



# *Beurteilt*

*J*eder kennt Menschen, die von morgens bis abends über die Unvollkommenheiten dieser Welt schimpfen. Über den Partner, die Kinder, das Wetter, den Chef, die Inflation, Krankheiten und, und, und. Die nie zufrieden zu sein scheinen mit allem, was geschieht. Dabei leben wir zumindest in unseren modernen industrialisierten und zivilisierten Staaten unter begnadeten Grundvoraussetzungen.

**E**in altes arabisches Sprichwort besagt: »Wenn du morgens aufwachst, genug zu essen für den Tag im Haus hast, gesund bist und in deinem Land Frieden herrscht, kannst du der glücklichste Mensch der Welt sein.« Und wie diese Voraussetzungen in unserem Land erfüllt sind! Gemäß Untersuchungen gilt Deutschland für die meisten Menschen der Erde bereits als Paradies. Selbst die wirklich mittellosen Mitbürger werden staatlich mit dem Notwendigsten versorgt, seit mehr als sechzig Jahren wurde auf unserem Territorium kein Krieg mehr geführt, das Gesundheitssystem – so sanierungsbedürftig es auch sein mag – funktioniert, jeder hat die Chance auf einen Arbeitsplatz, es gibt genügend Wohnraum, die meisten Industriezweige verbuchen satte Gewinne selbst in Krisenzeiten, es herrscht das Recht auf freie Meinungsäußerung und Glaubensfreiheit, und wer ganz nach oben will, dem stehen alle Türen offen.

Wie gesagt hören auch einige meiner ärztlichen Kollegen nicht auf, das Gesundheitssystem und ihre Funktionäre anzuklagen. Sie haben sich diese höchstrichterliche Eigenschaft zur täglichen Gewohnheit gemacht. Ob nun das Kassensystem, Schulmedizin oder Naturheilkunde, alles wird generell verdammt.

Dabei sollte man einmal Folgendes bedenken: Das Prinzip von Aktion und Reaktion besagt, dass, wenn etwas geschieht, dies bestimmte Folgen hat. Die Reaktion wird immer an der Aktion ausgerichtet sein. Wenn man beispielsweise mit Wut im Bauch auf einen anderen Menschen zugeht, ist die Wahrscheinlichkeit, eine aggressive Antwort zu erhalten, sehr hoch. Die kämpferische Grundhaltung wird vom Verursacher unweigerlich auf seinen Gesprächspartner übertragen. Wenn ich jemandem dagegen lächelnd begegne, ist die Chance einer positiven Reaktion wesentlich größer. Ähnlich wird sich uns alles, dem wir uns mit einer neutralen bis optimistischen Einstellung nähern, statt es von vornherein als negativ zu beurteilen, normalerweise in einem günstigeren Licht präsentieren.

Bei alledem darf man nie vergessen, dass sich die Grundgefühle Wut oder Freude auch und vor allem gegen die eigene Person richten. Stel-

len Sie sich nur vor, dass Sie frisch verliebt sind. Dann machen Ihnen die täglichen Hochs und Tiefs Ihrem Umfeld weit weniger aus. Sie schweben förmlich auf einer rosaroten Wolke. Alles ist herrlich. Diese überschwängliche Freude in Ihrem Herzen verwandelt Ihre Welt in ein strahlendes Paradies. Im Gegensatz dazu stehen Lebenssituationen, in denen Ihnen Unglück widerfahren ist: die Kündigung des Arbeitsplatzes, der krasse Verlust an der Börse oder der Tod des Ehepartners. In solchen Momenten erscheint einem alles genauso düster wie die eigene Stimmung.

Unsere Sichtweise und somit die Beurteilung einer Situation ist also von unseren Gefühlen abhängig. Das ist ganz natürlich. Und diese Gefühle wollen gelebt werden. Leider hat man uns beigebracht, dass »negative« Gefühle wie Angst, Wut, Kummer und Traurigkeit nicht gesellschaftsfähig sind. Daher werden sie in der Regel abgelehnt und gedeckelt. Fernsehen, Musik, naschen, mit der Freundin telefonieren, Sport – hauptsächlich, diese unangenehmen Gedanken verschwinden. Meist klappt es ja auch. Was dann allerdings in Ihrem Körper passiert, ist höchst interessant: Das Gefühl, nehmen wir einmal die Wut, fliegt weiterhin wie ein unsichtbarer Tarnkappenbomber durch Ihre Zellen. Sie wurde nicht herausgelassen, aber sie ist nicht verschwunden.

