

# „Ich darf auch schwach, faul und unordentlich sein“ Vom Gesetz der „Balance“ im Leben

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Es ist erstaunlich oder erschreckend zu beobachten, wieviele Menschen in unserem reichen Deutschland an diesem oder jenem leiden. Sei es der Körper, der ‚Probleme macht‘, wie viele noch sagen und glauben, sei es der Partner oder die Kinder, der Chef oder die Kollegin. Tatsache ist offensichtlich: Die wenigsten Menschen laufen glücklich, gesund und dankbar und in großer Leichtigkeit durch's Leben.

Es erstaunt mich immer wieder, wie wenige Menschen bis heute die elementarsten Grundregeln für ein glückliches Leben kennen und anwenden. Ich möchte hier solche Grundregeln erläutern und in ihrer praktischen Anwendung vorstellen.

Eine der wesentlichen Ursachen für menschliches Leiden in jeglicher Form liegt in der Art, wie wir gelernt haben zu denken. Von früh auf werden wir in „trennendem Denken“ geschult. Unser Verstand liebt es nach jahrzehntelangem Training geradezu, alles Mögliche in zwei Teile zu teilen und zu glauben, diese beiden Teile hätten nichts miteinander zu tun. Zum Beispiel trennen wir in faul und fleißig, in klug und dumm, in gut und schlecht, in stark und in schwach. Unsere Erziehung in Elternhaus, Kindergarten und Schule war ein jahrelanges Einpauken dieser vermeintlichen Gegensätze. Wir wurden aber nicht nur darin trainiert, denkend zu trennen, sondern noch stärker darin dressiert, möglichst einen dieser beiden Seiten für gut zu befinden, d.h. für uns selbst anzustreben und zu wählen und den anderen abzulehnen. So hat fast jeder von uns gelernt, alles abzulehnen oder als ‚negativ‘ zu bezeichnen, was faul, dumm, schlecht, schwach ist. Ebenso wenig finden wir gut, wenn wir oder jemand anderes aggressiv, eifersüchtig, jammernd, ohnmächtig, angeberisch oder schlampig sind.

Haben wir selbst in Kindheit oder Jugend die eine oder andere dieser Eigenschaften gezeigt, waren wir also z.B. wütend oder neidisch, faul oder jammernd, wurden wir in den meisten Fällen damit abgelehnt. Direkt oder indirekt, z.B. durch Liebesentzug, erhielten wir die deutliche Botschaft: „Eine wütende Tochter wollen wir nicht“ oder „ei-

nen faulen Sohn können wir nicht lieb haben“. Manch einer von uns mag sich solchem Liebesentzug trotzig widersetzt haben, aber geschmerzt hat diese Ablehnung noch jedes Kind. An dieser Stelle der Ablehnung durch Mutter oder Vater geschieht in fast allen Kindern etwas, das Folgen hat für sein weiteres Leben. **Das Kind selbst trifft – nach mehrmaliger Zurückweisung und Ablehnung – die innere Entscheidung: „Ich will nicht faul sein, ich will fleißig sein.“ Oder „Ich will nicht schwach sein, ich muss und will stark sein.“ „Ich will nicht jammern, sondern so tun, als ob es mir gut ginge.“ „Ich will nicht schlampig sein, sondern ordentlich.“**

## Nach Liebe hungernde Eltern ziehen hungrige Kinder auf

Warum trifft das Kind diese Entscheidung? Nicht weil es einsieht, dass dies eine klügere Art zu leben wäre, sondern aus Gründen des Überlebens. Das Kind sehnt sich, ja es lechzt nach einem größtmöglichen Maß an Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bestätigung und Liebe. Hiermit gehen jedoch Eltern damals wie heute sehr knauserig um. Den wenigsten Eltern ist bewusst, dass über 70 Prozent ihrer Botschaften an das Kind lauten: „Sei nicht so, sei so.“ „Das finde ich nicht gut an dir, ändere das.“ usw. Natürlich meinen es alle Eltern gut und glauben tatsächlich, ihnen hätte die entsprechende Erziehung nicht geschadet. Aber genau hier in diesem Vorgang zwischen Eltern und Kinder und dann in der Entscheidung des Kindes liegt das Fundament für Unglück, Krankheiten und Mangel in vielen Lebensbereichen.

