

Schuldzuweisungen

Ich habe im vorangegangenen Kapitel von der Übernahme eigener Verantwortung für die Erfüllung eigener Bedürfnisse gesprochen. Weil ich weiß, dass dies vielen Menschen sehr schwer fällt, werde ich darauf näher eingehen. Auf dem Weg zu dieser Übernahme gilt es Hindernisse zu überwinden. Diese Hindernisse sind nichts anderes als Ihre bisherigen Denk- und Verhaltensmuster, die Ihnen lieb und teuer geworden sind. Sie sind Ihnen in der Tat bislang „teuer“ zu stehen gekommen, weil sie Sie an einem erfüllten Leben gehindert haben.

Eines der beliebtesten Hindernisse sind die Schuldzuweisungen:

--andere sind schuld daran, dass Sie immer wieder leer ausgehen!

--andere sind schuld daran, dass Sie momentan Probleme haben!

--andere sind schuld daran, dass Sie sich schlecht fühlen!

--andere sind schuld daran, dass Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben!

--andere sind schuld daran, dass Sie unglücklich sind!

Können Sie diese Aufzählung noch erweitern? Ich bin sicher, es fallen Ihnen noch viele Punkte ein.

Dies sind Sätze und innere Haltungen, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind und von vielen als so selbstverständlich angesehen werden, dass sie gar nicht auf die Idee kommen, es könnte auch anders sein!

Es ist üblich, in anderen Menschen die Schuldigen bzw. die Urheber der eigenen Probleme und Gefühle zu sehen. Da gibt es die immer wieder angeführte „schlimme Kindheit“, die Eltern, die Lehrer, die Geschwister, die Ehepartner, die Kollegen usw., die verantwortlich dafür gemacht werden, dass es Ihnen heute schlecht geht und Sie ein Problem haben. Ihnen wurde regelrecht eine Opferrolle zugedacht. Sie haben eben zu ertragen, was andere Menschen mit Ihnen machen! Es wird aber oft auch

das sog. Schicksal dafür verantwortlich gemacht. So haben Sie gelernt, dass die Verantwortung für Ihre Probleme nicht bei Ihnen liegt.

Copyright by Kösel-Verlag München

Sie kennen sie gut, diese Gefühle, die damit verbunden sind: Es sind Zorn, Wut, Empörung, Enttäuschung, Verbitterung, Resignation, Kränkung, Verletzung, Beleidigung u.v.m. Schauen Sie sich um! Sie sind mit diesen Gefühlen nicht allein, im Gegenteil! Diese Gefühle haben viele Menschen im Griff, die sich zurecht darüber wundern, dass sie mit solchen Gefühlen kein zufriedenes Leben führen können. Es ist in der Tat sehr bedrückend, sich mit ansehen zu müssen, wie viele Menschen sich von diesen negativen Gefühlen beeinflusst fühlen, wie es deren Leben einfärbt und sie am Erreichen eigener Ziele hindert. Dies ist dermaßen bedrückend, dass viele nur bestehen können, wenn sie sich selbst trösten: Ich kann ja nichts dafür!

Andere sind schuld daran, dass es Ihnen schlecht geht. Welch wundervolles Ablenkungsmanöver! Sie können eben nichts dafür, dass Sie ein Problem haben und können sich weiter selbst bemitleiden. Das ganz besonders Fatale an dieser weit verbreiteten Haltung ist, dass Sie sich damit dafür entschieden haben, weiter zu leiden! Es gilt hier, eine wichtige Erkenntnis zu verinnerlichen:

Die beste Garantie,
dass sich an Ihrem Problem nichts ändert, ist,
andere dafür verantwortlich zu machen.
Damit entscheiden Sie sich dafür,
weiter zu leiden!

Ich höre immer wieder die empörten Einwände: „Aber die anderen haben doch...!“ Ja, die anderen haben...! Die anderen verhalten sich oft so, dass Sie es nicht akzeptieren oder für gut heißen können. Es ist auch mir ganz klar, dass Menschen immer wieder ein Verhalten an den Tag legen, das sehr problematisch ist. Und ich will nicht manch schäbiges, erbärmliches und unrechtes Verhalten anderer Menschen verharmlosen oder rechtfertigen. Der klare Blick ist mir sehr wichtig, nicht nur für das Erreichen eigener Zufriedenheit im Leben, sondern auch für die derzeitigen Realitäten.

