



Was wir selbst tun können

In den letzten Monaten hatte ich viele Gespräche mit sehr unterschiedlichen Menschen – Kollegen, Freunde, Familie, Menschen, mit denen ich über Events oder Gruppen zusammengetroffen bin.

Nach der für uns alle nicht einfachen Zeit von 2020 bis jetzt höre ich aus diesen Gesprächen immer mehr eines heraus – und zwar, dass sehr viele Menschen resigniert haben, aufgegeben. Sie sehen teilweise sehr klar, welche Verbrechen um uns herum und auch mit uns geschehen, aber sie glauben nicht mehr daran, dass unsere Menschheit und mit ihr die Erde gesunden kann.

Wie oft habe ich schon gehört: „Die Menschen sind halt so“, „Es gab schon immer Kriege“, „Gewalt ist ein Aspekt der Menschen“ und viele andere ähnliche Sätze.

Warum sollte es so sein? Ich glaube daran, dass Kriege – welche immer aus Gründen wie Hass oder Gier begonnen werden – unter Menschen erst geführt wurden, als sie begannen zu glauben, Land/Natur sowie Lebewesen zu besitzen und zu züchten (egal, ob dies nun Ziegen, Kühe oder Frauen sind), wäre völlig in Ordnung. Aber wir wollen jetzt nicht von der Vergangenheit sprechen.

Wichtig ist, was wir – also jede/r einzelne von uns – selbst tun können, um das Ruder noch herumzureißen und eine lebenswerte Welt zu erschaffen, in der wir alle nebeneinander glücklich sein können. Ich bin der Überzeugung, wenn wir alle an einem Strang ziehen würden, wäre es ein Kinderspiel.

Über das WIE habe ich mir natürlich Gedanken gemacht. Hier meine Ideen, wie wir zu einem lebens- und lebenswerten Miteinander kommen können.

Respekt und Wertschätzung

Sobald ich anderen Respekt und Wertschätzung entgegenbringe – und zwar egal, ob ich diese Person mag oder nicht – werde ich beides auch erhalten. Gut, es mag im Moment noch ein paar völlig Uneinsichtige geben, aber im Normalfall kann eine Person, die respektvoll behandelt wird, irgendwann gar nicht mehr anders, als auch ihr Gegenüber so zu behandeln.

Das Geheimnis liegt darin, dass man anderen immer so entgegentritt, wie man gerne selbst behandelt werden möchte; ohne Ansehen der Person. Ich muss jemanden nicht mögen und kann trotzdem freundlich sein. Die Person kann ja meist nichts dafür, dass mir etwas an ihr nicht gefällt. Und wenn ich freundlich bin, tut sich mein Gegenüber meist schwer, nicht auch freundlich zu mir zu sein. Nach dem alten Spruch: „Wie Du in den Wald hineinrufst, so schallt es heraus.“

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass selbst Kritik, die sachlich und konstruktiv vorgetragen wird und niemanden anklagt oder bloßstellt, überwiegend wohlwollend aufgenommen wird.

Wenn ich jemandem mit Respekt und Wertschätzung begegne, wahre ich damit seine und meine Würde. Wenn dieser Jemand sich trotzdem von mir angegriffen oder beleidigt fühlt, hat er ein größeres Problem, um das er sich kümmern sollte und nicht ich.

Auf sich selbst achten

Es heißt immer, wenn es einer Mutter gut geht, dann geht es der ganzen Familie gut. Wenn die Mutter sich für die Ansprüche aller anderen aufopfert, wird es irgendwann keinem Familienmitglied mehr gut gehen. Also sollten wir immer mit einem gesunden Maß auf uns selbst achten, darauf, was für uns gut oder schlecht ist.

Es hat nun nichts mit Egoismus zu tun, wenn wir Mitmenschen hier und dort ein klares NEIN geben. Warum haben wir oft Angst, eine Absage zu überbringen? Bei einem JA sollte dieses JA auch wirklich gemeint sein und wir dahinter stehen. Alles andere schadet nur.

Wissen teilen

Schon oft habe ich Menschen getroffen, die meinen, ihren Status ihrem Wissen zu verdanken und daher auch keinerlei Informationen an andere (z. B. Kollegen) weitergeben, obwohl diese es gut gebrauchen könnten oder sogar darauf angewiesen sind (um ihre Arbeit zu machen).

