

Werden Sie ehrlich



Susanne Edelmann
Schule der Weisheit
Silberbachstr. 11 B
9032 Engelburg
Tel. 079 216 75 39
info@edelmann-beratung.ch

Werden Sie ehrlich. Zutiefst ehrlich. Sich selbst gegenüber. Lassen Sie alles zu, schauen Sie alles an, was da so ist, in ihnen drin. Tun Sie dies, ohne zu urteilen. Nur so darf sich alles zeigen und erst einmal auch sein. Wir tragen, tief in uns drin, die Sehnsucht, so sein zu dürfen wie wir sind. Und sind doch gleichzeitig diejenige Person, die uns selbst am allermeisten bemängelt und verurteilt. Wir haben zum Beispiel manchmal die Angewohnheit, unsere Empfindungen gedanklich so lange zu bearbeiten bis sie in unsere Vorstellungen hineinpassen. Danach mögen sie wohl gut oder schön tönen, sie sind allerdings nicht mehr wirklich ehrlich. Und - wir tun immer wieder Dinge, die uns eigentlich nicht gut tun und dies aus vielfältigen Motivationen heraus. Wir meinen es gut, doch Verhaltensweisen und Handlungen, die nicht zutiefst ehrlich sind, ja uns selbst manchmal gar schaden, können unmöglich Segen sein für andere Menschen. Selbst dann, wenn wir genau aus dieser Intention heraus handeln. Und so fordert der Weg der Bewusstwerdung eine zunehmende Ehrlichkeit. Uns selbst, aber auch unseren Mitmenschen gegenüber.

Lassen Sie uns etwas teilhaben am Alltag von Mira:

Mira ist 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern im Alter von 2 (Jonas) und 5 Jahren (Eli). Die Familie lebt in einem eigenen Haus und Miras Mann (Frank) arbeitet als Speditionsfachmann.

Jonas plagen in letzter Zeit häufig Alpträume und er ist seit Wochen mehr oder weniger krank, was die Nächte von Mira und Jonas sehr unruhig gestaltet. Letzte Nacht hat Mira kaum geschlafen und als ihr Wecker um halb sechs klingelt, fühlt sie sich dementsprechend zerknautscht. Sie steht dennoch auf und bereitet für Frank das Frühstück zu und richtet seine Mittags-Lunch-Box. Frank schätzt es, frisch zubereitetes Essen zu erhalten, schliesslich arbeitet er hart und so steht Mira jeden Morgen in der Früh auf, um ihm den Lunch frisch zuzubereiten. Aus Liebe zu ihm. Auch wenn es ihr enorm wohl täte, wenn sie morgens jeweils 2 Stunden länger schlafen könnte.

Eli hört, dass die Eltern auf sind, erklärt den Tag für eröffnet und macht es sich mit Puppen und ihren Lieblingsbüchern im Bett der Mutter bequem, wissend, dass Mira nun bald zu ihr kommen und die nächste Zeit mit ihr verbringen wird. Mira tut dies, aus Liebe zu ihrem Kind, obwohl sie vor lauter Erschöpfung kaum auf den Beinen stehen kann.

Die Mutter von Mira ist seit 2 Jahren verwitwet, seit einem Jahr pensioniert und seither oft alleine. An diesem Morgen ruft sie bereits um 08.00 Uhr an, erzählt dass sie einen frischen Apfelstreusselkuchen gebacken hat und lädt Mira und Jonas dazu ein. Mira hat eine Stunde Fahrt und so müsste 09.30 Uhr möglich sein, oder? Mira hätte eigentlich so einiges zu erledigen, an diesem Morgen. Abgesehen davon mag sie, vor lauter Müdigkeit, nicht essen. Doch sie sagt zu, aus Liebe zu ihrer Mutter.

Manchmal lässt uns die Hektik des Alltags und der Fokus auf all unsere Aufgaben und das Wohl unserer Mitmenschen den Kontakt zu unserem inneren Wesen verlieren. Wir sind nicht mehr wirklich bei uns. Und eigentlich – längst nicht mehr ehrlich. Diese Lebensweise erscheint mir weit verbreitet, gerade unter Frauen. Doch sie tut uns nicht gut, nimmt uns Lebensqualität und Lebendigkeit und führt längerfristig nicht selten auch zu Krankheiten.