Copyright by Kösel-Verlag München

In diesem Zusammenhang ist über das Hauptwort dieses Kapitels selbst zu reden: die Schuld. Dies ist in der Tat ein gewaltiges Wort. Es wird noch notwendig sein, sich später damit näher zu beschäftigen. An dieser Stelle möchte ich Sie zunächst ganz einfach dazu auffordern, dieses Wort aus Ihren Sprachschatz zu streichen und durch das Wort „Beteiligung“ zu ersetzen. Es ist schon ein gewaltiger Unterschied, ob Sie sagen: Jemand ist schuld an Ihrem Problem, oder ob Sie sagen, jemand ist am Zustandekommen Ihres Problems beteiligt. Damit fallen die ungunen und wenig hilfreichen emotionalen Assoziationen weg, die mit dem Wort „Schuld“ verbunden sind, außerdem wird es dadurch sehr viel einfacher, die problematische Situation mit einem klaren Blick zu betrachten. Und dieser klare Blick ist für Sie so wichtig!

Das Verhalten vieler Menschen Ihnen gegenüber mag traurig gewesen sein, gewiss. Dass Sie aber an Ihrem Zorn und Ihrer Verbitterung festhalten und damit das Entstehen eigener Zufriedenheit in Ihrem Leben verhindern, ist noch viel trauriger!

Wem geben Sie die Macht in Ihrem Leben?

Wer bestimmt denn, wie es Ihnen geht? Bestimmen dies die anderen? Oder wollen sie es selbst bestimmen?

*Welches Gewicht, welchen Einfluss, welche Macht
geben Sie den Worten und Taten anderer,
um zu bestimmen, wie es Ihnen geht?*

Diese Fragen sollten Sie sich immer wieder stellen. Die Bemühungen, diese Fragen zu beantworten, führen in spannende Bereiche! Sie werden so manche Ereignisse in Ihrem Leben möglicherweise aus einem anderen Blickwinkel sehen. Das Spannende an den dabei entstehenden Antworten ist auch, dass Sie beginnen, Ihre eigene Macht in Ihrem Leben zu erahnen! Und dies ist ein unglaublich gutes Gefühl.

Jens Baum:

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht.

4

Copyright by Kösel-Verlag München

Es ist der Beginn einer auffrischenden Brise, von der Sie genau spüren, dass sie Sie weiterbringen wird in Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie sich viel wohler fühlen!

Wenn tatsächlich das Verhalten anderer Menschen verantwortlich für Ihre Probleme wäre, wenn also andere Menschen darüber bestimmen würden, wie es Ihnen geht, dann sähe es in der Tat schlimm für Sie aus. Sie kommen nämlich an einem Punkt nicht vorbei: Sie können das Verhalten anderer Menschen nicht verändern! Dies funktioniert nicht, obwohl es immer wieder versucht wird, besonders in Partnerschaften.

Wie viel Energien, wie viel Mühen werden darin investiert, das Verhalten der anderen zu verändern! Wie reagieren die anderen auf diese Bemühungen? Werden diese nicht oft wie Angriffe empfunden? Es entstehen regelrechte Kämpfe mit Angriffen und Verteidigungen bzw. Gegenangriffen, es herrscht oft regelrecht Krieg. Dies ist sicherlich keine sonderlich angenehme Basis für ein fruchtbares Miteinander. Wie viele Niederlagen werden bei diesen Kämpfen in Kauf genommen? Es gibt meist nur Niederlagen, und dennoch: Es wird weiter gekämpft. Ich sagte es ja schon, es wird oft gern gelitten!

Wenn also wirklich andere Menschen Ursache Ihrer Probleme wären, dann wären Sie also ein passiver Spielball der Ereignisse und der Worte und Handlungen anderer Menschen! Ist das nicht eine unerträgliche Vorstellung? Ist es nicht unerträglich, davon auszugehen, dass es am Verhalten anderer liegt, wie es Ihnen geht, und ob Sie Probleme haben oder nicht?

