

Du hast die Wahl!

Autor: Marco José

In der Situation, in der Du gerade lebst, dafür hast Du Dich entschieden. Mag zwar sein, dass alles etwas anders gekommen ist, als Du es erwartest, aber wenn Du den Weg nun zurück bis zu dem Punkt in Deinem Leben gehst, an dem Du diesen eingeschlagen hast, so wird Dir auffallen, dass Du diese Richtung gewählt hast. Es ist Zeit, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Es ist Zeit, dass Du sagst: „Ich wollte das.“. Übernimmst Du die Verantwortung, so wirst Du eine Erleichterung verspüren. Es war Deine Entscheidung. Das ist Selbstbestimmung, das ist Freiheit! „*Ich muss noch...*“. Hast Du Dich schon einmal diese Satzphrase sagen hören? Es klingt nach Verpflichtungen, die Du hattest oder noch hast. Doch letztendlich ist auch dies Deine Wahl gewesen. Überlege Dir nun, ob es nicht eine Bitte an Dich war, die Du auch hättest, mit „*Nein*“ beantworten können. Denn Stress entsteht nur, wenn Du „*Ja*“ sagst und „*Nein*“ meinst.

Meist wollen wir die Erwartungen anderer erfüllen. Wir **können** diese erfüllen, **müssen** aber nicht. Es ist oft einfach bequemer, dieser Art der Fremdbestimmung nachzugeben. Es kostet einiges an Energie, den benötigten Widerstand für den eigenen Weg aufzubauen. Dennoch ist und bleibt es eine Fremdbestimmung. Ein Leben, das auf Fremdbestimmung aufbaut, wird selten als glücklich erlebt und führt in den meisten Fällen zu depressiven Erscheinungen und im Worst-Case zu einem extremen Angstzustand (z. B. im Burn-Out).

Ist Dir schon einmal aufgefallen, wie oft wir sagen: „*Keine Zeit!*“? In diesem Augenblick ist Dir etwas anderes wichtiger. Die Prioritäten **wählst Du**. Zeitdruck, den Du Dir selbst bereitest, kann erschöpfen. Das sollte Dir bewusst sein.

Versuche stattdessen Herr über die Situation zu werden, um den Dingen Zeit zu schenken, die Dir wirklich Freude bereiten. Dem Tun, in dem Du die Zeit vergisst. Und wende Dich ab von Anerkennung, die von außen kommt, oder Lob, tue es für Dich und übernehme Verantwortung für Dein Handeln. Belohnung zerstört die Motivation. Denn Du richtest Dein Tun dann gegen Lob bzw. der Belohnung aus und somit begibst Du Dich in eine Abhängigkeit. Abhängigkeit ist Unfreiheit. Lob kommt immer von oben (Herr-Knecht-Verhältnis). Werden wir belohnt, neigen wir dazu, nur soviel zu tun, wie nötig. „*Wir konzentrieren uns auf den schnellsten Weg, unser Ziel zu erreichen, schauen kaum noch nach rechts oder links, spielen nicht mehr mit Möglichkeiten, lassen Chancen ungenutzt. (...) Was bei Belohnungen zuerst stirbt, ist unsere Kreativität, unsere Neugier, unsere spielerische Freude am Tun – das Gefühl, in gewisser Hinsicht unser eigener Boss zu sein.*“¹. Über das

abfallende Selbstwertgefühl, das nach dem Lob beginnt, brauche ich an dieser Stelle wohl nicht zu schreiben.

Gelingt Dir etwas, so ist doch „*warme*“ Aufmerksamkeit für Deine Tätigkeit viel wohltuender. Denn sie registriert Dein Handeln, ohne es zu werten. **Aktive Selbstbestimmung** ist das Credo! Es ist einfach nachzueifern und zu kopieren, aber etwas

Neues zu wagen, kann ungemein erfrischend sein. Lebendigkeit ist der Lohn und der Begriff Individuum erfährt an Fülle. Scheiterst Du dann, solltest Du niemanden die Schuld geben, auch nicht den Umständen. Wenn Du den Umständen die Schuld gibst, legst Du bereits den Grundstein für erneutes Scheitern. Gibst Du jemanden anders die Schuld, wirst nie erwachsen werden. Suche den Fehler in Dir, erkenne ihn und akzeptiere, dass eine Entwicklung immer ein Auf und Ab sein muss. Die Niederlage ist solange eine Niederlage bist Du Dich wieder aus ihr erhebst. Und beim Aufstehen kann Dir der **Perspektivwechselstock** eine Hilfe sein. Was habe ich aus diesem Scheitern gelernt? Was hat es mir gebracht? War das Ziel vielleicht zu hochgesteckt? Wie mache ich das Beste aus der Situation? Und vergesse nicht die wichtigste Frage: Was habe ich schon alles erreicht (es müssen keine großen Erfolge sein)? Das ist aktive Lebenskunst. **Niederlagen müssen sein**, um sich stabil weiterzuentwickeln. Hier bekommt der Ausspruch „*der Weg ist das Ziel*“ eine neue wichtige, unentbehrliche Färbung. Der Weg prägt uns. Der Weg stärkt uns. Der Weg ist das Leben. Hier erleben wir Erfahrungen, die unsere Haltung beeinflussen.

Auch zu hohe Erwartungen, die Du an Deine Umwelt hast, können sich destruktiv auf Dein Leben auswirken. Übe Bescheidenheit und erwarte somit nicht zu viel. Ständig idealisieren wir Partner, Freunde, unsere Kinder, Politiker, den Urlaubsort und das Wetter. Meist können sie diesen Idealen nicht gerecht werden und so werden wir enttäuscht (wir strafen sie wohlmöglich noch mit Liebesentzug etc.). Aber dieses Unmögliche macht uns auf Dauer unglücklich. Es wird immer etwas fehlen oder eine Erwartung nicht erfüllt werden. Nehmen wir die Welt so, wie sie ist und erwarten wir nicht so viel, werden wir viele positive Überraschungen erleben. Unser Neugier wird neuen Antrieb erhalten. Gehen wir doch manchmal einfach durch die Welt, als wenn wir sie zum ersten Mal entdecken. Was für eine Freude das bereiten kann, ganz ohne Vor-Urteile. Sehen wir den Partner oder unsere Kinder mit „*neuen*“ Augen, wie bereichernd das doch sein kann. Aber Vorsicht!, die monotonen Gewohnheitsscheuklappen könnten verschwinden.

Euer Marco

Zwei Bücherempfehlung:

Reinhard K. Sprenger: Die Entscheidung liegt bei dir!

Christian Bischoff: Willenskraft

¹ Sprenger, Reinhard K.: Die Entscheidung liegt bei dir! Frankfurt am Main 2010, S. 112.