Es entsteht eine ganz neue Freiheit, wenn wir uns und unser Denken öffnen, ehrlich werden und auch unsere Bedürfnisse formulieren und dabei zulassen, dass auch neue – für alle Beteiligten wohltuende – Wege entstehen dürfen. Dies erfordert die innere Entscheidung, dass in unserem Leben Einsatz und Ruhe, Geben und Erhalten

ausgeglichen sein dürfen. Dass es auch uns selbst gut gehen darf. Denn, der Weg muss nicht zwingend ein schwieriger sein. Es geht auch anders, eigentlich:

Mira gibt sich selbst Wertschätzung für die enorm wichtige Arbeit, die sie täglich tut. Sie entscheidet innerlich, dass sich ihr Leben im Gleichgewicht befinden darf. Sie ändert somit als erstes ihre innerliche Haltung. Danach führt sie ein ehrliches und sachliches Gespräch mit Frank. Frank formuliert in diesem Gespräch das erste Mal seine Hochachtung und auch seine Wertschätzung für all das, was Mira leistet (Gesetz der Resonanz: gebe ich mir selbst und dem was ich tue Wertschätzung, tut es – plötzlich – auch mein Umfeld). Das Paar sucht gemeinsam nach Lösungen und findet sie auch bald:

- Mira richtet den Mittags-Lunch für Frank bereits am Vorabend und Frank ist am Morgen so leise, dass für Mira und die Kinder der Tag nun jeweils 2 Stunden später beginnt, was Mira wertvolle Schlafenszeit beschert.
- Beim nächsten Telefonat mit der Mutter, erzählt Mira ehrlich wie es ihr geht. Und nun getraut sich auch die Mutter ehrlich zu sein und erzählt von ihrem Wunsch, ihren Enkel regelmässig betreuen zu dürfen. Allerdings hat sie sich nie gewagt, diesen Wunsch auszusprechen. Die beiden entscheiden, dass Jonas nun zwei Morgen pro Woche von der Oma betreut wird und die Oma anschliessend mit Mira und den Kindern das Mittagessen einnimmt. Mira hat so wieder mehr Luft für sich selbst und ihre Mutter wird wieder gebraucht, hat ihre viele Zeit sinnvoll und sehr befriedigend gefüllt und sie erlebt sich nicht mehr so alleine. Eine Lösung, die allen dient.

Die beschriebene Geschichte zeigt auch sehr schön auf: wir schreiben unsere Lebensgeschichte ein Stück weit selbst. Immer aus den jeweiligen Entscheidungen heraus, die wir im hier und jetzt fällen. Um eine schöne Geschichte schreiben zu können, bedarf es als Erstes Wertschätzung und Liebe, mir und meinen Bedürfnissen gegenüber und als Nächstes schonungslose Ehrlichkeit. Mir selbst gegenüber und nach aussen.

Wir üben jedes Mal Gewalt gegen uns selbst aus, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse, Haltungen und Wertvorstellungen übergehen, um passend zu sein und/oder es anderen Recht zu machen. Wir sind uns dessen so gewohnt, dass dieses Verhalten manchmal zu einem Teil von uns geworden ist. Nichts desto trotz fügen wir uns selbst Schaden zu damit. Viel grösseren als wir uns vorstellen können. Höchste Zeit also, damit aufzuhören.

Als innerer Kompass für die jeweiligen Entscheidungen kann uns folgende Haltung unterstützen: alles, was uns anzieht, uns gut tut und wir als schön empfinden, ist richtig. Alles, was uns (eigentlich) Last ist, und wir uns gedanklich dazu überreden müssen, ist falsch. Eigentlich wäre dies ein ganz natürlicher und einfacher Mechanismus, der uns auf einem uns wohltuenden Weg führt. Doch die meisten von uns wurden im Laufe der Erziehung und des Sozialisierungsprozesses nachhaltig verbogen, indem sie gelehrt wurden, Entscheidungen von allen möglichen „wenn und aber“ abhängig zu machen. Und so bedeutet es denn auch einen regelrechten Paradigmenwechsel, nun unser ganz eigenes Empfinden als Richtschnur zu definieren.