
Energieaufbau – Kraftquellen und Krafräuber

Für viele TeilnehmerInnen ist es schwierig festzustellen, wie hoch ihr Energiebedarf ist. Sie beobachten, dass sie ihr Essverhalten morgens gut lenken können, abends dagegen kaum.

Haben Sie sich selbst schon einmal beobachtet? Wie würden Sie Ihre Energie beschreiben, die Ihnen morgens zur Verfügung steht?

Meine mir zur Verfügung stehende Kraft kann ich oft anhand meines Wohlfühlens entdecken. Morgens fühle ich mich oft ausgeschlafen, erholt, energiegeladen. Dann greife ich lieber zu Nahrungsmitteln wie Obst, Müsli, Brötchen und bemerke, dass ich diesen Zustand und meine Kraft nähre und aufrecht-erhalte.

Abends fühle ich mich oft „leer“, wir sagen dann dazu „alle“. Deswegen möchte ich mir mit zuckerreichen und fetten Nahrungsmitteln Wohlfühlen von außen zuführen. Ich habe damit **eine passive Erwartungshaltung**: das Essen soll aktiv werden und mein Wohlfühlen herstellen.

Morgens habe ich eine aktive Erwartungshaltung, ich esse, um leben und arbeiteten zu können. Dieses Lebensgefühl gilt es, über den Tag aufrecht zu erhalten. Wenn ich also arbeite, um leben zu können, dann brauche ich nicht mein Privatleben, um meine Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Wenn ich aber lebe, um arbeiten zu können, gehe ich weniger sinnvoll mit meinen Kräften um. Vereinfacht gesagt: Die meisten Menschen vergeuden Energie, Kraft, Gefühle am Arbeitsplatz. Sie definieren sich selbst, ihren Sinn und Zweck über die Arbeit. Ihr Privatleben besteht dann darin, die Niederlagen und Beschädigungen, die Sie während des Arbeitsprozesses in Kauf genommen haben, zu Hause auszugleichen. Sie tragen den Ärger und Frust mit nach Hause, statt die gute Kraft in die Arbeit zu tragen und so zu arbeiten, dass diese Kraft langfristig erhalten bleibt!

Ich möchte Ihnen das praktisch veranschaulichen: Nehmen sie sich eine volle Flasche Mineralwasser. Stellen Sie sich vor, das Wasser in der Flasche würde Ihre tägliche Lebenskraft symbolisieren. Malen Sie sich auf:

- Wie viel Lebenskraft fühle ich morgens?
- Wie viel Lebenskraft fühle ich mittags?
- Wie viel Lebenskraft fühle ich abends?

Vielen KlientInnen, die an dieser Visualisierung auch teilgenommen haben, beschreiben, dass ihre Energie kontinuierlich über den Tag abnimmt.

Ab einer festen Uhrzeit, spätestens um 15.00 Uhr stelle sich bei ihnen dann automatisch ein Heißhunger auf Süßes ein.

Da sei ihr Tiefpunkt erreicht, den sie nicht mehr rückgängig machen könnten. Sie schlepten sich ab dann durch den Tag. Sie berichten, dass sie ab dem Zeitpunkt ihr Essverhalten nur noch schwer kontrollieren könnten. Den halben Tag, bis 15.00 Uhr hätten sie sich gut kontrollieren können, ab dem toten Punkt um 15.00 Uhr versage ihr Kontrollsystem.

„Dabei habe ich überhaupt nichts zu essen brauchen. Wenn ich arbeite, da läuft alles wunderbar. Da bin ich abgelenkt, da brauche ich kein Essen. Warum das auf einen Schlag nachmittags anders wird, kann ich mir kaum erklären!“ ist dann die Erklärungsnot. Dabei ist die Auflösung des scheinbaren Rätsels einfach: Weil über den Tag das Essen gemieden und kontrolliert wurde, konnte keine Energie aufgebaut werden. Die Arbeit wurde auch nicht unterbrochen, sonst hätte man womöglich ans Essen gedacht! Erinnern Sie sich an die Aussage auf Seite 13: Die Vermeidung von Problemen führt auch hier geradewegs zu den Problemen, die man meiden wollte! Der hergestellte Energiemangel schlägt als Heißhunger und Müdigkeit zurück.

