

| Inhalt | Seite |
|-----------------------------|--------------|
| Vorwort | 2 |
| Umdenken | 3 |
| Disziplin | 5 |
| Geduld | 8 |
| Angst | 10 |
| Verantwortung | 12 |
| Ehrlichkeit | 14 |
| Freundschaft | 16 |
| Liebe | 18 |
| Loslassen | 20 |
| Freiheit | 22 |
| Veränderung | 24 |
| Der Sprung ins kalte Wasser | 26 |
| Wo hapert`s? | 28 |

Vorwort

Der Anlass meiner kleinen Schrift war ganz einfach, dass ich nach einem Buch suchte, das genau auf mich zugeschnitten war, das mich inspiriert und anspornt meine Träume und Wünsche in die Tat umzusetzen. Eigentlich schrieb ich sie für mich und gleichzeitig hatte ich den Wunsch, dass sie auch andern Leserinnen und Lesern etwas geben könnte. Ob mir dies gelungen ist, wird sich noch herausstellen.

Ich erhebe nicht den Anspruch, dass meine Gedankengänge immer richtig sein müssen. Vielleicht wird der ein oder andere zu bestimmten Aussagen Kritik üben oder Verbesserungsvorschläge haben. Ich bin lernfähig und gerne bereit darauf einzugehen, soweit ich es mit mir vereinbaren kann.

Die Essays sind in einfacher, verständlicher Sprache geschrieben und sollen dazu dienen, sich über grundsätzliche Themen Gedanken zu machen, einfach mal Innenschau zu halten und zu sehen, wo es noch hapert, um dann die nötigen Schritte zur Veränderung einzuleiten.

Ich danke meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden, die mir zu manchen Themen die nötige Einsicht gaben.

Es ist nie zu spät

Umdenken

Müssen wir erst warten, bis uns das Schicksal überrascht? Leider kommt es bei uns meistens erst nach einem Schicksalsschlag zum Umdenken. Sei es der Verlust von Gesundheit, Arbeit, Geld oder vielleicht einer geliebten Person. Bei mir waren alle vier Faktoren ausschlaggebend. Ich war krank, verlor meine Arbeit und somit Geld und verbaute mir durch Rückfälle meine ganze berufliche Karriere. Durch den Tod einer geliebten Person schließlich, wachte ich auf, dachte um und begann ein neues Leben. Jetzt stehe ich wieder an einem Wendepunkt. Wo ich diese Zeilen schreibe, stehe ich kurz vor meinem vierzigsten Geburtstag. Ein für mich einschneidendes Alter. Zu alt schon, um verpatzte Jugendträume zu leben, aber jung genug, um ganz neu zu beginnen. Ich habe jetzt Glück, dass ich noch so jung bin. Aber ich bin felsenfest davon überzeugt, dass es für ein Umdenken nie zu spät ist. Wie alt Du auch sein magst. Es ist nie zu spät! Fang jetzt an. Wage den Sprung ins kalte Wasser. Weißt Du, wieviel Jahre Du noch vor Dir hast und um wieviel sich Deine Lebensqualität verbessern wird, wenn Du jetzt beginnst? Da gibt es so viel, was in Angriff genommen werden muss. Von kleineren Übeln wie Übergewicht oder Nikotinsucht, bis hin zu größeren Entscheidungen, was Arbeit oder sonstige Projekte betrifft. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass lang gehegte Wünsche und Pläne, scheinbar plötzlich erfüllt wurden, weil ich mir sagte: „So jetzt.“ Natürlich ging dem immer ein Reifeprozess voraus. Aber irgendwann

kommt der Tag der Entscheidung. Ansonsten bleibt man frustriert und schwelgt nur in einer besseren Zukunft, die doch nie kommen wird. Von alleine kommt nichts. Es muss vorbereitet werden mit der Gewissheit, dass es auch umgesetzt wird. Sonst bleibt es ein bloßes Träumen. Was auch immer du dir vorgenommen hast, sei es eine Kleinigkeit oder eine größere Sache, scheue Dich nicht vor der Entscheidung, es in die Wirklichkeit umzusetzen. Auch wenn es beim ersten Mal nicht klappen sollte. Alleine, dass Du es ernsthaft versucht hast, gibt Dir schon ein besseres Gefühl. Du hast es wenigstens versucht und wenn der Mut nicht sinkt, versuchst Du es ein zweites Mal. Alles zu seiner Zeit. Die Dinge richten sich für Dich passend ein, wenn der richtige Zeitpunkt und die Ernsthaftigkeit da sind, die man zu einer Umsetzung braucht. Wer da sagt: „Das schaffe ich nie.“ oder ähnlich, hat schon verloren. Du schaffst es! Warum sollen nur andere Glück haben oder besonders begnadet sein? Jeder ist begnadet. Jeder hat ein Anrecht auf Glück. Glücklich zu sein, ist der Sinn des Lebens. Einen anderen Sinn hat es nicht. Ergreif Dein Glück. Es will auch Dich beschenken.

