

TIM SCHLENZIG

WIE MAN DIE DINGE NICHT MEHR SO PERSÖNLICH NIMMT

... und sich von Zorn, Enttäuschungen und
Verletzungen befreit



2015, Tim Schlenzig (mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

Gewidmet Dir,
dem Leser.

INHALT

EINLEITUNG	10
-------------------------	-----------

I. WAS „SO PERSÖNLICH“ BEDEUTET

15

Aber irgendwie ist es doch persönlich gemeint, oder?..... 18

Was ist mit meinen Gefühlen? 18

Soll mir egal sein, was andere von mir denken? 19

Soll ich Konflikten nun aus dem Weg gehen oder gar keine Grenzen
mehr setzen? 20

Soll ich auch die positiven Dinge nicht mehr persönlich nehmen?..... 21

II. WARUM WIR DIE DINGE NICHT SO PERSÖNLICH NEHMEN SOLLTEN

23

III. WARUM WIR DINGE ZU PERSÖNLICH NEHMEN 27

Ich brauche die Bestätigung 29

Ich erinnere mich dann so an damals 30

Ich habe solche Angst, zurückgewiesen zu werden 31

Ich habe es nicht besser verdient 32

Ich kann es beeinflussen, wenn es mit mir zu tun hat 33

Ich möchte keine Verantwortung übernehmen..... 35

Ich brauche das Drama	36
Ich bin einem emotionalen Vampir in die Falle gegangen.....	37
Ich kann mich nicht abgrenzen.....	38
Ich bin ein Mensch	40
Ich nehme Dinge zu persönlich, weil	40
Eine Frage der Sichtweise	42

IV. Wie man Dinge nicht mehr so persönlich nimmt43

Schritt 1 – Zulassen46

Was Zulassen bedeutet und warum es so wichtig ist	47
Den Schmerz zulassen	49
Gefühle sind für Dich da, sei Du für sie da	51
Das Gefühl hinter dem Gefühl	52

Schritt 2 - Loslassen.....54

1. Deine Verantwortung	56
Wer trägt die Verantwortung für Deine Gefühle?	56
Ich denke, also fühl ich	58
Wie viel Macht will ich dem Anderen geben?	59
Gefühle haben eine eigene Wahrheit	60

Die Wolken ziehen vorbei	61
2. Dein Verständnis	63
Wo Deine Füße stehen, ist der Mittelpunkt der Welt ... aber nur für Dich.....	63
7 Milliarden Welten	65
Menschen klarer sehen.....	67
Warum sie tun, was sie tun	69
Der Mensch hinter dem Verhalten	71
Versuche erst zu verstehen, dann verstanden zu werden	73
Als schaute man hinter einer Scheibe mit Neugier zu	74
Wie man Gedanken lesen kann	75
Erwartungen loslassen	75
Die Unschuld sehen	78
Kein Richtig, kein Falsch.....	81
Ist doch noch ein Baby / Ist doch schon so alt.....	83
Tonglen	84
3. Dein Problem?	86
Stein im Schuh	86

Weisheit gibt's an jeder Ecke	86
Die süßen Früchte des bitteren Behandeltwerdens	88
Die Schlachten weise wählen	89
Du musst Dich nicht beweisen.....	90
Ist das wirklich DEIN Problem?	91
Willst Du Recht haben oder glücklich sein?.....	93
Auf den billigen Plätzen	94
Kritik zustimmen ... und sehen, wie sie verweht	96
Wolken sprengen und Herzen erobern.....	97
An die, die gut zu uns sind.....	98
4. Deine Notfallhelfer	100
Bis Zehn zählen	100
Atme, atme!	101
Dein Mantra	103
Zeitreise / Die Sache mit dem Lolli	104
Dein Raum	106
Mit Popcorn im Kopfkino.....	107

5. Diese Konflikte.....	110
Nicht von, sondern inmitten unserer Konflikte befreien	110
Das ist so respektlos!	111
An Zorn festhalten	112
Du musst den Ball nicht fangen	113
Das Boot ist leer, immer	115
Den Strom hinabfließen	116
Enttäuscht? Juhuu!	117
Wenn Du belogen wirst	118
Wenn ein Mensch gehen will ... (oder kommen)	119
Anderen erlauben, Dinge persönlich zu nehmen	122
6. Deine Wirklichkeit	123
Kannst Du wirklich wissen, dass es wahr ist? (The Work I)	123
Wer wärst Du ohne diesen Gedanken? (The Work II)	125
Vielleicht ist es in Wahrheit umgekehrt? (The Work III)	127
Die neue Wirklichkeit annehmen (The Work IV)	130
Ein neuer Rahmen	132

