



Das eigene Urteil

**Ich bin nicht so, wie du denkst.
Du bist so, wie du von mir denkst.**

Schließe nicht von Dir auf andere, hieß es früher. Das ist aber ein ganz beliebter Breitensport bei uns. Da wird unterstellt, vermutet, interpretiert, gemutmaßt, beurteilt, vorausgesetzt und verurteilt, was das Zeug hält. In den meisten Fällen werden die abstrusesten Annahmen geäußert, meist ohne die näheren Umstände zu kennen oder sich auch nur die Mühe einer Nachfrage zu machen. Die zugrundeliegende Denkweise ist: „Der/die ist so, ich weiß das... (Ich bin nämlich genauso!)“

Immer mal wieder erlebe ich das selbst. Da werden mir Eigenschaften unterstellt, bei denen ich mich frage, wie derjenige nur darauf gekommen ist. Nun bin ich nicht ungeübt in der Selbstreflexion und frage mich in solch seltenen Fällen kurz und ernsthaft, ob ich eventuell unbewusst Anlass zu solcherlei Meinung über mich gegeben haben könnte. Habe ich nicht. Ich kenne mich gut, aber es ist schon manchmal spannend, wie ich noch so sein könnte, wenn ich denn wollte.

Mehr als einmal habe ich festgestellt, dass derjenige sich selbst in Perfektion beschrieben hat, wenn er meinte, das Bild einer anderen Person zu zeichnen. Völlig unbewusst wird dem anderen die eigene Persönlichkeit übergestülpt, manchmal nur aus dem Grunde, weil man dann mit dem Finger drauf zeigen oder sich selbst besserfühlen kann. Jemand, der meint, den anderen und seine Motive absolut zu kennen, vermittelt sich selbst ein Gefühl des guten Überblicks. Das ist ein Taschen-

spielertrick, um sich selbst zu beruhigen. Nach dem Motto: Ich habe alles im Griff, denn ich weiß, wie der andere tickt.

Interessanterweise gibt es auch Menschen, die immer erst einmal das Gute im anderen sehen, weil sie selbst so sind. Sie denken positiv, haben ein ebensolches Menschenbild und setzen demzufolge auch positive Absichten, Eigenschaften und Verhaltensweisen bei anderen voraus. Das wird aber keinesfalls gleichwertig akzeptiert, im Gegenteil. Sie werden sofort lautstark als naiv und gutgläubig niedergemacht, als „Gutmenschen“ verhöhnt oder im besten Fall als weltfremde „Mutter Theresa“ oder Samariter belächelt. Und natürlich werden sie immer gewarnt, dass da draußen doch so viel Schlechtigkeit existiert und sie garantiert bald heftig enttäuscht würden. Gibt es tatsächlich weniger Menschen, die ein gutes Eigenbild haben? Oder deutlich mehr, die bei jeder sich bietenden Gelegenheit anderen Menschen miese Absichten, einen fiesen Charakter oder noch Übleres unterstellen? Ich bin immer wieder überrascht, wie oft anderen Menschen zum Beispiel Diebstahl oder Unlauterkeit unterstellt wird. Ich *käme* gar nicht auf diese Idee!

Zeit für eine Bestandsaufnahme

Nun wollen wir hier ja nicht lamentieren, sondern etwas ändern. Eine gute Idee wäre sicherlich, jede negative Aussage über andere Menschen sofort neu zu formulieren. Das ist ein phantastischer Trick, den ich sehr liebe, um der eigenen Denkweise auf die Schliche zu kommen. Wenn Sie also denken: „Er/sie hat dies gemeint“, dann fragen Sie sich doch bitte, ob *Sie selbst* diese Bemerkung in dieser Situation auch so gemeint hätten. Folgen Sie den Verschlingungen Ihrer Hirnwindungen, bis Sie klar und deutlich an die Ursache Ihrer Annahme kommen. Warum Sie *glauben*, dass derjenige das so gesagt, gemeint oder gemacht hätte. Ob Sie sich das selbst auch zutrauen und wie Sie zu dieser Annahme gekommen sind. Vielleicht ist es ein altes Programm, ein alter Glaubenssatz, eine alte Erfahrung. Vielleicht ist es einfach nur ein Vorurteil, für das Sie keine Begründung finden. Etwas, was alle sagen, und Sie machen einfach nur gedankenlos mit, weil Sie es nie hinterfragt haben. Oder Sie finden im stillen Kämmerlein heraus, dass Sie tatsächlich selbst so reden, klauen, betrügen würden... Das sind die Gelegenheiten, bei denen man sich am besten eine Kanne Tee kocht, um dann in Ruhe darüber nachzudenken, wie man sich eigentlich verhält und wie man das abstellen kann.