Diese Wut will heraus aus Ihrem Körper, sie will gelebt werden, sie nimmt sich genau wie der Hunger das Recht, befriedigt zu werden. Wenn Sie schmachten, essen Sie eine normal große Portion und sind satt, oder Sie nehmen viele kleine Leckereien zu sich, bis das Hungergefühl verschwunden ist. Die ständige Verurteilung von Lebenssituationen oder anderen Menschen ist eine solche Häppchenesserei als kompensatorischer Ausdruck der negativen Gefühle.

Doch warum hat sich die Menschheit diese geistige Zeitverschwendung auferlegt? Es wäre theoretisch doch so viel simpler und effektiver, das Leben und seine Ereignisse einfach anzunehmen, ohne gleich eine persönliche Wertung hineinzubringen. Was würde es für wunderbare Kapazitäten freisetzen, wenn Sie sich dazu entscheiden könnten, die Vorfälle in Ihrem Leben als eigene, selbst ausgesuchte Erfahrungen anzu-

sehen. Erfahrungen, aus denen Sie ganz persönliche Schlussfolgerungen ziehen. Eine kontroverse Sichtweise für Ihren Verstand, aber eine Wohltat für Ihre Seele. Im Klartext: Alles, was Sie erleben dürfen, dient ausschließlich Ihrer eigenen Weiterentwicklung. Und das ist grundsätzlich gut so. Das fängt schon im Kindesalter an und bleibt uns ein Leben lang erhalten: Versengt man sich zum Beispiel die Finger an einem Streichholz, wird man es künftig klugerweise nicht so weit abbrennen lassen. Parken Sie falsch und bekommen Sie ein Knöllchen, werden Sie beim nächsten Mal wahrscheinlich einen offiziellen Parkplatz wählen und die obligatorische Gebühr entrichten. Kommen Sie mit Anschuldigungen und Streit bei Ihrem Partner, Ihren Eltern oder Ihren Kindern nicht weiter, versuchen Sie es bei kommenden Anlässen vielleicht mit einer anderen Taktik.

Um das Ausmaß der vergeudeten Zeit noch deutlicher zu machen, lassen Sie uns eine einfache Rechenaufgabe durchführen: Wenn Sie etwas vermeintlich Negatives erleben, zum Beispiel einen relativ belanglosen Streit, erleben Sie ihn einmal. Wenn Sie darüber nachdenken – was ja noch sinnvoll erscheint –, erleben Sie ihn zweimal. Reden Sie dann darüber, dreimal; wenn Sie wieder daran denken, schon das vierte Mal, und reden Sie erneut darüber, fünfmal – etc. Die Frage drängt sich auf, ob der Vorfall das überhaupt wert ist? Waren Ihnen die andere Person und der oft nichtige Anlass wirklich so wichtig, dass Sie sich dadurch Ihre Stimmung für Stunden, Tage oder Wochen vermiesen lassen wollen?

Begeben wir uns also nocheinmal auf die Suche nach dem Woher und Warum. Dafür dürfen Sie sich in Ihre eigene Kindheit zurückversetzen: Basierend auf der psychologischen These, dass die frühe Kindheit durch die Suche nach Sicherheit und Liebe geprägt ist, wird der Säugling erst einmal genau diese Erfahrungen machen. Allein lebensunfähig, ist er auf die Versorgung seiner Eltern angewiesen und lebt bis zum Moment seiner ersten eigenen Krabbelversuche in vollständiger Abhängigkeit. Dann kommt der Moment, wo die Arme und vor allem die Beine ihr interessantes Eigenleben entwickeln. Was gibt es nicht alles zu entdecken! Vom

Fußboden aus locken Wohnung, Haustiere, Vasen und sonstige Einrichtungsgegenstände in allen Farben und Formen. Stopp! Da kam die erste negative Erfahrung. Vase umgeschmissen, Krach gemacht (Kleinkinder haben extreme Angst vor lauten Geräuschen), Mama wütend gemacht, die ersten, unverständlichen erzieherischen Maßnahmen über sich ergehen lassen. Und das Kleinkind empfindet es wahrscheinlich so: Halt, hier stimmt etwas nicht. Diesen Tonfall kenne ich nicht, ganz zu schweigen von dem strengen Blick und diesen merkwürdigen Worten, die aus dem süßen, vertrauten Mund meiner Mutter kommen.

