

JENS BAUM

WIE'S WEITERGEHT,  
WENN NICHTS  
MEHR GEHT

STRATEGIEN IN SCHWIERIGEN  
ZEITEN



EBOOKS

Schauen Sie sich um, schauen Sie Ihren Mitmenschen in ihr Antlitz, auf ihren Gesichtsausdruck, in ihre Augen. Es scheint fast so, als ob irgendetwas ihnen Energie abzieht, sie regelrecht aussaugt, ihnen die Kraft nimmt. So wie Sie das Gefühl haben, dass ihnen diese Kraft genommen wird, scheint Ihnen auch Ihre Lebendigkeit, Ihre Zuversicht, Ihr innerer Reichtum, Ihre Lebensfreude genommen zu werden.

Es ist eine wichtige, wenn auch banale Erkenntnis:

**Ihnen fehlt genügend Energie!**

Gewiss, diese Feststellung allein erscheint noch nicht sonderlich hilfreich. Und doch ist es wichtig, sich diesen Mangel zunächst einmal

einzugestehen. Sie fühlen sich oft schwach und bedürftig.

Haben Sie sich schon mal überlegt, was Ihnen die Energie raubt? Wie sieht Ihre eigene Realität aus? Schauen Sie sich um, Sie werden bei sich und auch bei anderen eine Fülle von Themen finden, die als große Belastung empfunden werden, wie Steine, die Ihnen um den Hals hängen, die Sie herunterziehen und es Ihnen nicht möglich machen, frei, unbeschwert und aufrecht zu leben.

Doch wie viele Menschen halten in förmlicher *Leidenslust* an ihrem bisherigen Verhaltensmuster fest? Sie tun dies, obwohl sie spüren, dass es nicht funktioniert, dass es ihnen nicht gut geht dabei. Sie leiden und verhalten sich weiter in der Art, dass das Leiden bestehen bleibt. Dieses Festhalten an der alten Art bedeutet jedoch auch die *Entscheidung* dafür, dass das Leiden weitergeht.

Es gibt Gründe, warum wir so oft an Denk-

und Verhaltensweisen festhalten, die uns absolut nicht gut tun, sondern die Probleme nur vergrößern. Sie werden später noch lesen, wie Sie konstruktive Denk- und Verhaltensmuster lernen können, um diese emotionalen Probleme aufzulösen. Tatsächlich haben Sie jeden Anlass, sich auf die baldige Lösung zu freuen, da das Erlernen dieser neuen Muster nichts Geheimnisvolles oder Schwieriges beinhaltet.

Sie finden hier eine Aufstellung der wichtigsten Themen, unter denen Menschen immer wieder leiden. Vorschläge für einen konstruktiveren Umgang damit finden Sie im letzten Kapitel *Lebenshilfen*. Hier beschränke ich mich lediglich darauf, die Inhalte der problematischen Themen kurz anzureißen. Wo finden Sie sich wieder?

## ***Abhängigkeit von anderen***

»Ich muss es anderen immer recht machen!«  
»Ich kann nicht ›nein‹ sagen!« Wie oft höre ich diese Sätze! Wie oft werden im Privatleben, aber auch im Beruf eigene Wünsche und Vorstellungen zurückgestellt, um den Wünschen und Vorstellungen anderer zu entsprechen und sich von ihnen abhängig zu machen. Dies klingt zunächst sehr nach mitmenschlicher Hilfe und Liebe. Und doch: Wie viel Leid steckt dahinter! Da werden die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen immer wieder überschätzt und ignoriert. Und wenn ständig eigene Grenzen überschritten werden, drohen letztlich Erschöpfung oder Zusammenbruch. Dann können Sie sich auch sehr schön beklagen über die anderen, die Sie nicht in Ruhe lassen und Sie ständig überfordern. Eigene Wünsche und Ansprüche werden geringer geachtet als die Wünsche und Ansprüche anderer.

## *Erwartungshaltung*

»Warum kann mein Mann mich nicht mal etwas unterstützen, er weiß doch, wie schwer ich es habe!« Ja, warum kann er es nicht mal tun, das wäre gewiss schön. Wie steht es mit Ihren Erwartungen in das Verhalten anderer Menschen? Wünschen Sie sich auch Zuwendung, Verständnis, Hilfe oder ganz konkret Dinge, die andere für Sie tun sollten? Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Erwartungshaltung gemacht? Ich habe bislang noch keinen Menschen getroffen, der mit seiner inneren Erwartungshaltung positive Erfahrungen gemacht hat. Und dennoch wird die Erwartungshaltung aufrechterhalten, wohl wissend, dass es einem letztlich damit nicht gut geht. Hier wird auch ein Verhalten der Abhängigkeit von anderen deutlich: Der andere hat letztlich die Entscheidung darüber zu bestimmen, ob es Ihnen gut oder schlecht geht.