Wenn Sie es jetzt ganz genau wissen wollen, können Sie eine Liste anfertigen, in der Sie die Dinge eintragen, die Sie üblicherweise anderen Menschen nachsagen oder unterstellen - und dann jede einzelne Aussage mit sich selbst abgleichen: Da habe *ich* gelogen, da habe *ich* getrickst, da habe *ich* geklaut, da bin *ich* fremdgegangen. Wichtig ist dabei, dass Ihnen niemand über die Schulter schaut und Sie allein mit sich sind, denn das kann schon mal recht peinlich werden. Wichtig auch, dass Sie *total ehrlich zu sich* sind und den Willen haben, dieses Verhalten abzulegen. Es geht nicht um Schuld, es geht um die Verantwortung für die eigene Denkweise und die Ergebnisse, die daraus entstehen.

Offene Fragen stellen oder sich raushalten

Um herauszufinden, was andere Menschen wirklich umtreibt, was sie sagten, taten, meinten oder dachten, kann man konkret nachfragen. Das macht man am besten mit

offenen Fragen, die alle mit „W“ anfangen. Wer, wie, was, warum, wann ... Wenn man die beteiligte Person aber nicht fragen kann, dann sollte man jeglichen Tratsch vermeiden und sagen „Ich weiß nicht, was er/sie gesagt hat“. „Ich kenne den Grund für diese Aussage nicht“ oder sogar ganz weise: „Vielleicht war alles ganz anders...“

Über die Motivation anderer Menschen zu spekulieren bedeutet immer, Phantasiegeschichten zu erfinden, die vor allem Aufschluss über unseren eigenen Charakter, unsere eigene Denkweise geben. Bei solchen Gelegenheiten sind aber schon sehr viele Eigentore gefallen...

Menschen, die vermuten, annehmen, spekulieren, übel nachreden, tratschen und hetzen erzählen unbewusst nämlich sehr viel über sich selbst und ihre eigene Persönlichkeit, über ihre Werte, ihr Selbstwertgefühl, ihren Charakter und ihr Weltbild. Das ist in der Regel nicht zu ihrem Vorteil, aber sehr aufschlussreich für jemanden, der gut zuhören kann.

Ein großartiger spiritueller Lehrer, Arjuna Ardagh, hat mal gesagt, man solle seine Aussagen über andere immer ergänzen mit „just like me“ (so wie ich). Aus der Bemerkung, „Er ist ein Idiot“ wird dann der Satz „Er ist ein Idiot, so wie ich“, „sie ist immer so arrogant“ wird zu „sie ist immer so arrogant, so wie ich“, „der hat ja keine Ahnung“ wird zu „der hat ja keine Ahnung, so wie ich“ usw. Das ist eine wundervolle Übung zur Selbstreflexion und prima mit unserer Liste zu kombinieren, denn wie oft sehen wir die Fehler und Eigenarten der anderen so überdeutlich, weil wir sie bei uns selbst nicht wahrhaben wollen?

Der Text im obigen Bild bedeutet also im Umkehrschluss auch, dass wir nur die Schönheit und das Gute im anderen erkennen können, wenn wir selbst innerlich schön aufgeräumt und mit uns im Reinen sind. Wenn wir selbst unsere eigenen, kleinen Schwachstellen sehen und kennen und sie bei anderen ebenso akzeptieren können, ohne zu verurteilen. Nur, wer die eigene innere Schönheit erkennt, kann sie auch im anderen sehen.

Menschen, die nicht schlecht über andere reden, die nicht spekulieren und verurteilen, sind obendrein viel nettere Zeitgenossen. Es macht Freude, mit ihnen zusammen zu sein, weil man mit ihnen einfach nur Mensch sein darf, mit allen Ecken und Kanten und Fehlern und Vorzügen. Sie leben „just like me“...

Namasté.

Noch ein postscriptum für Fortgeschrittene:

*I am not what I think I am -
and I am not what you think I am.
I am what I think you think I am.*