Hören Sie auf zu leiden!
Treten Sie heraus aus der Opferrolle!
Andere Menschen haben
keine Macht in Ihrem Leben!

Sie sind nicht das passive Opfer, das „gar nichts dafür kann“, sondern sind der Täter und bestimmen selbst, wie Ihr Leben aussieht.

Jens Baum:

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht.

5

Copyright by Kösel-Verlag München

Es gibt immer einen „Symptomträger“ und einen „Symptompfleger“. Jemand hat eine gewisse Eigenschaft oder ein gewisses Verhalten, und der andere hat das Seinige dazu getan, dass er so geworden ist und unterstützt dieses Verhalten weiter. Dieser Mechanismus spielt sich in allen zwischenmenschlichen Beziehungen ab. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge eröffnet jedoch auch die Lösungsmöglichkeiten! Verändern Sie Ihre Verhalten, wird auch der andere sein Verhalten ändern! Hierüber erfahren Sie im Kapitel *Resonanz* noch mehr.

Natürlich sind Sie es gewohnt, die Ursachen für Ihren Zustand in Ihrer Umgebung, bei Ihren Mitmenschen zu suchen. Dies hören Sie seit Jahren von überall her. Jeder von Ihnen hat seine Leute „auf dem Kieker“, gegen den sich die Vorwürfe richten. Vergessen Sie es! Der Zorn auf diese Menschen blockiert Sie nur und verhindert das Zustandekommen einer Lösung!

Sie tun Sie zudem mit Ihrem Zorn etwas Verrücktes: Sie geben ausgerechnet demjenigen, den Sie als Schuldigen für Ihre Lage ansehen, die Macht zu bestimmen, wie es Ihnen heute geht! Andere Leute tun unrechte Dinge und Sie haben Magenschmerzen. Sie bestrafen also die Fehlleistungen anderer Leute bei sich selbst! Wollen Sie das wirklich? Da wird gehadert, gejammert, vorwurfsvoll geredet und vieles mehr. Schauen Sie sich um: Überall finden Sie derartige Verhaltensweisen. Ich frage Sie aber:

Wie wollen Sie
mit Hadern, Jammern und Vorwürfen
glücklich und zufrieden leben?

Ja, es mag schlimm sein, was Ihnen Ihre Eltern, Ihr Ehepartner, Ihre Kollegen, Nachbarn usw. angetan haben. Aber wie viel schlimmer ist es, zu denken, dass es noch heute eine Bedeutung für Sie hat, also daran festzuhalten und nicht loszulassen! Ich habe bereits davon geredet, dass Sie durch dieses Festhalten Ihrer derzeitigen problematischen Stimmung und Lage noch zusätzlich Dünger geben. Worauf Sie Ihre

Jens Baum:

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht.

6

Copyright by Kösel-Verlag München

Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt Ihre Lebenskraft. Wenn Sie also ständig daran denken, wie sich andere Menschen Ihnen gegenüber verhalten haben, wenn Sie ständig daran denken, wie sehr Sie darunter leiden, dann führen Sie diesem Leid noch zusätzlich Energie bzw. Dünger zu, sie gießen Öl ins Feuer. Damit habe Sie sich dafür entschieden, weiter zu leiden!

Vielleicht macht es ein Bild noch deutlicher: Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie in den ersten Lebensjahren in einen „falschen Zug“ gesetzt worden sind, der nun in eine Richtung fährt, in die sie gar nicht fahren wollen. Aber nun beklagen sich diese Menschen über diejenigen, die sie dort hineingesetzt haben. Sie ärgern sich ständig darüber, dass es der falsche Zug ist, hadern mit ihrem Schicksal, bedauern sich, wie arm dran sie doch sind, weil Sie in die falsche Richtung fahren. Sie schimpfen möglicherweise noch auf den Lokführer und weinen ständig leise vor sich hin. Kennen Sie solche Menschen?

