder sich mit falschen Mitteln und Absichten auf die Reise gemacht hat.

Wer gibt, um zu erhalten, ist gierig und berechnend. Wer generell in die falschen Menschen investiert, in der Hoffnung, sie könnten sich durch hinreichend viel Beharrlichkeit ändern, der wirft seine Perlen vor die Säue. Und wenn jemand nur das austellt, was seinen eigenen Bedürfnissen entspricht, fehlt es ihm an Einfühlungsvermögen und Verständnis für fremde Wünsche.

Klug zu handeln ist immer eine Frage der Absicht und der Reihenfolge; man darf nicht die Ursache mit der Wirkung vertauschen. Wenn wir uns authentisch geben und im Sinne der natürlichen Harmonie leben, dann werden wir automatisch Freunde finden, die uns verstehen und unsere Wünsche erfüllen können.

Wer jedoch mit verkämpfter Gewalt, aus falschverstandener Liebe, Zuneigung, Mitgefühl oder Verantwortung an den falschen Personen festhält, der erhält seine gerechte Strafe, in Form von unerfüllten Wünschen. Er steht sich selbst im Weg und hindert die Harmonie in ihrer Entfaltung. Wie sollte er sie denn auch spüren, wenn er sie selbst ausgesperrt hat?

Sich zu ändern ist nur von Erfolg gekrönt, wenn wir die richtige Einstellung dazu mitbringen. Anschaulich läßt sich das am besten mit einer Diät vergleichen. Wir konnten

bereits erkennen, daß abnehmen zu wollen noch nicht genügt. Auch das Nachdenken und Nachlesen über die beste Methode bringt noch keinen sichtbaren Fortschritt. Und der dritte Fehler der meist gemacht wird, ist die Brechstange anzusetzen und einen sofortigen Erfolg zu erwarten.

Das klappt bei einer Diät nicht; und auch die Psyche ist eine zarte Pflanze, die der richtigen, intensiven und zugleich behutsamen Pflege bedarf. Radikalkuren schaden ihr nur. So bringt es herzlich wenig, jahrelang seine Seele zu malträtieren, und sich dann bei einem Psychologen in Therapie zu begeben, der uns dann „reparieren“ soll.

Diesen Irrglauben haben viele Hilfesuchenden. Doch wie soll uns ein Psychologe denn helfen? Soll er mit uns, und all seinen anderen Patienten mitleiden und mitsterben? Ist er nicht auch nur ein Mensch? Ein guter Psychologe erkennt in kurzer Zeit das Problem seiner Patienten, und erkundet mit ihnen gemeinsam die Ursachen und die Tragweite. Er kann als Mediator die richtigen Schlußfolgerungen ziehen und Irrwegen entgegenwirken. Er hat ein großes Repertoire an Werkzeugen und Methoden zur Regeneration, kann aber weder etwas ungeschehen machen, noch direkt etwas ändern.

Er übernimmt die Rolle einer Vertrauensperson, die seine Patienten begleitet, aber er muß und wird sich, so gut wie er kann, emotional distanzieren. Ansonsten geht er bei all dem Leid, das er tagtäglich miterleben muß, selbst zugrunde.

Gesund und glücklich werden wir nur durch Eigeninitiative. Ein Therapeut kann weder Einsicht verschaffen, noch das Verhalten eines Patienten ändern, der keine kognitive Fähigkeit zur Einsicht besitzt, oder diese nicht einsetzen möchte. Wer also darauf baut, mit Hilfe einer mehrwöchigen Dauertherapie oder einer Gesprächsstunde in der Woche, Jahre der falschen Lebensweise beheben zu können, der ist genauso unrealistisch wie naiv.

6) Instanterfolge

Wir Menschen tendieren zu Lösungen, die im Nu Erfolg versprechen. Das ist im Bereich der Psychologie nicht anders. Seit einigen Jahrzehnten, spätestens seit den Werken von Dale Carnegie, wird das sogenannte „Positivdenken“ propagiert; als Soforthilfe bei mangelnder Selbstmotivation und Mißmut.

Solcherlei Ideen werden häufig auf kostspieligen Seminaren von sehr charismatischen Entertainern vorgetragen, die in Form von bestimmten Sätzen oder Handlungen ihre Teilnehmer motivieren möchten. Dahinter steckt die Annahme, daß wir durch eine positive Haltung, unsere Umwelt zu unseren Gunsten beeinflussen, sowie unsere eigene Stimmung heben können.

Das verheerende an dieser Ideologie ist, daß sie teilweise auf richtigen Annahmen basiert, im Endeffekt jedoch oberflächlich ist, und gutgläubige Menschen ins Leere laufen läßt.

Es gibt in der Tat Menschen, die einfach nur einige aufbauende Worte benötigen, um sich selbst aufzurappeln und aus ihrer Misere zu befreien. Diesen Menschen kann man schnell helfen, aber es gibt auch Probleme, die tiefer angesiedelt sind, und sich nicht durch ein wenig frischer Farbe an der Oberfläche maskieren oder gar beheben lassen.

Das positive Denken ist in der Tat die Grundlage einer erfolgreichen und glücklichen Lebensführung, dennoch ist diese selbstinduzierte Fröhlichkeit nur Kosmetik. Zudem ist der Umkehrschluß verlockend, aber nicht zulässig. Wer nicht erfolgreich oder glücklich

ist, muß nicht zwangsläufig selbst schuld daran sein. Psychisch instabile Menschen könnten sich bei ausbleibendem Erfolg Vorwürfe machen und in Depressionen verfallen. Kurzum: Es bewahrheitet sich auch hier erneut, daß es keine Abkürzungen im Leben gibt. Einfache Methoden, wie bewußt positiv zu denken, sind wie ein Keks, der köstlich schmeckt und den Hunger umgehend stillt, aber auf Dauer zu Fehlernährung und Fettleibigkeit führt.

7) Autokommunikation

Meiner Ansicht nach ist es besser, sich von Anfang selbst helfen zu können, also in Ermangelung von Vertrauenspersonen seine Probleme selbständig zu meistern. Auch wenn wir Freunde oder Fachleute hinzuziehen, sollte uns unser eigenes Wohl wichtig genug sein, um uns selbst dafür zu engagieren. Doch wie können wir mit unserem inneren Ich in Kontakt treten?

Kommunikation bedeutet auch Kommunikation mit sich selbst. Wer sich selbst nicht richtig versteht, kann auch nicht von anderen verstanden werden. Zwischen seinen verschiedenen Gesichtern zu vermitteln ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Aber innere Kohärenz ist, wie schon erwähnt, notwendig, um Kongruenz mit anderen Menschen zu ermöglichen. Sonst ist die Übereinstimmung minimal, und der zwischenmenschliche Austausch in Folge ebenfalls mager.

Oberflächliche Kontakte sind aber dermaßen unbefriedigend auf Dauer, daß es lohnenswert ist, sich mit dieser Materie beizeiten auseinandersetzen. Der Irrtum, wir würden uns schon automatisch ändern, wenn jemand anderes in unserem Leben auftaucht, zeigt das mangelnde Verständnis für das harmonische System, denn das Gegenteil ist der Fall.

Betrifft eine interessante Person unser Leben, reduzieren wir unsere Veränderungen auf das Nötigste, um nicht zu riskieren, sie wieder zu verlieren. Denn ihr gefiel das Bild das wir von uns abgaben. Ändern wir dieses, laufen wir Gefahr, daß uns dieser Mensch nicht mehr versteht und uns verläßt. Deshalb sollten wir uns erst verändern und dann andere Personen in unser Leben lassen, die dann das Bild von uns sehen, das uns auch wirklich darstellt.

Was bedeutet nun aber „Autokommunikation“? Ist es nicht ein Zeichen von Irrsinn, mit sich selbst zu sprechen? Wer seine Worte laut an sich selbst richtet ist deshalb noch nicht verrückt, aber darum geht es auch gar nicht.

Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen bedeutet, produktiv nachzudenken, seinen Gefühlen unzensiert nachzuspüren und seinen Zustand mit der realen Situation, der eigenen Vergangenheit, dem Wunschdenken, den Möglichkeiten und dem gesellschaftlichen Kontext zu vergleichen. Indem ich mich und meine Handlungen selbst hinterfrage, mein schärfster Kritiker bin und versuche mir mein Verhalten zu erklären, bekomme ich Aufschlüsse, wie ich mein Leben führen sollte, um glücklich zu werden, respektive es zu bleiben.

Wer sein eigener Berater und Richter ist, der braucht auch fremde Argumente nicht zu fürchten, denn er hat sie zumeist bereits im Vorfeld geprüft. Es handelt sich um eine Selbstdiagnose, bei der wir uns auf Herz und Nieren prüfen können, eine Kontrolle, die je nach Lebenssituation alle paar Monate durchgeführt werden sollte.

Bewußte Handlungen können wir sehr einfach rekonstruieren; unbewußte Wünsche und Ängste finden wir vor allem in unseren Träumen vor. Traumdeutung ist daher ein

wirkungsvolles Mittel zur Autokommunikation. Sie kann beispielsweise folgendermaßen ablaufen:

1. Die Bildfolge betrachten. Was geschah wo, wer war anwesend und in welcher Rolle?
2. Was löst der Traum in uns aus? Bietet er Hinweise auf unser reales Leben? Bestehen Zusammenhänge? Wenn ja, welche?
3. Welche Assoziationen werden geweckt? Wie lassen sich die Bilder noch interpretieren? Entscheidend sind alle denkbaren Möglichkeiten, nicht nur die offensichtlichen.
4. Ein Vergleich mit älteren Träumen könnte die Entwicklung unseres „Traum-Ichs“ verdeutlichen. Wie steht es mit unserer Beziehung zu den anderen Personen im Traum? Hat sie sich verändert?

