



Neues Bewusstsein - Dinge, die Du Dir ab heute nicht mehr antun solltest



Egoistisch sind wir nicht deshalb, weil wir uns selber zu sehr lieben, sondern weil wir uns zu wenig lieben. Wenn wir uns beispielsweise im tiefsten Innern ungeliebt fühlen, uns aber um dieses Gefühl nicht kümmern, weil wir es verdrängt haben, dann werden wir bedürftig, gierig, ja süchtig sein nach der Liebe anderer.
– Safi Nidiaye

Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.
– Thich Nath Hanh

Bist Du Dir selbst Dein bester Freund oder Dein ärgster Feind, oder etwas dazwischen?

Wie gut kümmerst Du Dich um Deinen Geist, Dein Herz und Deinen Körper?

Ich kann mich bestens daran erinnern, wie ich vor acht, neun Jahren immer aufgewacht bin, mit Kopfschmerzen und verspannt, als hätte ich die Nacht in irgendeiner Foltermaschine verbracht. Ich stand also auf und fühlte mich absolut beschissen. Und was war das Erste, das ich tat, an jedem dieser Morgen? Ich schluckte eine Kopfschmerztablette und zündete mir die erste Zigarette von 20 bis 30 Zigaretten an, die meine Körper an einem Tag zu verkraften hatte. Zum Frühstück gab es eine Handvoll Nichts, ich legte mich nach der Zigarette wieder ins Bett, schaltete den Fernseher an, wenn ich nicht mal wieder mit eingeschaltetem Fernseher geschlafen hatte. Dort lag ich dann ein paar Stunden herum und regte mich nur, wenn es mal wieder Zeit für die nächste Kippe war. Am Nachmittag tischte ich groß auf für mich, in der Regel gab es

Mikrowellenfraß mit Tortellini und Schinkensahnesauce oder etwas vollkommen undefinierbares, was mikrowellengerecht in diesen eckigen Pappschachteln mit Abreißdeckel verkauft wird. Anschließend ging es ... wohin? Natürlich zurück ins Bett, die Wohnung verließ ich immer seltener, ich lebte allein, konnte mich dort also mit niemandem austauschen, und all meine Eindrücke und Erlebnisse kamen aus dem Flimmerkasten.

Mein Körper war ziemlich im Arsch, und mein Geist und mein Herz waren es auch. Meinen Zustand hatte ich mir selbst zuzuschreiben, er resultierte aus einer Reihe von Dingen, die ich mir täglich antat.

Heute weiß ich, wie zerstörerisch diese Dinge sind, aber auch, wie wenig bewusst sie mir oft waren.

Ich weiß außerdem, dass es viele Menschen gibt, die sich selbst derartiges antun, Tag für Tag, Jahr für Jahr, Grabschaukel für Grabschaukel.

Und ich weiß um die furchtbaren Folgen, die diese Dinge für uns selbst, unser Leben und unsere Beziehungen haben. Denn immer, wenn wir uns einen der folgenden Punkte antun, zeigen wir uns, dass wir uns nicht oder nur eingeschränkt lieben. Uns mangelt es an Selbstliebe, und wir nehmen dafür Andere in die Mangel, die das ausbaden sollen, was wir uns selbst antun.

Die Gründe, warum wir uns die folgenden Dinge antun, sind vielfältig, zum Beispiel:

- wir haben uns an sie gewöhnt, nehmen sie nicht mehr bewusst wahr und hinterfragen sie nicht*
- wir haben das Gefühl, sie verdient zu haben, weil wir glauben, schlechte oder nicht ausreichend lebenswerte Menschen zu sein und uns dafür bestrafen zu müssen*
- wir wissen, dass es sinnlos ist, uns so zu behandeln, aber wir finden keinen Ausweg, fallen immer wieder in dieselben selbstzerstörerischen Muster*

Okay, dann will ich Dich mal nicht weiter auf die Folter spannen. Wenn einer oder mehrere dieser Punkte auf Dich zutreffen, hast Du ohnehin schon mehr als genug gelitten.

Hier sind sie, die Dinge, die Du Dir nicht mehr antun musst – weil sie völlig sinnlos Leid erzeugen und Dir die Kraft rauben, Dein Leben zu genießen, Dich und Deine Mitmenschen wirklich zu lieben und Deine Träume zu verwirklichen.

