

Wie kann ich andere ermutigen?

- Ich darf Fehler machen, ich darf aber auch lernen, aus größeren Fehlern kleinere zumachen, aber eines darf ich nicht, mich wegen meiner Fehlerminderwertig fühlen.
- Ich darf Negatives sehen, ich darf ihm aber auch eine positive Seite abgewinnen, aber eines darf ich nicht: das Positive nicht sehen wollen.
- Ich darf auch einmal etwas Schlechtes tun, ich darf aber auch meine schlechte Tat zugeben, aber eines darf ich nicht: meine Fehler verbergen wollen.
- Ich darf über etwas Gutes, das ich getan habe, sprechen, ich darf aber auch darüber schweigen, aber eines darf ich nicht: mich meiner guten Tat rühmen.
- Ich darf mich von sogenannten Tatsachen beeindrucken lassen, ich darf aber auch lernen, daß es mehr darauf ankommt, was ich aus den Tatsachen mache, aber eines darf ich nicht: mich von Tatsachen bestimmen lassen.
- Ich darf Angst haben, ich darf aber auch das Ziel meiner Angst erkennen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß Angst zum Menschsein gehört.
- Ich darf mich um Sicherheit bemühen, ich darf aber auch lernen, vorsichtig aber nicht ängstlich zu sein, aber eines darf ich nicht: meinen, Sicherheit sei eine Lebensaufgabe.
- Ich darf mich schwach fühlen, ich darf mich auch stark fühlen, aber eines darf ich nicht: mich anderen überlegen fühlen wollen.

Diese Reihe können Sie selbst weiterführen. Versuchen Sie es doch einmal mit eigenen Ideen und Gedanken, die Sie dann zu Taten werden lassen!

Das Entzweiungssyndrom

- Ich darf recht haben, ich darf aber auch lernen, daß Übereinstimmung wichtiger ist als Recht, aber eines darf ich nicht: recht haben wollen.
- Ich darf Vorurteile haben, ich darf aber auch meine Vorurteile abbauen, aber eines darf ich nicht: meinen, nur die anderen hätten Vorurteile.
- Ich darf mir Vorstellungen machen, ich darf aber auch meine leeren Vorstellungen und eitlen Einbildungen erkennen, aber eines darf ich nicht: mir Vorstellungen machen ohne nachzudenken.
- Ich darf auch einmal an mich selbst denken, ich darf aber auch mein Ich vergessen, aber eines darf ich nicht: mein Ich wichtiger nehmen als meinen Partner.
- Ich darf auch einmal streiten, ich darf aber auch Streit vermeiden, aber eines darf ich nicht: meinen, durch Streit Probleme lösen zu können.

Die wesentlichen Lebensentscheidungen

- Ich darf auch einmal faul sein, ich darf aber auch den Segen der Arbeit erkennen, aber eines darf ich nicht: mich dem Leistungsdruck unterwerfen.
- Ich darf auch einmal keine Lust haben, ich darf aber auch lernen, mich von

meinem Unlustgefühl zu befreien, aber eines darf ich nicht: aus Unlust nicht das Notwendige tun.

- Ich darf mir auch einmal Luftschlösser bauen, ich darf aber auch erkennen, daß sie meinen leeren Vorstellungen und eitlen Einbildungen entspringen, aber eines darf ich nicht: meine Luftschlösser als Ausrede benutzen, um nicht zu arbeiten.
- Ich darf auch einmal bequem sein, ich darf aber auch aktiv sein, aber eines darf ich nicht: auf Kosten anderer leben wollen.
- Ich darf mich auch schwach fühlen, ich darf aber auch meine Schwäche nicht beachten, aber eines darf ich nicht: meine Schwäche dazu mißbrauchen, nicht zu arbeiten.