Manche TeilnehmerInnen machen ganz andere Erfahrungen, wenn sie regelmäßig essen und den Heimweg von der Arbeit auf dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Meist bauen sie über die Bewegung wieder Energie auf. In der zweiten Tages-

hälfte sind sie dann wieder in der Lage, ihr Essverhalten gut zu lenken.

Manche gewinnen diese Energie durch einen Mittagsschlaf.

Dem nachmittäglichen Kontrollverlust konnte auf diese Weise begegnet werden, indem nach einer Lösung gesucht wurde: der Wiederherstellung von Kraft und Lebensfreude.

Legen Sie an dieser Stelle das Buch zur Seite –
gönnen Sie sich eine Pause.

Immer der „Ärger“ mit den Gefühlen?

Gedankenexperiment:

Stellen Sie sich vor, sie hätten ein Vergrößerungsglas, mit dem Sie Gedanken und Gefühle untersuchen könnten. Nehmen Sie sich dies „virtuelle Vergrößerungsglas“ zur Hilfe und beleuchten Sie folgende Situation:

Sie warten auf eine KollegIn. Sie haben noch etwas Zeit und vertreiben sie sich mit einem Schaufensterbummel. In einem schönen Geschäft entdecken Sie ein „Schnäppchen“, einen schwarzen Pullover, so einen, wie Sie ihn schon lange gesucht haben. Die Qualität ist ausgezeichnet, er passt wie angegossen, der reduzierte Preis ist verlockend. Sie möchten den Pullover kaufen. Im gleichen Moment bemerken Sie, dass Sie Ihr Geld vergessen haben. Sie beschließen, auf die KollegIn zu warten, um sie zu fragen, ob sie Ihnen Geld ausleihen könnte. Als Sie mit dem Geld wieder das Geschäft betreten, ist der Pullover verkauft – eine andere Käuferin war schneller. Ihr Ärger ist riesengroß.

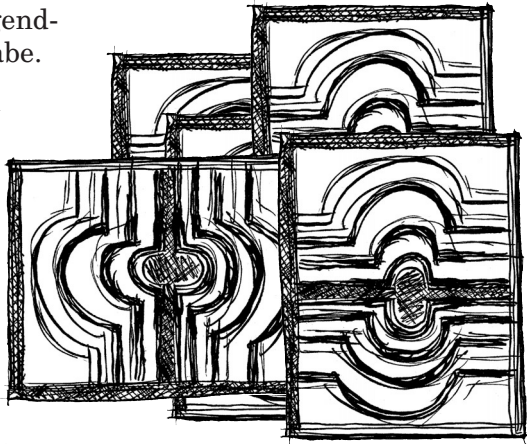
Können Sie jetzt behaupten: Die andere Käuferin ärgert mich? Was ist Ärger? Gibt es überhaupt „Ärger“. Ja klar, Ärger ist ein Gefühl. Doch damit es das Gefühl des Ärgers gibt, muss ich mich erst einmal ärgern. Genau genommen müssten wir den Sachverhalt so schildern: Ich setze mich mit einem Konflikt auseinander, entdecke, dass ich in diesem Konflikt machtlos bin, ihn nicht „sofort“ lösen kann und dann ärgere ich mich. Ich stelle in der Auseinandersetzung unbewusst und unwillkürlich das Gefühl des Ärgers selbst her!

Das Gefühl des Ärgers ist dominant. Wenn ich mich mal ärgere, dann nehme ich nichts anderes mehr wahr, als bloß den Ärger. Ich bekomme nicht mehr mit, dass eventuell die Sonne scheint, meine Kinder sehr lieb zu mir sind – nein – ich ärgere mich über ein Misslingen ... Der Ärger (mein Ärgern) bringt mich also dazu, so lange unruhig und unzufrieden zu sein, bis

ich den Konflikt in irgendeiner Art bewältigt habe.

Ich könnte daraus den Schluss ziehen, keine ungelösten Konflikte mit nach Hause zu tragen. Ich könnte mir einen Plan machen, wann und wie ich den Konflikt lösen könnte. Wahrscheinlich könnte es mir sogar gelingen,

mich ganz bewusst von meinem Pullover zu verabschieden und ohne Ärger zu Hause anzukommen.