Disziplin

Mir ist aufgefallen, dass Menschen, die man als glücklich bezeichnen kann, eine gewisse Disziplin aufweisen. Sie sind klar, zielstrebig und mutig. Ohne diese Qualitäten nützt der beste Vorsatz nichts. Alles muss mehr oder weniger hart erarbeitet werden. Das erfordert Selbstdisziplin. Auch wenn einem das Glück in den Schoß fallen sollte, verlangt es Disziplin, dieses zu bewahren. Was nützt mir ein großer Geldsegen, wenn ich das Geld in kürzester Zeit verprasse? Was nützt mir eine große Liebe, wenn ich nicht an ihr arbeite und sie pflege? Eine gute berufliche Stellung verlangt von mir Fleiß und Verantwortung.

Träge Menschen, die sich gerne gehen lassen, sind immer unzufrieden. Aus Unzufriedenheit entsteht Neid und Gier, schließlich Frust. Auch ich habe eine Neigung zur Trägheit. Wenn ich sie dann überwunden habe, geht es mir wieder besser. Ich muss mich immer wieder neu entscheiden für die nächste Aktion. Alleine schon die Entscheidung bringt Power und mit ihr kann sie dann umgesetzt werden. Das spornt wiederum an, weiter zu machen. Aber irgendwo muss ein Anfang gemacht werden. Je mehr Dinge, seien es auch nur Kleinigkeiten, in Angriff genommen werden, desto mehr wächst der Mut und die Disziplin, die vielleicht für größere Dinge wichtig sind. Es ist möglich, sich Disziplin anzueignen. Einfach durch Übung. An Kleinigkeiten kannst Du sie üben, bis es in Fleisch und Blut übergeht. Dann werden auch große Dinge möglich. Doch ein Schritt nach dem anderen. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass ich schnell aufgebe, wenn ich mir zuviel auf einmal

vorgenommen habe. Peu à peu. Manche brauchen einfach länger, wofür andere weniger Zeit brauchen.

Ich rauche seit zwanzig Jahren wie ein Schlot und soweit ich mich erinnern kann, wollte ich schon nach den ersten drei Wochen wieder aufhören. Seither ist es mir nie auch nur einen Tag gelungen, von den Glimmstengeln zu lassen. Ebenso das Kaffeetrinken. Inzwischen bin ich vom Kaffee weg, auch von Fleisch und Alkohol. Jetzt muss ich nur noch die größte Hürde überwinden. Die Nikotinsucht. Ich weiß, dass ich es schaffen werde. Die anderen Dinge waren eine Kleinigkeit. Warum soll's mit dem Rauchen nicht auch so sein? Auch wenn es keine Kleinigkeit sein wird. Ich weiß, daß ich den Sprung ins kalte Wasser mache und dass es bis dahin nicht mehr weit ist. Es reizt mich einfach zu sehr, dieses Gefühl der Freiheit von jeglicher Sucht und ein besseres Wohlbefinden. Ich warte nicht mehr lange, dann sage ich: „So, jetzt.“ Die Entscheidung sitzt dann. Das weiß ich.

Wer Selbstdisziplin übt, zerstreut seine Energien nicht unnütz. Er ist konzentrierter und klarer. Solche Menschen verlieren sich nicht in bloßen Träumereien. Sie handeln und setzen ihre Träume mehr oder weniger schnell um. Man findet Ordnung bei ihnen, im Innern wie im Äußern. Ordnung ist wichtig, um klar zu sein. Und Klarheit wiederum ist vonnöten um mit voller Konzentration und Kraft auf ein Ziel zuzusteuern. Also ohne Disziplin kann das tollste Projekt nicht umgesetzt werden. Der Schwung der anfänglichen Euphorie geht vorüber und schon schwindet die Lust und die Kraft am Ball zu bleiben. Ich habe es an mir und andern lange genug beobachten können. Seither stecke ich mir kleinere Ziele, weil ich auch die großen umsetzen möchte. Letztendlich spare ich

Zeit und Energie, wenn ich alles langsam angehe. Daher ist Ungeduld auf dem Weg zum Ziel immer hinderlich. Über die Geduld schreibe ich im folgenden Kapitel.

Geduld

Als Kind, ich war etwa sieben Jahre alt, saß ich draußen auf der Treppenstufe und beobachtete die Passanten. Ich vergesse nie, wie eine Frau an mir vorbei eilte und ihr kleines Kind an der Hand mit sich zerrte. Das Kind tat mir leid und ich dachte bei mir, dass ich aber so eine Mutter nicht haben wollte. Ich glaubte, es sei für die Frau normal, dass sie immer so hetzte. Der Gedanke war mir furchtbar, ständig so an der Hand durch die Straßen gezerrt zu werden. Dass es nur eine Momentaufnahme war, kam mir gar nicht in den Sinn. Das fällt mir jetzt als erstes zum Thema Hetze, Eile und Ungeduld ein.