7. Deine Selbstfürsorge	137
Täglich Zeit allein	137
Schlaf	138
Durst.....	139
Haben sie recht?	140
Wie behandelst Du Dich selbst?	140
Von Werten und Stärken.....	141
Dich selbst annehmen (alles an Dir darf sein)	143
Die eigenen Wunden pflegen.....	147
Vergeben und verzeihen	148
Nummernspiel	153
Schicksalsschläge und Misserfolge nicht persönlich nehmen.....	154
Wenn das Loslassen nicht gelingen will	157
Ende	158

EINLEITUNG

Das Leben könnte so einfach sein, wenn es nur nicht so schwer wäre. Wenn wir verschont blieben von all den Ärgernissen, Enttäuschungen und Verletzungen, die die Tage zupflastern und die Nächte aufreißen, sie unschlafbar machen, uns daliegen lassen, als hätten wir keine Augenlider. Wenn wir uns nicht herumschlagen müssten mit denen, die uns ignorieren oder verspotten, kritisieren oder belügen, die nicht für uns da sind, auf einmal lieber ohne uns sind, oder gegen uns sind.

Viele unserer größten und häufigsten Herausforderungen und Schmerzen haben mit anderen Menschen zu tun.

Ich denke da an:

Kinder, die auf jeden hören, nur nicht auf ihre Eltern. Eltern, die sich um alles kümmern, nur nicht um ihre Kinder. Freunde, die jedem Bescheid sagen wegen dieser Party, nur uns nicht. Freunde, die doch keine sind, die uns ausgerechnet in schwersten Zeiten im Stich lassen oder hinter unserem Rücken lästern. Unzählige, die unseren Geburtstag vergessen. Frauen, die sich scheiden lassen, weil wir nicht mehr aufregend genug sind, nach zwanzig gemeinsamen Jahren. Männer, die ihre Köpfe wie Uhus drehen können, sobald eine schicke Frau vorbeischlingert, sogar wenn wir dabei sind, aber uns schon ewig nicht mehr angeschaut haben, nicht *so*. Frauen und Männer, für die wir uns den ganzen Abend in die Küche stellen und die das anscheinend für selbstverständlich halten, es ist schwer, ein Rülpsen als Danke zu deuten. Frauen und Männer, die wir toll finden, und die statt einer Telefonnummer nur ein lautes Lachen für uns haben, wenn wir uns überwinden und sie ansprechen.

Kunden, die uns abziehen, uns nicht bezahlen, obwohl wir alles für sie gegeben haben und obwohl sie wissen, wie dringend wir dieses Geld brauchen, das uns zusteht. Webseiten und Praxen, die wir liebevoll

gestalten, und für die sich niemand interessiert. Manuskripte und Bewerbungen, auf die niemand reagiert, als wären sie Luft, als wären wir Luft. Kollegen, die uns erst in den Hintern kriechen und dann treten, wenn es um die nächste Beförderung geht. Chefs, die uns wie Maschinen oder wie Dreck behandeln. Unternehmen, in denen jemand gefeuert werden muss, und dieser jemand sind wir.

Fremde überall, die einen blinden Krieg gegen jede Freundlichkeit zu führen scheinen. Fremde auf den Straßen, die uns erst die Vorfahrt und dann den Parkplatz nehmen. Autoverkäufer, die uns Scheiße verkaufen. Menschen in Ämtern, die uns den Weg versperren wie Grenzposten bis an die Zähne bewaffnet mit Ignoranz und Idiotie, so lange wie nur irgend möglich.

Das alles kann einen schon ziemlich beuteln. Manches mehr, manches weniger. Für mich war das Thema Verlassensein immer ein großes. Ein paar Worte konnten ausreichen und ich fühlte mich von der Welt verstoßen, ein Blick sogar oder ein Nicht-Blick, kein Lichtblick mehr, alles dunkel, alles einsam. Mag man mich nicht mehr? Bin ich ausgeschlossen, für immer? Ist die Welt gegen mich?