Das Gefühl des Ärgers ist schmerzvoll. Er ist so schmerzvoll wie eine Verletzung und genauso dominant: Wenn mir ein sehr schwerer Gegenstand auf den linken Fuß fällt, dann kann ich nicht spüren, dass der rechte Fuß schmerzfrei ist!

„Schlechte“ weil schmerzvolle Gefühle überlagern gute Wohlgefühle. Sie fordern quasi ihr vorrangiges Recht. Als ob sie uns sagen wollen: „Stell zuerst deinen Schutz und dich wieder her, bevor du irgend etwas anderes anfängst.“ Sie erpressen uns damit fast! Doch nicht die Gefühle sind das Grundübel, sondern die Verletzung, die Aufgabe, auf die sie sich beziehen. Der ungelöste Konflikt sollte auf irgendeine Art gelöst werden – und der Ärger schenkt uns die Durchsetzungskraft, an nichts anderes zu denken, als daran, diesen Zweck vorrangig zu behandeln.

Jetzt wird es sehr wichtig, auf welche Ebene wir uns beziehen. Möchten wir praktische Nachteile oder Grenzverletzungen aufheben oder unser Gefühl manipulieren?

Im Alltag beziehen wir uns nur allzu schnell so auf uns, dass wir unser Gefühl, den „Ärger“ loswerden wollen.

Anstatt mich mit der Situation zu versöhnen, mich abzufinden oder einen anderen schönen Pullover zu suchen, das bedeutet in der Situation den Konflikt zu lösen, rege ich mich über „irgendeine dumme Kuh“ auf, die mir den Pullover unter der Nase weggeschnappt hat. Um den Ärger über das verpasste „Schnäppchen“ loszuwerden, gönne ich mir ein Stück Schokolade.

Das ist ein sehr verständliches Verhalten, doch es hat Folgen. Mit diesem Verhalten akzeptiere ich, dass ich dauerhaft mit ungelösten Konflikten herumlaufe. Ich richte mich dann in der konfliktreichen Situation ein, nach dem Motto: „– wenn ich den Ärger doch loswerden kann, kann ich mich an Konflikte gewöhnen“. Das ist fatal. Ich gewöhne mich daran, mich dauerhaft auf einen „Freund“ zu verlassen, der zwar nicht meinen Konflikt löst, mir aber das Gefühl des Ärgers nimmt. Ich richte mich damit dauerhaft in einer Instabilität ein, die nur durch eine Betäubung getragen wird.

Und allmählich gewinne ich ein fatales Verständnis, dass nämlich nicht der Konflikt unangenehm ist, sondern nur mein Ärger.

Ich wende mich nicht gegen praktische Zwänge und Grenzverletzung, sondern gegen mein eigenes Gefühl. Das ist „Erleichterungessen“ – bzw. „Erleichterungstrinken“. Viele Menschen haben dann die Erfahrung gemacht, dass Zucker ihnen die Kraft raubt, sich zu ärgern – also brauchen sie zuckerreiche Nahrungsmittel. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass Alkohol ihnen die Kraft raubt, sich zu ärgern – also trinken sie Alkohol.

Die Kölner kennen einen trefflichen Witz von „Tünnes und Schäl“ (zwei Witzfiguren des Kölner Karneval):

Fragt der Tünnes seinen Freund, den Schäl: „Sag mal, warum haust du dir denn immer wieder mit dem Hammer auf Deinen Daumen?“

Antwortet der Schäl: „Weißt du Tünnes, das ist so schön, wenn der Schmerz nachlässt.“

Menschen, die ihre alltäglichen Sorgen mit einem Glas Kölsch begießen, verstehen den Witz und können darüber herzlich lachen – wenn Karneval ist, versteht sich!

