

Wenn du dich selbst liebst, liebst du  
deine Mitmenschen.  
Wenn Du Dich selbst hasst,  
hasst Du Deine Mitmenschen.  
Deine Beziehung zu den anderen ist  
nur ein Spiegelbild Deiner selbst.

OSHO

## Der ehrliche Spiegel...

Vor einiger Zeit hatte ich ein Gespräch mit einer Freundin. Sie echaufferte sich über das Verhalten ihrer Nachbarin und ihre Empörung kannte keine Grenzen. Sie war wütend und verletzt, fühlte sich missachtet und ungerecht behandelt und klagte in einem fort. Da wir unterbrochen wurden, konnten wir dieses Gespräch nicht mehr fortführen und in konstruktive Bahnen lenken, aber ich habe mich im Anschluss noch lange damit beschäftigt.

Solche Situationen sind ja keine Ausnahmen. Jeder kennt sie. Sie passieren täglich, den meisten von uns mal mehr und mal weniger häufig. Woran liegt es, dass wir uns unversehens in einer solch kriegsähnlichen Debatte wiederfinden? Warm stolpern wir trotz bester Vorsätze immer wieder in die gleiche Falle und finden uns in Streit, Zerwürfnissen und frustrierenden Beziehungen wieder?

### Es liegt an uns selbst.

„Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“ heißt ein bekanntes deutsches Sprichwort. Ein anderes lautet: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu!“ Ha! Da höre ich schon die empörten Rechtfertigungen: „Aber ich *mache* doch gar nichts! Ich bin doch *nett* zu ihr!“ Ich bin überzeugt davon, dass die meisten Menschen wirklich guten Willens sind, ein gutes Verhältnis zu anderen Menschen zu haben. Sie meinen allerdings fälschlicherweise, dass ihre Taten nur „*gut*“ sein müssen, und alles wäre in Butter. Deshalb sind wir über die oft heftige Reaktion unseres Gegenübers so erstaunt, überrascht und schockiert, fühlen uns sofort ungerecht behandelt - und gehen in die Verteidigung. Irgendwie und irgendwann ist dann „der Wurm drin“ und wir fühlen uns diesem Zwist hilflos ausgeliefert, brechen Kontakte ab, beenden Beziehungen und Freundschaften. Dabei haben wir doch unser Bestes gegeben, oder nicht?

Der Mensch ist evolutionsgeschichtlich geprägt. Er musste in frühen Zeiten sehr schnell Freund von Feind unterscheiden können, und seine ausgeprägte Intuition hat ihm dabei geholfen, dies zu können und zu überleben. Oder eben nicht.

Deshalb macht unser *Handeln* nur den geringsten Teil der Kommunikation und des Verhältnisses zu anderen aus, nämlich nur etwa 5 %. Auf die *Stimme* entfallen etwa 38% und die *Körpersprache* macht satte 57% aus. Deshalb glauben wir jemandem nicht oder zweifeln an seinen Aussagen, weil seine Stimme und seine unbewusste Körpersprache nicht mit dem gesprochenen Wort übereinstimmen.

Was passiert nun, wenn wir mit anderen aneinandergeraten?

## Die Hauptursache sind unsere Gedanken

Unser Gehirn ist der Chef im Ring. Was wir denken, wird sofort in Emotionen umgewandelt und die fühlen wir. Was wir denken und fühlen, wird in biochemische Prozesse in unserem Körper umgewandelt.

Wenn wir gute Gedanken haben, haben wir auch gute Gefühle und unser Körper zeigt positive Reaktionen. Die Glückshormone kreisen, wir sind entspannt, unser ganzes System ist auf Wohlfühlen ausgerichtet.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Wenn wir negative Gedanken haben, produzieren wir automatisch negative Gefühle und unser Körper reagiert auch hier entsprechend. Blutdruck und Adrenalin Spiegel steigen, die Atmung wird beschleunigt, die innerbetrieblichen Vorgänge sind auf Stress gepolt.

Wir können nicht nett sein, wenn wir wütend sind. Wir können nicht wütend sein, wenn wir lachen. Wir können nur freundlich sprechen, wenn wir ausgeglichen und in freundlicher Stimmung sind. Wir sprechen verärgert, wenn wir ärgerlich sind und liebevoll, wenn wir in liebevoller, zugewandter Stimmung sind.

