

Sind wir noch zu retten?

Aber natürlich! Die Wahrheit gefällt uns halt nicht immer, so wie sie ist. Man kann sich ja etwas Angenehmeres vorstellen, als auch noch den Finger auf die offene Wunde zu legen. Eine andere Wahrheit, als die Eigene – ist das denn möglich? Meist fürchten wir ja Wahrheiten generell. Sie sind in der Regel unpopulär, unliebsam, scheinbar nicht für uns von Vorteil und selten gerne gehört.

Mehr Toleranz anderen Meinungen gegenüber! Die Erhabenheit, andere Sichtweisen zuzulassen oder zumindest zu überdenken. So könnten wir uns die Energie sparen, die wir aufwenden, um als Antwort einen sofortigen verbalen Angriff, Beschimpfungen, oder zumindest eine Gegenbehauptung zu starten – wir wollen doch auf keinen Fall unsere Unsicherheit zur Schau stellen. Kampfrhetorik ade! Willkommen bei einem liebevolleren Miteinander!

„Es ist zu schön, um wahr zu sein“. Ich denke, diese Worte sind, werden sie ausgesprochen, auch genau so gemeint. Wir zweifeln einen Zustand an, der schön ist und den wir nur zu genießen bräuchten. Etwas so Schönes kann es doch nicht geben, wir glauben es einfach nicht – glaubst du das? Ist es nicht bemerkenswert - wir sind der Ansicht, es geht etwas nicht mit rechten Dingen zu, wenn es uns gut geht? Wenn wir schöne Dinge erleben?

Die Gewohnheit ist der Grund dafür, warum es uns so schwer fällt, unser Denken zu korrigieren. Seltsam - obwohl wir ein freudvolleres Leben führen könnten.

Würden wir auch nicht mehr jammern und schimpfen, wie ungerecht denn das Leben sei. Beklagten wir uns nicht mehr, heutzutage niemanden mehr vertrauen zu können. Es wäre trotzdem nicht leicht, uns daran zu gewöhnen, **uns selbst zu vertrauen**.

Fast scheint es, es wäre uns lieber, wir fühlten uns nicht so wohl, es ginge uns nicht so gut – ist das nachvollziehbar? Versuchen wir ruhig, uns zu vertrauen. So handeln wir intuitiv und es fällt uns leichter, wieder anderen zu vertrauen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich aber, wie schwer wir uns das machen. Schließlich wurden wir über Jahre oder Jahrzehnte hinweg geprägt und praktizieren diese gedanklichen „Schlechtigkeiten“ ja schon lange genug.

Ein paar Beispiele gefällig?

- Ich selbst, der ich meinen neuen Anfang lobgepriesen habe. In meinem ganzen Leben ging es mir noch nie so gut, fühlte ich mich noch nie so leicht und beschwingt. Mein Leben hatte bis zu diesem Moment immerhin bereits 46 Jahre gedauert. Trotzdem konnte ich es zwischendurch einfach nicht lassen,

in verschiedenen Lebensabschnitten wieder zu grübeln und mir gedanklich die Stimmung zu vermiesen.

Das hatte zur Folge, dass ich mich unbewusst selbst wieder daran erinnerte, wie gewohnt unzufrieden und wie gewohnt schlecht es mir gegangen war. So ein Bewusstsein sehnte ich wahrlich nicht mehr herbei. Und so setzte ich mit Hilfe der Engel alles daran, meine Gedanken wieder zu korrigieren und mich an den neuen Zustand zu gewöhnen – es funktionierte.

- Manchmal versuchte ich, das oft rauhe Berufsleben, oder auch angespannte Situationen im privaten Bereich, etwas aufzulockern. Dabei schenkte ich dem einen oder anderen ein Lächeln, machte Komplimente oder sprach ein Lob aus. Anstatt Freude auszulösen, erreichte ich dadurch oft genau das Gegenteil.

Nach einem kurzen Moment der Ratlosigkeit kapierte ich - meine Aussagen oder mein Tun wollten einfach nicht geglaubt werden. Irgendetwas musste doch hinter diesen netten Gesten und Worten stecken. „Was wollte er damit erreichen? Will er mich verarschen? Natürlich, ist ja typisch und in dieser Zeit üblich“. Sind sie nicht toll, unsere „üblichen“ Gedankengänge?

- Weil mein Bruder verschiedene Dinge für mich erledigt hatte, sprach ich ihm gegenüber eine Einladung zum Essen in ein Lokal aus. Er lehnte dies mit der unwirschen Begründung ab, dies sei doch lächerlich, ihn dafür einladen zu wollen. Auch er wollte Gutes nicht einfach so annehmen und genießen, ohne sich vielleicht gar schuldig zu fühlen. Erst auf meinen Einwand hin, es gäbe doch wohl etwas Unangenehmeres, willigte er ein.
- Man könnte sagen, ich trat mir schon ein paar Mal einen „Nagel ein“, indem ich ungefragt versuchte, jemanden zu trösten oder zu beraten. Was ich daraufhin auch nicht mehr praktizierte.