Zeiten gab's, in denen ich vor sämtlichen möglichen Zurückweisungen zurückwich, indem ich mich mit meiner Akne-Haut und meinem Angst-Herz zuhause verkroch, nur noch an den Abenden auf die Straße ging, große Runden drehte wie ein verdammter, verwundeter, einsamer Wolf. Aber wie es eben so ist mit dem Leben, man kann nicht auf Dauer fliehen, irgendwann trifft es einen, egal, wo man sich versteckt, und dann sind sie wieder da, diese Ärgernisse, Enttäuschungen und Verletzungen, mit denen so viele von uns zu kämpfen haben.

Ich fühlte mich ausgeliefert.

Wollte ich mich damit jemandem anvertrauen, hörte ich oft:

„Nimm’s doch nicht so persönlich, Mensch!“

Oder:

„Du brauchst ein dickeres Fell!“

Aha, dachte ich nur, und wurde nur noch ärgerlicher oder verzweifelter. Und wie soll das gehen, wiiiiieeee? Ist das ein Übermensch, der mir das rät? Oder kennt er ein Geheimnis, das ihn so gelassen bleiben lässt? Oder fällt ihm das nur so leicht, weil er ja gerade nicht selbst betroffen ist?

Inzwischen weiß ich, dass es sehr wohl möglich ist, die Dinge nicht mehr so persönlich zu nehmen. Und dass man dazu weder eine spezielle teflonbeschichtete DNA braucht, noch das Glück, eingeweiht zu werden in ein seit Jahrhunderten nur an wenige Auserwählte überliefertes Geheimnis.

Alles, was es braucht, ist eine neue Sicht auf die Welt und auf die Menschen. Sowie etwas Übung, bis wir diese neue Sicht verinnerlicht haben.

Stell Dir vor, wie viel leichter das Leben wird, wenn wir bei uns bleiben, uns gesund abgrenzen können, wo uns sonst so Vieles nah ging.

Stell Dir vor, es regnet wie verrückt, schwarze Wolken, der Himmel stürzt ein. Bisher wurdest Du von oben bis unten durchnässt, die Kleidung klebte an Dir, es war kalt und eklig und Du konntest es nur über Dich ergehen lassen. Doch auf einmal hast Du einen Schirm in der Hand. Spannst ihn einfach auf. Trocknest darunter, bleibst auch trocken, unberührt von dem, was um Dich herum passiert. Lächelst. Schreitest voran auf Deinem Weg. Bist frei.

Wie viel leichter und schöner das Leben dann ist.

Ob es nieselt oder gewittert, dieses Buch kann Dein Schirm sein.

Anmerkung: Im Folgenden schreibe ich der Einfachheit wegen meistens in der männlichen Form, also „er“ und „ihm“ und „sein“. Da es hier bei IHM jedoch meist um den „Bösen“ geht, sollten zumindest die weiblichen Leser damit einverstanden sein.

I. WAS „SO PERSÖNLICH“ BEDEUTET

Jemand legt sich nicht fest, hält Dich hin, wartet wohl nur auf eine bessere Option, gegen die er Dich austauschen kann. Jemand legt sich mit Dir an, beschimpft Dich, roter Kopf, toter Seelenfrieden. Jemand legt Dich übers Knie, greift Dich körperlich an, roter Hintern, blaues Auge. Jemand haut Dich übers Ohr, das teure Haus (all Deine Ersparnisse!) war doch nur ein Fassade wie in Western-Filmsets, nur eine große Wand aus Pappe und dahinter nichts, nichts, nichts als Schock und Hilflosigkeit und Wut.

Was haben diese Situationen gemeinsam?

Sie haben nichts mit *Dir* zu tun, sind nicht persönlich gemeint.

Sie haben nur mit dem Anderen zu tun. Mit *seinen* Gedanken, Gefühlen, Geschichten über sich und das Leben, vielleicht auch mit *seiner* Geschichte über Dich ... *seinem* unvollständigen, verzerrten Bild von Dir – aber nie mit *Dir*.

Im myMONK-Blog schrieb ich:

Der gemalte Apfel auf dem Stilleben in 2D ist nicht der Apfel selbst. Und *Du* bist nicht die Geschichte, nicht das Bild im Kopf des Anderen.

(Dem echten Apfel ist egal, was mit seiner Abbildung passiert. Ob der Maler kommt und das Bild anschreit, übermalt, oder zerfetzt, zerkaut, schluckt und ausscheidet ... der echte Apfel ist nicht gemeint, nicht berührt und nicht angefressen. Er steht da, prall in 3D, und schaut sich das irre Spektakel aus sicherer Entfernung an.)