Ungeduldige Menschen können echte Nervensägen sein. Nicht nur, dass sie nerven, sie verunsichern auch dadurch oft ihr Gegenüber. Durch ihre Ungeduld zwingen sie den anderen, sich möglichst kurz und knapp zu halten. Dadurch gehen vielleicht viele wertvolle Informationen unter. Zumindest aber ist der Austausch unbefriedigend. Man hat einfach keine große Lust mehr sich einem solchen Menschen zu offenbaren. Ungeduld tötet jede fruchtbare Kommunikation. Und nicht nur das. Sie ist ein Stein auf dem Weg zum Ziel, über den man immer wieder stolpern muss. Ich frage mich, wozu diese Eile, diese Hetze? Was machen solche Menschen in Ruhephasen? Eins ist sicher. Sie können keine Ruhe und Stille aushalten. Sie springen von einer Aktion zur Nächsten, von einem Highlight zum anderen. Und auf ihrem Weg zum Ziel benutzen sie nicht selten ihre Ellbogen oder aber verheddern sich in ihren eigenen Füßen. Letztlich ist Ungeduld und Eile nur zeitraubend. Weil man oft den Weg noch mal machen muss. Er war nicht genug vorbereitet, nicht reif genug, begangen zu

werden. Wer ungeduldig ist, hat es nicht leicht. Es ist nicht einfach sich in Geduld zu üben. Wie bei allem, gilt auch hier, ein Schritt nach dem andern. Alles ist lernbar. Auch Geduld. Das fängt schon beim Zuhören an. Was vergebe ich mir, wenn ich meinem Nächsten geduldig ein Ohr leihe und ihm nicht gleich ungeduldig ins Wort falle? Ein gewisses Zeitempfinden ist hierfür von großer Wichtigkeit. Die Zeit läuft konstant. Manche empfinden sie als rasend, andere als langsam. Es kommt darauf an, was man mit ihr macht, wie man sie nutzt und einsetzt. Am besten fährt der, der mit der Ewigkeit geht. Der sich nicht hetzen lässt. Solch ein Mensch hat Zeit genug, alles zu tun, was er sich vorgenommen hat. Er lässt sich die Zeit nicht stehlen, weder durch sich selbst, noch durch andere. Er hat immer genug davon, auch wenn er vielbeschäftigt ist. Es ist immer was faul, wenn jemand ständig behauptet, er habe keine Zeit. Zeit ist in Fülle da. Man muss sie sich nur nehmen. Es steckt eine gewisse Angst hinter all der Eile und dem Getriebensein. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Angst

Die Angst ist der größte Hemmschuh auf unserem Lebensweg. Wenn es uns nicht gelingt, sie in den Griff zu bekommen, wird sie immer ein Hindernis darstellen. Jede größere Entscheidung kann angstbesetzt sein. Angst vor dem Neuen, vor Versagen, vor dem, was andere von uns denken könnten, Existenzangst. Mit jeder gelungenen Veränderung wird die Angst geringer. Darum noch mal die Warnung, sich in kleinen Schritten zu verändern. Wer viel mit Ängsten zu tun hat, hat es besonders schwer. Solch ein Mensch ist oft Gefangener seiner selbst. Schon bei kleineren Entscheidungen ist er ängstlich und baut ein Riesengedankengebäude um diese Sache auf. Deine Gedanken sind sehr entscheidend, ob Du für Angst anfällig bist. Wer das Glas immer halb leer sieht, traut sich weniger zu, als einer, der es halbvoll sieht. Wer unkontrolliert alle möglichen Gedanken zulässt, wird schließlich ihr Sklave. Er ist nicht mehr Herr seiner Gedankenwelt. Wenn es uns gelingt, unsere Gedankenwelt zu zügeln und zu bändigen, kehrt Klarheit und Ruhe ein. Deswegen haben getriebene Menschen Angst vor Stille, sie haben im Grunde Angst vor ihren Gedanken. Sie ertragen es nicht, mit sich alleine zu sein. Angst kann das Gefürchtete auf sich ziehen, wenn Du sie nicht stoppst. Wer es versteht, positives, hoffnungsvolles Denken an ihre Stelle zu bringen, wird mit ihr fertig. Angst entsteht immer im Kopf. In den meisten Fällen ist sie unbegründet und irrational. D. h. aber nicht, dass man sie übergehen soll. Es gibt auch berechtigte Gründe, Angst zu haben. Sie muss auf alle Fälle immer angeschaut und überprüft werden. Dazu braucht man einen klaren Verstand. Wer klar denkt, kann auch seine

Ängste einordnen in unnütz oder berechtigt. Dann wird er die Konsequenzen ziehen. Menschen, die einen religiösen Glauben haben, haben es da oft leichter. Sie übergeben ihre Probleme dem Höchsten und können sie dann besser angehen. Menschen, die ihre ganze Kraft und Kompetenz nur aus sich heraus schöpfen, sind irgendwann ausgebrannt. Der Mensch ist ein endliches Wesen, das, wenn es sich nicht an die große universelle Kraft anschließt, auch nur bedingt Kraftressourcen hat. Daher ist Dein Glaube mit entscheidend, wie Du im Leben zurechtkommst. Jeder muss für sich wissen, inwieweit er sich dem göttlichen Strom anvertrauen will. Das hat nichts mit Konfession oder Kirche zu tun. Wir selbst sind der Tempel, in dem der Geist Gottes wohnt. Und diesen zu pflegen oder zu vernachlässigen, liegt alleine in unserer Verantwortung.

