

Zeit und Beständigkeit

Beständigkeit bedeutet, sowohl stehen als auch bestehen. Wir sprechen auch von Standhaftigkeit und meinen, dass Sie sich nicht unterkriegen lassen. Wenn Sie nicht flexibel sind und sich an Situationen nur schwer anpassen können, gelten Sie schnell als unbelehrbar.

In der Wirtschaft sprechen wir von: „Handel und Wandel“. Im persönlichen Lebensbereich verstehen wir darunter eher den Lebensweg, die Lebensführung und den persönlichen Lebenswandel. Nur wodurch zeichnet sich denn die persönliche Veränderungsbereitschaft aus? **Die Antwort:** Erst durch die Beständigkeit im Leben entsteht ein natürliches Verhältnis zwischen Lebensart, Ausdauer und Wechsel hinauf zum erreichenden Ziel.

Der wichtigste Faktor ist, Grundfähigkeiten für ein gelungenes Leben zu entwickeln. Beispiele:

- Alles zu unternehmen, damit das Leben lebenswert, ausgefüllt und harmonisch verläuft.
- Am besten Sie tun alles dafür, dass Sie gesund sind, sich angemessen ernähren und sich fit fühlen.
- Benutzen Sie jederzeit Ihre fünf Sinne, um sich etwas vorzustellen, zu überleben oder zu urteilen.
- Gehen Sie Bindungen zu Dingen oder Menschen ein, die füreinander Sorge tragen. Der Lohn ist, große Dankbarkeit zu empfinden.
- Machen Sie sich eine Vorstellung von dem, was für Sie **GUT** ist. Und von Zeit zu Zeit denken Sie erneut über ihre Zukunft nach.
- Zeigen Sie Verbundenheit und Wertschätzung zu anderen.
- Dazu gehört auch ein tiefer Respekt vor der Natur und alles, was darin lebt.
- Nutzen Sie die Gelegenheit zu lachen, zu spielen und Freude an erholsamen Stunden zu haben.
- Schlüpfen Sie nicht in das Leben anderer, indem Sie anders sein wollen.

So kann sich Ihr Tagesablauf auch ständig verschieben und sich damit Ihre Tätigkeiten in der Rangfolge verändern. Hinzu kommen die Stimmungsschwankungen, denen wir alle unterworfen sind.

Beständigkeit drückt sich in Ihren Gewohnheiten aus.

Fragen an Sie?

- Wie sieht Ihr Tagesverlauf aus?
- Nutzen oder verzichten Sie auf eine „geregelte“ Zeiteinteilung?
- Neigen Sie vielleicht zum chaotischen Verhalten?
- Oder sind Sie der geduldige Mensch, der sich nicht aus der Ruhe bringen lässt?

Im Wesentlichen kommt es darauf an, wenn Sie einen Zeitgewinn erreichen möchten, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Viel schwieriger, sich auf etwas zu konzentrieren, wird dadurch verursacht, dass wir andauernd abgelenkt werden oder uns gerne ablenken lassen. Der größte Anteil der Zeit, die wir durch Zerstreutheit erfahren, ist allerdings die permanente Beeinflussung durch die Medien. Täglich bekommen wir Cocktails aus Comedy, Kaufsendungen, Unterhaltsshow und Actionfilmen geliefert, die unsere Alltäglichkeit verschönern sollen. Je mehr Sie sich von den Ereignissen mitreißen lassen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Stress oder Ängste Ihren Alltag durchkreuzen. Jetzt kommt es darauf an, beharrlich gegen die äußeren Einflüsse zu kämpfen. Ein heute wenig benutztes Wort ist „ertragen“. Also das, was uns betrifft, widerfährt und uns angeht.

Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von „Standhaftigkeit“. Gemeint ist damit der Geist der Stärke oder eine unerschütterliche Kraft, die Sie daran erinnert, dass Sie sich nicht zu sehr von äußeren Gegebenheiten beeinflussen lassen sollen. Denn blinde Leichtgläubigkeit verdirbt die eigene Urteilsfähigkeit und schwächt den gesunden Menschenverstand. Wir sehen und lesen es ja täglich, wenn über erfolgreiche Menschen berichtet wird. Manchmal betrachtet man sie als Idole. Nur, was zeichnet diese Personen aus? Worin besteht ihr Geheimnis des Erfolges?