Zwar können wir reale Wunden davontragen, wie auch der Apfel real gebissen werden kann, und natürlich sollten wir handeln, wenn es uns hilft. Aber das verletzende Verhalten, die Absicht gilt immer nur diesem Bild von uns im Kopf des Anderen, nicht uns persönlich. Und oft nicht mal das, oft sind es ganz andere Geschichten und Bilder, die ihn so handeln lassen.

Alles nur Bilder in Köpfen.

Natürlich können wir etwas persönlich nehmen. Aber das entspricht nicht der Wahrheit.

Denn:

Es ist *seine* Geschichte, *sein* Verhalten, *sein* Problem, *sein* Zorn, *sein* Misstrauen, *seine Ignoranz*, *sein* enges Herz, *sein* enger Verstand.

Erkennen wir das, sind wir von einer großen Last befreit. Noch immer müssen wir dann umgehen mit dem, was passiert ist, aber wir haben mehr Abstand und mehr Kraft, weil uns nicht noch zusätzlich die Frage quält, warum um alles in der Welt man uns das antun musste, was man gegen uns als Menschen hat.

Die Wahrheit ist:

Sobald wir das Verhalten eines Anderen persönlich nehmen, nehmen wir es *zu* persönlich.

Aber irgendwie ist es doch persönlich gemeint, oder?

Die Frage ist nicht, ob etwas persönlich gemeint ist, und sei es gegenüber dem Bild von uns in seinem Kopf.

Meistens ist es das nicht. Und sicher wissen können wir das ohnehin nie. Das spielt allerdings auch keine Rolle. Es ist *sein* Problem.

Die Frage ist, ob wir es persönlich nehmen – ob es uns trifft. Wie wir das Verhalten des Anderen einordnen und damit umgehen.

Was ist mit meinen Gefühlen?

Deine Gefühle sind immer persönlich.

Hat uns etwas bereits getroffen, fühlen wir uns zurückgewiesen, verärgert, sind wir enttäuscht oder verletzt, dann brauchen wir nicht so tun, als sei es nicht so.

Kein „Mich stört es gar nicht, hi hi“, während die Tränen kullern, kein „Mir geht es gut, ich denke immer positiv!“, wo Schmerz uns bis in die letzte Faser fährt, Achterbahn fährt, kein „Jetzt rei Dich zusammen!“ uns selbst gegenüber.

Gefühle, die einmal da sind, dürfen da sein. Wir verdrängen sie nicht. Wir kümmern uns um sie und damit um uns. Wie sollten wir bei uns bleiben, wenn wir gleichzeitig davonlaufen vor dem, was in uns ist? Erst im zweiten

Schritt befreien wir uns. Da gibt es keine Abkürzung (und ich habe wirklich lange Zeit danach gesucht, fürchtete mich vor meinen Gefühlen).

Mehr dazu später.

Soll mir egal sein, was andere von mir denken?

„Ist doch egal, was andere von Dir denken!“, höre ich oft und lese ich oft.

Aber es ist uns nicht egal. Es war uns nie egal und wird uns nie egal sein. Nicht ganz egal. Das von uns als soziales Wesen Mensch zu verlangen ist unangemessen. Als sollte ein Schwarmvogel plötzlich ganz allein fliegen. Beziehungen liegen in unserer Natur und sind wichtig für unser Glück. Auch, wenn ich mir in meiner Verzweiflung oft gewünscht habe, ich würde niemanden brauchen, nie wieder.

Nicht blind, nicht taub, nehmen wir wahr, was um uns herum geschieht. Nicht immer, nicht jedes Mal, nehmen wir es auch ernst, fragen uns:

„Kann ich beim nächsten Mal etwas besser machen – könnte der Andere in manchen Punkten Recht haben?“

Vielleicht sollte ich wirklich häufiger als einmal in der Woche mit meinem Hund Gassi gehen (ist der Haufen, den der kleine Chihuahua dann macht, deshalb groß wie ein Schuhkarton?)?

Vielleicht habe ich meiner Frau wirklich schon zu lange nicht mehr richtig zugehört (sie sagte neulich doch was von „Schwiegermutter“ und „gestorben“ ... Moment mal, ihre Schwiegermutter ist doch meine Mutter!)?