Verantwortung

Auf dem Weg zum Ziel braucht man eine gute Portion Selbstverantwortung. Wer es gewohnt ist, seine Angelegenheiten an andere zu delegieren, wird immer in Abhängigkeit zu ihnen stehen. Das kann so weit gehen, dass sich ein solcher Mensch zu guter Letzt gar nichts mehr selbst zutraut. Ein verantwortungsbewusster Mensch sieht sich auch für die Nächsten, mit denen er lebt, verantwortlich. Es ist ihm nicht egal, wie es ihnen geht. Allerdings hat es mit der Verantwortung auch seine Probleme. Es gibt Menschen, die sich für alles und jeden verantwortlich fühlen und unter Schuldgefühlen leiden, wenn sie dies oder jenes unterlassen. Das sei hier nicht mit Verantwortung gemeint. In Wirklichkeit können solche Menschen die Verantwortung nicht für sich übernehmen und kümmern sich nur um andere, um von sich selbst abzulenken. Hier ist das klare Verhältnis zu sich und der Umwelt gestört. Wer wirklich für sich eintritt mit Klarheit und Vernunft, wird es in eben dem Maße auch für seine Mitmenschen tun, ohne Schuldgefühle zu haben, wenn er sie in ihrer eigenen Verantwortung überlässt. Das Thema ist nicht so einfach. Es gehört eine gute Portion Selbstvertrauen dazu, um wirklich Verantwortung übernehmen zu können. Du musst abschätzen können, ob Du diese oder jene Verantwortung tragen kannst. Es gibt genügend, die von ihrer Kompetenz her in besseren Positionen arbeiten könnten, aber vor der Verantwortung zurückschrecken und lieber auf einem niedrigeren Platz sitzen und dort ihr Dasein fristen. Verantwortung, Mut und Selbstbewusstsein stehen eng miteinander in Beziehung. Daher, wer sich vor Verantwortung scheut, kann erst mal

klein bei sich anfangen und sich im Kleinen üben, immer mehr zu tragen. Das fängt beim Umgang mit dem eigenen Körper an bis hin zu den Nächsten, mit denen man lebt. Im kleinen Rahmen hat man schon ein gutes Übungsfeld. Je mehr Erfolg sich einstellt, desto mehr traut man sich am Schluss zu.

Ehrlichkeit

Schlimm genug, wenn man andere belügt, aber schlimmer noch, wenn man sich selbst belügt. Wenn es für mich offensichtlich ist, dass jemand sich selbst belügt, habe ich immer erst mal Mitleid mit dieser Person. Es ist nicht einfach, sie auf ihre Lügen hinzuweisen. Der Witz ist, dass sie es oft noch selbst weiß, vielleicht nicht immer, aber in den meisten Fällen. Wie muss sich so jemand fühlen? Ich glaube, da wird nicht viel Selbstachtung zu finden sein. Um sich wirklich in seiner Haut wohl fühlen zu können, sollte man sich nichts vormachen. Wenn ich ehrlich in mich reinhorche, kann ich immer genau sagen, wie es mir wirklich geht. Und das ist wichtig, um eventuelle Unstimmigkeiten aus dem Weg zu räumen. Ich selbst habe mir auch jahrelang was vorgemacht, und erst als mich der Hammer auf den Kopf traf, wachte ich auf. Man kann ja wünschen und hoffen, sollte sich aber klar machen, ob es realisierbar ist, bevor man sich in seine Scheinwelt vergräbt. Solche Trugbilder können eine Gefahr für die geistige Gesundheit darstellen. Wer sich selbst oder anderen was vormacht, bekommt die Quittung dafür früher oder später. Der Umweg lohnt sich nicht. Offenheit, Direktheit ohne Härte bewähren sich meist. Besonders sich selbst gegenüber. Und oft bleibt die Lüge nicht bei einem selbst stehen. Man will sie weitergeben, anderen auch was vormachen. Das ist immer ein Zeichen von Selbstwertmangel, von geistiger Unreife. Letztlich hat niemand was davon.

Ehrliche Menschen sind die Glücklicheren. Es ist nicht immer angenehm, den nackten Tatsachen ins Auge zu sehen. Aber nur so können Unannehmlichkeiten behoben

werden, wenn sie klar erkannt werden. Ich bin in meinem Leben so manchen Umweg gegangen und dachte, es sei der direkte Weg. Jetzt, wo ich mich selbst enttarnt habe, merke ich, dass ich erst jetzt den direkten Weg beschritten habe. Die Zeit hätte ich mir sparen können. Aber auch aus Fehlern kann man lernen. Dafür werden sie gemacht. Heute setze ich meine Träume gezielt ein, ohne von ihnen getäuscht zu werden. Ich passe sie den realen Verhältnissen an, so kann ich nicht mehr ein Opfer meiner eigenen Phantasien werden. Kreatives Tagträumen kann sehr hilfreich sein. Es wird nicht umsonst zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Aber besser noch als Träumen ist Handeln, sich seinem Traumbild so weit als möglich anzunähern. Nur dann kann echtes Wohlbefinden erlangt werden.

