



Drei Gründe fürs Scheitern in allen Lebenslagen

1. Gib anderen die Schuld an all deinen Problemen
2. Beschwere dich über alles
3. Sei undankbar

Angesichts der aktuellen Zeit mit ihren doch oft sehr überwältigenden Ereignissen gibt es viele Menschen, die in eine Art Schockstarre verfallen, in der sie mantra-artig jammern, nölen, sich beschweren, seufzen und wehklagen. Manche machen das aber auch, wenn alles gut läuft, eben weil das ihre eigene Haltung ist. Mir geht das gewaltig auf den Geist, ehrlich.

Das persönliche Augenmerk dieser Leute reicht nur bis vor die eigenen Füße, alles, was passiert, wird negativ auf sie selbst bezogen und keine Gelegenheit ausgelassen, um sich verbal auszukotzen. Manche beschweren sich ständig über alles. Kennt ihr auch solche Menschen? Wie fühlt ihr euch mit denen? Nicht besonders, oder? Und wie fühlt ihr euch, wenn ihr selbst jammert, nölt, euch ständig beschwert und dauernd im Clinch liegt mit anderen Menschen? Vermutlich ebenso mies. Abhilfe tut Not. Um jetzt aber nicht von der anderen Seite aus in das gleiche Schema zu verfallen, hier für direkt und indirekt Betroffene eine klar verordnete, nahezu therapeutische Gebrauchsanweisung für ein besseres Leben:

1. Gib anderen die Schuld an all deinen Problemen

Der Weg aus der Falle: *Du, nur Du allein trägst die Verantwortung für alles, was in deinem Leben passiert.*

Es ist völlig egal, was jemand anderes gesagt, gemacht oder nicht gesagt bzw. nicht gemacht hat. Das ist die alleinige Angelegenheit der anderen. *Du bist verantwortlich für deinen Job, deine Bildung, deinen Beruf, den Zustand deiner Wohnung, deine Beziehungen, deine Falten, deine finanziellen Verhältnisse und für deine Gesundheit.* Und für alles andere auch. Du trägst auch die Verantwortung dafür, wie es in deinem persönlichen Umfeld so läuft, wie die Politik in deinem Land aussieht, wie der Zustand deiner Gemeinde ist, ob dein Hund ein Kläffer oder Rabauke ist oder ob dein Auto durch den TÜV kommt. *Alles, was dir widerfährt, ist die Konsequenz und das Ergebnis aus deinem Handeln oder deinem Nicht-Handeln.*

Love it, change it or leave it - liebe es, ändere es oder lass es sausen.

Du willst einen neuen Job? Geh los und suche ihn dir. Du bist dafür nicht ausreichend qualifiziert? Geh zur Abendschule, besuche Kurse, zeige Einsatz für dein Ziel. Du hast dazu keine Lust? Dann bleib da wo du bist, aber beklage dich mit keinem Wort, *denn es ist deine Entscheidung!* Du kannst jederzeit etwas ändern. Nur *du* kannst das, niemand kann das für dich machen. Also hör auf darauf zu warten, dass ein Wunder geschieht und du alles geschenkt bekommst. Hör auf, die Schuld bei den Umständen, den verpassten Chancen, deinen Eltern, den Politikern oder dem Wetter zu suchen. Du lügst Dir damit in die Tasche, denn die Ursache für alles *bist du selbst*. Ach, du kannst nicht wegen der Kinder, wegen deiner privaten, persönlichen oder finanziellen Verhältnisse? Wer etwas wirklich will, findet Möglichkeiten, wer etwas nicht will, findet Ausreden. Du entscheidest.

2. Beschwerde dich über alles

Der Weg aus der Falle: Akzeptiere das Leben und beklage dich über gar nichts. Niemals.

Dein Lieblingsspiel bisher war „Finde ein Haar in der Suppe!“. Irgendwas ist doch immer, und je eher du das lernst, desto besser. Es gibt kein perfektes Leben, keinen perfekten Job ohne kleinen oder größeren Haken, kein Rennen ohne Konkurrenz, keinen Hürdenlauf ohne Hindernisse. Werde erwachsen. Du kannst über das Wetter lamentieren und den Regen als Grund nehmen, nicht joggen zu gehen. Der Grund ist aber vermutlich nicht das Wetter, sondern dass du gar keine Lust zum Joggen hast, aber das nicht zugeben willst. Du kannst dich auch stundenlang über deinen Chef und deine Kollegen beschweren, die ja alle so doof sind. Möglicherweise bist du aber derjenige, der unkollegial, frech, oder unfreundlich ist. Wenn nicht: Such dir einen anderen Job mit einem netten Team. Das sollte ja kein Problem sein, wenn du nett, freundlich, kompetent und kollegial bist.