Denn spätestens nachdem ich empfahl, bei der eigenen Person zu beginnen, die eigene Einstellung zu überdenken, um die Situation in den Griff zu kriegen, fühlte sich dieser jemand jeweils von mir verbal angegriffen.

Letztendlich wurde **i c h** mit Kritik überhäuft und manchmal sogar beschimpft. Mit keinem Wort kam noch das ursprüngliche Thema zur Sprache, das eigentlich Auslöser der Situation gewesen war.

Gedacht war diese Darbietung als Veranschaulichung des, für den einen oder anderen vielleicht provokant klingenden, Titels dieses

Kapitels. Wir sind zu retten. Nur bitte, fangen wir bald an, Notwendiges zu korrigieren.

Achte gelegentlich, wenn du zu Fuß oder mit den Öffis (öffentliche Verkehrsmittel) unterwegs bist, oder sonst mit Leuten Kontakt hast, auf die Mimik der Menschen. Diejenigen die dir mit finsterem, unzufriedenem Gesichtsausdruck begegnen, werden bei weitem überwiegen. Die Augen ausdruckslos und leer oder voller Groll und Zorn über „Gott und die Welt“.

Es liegt nicht in unserer Hand, die Welt zu verbessern, aber es liegt in unserer Hand, u n s zu ändern. Damit es u n s wieder besser geht.

Die oben beschriebenen Menschen haben vielleicht alles verloren, was ihnen wichtig war und woran sie Halt fanden. Möglicherweise starb ein geliebter Mensch oder ist dieser sehr krank. Eventuell wurde die Ehe geschieden oder sie beendeten eine Beziehung. Vielleicht ist ihre Arbeitslosigkeit oder einfach ein beliebiger Lebensabschnitt, mit dem sie nicht zufrieden sind, Grund für ihren Bewusstseinszustand.

Solche Situationen werden uns serviert, damit wir uns (wieder einmal) um das Wichtigste in unserem Leben kümmern – um u n s s e l b s t . Die meisten Menschen werden dies wahrscheinlich kaum akzeptieren wollen. Sie werden in ihrem ganzen Leben nur das

glauben, was sie sehen. Das wird für ihre Entwicklung meist nicht förderlich sein.

Du brauchst wieder einmal dringend Ruhe und Erholung? Dann geht's schon wieder? Mit der Ruhe stimme ich dir zu. Ob es aber möglich sein wird, dich zu entspannen, an einem verlängerten Wochenende, auf einem ruhigen Plätzchen, im Urlaub, auch über mehrere Wochen, einfach nur so?

Ja, da wären dann noch die kleinen Leckereien, die uns den Tag versüßen. Mit denen wir uns zuerst belohnen und danach ärgern, wegen der vielen Kalorien. Wer kennt sie nicht, die heißgeliebte Schokolade. Sie ist ja offenbar gut für die Nerven, mit ihren verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Ansonsten stünden noch sogenannte „Stimmungsaufheller“ oder „Antidepressiva“ in Tablettenform zur Auswahl. Sind auch die wirkungslos, greifen wir dann zum „Koks“ (Kokain)?

Es gibt käuflich einfach nichts zu erwerben, was nachhaltig in triesten Situationen hilft. Deshalb wird nicht nur der „Otto Normalverbraucher“ mit sogenannten psychischen Störungen konfrontiert. Berühmte, bekannte, reiche Persönlichkeiten – sie alle sind keine Ausnahme, geht es darum, ein Leben, im besten Fall, in einer immer wiederkehrenden Depression zu führen, im

schlechtesten Fall durch einen selbst herbeigeführten Tod zu beenden.

„Aber was soll's, wir haben ja Ärzte, Psychologen und andere qualifizierte Leute, zu denen wir gehen und auf die wir uns verlassen können. Außerdem ist es bequemer, mit uns „tun“ zu lassen. Sollte die eine Behandlungsmethode nicht den gewünschten Erfolg bringen, probieren wir halt eine andere“.

Während wir so unser Dasein fristen, glauben manche Mitmenschen, sie müssten uns bei bestimmten Gelegenheiten tadeln, uns Vorwürfe machen. In der Form wird auch noch unterdrückten Gefühlen hilflos Ausdruck verliehen.

So eine scheinbar gegen uns gerichtete Reaktion sollte uns nicht berühren. Wir sind nur gerade anwesend. Im Grunde ist unser, womöglich lautstarker Kritiker, nur mit sich selbst überfordert. Es ist nicht unser Ding. Wir haben nichts getan, wodurch wir sein Verhalten provoziert haben.

Diese Situation wäre nicht zu verhindern gewesen. Weil es unser Gegenüber nicht mehr verhindern konnte. Er konnte sich selbst nicht mehr kontrollieren. Auch ein anderer an unserer Stelle - er wäre mit derselben Verhaltensweise konfrontiert worden.