

Seelenruhig statt gestresst

Dreizehn kurze Dialoge
über Verhaltensmuster und Lebenslügen,
die das Leben schwerer machen

2015

© Adrian Hofmann
Weyernweg 10
CH- 2560 Nidau

Inhalt:

entscheiden

wahr und wert

reden

helfen

anerkannt

kompetent

empfinden

doch nicht

leichter

abhängig

eintauschen

denken

perfekt

entscheiden

Das ist nicht, das geht nicht, das kann man so nicht machen.

Alles, was ihr in die Quere kommt, wird verurteilt.
Kein Wunder erlebt sie keinen Frieden.

Sagt jemand: „Ja“, sagt sie: „Nein.“

Sagt jemand: „Nein“, sagt sie: „Ja.“

Nicht reflektiert, von vorn herein.

Doch jetzt hat das Zanken sie müde gemacht.
Scheinbar ruhig sitzt sie da.

Er setzt sich neben sie. Männlich, stark und
eigentlich auch ihr Begehren.

„Ein Glas Champagner?“, fragt er heiter.

Sie sagt...

Ja, was sagt sie wohl?

wahr und wert

Unruhig war er, als er kam. Wütend, als er ging. Der Unternehmer Theo Bruchpilot hat soeben das Beratungsgespräch abgebrochen und ist davon gelaufen.

Aber wen wundert's? Theo Bruchpilot kannte ja noch nicht einmal den kürzesten Marketingplan der Welt.

Dieser besteht aus den vier Hauptwörtern: Produkt, Preis, Vertrieb und Kommunikation.

Zudem hätte er zu jedem der vier Hauptwörter mindestens die folgenden sechs W-Fragen wahrheitsgetreu beantworten müssen. Er hätte:

das Was,

das Wieso,

das Wann,

das Wie,

das Wieviel

und das Wer kennen müssen.

Doch zum Recherchieren war er zu faul. Und wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir beide, dass es in einer komplexen Welt, schon noch ein bisschen mehr benötigt um eine echte Win-Win Situation für alle Beteiligten zu

kreieren. Aber das wollte er gar nicht, Win-Win Situationen für alle kreieren.

Im Laufe des Gesprächs kristallisierte sich immer klarer heraus, dass sich Unternehmer Bruchpilot lieber auf Kosten anderer selbst inszenierte. Aber davon wollte er nichts hören. Er wechselte lieber den Erfolgsberater.

Ja, wen wundert es da, dass Theo Bruchpilot über innere Unruhe klagt. Wer weder an überprüfte Wahrheit, noch an echte Wertschätzung glaubt, leidet dauernd unter Stress.

reden

„Ich, Vollposten! Das hat mir jetzt wieder den Frieden geraubt!

Ich, Trottel! Das hätte ich wissen müssen!“

„Was hat Ihnen den Frieden geraubt?“

„Das ist ja egal. Aber ich bin so ein blöder Depp!“

„Sie wollen es mir nicht sagen?“

„Nein, will ich nicht.“

„Sie wollen aber trotzdem wieder glücklicher werden?“

„Ja, das dann schon.“

„Dann reden sie, mit sich selber bitte, auf eine nette, höfliche und verständnisvolle Weise und zwar auch dann noch, wenn etwas schief gelaufen ist.“

„Und das nützt?“

„Ja, denn schliesslich sind Sie doch auch ein wertvoller Mensch oder?“

helfen

„Es braucht nur...“

„Was nur?“

„Es braucht nur eine Person.“

„Was, nur eine Person und dann ist mein Problem
gelöst?“

„Ja.“

„Mann oder Frau?“

„Egal.“

„Hoch qualifiziert oder nicht?“

„Auch egal.“

„Sie veräppeln mich!“

„Nein. Jeden Tag, zehn bis fünfzehn Minuten.“

„Und das hilft?“

„Es geht weder um Sex, noch um Geld oder Abenteuer,
oder sonst irgendwas, das Sie unbedingt wollen.“

„Nicht?“

„Nein, es geht um
zehn Minuten, weil sie sich mögen,
zehn Minuten, in denen sie nichts voneinander wollen,
zehn Minuten für die absichtslos gepflegte Freundschaft,
wann und wo ist egal.“