Freundschaft

Wenn Du vor einer Neuerung in Deinem Leben stehst, können gute Freunde sehr hilfreich sein. Ein echter Freund wird Dir immer, so gut es geht, mit Rat und Tat bei Seite stehen. Gerade, wenn es um größere Umbrüche geht, die Deine Lebensqualität erheblich verbessern können, kann man genau ermessen, wer ein wahrer Freund ist. Jemand, der einem die Verbesserung nicht gönnt, kann kein Freund sein. Du wirst schnell merken, wo Du auf Widerstand mit Deinem neuen Vorhaben stößt und wo auf Unterstützung. Gerade im Bereich der Freundschaft sollte man genau auswählen, mit welchen Menschen man sich umgeben möchte. Gott sei Dank habe ich erst einmal in meinem Leben die Erfahrung machen müssen, mich völlig von einer, ehemals sehr guten Freundin, zurückzuziehen. Durch ständiges Fordern „im Namen der Freundschaft“ wurde diese überstrapaziert. Wenn ich mich vorher abgegrenzt hätte, wäre sie schon früher in die Brüche gegangen. So war ich am Ende völlig überfordert und musste radikal Schluss machen, um meine Haut zu retten. Heute mache ich gleich meine Grenzen klar. Wem das nicht passt, darf gerne von mir fern bleiben.

Respekt und Achtung vor dem Nächsten, auch mit dem intimsten Freund, sind tragende Pfeiler. Denn gerade bei Freunden, die man häufig sieht und mit denen man ständig zusammen ist, beobachte ich manchmal, wie sich die Grenzen verwischen. Schnell passiert es, dass dem Gegenüber keinen Respekt mehr gezollt wird und dass dann Situationen entstehen können, die unter die Gürtellinie gehen. Dann ist es ratsam, erst einmal Abstand voneinander zu nehmen, wenn das Problem

nicht an Ort und Stelle gelöst werden kann. Denn oft ist ein Verhaltensmuster so eingefahren, dass eine Auseinandersetzung fast nicht mehr möglich ist und es gleich zum Streit kommt. Eine echte Freundschaft hält auch mal eine heftige Auseinandersetzung aus, die zudem, wie ein Gewitter, auch eine sehr reinigende Wirkung haben kann. Zu einer Freundschaft gehört auch die Pflege derselben, d. h. den Nächsten begleiten und vielleicht auch mal Opfer bringen. Wer eine Freundschaft wirklich schätzt, tut dies gerne und ohne aufzurechnen. Ich hasse nichts mehr, als wenn in irgendeiner Weise aufgerechnet wird. „Gibst Du mir, gebe ich Dir.“ Solche Berechnungen sind mir völlig fremd und unangenehm. Jede Spontaneität geht dadurch verloren und degradieren herzliche Gesten zu Zuwendungen, für die der andere in irgendeiner Weise Gleiches zurückzahlen muss. Wenn auf solch einer Basis miteinander verkehrt wird, kann man das keine Freundschaft nennen, höchstens eine Bekanntschaft. Solcher Art von Beziehungen treffe ich allorts und andauernd irgendwo an und frage mich dann, warum der Kontakt noch gepflegt wird. Außer den gegenseitigen gesellschaftlichen Verpflichtungen scheint nichts Verbindendes da zu sein. In Wirklichkeit ist das Ganze eher eine Belastung und wehe, wenn ein Part seiner Verpflichtung nicht nachkommt. Wie schnell geht dann die „Freundschaft“ in die Brüche.

Liebe

Hier will ich weniger die Liebe zwischen Mann und Frau erörtern, als vielmehr die Liebe zum Leben und zu sich selbst. Ganz abgesehen davon, dass jemand, der sich selbst nicht liebt, wohl auch unfähig sein wird, den Nächsten richtig zu lieben, sei gesagt, dass wahre Selbstliebe unabdingbar ist, um gesund zu sein. Ein gesundes Selbstwertgefühl setzt immer eine gesunde Selbstliebe voraus. Doch wie können wir uns lieben, wenn wir das Gefühl haben, am Leben gescheitert zu sein, vielleicht auf der ganzen Linie versagt zu haben, einsam sind, oder uns überhaupt ungeliebt fühlen? Wie ist aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen? Es ist gewiss kein Zufall, wenn ich einsam bin. Menschen, die sich einsam fühlen und es auch wirklich sind (zwischen Fühlen und Sein sei unterschieden), sind oft misstrauisch anderen gegenüber. Vielleicht wurden sie oft enttäuscht. Jedenfalls spielt das Misstrauen eine große Rolle. Wer nicht ein bisschen Urvertrauen in sich trägt, wird immer mit Misstrauen zu tun haben. Selbstliebe setzt Urvertrauen voraus. Ein Vertrauen in sich, und darin, dass die Schöpfung wohlwollend ist. Um sich jemandem zu nähern, ist ein Quantum Vorschussvertrauen notwendig. Natürlich birgt es ein Risiko in sich. Eine Enttäuschung ist nicht auszuschließen. Doch wie kann ich jemandem nahe kommen ohne Vertrauen? Dieses Misstrauen ergießt sich normal nicht nur auf meine Nächsten, sondern auch auf das Leben im Allgemeinen. Sprüche wie: „das Leben ist hart und ungerecht“, oder „das Schicksal meint es nicht gut mit mir“ erwachsen immer aus erlebten Frustrationen und dem Misstrauen, mit dem man in die Welt geht. Wer sich von

Enttäuschungen nicht abschrecken lässt, wird immer wieder vertrauensvoll auf eine Situation oder Menschen zugehen. Wenn ich merke, dass das Vertrauen sich gelohnt hat, das ich investiert habe, empfinde ich es als Stärkung und Bereicherung.