Intuitiv kann das Kleine aber noch gar nicht erkennen, dass dieses harmlose Malheur »schlecht« sein soll. Also krabbelt es nach einer kurzen Besinnungspause munter auf seiner Entdeckungsweise weiter. Inzwischen sind ja die wertvollen Accessoires weggeräumt und der Boden voller Spielsachen. Je unspektakulärer sein Umfeld, umso größer die Entdeckungslust. Hochziehen am Tisch und herunter mit der Decke! Und schon wieder dieser Krach! Und die unglücklichen Gesichter der erwachsenen Mitbewohner. Verdammt, hier geht irgendetwas nicht mit rechten Dingen zu! Langsam wächst ein Gedanke in ihm heran: Wenn ich etwas tue, was die anderen böse macht, ist das mit unangenehmen Konsequenzen verbunden. Vor allem mit Liebesentzug. Das Baby handelt und denkt: »Merkwürdig. Wenn ich es allerdings bleiben lasse, befindet sich meine Welt in bester Ordnung.« Denn die Eltern erscheinen ihm ja fehlerfrei und als Quell aller Kräfte. Das Pawlow'sche Prinzip<sup>7</sup> der klassischen Konditionierung ist Teil seiner jungen Lebenserfahrung.

Und so hat der junge Mensch eine wichtige Lektion gelernt: Liebe erhält man nur, wenn man tut, was den anderen gefällt. Aha. Unangenehm für einen selbst, aber »gesellschaftsfähig«. Er fängt nun an, sich immer mehr selbst zu be- und verurteilen. Zu verurteilen für die intuitiven Handlungen, die aus purer Entdeckerlust zum leidigen Liebesfrust werden. Jahrelang bleibt dieses Verhalten unverändert, bis dann in der Zeit der ausgedehnteren Sozialkontakte mit den ersten Spielkameraden auch das Verhalten der anderen verurteilt wird. Wer ihn schlägt, ist böse. Egal, was für eine eigene Handlung vorausgegangen ist. Erst Jahre später, in

der Zeit des Bewusstwerdens, kann der Heranwachsende die Wirkung des Gesetzes von Aktion und Reaktion wahrnehmen. Die meisten Kinder werden sich dafür entscheiden, ihr Verhalten an der positiven Reaktion ihrer Umwelt auszurichten. Und damit den einfacheren, den geraderen Weg wählen. Andere wiederum, man nennt sie auch die schwer erziehbaren Kinder, wählen den Weg der Konfrontation, wählen bewusst oder unbewusst den provokanten Weg. Meist sind es Kinder, die selbst abgelehnt wurden und schon frühkindlich dieses verurteilende Gefühl in ihre eigene Persönlichkeit integriert haben.

Spätestens in der Zeit der Pubertät ändert sich die Psyche des Kindes in grundlegender Weise. Meine Frau sagt gern, dass die Zeit der Pubertät von der Natur dazu bestimmt ist, dass Kinder und Eltern die bevorstehende Trennung praktisch erlernen sollen. Mit zunehmendem Selbstbewusstsein des Jugendlichen meint er, sein Verhalten nicht mehr an der Reaktion Liebesgabe oder Liebesentzug orientieren zu müssen. Die Verurteilung wendet sich vom weiteren Umfeld auf das familiäre. Plötzlich sind die Eltern »schlecht«, und die anderen sind »gut«. Selbst noch so aggressive Verhaltensweisen Gleichaltriger werden geduldet, oft sogar bewundert. Das Verhältnis von »Gut« und »Schlecht« wandelt sich um hundertachtzig Grad.