Doch zurück zu unserem Beispiel: Jetzt hätten z. B. Sie Ihren Schmerz betäubt! Sind Sie jetzt in der Lage, sich zu freuen? Nein! Sie haben sich mit der Hilfe von Zucker oder Alkohol überhaupt die Kraft genommen, Gefühle aufzubauen – Sie haben sich betäubt! Diese Betäubung, dieser Zustand schmerzt nicht – ist aber noch unerträglicher! Das Schlimmste für uns alle ist, nichts zu fühlen (siehe Seite 24). Das macht „unzufrieden“ führt weit weg vom Lebens-Mittelpunkt, wo Zufriedenheit hergestellt werden kann.

Das nächste Essen und Trinken richtet sich dann darauf, diese Unzufriedenheit der inneren Leere zu beseitigen usw. ...

Wir können diesen Mechanismus auch übertragen. Nehmen wir an, wir würden in einem Kernkraftwerk arbeiten. Wir sitzen an der Schaltstelle und plötzlich leuchtet ein rotes Lämpchen auf. Zudem ertönt ein unangenehmes Warngeräusch. Würde es jetzt nur darum gehen, die unangenehmen Empfindungen auszuschalten, wir würden am roten Lämpchen drehen, bis es nicht mehr warnt und den Warnton auf stumm stellen. Doch die Störung haben wir weder erkannt, geschweige denn behoben!

So nachlässig gehen wir im Alltag mit unseren Störungen um – wir stellen die Warnsignale auf stumm!

Legen Sie an dieser Stelle das Buch zur Seite –
gönnen Sie sich eine Pause.

Nein-Sagen?

„Mein größter Fehler ist, dass ich nie gelernt habe „Nein“ zu sagen!“ – diese Selbstdiagnose höre ich von vielen KlientInnen. Und diese Diagnose erfreut sich großer Beliebtheit. Es gibt kaum einen Kommunikationstrainer oder ein pädagogisches Handbuch zur Aufdeckung von verdeckten Suchtstrukturen, das nicht mit einem großen Kapitel aufwartet, das heißt: „Nein-Sagen lernen“.

Wenn mich jemand bittet „Kannst du mir mal helfen und meine Kinder betreuen?“ dann soll ich lernen, „Nein“ zu sagen. Doch das fällt mir in der Regel schwer. An mich wird ein Wunsch herangetragen, den ich abschlagen soll; mit einem klaren NEIN. Nein, das mache ich nicht!

Stellen Sie sich diese Szene bitte bildlich vor:

- Welcher Lebensraum ist bislang beschrieben?
- Welchen Sinn kann ich in dieser Szene nachvollziehen?

Ich weiß von einem Erzieher, von Kindern, von einem Betreuungsbedarf und von einem **NEIN!**

Doch lebt dieses Nein?

Steht es für meine ureigenen Interessen?

Nein – es steht lediglich gegen die Interessen des Fragers. Von mir als Nein-SagerIn erfahren Sie nichts. Spüre ich in diesem Moment des Nein-Sagens meine mir eigenen Interessen?

Mein NEIN macht keinen Sinn in dieser Szene, wenn ich nicht auch erfahren kann, was ich in diesem Moment mit meinem Nein schütze. Was ist mir in diesem Moment wertvoll?

Was habe ich selbst mit mir vor?

Dazu gibt es eine schöne wie auch einfache Fabel des Äsop. Sonne und Wind streiten darüber, wer der Stärkere sei. Da jeder von ihnen behauptet, der Stärkere zu sein, schließen sie eine Wette ab: Wem es zuerst gelänge, einem Mann, der gera-

de den Weg entlang wanderte, den Mantel vom Leibe zu reißen, der sei der Stärkere. Der Wind durfte beginnen. Er blies so kräftig, dass der Mann seinen Mantel noch fester zog. Je kräftiger er dem Manne zusetzte, umso fester hüllte sich der Mann in seinen Mantel. Dem Wind gelang es nicht, ihm den Mantel zu entreißen. Dann war die Sonne an der Reihe: Über das Land zog bald eine brütende Hitze. Dem Mann wurde immer heißer. Schließlich kam er an einen Fluss. Er hielt die Füße ins kalte Wasser. Dann öffnete er die Schnalle seines Mantels.

Er warf den Mantel in den Schatten und bettete sich auf ihn, um sich auszuruhen.