Wenn Mutter und Vater in ihrer Kindheit nicht satt wurden an Liebe, Wertschätzung, Beachtung, leben in ihrem Innern auch heute noch so gut wie immer die kleinen hungrigen Kinder von damals. Wie sollen diese Mütter und Väter ihre Töchter und Söhne satt machen, wenn sie selbst hungern? Unmöglich. Nach Liebe hungernde Eltern ziehen hungrige Kinder auf. Darum ist unsere Welt heute voll mit Menschen, die sich vor allem nach Liebe sehnen. **Wir sehnen uns nach einem Lächeln, nach jemand, der uns zuhört, der uns so annimmt, wie wir sind, der nicht an uns herumzerrt und –meckert, der uns**

**etwas schenkt, ohne dass er dafür eine Gegenleistung will.** Wir stürzen uns in Beziehungen in der Hoffnung, der andere möge mich glücklich machen und geraten schon wieder an einen Hungrigen wie wir selbst. Zwei Bettler begegnen sich, greifen dem anderen in die Tasche und stellen verwundert fest, dass der andere auch nichts wirklich Nahrhaftes zu bieten hat.

Zurück zu dem Kind, das die Entscheidung getroffen hat: „Ich muss und will stark sein, fleißig sein, ehrlich sein und friedlich sein!“ Diese Entscheidung haben fast alle von uns getroffen. Und wir haben sie nie zurückgenommen. Entscheidungen oder Grundgedanken, die wir als Kind getroffen und gedacht haben, kennen weder Zeit noch Raum und bleiben auch über Jahrzehnte wirksam. Diese kindliche Entscheidung führt den später Erwachsenen ins Unglück. Warum? Weil hier etwas im Kopf getrennt wird, was zusammen gehört. Ich möchte dies an einigen Beispielen erläutern.

### **Lebensregel: Alles will Ausgleich!**

Sehr viele Menschen wollen als starke Menschen durch's Leben gehen. Sie sind bemüht, unabhängig zu sein und zu bleiben, das heißt sie tun alles, um nicht von einem anderen Menschen abhängig zu werden. Viele sind nicht in der Lage, jemand anderen um Hilfe zu bitten. Man beißt die Zähne aufeinander, denn „bisher ist es doch auch immer noch gegangen“. **Unzählige dieser sog. starken und kontrollierenden Menschen beenden ihre letzten Lebensjahre so, wie sie nie sein wollten: Bettlägerig als Pflegefall, häufig gelähmt nach Schlaganfall, unfähig, sich zu bewegen, müssen diese oft so stolzen, starken Menschen erfahren, dass sie jede Kontrolle aufgeben, dass sie gefüttert werden müssen und dass jemand ihnen den Po abwischt.** Sie werden vom Hochmut in die Demut gezwungen. All das, was sie nie sein wollten, müssen sie jetzt in drastischer Form, oft über viele Jahre hinweg erleben. Das tut weh.

Dieser Vorgang stellt keine Bestrafung durch das Leben dar. Nein, es ist die logische Folge einer Verletzung eines der grundlegenden Energie-Gesetze des Lebens, das da heißt: **„Alles will Ausgleich.“** Denn die Wahrheit ist: **Niemand ist nur stark und nur fleißig und nur friedlich, um bei diesen Beispielen zu bleiben. Jeder ist auch schwach und auch mal faul und auch mal aggressiv.** Wenn ich dieser anderen Seite in mir aber die Existenzberechtigung abspreche und ihr keinen Raum gebe, wo ich sie leben kann, dann zwingt mich das Leben dazu, diesen abgelehnten Pol zwangsweise zu erfahren.

Ich wünsche jedem von uns, dass er lernt, diese Le-

bensregel in seinem persönlichen Leben zu erkennen und anzuwenden. Unser zu Anfang beschriebenes trennendes Denken (ein Pol einer Sache wird akzeptiert, der andere wird abgelehnt) führt also zu einer krassen Unausgewogenheit in unserem Körper und in unserem Leben. Wir sind hier auf der Erde als Mensch, um **auch** wütend zu sein und einen Weg zu finden, unsere Aggression auszu-drücken, ohne den anderen zu verletzen. Werden Ärger, Wut, Zorn und Hass jedoch systematisch verdrängt und verleugnet, richten sie sich gegen unseren Körper und dieser muss nach einer gewissen Zeit einfach erkranken. Chronisch unterdrückte Emotionen wie Wut oder Angst, Scham oder Schuld, Neid oder Eifersucht hält auf Dauer kein gesunder Körper ohne Folgen aus.