„Das soll mir helfen?“

„Gegen Schnupfen nicht. Gegen das nagende Gefühl der
Einsamkeit aber schon.“

anerkannt

„Aber das ist doch wichtig, ganz, ganz wichtig, oder?“

„Früher ja, als Erwachsener nicht mehr so ganz wichtig.“

„Wie meinen Sie das?“

„Als Kind ist es wichtig, von Erwachsenen anerkannt und geliebt zu werden. Das eigene Überleben hängt davon ab. Als Erwachsener sollte man aber dazu gelernt haben und selber für sich sorgen können.“

„Das macht mir Sorgen.“

„Was macht Ihnen Sorgen?“

„Ich muss doch auch heute noch anerkannt und geliebt werden, ganz besonders von bedeutenden Persönlichkeiten in meiner Umgebung, oder?“

„Oder was?“

„Oder ich sterbe vor Angst.“

„Das glauben Sie?“

„Ich glaube, ich muss mir ernsthafte Gedanken über

meinen Glauben machen.“

„Ja, das ist sicher besser als sich sorgen.“

kompetent

„Ich muss, verstehen Sie, ich muss!“

„Ja, also die Toilette ist dann draussen, erste Türe rechts.“

„Sie verstehen mich nicht Sie, Idiot. Ich muss auf mehreren Gebieten kompetent sein.“

„Sonst noch was?“

„Ja, fähig und erfolgreich.“

„Erfolgreich oder auch noch reich?“

„Beides natürlich, sonst...“

„Was sonst?“

„Sonst werde ich von der Gesellschaft nicht als wertvoll anerkannt.“

„Das glauben Sie?“

„Ja, das glaube ich!“

„Entschuldigung, jetzt muss ich.“

„Was? Was müssen Sie?“

„Zur Toilette.“

empfinden

„Also mein Empfinden.“

„Wie empfinden Sie denn?“

„Mal so und so. Mal angenehm, mal unangenehm und darum suche ich Hilfe.“

„Für Ihr angenehmes oder ihr unangenehmes Empfinden?“

„Ich möchte Unangenehm in Angenehm verwandeln. Glauben Sie, dass das geht? Wissen Sie, ich mache mir so viele Gedanken.“

„Über was?“

„Über alles Mögliche. Ich stelle mir immer ganz genau vor, wie etwas abzulaufen oder zu sein hat. Es fühlt sich dann so angenehm an.“

„Und wann fühlt es sich unangenehm an?“

„Wenn es dann nicht nach meinem Kopf geht, empfinde ich das als Katastrophe.“

„Als Katastrophe für Sie oder für die anderen?“

„Ich glaube für beide.“

„Dann müssen sie ihren Glauben verändern.“

doch nicht

„Ich doch nicht!“

„Nicht?“

„Na hören sie mal. Ich bin doch nicht für mein Glück verantwortlich. Das sind in erster Linie meine Eltern, meine Frau, meine Vorgesetzten und natürlich der ganze Rest unserer Gesellschaft. Aber ich doch nicht!“

„Und so sind Sie zufrieden?“

„Wo denken Sie auch hin! Nein! Natürlich nicht! Helfen Sie mir gefälligst, aber ein bisschen schnell!“

„Nein, ich doch nicht.“

„Nicht!“

„Nein.“

„Dann suche ich mir eben einen Besseren. Einer, der mehr Verantwortung übernimmt als Sie.“

„Tun sie das. Aber ein bisschen schnell.“

leichter

„Es ist also leichter?“

„Ja, nein, ach, ich weiss nicht.“

„War es bisher leichter?“

„Ja, bisher war es leichter.“

„Aber jetzt...“

„Jetzt hacken alle auf mir herum. Ich fühle mich einsam und allein.“

„Das wollen Sie verändern?“

„Ich glaube schon.“

„Damit sollten Sie beginnen.“

„Mit was?“

„Mit ihrem Glauben.“

„Wie meinen Sie das?“

„Bis heute erschien es Ihnen leichter, Schwierigkeiten zu umgehen anstatt sie eigenverantwortlich ins Auge zu fassen. Mit schlechten Folgen, wie sie selber sagen.“

