

Silke Mayer

Die Kunst cool zu bleiben

Gelassen leben



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der ersten Auflage © 2012 Omega-Verlag
erschieden unter dem Titel: »Stoisch leben – Die Kunst, cool zu bleiben«,
mit der ISBN: 978-3-930243-62-4

Copyright der überarbeiteten Auflage © 2018
Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-603-6
1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines
Motivs von © Nisakorn Neera, www.shutterstock.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

- 1. Warum wir uns ärgern und sorgen,
und was wir dagegen tun können** 7
*Von deinen Vorstellungen nimmt
die Seele ihre Farbe an.*
- 2. Realistisch und zuversichtlich bleiben** 27
*Öfter leiden wir in der Einbildung
als in der Wirklichkeit.*
- 3. Probleme gescheit angehen** 53
*Die Natur hat uns für beides
hervorgebracht, für die Betrachtung
der Dinge und für das Handeln.*
- 4. Andere als Urheber unseres Ärgers** 65
*Man sollte der Menschheit
gegenüber Nachsicht zeigen.*

5. Frei werden vom Urteil anderer	95
<i>Wer sind die, denen man gefallen möchte?</i>	
6. Der Einfluss der anderen auf unser Gemüt	111
<i>Laster schleichen und springen auf den nächsten Besten über.</i>	
7. Bedenkliche Liebe zum Besitzen (wollen)	123
<i>Wäre der Reichtum ein Gut, so würde er die Menschen gut machen.</i>	
8. Zeit – das wahre Gut	139
<i>Rette dich dir selbst.</i>	
9. Résumé	155
<i>Glücklich ist, wer nichts mehr wünscht und nichts mehr fürchtet.</i>	
Quellen	163
Über die Autorin	165

1. Warum
wir uns ärgern
und sorgen,
und was wir
dagegen tun
können

Von deinen Vorstellungen
nimmt die Seele ihre Farbe an.

– Marc Aurel –

Wer kennt sie nicht, die vielen Ärgernisse und Sorgen, die einen im Alltag immer wieder heimsuchen: nervtötende Warterei beim Arzt, ein rücksichtslos lärmender Nachbar, mürrische Verkäufer, das ewig knappe Gehalt oder ein Partner, dem man nach etlichen Jahren immer noch seine Sachen hinterherräumen muss etc.

Kann man wirklich ruhig bleiben, wenn das frisch reparierte Auto morgens auch beim fünften Versuch nicht anspringt, man anschließend um Haaresbreite den Bus verpasst und plötzlich auch noch mitten im Platzregen steht? Zu allem Ärger gesellt sich vielleicht noch die Sorge, was der ohnehin missmutige Chef zur Verspätung sagen wird, wo doch ausgerechnet heute Morgen der wichtige Kunde kommt und sowieso gerade schon wieder von Stellenabbau die Rede war.

Ist es nicht normal, sich zu ärgern und zu sorgen? Hat die Natur uns dies nicht als sinnvolle Strategie zur Lebensbewältigung in die Wiege gelegt?

Ja – in dem Maße, wie der Hund zähnefletschend sein Revier verteidigt (Ärger) und die Gans aufgeregt mit den Flügeln schlägt, wenn der Fuchs ums Gehege

schleicht. (Angst/Sorge). Wenn also – einfach ausgedrückt – Gefahr droht.

Unser Ärger und unsere Sorgen aber reichen viel weiter. Wir ärgern uns auch über Dinge wie schlechtes Wetter und misslungenes Essen. Wir sorgen uns um unsere Rente in 30 Jahren und schämen uns noch nach Wochen für den schlechten Eindruck, den wir vermutlich auf der letzten Weihnachtsfeier hinterlassen haben. Wir geraten in negative Stimmung wegen Ereignissen, die nicht mehr, noch nicht oder überhaupt nicht bedrohlich sind. Oder wir regen uns auf, obwohl wir damit nicht das Mindeste an einer leidigen Situation ändern. Den unlauteren Telefonanbieter oder den verspäteten Zug plagt unser Unmut wenig, und wenn er noch so gerechtfertigt ist. Nur uns selbst martern wir mit unserer Erregtheit, nicht umsonst heißt es SICH ärgern und SICH sorgen.

