

Gelassenheit

Sich über schöne Erfahrungen zu freuen ist klüger, als darüber zu jammern, dass sie so selten sind. Das machen wir nämlich oft. In einem Moment von Freude und Ruhe und Klarheit seufzen wir: „Ach, das kommt viel zu selten vor, es ist so schade drum!“ Schwupp, ist die Freude wieder weg.

Wenn wir eher auf Mangel programmiert sind, denken wir vielleicht in einem Moment von Sonnenschein und Frieden: „Ja, davon will ich jetzt mehr haben! Das sollte häufiger so sein.“ Dann ist die Freude gleich wieder weg. Das machen wir leider auch oft. Wir versuchen die äußeren Umstände festzuhalten. Wenn das Gespräch schön läuft, sagen wir: „Jetzt musst du noch eine Stunde länger da bleiben.“ Wenn das Essen besonders gut schmeckt, isst man mehr als man verträgt. Wir denken, es muss morgen genau so sein wie heute, damit dasselbe Glücksgefühl entsteht. Aber das klappt natürlich nicht. Diese Reaktionen zerstören die Freude wieder: Festhalten an den äußeren Umständen, Gier nach mehr oder Angst, dass es nicht lange anhält oder Bedauern, dass es schon wieder vorbei ist.

Im Reden und Verhalten möchten wir manchmal sehr gerne authentisch sein, auch wenn wir andere dabei verletzen. Hätten wir beim Essen und Trinken, beim Rauchen und Reden, beim Computerspielen, Fernsehen und Zeitunglesen die gleiche Sorge um ein Zuviel oder Zuwenig, wären wir vermutlich alle schlanker, gesünder und weniger durcheinander. Doch rechtfertigen wir mit dem Hinweis auf Authentizität meist nur das eigene Verhalten. Das ist nicht leicht zu verändern oder ganz abzulegen. Spielregeln und Hausordnungen, ethische Regeln und Höflichkeit schützen uns und andere vor heftigen Gefühlen und schlechten Gewohnheiten. Sie sind ein Schutz in schlechten Zeiten, wenn wir die Welt durch die graue oder schwarze Brille sehen, uns Leute auf die Nerven gehen oder wir unsicher sind. Wenn uns das Gespür für andere Menschen fehlt und wir nicht wissen, wie wir das Beste in uns und anderen fördern können, stützen wir uns auf Benimmregeln und ethische Richtlinien. Dann üben wir zumindest die erste Ebene der Ethik: Wir verletzen nicht bewusst und gezielt andere Menschen.

Das bewusste Unterdrücken von verletzenden Impulsen macht weder neurotisch noch krank. Was uns krank macht, sind Angst und Abwehr, Anspannung und Ärger, die wir nicht genau wahrnehmen. Weil wir sie nicht bemerken, projizieren wir sie gerne auf andere. Dann leiden wir unter den unangenehmen Mitmenschen und merken nicht, dass die Quelle der Anspannung in uns liegt.