



Ich *liebe* diesen Spruch – er stammt von meinem Onkel Max. Den hat er mir liebevoll serviert, wenn ich als junges Mädchen mal wieder daran verzweifeln wollte, dass die anderen Menschen nicht so waren, wie ich mir erhofft, vorgestellt oder ganz klar und unmissverständlich *erwartet* hatte. Die klare Botschaft darin hat mich mein ganzes Leben lang begleitet, und ich weiß nicht, wie oft ich dieses Bonmot schon zitiert oder mir selbst gesagt habe.

Leider habe aber auch ich in meinem Leben sehr, sehr häufig erst im Nachhinein an diesen klugen Satz gedacht. Vorher wäre besser gewesen und hätte weniger Enttäuschung, Frust und Schmerz mit sich gebracht. Heute bin ich schlauer, durch Erfahrung klüger geworden. Heute weiß ich genau, wie viel Weisheit in diesem Satz steckt. Er relativiert einfach alles.

Die anderen Menschen sind, wie sie sind. Punkt.

Schau sie dir an, ohne rosarote Brille, ohne Wunschdenken, ohne deinen eigenen Filter darüber zu legen. Beobachte andere, ohne zu werten, in Schubladen zu stecken, und vor allem ohne zu träumen. Mach dir nichts vor, sieh dir an, wie sie sind. Denn genau das wirst du von Ihnen bekommen.

Das ist keine Bosheit der anderen. Sie sind so, wie sie sind, und genau so verhalten sie sich. Wir selbst sind diejenigen, die sich etwas vormachen, die Verhalten, Aussagen und Gewohnheiten so lange fehl-deuten, bis sie in unser Bild passen. Und dann zeigt der andere irgendwann „sein wahres Gesicht“ und wir sind empört!

Wie viel Kummer könnten wir uns ersparen, bis wir endlich gelernt haben, die Realität anzunehmen? Vielleicht gehören diese Erfahrungen zur persönlichen Reife dazu, aber

irgendwann kann man ja mal damit aufhören, von anderen Menschen Dinge zu erwarten, die sie weder liefern können noch wollen.

Meine Mutter hat sich gelegentlich mokiert, weil mein Vater in Gesellschaft eher der stille Beobachter war. Ruhig und höflich, freundlich, zugewandt, aber nicht der eloquente Partylöwe. Er war belesen und intelligent, aber er machte einfach keine Konversation, Small-Talk war ihm ein Graus. Sie fand, er könne doch auch mal den Mund aufmachen, mal übers Wetter oder so reden. Er wurde 1934 in Berlin geboren, sein Vater war eher kommunistisch-aufmüpfig, was gefährlich war. Mein Vater hatte als Kind in Nazi-Deutschland und dann als Jugendlicher in der DDR gelernt, dass es besser war, nichts zu sagen, weil das immer Ärger gab. Plaudereien waren für ihn überflüssig, weil er ja „niemanden aushorchen wollte“ und keinen etwas anging, was er wusste. Mit 18 haute er ab in den Westen, aber diese Erfahrung hatte ihn geprägt. Meine Mutter gab aber die Hoffnung nicht auf, dass er eines Tages der lockere Plauderer werden würde – und wurde jedes Mal enttäuscht.

Sehr viele Beziehungen könnten so viel besser laufen, wenn wir den anderen nicht mit unseren Erwartungen überfrachten würden. Wie viel leichter wäre das Leben mit anderen Menschen, wenn wir einfach genauer hinschauten und unsere Wünsche mit der Realität abglichen!

Wenn ich mit jemandem ausführlich ein Problem diskutieren möchte, dann suche ich mir dazu besser keinen Leib-und-Seele-Angler. Den wähle ich, wenn ich gerne 8 Stunden schweigend aufs Wasser gucken möchte. Vom Sofa-Liebhaber sportliche Outdoor-Aktivitäten zu erwarten ist genauso unerfreulich wie einen aktiven Sportler allabendlich mit Chips und Cola aufs Sofa bitten zu wollen. Beides wird nicht funktionieren.

Die eigenen Bedürfnisse klären und mit der Realität abgleichen

Nun gibt es natürlich Menschen, die sich ändern. Das ist erfreulich. Aber jeder wird sich erst dann ändern, wenn *er selbst* es für wichtig und notwendig hält, wenn der Schmerz oder der Frust oder beides groß genug sind. Ziemlich sicher wird sich niemand einem anderen zuliebe um 180° drehen. Versuche mag es geben, aber die sind nicht von Dauer. Und in kritischen Situationen oder bei Ansprüchen von außen wird dann die Seite gezeigt, die man so gar nicht erwartet hat.

