

Positiv denken!

Wann haben Sie sich das letzte Mal über jemanden geärgert oder wurden von einem Zeitgenossen enttäuscht? Wahrscheinlich müssen Sie dazu gar nicht so weit in der Vergangenheit suchen, denn Gründe und Anlässe, bei denen unsere Mitmenschen unsere Erwartungen nicht erfüllen, gibt es zuhauf. Manches davon passiert gar nicht vorsätzlich – eine kleine Unachtsamkeit oder Gedankenlosigkeit unseres Gegenübers kann schon ausreichen, um uns ganz schön in Rage zu bringen und heftige Adrenalinausschüttungen auslösen. Bei Situationen, die ganz offensichtlich geplant gegen uns gerichtet sind, ist es dann umso schlimmer. Ganz entscheidend ist in diesem Zusammenhang jedoch, wie wir mit derartigen Situationen umgehen. Unsere Sprache macht es deutlich: Wir sagen, dass wir uns über etwas oder jemanden ärgern – wir ärgern uns. Und da Ärger kein schönes Gefühl ist, entstehen daraus oft auch weitere negative Emotionen in Richtung des vermeintlichen Auslösers. Ich habe gerade das Buch „Mit 50 Euro um die Welt gelesen“, in dem Christopher Schacht, ein junger Mann aus Norddeutschland, seine Erlebnisse einer mehrjährigen Weltreise berichtet, die er mit nur 50 Euro Startkapital angetreten hat. Ohne ein Flugzeug zu benutzen, ist er einmal um den Globus gereist und war dabei oft auf andere Menschen angewiesen, die ihm einen Job gegeben oder ihn als Crewmitglied auf ihren Segelbooten mitgenommen haben. Bei solch einem Vorhaben bleibt es nicht aus, dass man von Menschen auch einmal enttäuscht wird. So war es beispielsweise auch, als die Zusage, auf einen Boot mitgenommen zu werden sehr kurzfristig zurückgezogen wurde und Christopher Schacht nun ohne Perspektive auf ein erfolgreiches Weiterkommen an Land zurückbleiben musste. Ärger und Wut auf die Familie, die ihn hatte sitzenlassen, wären nur allzu verständlich. Aber der Weltreisende entschied sich dazu, mit positiven Gefühlen zu reagieren. Er wünsche der Besetzung des Segelbootes aus seiner aufkeimenden Wut heraus alles Gute, Gottes Segen und eine sichere Reise. Das fühlte sich zunächst ebenso merkwürdig wie aufgesetzt an. Doch der Autor schildert, wie diese Sperrigkeit bald einem guten Gefühl gewichen ist, weil der eigene Ärger nicht die Oberhand behalten konnte.

„Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen“, rät uns die Bibel. Wenn man dieses Wort so isoliert auf sich wirken lässt, klingt es nach einer großen Herausforderung, die uns Menschen sehr schnell an unsere Grenzen bringt. Wenn ich mir allerdings dabei vor Augen führe, dass ich damit nicht nur den Anderen etwas Gutes tue, sondern eben auch mir, fällt es schon deutlich leichter. Und die positive Wirkung auf mich selbst hat gleich einen doppelten Effekt: Zum einen muss ich mich nicht mehr ärgern, muss keine schlechten Gefühle mit mir herumtragen und damit meine Magengeschwüre düngen und zum anderen schütze ich mich auch vor Enttäuschungen. Denn die treffen mich gar nicht mehr so schwer, weil ich viel besser und mit positiver Energie mit ihnen umgehen kann. Und wenn ich dann noch anderen Menschen einen Segenswunsch mit auf den Weg geben, habe ich ganz sicher alles richtiggemacht.