



Havarie der Rena vor Neuseeland im Oktober 2011

Wirf den Krempel über Bord

Vor vielen Jahren lasen meine Schwester und ich mal ein Buch, in dem dieser Rat mehrfach und in sächsischer Mundart vorkam: „Würff den Grämbel übr Bord...“ Er wurde von uns dann ziemlich lange zu einem running-gag und wir zitierten ihn häufig – und gegenseitig – wenn es darum ging, alte Ansichten zu entsorgen. Auch heute noch holen wir ihn gelegentlich aus der familieninternen Mottenkiste. Er wirkt ja nach wie vor so frisch und jugendlich, als sei er gestern erst in Umlauf gebracht worden.

Im Moment erfahre ich rund um mich herum von Schicksalsschlägen, Todesfällen, Verlusten und Schwierigkeiten, die mich sehr betroffen machen und viel Empathie für die Beteiligten hervorrufen. Verglichen damit war mein eigenes Leben gepflastert mit Pillepalle, und wenn ich zurückdenke an meine Tiefpunkte, dann war in der Rückschau nicht mal was richtig Schlimmes dabei. Nichts, womit ich bei Partys die Gäste in Angst und Schrecken versetzen oder mir selbst als Überlebenskünstlerin ein Denkmal setzen könnte. Der ganz normale Lebenswahnsinn halt. Echt nichts Besonderes, auch, wenn es mir in der jeweiligen Situation ganz anders vorkam und ich mich so entsetzlich fühlte, als sei das Ende nah. Welches Ende auch immer.

Ich meine, seien wir doch mal ehrlich: Verpasste Busse oder fette Staus auf Autobahnen sind so normal wie das Wetter und ebenso wie das Zuspätkommen zu enorm wichtigen Terminen daher eher ein kenn-ich-auch-Partygag, ebenso wie Scheidungen, die mittlerweile aus dem anrühigen Milieu mit Garantie auf soziale Ächtung verschwunden sind. Ich hatte nur eine und liege damit im unteren Mittelfeld. Schwere Krankheiten sind ganz oben auf der Brauchtmann-nicht-Skala vertreten, ebenso wie Kündigungen, Autopannen oder Haushaltsunfälle. Selbst der Tod ist ganz natürlich, demzufolge ist das Ableben von nahen und fernen Angehörigen, Hunden, Hamstern und anderen Haustieren auch in jeder Familie irgendwann ein trauriges, wenn auch absolut kein *ungewöhnliches* Thema. Nur ungewohnt vielleicht.

Im Nachklapp kann ich eigentlich nur stirnrunzelnd feststellen, dass das Schlimmste an den jeweiligen Schrecknissen alleine *meine persönliche Einstellung* zu den Dingen gewesen ist. Das hat mich dann in seiner Deutlichkeit doch schon etwas erschüttert, denn es bedeutet ohne persönliche Abwertung à la „Mein Gott, war ich doof!“ vor allem eines: Wie wichtig es ist, mit welcher Einstellung wir selbst *ab jetzt* durchs Leben gehen, was wir unseren Kindern und Enkeln diesbezüglich beibringen und wie wichtig es ist, bis ans Lebensende ordentlich und konsequent nachzubessern. Es ist nur zu unserem Vorteil, wenn wir selbstschädigende Gedanken und Einstellungen eintauschen gegen solche, die uns die unangenehmeren Lebensereignisse erträglicher machen. Oder im besten Falle sogar befähigen, vieles schulterzuckend ad acta zu legen, uns nicht oder nur kurz aufzuregen, nicht endlos zu leiden, verzweifelt oder ängstlich zu sein. Wir alle (ja, auch die Erleuchteten!) werden auch weiterhin alle Emotionen durchlaufen, aber ob wir uns davon in die Knie zwingen lassen oder nicht ist alleine unserer persönlichen Einstellung zuzuschreiben. Und die Auswirkung auf unser persönliches Umfeld ist dabei auch nicht zu unterschätzen, schließlich haben wir alle immer auch eine Vorbildfunktion für andere.

Unsere Eltern konnten uns nur beibringen, was sie selbst wussten. Sie gaben uns das, was in ihnen war, ihnen ist also gar kein Vorwurf zu machen. Wir können auch nur weitergeben, was wir selbst wissen – und da liegen gleich ganz ungeahnte Möglichkeiten auf dem Küchentisch. Im Gegensatz zu unseren Eltern haben wir heutzutage ja unfassbar umfangreiches Wissen zur Verfügung, können Selbsthilfeliteratur, Therapeuten, Coaches und das Internet zur persönlichen Entwicklung nutzen. Eine selbstreflektierte Haltung führt zu einer gesünderen und gelasseneren inneren Einstellung, mit der wir dem Schiet des Lebens tatsächlich entspannter begegnen können. Wir weichen ja auch den Hundehaufen auf dem Trottoir aus und latschen nicht bewusst da rein. Genauso sollten wir mit den weniger schönen, unangenehmen und meist nicht lebensbedrohenden Situationen unseres Lebens umgehen.

