

Was die ANDEREN denken

Was ist der ultimative Weg ist, unglücklich und unzufrieden zu werden?

Ganz einfach: Du musst Dein Verhalten einfach nur danach ausrichten, was andere von Dir denken könnten. Versuche einfach, es in erster Linie den anderen Recht zu machen oder in deren Wahrnehmung nicht negativ aufzufallen. Es ist ja schließlich auch nicht wichtig, was Dir gut tut und was Du denkst. Oder?

Wozu bist Du auf dieser Welt? Ist es Dein Job, so zu sein, wie andere Dich gerne hätten? Oder bist Du dazu da, dass möglichst viele Menschen gut mit Dir auskommen, weil Du Dich angleichst und nicht herausstichst? Oder könnte der Sinn des Lebens vielleicht doch noch etwas anderes sein?

Natürlich haben wir unsere Verantwortlichkeiten und es gibt gewisse Sachzwänge. Es ist keine gute Idee zu sagen: "Ist mir doch egal, was mein Chef von mir denkt." Zumindest dann nicht, wenn ich mich dazu entschieden habe, meinen Job zu behalten.

Was wir oft vergessen ist, dass wir immer die Wahl haben. Die sogenannten „Zwänge“ entstehen in unserem Kopf, weil wir den „Preis“ vergleichen und Angst vor den Konsequenzen haben. Oft bedenken wir aber nur einen Teil der Konsequenzen und lassen weitreichendere Konsequenzen außer Acht.

Weißt Du was? Die glücklichsten und zufriedensten Menschen, die ich kenne, sind die, die ihr eigenes Ding machen und sich mit den Dingen beschäftigen, die ihnen wirklich wichtig sind. Sie denken unabhängig von der äußeren Wirkung oder der unreflektierten Masse, sind durch und durch echt und verkörpern das, was sie tatsächlich fühlen und denken. Sie vertrauen auf sich selbst und können damit umgehen, dass sie sich abheben. Nein, das sind nicht alles Egomane, die nur ihr eigenes Wohl im Kopf haben. Da sind viele darunter, die anderen Menschen helfen und ihren Beitrag zu einer besseren Gesellschaft leisten. Manchmal werden sie für ihre Haltung belächelt oder bekämpft. Diese innere Unabhängigkeit beinhaltet nicht den einfachsten, aber erfüllendsten Weg.

Je weniger Du Dein Leben von anderen Meinungen abhängig machst, desto freier bist Du. Je unabhängiger Du hinterfragst, anstatt nur zu reagieren, desto mehr hast Du Dein eigenes Leben in der Hand. Der Preis der Anpassung und des unreflektierten Gehorsams ist sehr groß. Wir nehmen unter Umständen einen großen Betrug an uns selbst vor. Der Preis überspannt unser ganzes Leben und dringt in jeden Bereich des Lebens vor: Liebe, Erfolg, Familie, Gesundheit, Balance, Sinn, Erfüllung, Glück und Freiheit. Wir wollen ihn uns nur leider oft nicht vor Augen führen und gehen aus Feigheit mit den Konsequenzen nicht innerlich in Resonanz.

Ich denke, es ist ein gutes Ziel, möglichst unabhängig davon zu werden, was andere von einem denken. Und was bedeutet das nun genau?

Zum einen heißt es, dass wir unsere eigenen Gedanken, Meinungen und Entscheidungen wählen, ohne zu viel oder nur auf andere zu hören. Viele Jugendliche wählen beispielsweise einen beruflichen Weg, den ihre Eltern vorgeben. Sie tun das, weil sie wissen oder vermuten, dass ihre Eltern ihre wirklichen Wünsche missbilligen würden. Das führt natürlich oft in die berufliche Unzufriedenheit. Wenn Dir etwas wichtig ist, dann solltest Du es trotz offener oder auch nur vermuteter Missbilligung Dritter tun. Vielleicht fühlst Du Dich deswegen zunächst unwohl. Aber Du tust es trotzdem, weil es Dir wichtig ist und weil Du Dein Leben selbst bestimmen willst.

Noch besser ist es, wenn Du Dein Gefühlsleben möglichst unabhängig von dem machst, was andere über Dich denken könnten. Das heißt natürlich nicht, dass Dich alles total kalt lassen soll. Gleichgültigkeit ist hier nicht das Ziel. Aber ein bisschen mehr Gelassenheit schadet wahrscheinlich nicht. Stell Dir vor, jemand ist unfreundlich oder abweisend zu Dir und Du bleibst vollkommen ruhig, weil Du spürst, dass Du im Innersten unverletzbar bist. Wenn Du das kannst, haben andere keine Macht mehr über Dich. Nur Du kannst und musst Dich Dir gegenüber verantworten. Diese Verantwortung kannst Du auch nicht abgeben.

Wenn Du Dich unabhängiger von dem machst, was andere von Dir denken, wirst Du freier, entspannter, lockerer und Dein Leben wird unkomplizierter, weil Du Dich selbst nicht mehr so viel Zwängen aussetzt und weil Du auch bei Deinen Entscheidungen nicht mehr überlegen musst, was andere Menschen zu Deinem Entschluss sagen werden. Das bedeutet natürlich nicht, dass der Rat von anderen Menschen, die Dir wichtig sind nicht zählt oder von Wert für Dich sein kann. Manchmal macht es auch Sinn, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, um den eigenen Blickwinkel zu erweitern. Höre Dir die Argumente von anderen Menschen ruhig an und entscheide dann, ob sie wichtig für Dich sind oder nicht.

Letztendlich sollte aber immer Deine eigene innere Stimme Deine Leitperson sein.

Tausche Dich ausschließlich mit Menschen aus, die Dich begleiten und kennen, Dich verstehen, Dir wohlgesonnen sind und die auch eine Einschätzung geben können, die Hand und Fuß hat.

Wichtig ist ja, was für Dich das Richtige ist. Wenn Du freier und entspannter wirst und mehr von dem tust, was für Dich wichtig ist, wirst Du mehr von dem bekommen, was Du Dir wünschst: Du wirst automatisch erfolgreicher und zufriedener.