Misstrauische Menschen neigen auch eher zur Eifersucht oder zu Missgunst. Wieder ist dies alles auf mangelnde Selbstliebe zurückzuführen. Um sich selbst lieben und schätzen zu lernen, muss man sich erst einmal genau kennen. Ich habe festgestellt, dass, je mehr ich jemand oder etwas kennenlerne, desto mehr wächst meine Liebe zu dieser Person oder Sache. Wie schnell haben wir jemand abgeurteilt, nur weil wir ihn oder sie nicht kennen. Das setzt natürlich auch ein gewisses Interesse voraus und die Mühe, sich mit jemand oder etwas auseinanderzusetzen. Wem jegliches Interesse am Nächsten oder am Leben abgeht, wird vereinsamen und am Leben scheitern. Dann führe ich eine verkrachte Existenz. Mich interessiert nichts und niemand. Was hat das Leben mir schon groß zu bieten? Verbitterung und Depression folgen immer zwangsläufig auf Lebensverneinung. Solange wir wach bleiben und interessiert, merken wir, dass das Leben immer ein Geschenk für uns bereit hält. Ein Kinderlachen, ein freundlicher Gruß, eine Hilfestellung. Dann kehrt Dankbarkeit und Freude in uns ein, wenn wir nicht schon völlig verhärtet sind. Und aus dieser Dankbarkeit und Freude wächst die Liebe. Die Liebe zum Leben und zu meinem Gegenüber und letztlich auch die Selbstliebe. Denn wir waren es, die beschenkt wurden und also doch gewiss liebenswert sind.

Loslassen

Die meisten Menschen, die ich kenne, schleppen irgendwelche Altlasten mit sich herum, sei es die unglückliche Kindheit, Probleme, die in der Vergangenheit liegen und immer wieder aktualisiert werden, negative Verhaltensweisen oder andere Schwierigkeiten mit Menschen, die ein Verzeihen schwer machen. Ich habe die befreiende Erfahrung gemacht, dass Vergebung für das, was mir einmal angetan worden ist zum endgültigen Loslassen und sogar Vergessen führt. Das, was einmal war, ist einfach nicht mehr wichtig für das gegenwärtige Leben, weil es seine negative Kraft und seinen Schatten verloren hat. Du stehst dem Ganzen neutral gegenüber. Es belastet Dich nicht mehr im Geringsten. Was vergebe ich mir dabei, wenn ich jemandem verzeihe. Dadurch verliere ich nicht an Stolz, oder eigenem Ansehen. Im Gegenteil.

Es ist nicht immer leicht, zu verzeihen. Und wenn es nicht aus tiefster Überzeugung, so richtig von Herzen kommt, besteht die Belastung weiterhin. Immer wieder bin ich alle möglichen Personen durchgegangen und habe mich regelrecht darin geübt, ihnen zu verzeihen, sie loszulassen und ihnen alles Gute zu wünschen. Meistens sind die Dinge, die uns belasten immer mit irgendwelchen Personen verknüpft, die uns in irgendeiner Weise Steine in den Weg gelegt haben, oder uns verletzt haben. Natürlich können auch andere Situationen uns belasten, die nicht unbedingt personenbezogen sind, sei es beruflich, finanziell oder gesellschaftlich. Jede Last raubt uns Lebensenergie, macht uns unfrei und unflexibel. Manches kann man besser loslassen, fast wie von selbst, anderes gar nicht. Möglich ist aber alles. Wir

können uns vollkommen von sämtlichen Altlasten und sonstigen Belastungen befreien, auch wenn noch keine Lösung zum Besseren hin, in Sicht ist. Wer erst einmal gelernt hat, loszulassen, hat den Blick frei für Lösungen. Der Prozess des Loslassens ist ein bewusster und wacher Prozess. Er hat nichts mit Verdrängen zu tun. Man sieht den Erfolg an der befreienden Wirkung, die das Loslassen mit sich bringt. Und an der Gelassenheit der Probleme gegenüber, die man mal hatte. Wenn ich die Notwendigkeit dazu sehe, genügt es meist, mir zu sagen: „Das solltest du loslassen.“ Es geschieht fast unmerklich. Auf einmal merkst Du, dass es vorbei ist, vergessen, dass es Dich nicht mehr tangiert. Voraussetzung ist natürlich, dass man sich klar und bewusst macht, was losgelassen werden soll. Der Rest erledigt sich fast wie von selbst. Und mit der Zeit geht es immer schneller und leichter, bis Du dann so weit kommst, dass Du Dich erst gar nicht mehr unnötig belasten lässt. Du kannst Dich besser schützen und abgrenzen, ohne dass es schräg rüberkommen muss. Im Gegenteil, die Grenzen die man zieht, führen oft zu mehr Achtsamkeit und Respekt Dir gegenüber. Menschen, die grenzenlos alles rein- und rauslassen werden oft nicht so ernst genommen und sind zumeist noch sehr belastet. Das sind dann meist diejenigen, die ständig jammern und klagen, wie schlecht es ihnen geht. Wenn Du ernsthaft loslassen gelernt hast, kannst Du sogar Deine Grenzen erweitern, weil Du belastbarer bist. Dann kannst Du auch mal für kurze Zeit viel Müll zulassen, wenn Du ihn sofort wieder entsorgen kannst.