Allzu oft sind unsere Misstimmungen hausgemacht, irrational oder überzogen, sozusagen sinnlos und in dieser Form bestimmt nicht als nützliche Überlebensstrategie im Stammhirn verankert. Vielmehr haben wir dieses wenig hilfreiche Verhalten im Laufe unseres Daseins erlernt. Ärger und Sorgen sind nämlich in der Regel nichts anderes als das Resultat von Einstellungen, die wir einst in unserem Umfeld erlebt und übernommen haben.

Werfen wir einmal einen Blick zurück in unsere Vergangenheit, in der wir gelernt haben, was richtig und wichtig ist und was passiert, wenn die Dinge anders

laufen als wir erwarten. Gehen wir gedanklich zurück in unsere Kindheit und erinnern uns. Wie war es damals?

Haben auch Sie vielfach Sätze gehört wie »So etwas tut man nicht!«, »Hier darf man nicht ...«, »Der kann doch nicht einfach ...«, »Das ist verboten!«? Dann sind Sie wie die meisten anderen aufgewachsen mit der Idee, dass nicht jeder nach eigenem Gutdünken handeln kann und machen, was er will. Sie haben gelernt, dass es in einer Gemeinschaft jede Menge Regeln und Gebote gibt, denen alle sich zu fügen haben, und dass Zuwiderhandlung Ärger nach sich zieht. Das ist natürlich nichts Schlimmes, wenn man bedenkt, dass eine Gesellschaft ohne Regeln wohl im Chaos versinken würde. Man sollte sich allerdings auch bewusst machen, dass solche Normen keine Einrichtungen von Mutter Natur sind, sondern rein menschliche Konstrukte, die zudem in unterschiedlichen Kulturen variieren. Während in Deutschland Zuspätkommen zum Beispiel gemeinhin verpönt ist, juckt das kaum jemanden auf der Südseeinsel Tonga, wo man sich vielmehr darüber empört, wenn familiäre Rangordnungen missachtet werden. Was gutes und schlechtes Benehmen ist, hängt also von der jeweiligen Kultur ab, in der wir leben.

Schon als Kinder erleben wir, wie auf überzogene oder unangemessene Weise mit den gesellschaftlichen Normen umgegangen wird. Wenn wir mitbekommen, wie der Vater sich immer wieder schrecklich über den Nachbarn aufregt, der zur Mittagszeit seinen Rasen

mäht, dann werden wir das abspeichern und vermutlich selbst ein besonders empfindliches Gehör für Ruhestörer entwickeln. Wenn wir miterleben, wie die Mutter angesichts (vermeintlich) wichtiger Termine jedes Mal in Unruhe verfällt und Himmel und Hölle daran setzt, pünktlich zu sein, dann wird sich das auf uns übertragen und wir sind unter Umständen selbst ein Leben lang befallen von der übersteigerten Sorge, zu spät zu kommen.

Auch färbt es in irgendeiner Weise auf uns ab, wenn im eigenen Umfeld Situationen und Personen ständig kommentiert und kritisiert wurden, womöglich noch begleitet von Kopfschütteln.

»Wie sieht die denn wieder aus?«, haben wir vielleicht als Kinder über die unkonventionelle Nachbarin gehört oder über den Paketzusteller, der einen Moment die Einfahrt versperrte: »Der Fatzke soll bloß zusehen, dass er sein Auto schnell wieder wegfährt!«

Solche Aussagen entstammen einem gängigen, missbilligendem Wertesystem, das suggeriert, Menschen müssten so sein und Dinge müssten so laufen, wie man selbst es gutheißt.

Wer mit einem solchen Wertesystem aufwächst und es unbesehen verinnerlicht, läuft Gefahr, sich selbst zum Maßstab zu erheben und zu glauben, dass seine Meinung und seine Rechte mehr Gewicht hätten als die der Mitmenschen. Entsprechend schnell werden andere dann zu Plagegeistern, die einen ungerechtfertigt stören, hindern oder beleidigen.

Je mehr man von einer rigiden Einstellung geleitet wird, desto geringer ist die eigene Toleranzgrenze. Und desto größer die Wahrscheinlichkeit, sich zu ärgern über alle Leute, die einfach machen, was sie wollen (und nicht das, was man selbst will): kreischende Kinder, nachlässige Putzfrauen, langsame Autofahrer, unfähige Kollegen oder ein Partner, der sich partout nicht von alten Dingen oder Gewohnheiten trennen will.