„Ich habe es geschafft“, jubelte die Sonne. „Mit Milde und Wärme erreicht man mehr als mit roher Gewalt.“

Der Mann brauchte nicht „Nein“ zu der Sonne zu sagen. Nein, ich mache nicht, was du willst. Die Sonne setzte nicht darauf, mächtiger zu sein als der Mann. Die Sonne orientiert sich am Eigeninteresse des Mannes. Nicht sie zieht ihm den Mantel aus. Sie sorgt lediglich dafür, dass er selbst sich seines Mantels entledigt. Dem Mann ist es wichtig, sich zu versorgen. Er setzt Grenzen da, wo er sein Wohlergehen schützen möchte.

Er kann in diesem Falle loslassen, da er Boden unter den Füßen spürt und sich lenken kann. Im ersten Falle konnte er nicht loslassen, weil er sonst seinen Schutz bzw. Halt verloren hätte.

Es ist zu einer beliebten Mode in der Psychotherapie geworden, das „Loslassen“ zu üben. Ich habe oft die böse Ahnung, da wird ein Pferd vom Schwanz her aufgezümt. Loslassen kann nur eine Folge sein. Loslassen ist eine Folge von Vertrauen. Ich vertraue meiner eigenen Kraft. Dann kann ich loslassen, das, von dem ich mir den vermeintlichen Halt erhofft hatte.

Wenn Menschen also „nicht loslassen können“, dann sollte man mit ihnen tunlichst nicht das „Loslassen“ üben. Diese Menschen brauchen in der Regel Halt und Selbstvertrauen. Es ist also wichtig, dass sie ihren inneren Halt finden und diesen

nicht in einem anderen Menschen bzw. außerhalb ihrer selbst suchen. Würde ich ihnen aber raten, das „Loslassen“ sein zu lassen, dann würde es ihnen erscheinen, vor dem Abgrund die Hände loszulassen, die sie scheinbar vor dem Fall retten. Ihnen in dieser Situation zu raten: „Lass los, dann hast du beide Hände frei!“ – kann in der Situation nur zynisch anmuten. Es kann ihnen wohl kaum sinnvoll vorkommen, im freien Fall noch in der Nase zu bohren.

Hier in dieser Geschichte des Äsop werden so einfach wie einleuchtend zwei verschiedene Beziehungsstrukturen deutlich. Die eine Beziehung ist eine Machtbeziehung. Als ob der Mantel ein Seil sei, an dem auf der einen Seite der Wind und auf der anderen Seite der Mann zerren. Nur einer kann bei diesem Spiel gewinnen. Als ob jede Seite zur anderen Seite sagen würde: NEIN, den Mantel bekommst du nicht!

Die andere Beziehung ist eine liebevolle Beziehung, die auf die Eigenständigkeit, Individualität und Eigenliebe baut. Da ich dem anderen keinen Schaden zufügen möchte, locke ich ihn mit seinem Nutzen. Ich lasse ihn zu seinem eigenen Nutzen handeln. Doch gewinnen tun beide (Sonne und Mann): die Sonne gewinnt ihre Wette und der Mann gewinnt Kraft, wenn er sich auf seinen Mantel bettet und sich ausruht.

Auf der Ebene der Macht brauche ich das NEIN. Auf der Ebene der Versorgung und des Vertrauens wird es überflüssig. Da das Nein aber nicht für Sie spricht, vergrößert es den erfahrbaren Lebensraum des anderen. Es dreht sich bei dem Nein um das, was der andere bezweckt, wenn auch in der Verneinung. Ihr Lebensraum gewinnt dadurch kein bisschen an Größe und Spielraum. Erst durch Ihre Handlungsabsichten vergrößert sich ihr „Spiel-“ und damit Lebensraum.

PS: Sagen Sie nicht NEIN zu den Absichten des anderen, sondern JA zu ihren eigenen Absichten!

Legen Sie an dieser Stelle das Buch zur Seite –
gönnen Sie sich eine Pause.

Wann fühle ich mich autonom?

In diesem Zusammenhang ist es sehr wichtig, die Begriffe selbständig, autonom, allein und einsam zu definieren und sie für sich voneinander unterscheiden zu können.