Häufig haben wir Träume, die wir für identisch halten. Bei näherer Betrachtung stellt es sich aber heraus, daß gewisse Nuancen verändert sind. Das ist besonders interessant, da Parallelen zur Realität gezogen werden können. Vielleicht wurde eine Person durch eine andere ersetzt oder ein Schauplatz ausgelassen.

Es ist nicht einfach, solche Veränderungen festzustellen, da uns meist nur schemenhafte Reste eines Traumes im Gedächtnis bleiben. Das ist, als wollten wir bei einem Film, den wir vor Jahren im Kino sahen, und der nun in geschnittener Form im Fernsehen läuft feststellen, welche Szene fehlt.

Werden wir durch solche Selbstanalysen nicht am Ende verrückt? Ich denke nicht. Ich glaube sogar, daß wir unsere äußere, harte Realität gar nicht schadenfrei ertragen könnten, ohne sie, und unseren Beitrag zu ihr zu verstehen. Erst die Kenntnis um uns selbst, andere Personen und alle übrigen Dinge, ermöglicht einen angstfreien und entspannten Umgang mit unserem Leben.

Die große Schwierigkeit der Kommunikation besteht vor allem im Dolmetschen der unterschiedlichen Sprachen in einer Gruppe verschiedener Charaktere. Bevor wir in der Lage sind andere Menschen zusammenzuführen und zwischen ihnen zu vermitteln, müssen wir zur Autokommunikation befähigt sein. Das bedeutet, daß wir zunächst unsere eigenen Teilpersönlichkeiten und Charakterzüge aufeinander abgleichen, ohne immer gleich zu sein.

Ich sprach zu Anfang von den unterschiedlichen Rollen, die wir spielen, und davon, daß dies Erwartungen an uns sind. An anderer Stelle erwähnte ich, daß Erwartungen meistens enttäuscht werden. Also kann es nur in unserem Interesse sein, diese Rollen miteinander zu vereinbaren, um so Enttäuschungen zu vermeiden.

8) Der richtige Zeitpunkt

Wollen wir uns wirklich verändern, dann ist es entscheidend, daß wir unsere Probleme so bald wie möglich in Angriff nehmen, auch wenn sie uns momentan nicht so sehr zu schaffen machen. Zunächst einmal wäre es unklug zu warten, bis sie einem über den Kopf wachsen, zum anderen weiß man nie genau, was einen in der Zukunft noch alles erwartet.

Wer die Dinge stets auf sich beruhen läßt und wartet, bis sich seine Probleme „von selbst“ lösen, der riskiert dabei nicht nur sein eigenes Glück. Auch für die Probleme anderer ist man weniger empfänglich, wenn einiges aus dem Lot ist.

Allein schon aus praktischer Sicht ist es besser, daß man seine Konflikte sucht, erkennt und danach sofort mit voller Kraft und Entschlossenheit angeht. Es darf nicht vergessen werden, daß es einen kumulativen Effekt gibt und viele, für sich genommen eher unbedeutende Probleme, zusammen einen großen Konflikt auslösen können. Das Verschleppen kleiner Unstimmigkeiten führt zum Leiden, mindert unsere Kraft und fördert sogar weitere Konflikte.

Wir alle kennen die Tage, an denen scheinbar alles Negative zusammenkommt. Ein Unglück zieht weitere nach sich, aber das ist kein Zufall. Wenn unsere aktive Verdrängung der latent vorhandenen Probleme aufgrund eines akuten Konfliktes ausfällt, verselbständigen sie sich und machen weiteren Ärger, bis wir uns wieder gefangen haben. Letzteres geschieht meist über Nacht, da wir im Traum den strukturellen Verfall unserer Integrität bis zum nächsten Mal stoppen können.

Ein etwas anschaulicheres Beispiel hierzu: Eine akute Erkältung mag noch nicht zum Ausfall des gesamten Körpers führen, aber sie beeinträchtigt unsere Beweglichkeit, sowie die Aufnahme, Verarbeitung und Weiterleitung von Informationen. Sie mindert also die Lebensqualität, und erhöht damit das Risiko weitere Schäden zu erleiden.

Behandelt man die Infektion sofort, dann ist das Problem endgültig gelöst, und man ist für kommende Herausforderungen gewappnet. Tut man das nicht, wird sie verschleppt, und trifft uns bei der nächstbesten Gelegenheit mit doppelter Härte. Bei genanntem Beispiel wäre von einer „Superinfektion“ die Rede, doch mit jeder anderen verschleppten Problematik verhält es sich genauso.

Stellen wir uns Probleme in Zukunft einfach wie Infektionen vor, die zwar harmlos sein können, aber nicht bleiben müssen. Dieser Vergleich ist übrigens nicht willkürlich gewählt, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

9) Probleme erster und zweiter Ordnung

Am besten läßt sich das harmonische System indirekt ermessen. Dazu müssen wir die Gefahren betrachten, die aus der Mißachtung der Prinzipien resultieren. Die Probleme und Fehler stellen sozusagen die Grenzpfiler der Harmonie dar, ähnlich den Leitplanken der Straße. Sie sagen uns: „Bis hierhin und nicht weiter“.

n Probleme erster Ordnung sind einfach gestrickt. Ein Beispiel ist das Hungergefühl. Unser Magen knurrt und signalisiert uns: „Iß etwas!“. Tun wir das daraufhin, stellt sich der Hunger ein, und das Problem ist sprichwörtlich „gegessen“.

n Probleme zweiter Ordnung erscheinen uns in der Form diametraler Appelle. Ein Beispiel hierfür wäre ein Mensch, der es daheim bei seinem Partner nicht aushält, weil er sich in seiner Freiheit und Selbstentfaltung gestört fühlt. Die richtige Reaktion seines Partners hierauf wäre, dies in einem gemeinsam erschlossenen Rahmen gewähren zu lassen. Doch aus Angst, den anderen dauerhaft zu verlieren, wird das genaue Gegenteil signalisiert. Es wird geklammert und der Druck erhöht; nicht aus Trotz, sondern aus Furcht. Und das ist nur schwer zu verhindern.

Der altbekannte Ratschlag: „Lieben bedeutet, loslassen können“, findet in der Praxis nur selten Anwendung. Dafür stehen die meisten Menschen ihren Gefühlen zu ohnmächtig gegenüber. Statt dessen wird nach dem Motto „Viel hilft viel“ herumgedoktert. Probleme zweiter Ordnung gleichen aber einer chinesischen Fingerfalle. Je mehr Kraft

oder Mühe investiert wird, das Problem direkt zu lösen, desto geringer wird die Aussicht auf Erfolg.

Also sollten wir eine indirekte Lösung wählen, die darin besteht, das Problem überflüssig zu machen. Ich werde im nächsten Kapitel Sucht als konkretes Beispiel erörtern.

Wir wissen bereits: Es gibt für alles ein Zuviel und ein Zuwenig. Deshalb sollte bei einer sinnvollen Problemlösungsstrategie immer ein Regelkreis enthalten sein. Spätestens wenn der Soll-Wert erreicht wurde, ist umgehend ein neuerliches Überlegen nötig.

10) Schuldgefühle

Wir sprachen bereits über Schuldgefühle, darüber daß sie unser Vorankommen auf dem Lebensweg behindern. Beispielsweise wird aus der Angst etwas Falsches zu sagen, vielerorts geschwiegen, was, wie wir inzwischen wissen, verheerende Folgen haben kann. Solche kollektiv-abstrakten, aber auch die individuell-konkreten Schuldgefühle sind ein großes Hemmnis für die Entwicklung vieler Menschen. Die persönlichen Schuldgefühle sind meist auf sehr unterschiedliche Ereignisse zurückzuführen, weshalb ich auch nur theoretisch darauf eingehen kann.

Grundsätzlich gilt aber, daß wir Schuldgefühle überwinden sollten, bevor wir unsere Psyche weiter ausbauen können, denn sie wirken wie Fesseln. Den harmonischen Weg beschreiten zu wollen, ohne sich zuvor seiner Schuldgefühle zu entledigen, wäre wie der Versuch, mit angelegten Handschellen seine physische Kondition zu verbessern. Zuviel Energie verstreicht ungenutzt, wenn uns etwas ausbremst.

Schuldgefühle hegen wir immer anderen, meist vertrauten Personen gegenüber. Wir glauben, daß wir ihnen etwas angetan haben, das wir nicht hätten tun dürfen. Manchmal schämen wir uns auch allein für die Gedanken, die wir sie betreffend hegen. Vielleicht stellen wir uns vor sie zu verlassen, haben sie in irgendeiner Form hintergangen oder wir trauen uns einfach nicht, manchmal „Nein“ zu ihnen zu sagen.

In den meisten Fällen haben Schuldgefühle denselben Sinn für die Psyche, wie Schmerzen für den Körper. Sie sollen uns auf ganz spezielle Mißstände aufmerksam machen. Akute Schuldgefühle sollten wir daher genauso wenig ignorieren wie akute Schmerzen. Werden sie jedoch chronisch und schaden uns nur noch, dann sollten wir uns ihrer entledigen.

Eine besondere Askese ist nicht nötig, denn sie nützt keinem. Niemandem geht es besser, wenn wir leiden oder uns Entbehrungen zufügen. Wir sollten in Gesprächen mit allen Betroffenen reinen Tisch machen, tabuisierte Themen offen ansprechen und klären. Das ist sehr schwierig, vor allem zu Beginn unserer Verwandlung, aber es würde die weiteren Schritte zu sehr behindern, wenn dieser Befreiungsschlag nicht erfolgt.