Aber in dem Moment, da man das Elternhaus verlässt, übernimmt man wiederum von Vater und Mutter unbewusst die Einteilung in »Gut« und »Schlecht«. Eigentlich dachte man ja die letzten Jahre, dass man nun seine eigenen Erfahrungen machen kann. Dass man endlich aus dieser Zwickmühle »Solange du deine Füße unter unseren Tisch stellst, machst du, was wir wollen!« herauskommt. Da die gleichaltrige Umwelt jedoch ebenfalls mit all diesen gesellschaftlichen Normen ausgestattet ist, wird man weiterhin die gleichen Erfahrungen machen wie zu Hause. Jahre später hat man sich zwangsläufig angepasst und unreflektiert die elterlichen Lebensauffassungen und -beurteilungen in sein Leben integriert.

Hier kommen wir nochmal auf das Thema des vorangegangenen Kapitels zurück: Das Wort, um das es wieder geht, besteht aus nur vier Buchstaben und heißt »Nein«. Im Erwachsenenalter lernen Sie, dass ein

kurzes, knappes, ehrliches Nein zu Fragen oder Wünschen aus Ihrem Umfeld oftmals ein erstauntes, ablehnendes Verhalten beim Gegenüber erzeugt. Die Frage nach einem kurz anberaumten Abendessen mit den Nachbarn wird deshalb umständlich mit diversen Ausflüchten auf die nächste Woche oder auf unbestimmte Zeit verschoben. Die Bitte nach Hilfe wird überhaupt nicht beantwortet oder es wird so kompliziert nachgefragt, dass dem anderen die Lust daran vergeht. Der unerwünschte Anruf des Callcenters wird mit Ausreden künstlich in die Länge gezogen, obwohl ein kurzes, prägnantes Nein, gefolgt vom Auflegen des Telefonhörers, der eigenen Stimmung viel dienlicher wäre. Es ist doch so schön, angepasst zu leben und nicht aufzufallen. Und schon sind sie wieder da: die unterdrückten Gefühle von Wut und Ärger.

Überlegen Sie doch einmal kurz, wie viele Menschen Ihnen spontan einfallen, zu deren Wünschen und Forderungen Sie einfach Nein sagen möchten. Ich bin sicher, dass Ihnen einige Situationen auf dem Herzen liegen. Also befreien Sie Ihr Herz. Zeigen Sie Ihre Grenzen klar auf. Und achten Sie darauf, dass diese in Zukunft nicht mehr so häufig überschritten werden.

Mit fast absoluter Regelmäßigkeit kommt beispielsweise einmal pro Jahr ein Patient in meine Praxis, der nach seinen eigenen Regeln betreut werden möchte. Der genau weiß, wie Diagnostik und Therapie abzulaufen haben. Auch wenn wir immer davon ausgehen, dass wir als Praxisteam geistig und körperlich gesünder sind als der Kranke, und somit viel Geduld und Mitgefühl aufbringen, übersteigt bei diesen Menschen ihr Anspruchsdenken an uns bei weitem das übliche Maß. Hier ist ein eindeutiges und klares Nein gefordert. Ich habe folgende altbekannte einfache Definition gelernt: Die eigene Freiheit geht so weit, wie sie die Freiheit

*»Ein kluger Mann  
macht nicht alle Fehler  
selbst. Er gibt auch  
anderen eine Chance.«*

Winston Churchill (1874–1965),  
britischer Politiker

eines anderen Menschen einschränkt. Auf der einen Seite tut es weh, sowohl einem selbst als auch dem Gegenüber, klar und deutlich seine Grenzen aufzuzeigen. Im Endeffekt aber ist beiden damit mehr geholfen. Und oft führt ein klares Statement zu einer viel besseren Beziehung als dieses ständige Tanzen auf dem Drahtseil der vermeintlichen Harmonie.

Das ist ja der Sinn eines Neins: Die klare Abgrenzung zu dem Verhalten des Nächsten, um damit in der Zukunft eine positivere Verbindung aufzubauen. Eine harmonische Verbindung, die nicht durch Verurteilung, sondern durch Akzeptanz geprägt ist. Nur durch das Beziehen einer klaren und eindeutigen Position lernen Sie, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. So können Sie mit dem Gefühl »Ich bin mir selbst bewusst« in Übereinstimmung mit den täglichen Vorkommnissen Ihrer Umwelt umgehen.