Wenn wir uns alte Erlebnisse unserer Vergangenheit mit dem Wissen und der Erfahrung von heute ansehen, haben wir doch oftmals ganz andere Lösungsansätze parat als damals. Wir wären in einer ähnlichen Situation heute vielleicht pragmatischer, gelassener, selbstbewusster, lösungsorientierter oder kreativer, würden uns weniger aufregen, früher trennen, weniger gefallen lassen, mehr zutrauen. Alles ein Ergebnis einer veränderten Einstellung, plus Lebenserfahrung. Es gibt natürlich Deppen, die sich mit 55 genauso verhalten wie mit 20, die weder etwas lernen noch etwas verändern. Aber so sind wir ja nicht... (hüstel)

Was du auch tust, tu es klug und bedenke das Ende! Herodot

Wir alle schleppen mehr oder weniger viele hinderliche Einstellungen und Programmierungen mit uns durch unser Leben. Sie hindern uns daran, ein gutes Leben zu haben, die alltäglichen Hürden mit Gelassenheit und Humor einfach hinzunehmen und den Blick positiv in eine bessere Zukunft zu richten. Die alten Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein wirken wie ein Tretminenfeld. Egal, wie vorsichtig wir uns bewegen, irgendwann geht wieder eine hoch und beschädigt uns an Körper, Geist und Seele, zerstört unseren Glauben an das Gute in der Welt, an die Liebe, an Freude, Zuversicht und Glück. Das dürfen wir nicht zulassen! Unsere Lebensbilanz hängt nämlich ganz ursächlich mit unserer Einstellung zusammen und wir wollen doch alle am letzten Tag zufrieden sagen können „Schön war’s!“ , auch wenn nicht immer alles schön war.

Wie erkennen wir denn diesen ollen Krempel überhaupt? Das sind in erster Linie Sätze, die mit Einschränkungen verbunden sind: Du musst..., du darfst nicht..., du kannst nicht..., was sollen die Leute/meine Familie/meine Freunde denken?..., das war schon immer so..., das kann ich mir nicht leisten..., wie sieht das denn aus, wenn ich..., das steht mir nicht zu..., das traue ich mich nicht..., ich bin dafür zu alt..., ich bin dafür zu jung..., (dick, dünn, dumm, arm usw.).

Sätze, wie für die Ewigkeit in unserem Unterbewusstsein gespeichert, bereit, uns an der Kasse nur ein halbes Leben auszuzahlen. Ich finde, das ist der totale Beschiss, weil wir doch das volle Reiseprogramm gebucht haben.

„Ich will alles!“ Gitte Hænning

Unsere innere alte Programmierung ist wie eine fehlerhafte PC-Software: Wir drücken auf eine Taste, aber es erscheint ein anderer Buchstabe. Egal wie oft wir die Taste drücken, wir erhalten immer wieder das fehlerhafte Ergebnis. Also lassen wir den PC reparieren, spielen eine aktualisierte Software auf und bringen das Teil auf neusten Stand. Genauso sollten wir mit unserer inneren Software verfahren. Das, was wir jahrelang geglaubt oder befolgt haben, können wir oft für ein gutes, glückliches, zufriedenes Leben gar nicht gebrauchen. Wir benötigen alle irgendwann ein Update. Und das erreichen wir, indem wir unsere inneren Glaubenssätze genau überprüfen: Bringt mich diese Einstellung weiter oder nicht? Bringt sie mich meinen Zielen näher oder nicht? Wenn nicht: Weg damit! Sofort Update aufspielen!

Das Bild des havarierten Schiffs Rena zeigt sehr sinnbildlich, wie viel alten Pröttel wir mit uns rumschleppen. In den Containern war neben regulärer Handelsware ganz schön viel Scheiß zu finden, unter anderem hochgiftige Chemikalien. Genauso giftig sind viele unserer unbewussten Einstellungen. Wir sollten uns daher ganz genau überlegen, welche Glaubenssätze und Überzeugungen wir auf unserer ganz persönlichen Lebensreise mitnehmen, um unser Ziel zu erreichen und eine gute, sichere und erfreuliche Fahrt zu haben.

Es gibt drei Möglichkeiten, Erkenntnisse zu erwerben:

Durch Nachdenken, das dauert am längsten.

Durch Vorbilder, das ist am effektivsten.

Durch Erfahrung, das ist am schmerzhaftesten.

Wir haben es in der Hand, wie das innere Großreinemachen in uns abläuft, ob wir uns freiwillig oder schicksalhaft zur Entsorgung des alten Krempels entscheiden. Ich persönlich bevorzuge die Versionen 1 und 2. Die Methode Nummer 3 kenne ich zu gut, die habe ich schon über Bord geworfen.