Falls wir Schuldgefühle gegenüber Personen hegen, mit denen wir nicht mehr sprechen können, beispielsweise, weil sie verstorben sind, dann sollten wir gute Freunde bitten, in einer Art Rollenspiel, deren Rolle einzunehmen und stellvertretend für sie zu sprechen. Schuldgefühle legen wir uns immer selbst auf, also müssen wir uns auch selbst verzeihen, um sie wieder loszuwerden. Daher spielt es kaum eine Rolle, wer uns dabei hilft, mit unserem Gewissen ins Reine zu kommen, zumindest soweit, daß uns dieses Thema in Zukunft nicht mehr quält.

11) Ehrlichkeit

Zu den primären Veränderungen, die ein Mensch vollziehen sollte, wenn er den harmonischen Weg beschreiten möchte, zählt auch die Ehrlichkeit. In gewissem Maße sind wir schon allein dadurch ehrlich, indem wir unsere Teilrollen miteinander abgleichen und konsolidieren. Aber wirkliche Ehrlichkeit ist mehr, als nicht zu lügen.

Auch versteckte Schwindeleien, wie die Orgasmuslüge der Frauen oder die Potenz- und Erfolgslüge der Männer führen zu großen Schwierigkeiten. Wer spricht, als hätte er Kreide gefressen, wie der „Wolf“ bei den „sieben Geißlein“, der heuchelt und täuscht seine Umgebung.

Wir alle lügen gelegentlich, zumeist aus Gründen der Verharmlosung und Eitelkeit, oder um andere Personen zu schützen. Notlügen nennen wir das, weil wir uns nicht wirklich damit bereichern. Ein gewisses Maß an Laisser-faire muß auch sein; zumindest wenn kein Schaden dabei entsteht.

Es gibt Situationen, in denen Notlügen sogar sinnvoll sind, denn sie erleichtern eine flexible Improvisation und verhindern überkorrektes Gehabe. Es ist ja bekannt, daß die strikten Verfechter von „Recht und Ordnung“ meist die schlimmsten Spitzbuben sind.

Perfektion existiert ohnehin nur theoretisch; sie anzustreben verhindert die Ungezwungenheit und läßt das Ergebnis unnötig verkrusten. Eine gewisse Unschärfe sollte daher gar nicht vermieden werden. Es heißt sogar, Lügen wären ein sozialer Kitt, ohne die ein Zusammenleben mehrerer Individuen gar nicht möglich wäre.

Dennoch ist das kein Freibrief zu lügen, denn der Schaden der entsteht, ist meistens größer als der Nutzen. Es gibt in der Tat gute Gründe, die manche Lüge rechtfertigen, dennoch sollten wir so selten davon Gebrauch machen, wie nur irgend möglich.

Wenn uns beispielsweise ein Freund im Modegeschäft fragt, ob ihm die Hose steht, die er gerade anprobiert, dann sollten wir nicht schwindeln, nur um ihm zu schmeicheln. Er würde sein Geld für etwas ausgeben, das es nicht wert wäre. Umgekehrt würde uns das auch ärgern. All unsere Kollegen und Bekannten würden sich Gedanken um unseren offensichtlichen Fehlgriff machen, nur wir selbst verstehen nicht, warum sie uns so feixend anstarren.

Ein wenig anders wäre die Situation, wenn unser Freund die Hose schon gekauft hätte. Dann sollte unsere Meinung zwar weniger direkt und etwas taktvoller ausfallen, im Kern aber unmißverständlich unsere Meinung wiedergeben. Denn irgendwann steht der nächste Kauf an, bei dem er sich daran erinnern wird, und uns vielleicht gleich mitnimmt. Ehrlichkeit beinhaltet auch Zuverlässigkeit. So sollte es beispielsweise selbstverständlich für uns sein, geliehene Gegenstände innerhalb geeigneter Zeiten unaufgefordert zurückzugeben. Wer von uns vermißt nicht noch Dinge, die er einmal verliehen hatte? Es ist einfach unangenehm, wenn der Eigentümer nachfragen muß, um seine Sachen zurückzubekommen.

Bereits an diesen zwei Beispielen wird klar, was Ehrlichkeit bedeutet: unseren Mitmenschen den Respekt zukommen zu lassen, der ihnen zusteht, und den wir selbst gerne bekommen würden.

Gesetzestreue ist nur das Minimum an Anstand, das wir bewahren sollten, nicht das Höchstmaß. Es schadet nicht, sich freiwillig höheren Idealen zu verschreiben, sofern diese nicht fanatisch gehandhabt werden, und es unseren Mitmenschen offengelassen wird, unsere Vorstellungen zu teilen. Es steht aber völlig außer Frage, daß wir nicht alle halblegalen Steuertricks et cetera ausschöpfen müssen, nur weil es alle anderen tun.

„Alles Große in unserer Welt geschieht nur, weil jemand mehr tut, als er muß.“ (Hermann Gemeiner)

Auch wenn voraussichtlich keiner kontrolliert sollten wir uns einen Fahrschein kaufen. Wenn wir eine Ware oder Leistung in Anspruch nehmen, dann müssen wir sie auch bezahlen. Ebenso, wenn wir einen Schaden verursachen. Das unwürdige Geschacher um die Schuld rächt sich früher oder später, da uns andere Menschen in ähnlichen Situationen ebenfalls übervorteilen würden.

12) Initiative & Gerechtigkeit

Es ist in jedem Lebensbereich unerlässlich, schnell und gezielt Entscheidungen treffen zu können. Das setzt voraus, daß wir imstande sind, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Wenn wir wissen, daß eine Entscheidung getroffen werden muß, und trotzdem nicht handeln, dann machen wir uns mitschuldig an allen Konsequenzen. Selbst wenn wir nur nicht verhindern, daß jemand anderes ein Unrecht begeht; sobald wir von seinem Vorhaben wissen, hängen wir mit drin.

„Wer schweigt, scheint zuzustimmen.“ (Papst Bonifatius VIII.)

Unsere Welt ist nicht wegen denjenigen schlecht, die Böses *tun*, sondern wegen denen, die es *erdulden*! Wer sich nicht gegen widrige Umstände zur Wehr setzt, duldet sie stillschweigend.

Deshalb können wir es uns gar nicht leisten, entscheidungsunfähig zu sein. Es ist besser, den einen oder anderen Fehler zu riskieren, als zu lange über die ideale Lösung nachzudenken. Wenn wir eine Entscheidung nach bestem Wissen und Gewissen fällen, dann können wir damit immer zufrieden sein. Selbst wenn sie sich nachträglich als falsch herausstellt, müssen wir uns keine Vorwürfe machen.

Denn wir haben alle Tatsachen berücksichtigt, alle Ansichten dazu gehört, alle Eventualitäten bedacht und alle Gefühle überprüft. Hätten wir es besser machen können? Würden wir nicht exakt zur selben Entscheidung gelangen, wenn wir noch einmal in dieser Situation wären?

Aus heutiger Sicht vielleicht nicht, aber hätten wir damals erkennen können, was wir jetzt wissen? Wenn ja, dann haben wir auch zu leichtfertig geurteilt und verdienen die Konsequenzen unseres Handelns. Wenn wir aber tatsächlich alles menschenmögliche bedacht und unternommen haben, dann trifft uns keine Schuld.

Der Umgang mit Schuld ist nach wie vor ein Tabuthema. Keiner traut es sich, Schwäche zu bekennen; vielen fällt es schwer, einen Fehler zuzugeben und sich zu entschuldigen. Doch wenn der Umgang mit Schuld erschwert wird, dann auch der mit der Reue. Es wird uns in der Gesellschaft nicht gerade einfach gemacht, ernsthaft und ehrlich zu bereuen. Der Pöbel verlangt Strafen, je härter und grausamer, desto besser. Eine Strafe soll das Gleichgewicht wiederherstellen. Eine Tat kann dadurch zwar nicht ungeschehen gemacht werden, aber sie muß in den Augen der Opfer gesühnt werden. Eine Strafe ist abschreckend, präventiv und schützend für die Gesellschaft, aber zugleich rachsüchtig, abgeltend und vernichtend. Andere zu bestrafen fällt uns leicht, uns selbst zu beurteilen aber nicht.

Im Johannesevangelium finden wir die bekannte Geschichte der Ehebrecherin. Der wütende Mob war kurz davor sie zu steinigen, also die damals übliche Strafe für ihr Vergehen zu vollstrecken. Doch Jesus kam ihnen zuvor und sprach: „Wer von Euch noch nie gesündigt hat, der soll den ersten Stein auf sie werfen.“

Bei dieser Bedingung verging den Menschen ihre Blutgier. Denn sie alle haben schon gesündigt und waren froh, daß es vielleicht nie herauskam, oder daß sich jemand barmherzig gezeigt hat und ihnen vergab.

Die Geschichte geht noch weiter. Als sie alleine waren, sprach Jesus zu der Ehebrecherin: „Wo sind sie geblieben? Ist keiner mehr da, um Dich zu verurteilen?“ „Keiner, Herr!“, antwortete sie. „Gut“, sagte Jesus, „ich will Dich auch nicht verurteilen. Du kannst gehen; aber tu es nicht wieder!“

Es fällt uns nicht leicht, anderen zu vergeben und uns selbst zurückzunehmen. Aber ich denke, daß die Fähigkeit, richtig zu urteilen, in besonderem Maße von unserer Weitsicht und unserer Barmherzigkeit abhängt.