Denn auf eine bestimmte Weise sind wir alle miteinander verbunden. Nichts ist dem Zufall überlassen. Alle Ereignisse und alle Begegnungen mit Menschen in Ihrem Leben geschehen nicht beliebig, sondern »zufällig« in dem Sinne, dass sie Ihnen *zufallen*. Ganz gezielt, wie auf einem kosmischen Ereigniskalender vorgesehen. Die Frage »Warum passiert das immer mir?« kann somit ganz einfach beantwortet werden: Es geschieht, weil Sie etwas erfahren sollen, was Sie weiterbringt. Durch die Akzeptanz der negativen Dinge, durch die Konfrontation mit den negativen Gefühlen lernen wir, mit ihnen umzugehen.

Was Sie verurteilen beziehungsweise ablehnen, ziehen Sie an – eines der schwierig zu verstehenden Lebensgesetze findet hier seine Anwendung. Wenn Sie einen Menschen ablehnen, wird er weiterhin dafür sorgen, dass Sie dieses Gefühl haben. Er wird physisch anwesend oder psychisch in Ihrem Kopf bleiben. Wenn Sie Schulden haben und diese ablehnen, werden Sie sie behalten. Lehnen Sie gar Ihr eigenes Kind ab, wird es Ihnen wahrscheinlich tausend weitere gute Gründe dafür liefern. Verurteilen ist Stagnation, ist Stillstand. Vergeben dagegen bedeutet Evolution, Weiterentwicklung. Und Vergebung heißt in erster Linie annehmen und akzeptieren.

Nehmen Sie als Beispiel die menschliche Angst. Denken Sie an Ihre ärgste Angst, die Sie haben. Vielleicht die Angst vor Verlust, vor Krankheit, vor dem Tod oder auch nur vor einer Spinne. Jedes Mal, wenn dieses Gefühl in Ihnen hochkommt, fängt Ihr Herz an zu schlagen, die Finger zittern, Schweiß bricht aus, Sie können keinen anderen Gedanken denken als nur diesen einen. Medizinisch gesehen handelt es sich hier um eine normale physiologische Reaktion Ihrer Nebennieren. Stresshormone wie Adrenalin werden aktiviert und führen zu einer aktivierten Reaktionslage. Die Natur hat jetzt wieder die seit Jahrtausenden bewährte »Kampf-oder-Flucht«-Reaktion vorgesehen: Eine enorme Muskelkraft steht zur Verfügung, um den Feind (die Angst) entweder zu besiegen oder vor ihm davonzulaufen. Das setzt aber voraus, dass Sie dem Feind in die Augen sehen. In diesem kurzen, gefährlichen Moment würden Sie nie auf die Idee kommen, ihn zu verurteilen, sondern ihn als kausale Bedrohung wahrnehmen und eine entsprechende Reaktion einleiten.

Bleiben wir bei der Spinne: Würden Sie etwa hingehen und der Spinne zurufen: »Du blödes Tier, warum krabbelst du gerade jetzt durch meine Küche und bist nicht draußen, wo du hingehörst?«? Mit den Mitmenschen geht man aber oft genauso um. Man bildet sich Meinungen, die auf dem Ablehnen der Situation beruhen, und trägt diese wochen-, monate- oder jahrelang mit sich herum. Was für eine hausgemachte Zeitverschwendung! Zeit, die man besser nutzen könnte. Zeit, in der man sich verbinden könnte mit seiner Umwelt, mit den natürlichen Begebenheiten dieser Welt. Zeit, um angemessen und vorurteilsfrei zu reagieren.

Denn eines dürfen wir nie vergessen: Da unser Herzmagnetfeld, unsere eigene unsichtbare Schwingung, weit über unsere Haut hinausreicht, überlappen sich alle Schwingungsfelder und bilden mathematische Schnittmengen. Stellen Sie sich alle Menschen als Kreise vor: Es wäre unmöglich, dass diese Kreise sich nicht begegnen. Es wird immer jemand in Ihrem Kreis sein, der einen Einfluss auf Sie ausüben wird. Ob körperlich, seelisch oder geistig, Sie sind nie allein. Einsam unter fast sie-

ben Milliarden Menschen? Allein wären wir gar nicht lebensfähig, auch wenn manchmal der Wunsch danach in uns aufkommen mag. Ohne Menschen, die Landwirtschaft betreiben und für unsere Nahrung sorgen, oder solche, die uns heilen, würde der Einzelne wohl elendiglich zugrunde gehen. Aber diese gegenseitige »Abhängigkeit« besteht auch auf subtileren Ebenen. Je größer also unsere Harmonie mit den anderen Menschen ist, umso einfacher werden wir in dieser Welt leben.