Vielleicht schaue ich manchmal wirklich zu wenig nach rechts und links auf meinem Weg ... oder bin sogar von ihm abgekommen?

Daran können wir wachsen.

Ja, dafür können wir offen bleiben, nicht offen bleiben müssen wir jedoch für unnötigen Ärger und Kummer, der uns nur schrumpfen lässt und kein bisschen nutzt. Sowie für unfaire Kritik, mit der jemand nur seine eigene Unzufriedenheit auskotzen will.

Eine gute Frage, um Kritik nüchterner zu betrachten, ist: Wenn das Feedback zu 100% wahr wäre ... was sollte ich dann tun? Oder noch einen weiteren Schritt zurücktretend: Wenn ein Freund von mir dieses Feedback bekäme, was würde ich ihm raten zu tun? Dieses „Wenn“ nimmt den Dampf vom Kessel.

Soll ich Konflikten nun aus dem Weg gehen oder gar keine Grenzen mehr setzen?

Weder noch. Konflikte sind ein wertvoller Teil des Lebens. Sie zu lösen kann uns einander näher bringen. Sie auch mal nicht lösen zu können, lehrt uns, auszuhalten, macht uns stärker.

In diesem Buch lernst Du Wege für einen Umgang mit anderen und auch mit Konflikten, der Dir mehr inneren Frieden schenkt und Dich unabhängiger macht.

Meist brauchen wir uns dafür auf keinen Kampf einlassen, schon gar nicht auf Grabenkämpfe um irgendwelche imaginären Grenzen, die sinnlose

Verluste fordern. Was ein Anderer tut, können wir ohnehin höchstens nur bedingt beeinflussen, es liegt im Großen und Ganzen außerhalb unserer Macht. Trotzdem gibt es natürlich Ausnahmen. Situationen, in denen wir unsere Grenzen notfalls mit schweren Geschützen verteidigen oder zurückerobern sollten. Etwa dann, wenn es um körperliche Gewalt geht oder wenn jemand bewusst oder immer wieder auf uns herumtrampelt, schmerzhaft wie mit Nägeln an seinen Sohlen.

Etwas nicht persönlich zu nehmen (sich schlecht zu fühlen) und Grenzen zu setzen (zu handeln, wo es richtig ist und uns hilft) schließt sich nicht aus. Es geht sogar Hand in Hand, weil uns mehr Kraft zum Handeln bleibt, wenn wir nicht in Zorn und Enttäuschung und Verletzung verstrickt sind.

Soll ich auch die positiven Dinge nicht mehr persönlich nehmen?

Ja, die üblen Worte können sie gern behalten, die Lügen, die Ignoranz ... aber was ist mit dem Geschmeichel, den Komplimenten – diese Dinge wollen wir doch haben, „dürfen“ wir sie dann auch nicht mehr persönlich nehmen?

Wir dürfen schon. Aber das hat einen Preis. Es hält uns in der Abhängigkeit. Füttert das Ego, das immer mehr davon will. Wie der Ex-Sträfling, der sein Mittagessen noch vom Gefängnis haben will. Wie der Raucher noch eine letzte Zigarette will, und beim Entzug leidet.

Glauben wir den guten Worten, werden wir auch den schlechten viel eher glauben. Zwei Seiten einer Medaille.

Wenn einer sagt: „Du bist so Scheiße!“ ... nimm's nicht persönlich, es ist *sein* Bild von Dir.

Wenn einer sagt: „Du bist so toll!“ ... nimm's nicht persönlich, es ist *sein* Bild von Dir.

Wir wollen doch bei uns bleiben, so oder so. Wir wollen doch uns selbst geben können, was wir brauchen.

Allerdings nehmen die meisten von uns die schlechten Dinge viel persönlicher als die guten. Das ist das verzerrteste aller Bilder und macht am wenigsten Sinn. Insofern schadet es nicht, wenn wir im Zweifelsfall mehr Positives und weniger Negatives an uns heranlassen – als Zwischenschritt.

Im Buch konzentrieren wir uns daher auf jenes Verhalten Anderer, mit dem wir uns schwer tun.

Die zwei Schritte, die Du lernen wirst, kannst Du aber hier genauso anwenden: die Freude zulassen, sie dann einordnen und loslassen, wieder ganz bei Dir sein.

ENDE DER LESEPROBE