So ein Verhalten kann ich nur dumm nennen. Wenn ich Wissen weitergebe, erhalte ich meist im Gegenzug auch wertvolle Informationen. Es ist wie in vielen anderen Bereichen ein Geben und Nehmen, bei dem nicht aufgerechnet werden sollte, wer wie viel gibt bzw. nimmt.

Meine Erfahrung ist: Wenn ich anderen mein Wissen mitteile und immer Respekt und Wertschätzung zeige (egal, ob ich mein Gegenüber mag oder nicht), wird mir beides im Gegenzug auch zuteil (manchmal nicht gleich, aber nach und nach ganz sicher!).

Auf andere zugehen

Eine andere Geschichte, die ich vor allem oft bei etwas älteren Menschen beobachte ist, dass sie meist darauf warten, dass ihr Gegenüber den ersten Schritt macht. Auch oft mit der Aussage: „Wieso sollte ich mich bei meinen Freunden melden? Die sind jetzt mal dran. Ich habe zuletzt bei ihnen angerufen.“ Und darauf wird dann gepocht. Das ist ein kindisches Verhalten, welches keinen weiter bringt.

Die persönlichen Siege anderer feiern

Viel zu oft spüren Menschen Neid auf andere. Wozu? Warum sollte ich jemandem etwas neiden? Natürlich kann ich den Wunsch haben, das Gleiche auch zu können oder zu haben. Aber es muss doch nicht das Selbe sein! Mein Gegenüber kann doch seines behalten und damit glücklich werden. Und ich kann mich mit ihm und für ihn freuen, dass er das erreicht hat, was er sich vorgenommen hat.

Den Wettbewerbsgedanken verabschieden

Warum meinen so viele Menschen, ständig mit anderen im Wettbewerb zu liegen? Natürlich sollten wir alle danach trachten, immer unser Bestes zu geben. Aber dieses krampfhaftes Bedürfnis, immer Erster bzw. Bester zu sein, ist dem Gemeinschaftssinn abträglich. Schließlich hat jede/r von uns andere

Talente, eine andere Tagesform und vielleicht auch eine andere Herangehensweise. Alles ist gleich gut. Wichtig ist, dass wir uns mit uns selbst wohlfühlen und stets das im Moment Beste geben.

Der Angst entsagen

Sobald wir in der Angst sind, können wir nicht mehr richtig denken. Angst hemmt Entwicklung. Wenn wir uns in die Angst treiben lassen von äußeren Umständen, kann dies alle zwischenmenschlichen Kontakte stören und uns das Leben zur Hölle machen. Gerade in unserer Zeit sind leider viele Mitmenschen völlig in der Angst und damit auch in einer Schockstarre.

Vor dem Nehmen kommt das Geben

Ich verschenke gerne etwas. Ja, ich habe schon oft Dinge verschenkt, die mir durchaus noch gefallen haben. Meist habe ich sie allerdings nicht mehr benötigt. Wenn ich etwas schenke, freue ich mich über die Freude des Beschenkten. Und wenn ich ein wenig warte, kommt nicht lange danach vor irgendwo her auch ein Geschenk zu mir. Oft sogar etwas, das mir einen lang gehegten Wunsch erfüllt oder etwas, das ich gerade sehr gut brauchen kann. Probieren wir es doch öfter aus!

Keine Verurteilungen

Wie oft verurteilen wir andere Menschen? Ich habe an mir selbst beobachtet, dass ich immer wieder andere Menschen wegen deren Entscheidungen für dumm halte oder ähnliches. Andererseits kommt es durchaus öfter vor, dass ich jemanden verteidige, der von anderen verurteilt wird. Als Außenstehender weiß niemand, warum es zu einer bestimmten Entscheidung bzw. Reaktion gekommen ist.

Es gibt da ein altes Indianer-Spruchwort: „Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gelaufen bist.“ Ob nun einen Mond lang, eine oder tausend Meilen – wir sollten öfter daran denken, dass meist mehr dahinter steckt, als wir von außen sehen.

Lasst uns gemeinsam für eine für alle lebenswerte Zukunft einstehen, indem jeder an sich selbst arbeitet und reflektiert. Denn gemeinsam sind wir stark!