Freiheit

Ich habe schon vielen Diskussionen beigewohnt, die sich um das Thema Freiheit drehten. Die Menschen, die ich als wirklich frei empfunden habe, hatten es nie nötig, über Freiheit zu diskutieren. Das Thema kam erst gar nicht auf. Es war halt so und man genoss sich gegenseitig. Ich kann mich nicht über die Ampeln aufregen, die angeblich unsere Freiheit einschränken. (Ich gehe auch mal bei Rot rüber.) Wenn ich von Freiheit spreche, meine ich immer die innere Freiheit. Auch wenn ich im Gefängnis sitze, oder sonstwo eingesperrt bin, muss ich mich nicht unbedingt unfrei fühlen. Wenn der Geist frei ist, halte ich es überall gut aus. Wir haben alle unsere äußeren Beschränkungen. Sei es eine körperliche Behinderung, oder berufliche, familiäre Verpflichtungen. Das kann viel sein. Aber es kann mich nicht daran hindern, einen freien Kopf und ein freies Herz zu haben. Jemand, der wirklich frei ist, hat eine große Toleranz allem gegenüber. Ein unfreier Mensch kann nicht tolerant sein. Unfreie Menschen sind auch meist nicht ehrlich. Zumindest darin, wo sie unfrei sind. Ein freier Mensch hat's gar nicht nötig, anderen was vorzumachen. Er steht zu sich selbst und lässt anderen auch ihre Freiheit. Er hat's auch nicht nötig, Macht auszuüben, da er sich selbst genügt. Die wirklich Freien sind oft Einzelgänger oder besser gesagt, keine, die in der Masse mitlaufen, Außenseiter halt. D.h. nicht, dass sie nicht anpassungsfähig oder asozial wären. Im Gegenteil, sie sind sehr flexibel und sozial stark, weil sie eine gefestigte Persönlichkeit darstellen, die oft humane Ziele verfolgt. Die sog. Freidenker sind es auch, die der Gesellschaft gute und brauchbare Anregungen geben können. Sie

treten auch nie als Weltverbesserer auf, weil sie wissen, dass jeder bei sich anfangen muss. Sie erheben gar nicht den Anspruch auf eine bessere Welt, sondern machen das Beste aus dem, was sie vorfinden. Wer wirklich begriffen hat, dass man nur sich selbst ändern muss und kann, wird eine große Erleichterung finden, in der Erkenntnis, dass es vergebliche Mühe ist, die Umwelt ändern zu wollen. Es sei denn, es handelt sich um einen Fanatiker, der einfach nicht aufgeben will, andere zu missionieren. Das wäre dann das genaue Gegenteil von einem freien Menschen. Ein freier Mensch steht auch den Wandlungen des Lebens immer offen gegenüber. Er kann sich Veränderungen flexibel anpassen und sucht auch diese immer, um sein Leben noch verbessern zu können.

Veränderung

Auf manchen Gebieten bin ich Veränderungen gewohnt und nehme sie gelassen hin. Auf anderen aber tue ich mich äußerst schwer und scheue das Neue, vielleicht Unangenehme, auch wenn ich weiß, dass es zu meinem Besseren ist. Diese Angst vor dem Unbekannten ist gewiß jedem vertraut. Wir halten oft lieber an einer schmerzlichen Situation fest, weil wir sie gewohnt sind, als den Absprung zu wagen in die Freiheit, die uns winken könnte. Warum ist das so? Weil wir Gewohnheitstiere sind? Oder feige? Oder sind wir tatsächlich unfähig mit unserer Freiheit umzugehen, wie mein Lehrer immer behauptet hat. Das hat mich ja jedesmal empört, aber wenn ich genauer nachdenke, ist da was dran. Wieder ist hier der Schlüssel die Verantwortung. Je mehr Verantwortung ich für mich und letztlich für andere übernehmen kann, desto besser kann ich mit Freiheit umgehen. Um eine Veränderung herbeizuführen, muss ich die volle Verantwortung dafür tragen können. Und diese Bereitschaft fehlt oft. Und so bleibt nur der Wunsch nach Veränderung und das Verharren in meiner alten Situation. Frust ist die Folge. Wie oft habe ich mir jemanden gewünscht, der mir einen Tritt in den Hintern gibt und mir sagt, wo's lang geht, der mir Unterstützung auf meinem Weg gegeben hätte. Letztlich entscheiden wir uns ganz alleine. Gewiss können wir auch auf Unterstützung hoffen. Aber die ersten Schritte liegen ganz bei uns. Niemand als wir selbst können uns verändern. So ist der erste Schritt immer der schwerste. Aber alleine bist Du nicht, wenn Du andere an Deiner Veränderung teilhaben lässt. Nur Mut, wage den ersten Schritt zur Freiheit hin. Genieße

den Weg der Veränderung. Etwas Neues, Besseres erwartet Dich. Jede Veränderung lässt Dich wachsen. Wer stehenbleibt, stirbt langsam. Also Mut zum Leben, zur Veränderung. Leben ist ständiger Wandel, Evolution. Wer voll im Leben steht, braucht keine Angst vor Veränderung zu haben. Er wird sich den Herausforderungen, den Wandlungen stellen, die ständig auf ihn zukommen und wird Freude an Veränderung haben, weil er weiß, dass sie seinem Wachstum dienen.