Stell dir doch mal einen Globus vor. Irgendwo darauf in der Größe eines Fliegenschisses liegt die Stadt Berlin mit knapp vier Millionen Einwohnern. Oder Istanbul, mit 15 Millionen. Auf der Weltkugel verteilt leben aktuell gut sieben Milliarden Menschen. So klein kann ein Fliegenschiss gar nicht sein, dass wir dich auf dem Globus finden. Aber die ganze Welt soll sich darum kümmern, dass es dir gut geht? Wieso? Niemanden interessiert, worüber du dich beklagst, was dir nicht passt, wen oder was du blöd findest. Hör auf, dich zu beschweren. Niemand will das hören.

Sich nicht zu beschweren hat viele Vorteile und setzt voraus, das Leben zu akzeptieren, mit allem, was es zu bieten hat. Das bedeutet nicht, dass du alles *gut* findest. Es bedeutet nur, dass du kein Gewese darum machst, wenn es mal nicht so doll läuft und dass du anderen Menschen nicht die Laune verdirbst. *Survival oft the fittest* bedeutet nicht, dass der sportlichste Mensch überlebt. Es überlebt derjenige, der sich am schnellsten an veränderte Lebensbedingungen anpassen kann. Sich zu beschweren vergeudet Energie, die du aber dringend brauchst, um dir neue Strategien für dein Leben einfallen zu lassen. Nimm die Dinge hin und ändere sie, wenn du kannst. Suche das Positive in jeder Situation und suche vor allem den Humor darin. Wenn du etwas nicht ändern kannst, brauchst du auch nicht darüber lamentieren. Dann schlaf dich aus oder geh einen saufen. Aber halte die Klappe.

3. Sei undankbar.

Der Weg aus der Falle: *Beherzige Rat 1+2, dann findest du 100 Gründe für Dankbarkeit*

Je mehr ein Mensch hat, je sicherer er lebt, je weniger er für seinen Lebenserhalt kämpfen muss, desto ängstlicher, unsicherer und unzufriedener wird er. Ein seltsames, aber logisches Paradoxum, das wir unseren Steinzeitvorfahren und ihren Genen zu verdanken haben. Es ist erwiesen, dass dankbare Menschen ein gelungeneres Leben führen. Natürlich ist es möglich, über alles zu meckern und sich gleichzeitig zu wundern, dass das eigene Leben so mies läuft. Um weiterhin dein Leben zu verplempern, reicht es daher, wenn du so weitermachst.

Ja, die Preise steigen, Lebensmittel werden teurer, Mieten, Strom- und Gaskosten steigen, die Spritpreise gehen durch die Decke... die Liste ist endlos. Und wer beschwert sich am lautesten? Diejenigen, deren Kühlschrank ebenso voll ist wie ihr Kleiderschrank, die Auto, Handy, Krankenversicherung haben, warme Schuhe und eine kuschelige Bettdecke, fließendes, sauberes Wasser, Bad und WC und vieles, vieles mehr. Gehörst du dazu?

Wenn du glaubst, dass das Leben deutlich mehr zu bieten haben sollte als das mittelmäßige Dasein, das du bisher geführt hast, dann wirst du in die Gänge kommen müssen. Schon alleine deshalb, weil du nicht weißt, wie viel Zeit du hier noch hast. Schon morgen kann alles vorbei sein, und dann hättest du die Chance auf ein glückliches Leben vertan.

Tja, es ist tatsächlich so, dass es ohne saubere Selbstreflektion nichts wird mit dem glücklichen, erfolgreichen Leben. Wenn du also in einer ehrlichen Minute zugeben musst, dass du dich ständig beklagst, immerzu anderen die Schuld an deiner Lage gibst und nicht zu schätzen weißt, was du hast... dann kannst du entweder so weitermachen und alles so belassen. Oder dich, dein Verhalten und deine Einstellung zu anderen Menschen, zum Leben und zu dir selbst ändern und schauen, was dir das Leben noch zu bieten hast.

Ich bin es leid, von den ewigen Nörglern wie dir nach 10 Wochen Dürre und Extremhitze mit allen Nebenwirkungen bereits am zweiten Regentag die Aussage „so ein Scheißwetter“ zu hören. Geht's noch? Hast du den Schuss nicht gehört? Und wenn du dich wirklich für die Version 1 entscheidest, weil du sehr bequem bist und nachtragend und denkfaul, dann tu mir und allen anderen Menschen den Gefallen und halte einfach die Klappe, wenn jemand anderes in der Nähe ist. Wirf dir selbst vor dem Badezimmerspiegel deine Negativität an den Kopf, so oft du magst, aber lass uns damit in Ruhe. Es geht uns nichts an.

Solltest du dich aber für die Version 2 entscheiden, dann fühl dich willkommen. Hier ist es viel schöner als dort, wo du dich bisher aufgehalten hast. Du entscheidest.