„Der Mensch braucht nicht alles zu billigen; verzeihen muß er können.“ (Thomas Niederreuther)

Ehrlichkeit, Urteilsvermögen, Gerechtigkeit; all das sind Prinzipien, die stets bei der eigenen Person beginnen. Wir dürfen auch unsere eigenen Ziele nicht unkritisch hegen. In dem Moment, in dem wir uns selbst aussparen, wird unsere Ideologie zur Farce. Der Zweck heiligt eben doch nicht immer die Mittel, auch wenn viele das behaupten.

Ein Beispiel hierzu: Innerhalb der Frauenbewegung wird man sich gegenseitig beipflichten, daß es an der Zeit sei, daß Frauen das Heft in die Hand nehmen sollten. In der Wissenschaft und Wirtschaft beispielsweise, gibt es in manchen Zweigen noch immer einen großen „Männerüberschuß“, vor allem in den höheren Positionen. Also werden spezielle Förderungen, wie Stipendien, ausschließlich Frauen zugänglich gemacht. Sind die Methoden dieser drastischen Emanzipation berechtigt? Nein, verständlich vielleicht, aber es wird ein Irrtum begangen. Diese Frauen sind nicht „menschlich“ sondern „weiblich“ emanzipiert, fordern also für sich das, was sie jahrelang erdulden mußten. Mit anderen Worten: Sie wollen den Spieß herumdrehen, und fordern das gleiche Unrecht für alle.

Der Fehler dabei ist, daß es nur gleiches Recht für alle geben darf. Die Folge ihrer Strategie wäre ein endloses Machtspiel, bei dem es nur verhärtete Fronten und enttäuschte Beteiligte gibt. Das wäre alles andere als harmonisch. Selbst wenn alle anderen stehlen und plündern würden, so dürften wir es dennoch nicht tun.

Ein anderes Beispiel: Einige von unseren Mitmenschen sind gute Rhetoriker und haben das Talent falsche Tatsachen plausibel darzustellen, oder Zusammenhänge und Verknüpfungen dort zu erstellen, wo es sie nicht gibt. Es ist im Zwiegespräch oft nicht leicht, ihnen das Handwerk zu legen, da sie äußerst scharf argumentieren können.

Müssen wir mit ihnen einen Kompromiß aushandeln, ist es daher von Vorteil, sich selbst vorher in wichtigen Punkten kritisiert zu haben. Dann erkennen wir rasch, daß die Aussagen unseres Gegenübers eigentlich nicht legitim sind. Und erkennen wir das, dann finden wir auch leichter die ungültigen Verknüpfungen, auf die wir in unserer Argumentation hinweisen können.

Auch hierzu ein konkretes Beispiel: Ihr Partner möchte, daß Sie ihm den Gefallen tun, am Wochenende gemeinsam einzukaufen. Sie möchten das aber nicht, lehnen ab, und prompt wird Ihnen unter die Nase gehalten, daß er letzte Woche ja auch auf Ihren Wunsch hin mit Ihnen im Kino war. Das bringt Sie in Zugzwang.

Dann sollten Sie als erstes prüfen, ob diese beiden Aussagen überhaupt etwas miteinander zu tun haben. War Ihr Partner auch nur Ihnen zuliebe dabei? Dann ist sein Anspruch legitim. Ging er aber freiwillig mit, dann ist sein Hinweis zwar ein „netter Versuch“, muß aber nicht unbedingt berücksichtigt werden.

Es empfiehlt sich, auch bei unserer eigenen Argumentation fair zu verfahren. Ein guter Redner setzt sich zwar kurzfristig erfolgreich durch, hinterläßt aber längerfristig ein ungutes Gefühl beim anderen. Denn dieser fühlt sich übervorteilt und ist nicht in der Lage, das zu verhindern. Das macht kaum jemand lange mit.

Natürlich sollten wir uns selbst und andere nicht ausschließlich analysieren und kritisieren. Wir dürfen und sollten uns auch ab und an mal loben und stolz auf das sein, was wir bereits geleistet haben. Dasselbe gilt natürlich auch für unsere Mitmenschen. Denn gerade wenn wir alles so zielstrebig erledigen, läuft es auch überraschend gut. Wir sollten bei all der Planung nicht vergessen, das auch zu genießen!

II. Weitere Maßnahmen

Wenn die ersten Schritte getan sind, lassen auch die ersten Schwierigkeiten selten lange auf sich warten. Unser Spielfeld wird größer, wenn wir auf einer Erfahrungsstufe die nötige Sicherheit erlangt haben, alle Prinzipien sicher, richtig und flexibel anwenden, und diese auch anderen Menschen zugänglich machen. Die Ausprägung unserer sozialen Kompetenz wird das weitere Vorgehen determinieren.

1) Verantwortung und Selbständigkeit

Gönnen wir uns ruhig den Luxus einer eigenen Meinung, und lassen wir uns nicht ausschließlich von Vorschriften leiten. Sich auf Vorschriften zu berufen, heißt Verantwortung zu meiden.

„Wer eine Hintertür in sein Leben einbaut, gebraucht sie eines Tages als Hauptportal.“ (Hans Arndt)

Außerdem sollte unser erster Gedanke bei einem Unglück nicht sein: „Wen könnte ich dafür verantwortlich machen und zur Kasse bitten!“ Unser weiteres Ziel soll ja gerade die Eigenverantwortung sein, denn zur Not muß es auch „ohne“ gehen. Ohne Freunde, ohne Beruf und ohne Partner. Wenn alle Stricke reißen, sollten wir dennoch imstande sein, uns am eigenen Schopf aus dem Schlamassel zu ziehen.

„Was einer an sich selbst hat, kommt ihm niemals mehr zugute als im Alter.“ (Arthur Schopenhauer)

Es ist immens wichtig, sein Leben nicht ausschließlich auf andere Menschen aufzubauen, sondern seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Freundschaften und Ehen können zerbrechen, im schlimmsten Fall durch den Tod der geliebten Personen. Wer dann nicht vor dem Nichts stehen will, der muß rechtzeitig seinen eigenen Weg gefunden und

erprobt haben. Abhängigkeit, egal welcher Art sollte immer auf ein Minimum reduziert werden, denn sie verhindert die notwendige Freiwilligkeit, die für ein selbständiges Leben unabdingbar ist.

Im Klartext bedeutet das, unserer Verantwortung gerecht zu werden. Je weniger Verantwortung ein Mensch tragen muß, um so sorgloser wird er. Irgendwer kümmert sich schon um alles. Die Freunde, die Verwandten, der Staat. Doch wer ist zuständig für Respekt, Disziplin, Demut, Bedürfnislosigkeit, Mut, Güte, Rechtschaffenheit und Selbstbeherrschung? Und wer ist schuld am Mangel unserer Gesellschaft an Rücksichtnahme, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Höflichkeit, Anteilnahme und Verantwortungsgefühl?

Die Antwort ist leicht: Wir sind es, die dafür Sorge tragen müssen, unseren Mitmenschen Freude zu schenken; das ist unsere Verantwortung. Verantwortung trägt derjenige, der seine Ethik über seine Neugier stellt, und sich nur als einen gleichberechtigten Teil des Kollektivs versteht.

2) Konsequenz

Eine schlechte Eigenschaft, die sich aber mit ein wenig Selbstvertrauen und Übung beheben läßt, ist Inkonsequenz. Viele gute Entscheidungen werden einfach niemals vollstreckt. Im vermeintlichen Glauben, daß es harmonisch und ausgeglichen wäre, handeln viele auf folgende Art und Weise: Sie tun etwas mit halber Kraft.

Etwas tun, aber auch nicht tun, ähnelt dem arithmetischen Mittel. Folglich sollte man annehmen, daß auch die Fehler herausgemittelt werden. Dem ist aber nicht so; vielmehr erzeugt das halbherzige Handeln viele Probleme.

„Ich habe festgestellt, daß die Einschränkung „soweit wie möglich“ eine fatale Ausweichmöglichkeit gibt. Etwas „soweit wie möglich“ zu tun heißt, der ersten Versuchung zu erliegen.“ (Mahatma Gandhi)

In Sachen Liebe haben wir das schon erörtert. Zunächst einmal bewirkt Unentschlossenheit eine innere Zerrissenheit, denn halbgare Ideen führen zu keiner klaren Linie. Folglich wissen auch alle davon Betroffenen nicht, worauf sie sich einrichten sollen. Sie können sich nicht vorbereiten, und erkennen nicht, ob wir letztendlich doch noch irgendeine Entscheidung in die Tat umsetzen werden.

Es ist immer besser zu handeln und einen Weg konsequent einzuschlagen, als zu warten, bis sich von selbst etwas tut. Wenn sich unsere Entscheidung als falsch herausstellt, dann können wir unseren Kurs immer noch korrigieren. Aber abzuwarten, bis sich die Dinge von selbst erledigen, alles sinnlos hinauszuzögern, Hängepartien und dergleichen, erzeugt auf jeden Fall Probleme. Nur Hasardeure und extrem erfahrene Menschen sollten sich zutrauen, auch noch auf abfahrende Züge aufzuspringen.

3) Vernunft

Die meisten Menschen glauben, daß sie über ausreichend Vernunft verfügen, um die volle Tragweite der Konsequenzen ihrer Handlungen zu überblicken. Dennoch geraten sie aus lauter Ungeduld und Leichtsinn in so manch schwierige Situation.