Der Sprung ins kalte Wasser

Wenn wir mit unserer Situation in irgendeiner Weise nicht zufrieden sind, steht eine Veränderung an. Bevor wir ins kalte Wasser gestoßen werden, aus zwingenden Gründen, sollten wir uns selbst zum Sprung entschließen, damit es auch das richtige Wasser ist, in das wir springen wollen. Damit ist gesagt, dass wir uns rechtzeitig verändern sollten, bevor das Schicksal zuschlägt, wie es bei mir so lange gewesen ist. Vieles habe ich mir nicht unbedingt gewünscht, aber es musste passieren, weil ich zwangsläufig darauf zugesteuert bin. Und jetzt bin ich da, wo ich heute stehe. Ich könnte ganz woanders stehen, wenn ich aufmerksam gewesen wäre. Aber es muss nicht so bleiben, denn es liegt bei mir, wofür ich mich entscheide, sei es um eine berufliche Verbesserung herbeizuführen oder sonst etwas.

Wenn einmal der Kopf frei ist, sieht die Welt schon wieder viel lichter aus. Dann hat man das Gefühl, sie steht einem noch offen. Man muss nur den Sprung ins kalte Wasser wagen. So ein Sprung sollte geübt sein, damit man keinen Bauchflatscher macht. Das tut verdammt weh. Also Kopf nach vorne. Wie eingangs gesagt, ist es nie zu spät für diesen Sprung. Man sollte sich natürlich vorher das Gewässer aussuchen und es dann erst wagen. Nachher wird das Wasser warm und vertraut, und es gibt soviel darin zu entdecken. (Wenn es nicht gerade ein Swimmingpool ist.)

Ich bin in meinem Leben oft ins Wasser gestoßen worden, obwohl ich gar keine Lust darauf hatte, und konnte zusehen, wie ich wieder Land gewann. Das muss nicht sein. Die Insel, auf der ich heute sitze, habe ich ausgekundschaftet. Es gilt neue zu entdecken. Wenn auch

Du Deine ausgekundschaftet hast, spring hinein ins kühle Nass. Denn es gibt nichts Schlimmeres, als sich in einer misslichen Lage zu befinden und zu versuchen es sich darin noch gemütlich zu machen. Es nützt nichts, die Decke über den Kopf zu ziehen, um die scheußliche Wohnung nicht mehr zu sehen. Dann sollte man sie besser anders gestalten, indem man renoviert oder neue Möbel kauft. Genauso ist es mit all den anderen Dingen und Situationen. Sei es, dass eine Trennung von Menschen ansteht oder ein Wechsel im Berufsfeld. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Sich mit einer unliebsamen Situation zufrieden zu geben ist gleichbedeutend mit aufgeben. Ein wacher Mensch ist stets bemüht, sich zu verbessern. Er will sich weiter entwickeln. Und dazu braucht's Entscheidungen und Eigeninitiative, Mut und Selbstbewusstsein. Ein bequemer Mensch kann sich in seiner Haut nicht wohl fühlen. Aber er wird auch keine große Lust haben, was zu verändern, weil es einfach zu anstrengend für ihn ist. Daher arrangiert er sich lieber mit einer Misslage und lässt alles so, wie es ist.

Schluss

Wo hapert`s?

Wenn ich unzufrieden bin und genervt, kann ich mich selbst nicht leiden. Ich sehe dann zu, dass ich das Übel so schnell wie möglich beseitige. Sei es ein Problem mit mir oder mit anderen. Meistens ist es ein Problem mit mir. Ich befinde mich in einer Situation, die mir nicht behagt und gehe alle Lösungsmöglichkeiten durch, die mich aus ihr befreien könnten. Oft ist ein Gespräch sehr hilfreich, bevor man sich im eigenen Kreis dreht. Es gibt meistens eine Lösung und wenn sie noch so gering erscheint. Auch hier gilt wieder der Weg der kleinen Schritte. Es ist nicht immer angebracht, etwas Großes vom Zaun brechen zu wollen. Lange Planung und Vorbereitung machen sich immer bezahlt. Manchmal sind auch schnelle Entscheidungen nötig, um sich zu verbessern. Dann soll man nicht zögern und Nägel mit Köpfen machen. Um sich wirklich rundum wohl zu fühlen, muß man wachsam sein. Wo drückt mich etwas? Kann ich was verändern? Wie geht`s mir gesundheitlich? Tue ich genug für meinen Körper? Mit wem habe ich noch ein ungelöstes Problem? Fühle ich mich auf der Arbeit wohl? Habe ich genug Geld? Bin ich wirklich rundum zufrieden mit meiner Beziehung? Wo kann ich mich verbessern? Diese Fragen stelle ich mir sehr oft und meistens findet sich ein Haar in der Suppe. Irgendwo drückt immer der Schuh. Dann heißt es gleich handeln. Es gelingt nicht immer, sofort eine Verbesserung einzuleiten, besonders wenn es um größere Angelegenheiten geht. Aber man ist aufmerksam geworden und wird dadurch wachsam für eine Lösung, die sich einem plötzlich anbieten kann. Das Leben spielt

uns manchmal wunderbare Möglichkeiten zu, die man ergreifen sollte. Wenn ich mich mit meinem So-Dasein abfinde, kann ich nichts ändern. Es gibt immer etwas, das der Verbesserung bedarf. Leben ist Wachsen und Reifen. Darum: Es ist nie zu spät!