„Das glaube ich Ihnen nicht.“

„Dann leben Sie Ihren Glauben doch weiter. So ist es leichter.“

abhängig

„Bis jetzt fand ich es ja gut.“

„Was?“

„Dieses Abhängigsein. Abhängig von solchen, die stärker, intelligenter und verlässlicher sind als ich es bin.“

„Im Vergleich mit denen sehen Sie sich...“

„Ich stufe mich selber als schwächer, dümmer und unzuverlässiger ein.“

„Mit der Folge?“

„Dass ich Angst habe zu kurz zu kommen.“

„Darum hängen Sie sich an solche, die Ihnen stärker, intelligenter und zuverlässiger erscheinen. Aber was haben diese Personen mit Ihnen gemacht? Wohin haben Sie diese Personen geführt?“

„Sie haben mich gestresst. Es brachte mir keinen Frieden.“

„Hat Ihr Glaube auch einen Beitrag zu dieser Art von

unheilvoller Abhängigkeit geleistet?“

„Vielleicht sollte ich den Mut haben, das Unheilvolle an
meinem Glauben abzuhängen. Was meinen Sie?“

eintauschen

„Ich bin von meiner Vergangenheit abhängig. Sie hat mein Leben gestaltet, und sie wird auch immer alle meine Handlungsweisen bestimmen. Das können Sie mir glauben.“

„Warum sind Sie dann bei mir?“

„Ich weiss nicht. Vielleicht, weil ich unzufrieden bin!“

„Wie alt sind Sie?“

„So um die vierzig.“

„Und von welchem Alter ihrer Vergangenheit sind sie abhängig? Von der 5, 10 oder 15-jährigen?“

„Wie meinen Sie das?“

„Ja, handeln Sie in allem, wie eine 5, 10 oder 15-jährige?“

„Nein, nicht wirklich.“

„Dann glauben Sie also ihrem eigenen Glauben nicht mehr?“

„Ich glaube schon. Er schenkt mir keinen Frieden.“

„Sie wollen Ihren vergangenen Glauben gegen einen Glauben eintauschen, der Ihnen Frieden bringt?“

„Ich glaube schon, wenn es das gibt.“

„Ja, das gibt es wirklich.“

denken

„Das muss man sich mal vorstellen, das muss man sich zu Herzen nehmen, das muss man mal zu Ende denken.

So ein Problem! So eine Tragödie!“

„Haben Sie diese Tragödie mit der betroffenen Person besprochen?“

„Nein, nicht wirklich. Nur ganz kurz. Aber es ist doch wichtig, dass man sich die Probleme von anderen zu Herzen nimmt und intensiv darüber nachdenkt, oder?“

„Wie sah denn die betroffene Person das Ereignis?“

„Sie fand es nicht der Rede wert.“

„Und sie empfinden es...“

„Als schmerzhaft.“

„Sie denken also über etwas Problemloses so lange nach, bis es sich für Sie in eine schmerzhaftige Tragödie verwandelt hat?“

„Ja, jetzt wo sie das sagen...“

„Und warum sind sie hier?“

„Ich suche Erlösung.“

„Die können Sie sich sicher auch selbst erdenken.“

perfekt

„...und Sie können sich damit nicht zufrieden geben?“

„Nein, sicher nicht. Mit Unvollkommenem gebe ich mich nie zufrieden.“

„Obwohl das Unvollkommene reibungslos funktioniert?“

„Perfekt muss die Lösung sein. Verstehen sie? Perfekt! Sonst ist es eine Katastrophe!“

„Wie sieht Ihre perfekte Lösung denn aus?“

„Ich finde sie nicht.“

„Und damit kommen Sie nicht klar?“

„Nein. Was glauben Sie, was fehlt mir?“

„Was glauben Sie denn?“

„Ich weiss nicht, was ich glaube.“

„Was glauben Sie denn, was sie sich und anderen mit ihrem perfekten Glauben antun?“

„Äh...“