

Wenn ich das früher gewusst hätte ...

111 konkrete Denkanstöße, damit dein Leben besser läuft

von
Patrick Lynen

1. Auflage 2015

Linde Verlag Wien 2015

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de
ISBN 978 3 7093 0575 1

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

31

LIEBE UND HASS – DIE HÖRNER DER GLEICHEN

ZIEGE Niemand spricht gerne über seinen Hass. Er beginnt tief unten in deinen Eingeweiden. Ganz tief im Inneren. Dort, wo er sich ballt, verstärkt und dann zu brodeln beginnt. Wenn dieses Feuer dann langsam nach oben steigt, wird der Hass sichtbar. Hass ist wie ein Vulkan, der sich seinen Weg an die Oberfläche bahnt. Deine Augen werden groß und größer, du presst deine Zähne aufeinander, reibst sie aneinander. Und dann bricht es aus dir heraus: „Ich hasse dich!“

Die Sekretärin eines ehemaligen Chefs habe ich gehasst. Und sie mich. Damit nahmen wir eine Menge Platz im Kopf des jeweils anderen ein. Selbst mit räumlichem Abstand, Jahre später, war sie immer noch präsent, ein Feindbild. Viele Jahre später kehrt nun endlich Frieden in mir ein. Ich kann ihr verzeihen für all das, was sie mir nachgesagt und angetan hat – mit ihrer dogmatischen Grundstruktur, ihrer zugespitzten Art, ihren ketzerischen Bemerkungen, ihren zuweilen unfairen Aktionen. Weil ich all das in mir befriedet habe, kann ich ihr verzeihen. Verzeihen geht nur Stück für Stück, nur aus dem eigenen inneren Frieden heraus.

Ob es ihr ähnlich geht? Ich würde es ihr wünschen – dass sie zu der gleichen Überzeugung gekommen ist, dass jeder von uns nur so weit ist, wie er eben ist, dass jeder im Leben seine Aufgaben zu erledigen hat. Dass jeder von uns dabei etwas lernen kann und vielleicht sogar soll.

Vielleicht macht es dieses Leben ja noch möglich, dass wir uns irgendwann die Hand geben, uns dabei friedvoll in die Augen schauen, vielleicht sogar anlächeln und sagen: „Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich danke dir.“

Ich arbeite daran. Vergebung ist die große Chance, seine eigenen Verletzungen zu heilen.

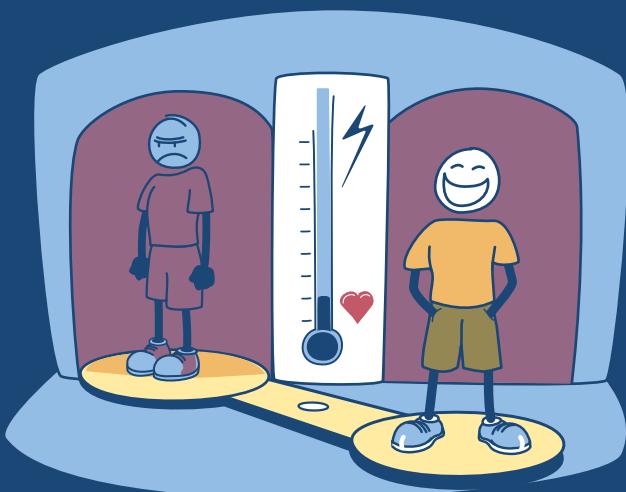
Wenn du an einen bestimmten Menschen denkst: Ist da noch Groll in dir? Ist da noch Hass oder Verachtung? Lass die Gefühle endlich los und mach Frieden

mit der Vergangenheit. Du kannst sie nicht mehr ändern. Alle Erfahrungen hatten einen Sinn. Du ziehst Leute in dein Leben, die dich herausfordern. Andere ziehen dich in ihr Leben, weil du sie herausforderst. Liebe und Hass, so besagt ein altes Sprichwort, sind die Hörner der gleichen Ziege.

Wer auch immer in dein Leben tritt und dich zu einer starken emotionalen Reaktion bringt, denk daran: Er oder sie ist ein universeller Lehrer. Denk dir: „All diese Menschen werden in mein Leben geschickt, damit ich von ihnen lerne. Wer mich ablehnt oder kritisiert, macht mich reflektierter. Wer mich zu Zorn und gewalttätigen Gedanken bringt, der hat viel mit mir gemein.“ Warum das so ist, damit beschäftige ich mich im folgenden Kapitel.

FAZIT

Danke von ganzem Herzen allen Menschen, die dich herausfordern. Denn sie fordern und fördern dich. Verzeihen heißt, bereit zu sein, die Schuld des anderen zu streichen, den Ärger endgültig loszulassen.



32

AGGRESSION IST NUR DEINE LETZTE KRAFT.

Manchmal steht die Luft. Der Chef rastet aus, ein Kollege betrachtet dich plötzlich als Konkurrenten, dein Partner zettelt einen heftigen Streit an. Nun hat sich eine Menge Energie aufgestaut und entlädt sich wie ein brodelnder Vulkan.

Wenn zwei Menschen aufeinander treffen, die sich verhaken, nicht riechen können, einen latenten Streit ausfechten, sich nicht mal die Butter auf dem Brot gönnen, dann haben sie IMMER Gemeinsamkeiten. Nur dann können sie zueinander in Resonanz gehen.

Hahaha, da lachst du noch sehr überlegen vor dich hin! Was? Der/die soll mit MIR was gemeinsam haben? Bevor du das nun weit von dir weist und meine Worte als völligen Unsinn abtust – deine Reaktion ist der beste Indikator dafür, dass es genau so sein muss.