Diese Menschen sitzen so lange im falschen Zug, bis sie eines Tages erkennen, dass sie nicht im falschen Zug sitzen, weil sie früher dort hineingesetzt worden sind, sondern weil sie sich selbst dazu entschlossen haben, nicht auszusteigen und umzusteigen!

Sie haben die Entscheidung! Dies meine ich mit meiner provokanten Aussage, dass Sie sich immer wieder dazu entscheiden, weiter zu leiden! Sie haben immer die Möglichkeit, auszusteigen! Es mag durchaus sein, dass Sie mehrfach umsteigen müssen, bis Sie endlich den richtigen Zug finden, mit dem Sie reisen wollen. Es ist Ihr alleiniger Wille, im falschen Zug zu sitzen oder nicht.

Es gibt keine Situation,
die Sie nur erdulden müssen,
es sei denn,
Sie entscheiden sich dafür.

Es ist ja so herrlich bequem, andere Menschen für schuldig zu erachten für die eigene Lage, anstatt selbst die Verantwortung für sich und

Jens Baum:

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht.

7

Copyright by Kösel-Verlag München

sein Leben zu übernehmen. Lassen Sie das Vergangene los! Wenn Sie ständig weinend und hadernd daran denken, wie Sie in den falschen Zug gekommen sind, verpassen Sie alle Bahnhöfe, auf denen Sie längst hätten aussteigen können!

Das vorangegangene Kapitel macht deutlich, warum Sie möglicherweise sich bislang zu entschieden haben, weiter zu leiden: der Gewinn aus dieser Entscheidung ist, dass Sie mit Ihrem „inneren Kind“ nicht so sehr in Berührung kommen. Die Übernahme eigener Verantwortung führt zunächst zu einem Verzicht auf die Zuwendung anderer. Das mag zunächst nun überhaupt nicht angenehm sein und Ihre alten Wunden deutlich spüren lassen. Aber durch die Übernahme eigener Verantwortung für die eigene Befindlichkeit tritt allmählich das ein, wonach Sie sich so sehr sehnen: die eigene innere Heilung!

Hier kann ich auch den bekannten verstorbenen Schauspieler John Wayne zitieren. Er sagte einmal in einem dieser alten Western-Filme am Lagerfeuer in väterlicher Weise zu einem jungen Cowboy: „Weißt du, mein Junge, manchmal bekommst du beschissene Karten mit ins Leben. Aber lass dir gesagt sein (und klopfte ihm auf die Schulter): man kann auch mit miesen Karten ein gutes Spiel machen!“

Also: Sie allein sind der Boss in Ihrem Leben! Wer sollte es auch sonst sein?

Nächste Seite: Zusammenfassung

Zusammenfassung Kapitel „Schuldzuweisungen“

Andere sind schuld daran, dass es Ihnen nicht gut geht?

- Schuldzuweisung heißt: andere sind schuld daran, dass es Ihnen nicht gut geht.
- Die beste Garantie dafür, dass sich an ihren Problemen sich nichts ändern wird, ist, andere dafür verantwortlich zu machen.
- Mit Schuldzuweisungen haben Sie sich dazu entschieden, weiter zu leiden. Damit geben Sie die Macht in Ihrem Leben ab.
- Es mag traurig sein, was Ihnen angetan wurde. Viel trauriger jedoch ist es zu denken, dass es heute noch eine Bedeutung für Sie hat.
- Welchen Einfluß und welche Macht geben Sie den Worten und Taten anderer Menschen, um darüber zu bestimmen, wie es Ihnen geht? Wer bestimmt Ihr Lebensgefühl?
- Können Sie mit Hadern, Jammern, Ärger und Vorwürfen sich in Ihrem Leben wohl fühlen? Warum halten Sie daran fest?
- Es gibt kein Lebensgefühl, das Sie erdulden müssen, es sei denn, Sie entscheiden sich dafür.
- Sie sitzen nicht im „falschen Zug“ im Leben, weil Sie mal dort hineingesetzt worden sind, sondern weil Sie sich selbst dazu entschieden haben, nicht auszusteigen und umzusteigen.
- Haben Sie „miese Karten“ für das Leben bekommen? Man kann auch mit miesen Karten ein gutes Spiel machen.