

~~un~~ möglich!

**Ein Pessimist sieht in jeder Chance eine Schwierigkeit.
Ein Optimist sieht in jeder Schwierigkeit eine Chance.**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die ständig ein Haar in der Suppe finden? Für die das Leben erst richtig super ist, wenn alles perfekt ist? Das Wetter, die Frisur, der Partner, die Kinder, der Job, der Urlaub? Also nie...

Vermutlich hat auch Ihnen bei Ihrer Geburt niemand versprochen, dass dieses Leben eine einzige Ferienfreizeit sein wird, mit Glücksgefühlen, guter Laune, Gesundheit und Wohlbefinden rund um die Uhr, von Anfang bis Ende. Warum also glauben wir, dass wir einen Anspruch darauf haben? Warum reagieren wir so bockig, wenn wir uns Schwierigkeiten und Problemen gegenübersehen? Als wenn das versprochene Geschenk nun nicht eingelöst würde...

Es gibt mehr Pessimisten als Optimisten

Eines der Lieblingsworte der Deutschen ist „aber“. Jede Möglichkeit einer Veränderung, jede Idee und jedes Vorhaben werden sofort auf Schwachpunkte durchleuchtet und mit „ja, aber...“ in die Tonne gehauen. Damit wird nicht nur der Geist des Neuen im Keime erstickt, sondern auch der Enthusiasmus, die Kreativität, die Vorfreude, die Spannung. Wenn jede Idee von Anfang an mit einem „aber“ erstickt würde, gäbe es jedoch gar kein Leben auf der Erde. Kein Gärtner würde zum Jahresbeginn Samen aussähen, denn die könnten ja nicht angehen, oder die Schnecken können die Jungpflanzen fressen oder der Regen die Setzlinge ersäufen. Kein Maler würde mit einem Bild beginnen, denn es könnte ja blöd aussehen. Es gäbe keine Forschung, keine Kinder, keine Erfindungen, keine neuen Kochrezepte.

Ich habe mich in früherer Zeit meines Lebens auch eine ganze Weile von dieser Schwarzseherei anstecken lassen. Mit dem Ergebnis, dass ich viele Dinge nicht begonnen, viele Ideen nicht umgesetzt und viele schöne Erfahrungen nicht gemacht habe. Ich war mit dieser Haltung aber gar nicht glücklich, obwohl ich vermeintlich alles im Griff hatte und kein unnötiges Risiko eingegangen bin. Im Gegenteil. Ich habe meine Lebensfreude verloren, meinen Unternehmungsgeist, meine Unbeschwertheit. Stattdessen habe ich jede Idee solange durchleuchtet und auf Schwachstellen untersucht, bis das Thema sich erledigt hatte und mir die Freude an der Umsetzung verloren gegangen war. Ich hatte alles zu Tode analysiert....

„Etwas Besseres als den Tod findest Du überall“

... sagte der Esel zum Hahn im Märchen der Bremer Stadtmusikanten. Das war schon ziemlich schlau, denn auf alle vier wartete ein übles Ende, wenn sie in ihrer alten Lebenssituation blieben. Also brachen sie auf, um in Bremen als Stadtmusikanten zu leben. Für Esel, Hund, Katze und Hahn eher eine ungewöhnliche Berufswahl. Jedes Kind kennt dieses Märchen, aber warum haben wir diese Moral von der Geschichte nicht verinnerlicht? Wenn uns eine Situation nicht gefällt und wir über unsere innere Weisheit einen Impuls zur Veränderung bekommen, sollten wir ihn umsetzen. Warum suchen wir aber lieber so lange nach einem Haken, bis wir einen finden, um dann entspannt in der alten, längst unbefriedigenden Situation zu verharren? Weil die Angst längst die Herrschaft über unser Leben übernommen hat...

Wie geht Optimismus?

Ich stehe lieber gelassen im Stau, als die Ursache zu sein. Schokolade, Getränk und gute Musik sind dabei unterstützende Maßnahmen.

Ich Sorge dafür, dass es mir gut geht.

Heiterkeit, Gelassenheit, Humor und Zuversicht sind sehr wichtig.