Wenn zwei Streithähne sich gegenseitig piesacken, dann müssen sie sich sehr ähnlich sein. Im Psychologie-Studium lernt man: Ein Mitmensch kann einen nur zu derartigen Gefühlen bringen, wenn

- er etwas hat, was ich an mir selber ablehne, verbergen möchte oder sogar verachte,
- er etwas hat, was ich auch gerne hätte.

In den 1980ern bin ich regelmäßig mit einem erfahrenen Psychotherapeuten nach Belgien gefahren. Wir beide haben dort eine Radiosendung gemacht. Wann immer ich mich in seiner Gegenwart über irgendeinen Zeitgenossen aufgeregt habe, sagte er mit stoischer Ruhe: „Der oder die muss etwas haben, was du gerne hättest oder ganz besonders an dir ablehnst. Resonanz in dir entsteht, wenn ein Anteil vorhanden ist, der zum Schwingen gebracht wird. Ohne diesen eigenen Anteil in dir würde dich die Art des anderen, ein Konflikt mit dem Gegenüber oder ein Ereignis nicht derartig berühren.“ Und dann sagte er noch: „Patrick, denk mal spontan an einen Menschen, der dich so richtig

zur Weißglut bringen kann. Was stört dich an dieser Person SO sehr? Welche Charaktereigenschaft ist dafür verantwortlich? Was macht dich an ihrem Verhalten so verrückt? Womit kann sie dich zum Siedepunkt bringen?“ „Na?“, sagte er dann: „Kannst du die Gemeinsamkeiten zwischen euch erkennen?“ Ja, ich konnte die Ähnlichkeiten manchmal finden.

Wenn ich beispielsweise einen unordentlichen Menschen ablehne, dann sagt das eine Menge über mich. Zum Beispiel, dass ich immer pedantisch auf Ordnung achte – mir aber auch gerne mal ein wenig Unordnung gönnen würde. Doch mein Kontrollzwang lässt es nicht zu. Und gleichzeitig mag ich meine hyperkorrekte Präzision und Ordnung auch nicht wirklich, da sie mich stets im Hamsterrad des Sortierens und Ordnens gefangen hält.

Auch wenn du die Zusammenhänge bei manchen deiner „Lieblingsfeinde“ nicht sofort erkennen kannst, glaub mir – sie sind vorhanden. Befrage einfach mal einen neutralen Dritten. Er hat den nötigen Abstand, kann dir den Perspektivwechsel ermöglichen.

Weil diese Erkenntnis für das Verständnis des Menschseins von so zentraler Bedeutung ist, möchte ich sie gerne noch einmal wiederholen. Was mich an anderen Menschen abstößt, weist auf eine Resonanz in mir selbst hin. Was ich an anderen Menschen hasse oder verabscheue, weist auf ein Vorhandensein dieser Eigenschaften in mir selbst hin.

FAZIT

An anderen Menschen stört mich vor allem... was ich eigentlich gerne selber hätte (aber leider nicht habe)... was mich an meiner eigenen Person so arg stört (und ich gerne verdränge). Menschen, die Ärger, Groll und Widerstand in dir auslösen, kannst du ohne ihr Wissen zu deinen universellen Lehrern machen.

33

DER REIFEGRAD BEI KONFLIKTEN. Wer angriffs-lustig ist, wünscht sich im Grunde nur deine Aufmerksamkeit. Nicht selten geht es um den Wunsch nach einer freundlichen Geste oder einem lächelnden Blick. Ja, meist geht es dabei um Anerkennung und Bedeutung.

Jeder von uns gibt vermutlich sein Bestes, kann zu einem bestimmten Zeitpunkt (noch) nicht anders. In fünf Jahren sind wir womöglich weiser als heute, in zehn Jahren dann hoffentlich erst recht. Jeder von uns versucht zu überleben. Jeder von uns hat irgendeine kräftezehrende Baustelle, von der die anderen meist nichts wissen. Jeder von uns hat es immer so gut gemacht, wie er es eben konnte.

An ein paar „Parametern“ kannst du den sogenannten kommunikativen Reifegrad deines Gegenübers erkennen.

- Er/sie schafft es, auch in Drucksituationen gefasst zu bleiben.
- Er/sie kann die Sache, um die es geht, von deiner Person trennen, formuliert keine Schuldzuweisungen, nimmt Kritik nicht persönlich.
- Dein Gegenüber verzichtet bei Streitigkeiten auf „Tradiertes“, auf Unterstellungen, tischt nicht die immer gleichen alten Kamellen auf.
- Dein Widersacher akzeptiert, wenn du aus dem Streit aussteigen willst.
- Er/sie kommuniziert mit offenem Visier, redet klar, direkt und ehrlich mit dir, auch wenn es atmosphärisch schwierig wird.
- Die Person verzichtet auf Manipulieren, Tricksen oder Lügen und verhält sich im Konflikt geradlinig.

FAZIT

Hadere nicht mit deinen Mitmenschen, wenn sie deine Reifestufe noch nicht erreicht haben. Kommt dir jemand quer, dann bewahre deine Selbstachtung und vertrete konsequent, klar und aufrecht deine Haltung. Bleib geerdet, wünsche dem anderen das Beste. Vergib dir und deinen Mitmenschen. Sonst ziehst du ein Leben lang Bojen aus Giftmüll hinter dir her. Verzeihen tun wir also in erster Linie für uns selbst. Wer vergibt, nimmt Verurteilungen zurück.