Daher kann ich nur dazu raten, ausschließlich Erfahrungen zu machen, die wir auch verkraften können. Wenn wir zu früh elementare Lebenserfahrungen machen, weil wir sie forcieren, dann brauchen wir uns über die Schäden weder wundern noch beklagen,

denn sie sind unser eigenes Werk. Wer sich in ein Abenteuer stürzt, der sollte sich sehr genau kennen, und gefestigt genug sein, um es zu überdauern.

Außerdem sollten wir nur Tatsachen erschaffen, die wir noch überblicken und kontrollieren können. Auch gegebenenfalls auftauchende Probleme müssen berücksichtigt werden. Mit anderen Worten: Wir müssen Verantwortung besitzen und nicht nur bekunden, sonst geht es uns am Ende wie dem „Zauberlehrling“, dem sein blinder Aktionismus über den Kopf wuchs.

Kinder und Jugendliche haben ein natürliches Bestreben, schnell „erwachsen“ zu werden, oder das, was sie dafür halten. Das Alter, in dem gewisse Grunderfahrungen, wie Alkoholkonsum oder Sexualität gemacht werden, sinkt in den letzten Jahren jedoch bedrohlich. Anscheinend glauben viele, die Phase des Jugendlichen überspringen, und gleich erwachsen werden zu können. Daß dies nicht möglich ist, zeigt sich leider oft erst später, wenn die Betroffenen mit ihren voreilig erworbenen Erfahrungen nicht umgehen können und deshalb psychische Probleme entwickeln.

Es ist leicht, eine Flasche zu entkorken und den Geist zu befreien. Aber man sollte dies erst tun, wenn man wirklich sicher und erfahren genug ist, ihn wieder in die Flasche locken zu können.

Dafür benötigen wir außer Entschlossenheit auch noch Vernunft und eine taugliche Strategie. Unsere Pläne wollen ja auch umgesetzt werden. Vor allem beim Vorhaben, sein Leben zu ändern, kommen wir ohne weitsichtige Prognosen nicht mehr aus. Beim Bau eines Hauses sollte man nicht mit dem Dach beginnen; wieso sollte das bei der Veränderung des Lebens anders sein?

Das Wichtigste ist, daß wir uns zunächst einmal die Zeit nehmen, das bereits erworbene Wissen umzusetzen. Wir leben in einer Informationsgesellschaft; den wenigsten von uns mangelt es folglich an „Daten“. Wir haben vielmehr das Problem, daß wir die Übersicht verlieren, und uns in all diesem Wissen und den unzähligen Gefühlen nicht mehr zurechtfinden. Viele Menschen fühlen sich erdrückt und überwältigt, überfordert und unterfordert zugleich, einseitig ausgelastet, und mit all dem Chaos von ihrem sozialen Umfeld im Stich gelassen.

Deshalb war der erste Schritt auch eine Bestandsaufnahme. Wer bin ich? Was möchte ich wirklich und wo wird mir nur eingeredet, daß ich es möchte? Ist das was ich bin und habe, das was ich sein und haben will? Man muß sich der eigenen Rolle gewahr werden, bevor man Teile davon ändern kann.

Lebensfreude, Schaffensdrang und Willenskraft, all das muß zunächst geprüft werden, damit die richtigen Prinzipien zur Lebensführung überhaupt erst gefunden werden und greifen können. Dann erst kommt die Strategie; in diesem Fall lautet sie, die „rechte Mitte“ zu finden. Sie ist ein Gleichgewichtszustand zwischen den Extremen Himmel und Erde, Geist und Körper, Ruhe und Bewegung, Stärke und Schwäche, Spannung und Entspannung, Fülle und Leere.

Ein Fehlen der rechten Mitte führt zu einer ziellosen Hetze, innerer Unruhe und der ständigen Furcht, eine unbestimmte Chance zu verpassen. Diese Lebenseinstellung verursacht geistige, seelische und auch körperliche Verspannung, sowie hinderliche Schutz- und Abwehrhaltungen. Die Betroffenen machen in den meisten Fällen äußere Umstände und andere Personen für ihr „unabänderliches Schicksal“ verantwortlich, und wollen diese dann ändern. Das bedeutet, sie projizieren die Ursachen auf „widrige Umstände“.

Ihr Versuch, andere Menschen zu verändern wird aber nicht gelingen, denn selbst Teilerfolge führen nicht zu dem erwünschten Gefühl der Ausgeglichenheit. Im Gegenteil; die Aggression und Unzufriedenheit verstärkt sich und ein großer Konflikt mit sich selbst und ihrem Umfeld wird unausweichlich.

Eine solche Strategie wäre beispielhaft für ein sinnloses Unterfangen. So etwas sollten wir gar nicht erst versuchen, denn es vergeudet lediglich Zeit und Kraft. Bleiben wir ein wenig bei unserem Beispiel, und sehen wir, wie sich die richtige Strategie finden läßt.

Es kostet viel weniger Energie, wenn man den Ursprung der Problematik in Angriff nimmt, und sein Leben gemäß der natürlichen Harmonie und Wünsche ausrichtet. Die eigene Mitte wird zentriert, und allein dadurch gelingt auch der Kontakt mit den Mitmenschen besser, da die eigene Stabilität kleinere Streitigkeiten entschärft.

Es ist eine Form der Selbstbefreiung, alte, überholte und vor allem fremde Wertvorstellungen über Bord zu werfen. Viel zu lange verschleppen manche Menschen Ideale, die ihnen in der Kindheit eingetrichtert wurden, oder Ängste, denen inzwischen die Grundlage fehlt.

So ähnlich, wie manche Menschen sich nicht von altem Unrat trennen können, wie Möbeln, die sie nie wieder brauchen, oder Kleidung, die nie wieder ihren Geschmack treffen wird, behalten andere Menschen ihre obsoleten Wertvorstellungen.

Und genauso, wie wir uns schrittweise von diesem Gerümpel verabschieden können, gelingt nahezu jede solide Strategie. Eine starke und universelle Basis bildet das Fundament für wenige, zielgerichtete Ausläufer.

Ein Ökonom würde davon sprechen, die „Kernkompetenzen“ zu stärken. Ein Computerexperte es „Defragmentieren“ nennen, und ein Physiker könnte sich mit dem Begriff „Fokussieren“ anfreunden.

III. Die ersten positiven Folgen einer Änderung

Befinden wir uns nun mitten auf dem Weg des Glücks, werden wir die ersten positiven Veränderungen schon bald erleben. Noch bevor wir neue Weggefährten treffen, oder selbst anderen Menschen in ihrer Situation ein guter Freund oder Lehrer sein werden, spüren wir die Effekte der richtigen Lebensführung.

1) Gelassenheit und innere Ruhe

Eine der ersten Veränderungen, die uns darauf aufmerksam macht, daß wir im Begriff sind, das Richtige zu tun, ist innere Gelassenheit. Wenn überhaupt etwas wichtig ist, für unser seelisches Gleichgewicht und unsere innere Balance, dann ist es diese Zufriedenheit, die uns niemand nehmen kann. Wir müssen etwas absolut Unzerstörbares in uns tragen, das uns zur Not alle Katastrophen erdulden läßt.

Das hat weder etwas mit mangelnder Sensibilität zu tun, noch mit Abgestumpftheit. Es ist ein Selbstschutz, der uns vor ernsterem Schaden bewahrt. Manche Menschen können das nicht, und lassen sich durch äußere Umstände in Krisen stürzen, übertragen die Unglücke ihrer Freunde auf sich, sind immer in Panik und glauben, daß alles schlimm enden wird. Dabei stehen zwei Dinge fest:

1. So schlimm, wie zu Anfang befürchtet, kommt es im Endeffekt äußerst selten.
2. Und selbst wenn, gibt es immer Möglichkeiten, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen und Lösungen zu konzipieren.

Wie oft hören wir davon, daß sich Menschen das Leben nehmen, „nur“ weil sie große Schulden gemacht haben. Als wäre verschuldet zu sein so tragisch. Natürlich ist es furchtbar, aber dann muß man sich eben etwas überlegen! Meiner Erfahrung nach gibt es immer einen Weg, der meist gar nicht so kompliziert ist, wie man anfangs denkt.

Nur kann man einfache Sachverhalte eben auch unnötig verkomplizieren. Das geschieht dann, wenn wir schon permanent Angst davor haben, daß etwas passieren könnte. Vor allem, wenn wir „prophylaktisch“ verzweifeln, wie es im Falle einer Katastrophe wohl weiterginge, und so weiter und so fort.

Wer ständig nur auf potentielle Gefahren spekuliert, der forciert sie nicht nur extra, sondern ist im Ernstfall dann so verkrampft, daß er nicht mehr improvisieren kann. Wer immer alles an sich heranläßt, in sich hineinfrißt oder ins Dauergrübeln gerät, der hat im Leben keine Chance.

„Gott schenke mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die in meiner Macht stehen und die Klugheit beides voneinander zu unterscheiden.“ (Friedrich Christoph Oetinger)

Wir müssen zuversichtlich und spontan bleiben, auch wenn die Situation dagegen spricht. Es geht immer weiter, solange wir weitermachen! Wenn uns übel mitgespielt wird, und das geschieht fast überall, dann sollten wir dennoch unsere Gelassenheit behalten. Niemandem ist gedient, wenn es uns schlechtgeht, uns selbst am Allerwenigsten. Wenn uns jemand fertigmachen will, dann sollten wir uns nicht ärgern, sondern denken: „Jetzt erst recht!“

Ein probates Mittel zur Unterstützung von innerer Ruhe ist Meditation. Meditation ist nicht zu verwechseln mit „Grübeln“. Wer grübelt, versucht allein auf bewußter und rationaler Ebene einen komplexen Sachverhalt nachzuvollziehen. Meditation hingegen ist ein entspanntes Genießen der Ruhe. Das ist nicht durch bestimmte Techniken oder das Aufsagen von Mantras zu verwirklichen, auch nicht durch Isolation und Reizentziehung. Es ist viel simpler; wer allen Sinnen eine gleichberechtigte Bedeutung beimessen kann, versteht es auch inmitten von Lärm und Hektik zu meditieren.