Verurteilen wir unsere Mitmenschen nicht, wird unsere Lebensfreude höher sein. Denn die Verurteilung meines Nächsten bedeutet, dass ich gleichzeitig mich selbst verurteile. Dies ist, wie aus dem bisher Gesagten hervorgeht, ein göttliches, ein universelles Gesetz. Selbst als sein schönster Engel, Satan, sich gegen ihn wandte, hat Gott ihn nicht verurteilt. Er hat ihn als Versuchung für die Menschen auf unsere Erde geschickt, um die Erfahrung des Guten durch das Böse zu gewährleisten.

Jesus forderte bei der drohenden Steinigung einer Ehebrecherin alle Anwesenden auf: »Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.« Mohammed stattete seinem jüdischen Nachbarn, der jahrelang seinen Müll vor dem Eingang des Propheten ablad, einen versöhnlichen Besuch ab, als dieser schwer krank darniederlag. Die Geschichte ist voll von diesen wunderbaren Zeugnissen vergebender Natur.

Ich könnte die Kunst des Nichtverurteilens nicht besser beschreiben als folgende kurze Geschichte von Linda Ellis:

### *Der Bindestrich*

Ich las einmal von einem Mann,  
der beim Begräbnis einer Freundin die Rede hielt.  
Er sprach von den Daten auf ihrem Grabstein,  
vom Anfang ... bis zum Ende.  
Erst nannte er das Datum ihrer Geburt,  
das danach Folgende mit Tränen in den Augen.  
»Aber«, sagte er, »was wirklich zählt,  
ist nur der Bindestrich zwischen den Jahreszahlen.

Dieser Bindestrich steht für die Zeit,  
die Zeit, die sie lebte und wandelte auf Erden.  
Und nur jene, die sie geliebt haben, wissen,  
was dieser kleine Strich wirklich wert ist.  
Für diesen kleinen Strich spielt es keine Rolle,  
wie viel wir besitzen; die Autos ..., das Haus ..., das Geld.  
Wichtig ist nur, wie wir leben und lieben  
und wie wir unseren Bindestrich gestalten.  
Denke gründlich darüber nach«, forderte er,  
»gibt es Dinge, die du noch ändern möchtest?  
Du weißt nie, wie viel Zeit dir noch bleibt, um es zu tun.  
Immer, wenn du kannst, dann halte inne,  
um zu erkennen, was wahrhaftig, rechtens und richtig ist,  
und versuche stets die Art und Weise zu verstehen,  
wie andere Menschen fühlen.  
Sei nicht so schnell verärgert  
und gib anderen mehr Anerkennung.  
Und liebe Menschen deines Lebens,  
wie du nie zuvor geliebt hast.  
Behandle andere mit Respekt  
und trage öfter ein Lächeln.  
Denk daran, dass dieser besondere Bindestrich  
nur ganz kurz sein kann.«  
Und er schloss: »Wenn einst in deiner Grabrede  
die Werke deines Lebens verkündet werden,  
könntest du auf all das stolz sein,  
wofür dein Bindestrich steht?«



## Empfehlungen

Hier folgt nun eines der wichtigsten Trainings Ihres Lebens. Starten wir mit der Aussage: »Alles, was passiert, ist perfekt.«

Beginnen Sie sofort damit, Ihr Leben so, wie es ist, anzunehmen, statt es zu verurteilen. Es ist alles mit Ihnen verbunden. Wie mit einem Bindestrich. Alle Situationen, die Sie erleben, alle Menschen, die Ihnen begegnen, sind kein Zufall. Die Umwelt, Gott, das Universum testet Sie lediglich. Nur Ihre Reaktion auf diese Ereignisse ist entscheidend. Nicht entscheidend für jemand anderen, sondern nur für Sie selbst. Wie sagt der Dalai Lama? »Unser Glück entsteht aus unserem täglichen Verhalten.«

Nehmen Sie sich einfach den morgigen Tag vor: Akzeptieren Sie an diesem Tag alles, wirklich *alles*, was Ihnen widerfährt. Jedes Gefühl, sei es vermeintlich positiv oder negativ, nehmen Sie es an. Wenn Sie Wut verspüren, lassen Sie sie heraus. Denken Sie einmal nicht an die anderen, sondern nur an sich selbst. Spüren Sie, wie der kurze Wutausbruch Sie befreit. Erleben Sie, wie Sie sich nachher fühlen, was für eine Erleichterung es war. Es ist eine völlig natürliche Reaktion, Wut oder Aggression zu erleben.