Was können wir heute tun, um dem Energiegesetz „Alles will Ausgleich“ gerecht zu werden. Es gilt vor allem, die vor Jahrzehnten in der Kindheit getroffene Entscheidung „Ich will nicht schwach, faul, aggressiv, unordentlich... sein“ zurückzunehmen und uns neu zu entscheiden. **Und diese neue Entscheidung sollte lauten: „Ich darf auch schwach sein. Ich darf auch faul sein. Ich darf auch wütend sein. Ich darf auch unordentlich sein!“** Warum sollten wir solch eine Entscheidung treffen? Weil wir all das auch sind, nicht nur, aber auch. Das heißt, wir erkennen mit dieser Entscheidung unsere innere Wirklichkeit an und das führt zum Ausgleich, zur Balance dort, wo bisher Unausgewogenheit war.

### **In jeder fleißigen Hausfrau steckt auch eine kleine Schlampe**

Weitere Beispiele: Wer müde ist, sollte früher schlafen gehen. Wer häufig erschöpft ist, sollte sich fragen, wie er diese Erschöpfung erzeugt hat und ob er so weiter leben will. Chronische Erschöpfung ist gegen das Leben gerichtet. Die Folge kann nur Krankheit und früher Tod sein. Wer sauer ist auf seinen Partner oder seine Schwiegermutter, kann Wege finden, diesem Ärger deutlich Luft zu machen. Es kann geradezu Freude machen und für den Körper sehr entspannend wirken, wenn man sich zugesteht, ab und zu einmal laut zu brüllen: „So eine Sch... . Ich bin jetzt stinkesauer!!“

Wer nur friedlich sein will, obwohl es in ihm hin und wieder brodelt, bei dem findet die Aggression andere Wege sich auszudrücken. Sie kommt zusehen zur Hintertür in unser Leben, sei es durch ein auffällig aggressives Kind, sei es durch bissige Hunde, sei es durch Einbrecher oder einen Autounfall mit gehörigem Blechschaden. Das Leben findet immer einen Weg zum Ausgleich. Aber am meisten muss unser wunderbarer Körper dafür herhalten, z.B. mit Migräne, die fast immer aus chronisch unterdrückter Wut stammt.

Und ein letztes Beispiel: Tausende Frauen machen sich und ihren Kindern und Männern das Leben madig, weil sie sich notorisch über deren Unordnung aufregen. Der Mann lässt seine Socken dort liegen, wo er sie ausgezogen hat, das Zimmer von Tochter oder Sohn sieht wie nach einem Luftangriff aus und selbst Hund oder Katze machen mit ihren Zähnen und Krallen nicht halt vor der teuren Sofagarnitur. Warum geschieht das alles? Mann, Kinder und Haustiere tun das alles für die Frau. Ja, Sie haben richtig gelesen. **Das Chaos und die Schlamperei der Familienmitglieder sind letztlich ein ‚Liebesdienst‘ an der Mama oder Partnerin, die doch immer soooo ordentlich sein wollte und Ordnung, Sauberkeit über alles liebt.** Diese Frauen wollen dem Leben eine Einseitigkeit aufzwingen, die dem Leben nicht entspricht. Sie wollen oder können noch nicht sehen, dass auch sie selbst beides sind, dass beide Pole in uns stecken und auch gelebt werden wollen. Auch im Leben der noch so ordentlichen Frau gibt es unordentliche Ecken, sei es im Keller, in den Schubladen oder im Gehirnstübchen mit so manchen unordentlichen, ja chaotischen Gedanken. In jeder sauberen, fleißigen Hausfrau steckt auch eine kleine Schlampe, die sehr gerne ab und zu mal die Fünf gerade sein lassen würde. Aber da ist noch der innere Kritiker und Antreiber vor, der seit dreißig, vierzig und mehr Jahren aus dem Innern mahnt: „Ich muss ordentlich sein! Und ich will ordentlich sein!“

Die Frauen, die ihren Stolz überwinden und hier ehrlich forschend nach innen gehen und erkennen, wie sie sich jahrzehntelang gegen das Unordentliche, Schmutzige, Schlampige gewehrt haben, das auch gewürdigt und gelebt werden will – vielleicht verbringen Sie den nächsten Sonntag mal ganz im Bett?? – diese Frauen tun ihrer Familie einen unendlich großen Liebesdienst. Und die Familie dankt es ihr. Wodurch? Wenn Sie anfangen, ihrer Tochter das schlampige Zimmer zuzugestehen und ihren Mann anfangen so zu lieben wie er ist (samt seinen liegengelassenen Socken), werden Sie ein Wunder erleben. Aber ich verrate es ihnen nicht, denn dann wäre es ja keine Überraschung mehr. Finden Sie es doch selbst raus. Viel Freude auf Ihrem Weg in die Balance, in das „sowohl – als auch“ wünscht Ihnen von ganzem Herzen

Ihr Robert Betz