Der Aufregung sind dann Tür und Tor geöffnet. Doch damit nicht genug. Auch eine Menge Sorgen lassen sich zurückführen auf ein rigides (Be-)Wertesystem, das in der Regel vor der eigenen Person nicht Halt macht. Wer oft genug hört, was im Leben alles schief laufen kann und was er selbst alles besser machen könnte, sollte, müsste, der lernt, dass er den Schwierigkeiten des Lebens nicht gewachsen ist. Die Sorgen, die daraus erwachsen, sind leicht vorstellbar: ein (über)großes Bedürfnis nach Sicherheit, Angst vor Verlust, Krankheit, finanziellen Problemen und die Sorge um das Urteil der anderen und ihre Anerkennung.

Jemand, der viel Kritik ausgesetzt war, fühlt sich im späteren Leben auch leicht angegriffen. Nicht selten bildet sich dann eine Art trotziger, ja zuweilen rebellischer Ärger aus. »Das mache ich nicht mehr mit!«, »So kann der mit mir nicht umspringen!« oder »Jetzt bin ich endlich mal dran!« – so die allgegenwärtige Denk- und Redeweise derer, die sich ungerecht behandelt oder übervorteilt fühlen und vielerorts Kritik und böse Absicht wittern.

Vielfach ärgern sich die Betroffenen auch über sich selbst, darüber, dass sie mal wieder nicht schlagfertig genug waren, inkonsequent sind oder nicht so wirken, wie sie es gerne hätten. Ärger und Sorge gehen dann Hand in Hand.

Vielleicht haben auch Sie schon einmal miterlebt, wie ein Riesendrama daraus wurde, als jemand sich bekleckerte. Manch einen bringt nämlich schon ein Fleck richtig in Rage. Da wird gerubbelt und geflucht, gejammert und bedauert, als ob es nichts Schrecklicheres auf der Welt gäbe. »Was hat die Verkäuferin auch so viel Ketchup aufs Würstchen gepackt«, heißt es schließlich vorwurfsvoll am Imbissstand, und der eigenen verdutzten Begleitung wird vorgehalten: »Hast du denn nicht gesehen, dass es tropfte?«

Vor lauter Ärger werden also auch noch Schuldige gesucht, bis irgendwann der entscheidende Satz fällt: »So kann ich mich nirgends mehr blicken lassen!« Er verrät, was hinter der ganzen Aufregung eigentlich steckt: nämlich die Sorge: »Wie sieht das denn aus, wenn ich so herumlaufe?« Im Klartext: »Was sollen die anderen denken?« Und schon hat sich ein uraltes, unreflektiertes Wertesystem aufgedrängt und den Verstand außer Kraft gesetzt. Womöglich sitzt zu allem Überfluss auch noch ein kleines Teufelchen im Ohr, das kaum hörbar, aber deutlich spürbar Erinnerungen an Bestrafungen in der Kindheit wieder aufleben lässt und einen weiteren Beitrag zur Unvernunft leistet.

Alles in allem eine unangemessene Reaktion auf das Ereignis »Fleck«, das aus der ureigensten (erlernten) Bewertung heraus aus einer Kleinigkeit eine Katastrophe macht. Andere Menschen würden bei einem solch kleinen Malheur nicht einmal müde mit den Achseln zucken, weil sie nämlich eine andere Einstellung mitbringen, aus der heraus die Situation als belanglos eingestuft würde.

Wer gelassener werden will, sollte sich also immer wieder vor Augen führen, dass Ärger und Sorgen für gewöhnlich aus Einstellungen resultieren, die uns vorgelebt wurden durch Aussagen und Verhaltensweisen in unserem Umfeld: der eigene Kulturkreis, die Gesellschaftsschicht, der man angehört, Familie, Eltern, Freunde und nicht zu vergessen die Medien. Früh und lange genug gehört bzw. erlebt werden Einstellungen schließlich übernommen und Werte und Anschauungen verinnerlicht, die die eigene Denk- und Verhaltensweise prägen.

Wer zwanzig Jahre lang hört, das Leben sei ein Kampf, wird nicht als sorgloser Optimist durch die Welt schlendern. Jemand, dem durch dauernde Kritik ein schwaches Selbstbewusstsein eingepflegt wurde, wird sich schneller als andere auf den Schlipps getreten fühlen. Wer in Armut oder in ewigem Streit ums Geld aufwächst, wird sich vermutlich mehr als andere um seine finanzielle Situation sorgen. Und in wessen Umfeld sich viel um Aussehen und Schönheit dreht(e), den werden Falten und Haarausfall mehr betrüben als seine Mitmenschen.