Formen wie das Za-Zen oder Yoga entwickeln durch Ruhe eine reinigende Wirkung und harmonische Resonanz.

Aber auch Diskothekenklänge haben meditativen Charakter. Durch die wiederkehrenden Rhythmen wird eine Art Automatismus des Denkprozesses erzeugt. Ein Musikstück, das über mehrere Minuten denselben Beat hat, bewirkt eine hypnotische Verzerrung der Zeitwahrnehmung. Das erlaubt es dem Gehirn, isotaktisch und langsamer zu arbeiten. Nicht Nachdenken zu müssen ist erfrischend, und wie ein kleiner Urlaub vom Selbst.

In unserer schnellebigen Zeit fangen viele Menschen alles Mögliche an, bringen aber nichts zu Ende. Wenn man sie fragt, haben sie niemals Zeit; aber befragt nach dem, was sie in den letzten Jahren erfolgreich abgeschlossen haben, müssen sie passen.

Das muß nicht so sein, wenn wir spüren können, wie sich die Dinge entwickeln. Und glauben Sie mir: es funktioniert! Auch wenn wir nicht ständig auf die Uhr sehen und alles planen, verpassen wir keine Züge und Termine. Auch wenn wir keine direkte Kontrolle über andere Menschen haben, können sich diese in die richtige Richtung entwickeln. Auch wenn wir nicht ständig an unserer Karriere basteln können wir

erfolgreich sein. Es funktioniert!

Selbst im größten Schlamassel noch „locker“ bleiben zu können, kennzeichnet einen emotional begabten Menschen. Wir müssen nicht immer alles regeln und kontrollieren, wenn wir das Prinzip der Dinge verstanden und verinnerlicht haben.

Denn dann werden wir merken, daß wir uns vom Leben treiben lassen können und trotzdem mehr erreichen, als andere Menschen, die sich abmühen, um ihren Willen umzusetzen. Wer immer alles berechnet, zerstört sich selbst die Lebensfreude. Andere Menschen kochen auch nur mit Wasser. Und sie verschwenden viel Zeit und Energie auf unsinnige Projekte, wie verdrängen, Machterhalt, Schutzmauern und Fassaden.

Wer dem Leben indes mit der Idee des Aikido begegnet, ist diesen Menschen weit voraus, denn er spielt nicht ihr Spiel, sondern zieht an ihnen einfach vorbei.

2) Organisation

Es heißt, Ordnung sei das halbe Leben, und ich glaube, daß das stimmt. Die „innere“ Ordnung der Gefühle und Gedanken geht mit der „äußeren“ Ordnung von Gegenständen und Terminen einher. Es ist sowohl im Beruf als auch im Privatleben sehr hilfreich, gut organisiert zu sein, und sich zugleich eine große Flexibilität und Spontaneität zu bewahren. Gerade eine gute Planung erlaubt uns das Ausbrechen aus derselben. Wie funktioniert das?

Wenn wir mit Hilfe eines Terminkalenders und Listen unsere Aktivitäten planen, dann können wir unsere Zeit und Kräfte einteilen. Wir haben den Kopf frei, denn das Notierte wird uns zu gegebener Zeit an unsere Aufgaben erinnern. Außerdem tut es ausgesprochen gut, das Erlebte in Form eines Tagebuchs niederzuschreiben, und so noch einmal Revue passieren zu lassen.

Letztere Idee klingt sehr nach den Tagebüchern, die Kinder gerne führen; und genau denselben Effekt soll es auch haben! Erstens können wir unsere Erlebnisse in knappe Worte fassen, zweitens nehmen wir uns täglich ein wenig Zeit für unsere Gedanken. Und drittens können wir unsere Reflexionen in einiger Zeit nachlesen, und auf diese Weise, Tendenzen in unserer Entwicklung erkennen.

Ich empfehle für diese Prozedur einen klassischen Kalender aus Papier. Dieser hat gegenüber den elektronischen Pendants den großen Vorteil, daß er auch in einigen Jahren noch lesbar sein wird.

Eine Kombination aus Kalender, Tagebuch und einer Liste, auf der wir das notieren, was wir in den nächsten Tagen erledigen sollten, ist so einfach, wie genial. Wir geraten nicht in die Versuchung, uns im Gestern oder Morgen zu verlieren, sondern werden stets im Augenblick handeln.

Ein wenig Nostalgie oder langfristige Planung wird nicht generell verhindert, wohl aber die Gefahr, daß wir uns zu sehr in Illusionen und Wunschträumen verlieren.

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ (Mark Twain)

Wir dürfen unsere Zeit nicht ungenutzt verstreichen lassen. Zwar will ein Mensch immer das, was er momentan nicht hat, aber im Umgang mit der Zeit sollten wir wesentlich bewußter verfahren, denn sie kehrt nicht zurück. Das gilt vor allem für diejenigen Tage, in denen wir partout nichts mit uns anzufangen wissen, und wir daher

nur herumlungern und grübeln. Sobald wir wieder eingespannt und ausgelastet sind, werden wir froh darüber sein, die Zeit sinnvoll genutzt zu haben, als wir sie noch hatten. „Sinnvoll“ nutzen muß nicht „Arbeit“ oder „produktives Handeln“ bedeuten, aber in jedem Falle konsequentes Agieren. Wenn ich mich dazu entschieße, einen Abend lesend im Bett zu verbringen, dann ist es sinnvoll, wenn ich es auch von ganzem Herzen genieße. Überkommt mich aber immer wieder ein schlechtes Gewissen und Unbehagen, ich sollte doch lieber etwas anderes tun, dann wäre der Abend nicht sinnvoll verbracht. Wir bereuen dann sowohl die unterlassene, als auch die vollzogene Tätigkeit.

Organisation bedeutet, Arbeit einzuteilen und sauber zu strukturieren, sie ausführen, aber auf keinen Fall unnötig aufzuschieben. Organisation bedeutet aber auch, die dadurch gewonnene Zeit anschließend zu genießen und nicht mit noch mehr Arbeit auszufüllen. Wie wir uns beschenken bleibt uns überlassen, solange es uns Freude bereitet, und wir es als Belohnung empfinden.

„Zufriedenheit, mit dem, was wir besitzen, ist das größte und sicherste Gut.“ (Marcus Tullius Cicero)

Zufriedenheit ist zwar keine direkte Folge von einer guten Organisation, wird aber durch diese erheblich begünstigt. Denn Organisation erhöht auch unsere Zuverlässigkeit, die wiederum bei anderen Menschen hoch im Kurs steht. Als „verlässlich“ zu gelten, ist eine wertvolle Eigenschaft.

3) Etikette

Auch die korrekte Etikette ist wichtig; sie ist nicht nur ein Zeichen von Höflichkeit, sondern der Ausdruck von Respekt und Tradition. Doch wie steht es um unsere alltäglichen Umgangsformen? Als Kern unserer Persönlichkeit dienen sie dazu, das menschliche Miteinander möglichst harmonisch zu regulieren.

Leider liegt gerade die Etikette in unserer Gesellschaft schwer im Argen. Als Ausdruck von persönlicher Freiheit und Antiautorität begann in den siebziger Jahren das, was uns heute als unhöfliches, rohes und aggressives Verhalten allerorts begegnet.

Der vor über 200 Jahren verstorbene Freiherr Adolph von Knigge gilt als Ahnherr der Etikette. Von seinem Buch „Über den Umgang mit Menschen“ hat sicherlich schon jeder etwas gehört.

Diese Zeiten des erhobenen Zeigefingers mögen zwar passé sein, aber es muß eine Renaissance der Verhaltensregeln und des guten Umgangs geben, damit unser Kommunikationszeitalter erst richtig aufblühen kann.

In der Computerbranche und Technik spricht man davon, „Standards zu setzen“, sich also abzusprechen, auf was sich andere Menschen vorbereiten müssen, die bei einem bestimmten Projekt mitspielen möchten.

Das Gleiche muß im persönlichen Umgang mit unseren Mitmenschen auch geschehen. Ich möchte nicht von der „schlechten Jugend von heute“ sprechen, oder pauschal behaupten, daß es uns Menschen gänzlich an Manieren fehlt; den Zeitgenossen, denen ich begegne zumindest überwiegend nicht.

Aber Umgangsformen sind keine Regeln, die einmal aufgestellt werden, und ab dann bis in alle Ewigkeit gelten. Sie unterliegen dem gesellschaftlichen Wandel; das unterscheidet sie von den Tugenden.

Die Tugend „Höflichkeit“ kommt niemals aus der Mode, ihre Interpretation und Umsetzung eventuell schon. Der „Hitlergruß“ war im Dritten Reich, wie der Name schon sagt, ein Gruß. Nicht jedes Kind hatte Nationalsozialismus und Verbrechen im Sinn, wenn es Menschen auf der Straße in dieser Weise grüßte. Es wollte einfach nur höflich sein. Oder was ist mit dem Rauchen? Einst galt es als vornehm und männlich, inzwischen wird es geächtet und allerorts verboten. Das Symbol der Tapferkeit wurde zum Sinnbild von Krebs.

Wie wir sehen, unterliegen manche Verhaltensregeln einer relativ raschen Fluktuation. Ebenso wie Wörter aus dem Sprachgebrauch verschwinden oder hinzukommen, machen sich Fortschritt und Wandel der Wissenschaft, Politik und Soziologie auch im Bereich der Etikette bemerkbar.