Ich bin nicht bereit, zu leiden, um aus einer schlechten Beziehung eine halbwegs gute oder auch nur eine halbwegs schlechte Beziehung zu machen. Dann lieber keine Beziehung.

Ich will keinen cholerischen Chef akzeptieren, also arbeite ich für mich alleine oder suche mir einen guten Chef.

Egal, welches Problem ich gerade habe: Ich finde eine Lösung.

Ich gehe niemals gebückt, sondern immer aufgerichtet durchs Leben.

Man soll das Leben nehmen, wie es kommt, aber man muss selbst dafür sorgen, dass es so kommt, wie man es nehmen möchte.

Heute muss ich meine Schmerzgrenze nicht mehr bis zum Anschlag strapazieren, um negative Situationen endlos lange zu akzeptieren und auszuhalten. Ob das eine frustrierende Arbeitsstelle war, unglückliche Männerbeziehungen, meine erste Ehe, einseitige Freundschaften oder was auch immer: Ich habe immer alles ganz lange ausgehalten. Dachte, es läge an mir, suchte nach immer neuen Lösungsmöglichkeiten, grübelte, litt, grübelte, litt noch mehr. Erreicht habe ich damit nichts.

Auch meine hohe Schmerzgrenze hebe ich mir heute nur noch für echte Notfälle auf.

Wenn es wirklich erforderlich ist und ich einen Sinn darin sehen würde, kann ich vieles aushalten und ertragen. Wenn ich aber keinen Sinn darin sehe, werde ich sehr schnell handeln, um eine unbefriedigende Situation zu verändern oder zu beenden. Ich muss auch heute nicht mehr jede Lösungsmöglichkeit ausprobieren. Hinter jedem Frust liegt die Sonnenseite des Lebens, man muss nur richtig hinschauen.

Die Selbstachtung ist der Schlüssel

Ich bin es mir heute wert, ein glückliches Leben zu führen. Dazu gehört, dass ich es nicht hinnehme, unnötig unglücklich zu sein. Ein Mann, der mich nicht liebt, kann nicht auf meine Bemühungen hoffen, ihn von mir zu überzeugen. Es ist Ok, wenn er mich nicht liebt. Ein Mann, der mich liebt (so wie mein Mann), braucht nicht von mir überzeugt zu werden. Ich hatte noch nie so wenig Stress, Ärger, Streit und Leid wie in der Beziehung zu meinem Mann. Ich habe noch nie seinetwegen geweint, habe ihn noch nie gehasst, dachte noch nie an Trennung. Ich bin noch nicht einmal besonders nett, bemüht oder sexy. Ich bin einfach nur ganz normal „ich“. Das reicht.

Ich wusste immer, dass es das gibt und dass ich genau das wollte.

Aber ich habe nicht danach gehandelt. Ich hatte mich von der Einstellung der vielen Pessimisten und ihren Parolen infizieren lassen und akzeptiert, dass Menschen schlecht mit mir umgehen, dass alles Kampf ist. Ich habe sogar geglaubt, dass ein gewisser Pessimismus *realitätsnah* ist! Bis ich irgendwann die Nase voll hatte von der miesen Stimmung in meinem Leben, von all dem Frust und dem Ärger. Ich fand zurück zu meiner optimistischen Lebenseinstellung, weil ich überzeugt war, dass mein Leben hell und freundlich werden würde, wenn ich es nur zulasse.

All die Stolpersteine und auch die dunklen Zeiten waren notwendig, um zu erkennen, dass ich alles auch von der anderen Seite aus betrachten kann, - wenn ich es nur will. Mein Grundoptimismus hat mich dabei immer irgendwie gerettet.

Heute bin ich endgültig zurück im Lager der Optimisten. Das Leben ist schön, und es gibt immer eine Lösung, für alles. Die gefällt nicht unbedingt jedem, klar. Aber weil mein Selbstwert gesund ist, werde ich dafür sorgen, dass mein Leben so passiert, wie ich es will. Das hat auch gar nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit Respekt. Ich respektiere mich heute, und daher werde ich auch von anderen respektiert. Besser geht es nicht.