Wir *glauben*, dass wir freundlich sprechen können, wenn wir uns zusammenreißen, obwohl wir sauer sind. Unser Körper lässt sich aber nicht austricksen. Was ist das Resultat? Wir *glauben*, dass wir freundlich sprechen, aber unsere innere Haltung, unsere persönliche Verfassung, unsere ausgestrahlte Energie zeigen unserem Gegenüber die ganze ehrliche Wahrheit. Der andere *fühlt* deutlich, was wir wirklich sagen. Ich selbst habe diese Erfahrung früher oft gemacht, weil ich meine innere Wut nicht erkannte und mich wunderte, dass ich für aggressiv gehalten wurde - und häufig sehr aggressive Reaktionen auf meine „nette Art“ erhielt. Als ich meine innere alte Wut bearbeitet und abgelegt hatte, hörten diese Reaktionen sofort auf, weil ich diesen Spiegel nicht mehr brauchte.

## Wir brauchen eine innere Inventur

Um Beziehungen und unser eigenes Leben freundlich und harmonisch zu gestalten, müssen wir also als Erstes eine ehrliche und sehr gründliche Gedankeninventur machen. Wir sollten beginnen, die eigenen Gedanken ungefiltert zur Kenntnis zu nehmen. Das bedeutet, sie nicht schön zu reden oder abzuschwächen, weil „es sich nicht gehört“, so zu denken. Vermutlich

werden wir überrascht sein, wie viele ablehnende Gedanken in uns arbeiten, wie viel Frust, Enttäuschung, erlittenes Unrecht, Erwartungshaltungen und Respektlosigkeiten dabei auftauchen. Diese ganzen Erlebnisse haben im Laufe des Lebens bei uns eine innere Haltung erzeugt, die wir permanent unbewusst nach außen abstrahlen. Ein Beispiel: Wir hoffen, dass unser Gegenüber uns mag. Unsere unbewusste Erwartung von Ablehnung durch andere wird aber dazu führen, dass der andere dies spürt und diese Erwartung bedient. Wir erleben Ablehnung und sind enttäuscht, traurig, verzweifelt. Gleichzeitig gibt es da ganz tief drinnen diese leise Stimme, die fast unhörbar murmelt „Siehste? Wusste ich’s doch!“ – und diese Stimme füttert unser Unterbewusstsein. Wir glauben immer weniger, liebenswert zu sein.

Um auf die arme Nachbarin zurückzukommen: Sie *hört und fühlt* unsere innere, negative, ehrliche Haltung aus den vermeintlich nett vorgetragenen Worten heraus und reagiert sofort und unmittelbar darauf. Und schon fliegen die Fetzen! Sie reagiert wie alle anderen Menschen, mit denen wir Konflikte haben.

Es gibt aber auch Menschen, die reagieren nicht wie erwartet. Das sind Menschen, die mit sich im Reinen sind, die uns als ihren schmutzigen Spiegel nicht mehr brauchen, die sich gut abgrenzen können und die im besten Falle sogar die positive Seite in uns aufrufen können. Das sind Menschen, die einen schönen Spiegel haben. Die erste gute Nachricht: Das kann man lernen!

## Selbstreflexion ist der Schlüssel

Die zweite gute Nachricht: Es ist immer einfacher, selbst etwas zu verändern, als darauf zu warten, dass andere sich ändern. Eine gute Ausgangsbasis für Veränderungen ist *The Work* von Byron Katie.

Etwas vereinfacht kann man das für den Anfang so anwenden:

*Die Nachbarin ist immer so schlecht gelaunt* wird zu **Ich bin immer so schlecht gelaunt**. (Die innere Stimme nickt! ... )

*Sie mag mich nicht* wird zu **Ich mag sie nicht** Und das wird zu **Ich mag mich nicht**. (Großes innerliches Aufseufzen... ja, stimmt ... nochmal Seufzen)

Veränderung ist ein Prozess, der Zeit braucht. Er dauert ein Leben lang. Aber dieser Prozess macht bei aller Mühe vor allem auch Spaß, denn es geht immer nur aufwärts! Man kann vieles alleine machen, aber ein konstruktiver Gesprächspartner, der genau hinschaut und die richtigen, unerwarteten Fragen stellt, ist dabei Gold wert. Die dritte gute Nachricht: Wenn man sich wirklich verändern will, taucht diese Hilfe auch immer auf. In Form eines Buchs, eines Liedtextes, einer aufgeschnappten Bemerkung, eines hilfreichen Menschen.

Meine Freundin hat sich übrigens darauf eingelassen. Sie hat sich verändert, ist offener und gelassener geworden. Letzte Woche hat sie sich mit ihrer Nachbarin zum Kaffee getroffen. Es war ein fröhlicher Nachmittag, sagt sie.