Viele Menschen glauben, dass sie selbständig arbeiten können, wenn sie eine Aufgabe allein erledigen. Das Wort „allein“ trifft aber die Bedeutung der Selbständigkeit nicht immer.

Die Selbständigkeit beruht darauf, die Verantwortung für die eigene Handlung zu übernehmen. Ein Fahrschullehrer arbeitet selbständig, doch nicht allein. Die Verantwortung für die Ausübung seines Berufes übernimmt er, obgleich er immer mit SchülerInnen zusammen arbeitet.

Ich kann alleine etwas tun und trotzdem „unselbständig“ dabei sein. Z. B. möchte ich nicht, dass andere sehen, dass ich ab und zu nasche. Ich esse meine Schokolade immer alleine. In diesem Fall wird den Äußerungen anderer eine große Verantwortung zugeschoben. Die Diskriminierungen sollen „Schuld“ daran sein, dass ich mich nicht traue, in der Öffentlichkeit zu naschen. Dieses Alleinsein birgt eine große Unselbständigkeit. Alleinsein beschreibt oft einen Zustand, den andere herstellen.

Wir denken oft, Einsamkeit wäre der Inbegriff von „Alleinsein“. Doch in den meisten Fällen fühle ich mich gerade dann einsam, wenn ich mich ausgeschlossen fühle. Einsamkeit ist ein Begriff, der eine Beziehung beschreibt. Einsamkeit beschreibt viel Ohnmacht. Selten ist es ein Ausdruck für selbstgewähltes Alleinsein.

Autonom bedeutet, dass nur ich bestimme, was ich für richtig halte. Ich mache mich damit unabhängig von Richtlinien anderer.

Unabhängigkeit, Selbständigkeit sind Handlungsbegriffe. Ich kann meine Selbständigkeit herbeiführen, indem ich die Ver-

antwortung für mein Tun trage. Diese Begriffe spiegeln mein Denken und meine Kraft. Sie stärken damit meine Ich-Identität.

Legen Sie an dieser Stelle das Buch zur Seite –
gönnen Sie sich eine Pause.

Grenzen

In unserem Kulturkreis haben wir oft ein einseitiges und unfreundliches Bild von Grenzen.

Beantworten Sie sich folgende Fragen:

Was ist für mich eine Grenze?

Wozu brauche ich Grenzen?

Wenn ich SeminarteilnehmerInnen oder KlientInnen frage, so höre ich sehr oft die Antworten wie diese:

- „Ich brauche Grenzen, damit ich nicht übermütig werde!“
- „Ich grenze mich ab, wenn einer mir doof kommt!“

Mit dem Wort Grenze wird also der „Wind“ aus der Fabel des Äsop spürbar. An der Grenze beginnt für sie Feindesland, Kampf. Da ist es stürmisch, kalt. Da muss man sich warm anziehen ...

Gibt es für Sie auch freundliche Grenzen?

Was macht eine Grenze freundlich?

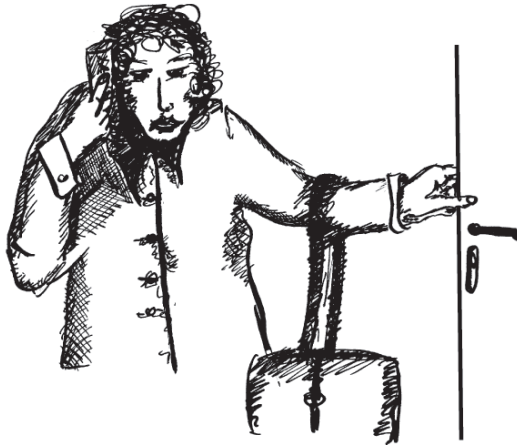


Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem wunderschönen Haus mit einem bunten Vorgarten. Um Ihren Garten herum haben Sie einen Zaun gezogen. In dem Zaun ist ein Gartentor. Es steht jedem Gast offen, markiert aber Ihr Wohngebiet, das Sie pflegen und das Sie gerne mit anderen teilen. Sie tragen die Verantwortung dafür, dass Ihr Garten blüht, dass Haus und Garten gehegt und gepflegt werden. Sie laden andere Menschen gerne in Ihren Lebensraum ein. Ihre offenen Grenzen schützen Ihren Lebensraum. Spüren Sie diesen Lebensraum? Haben Sie sich ein Bild vorstellen können?