Überlegen Sie mal, welche Sprüche, Werte und Vorurteile Ihnen mit auf den Weg gegeben wurden bzw. noch werden, und schon haben Sie einen ersten Anhaltspunkt, was in Ihrem Kopf herumspukt und geändert werden sollte, sofern es Ärger oder Sorge auslöst.

So tief und fest die erlernten Einstellungen in uns auch verankert sind: Sie sind nicht in Stein gemeißelt und können wieder verlernt werden. Allerdings muss man – zumindest anfangs – permanent dagegen angehen, wenn man mehr Gelassenheit erreichen will. Denn es gilt einen Automatismus zu durchbrechen, der sich über viele Jahre hinweg aufgebaut hat und noch mehr Jahre lang praktiziert wurde. Dieser Automatismus setzt sekundenschnell nach einem Geschehnis ein und ruft Ärger oder Sorge hervor, noch ehe man bis zehn gezählt hat.

Zur Verdeutlichung nehmen wir noch einmal das Beispiel vom Ketchup-Fleck: Vom Tropfen bis zum Ärger vergeht kaum ein Lidschlag. Dazwischen aber hat sich unbemerkt – weil längst verinnerlicht und deshalb blitzartig – viel viel mehr abgespielt, nämlich eine rasante Bewertung der Situation nach den gelernten Wertmaßstäben. In unserem Fall lief unbewusst vielleicht Folgendes ab: »So ein Mist! Wie sehe ich denn jetzt aus! Wie ein beschmiertes Kind. Gott, ist das peinlich! Jeder wird mich anstarren und denken, ich bin zu blöd zum Essen ...«

Was hier innerlich stattfindet, kann einfach nichts anderes als schlechte Laune auslösen. Jede Bewertung,

die unmerklich nach einem Ereignis erfolgt, bestimmt das Gefühl, das wir anschließend haben, entweder positiv oder negativ. Wenn wir etwas unreflektiert nach unserem herkömmlichen Wertesystem beurteilen, dann gehen unsere Warnlampen automatisch an, sobald etwas anders ist als es – wie wir gelernt haben – sein darf. Sofort geistern dann alle möglichen Begriffe, Vorstellungen, Erinnerungen in uns herum: »Katastrophe«, »beleidigend«, »peinlich«, »Frechheit«, »unmöglich«, »unerträglich«, »ungerecht«, »nicht abgesprochen« ... Die Folge sind Gefühle wie Wut, Trauer, Scham, Angst.

Negative Bewertung führt also zu negativen Emotionen. Erst wenn wir etwas sachlich und neutral bewerten, bekommen wir ein neutrales Gefühl, also sozusagen gar keins, und das wiederum bedeutet: Gelassenheit.

Gelassenheit ist nichts anderes als die Fähigkeit, auch in problematischen Situationen eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren, die es einem ermöglicht, emotional auf Distanz und damit gleichmütig zu bleiben.

Um weg von Ärger und Sorge und hin zur Gelassenheit zu gelangen, muss man also seine Bewertungen ändern oder besser gesagt, die alten Bewertungen gegen neue austauschen. Und zwar immer wieder. Anstelle der erlernten negativen Einstellungen treten dann nüchterne Betrachtung und objektives, vernunftgerechtes Beurteilen einer Gegebenheit.

Nehmen wir einmal an, Sie selbst seien die betroffene Person aus unserem Fleck-Beispiel. Dann könnte dieses Umdenken folgendermaßen aussehen: Die Beurteilung »Ich sehe aus wie ein beschmiertes Kind« wird ersetzt durch die objektive Feststellung »Ich sehe aus, wie ein Mann/eine Frau mit einem Fleck auf dem Pulli.« Mehr ist es nämlich erst einmal nicht. Zu mehr macht es nur die eigene Deutung. »Alle werden mich anstarren«, könnte ausgetauscht werden durch den nüchternen Gedanken, dass erstens mit Sicherheit nicht alle Leute Sie anstarren werden, sondern nur ein paar, und zweitens diese Leute auch nicht starren, sondern vermutlich nur einmal kurz zu Ihnen herüberschauen.