Liebe und Ehe

- Ich darf geliebt werden wollen, ich darf aber auch lieben, aber eines darf ich nicht: meinen, daß mein Wert davon abhängt, ob und wie ich geliebt werde.
- Ich darf auch einmal unglücklich sein, ich darf aber auch meinen Partner glücklich machen wollen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß mein Glück ganz von ihm abhängt.
- Ich darf gut sein, ich darf aber auch erkennen, daß ich damit ichbezogen sein kann, aber eines darf ich nicht: besser sein zu wollen als mein Partner.
- Ich darf auch einmal niedergeschlagen sein, ich darf aber auch mein Leben mit positiven Augen betrachten, aber eines darf ich nicht: Depressionen als Waffe gegen meinen Partner benutzen.
- Ich darf mich auch einmal über meinen Partner ärgern, ich darf aber auch auf seine positiven Seiten schauen, aber eines darf ich nicht: mit ihm uneins sein.
- Ich darf anderer Meinung sein als mein Partner, ich darf auch diese Meinung äußern, aber eines darf ich nicht: meine Meinung durchsetzen wollen.
- Ich darf auch an mich selbst denken, ich darf aber auch mein Ich vergessen, aber eines darf ich nicht: mein Ich wichtiger nehmen als meinen Partner.
- Ich darf glücklich sein wollen, ich darf aber auch meinen Partner glücklich machen, aber eines darf ich nicht: verlangen, daß er mich glücklich macht.
- Ich darf geliebt werden wollen, ich darf aber auch lieben, aber eines darf ich nicht: Gott dabei vergessen.
- Ich darf mich auch einmal zurückziehen, ich darf aber auch auf meinen Partner zugehen, aber eines darf ich nicht: den ersten Schritt von ihm erwarten.
- Ich darf auch eigene Interessen haben, ich darf mich aber auch für die Interessen meines Partners interessieren, aber eines darf ich nicht: die gemeinsamen Grundlagen verkleinern.
- Ich darf auch einmal eifersüchtig sein, ich darf aber auch den Sinn (das Ziel) meiner Eifersucht erkennen, aber eines darf ich nicht: durch Eifersucht meinen Partner bestimmen wollen.

- Ich darf auch einmal Distanz wahren, ich darf aber auch durch Nähe meinen Partner beglücken, aber eines darf ich nicht in der Distanz bleiben.
- Ich darf ab und zu unordentlich sein, ich darf aber auch Ordnung als umfassendes Prinzip erkennen, aber eines darf ich nicht: durch Ordnung herrschen wollen.
- Ich darf mich für Kinder verantwortlich fühlen, ich darf aber auch ihnen Verantwortung geben, aber eines darf ich nicht: sie an der Verantwortung nicht teilnehmen lassen.
- Ich darf Kinder auch einmal falsch behandeln, Ich darf aber auch die richtigen Methoden anwenden, aber eines darf ich nicht: sie entmutigen.
- Ich darf mit einem Kind auch einmal böse sein, ich darf aber auch freundlich bleiben, aber eines darf ich nicht: ein Kind wegen seines Verhaltens ablehnen.

Freunde und Mitmenschen

- Ich darf andere auch einmal um etwas bitten,
- ich darf aber auch meine Angelegenheiten selbst regeln, aber eines darf ich nicht: anderen zur Last fallen.
- Ich darf auch einmal streiten, ich darf aber auch lernen, mich nicht in einen Kampf einzulassen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß Streit Konflikte lösen kann.
- Ich darf mir auch einmal helfen lassen, ich darf aber auch anderen helfen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß andere mir helfen müssen.
- Ich darf mich auch einmal zurückziehen, ich darf aber auch Beiträge für die Gemeinschaft leisten, aber eines darf ich nicht: mich ständig der Gemeinschaft entziehen.
- Ich darf anderen auch einmal gefallen wollen, ich darf aber auch das Richtige tun, ohne immer zu überlegen, was die anderen davon halten, aber eines darf ich nicht: Gefallenwollen als Lebensaufgabe ansehen.
- Ich darf auch einmal hochmütig sein, ich darf aber auch demütig sein, aber eines darf ich nicht: mich demütigen lassen. Sicher macht es Ihnen jetzt Spaß, diese Reihe fortzusetzen.

Diener und Helfer

Diener im Sinne des einem anderen Menschen Untergebenen gibt es heute kaum mehr. Im Zeitalter der zu verwirklichenden Gleichwertigkeit aller Menschen gibt es Diener nur noch auf den höchsten Stufen, wie Staatsdiener, Diener des Volkes, der Kirche oder gar Gottes. Auch das Wort Dienen hat eine Abwertung erfahren und wird nur noch als Höflichkeitsfloskel «Womit kann ich Ihnen dienen?» oder in festen Verbindungen wie «damit ist mir nicht gedient» oder beim Militärdienst oder im Sinne des Wirkens von Dingen benutzt. Als Lebensaufgabe ist gemeint, daß wir unsere Einstellung zu sechs Dienern prüfen und uns entsprechend um sie bemühen

sollten. Diese Diener sind unser Körper, die Tierwelt, die Natur, die Materie, Kunst und Wissenschaft.