Selbst wer nicht in „feinen Kreisen“ verkehrt sollte sich überlegen, ob er sich stilvoll und korrekt verhält. „Korrekt“ bedeutet nicht, wissen zu müssen, wie man richtig Hummer verspeist. Auch nicht, daß ein junger Mensch nicht nach der Mode gehen darf, die per definitionem provokant sein will. Sondern, daß es Grenzen des guten Geschmacks gibt, und Verhaltensregeln, die eigentlich selbstverständlich sein müßten, es aber leider nicht sind.

Im Berufsleben, das sich immer mehr auf Kommunikation, Gruppenarbeit und Präsentation im Servicebereich konzentriert, ist es unumgänglich, zu wissen, was „sich gehört“. Das bedeutet nicht, preußische Steifheit zu mimen oder Regeln auswendig zu lernen, sondern ein Gespür für das richtige Verhalten zu entwickeln, sowie sein Taktgefühl sinnvoll in seine Selbstvermarktung zu integrieren.

Das klingt alles sehr kompliziert, ist aber eigentlich einfach, wenn wir uns die Regeln der Kommunikation, das Wesen der Harmonie und den Umgang mit den verschiedenen Charakteren vor Augen halten. Die Etikette verbindet diese drei Gebiete; sie verleiht der Kommunikation den harmonischen Schliff und richtet sich universell, aber zugleich individuell und ehrlich an unsere Mitmenschen.

Letztlich sind gute Umgangsformen nicht nur ein Zeichen von Rücksicht oder schmückendes Beiwerk, sondern auch pragmatisch. Denn sie sind eine gängige, anerkannte und zugleich effektive Technik, Handlungen zu vollziehen. Wer sich beispielsweise vor einem Gespräch selbst vorstellt, erübrigt weitere Nachfragen.

„Wer im Verkehr mit Menschen die Manieren einhält, lebt von seinen Zinsen. Wer sich über sie hinwegsetzt, greift sein Kapital an.“ (Hugo von Hofmannsthal)

Ein souveräner und sicherer Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln ist ohnehin Pflicht, aber wie steht es um das wie und wann? Ich möchte drei Beispiele nennen, die wirklich nicht derart wichtig sind, daß ich ihnen viel Platz einräumen müßte, die uns aber beispielhaft zeigen, worüber man sich alles Gedanken machen kann. Und, soviel möchte ich hinzufügen, das wären sinnvolle Gedanken.

n Wer angerufen wird, sollte sich mit seinem vollen Namen melden, es sei denn er weiß, wer anruft, bevor er abhebt. Dann kann er seine Begrüßung entsprechend gestalten. Ich melde mich auch meist mit „Ja?“ oder „Hallo?“, aber das ist immer dann peinlich, wenn der Anruf geschäftlicher Natur ist. Im Büro sollten wir immer den vollen Namen nennen. Anrufen dürfen wir andere Menschen auch nicht zu jeder Zeit. Keine

privaten Anrufe vor 9 Uhr morgens und nicht nach 22 Uhr, außer wenn wir das mit dem Gesprächspartner vereinbart haben. Beenden sollten wir ein Gespräch, indem wir es langsam, über mehrere Sätze verteilt, ausklingen lassen. Während dem Gespräch zu essen, zu trinken, zu schreiben oder sich sonstwie die Zeit zu vertreiben, ist äußerst unhöflich. Wenn wir uns Notizen machen wollen, dann sollten wir das laut ankündigen, damit unser Gesprächspartner weiß, warum wir Geräusche fabrizieren. Außerdem ist er gewarnt, daß wir seine Worte von da an schriftlich fixieren. Man bemerkt es übrigens, wenn der andere beim Telefonieren nicht bei der Sache ist, da seine Stimme abgelenkt klingt.

- n Der Umgang mit Anrufbeantwortern ist schnell erklärt: Knapp, aber höflich alle wichtigen Fakten zur Sprache bringen. Das gilt für den Ansagetext wie für die Nachrichten. Einfach aufzulegen, wenn sich das Tonband meldet ist unfair, da der Angerufene bei seiner Rückkehr nur ein Blinken sieht, aber nicht weiß, wer angerufen hat. Das verärgert ihn und macht ihn zurecht aggressiv. Hinterlassen sollten wir in jedem Fall unseren Namen und unsere Rufnummer, außer der Angerufene kennt diese.
- n Das Handy ist Symbol unseres Zeitgeistes; es macht Spaß, daß wir überall telefonieren können. Aber nicht jeder teilt unser Vergnügen. Ein Klingeln oder ein Gespräch mit seiner „Hand“ während einer Hochzeit, einer Beerdigung, einer Vorlesung oder auch schon im Bus, ist äußerst rücksichtslos. Da wir nicht wissen können, wann uns jemand anrufen möchte, sollten wir das Gerät generell abschalten, wenn wir uns in öffentlichen Räumen befinden. Telefonieren ist Privatsache, also nicht nur unser gutes Recht, sondern auch eine Verpflichtung, es privat durchzuführen. Unsere Telefonnummer geben wir allen Menschen gesondert. Das gewährleistet, daß uns nicht jeder anrufen kann, und ist eine Geste der Vertraulichkeit. Auch der Transport unserer „kleinen Lieblinge“ sollte überlegt sein. Wer nicht arrogant wirken will, sollte sein Handy dezent unterbringen. Es demonstrativ in der Hand zu behalten oder sichtbar an der Kleidung zu befestigen, erinnert stark an den Colt eines Cowboys.

Auf diesem kleinen Abstecker in die Verhaltensregeln möchte ich es auch schon beruhen lassen. Es würde den Rahmen dieses Buches überschreiten, alle Situationen aufzuzählen, in denen wir sie brauchen. Das Prinzip ist sowieso immer dasselbe: Wir regeln nicht jeden Handgriff, aber gewöhnen uns an, generell bedacht, rücksichtsvoll und zuvorkommend zu sein.

Wenn ich zum Beispiel verspreche: „Ich rufe Sie gleich zurück“ oder „ich schicke Ihnen umgehend die Dokumente“, dann heißt das: „so schnell wie möglich“ und nicht, „wenn ich Zeit und Lust dazu habe“.

Einfühlsames und bewußtes Verhalten beeinträchtigt weder unsere persönliche Freiheit noch unsere Spontaneität. Understatement und Zurückhaltung unterstreichen sogar unser Selbstbewußtsein, da wir es offenkundig nicht nötig haben, uns künstlich in Szene zu setzen. Die richtige Mischung aus offiziellem Charakter und individueller Note zu treffen, ist die Herausforderung der Etikette.

Das Prinzip der „Ranghöhe“ und der Ausdruck emotionaler Nähe und Distanz, läßt sich mit ein wenig Überlegung hervorragend umsetzen. Ein „Du“ kann herablassend wirken oder Verbundenheit demonstrieren; das kommt ganz auf unsere Absicht und den Kontext an. Generell wirken allzu legere Umgangsformen respektlos. Wer nicht gerade

in Kreisen von autonomen Hausbesetzern oder Landstreichern verkehrt, sollte lieber einen Tick zu höflich sein, als zu unhöflich.

Im Beruf und Privatleben lassen sich einige Pluspunkte schon allein dadurch machen, indem man die passende Kleidung trägt. Auch wenn viele von uns gerne zwanglos auftreten würden, müssen wir ehrlich sein: Ein Versicherungsvertreter im Anzug mit Krawatte wirkt um einiges seriöser, als einer mit speckigen Jeans und einem verknautschtem Sweatshirt.

Beschwerden aller Art sollten wir uns niemals verkneifen, aber auch nicht lautstark verkünden. Es ist immer am besten, unter vier Augen Kritik zu üben. Damit lassen sich zusätzliche Spannungen vermeiden. Es jemanden heimzuzahlen, indem man ihn vor allen Anwesenden verhöhnt, beschuldigt oder beschimpft, erzeugt ganz gewiß keine Harmonie.

Etikette ist also ein Zeichen von intelligenter Anpassung. Sie verhilft uns dazu, ohne inhaltliche Einbußen Kongruenz zu erzeugen und fungiert als emotionales Schmiermittel. Sowohl kompetent als auch charmant zu sein, zugleich zuverlässig und resolut aufzutreten, das kann gar nicht ohne positive Folgen bleiben!

Die Etikette dient auch dazu, einen Menschen im Umgang mit Dritten stilvoll zu präsentieren und zu verteidigen, also sich um ihn und seine Bedürfnisse zu kümmern.

Wer höflich ist, der weiß auch, wann es Zeit ist, seinen Mund zu halten. Die Kunst, auch manchmal nichts zu sagen, ohne ausdruckslos und teilnahmslos zu erscheinen, ist wahre Harmonie und verknüpft Menschenkunde mit Diplomatie.

4) Empathie

Weitere Ziele werden vor allem diejenigen Eigenschaften sein, die uns den Umgang mit anderen Menschen erleichtern. Hier kommen auch die Werte ins Spiel, die wir im Zusammenhang des Verhältnisses zwischen Lehrer und Schüler kennengelernt haben. Auf eine einfache Formel gebracht:

„Sei offen, einfach, weniger selbstbezogen und habe wenige Wünsche.“ (Marcus Tullius Cicero)

Die wahre Harmonie erlangen wir jedoch erst, wenn wir andere Menschen finden, mit denen wir unseren Schatz teilen können. Dafür benötigen wir emotionale Intelligenz. Man kann und darf von anderen nur das erwarten, das man bereit ist, selbst zu tun. Das sagte ich bereits mehrmals; doch wir sollten diese Aussage näher betrachten, um zu überlegen, ob auch der Umkehrschluß zulässig ist.