Wahrscheinlich werden die Leute sich gar nicht allzu sehr um Sie und Ihren Fleck kümmern. Weil sie nämlich etwas Besseres oder Schlimmeres, zumindest aber anderes im Kopf haben – ihre eigenen Angelegenheiten nämlich, vielleicht eine bevorstehende Reise, eine anstehende Prüfung, vielleicht aber auch eine drückende Schuldenlast. Wen interessiert da schon Ihr Fleck?

Dasselbe gilt für die unsinnige Sorge »Alle werden denken, ich bin zu blöd zum Essen.« Woher wissen Sie überhaupt, was andere denken? Und was denken Sie denn selbst, wenn Sie jemanden mit einem Fleck auf dem Pullover sehen? Der eine oder andere wird sich vielmehr an eine ähnliche Situation erinnern, die er selbst durchlebte, der nächste Sie möglicherweise um den Pullover bedauern. Und noch etwas: Selbst wenn alle Leute

Sie wirklich anstarren und auf die befürchtete, abwertende Weise denken sollten: Das kann Ihnen doch im Grunde genommen völlig egal sein, oder? Auf was für ein Podest heben Sie denn die anderen, dass deren Urteil dermaßen wichtig für Sie ist?

Außerdem könnten Sie sich auch deutlich machen, dass es weiß Gott Schlimmeres gibt als einen Fleck auf dem Pullover. Sowohl in Ihrem eigenen Leben, wo Sie von unheilbarer Krankheit heimgesucht sein könnten, als auch im Vergleich mit anderen Menschen. Solchen, die sich nicht gerade am Imbissstand ein leckeres Würstchen leisten können, sondern in ewig schmutzbesudelmtem T-Shirt voller Löcher irgendwo auf einem Müllberg in Südamerika nach etwas Essbarem suchen. Auch diese Sichtweise dürfte einiges ins rechte Licht rücken.

Zu guter Letzt haben Sie übrigens auch meistens die Möglichkeit zu handeln, statt zu jammern: Sie könnten z. B. nach Hause fahren und sich umziehen. Sie könnten sich ein neues T-Shirt kaufen oder einen Schal, der den Fleck verdeckt, sich die Jacke des Freundes leihen oder oder oder ... Genau genommen gibt es eine ganze Reihe unterschiedlicher Denk- und Handlungsweisen, die einem helfen, negative Gedanken und Gefühle loszuwerden. Man muss sich ihrer nur bewusst werden und lernen, sie im Ernstfall anzuwenden. Warum nicht mit Hilfe antiker Philosophie? Nicht umsonst gibt es die Redensart von der sprichwörtlichen stoischen Gelassenheit. Schon vor zweitausend Jahren nämlich erkannte der griechische

Sklave und Philosoph Epiktet: »Nicht die Dinge an sich beunruhigen die Menschen, sondern ihre Sicht der Dinge.« Und von Marc Aurel stammt die wunderbare Einsicht: »Von deinen Vorstellungen nimmt die Seele ihre Farbe an.« Es gibt kaum bessere Lehrmeister als die stoischen Philosophen, wenn es darum geht, die eigene Geisteshaltung zu erkennen, zu hinterfragen und zu revidieren. Unzählige ihrer Zitate eignen sich nicht nur als Anstoß, seinen negativen Denkweisen auf die Schliche zu kommen, sondern helfen auch, tiefer sitzende Motive aufzudecken.

Nehmen wir einmal an, Sie seien Partner/in einer Person, die zur Zeit arbeitslos ist. Vielleicht schon seit ein paar Monaten. Ihrer Meinung nach könnte er/sie wesentlich mehr Engagement zeigen, um endlich eine neue Stelle zu finden. Ständig ärgern Sie sich über die Untätigkeit Ihres Partners. Worüber aber ärgern Sie sich eigentlich wirklich?

Machen wir ein kleines Gedankenexperiment: Stellen Sie sich vor, Ihr arbeitsloser Partner hätte ein hübsches Sümmchen auf der hohen Kante und müsste eigentlich überhaupt nicht mehr arbeiten. Würde es Sie jetzt immer noch stören, dass er tatenlos zu Hause herumhängt, oder würden Sie nun eher mit Pippi Langstrumpf übereinstimmen und fröhlich singen »Faul sein ist wunderschön«? Falls Letzteres zuträfe, ginge es beim Ärgern im Grunde wohl eher um Finanzsorgen als um den Müßiggang Ihres Partners.