- **Dich anlügen:** „Ich wollte eigentlich immer die Welt bereisen, Abenteuer erleben und darüber schreiben und jetzt wohne ich noch bei Mutti und komme allerhöchstens mal in den Supermarkt oder ins Büro ... aber ist doch auch so super wie's ist“ ...*
- **Ein Anderer sein wollen als der, der Du bist:** Wenn Du ein Anderer sein willst als der, der Du wirklich bist – wie kannst Du jemals den glücklich machen, der Du wirklich bist? Es ist, als wärst Du auf der Jagd nach Fleisch, obwohl Du Vegetarier bist – Deine Bedürfnisse können so niemals gestillt werden, Du wirst verhungern.*
- **Deinen Problemen davonlaufen wollen:** Eine gefährliche und weit verbreitete Spielart davon, sich selbst anzulügen. Die Probleme sind auf Dauer immer schneller als wir. Lügen haben kurze Beine, die Beine der Probleme sind dafür umso länger und muskulöser.*
- **Deine eigenen Bedürfnisse immer hinten anstellen:** Es ist Dein Recht, Dir*

Gutes zu tun. Außerdem: wie viel kannst Du geben, wenn Du selbst leer bist?

- **In der Vergangenheit leben:** Dein Partner hat Dich verlassen? Dein Unternehmen ist längst nicht mehr das, was es mal war, oder sogar tot? Dann ist es an der Zeit, einen neuen Partner zu finden oder ein neues Unternehmen zu gründen. Du hast genug gelitten, schon damals. Du brauchst diese Erfahrungen nicht immer wieder in Deinem Kopf abspulen.
- **In der Zukunft leben:** „Augenblick für Augenblick kommt jeder aus dem Nichts hervor. Das ist die wahre Lebensfreude.“, sagte der berühmte Zen-Meister Shunryu Suzuki. Ich ertappte mich neulich auf dem Weg in den Park bei hastigen Schritten – dabei ist der Weg bis in den Park genauso voller wertvoller Augenblicke wie der anschließende Weg durch den Park. Ich atmete ruhig durch und ging langsamer weiter. Ansonsten wäre ich wohl auch im Park gehastet – mit den Gedanken wieder daheim am Computer. Geht's Dir auch manchmal so?
- **Dich für alte Fehler bestrafen:** Alte Fehler gehören dorthin, wo sie geschehen sind – in die Vergangenheit. Wir konnten in den meisten Fällen einfach nicht anders. Und: wie kannst Du mehr wieder gut machen, was geschehen ist (wenn es denn überhaupt etwas wieder gut zu machen gibt): indem Du Dich selbst im stillen Kämmerlein Deines Kopfes auspeitschst – oder indem Du aus ihnen lernst und die Gegenwart besser gestaltest?
- **Dich von Sorgen überrollen lassen:** Ein großer Teil unserer Sorgen sind nichts als erfundene Geister von morgen, die uns heute heimsuchen.
- **Dich nur auf die Anstrengungen vor Dir konzentrieren und nicht darauf achten, wie viel Du schon geschafft hast:** Eine der Fallen, in die ich häufig trete. Anstatt mich darüber zu freuen, wie weit ich schon gekommen bin, verzweifle ich (vorübergehend) daran, wie weit der Weg vor mir noch ist.
- **Verantwortung zurückweisen:** Keine Verantwortung für Dich zu übernehmen und Dich stattdessen zu beklagen heißt: Dich selbst be-schwer-en. Und zwar mit dem Rucksack, mit dem Du keinen Meter weiter aus der Misere kommst.
- **Gehässig sein:** Nelson Mandela zitierte Buddha als er ganz und gar nicht verbittert nach Jahrzehnten, die er unschuldig im Gefängnis saß, die äußere Freiheit wiederhatte: „Sich zu ärgern gleicht dem Trinken von Gift und dann zu hoffen, es würde deine Feinde töten“.
- **Eifersüchtig sein:** Ebenfalls eine Art Bumerang. Wie ein Bumerang kommt sie zurück und säbelt uns den Verstand und den Klarblick ab.
- **Dich abschotten, um nicht verletzt zu werden:** Würdest Du nie wieder etwas essen und trinken, um einer Lebensmittelvergiftung vorzubeugen? Wenn Du Dich abschottest, verdurstest/verhungerst Du emotional.
- **Dich rechtfertigen:** Dich rechtfertigen heißt, nicht zu Dir und Deinen Entscheidungen zu stehen. Nicht zu Dir zu stehen heißt, Dich selbst hängen zu lassen.
- **Von jedem gemocht werden wollen:** Wer von jedem gemocht werden will, kann von niemandem geliebt werden – er bleibt eine Hülle, in der nichts Eigenes gewachsen ist. „Sie war mir ein völliges Rätsel“, schrieb Sebastian Horsley, „wenn man an der Oberfläche kratzte, kam nur noch mehr Oberfläche hervor“.
- **Komplimente zurückweisen:** „Du meinst, ich hab das gut gemacht? Nein, nein, das war nur ein Zufall und außerdem wurde mir geholfen und überhaupt kann ich eigentlich gar nichts, aber trotzdem danke.“ ... Komplimente nicht anzunehmen ist nicht nur dem Komplementgeber gegenüber respektlos, sondern auch uns selbst. Warum nicht ehrlich gemeinte Blumen annehmen und uns an ihnen erfreuen, wenn sie uns jemand schenken möchte?
- **Dich mit und an anderen Leuten messen:** So wie Olympische Spiele keinen Sinn machen, bei der Elefanten gegen Mäuse und Nacktmulle gegen Krokodile