Darf ich von meinem Partner genau das erwarten, was ich selbst tun würde? Einmal angenommen, Sie wären reisefreudig, Ihr Partner aber nicht. Dann wären Sie doch theoretisch bereit, ihn zu begleiten, wenn er einen Vorschlag für ein Urlaubsziel machen würde. Dürfen Sie dann auch verlangen, daß er auf Ihre Vorschläge eingeht? Die Antwort lautet: Nein!

Es steckt nämlich ein Fehler in der Interpretation. Sie wären zwar bereit die gleiche Sache zu tun, aber es hätte für sie eine andere Bedeutung. Wären Sie im Gegenzug auch dazu bereit, etwas zu unternehmen, das Ihnen genauso viel Überwindung abverlangt? Das wäre ein gültiger Vergleich. Wir müssen betrachten, was der andere davon hält, und nicht wir selbst. Außerdem geht es nicht nur darum, etwas sehr oder überhaupt nicht zu

mögen; in der Regel geht es um das wieviel und wie oft. Oder um die Motive, die dahinterstehen.

Um echte und gute Kompromisse zu erzielen, müssen Tatbestände miteinander verglichen werden, die man auch vergleichen kann. Einmal angenommen, Sie würden einen Freund warten lassen, der auf Pünktlichkeit großen Wert legt. Sie kennen ihn und diese Eigenheit, sind aber dennoch unpünktlich. Stellen Sie sich vor, er würde das Gleiche mit Ihnen tun. Nicht dasselbe, also Sie warten zu lassen. Das wäre Ihnen nicht so wichtig, da Sie es notgedrungen anderen zugestehen müssen. Sondern das Gleiche, also etwas, das Ihnen entsprechend wichtig ist, wie beispielsweise Unhöflichkeit.

Dann würden Sie sich beleidigt und enttäuscht fühlen, da Ihr Freund auf Ihre Wünsche keine Rücksicht nimmt. Und genau das ist die Wirkung, die Ihre Unpünktlichkeit auf Ihren Freund hatte.

Ein häufiger Irrtum ist, zu meinen, wir sollten für alles tolerant sein. „Leben und leben lassen; jeder soll tun, was er will.“

Zunächst einmal wäre das gar nicht möglich, da jeder eine gewisse Abneigung gegen bestimmte Dinge oder Verhaltensweisen hat. Und warum sollten wir auch alles akzeptieren? Toleranz kommt von „dulden“, nicht von „mögen“ und bedeutet nicht, locker über etwas hinwegzusehen, sondern seine Grundwerte zu verteidigen, ohne dabei starrköpfig vorzugehen. Dafür, alle Ansichten gut zu finden und jedwede Idee kritiklos abzunicken, gibt es einen treffenderen Begriff: Charakterschwäche.

Wer etwas verändern will, braucht einen Standpunkt, den er gegebenenfalls auch verteidigt. Es ist durchaus möglich, die Gefühle und Ansichten eines anderen Menschen zu respektieren, sie aber dennoch nicht zu teilen.

5) Zivilcourage & Hilfe

Problemfreie Zonen genießen eine hohe Wertschätzung in unserer Gesellschaft. Was wir gerne hätten ist ein „Rundum-sorglos-Paket“. Doch so etwas gibt es nicht und schon gar nicht zu kaufen.

Nicht „wegsehen“, sondern „handeln“ lautet die Devise; zumindest sollte sie es, denn in der Realität sieht die Lage leider anders aus. Je mehr Menschen bei einer Notlage anwesend sind, desto weniger fühlt sich der Einzelne angesprochen. Die Verantwortung wird weitergereicht: „Soll doch der andere etwas tun“, denkt sich jeder Anwesende. Aber genau wegen dieser Gleichgültigkeit geschehen oft Verbrechen inmitten vieler Menschen, beispielsweise Überfälle in der U-Bahn.

Wenn etwas passiert, dann müssen wir uns überlegen, was wir selbst tun könnten. Wieder einmal gilt: Von nichts kommt nichts! Wir sollten den Mut zur Stellungnahme aufbringen und anderen helfen, wann immer wir es können.

In Shakespeares Hamlet heißt es: „Behandelt jeden Menschen nach seinem Verdienst“, und genau so werden auch wir beurteilt. Gute Absichten zu haben genügt nicht, um Verbesserungen durchzusetzen.

Anderen zu helfen sollte immer „Hilfe zur Selbsthilfe“ bedeuten. Es nützt gar nichts, jemandem alles mundgerecht zu präsentieren, wenn er selbst nicht in der Lage wäre, es zumindest theoretisch nachzuvollziehen. Besser ist es, ihn auf seinem Weg zu begleiten und gegebenenfalls zu korrigieren.

„Gib einem Hungernden einen Fisch, dann hat er einen Tag zu essen. Lehrst Du ihn aber fischen, dann hat er ein Leben lang zu essen.“ (chinesisches Sprichwort)

Womit wir häufig konfrontiert werden, gerade, wenn wir uns für andere Menschen einsetzen möchten, ist es, eine Absage zu erhalten. Eigentlich ist es egal, ob dabei unsere Liebe zurückgewiesen oder unsere Arbeitskraft nicht gebraucht wird. Es gibt nur eine adäquate Reaktion: unsere Haltung zu bewahren.

Es ist nicht möglich, einen Menschen zu seinem Glück zu zwingen. Wenn er unsere Ansichten nicht teilt, dann sollten wir ihn in Ruhe lassen, selbst wenn wir dabei zusehen müssen, wie er im Begriff ist, Fehler zu begehen.

„Dem Menschen ist es nicht gegeben, die ganze Wahrheit zu erkennen. Seine Aufgabe besteht darin, sein Leben nach der Wahrheit zu richten, so wie er sie erkennt, und dafür die reinsten Mittel zu wählen, also die Gewaltlosigkeit. (...) Aber niemand hat das Recht, andere zu zwingen, nach seiner Auffassung der Wahrheit zu handeln.“ (Mahatma Gandhi)

Es ist gewiß nicht leicht, eine Entscheidung zwischen „unterlassener Hilfeleistung“ und „Bevormundung“ zu treffen, schon gar nicht, wenn es sich um einen uns nahestehenden Menschen handelt. Aber es steht uns nicht zu, unsere Ansichten über die anderer Menschen zu stellen.

6) Fazit

Jeder Mensch ist zur selben Zeit ein Individuum, Teil verschiedener Gruppen, der Gemeinschaft und des Kollektivs. Die einzelnen Rollen miteinander zu vereinbaren ist die Aufgabe, die uns zeitlebens beschäftigt. Es bedarf einer multifunktionalen Ethik, die abwägt, wann welcher Aspekt der Zugehörigkeit überwiegt. Kurz gesagt: Wir müssen in der Lage sein, Prioritäten zu setzen, und im Zweifelsfall sogar gegen unsere eigenen Prinzipien verstoßen können, um ein höheres Ziel zu verfolgen.

„Um größere Übel zu vermeiden, muß man kleinere auf sich nehmen.“ (Martin Luther)

Es wäre unverantwortlich, sein Leben für sein Vaterland zu opfern oder seine persönlichen Missetaten einfach auf die „Natur des Menschen“ zu schieben. Wir tragen eine Verantwortung, die das eigene Leben übertrifft. Daher müssen unsere Taten wirklich weitsichtig und durchdacht sein.

Ein Arzt, der im Zuge von Überforderung, einem Patienten eine tödliche Diagnose nur kaltherzig und schroff überbringt, sollte sich fragen, ob er im selben Ton diese Nachricht seiner Mutter mitteilen würde. Ein Mensch, der seinen Lebenspartner betrügt, der muß sich die Frage gefallen lassen, ob es ihm Vergnügen bereiten würde, seinerseits betrogen zu werden. Ein Forscher muß auch die Auswirkung seiner Entdeckungen im Überblick behalten, und nicht nur auf Veröffentlichungen, Lehrstühle und Titel schieben.

Es geht also darum, mit einerlei Maß zu messen, und seine Mitmenschen so zu behandeln, wie man von ihnen behandelt werden möchte; also zumindest korrekt und anständig, wenn nicht gar rücksichtsvoll, freundlich und warmherzig zu sein.

Andererseits ist es für uns selbst enorm wichtig, nicht immer gleich zu sein, also auch gelegentlich etwas „verrückt“ sein zu dürfen, wenn wir dazu Lust haben. Korrektes und

ethisches Verhalten sollte niemals zur Qual werden, sondern zu unserem Leitfaden. Wer auch mal etwas über die Strenge schlägt, festigt damit seine Prinzipien, so bizarr das auch vielleicht im ersten Moment klingen mag.

Denn dann ist es möglich, jederzeit das gesamte Gefühlsspektrum auszuleben, ohne auf besondere Gelegenheiten wie Partys oder den Urlaub warten zu müssen. Anstatt Fröhlichkeit, Trauer und dergleichen nur zu spielen, oder wie im Karneval, auf Kommando fröhlich zu sein, versuchen wir lieber gar nicht erst, immer 150 Prozent Leistung zu geben und akribisch korrekt zu sein.

Authentizität ist wichtiger als Perfektion; alles andere geht an der Wirklichkeit vorbei. Das Ziel jedes zwischenmenschlichen Umgangs ist die Klarheit, die anderen Menschen nur eine einzige Interpretation über unser Verhalten zulässt: „Wir“ und „unsere Rolle“ sind ein und dasselbe.