

## Worüber ärgern Sie sich?

Heute möchte ich Sie an einen wesentlichen Gedanken erinnern, den man sich im Optimalfall jede Woche einmal bewußt machen sollte.

Worüber haben Sie sich in den letzten Stunden (Tagen) geärgert? Was hat Sie aufgeregt (genervt)? Und: Sind Sie eher ein Fluchttyp (ziehen Sie sich beleidigt zurück und "fressen" Ihren Ärger in sich hinein) oder reagieren Sie kämpferisch (dann "mußten" Sie leider meckern oder andere angreifen)?

Ärger über die Welt setzt eine Annahme voraus, nämlich, daß wir von dieser Welt "da draußen" getrennt sind. Wir nehmen die Welt (inkl. aller Mitmenschen) dann als "das Andere", das uns ge- oder mißfallen kann, wahr. Diese Sicht der Dinge ist uns genauso vertraut wie dem Vogel seine Umwelt. Haben Sie einmal einen Wellensittich vor einem Spiegel beobachtet? Wie Thorwald Dethlefsen aufgezeigt hat, begreift der Vogel nicht, daß er sich selbst sieht, deshalb sucht er den Artgenossen, und dieses Spielchen amüsiert uns als Betrachter. Nun lautet eine der wichtigsten Ideen der Esoterik: Die Welt ist unser Spiegel. Weil wir das aber genauso wenig begreifen wie der Wellensittich, benehmen wir uns ähnlich wie dieser. Als Fluchttyp ziehen wir uns zurück, als Kampftyp bekämpfen wir diese Welt "da draußen". Wir kämpfen gegen Menschen, die ihre eigenen Belange höher einschätzen als unsere. Wir kämpfen gegen unsere Vorgesetzten, die regelmäßig auf unseren Fehlern herumhacken und viel zu selten loben. Wir kämpfen gegen unsere Mitarbeiter, die weit mehr leisten könnten, wenn sie wirklich wollten ... Wir kämpfen gegen die Gesellschaft. Schließlich glauben wir, ein Recht darauf zu haben, sauer zu werden, wenn nicht alles nach unserem Kopf geht. In Wirklichkeit (sagt die Esoterik) bekämpfen wir immer uns selbst.

Wenn Herr A. sich über einen Geizhals aufregt, dann bekämpft er in diesem seinen eigenen Hang zur "übertriebenen Sparsamkeit" - sonst würde er das Verhalten des Mitmenschen überhaupt nicht negativ bewerten! Würde ein großzügiger Mensch dem Geizigen nicht gerne geben, was der ihm so (hinter-)listig "abzurufen" versucht? Oder wenn jemand sich aufregt, daß niemand ihm zuhört, dann doch nur, weil er laufend selber reden will. (Den großen Schweiger könnte das nicht stören, im Gegenteil!) Wenn unser Vielredner andere Menschen nur halb so wichtig einschätzen würde wie sich selbst, dann könnte er es ihnen nicht verübeln, wenn sie sich genauso benehmen wie er. Oder wenn die Topmanager von Unternehmen lamentieren, daß es kaum Führungskräfte gibt, die visionär führen können, dann gilt: Jede Firma hat genau die Führungskräfte, die sie verdient. Wenn nämlich in dieser Firma heute kaum herausragende Führungspersönlichkeiten zu finden sind, dann deshalb, weil die Top-Manager solche Leute früher (als sie noch an ihren eigenen Karrieren bastelten) nicht aufsteigen ließen.

Wenn wir es lernen könnten, die Welt nicht als Gegner zu sehen, sondern als Spiegel, dann müßten wir Verantwortung übernehmen. Das gilt im politischen oder beruflichen Alltag genauso wie im Privatleben jedes einzelnen Menschen. Aber wir leben in einer Kinderkultur, die immer erwartet, daß andere etwas für uns tun (erst die Eltern, später" Vater Staat").

So haben wir im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr Verantwortung für unser Leben "delegiert". Wir hegen bestimmte Erwartungen (z.B. an das soziale Netz), was zu Enttäuschungen führt (Ent-Täuschung = die Täuschung hört auf), und wir fordern von der Mitwelt, daß sie sich gemäß unseren Vorstellungen zu verhalten habe. Wenn sie es nicht tut, kämpfen wir!

Wenn aber Herr X. heute großartig für den Frieden kämpft (man beachte die sprachliche Formulierung!), dann möchte er im Spiegel eine andere Wirklichkeit erschaffen, als die, die in ihm lebt! Thorwald Dethlefsen bringt diesen Prozeß (in "Ödipus der Rätsellöser") auf den Punkt: Der Mensch braucht nur sich selbst zu ändern, und ... die ganze Welt verändert sich mit ihm. Wenn ich im Spiegel das unfreundliche Gesicht sehe, brauche ich nur zu lächeln und es wird zurücklächeln, mit Sicherheit!

©'98 von Vera F. Birkenbihl, [www.birkenbihl-insider.de](http://www.birkenbihl-insider.de)