Man lernt mit der Zeit, solche Gefühle dosiert herauszulassen und seine Mitmenschen nicht vollends vor den Kopf zu stoßen. Und wenn, darf man sich hinterher ruhig entschuldigen und seinen emotionalen Ausbruch relativieren. Nach und nach beginnt man, gelassener mit den Ärgernissen des Alltags umzugehen. Der ehemalige Verteidigungsminister Rudolf Scharping sagte zum Beispiel einmal auf die Frage, wie der sich denn gefühlt habe, als seine eigene Flugbereitschaft ohne ihn abgeflogen war: »Ja, wissen Sie, ich war ein bisschen verdutzt, am Anfang ein bisschen verärgert, und dann habe ich lachen müssen.«

Jede Versöhnung ist ein Neuanfang. Wenn man die »Altlasten« über Bord geworfen und das Trennende überwunden hat, darf man beschwingt wieder von Neuem beginnen.

Setzen Sie Ihren Tag morgen auf diese Weise fort und seien Sie auf die weiteren Ereignisse gespannt. Es ist Ihre Wahl: Sie können den Tag mit

all seinen Details annehmen, das heißt lieben, oder Sie lehnen ihn ab. Wenn Sie ihn lieben, kann Ihnen nur Gutes widerfahren. Selbst wenn es auf den ersten Blick vielleicht unangenehm sein mag. Hinter jeder kleinen Situation versteckt sich eine kleine Erkenntnis. Eine wichtige Aussage, die Sie ganz persönlich weiterbringen wird.

In Spanien kam es vor Jahren zu einem Flugzeugabsturz, bei dem fast alle Insassen verstarben. Ein junges Paar jedoch, das durch Verquickung mehrerer »unglücklicher« Umstände den Flieger verpasst hatte, konnte später sein Glück gar nicht fassen. Wut und Verzweiflung wegen der Verspätung wandelten sich – trotz der Tragödie für all die verunglückten Menschen und ihre Angehörigen – plötzlich in Dankbarkeit für das »neugewonnene« eigene Leben.

Lieben Sie also den Fahrradfahrer dafür, dass er Ihnen die Vorfahrt nimmt, akzeptieren Sie Ihren Chef, der wieder einmal auf Ihnen herumhackt, streiten Sie sich ruhig mit Ihrer Schwiegermutter. Alle diese Situationen wollen Ihnen nur eins sagen: Leben Sie Ihre Gefühle und ziehen Sie die entsprechenden Konsequenzen. Seien Sie selbst Ihrer Schwiegermutter dankbar, dass sie Ihnen Anlass dazu gibt. Sie kann nichts dafür, im Gegenteil. Sie muss sogar genau so handeln, wie sie es immer und immer wieder tut. Bis Sie endlich Ihre eigene Schlussfolgerung daraus gezogen haben und den Teil in sich annehmen, der bislang unterdrückt wurde. Dann wird selbst der ärgste Feind erträglich.

Und, quasi als letzte Konsequenz, noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Versuchen Sie, das Wort »schlecht« aus Ihrem Sprachschatz zu verbannen. Jens Corssen veröffentlichte in seinem Buch *Der Selbst-Entwickler*<sup>8</sup> folgende nützliche Alternative: Entweder ein Vorfall, ein Verhalten, ein Mensch ist günstig für die eigene aktuelle Lebenssituation oder eben ungünstig.

Wenn das Leben auf dieser Welt zu einer bestimmten Erkenntnis führen soll, so müsste sie also lauten: »Alles, was passiert, muss passieren. Und das ist gut für mich!«

Viel Spaß bei der Umsetzung! Ich garantiere Ihnen: Es werden erlebnisreiche Tage.