

Michael Hartmann  
- Heilpraktiker –  
Bezirksstr. 6  
63755 Alzenau  
Tel: 06023 – 408 99 43

... die Freiheit nehm` ich mir...

Lieber Leser dieses Artikels, ich gebe zu, dass das heutige Thema nicht leicht zu verstehen bzw. zu verdauen ist. Ich empfehle Ihnen daher, diesen Artikel nicht nur kurz zu überfliegen, sondern ihn in aller Ruhe zu studieren und vielleicht sogar sich aufzuheben und immer mal wieder zu lesen, denn viele der hier angesprochenen Inhalte erschließen sich erst nach und nach.

Es geht heute um nicht weniger als um unsere ganze Sichtweise bezüglich unseres Leidens, Hoffen und Bangen, Glück und Unglück. Ein altes Sprichwort sagt: „Des einen Freud, des anderen Leid“! Darin ist eigentlich schon die ganze Wahrheit enthalten, nämlich, dass es nicht die Situation ist, die das Leiden auslöst, sondern nur die individuelle Sichtweise bestimmt, was die Situation in mir auslöst.

Jeder betrachtet eine Situation aus seiner eigenen Position und interpretiert diese Situation aufgrund der in ihm entstandenen Gefühle. Am einfachsten ist das zu verstehen mit der Schadenfreude.

Jemand stolpert zum Beispiel, taumelt ein paar Schritte und setzt sich dann gekonnt auf sein Hinterteil und guckt vielleicht dazu noch ganz verduzt aus der Wäsche. Weil das Ganze zu lustig aussah, brechen wir sofort in Lachen aus, der andere aber hat sich vielleicht wehgetan und findet es gar nicht lustig. Eine Situation, verschiedene Reaktionen.

Im Buddhismus heißt es, dass jede Situation, jede Begebenheit oder jedes Ding frei von Bedeutung ist und nur die Bedeutung hat, die man selbst hineinlegt. Wenn wir uns das in einer ruhigen Minute mal durch den Kopf gehen lassen, kommen wir drauf, dass darin viel Weisheit verborgen ist.

Wieviel ruhiger könnten wir unseren Alltag angehen, wenn wir uns nicht mehr so viel Sorgen machen würden, wegen Dingen, die sich doch nicht ändern lassen oder uns ärgern, aufregen, traurig, zornig oder wütend machen, wegen Begebenheiten, die schon längst vergangen sind oder wegen Befürchtungen, was wohl die Zukunft bringt.

Vielleicht werden Sie jetzt sagen, ich hätte ja keine Ahnung von Ihren Problemen und da haben Sie völlig recht. Ich möchte Ihre Probleme auch nicht lösen und ich kann es auch nicht, viel eher möchte ich eine Art Leitfaden, eine Möglichkeit zeigen, an dem wir uns orientieren und vielleicht unsere Denkweise ändern können.

Versuchen Sie demnächst doch mal, eine Situation, bei der Sie sich aufgeregt haben, traurig oder wütend wurden, im nachhinein zu analysieren. Werden Sie sich zunächst erst mal über das Gefühl in dieser Situation klar zu werden. Eine Schwierigkeit mit den Gefühlen ist doch, dass wir uns nicht zugestehen, dass wir sie haben, diese sogenannten negativen Gefühle. Hass, Wut, Neid, Eifersucht, Trauer usw. sind nun einmal in uns, aber wenn wir diese Emotionen unterdrücken, weil wir sie nicht haben wollen, dann entwickeln sie erst recht eine hohe Sprengkraft, wie Dynamit, das umso gefährlicher ist, je tiefer man es vergräbt.

Wenn wir also mit diesem Gefühl einverstanden sind, d.h. es akzeptiert haben, können wir den zweiten Schritt machen, nämlich die Situation weiter anschauen und analysieren. Dabei stoßen wir auf folgende Situation: Wir erkennen, dass wir ein Bild im Kopf haben, wie diese Situation aussehen sollte, das ist die Soll-Situation und wir vergleichen sie mit der Situation, wie sie tatsächlich ist, das ist die Ist-Situation. Wenn wir also in Stress geraten und emotional reagieren, dann nur weil Ist- und Soll-Situation nicht übereinstimmen. Wichtig ist jetzt zu erkennen, wer hat denn die Soll-Situation

erschaffen? War ich das selbst, dann kann ich auch die Soll-Situation an die Ist-Situation anpassen und der Stress verschwindet. Ein Beispiel dazu wäre, ich stehe auf der Autobahn im Stau. Das ist die Ist-Situation, viel lieber wäre ich aber zu Hause oder beim Sport oder oder oder... Das ist die Soll-Situation. Als Reaktion werde ich wütend, ich bin sauer, weil's nicht weitergeht, ich fange an zu fluchen und zu schimpfen, ich verwünsche meinen Vordermann, weil er nicht weiterfährt usw. Haben wir doch alle schon mal erlebt, oder?

Ich kann aber auch ruhig bleiben, ich akzeptiere halt, dass ich im Stau stehe, meinem Sport kann ich später auch noch machen oder ausfallen lassen usw. Was kann denn so wichtig sein, dass wir so uns gehen lassen, außer uns geraten und doch höchstens einen Herzinfarkt oder Magengeschwüre davon haben. Wir sollten uns also bewusst werden, was die Ist-Situation in unserem Kopf ist und wenn möglich, sie verändern.

Ist das nicht möglich, kann ich immer akzeptieren, dass ich auf die momentane Situation keinen Einfluss habe und ob ich mich aufrege oder nicht, es ändert sich doch nichts.

Ich weiß, dass es sich leichter darüber schreiben lässt, als es in der Gegenwart umzusetzen, aber glauben sie mir, es lohnt sich, darüber nachzudenken und es umzusetzen. In der Ruhe liegt die Kraft. In diesem Sinne wünsche ich uns allen viel Ruhe und viel Kraft für unseren Alltag, wir werden es noch dringend brauchen.