Nächster Versuch: Stellen Sie sich nun bitte vor, nicht nur Ihr Partner, sondern auch Sie wären ohne Arbeit. Sie könnten also morgens so lange Sie wollten im Bett bleiben und nach dem Aufstehen in aller Ruhe die Zeitung lesen, Kaffee trinken usw. Würde Sie die Untätigkeit Ihres Partners jetzt weniger ärgern? In diesem Fall wäre wohl Neid im Spiel, und der Ärger würde verursacht von dem Gefühl der Ungerechtigkeit, selbst weiter ackerngehen zu müssen, während der Partner auf der faulen Haut liegen kann.

Und jetzt beamen Sie sich zu guter Letzt gedanklich noch kurz mit Ihrem arbeitslosen Partner in eine fremde Stadt, in der Sie keiner kennt, in der keiner weiß, dass Ihr Partner seinen Job verloren hat und in der Sie neuen Bekannten theoretisch erzählen könnten, er/sie arbeite freiberuflich von zu Hause aus. Wenn es Ihnen jetzt trotz der Arbeitslosigkeit Ihres Partners besser gehen würde, dann käme Ihr Ärger vermutlich von Scham und von dem Wunsch nach Anerkennung durch andere Menschen, bei denen Arbeitslose schlecht angesehen sind.

Man kann nicht genug betonen, wie wichtig die Erkenntnis über unsere wahren Motive ist. Denn nur wer weiß, worüber er sich wirklich ärgert oder sorgt, der kann entsprechend gegenwirken.

Erkenntnis kann auch bewirken – und das soll hier nicht verschwiegen werden – festzustellen, dass man sich mit den falschen Menschen umgibt, vielleicht am falschen Ort lebt oder einen Job macht, den man im tiefsten Inneren eigentlich hasst. Natürlich kann man mit

einer veränderten Sicht die Dinge besser ertragen, die man nicht ändern kann. Besser aber ist es, unliebsame Lebensumstände zu ändern, nach eigenen Werten zu leben und glücklich zu werden, statt sich fortwährend zu verbiegen.

Das kann in letzter Konsequenz auch bedeuten, dass man umziehen wird, man den Job wechselt, gegen den Willen anderer – Familie, Partner, Freunde – handelt und sich von gewissen Leuten distanziert, im Extremfall sogar trennt. Wohl denn, wenn es dem eigenen Seelenheil dient!

Wie gesagt: Die Erkenntnis, was wirklich mit uns los ist und unsere Handlungen bestimmt, ist das A und O im »Projekt Gelassenheit«.

Wahrscheinlich finden Sie sich und Ihre problematische(n) Denkweise(n) in dem einen oder anderen Praxisbeispiel dieses Ratgebers wieder. Dann wissen Sie bereits, welche Situationen Sie in Aufruhr versetzen: ungerechte Chefs, stichelnde Kollegen, der neidische Vergleich mit anderen, ein nachlässiger Beziehungspartner oder oder oder. Und Sie haben schon eine ganze Reihe von Beispielen für relativierende Gedanken, neue Sichtweisen wie auch hilfreiche Zitate kennengelernt.

Für eine Änderung der Denkweise ist auf jeden Fall eine erste »Bestandsaufnahme« der unbewussten negativen Einstellungen vonnöten, in der es darum geht, das Wesentliche zu erkennen. Nehmen Sie sich deshalb ein bisschen Zeit und überlegen Sie genauestens: Wann, in

welcher Situation haben Sie sich geärgert oder gesorgt? Über wen? Über was? Warum genau? Was ging dabei in Ihnen vor? Was war das eigentliche Problem im Hintergrund?

Das ist mitunter nicht ganz einfach, manchmal sträubt sich das Innere geradezu, mit der Wahrheit herauszurücken. Versuchen Sie trotzdem stets, Ihren Ärger bzw. Ihre Sorge in Sätze zu kleiden, denn nur dann können Sie relativierende Worte entgegensetzen. Am besten legen Sie sich eine Tabelle mit zwei Spalten an und schreiben Ihre althergebrachte, negative Denkweise in die linke. Anschließend ersetzen Sie (ähnlich wie im Beispiel mit dem Fleck bzw. wie in den folgenden Erläuterungen) die negativen Gedanken durch sachliche und schreiben sie in die rechte Spalte.

