

Freude in schwierigen Umständen erleben

«Weisst Du, es kommt doch im Leben nur darauf an, ob Du Dich über das halbvolle Glas freust oder über das halbleere Glas ärgerst!»



Das sagte mir Robert, ein Mann von ungefähr 35 Jahren. Wir sassen zusammen in einer Cafeteria am See – er im Rollstuhl, denn seit einem Verkehrsunfall, den er mit 23 Jahren erlebt hatte, ist er querschnittgelähmt. Kennengelernt hatten wir uns vor fünf Jahren bei einem Weiterbildungskurs seiner Firma, den ich geleitet hatte. Er war mir unter den Kursteilnehmern aufgefallen, nicht nur seines Rollstuhles wegen, sondern wegen seiner positiven Ansichten und seines aufgeräumten Verhaltens.

Tiefe Dunkelheit. «Das war bei mir nicht immer so», sagte er mir bei einem unserer ersten

Gespräche. «Nach meinem Unfall lebte ich zwei Jahre lang in einer tiefen Dunkelheit. Bis mir klar wurde, dass mein Wert nicht davon abhängt, ob ich herumspringen kann oder nicht. Da hat mir vor allem meine damalige Freundin wesentlich geholfen.» Und mit einem Lächeln fügte er hinzu: «Das tut sie noch immer – nur ist Amélie heute meine Frau!»

«Erkenne dich selbst!»: Das sagten die alten Griechen und meinten damit: «Erkenne dich selbst und wer und was du bist!» Das schliesst auch mit ein, dass ich mich meines Werts bewusst werde. Das kann beispielsweise in der Weise geschehen, dass

ich mir Zeit nehme, eine Liste meiner Talente und Fähigkeiten aufzuschreiben und mir so meinen Wert bewusst zu machen. Oder auch, indem ich Menschen aus meiner Umgebung bitte, mir zu sagen, was ich ihnen bedeute.

Wer selbstbewusst ist, sieht die Welt anders. Durch diese Festigung meines «Selbstwert-Bewusstseins» verändert sich auch mein «innerer Blickwinkel», indem ich nicht mehr alles, was in meiner Umgebung geschieht, als persönlichen Angriff empfinde. Ich erhalte eine innere Distanz und «raste» nicht gleich aus, wenn etwas Unangenehmes passiert, mit dem ich

nicht gerechnet habe. Aus dieser inneren Distanz heraus sehe ich dann oft die Dinge etwas objektiver, als wenn ich mich direkt davon treffen lasse.

Innere Distanz öffnet den Weg zur Freude. Mein Denken ist dann nicht nur mit dem Schwierigen beschäftigt, das ich durchzustehen habe, sondern nimmt auch anderes wahr. So öffne ich mich für andere Betrachtungsweisen und damit möglicherweise auch für andere Bewertungen meiner Situation, die mir vorher so schwierig erschienen ist. Das ist Roberts Weg. (rhe.)

Mehr vom Autor:

www.egg-praxis.ch



Fünf wertvolle Tipps gegen Ärger und Ausrasten



Ruhig Blut: Ärger kann man vermeiden.

Tipp #1: «Halbleeres – halbvolles Glas». Es kommt darauf an, aus welchem Blickwinkel Sie ein Problem ansehen und bewerten.

Tipp #2: Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Innere Distanz hilft nicht nur gegen «Ausrasten», sondern sie öffnet auch Ihren Blick für andere Sichtweisen des Problems.

Tipp #3: Pflegen Sie Ihr Selbstwertgefühl. Nicht: «Ich bin der

Beste» oder «Ich bin die Beste», sondern: «Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst und bringe sie ein, ohne die anderen dabei zu verletzen.»

Tipp #4: Auch wenn die Situation für Sie sehr schwierig ist: Nehmen Sie sich Zeit, sich zu vergegenwärtigen, dass überall in der Welt Menschen unter drückenden Umständen leiden. Sie merken dann, dass sie nicht der einzige leidende Mensch sind, und vielleicht wird Ihnen sogar

bewusst, dass es Ihnen wohl doch noch besser geht, als so vielen anderen Menschen.

Tipp #5: Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Gott und mit vertrauenswürdigen Menschen aus Ihrer Umgebung oder nehmen Sie seelsorgerliche Hilfe in Anspruch.

Hier können Sie sich anonym an unser Beratersteam wenden:

www.lebenshilfe.jesus.ch
lebenshilfe@jesus.ch