antreten, so macht es auch keinen Sinn, sich als Mensch außerhalb des Sports (und selbst dort ist es fraglich) mit anderen Menschen zu messen. Zu unterschiedlich sind unsere Gene, Fähigkeiten, Bedürfnisse und Strickmuster. Dass wir uns dennoch permanent mit dem Nachbarn und seinem grüneren Gras messen heißt, dass wir uns selbst eine große Ungerechtigkeit antun.

- **Mit Menschen Zeit verbringen, die Dir nicht gut tun.**
- **Alles perfekt machen wollen:** Die Perfektion gehört auf jeden Fall in die Liste der Dinge, die wir uns unnötiger und quälender weise antun.
- **Glück kaufen wollen:** 60 Stunden in der Woche in einem Scheißjob arbeiten, damit man sich Auto+Penthouse-Wohnung+Karibikreisen leisten kann? Ich glaube nicht daran, dass das so funktioniert.
- **Undankbar sein:** Sich nicht regelmäßig auf das zu besinnen, das man hat und über das man froh sein kann, ist Glücksmord durch Unterlassung.
- **Dir Freude, Pausen, Ruhe und ausreichend Schlaf versagen:** Im Studium sagte ich mal „ich kann's noch schaffen, bei den Prüfungen (auf die ich mich wie immer viel zu spät vorbereitet hatte) zu glänzen – wenn ich die nächsten Wochen nur noch drei Stunden am Tag schlafe!“. Da stand ich bereits ziemlich neben mir. Mir ging kurz darauf die Luft komplett aus und ich musste den größten Teil der Prüfungen schieben. Mit mehr Pausen und ausreichend Schlaf wäre das nicht passiert.
- **Über Deine Verhältnisse leben:** Fühlt sich erst wie Freiheit an. Bis man merkt: verdammt, ich hab mich selbst versklavt.
- **Deinen Körper wie einen Mülleimer behandeln:** Siehe Rauchen, Mikrowellenfraß, Bewegungslosigkeit. (Warum) tust Du Dir das an?
- **Deine Wohnung wie eine Mülldeponie behandeln:** Ramsch, ramsch.
- **Zögern zur Handlungsstrategie Nummer 1 machen:** „Wenn du eine Garantie haben willst, kauf dir einen Toaster“ (Clint Eastwood). Die Kunst ist nicht, keine Zweifel mehr zu haben, sondern trotz der Zweifel voranzuschreiten.
- **Den Weg des geringsten Widerstands gehen:** Der Weg des geringsten Widerstands ... der Weg der Verdammten, die irgendwann nicht mehr mit dem Strom, sondern in ihrer Reue schwimmen.
- **In einem Job arbeiten, den Du hasst:** „Jeder Mensch verfolgt einen Traum in seinem Leben. Entweder den eines anderen, oder seinen eigenen. Gib Acht, dass du deinen eigenen Traum verfolgst“, so der Unternehmer Christopher LaBrec. Dein Job zeigt, wessen Du Traum Du verfolgst. Wenn Du unzufrieden mit ihm bist, ist es wohl der Traum eines anderen, für den Du Dich im Büro abkämpfst.

Das Leben ist zu kurz und zu wertvoll für diesen Mist.

Wir brauchen Selbstliebe und Kraft, um es mit Glück und Freude und Erfolg zu bewältigen.

Fast alle dieser Punkte sind eine Frage guter (bzw. schlechter) Gewohnheiten. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere – und daher sind Gewohnheiten der beste Weg, um langfristig etwas im Leben zu verändern.