

Ändern oder Annehmen?

Man sage nicht, das Schwerste sei die Tat. Da hilft der Mut, der Augenblick, die Regung. Das Schwerste dieser Welt ist der Entschluss.

Grillparzer

Das Lächeln des Säuglings ist Ausdruck einer inneren Gewissheit und des Vertrauens, dass einmal alles recht und gut werden muss, weil die letzte Wurzel allen Seins recht und gut und Freude ist. Als Erwachsene können wir die Welt mit den Augen eines armen, beraubten Opfers sehen oder wie ein Mensch, der darum weiß, dass Freudigkeit der Ausdruck unseres innersten Wesens ist und der deshalb wie ein Abenteurer auf der Suche nach einem Schatz freudig und beharrlich bleibt.

Jeder ist seines Glückes und Unglückes Schmied, und der Mensch ist das, was er denkt: Wenn wir denen glauben, die uns von der Beschränktheit und Schwierigkeit des menschlichen Lebens erzählt haben, werden wir das, was wir glauben und haben Beschränktheit und Schwierigkeit in unserem Leben. Richten wir aber unsere Aufmerksamkeit vor allem auf das Günstige, werden wir zahllose günstige Möglichkeiten sehen und sie ergreifen.

Wenn wir in einer Lebenssituation sind, die uns nicht gefällt, haben wir 2 Möglichkeiten: Wir können etwas ändern oder es annehmen. Etwas annehmen heißt: Ich stimme ihm zu, wie es ist. Dadurch kommt man in Einklang mit einer Situation und erhält trotzdem manchmal die Kraft, etwas zu wenden. Der erste Schritt ist, dass wir uns für eine dieser beiden Möglichkeiten wirklich entscheiden. Eine weitere Alternative, die hier nicht behandelt werden kann, ist das Warten als eine Kunst zu lernen.

Viel Leid entsteht dadurch, dass die Entscheidung nicht getroffen wird, welche Alternative man wählen will: Man nimmt weder in noch ändert man etwas. Geht man den Ursachen nach, so findet man häufig die Angst vor Liebesentzug. Die Solidarität mit Eltern, Geschwistern, Partnern oder Kollegen verführt manchmal dazu, das Heil anderer mit dem eigenen Unheil bezahlen zu wollen, um mehr Glück für die Gemeinschaft zu erreichen. Dahinter steckt der Glaube: Wenn ich mitleide, gehöre ich dazu. Man will sich in der Gemeinschaft nicht schuldig machen und macht sich dadurch an sich selbst schuldig. Eigentlich gibt es aber nur 2 Arten von Schuld:

- nicht aus der Liebe zu handeln oder
- andere zu entmündigen und ihnen zu sagen, was sie tun, sollen.

Es ist gut, dann zu fragen: Was kräftigt? Nicht verneinendes Mitleiden für etwas, für das wir uns entschieden haben, verleiht Kraft. Unter Umständen müssen wir dann einen Schritt zurücktreten und uns sagen: Meine Toleranz und Liebe geht bis zu dem anderen hin, aber ich will es auch respektieren, wenn er sich nicht für diese Kraft öffnet. Ich verzichte darauf, den Anderen nicht ändern. Stattdessen will ich mich darauf konzentrieren, selbst mit Liebe erfüllt zu sein.

Wenn Leid in unserem Leben ist, haben wir meist irgendwo eine Blockade gegenüber der großen Kraft. Das ist stets als erstes zu ändern.

Entscheiden wir uns für Ändern, befassen wir uns z. B. mit folgenden Fragen:

- Wie will ich leben?
- Was erwarte ich vom Leben? (Nicht nur: Was erwartet das Leben von mir?)
- Was tut meiner Seele gut?
- Was ist Gift für meine Seele, das ich künftig meiden will?
- Welche Vorteile habe ich in der jetzigen Situation? Wie kann ich für diese wichtigen Vorteile auch anders sorgen?

Praxis für Wegbegleitung, Psychologie und Psychosomatik

Hartmut Rademacher
Telefon: 0711-3180831

E-Mail: Hartmut.Rademacher@t-online.de
Internet: www.wegbegleitung.de