Der stille Mann wird nur deshalb nicht zum Partylöwen, weil er einfach nicht gerne redet. Dafür hat er Gründe. Vielleicht ist er immer so, vielleicht ist er im Laufe der Jahre so geworden. Seine Frau ist frustriert, weil sie denkt, er gäbe sich keine Mühe mit anderen. Oder mit ihr. Sie möchte um ihn beneidet werden, stattdessen sitzt er da wie ein Stück Holz, lächelt und schweigt (und ist ganz oft eigentlich ruhig und zufrieden). Sie hat ihn zwar geheiratet, weil er so ausgeglichen und nicht stressig ist, weil er verlässlich und ein Fels in der Brandung ist. Aber doch bitte nicht immer und überall!!!

Ein ruhiger, verlässlicher Mensch ist ein ruhiger, verlässlicher Mensch. Kein Partylöwe. Auch nicht irgendwann. Nie. Seine Frau kann daran verzweifeln, oder es akzeptieren und sich darüber freuen, dass er ein in sich ruhender Mensch ist – den auch andere Menschen genau deshalb schätzen.

Wir sehen, was wir sehen wollen

Wenn wir also über das Verhalten anderer irritiert die Augenbrauen heben, dann deshalb, weil wir ein anderes Verhalten erwartet haben. Und das deshalb, weil wir nicht genau hingesehen haben, wen wir denn vor uns haben. Niemand handelt anders, als es für ihn stimmig ist. Niemand redet anders, als er es für richtig hält.

Erwarten wir von einem Diktator, dass er sich für Menschenrechte in seinem Land einsetzt? Wohl kaum. Vom Dalai Lama erwartet man weise Worte und Taten und ein spirituelles Leben nach unseren Vorstellungen, aber die meisten Menschen wären völlig fertig, wenn er in seiner Freizeit Ferrari fahren würde. Wieso eigentlich? Weil so jemand wie der Dalai Lama keine Freizeit hat? Weil spirituelle Menschen keine Ferraris fahren?

Und im Alltag? Von einem anderen Menschen erwarten wir zum Beispiel, dass er politische Weitsicht hat, oder als Mitarbeiter unternehmerisch im Sinne seines Unternehmens denken kann. Vielleicht ist er aber nur mäßig intelligent und kann diese Erwartung gar nicht erfüllen? Wir gehen häufig davon aus, dass andere Menschen genauso ticken wie wir. Das tun sie aber nicht.

Dann sind wir ent-täuscht. Wir haben und ge-täuscht und nun sind wir durch die Sicht auf die Realität ent-täuscht. Die Täuschung wurde wie ein Schleier von unserem Blick genommen und wir sehen nun, wie es wirklich ist. Kann der andere etwas dafür, welches Bild wir uns von ihm schöngemalt haben?

Immer schön authentisch bleiben....

Vielleicht müssen wir mal wieder bei uns selbst anfangen. Wenn wir selbst darauf achten, ehrlich wir selbst zu sein und zu bleiben, dann können wir beim anderen auch die Wahrheit sehen. Wenn wir selbst anderen immer etwas vorspielen, was wir nicht sind, dann schauen wir bei uns und auch beim anderen einfach nicht genau hin. Im Grunde tanzen dann zwei Nicht-Tänzer miteinander. Keiner will es zugeben, beide machen das Gleiche, aber wenn es beim anderen herauskommt, sind wir sauer.

Die beste Erwartung: Nichts erwarten

Der Spruch mit dem Rindfleisch hilft aber auch, die Dinge wieder zurechtzurücken, wenn wir doch wieder einmal vom Verhalten anderer überrascht werden. Wir können damit lernen, dies nicht persönlich zu nehmen, das Verhalten als zu der anderen Person gehörig zu betrachten. Er hilft uns selbst, unsere eigene Sichtweise, Erwartung und Reaktion zu überprüfen und gegebenenfalls neu zu justieren. Und er hilft uns dabei, den anderen in seiner Art und Eigenart zu akzeptieren.

Wer hätte das gedacht? Auch Ochsen sind prima Lehrer.