

Fabrice Midal

Der

Alltags-



Chillosoph

40 kluge
Pausen

dtv



Ich bleibe mir stets selbst gleich: Das ist so wahr, dass diejenigen meiner Anhänger, die unter der lächerlichen Maske der Weisheit sich »Weise« titulieren, mich dennoch nicht verleugnen können; die gleichen Affen, die sich mit Purpur umkleidet haben, Eseln, die das Fell eines Löwen tragen.

ERASMUS VON ROTTERDAM



Wie gelingt es uns, authentisch zu sein?

Auf der Bühne des Lebens spielt jeder verschiedene Rollen. Es gehört zum guten Ton, dies zu kritisieren, und zwar im Namen der Notwendigkeit, authentisch zu sein.

Aber glücklicherweise verhalten wir uns unserer alten Mutter gegenüber anders, als wir es unserem Arbeitgeber oder unserem dreijährigen Sohn gegenüber tun.

Die Authentizität hat nur dann eine Bedeutung, wenn sie sich an all die gesellschaftlichen Umgangsformen anlehnt, die wir erlernen und meistern müssen.

Allerdings kommt es zu Problemen, wenn wir unsere Rollen übermäßig ernst nehmen und sie unnachgiebig verfechten, damit andere sie genauso ernst nehmen wie wir selbst.

Sie streiten sich mit Ihrem Partner

Sie sind zu Hause und machen sich mit Ihrer/m Liebsten einen ruhigen Abend. Plötzlich entzündet sich aufgrund einer Lappalie ein Streit, der langsam eskaliert.

Je mehr Sie beweisen wollen, dass Sie im Recht sind, umso mehr vergiften Sie die Atmosphäre. Plötzlich hat die Beziehung gar keine Bedeutung mehr. Der andere ist nur noch ein Feind, der sich Ihnen entgegenstellt. Das Band, das Sie beide vor wenigen Minuten noch einte, ist verschwunden. Sie wollen nur noch eines: die Schlacht gewinnen. Sie ziehen sich auf Ihre Argumente, Ihre Prinzipien zurück.

Dabei erkennen Sie, dass langsam alles in wütenden Streit ausartet. Und eigentlich wollten Sie das nicht.

Was tun?

Hören Sie auf, so zu tun, als wären Sie ein in Purpur gekleideter Weise oder ein Löwe, der unter allen Umständen recht hat.

Wir müssen vielmehr akzeptieren, dass wir nichts weiter sind als Affen oder Esel.

Denn im Grunde sind wir das alle. Aber der eine sieht es eben ein, der andere leugnet es und verschließt die Augen davor.

Überall, wo die Menschen alles zu wissen glauben, wo sie sich über andere erheben, tritt stets das Übel auf den Plan.

Ich habe oben als Beispiel einen Konflikt in einer Partnerschaft gewählt. Erasmus hingegen bezieht sich in seinem Zitat auf die schrecklichen Kriege, die zu seiner Zeit Europa verwüsteten. Die Religionskriege im 16. Jahrhundert waren von erschreckender Grausamkeit. Jeder versteifte sich auf seine Position, weil er glaubte, recht zu haben. Und jeder war bereit, den anderen deshalb zu töten.

Meditation, um uns von den Bildern zu lösen, die wir von uns selbst haben

Lassen Sie uns nun eine kleine Meditation durchführen, um Erasmus zu folgen.

Akzeptieren Sie, dass Sie nie eine perfekte Mutter, ein idealer Vater oder ein bei allen gleichermaßen beliebter Kollege sein werden ... Sobald Sie das tun, müssen Sie nicht mehr das Bild verteidigen, dem Sie Ihrer Meinung nach entsprechen müssten. Sie haben vielleicht einen Titel, üben eine bestimmte Funktion aus, haben eine gewisse Verantwortung. Identifizieren Sie sich nicht zu sehr damit. Das macht Sie intolerant.

Ein Freund von mir sollte in einer Brennpunktschule unterrichten. Das bereitete ihm große Sorge. Bevor er seine Stellung antrat, unterhielt er sich mit einem erfahrenen Kollegen. Und der erklärte ihm: »Was auch immer Sie anstellen, es ist sowieso nicht zu schaffen.«

Mein Freund erzählte mir, dass ihm allein diese Bemerkung eine unheimliche Last von den Schultern nahm.

Das soll nun weder zynisch noch entmutigend klingen. Ganz im Gegenteil. Wenn wir darauf verzichten, uns als Helden zu sehen, denen alles gelingen muss, werden wir freier, mutiger und kreativer! Und können wirklich unser Bestes geben!

Es ist großartig: Runter mit den Masken.



Man geht nie weiter, als wenn man
nicht mehr weiß, wohin man geht.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Nicht immer alles im Voraus planen

Sie müssen sich auf eine Reise begeben. Sie wollen Ihr Auto verkaufen oder einen Kirschauflauf backen.

Sie glauben, das Wichtigste dabei sei, alles so exakt wie möglich zu planen, jede einzelne Etappe, um sicher zu sein, dass Sie das gewünschte Resultat erzielen.

Sie wollen planen, wohin Sie gehen, wie Sie dorthin gelangen, welchen Problemen Sie dabei begegnen werden und wie Sie diese lösen.

Für bestimmte Vorhaben ist dieses Vorgehen tatsächlich geeignet.

Für alles aber, was wirklich zutiefst menschlich ist, ist das der schlechteste Weg.

Ihnen steht ein wichtiges berufliches Gespräch bevor

Stellen Sie sich vor, Sie sollen ein wichtiges Projekt in einer Präsentation vorstellen.

Oder Ihnen steht ein Vorstellungsgespräch oder eine mündliche Prüfung bevor.

Sie können sich bestmöglich vorbereiten. Bis ins Kleinste wiederholen, was Sie sagen wollen. Alle Möglichkeiten durchspielen, um sich vor Ihren Gesprächspartnern perfekt zu präsentieren.

Aber es kann gut sein, dass es nicht ganz so läuft wie geplant.

Sie haben nämlich das Wesentliche außer Acht gelassen: Ihren Gesprächspartnern wirklich zu begegnen. Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu verstehen.

Sie haben vergessen, wie man eine echte Beziehung eingeht.

Zunächst einmal öffnet man sich für das Unvorhersehbare, dafür, was der andere völlig unerwartet sagen könnte. Man akzeptiert, dass man aus dem Konzept gebracht werden könnte. Dann kann tatsächlich eine Begegnung mit dem anderen stattfinden.

Was wir dem Klassenbesten vorwerfen, ist ja nicht, dass er etwas Falsches sagt. Sondern dass er immer recht hat. Und nie wirklich etwas sagt. Etwas, das aus dem Bauch heraus kommt.

Als ich angefangen habe, Vorträge zu halten, hat ein guter Freund mir einen wertvollen Rat gegeben: »Bereite das, was du sagen willst, bestmöglich vor. Und wenn du dann vor deinem Publikum stehst, leg die Notizen beiseite. Lass dich auf den Weg ein ...«

Was Goethe, der Schriftsteller war, Dichter, aber auch Naturwissenschaftler und Politiker, uns zu verstehen gibt, ist noch radikaler als das, was ich Ihnen vorschlage.