Wenn Sie aber einem Menschen sagen. „Nein, ich will dich jetzt nicht sehen!“, dann nehmen sie ihn wahrscheinlich weniger wahr.

Wenn Sie sich selbst aber sagen, was Sie jetzt gerade bevorzugen, „Ich möchte mich eine Weile ausruhen. Wir können uns morgen sehen“ – dann fühlen Sie Ihren Lebensraum wahrscheinlich noch im Schlaf.

Haben Sie schon einmal Ähnliches erlebt: Es ruft Sie eine gute Freundin an. Sie möchte Ihnen erzählen, was ihr gerade Schlimmes widerfahren ist. Sie selbst sind müde, abgeschafft, brauchen dringend eine Erholung. Doch Sie wagen es nicht, Ihrer Freundin zu sagen, dass Ihnen gerade nicht nach einem Ge-



spräch ist. Sie hören weiter zu, sind irgendwie abwesend.

Nach Beendigung des Gespräches haben Sie nur noch das Gefühl: Jeder nutzt mich aus. Sie fragen sich „Und wo bleibe ich? Wenn ich mal jemanden brauche, ist keiner da!“

Anstatt froh darüber zu sein, dass Sie als kompetenter Helfer gefragt wurden, sind Sie frustriert. Und das ist folgerichtig: In dieser Situation haben Sie selbst keine eigene Stärke wahrnehmen können. Sie haben sich mit dieser Haltung selbst geschadet. Hätten Sie wirklich helfen können, wäre in Ihnen ein gutes Gefühl der Freude aufgekommen.

Stellen Sie sich die gleiche Situation noch einmal vor. Dieses Mal sind Sie erholt. Sie haben Zeit. Sie bitten ihre Freundin, auf eine Tasse Tee vorbeizukommen. In einem ruhigen Gespräch hören Sie zu. Sie können Ihrer Freundin das Vertrauen vermitteln, dass sie es schaffen wird, ihre Situation zu bewältigen. Wie fühlen Sie sich?

Wahrscheinlich gut! Durch die Ruhe und Gelassenheit, die Sie Ihrer Freundin vermitteln konnten, haben Sie ihr helfen können. Auch Ihnen tat diese Atmosphäre gut. Sie haben Ihren Schutzraum und Ihr Wohlergehen aufrechterhalten und teilen können.

Nur ein ganzer Mensch, der um seine Grenzen weiß, der sie spürt und wahrnehmen kann, kann helfen. Nur so können wir stabile Bindungen aufbauen.

Wenn wir aber unser Leid mit dem Leid des anderen vermengen, entstehen ganz schnell Abhängigkeiten, die man selbst nicht mehr lenken kann.

Wenn Ihre erste Wahl für Sie selbst spürbar wird, brüskieren Sie keinen anderen.

Ein sinnloses NEIN dagegen kränkt schnell. Ein sinnvolles Ja zu den eigenen Interessen versöhnt schnell. Es sorgt für Verständnis und baut **Vertrauen in eine Verbindung** auf. Dieses sinnvolle Ja ist sozial.

Unsere Angst, den Vorschlag des gutmeinenden Sozialpädagogen umzusetzen und NEIN zu sagen, beruht ja eben auf der Befürchtung, nicht mehr sozial zu sein, sich selbst damit aus einer Gemeinschaft auszuschließen. Und diese Angst ist berechtigt! Ich möchte vermeiden, dass der andere mich ablehnt. Mit dem sinnlosen Nein würde ich ein Missverständnis, eine Ablehnung und Ausgeschlossenwerden auch wahrscheinlich herbeiführen. Ein sinnvoller Egoismus dagegen ist „sozial“. Ein gut versorgter Mensch ist in der Lage, andere gut zu verstehen, weil er über die nötige Gelassenheit und Kraft verfügt.

Legen Sie an dieser Stelle das Buch zur Seite –
gönnen Sie sich eine Pause.