- Ich darf auch viel Geld verdienen, ich darf mir aber auch Zeit für Wichtigeres nehmen, aber eines darf ich nicht: aus materiellen Gründen andere Lebensaufgaben vernachlässigen.
- Ich darf auch einmal meinen Körper vernachlässigen, ich darf ihn, der mein Diener ist, aber auch pflegen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß ich nur Körper sei.
- Ich darf ein Tier auch einmal falsch behandeln, ich darf aber auch lernen, Tiere zu lieben, aber eines darf ich nicht: Tiere über Menschen stellen.
- Ich darf mich über die Natur auch einmal ärgern, ich darf sie aber auch zu verstehen suchen, aber eines darf ich nicht: mich nicht verantwortlich für sie fühlen.
- Ich darf Kunst auch einmal vergessen, ich darf mich aber auch um sie bemühen, aber eines darf ich nicht: mich für Kunst überhaupt nicht interessieren.
- Ich darf auch einmal wissenschaftsgläubig sein, ich darf aber auch erkennen, daß Wissenschaft dem Menschen dienen soll, aber eines darf ich nicht: Wissenschaft über Gott und Menschen stellen.

Ich selbst

- Ich darf Erwartungen haben, ich darf aber auch lernen, meine Sache auf nichts zu stellen, aber eines darf ich nicht: enttäuscht sein, wenn das Erwartete nicht eintrifft.
- Ich darf mich von Tatsachen auch einmal beeindruckt lassen, ich darf aber auch erkennen, daß es wichtiger ist, was ich aus den Tatsachen mache, aber eines darf ich nicht: mich von Tatsachen bestimmen lassen.
- Ich darf mich auch einmal neurotisch verhalten, ich darf aber auch lernen, mich selbst zu behandeln, aber eines darf ich nicht: Selbsttherapie gegen die Lebensaufgaben mißbrauchen.
- Ich darf mich von einer Entscheidung drücken, ich darf mir aber auch meine Entscheidungen bewußt machen, aber eines darf ich nicht: mich für meine Entscheidungen nicht verantwortlich fühlen.
- Ich darf etwas Besonderes sein, ich darf aber auch erkennen, daß mein Wert nicht davon abhängt, aber eines darf ich nicht: meinen, daß Gott mir seinen Platz frei macht.
- Ich darf eine Situation als schwierig empfinden, ich darf sie aber auch als Mittel zum Fortschritt ansehen, aber eines darf ich nicht: das ganze Leben als schwierig fürchten.
- Ich darf Probleme haben, ich darf sie aber auch lösen und überwinden, aber eines darf ich nicht: ausweichen oder gar aufgeben.

- Ich darf mich meinen Erinnerungen hingeben, ich darf auch aktiv sein in der Gegenwart,
- aber eines darf ich nicht: in der Vergangenheit bleiben.
- Ich darf einen negativen Lebensstil haben, ich darf aber auch an mir selbst arbeiten,
- aber eines darf ich nicht: meinen, ich könnte mich nicht ändern.
- Ich darf Schwächen haben, ich darf meine Schwächen auch überwinden, aber eines darf ich nicht: mich mit meinen Schwächen entschuldigen.
- Ich darf auch einmal etwas Schlechtes tun, ich darf aber auch bewußter werden und damit das Schlechte überwinden, aber eines darf ich nicht: Schuldgefühle entwickeln.

Weltanschauung und Religion

- Ich darf die Kirche kritisieren, ich darf aber auch erkennen, daß Kirche und Religion nicht das gleiche ist, aber eines darf ich nicht: Gott abschaffen wollen.
- Ich darf an Gott zweifeln, ich darf aber auch erkennen, daß Glauben trainiert werden kann, aber eines darf ich nicht: die Nichtbeweisbarkeit Gottes dazu mißbrauchen, die Religion zu leugnen.
- Ich darf mitunter Angst vor dem Tod haben, ich darf aber auch gottesfürchtig sein, aber eines darf ich nicht: aus Angst mich auf den Tod nicht vorbereiten.

Erik Blumenthal

(Erik Blumenthal - Der hohen Jahre Ziel und Sinn - Rex Verlag)