Wichtig ist, dass Sie dieses Prozedere trainieren, also bei jeder Gelegenheit durchführen, und zwar dauerhaft. Jedes Mal, wenn etwas vorgefallen ist, das in Ihnen ein ungutes Gefühl ausgelöst hat, nehmen Sie zeitnah Ihre Tabelle zur Hand, notieren Ihre destruktive Sichtweise und ersetzen sie durch sachliche Argumentation. Die negativen Gefühle, die Sie unmittelbar nach dem Vorfall hatten und wahrscheinlich immer noch spüren, dürften schon während Ihrer Notizen nachlassen. Je mehr rationale Aspekte, Ansichten und Standpunkte Sie den unvernünftigen entgegensetzen, desto mehr schwindet Ihre Aufregung. Sie nähern sich nun allmählich der Gelassenheit.

Bald setzt durch Ihr häufiges Relativieren und Umdenken eine neue Denkweise ein, es bilden sich quasi neue Formeln, die im Ernstfall leicht abrufbar sind.

Seien Sie unbesorgt: Sie werden Ihre Zeit nicht mit »Trockenübungen« verschwenden. Aber gänzlich ungeübt werden Sie es nicht schaffen, mitten in einer ärgerlichen oder besorgniserregenden Situation vernünftig zu denken. Wie gesagt beruht Ihr althergebrachtes Verhalten auf einem Automatismus, der mit teils starken Emotionen verbunden ist und kaum zu unterbrechen ist, wenn er einmal richtig in Fahrt gekommen ist.

Die empfohlene Notizübung hat zweierlei Vorteil: Erstens erhalten Sie ein umfassendes Bild davon, worüber Sie sich (immer wieder) ärgern oder sorgen, und zweitens entwickeln Sie durch Ihre Reflexion und Ihre Aufzeichnungen einen soliden Fundus an neuen, schon öfter gedachten Glaubenssätzen, auf die Sie nun auch in einer schwierigen Situation blitzschnell zurückgreifen können.

Mit der Zeit sind Sie dann in der Lage, schon beim allerersten Anzeichen von Aufregung Ihren negativen Gedankenstrom samt Gefühlslawine zu stoppen. Tief durchatmen, heißt es dann, und wie geübt eine vernunftgemäße Warte einnehmen, sachlich bleiben und die Situation neutral bewerten. Anschließend gilt es auf Distanz zum missliebigen Ereignis zu gehen, wenn möglich räumlich, auf jeden Fall aber im Geiste. Und zwar, indem man sich partout mit etwas anderem beschäftigt. Das kann die Arbeit sein, eine Lektüre, ein angeregter

Plausch (über ein anderes Thema natürlich), ein Hobby, Sport, eine Internetrecherche, ein Film usw. Um es an dieser Stelle noch einmal herauszustellen: Es geht nicht darum, alles zu schlucken und zu akzeptieren und auf nichts zu reagieren. Es geht darum, Geschehnisse emotional nicht an sich herankommen zu lassen. Gelassenheit bedeutet nicht, negative Gefühle zu unterdrücken, sondern sie vielmehr gar nicht erst zu empfinden. Reaktionen – die je nach Situation natürlich durchaus sinnvoll sind – sollten aus der Vernunft heraus erfolgen und nicht aus Wut oder Panik. Verdeutlicht wird dies mit Senecas Worten:

»... weil keine Vernunft mehr ist, wo einmal die Leidenschaft Zugang fand.«

Wenn man oft genug auf die oben beschriebene Weise agiert, d. h. seine Gedanken und damit seine Gefühle bewusst steuert, gelingt es bald immer schneller, aus dem Ärger auszusteigen und die innere Ruhe wiederzufinden. Nach einer Weile ist man der Gelassenheit schon so nah, dass man sich kein ellenlanges Vernunftsepos mehr erzählen muss, um wieder »herunter«zukommen. Irgendwann reicht zum sofortigen Auspusten des Ärger- oder Sorgenflämmchens nämlich eine einfache Affirmation wie »Ärger ändert gar nichts«, »Soll er denken, was er will«, »Alles wird gut« oder eben eines der wunderbaren Zitate, die ich Ihnen in diesem Buch gerne näherbringen möchte.

Denken Sie immer daran: Unsere Einstellungen prägen unsere Erwartungen. Unsere Erwartungen prägen unser Urteil. Unser Urteil prägt unser Gefühl.

»... glücklich kann auch der genannt werden, der, von der Vernunft geleitet, nichts mehr wünscht und nichts mehr fürchtet.«

– Seneca –