Anmerkung: Hier ist nicht *die Rede von erfolgreichen Menschen, die durch Vererbung, Börsenspekulationen oder anderweitig zu Geld und Reichtum gekommen sind. Denn nicht jeder sogenannte Erfolgreiche ist schon bereits eine Persönlichkeit. Wer gemeint ist, sind die Menschen, die zu Recht auf sich stolz sein können, denn sie sind es, die etwas im Leben durch eigenes **Hinzutun** einen wirklichen Beitrag zur Gesellschaft leisten.*

Schauen Sie genau hin, und Sie stellen fest, dass erfolgreiche Menschen eher als unbeweglich erscheinen. **Der Grund:** Sie glauben an ihre Ideen und Pläne für eine sinnvolle Lebensgestaltung. Dahinter steckt ein Geheimnis. Nämlich es ist der feste Wille oder eine Art „unbewegliche Stärke des Gemüts“.

Modern gesprochen kann man es auch den Glauben an die eigenen Fähigkeiten zur Ausdauer, oder an die eigene Beharrlichkeit nennen, die ihre Erfolge ausmachen.

Heute sind nur wenige in der Position, diese Hartnäckigkeit durchsetzen zu können. Eher widmen wir uns im Alltagsleben der Unbeständigkeit, gehen unkalkulierbare Risiken ein oder treffen Entscheidungen, von denen wir glauben, dass sie uns nutzen können.

In Goethes Faust ist Mephistopheles der große Verführer.

„Denn bereits im Prolog gibt sich Mephistopheles als Element der Welt zu erkennen und somit auch als eine „Schöpfung“ des Herrn. Als eine solche Schöpfung ist er eingebunden in den göttlichen Plan. Dieser besteht im ewigen Wandel, der sowohl die Schöpfung, als auch die Zerstörung beinhaltet. Mephisto, als das Prinzip der Negation, ist deshalb für das Funktionieren der Welt zwingend notwendig und daher auch im Himmel geschätzt. Sein eigentliches Ziel, die Zerstörung bzw. Verneinung der gesamten Schöpfung, kann er aber natürlich nie erreichen, da er im Grunde von Gott gelenkt wird. Und obwohl Mephisto sich seiner Rolle voll und ganz bewusst ist, geht er seiner Arbeit immer mit ganzer Kraft nach. Es ist niemals wirklich zu erkennen, was ihn treibt; doch gibt er sich alle Mühe in einem Wettstreit, dessen Ergebnis schon längst feststeht“.

Weil es viele Wünsche gibt, die wir gerne erfüllt sehen möchten allerdings oft die Mühe scheuen, bleibt die Beständigkeit auf der Strecke. Denn nur in der Beharrlichkeit und das Festhalten an Vorsätzen schafft das Übel aus der Welt, sich von konkreten Zielen abhalten zu lassen. Halten wir fest, Beständigkeit ist eine persönliche Bewährungsprobe für Sie. Sie steht ganz im Gegensatz zu dem Gedanken, dass nur der Wechsel die einzige Maxime für den Erfolg darstellt. Mit dem Wort „Wandel“ verknüpfen wir modern gesprochen den Begriff „Veränderung“. Darunter verstehen wir – besonders im Wirtschaftsleben, dass Beharrlichkeit, Stetigkeit und Gültigkeit nicht mehr mit dem Gedanken der Anpassungsfähigkeit unbedingt vereinbar sind. Vielmehr sind es Flexibilität, Entschlusskraft, Reaktionsvermögen, Konformität und Leistungswille, die das moderne Bild des Menschen prägen.

Schlussbetrachtungen

Seien Sie dabei realistisch und beschönigen Sie nichts. Sehen Sie sich gelassen den Ist-Zustand Ihrer Zeitverteilung an, selbst wenn er Ihnen nicht gefällt.

- Was halten Sie während Ihrer Arbeit für wirklich nützlich?
- Wie reagieren Sie auf Zeiten, in denen Sie keine Arbeit haben?
- Zählen Sie Beispiele auf, bei denen Sie „Ja“ sagen, obwohl Sie innerlich „Nein“ sagen.
- Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um, die zwischen zwei wichtigen Ereignissen liegt?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie im Alltag unter Druck gesetzt fühlen?
- Nach welchem Arbeitsrhythmus beginnen Sie Ihren Tag?
- Welche Aktivitäten wünschen Sie in Zukunft zu verbessern?
- Was sollten Sie bei Ihrer Arbeit besser beachten?
- Welche Zeitmängel treten bei der Durchführung Ihrer Aufgaben auf?
- Welche Störungen halten Sie am meisten von Ihrer Arbeit ab?
- Wie verfolgen Sie Ihre Ziele im Alltag?

*„Miss den zehntausend Dingen keine Bedeutung bei,
und dein Herz wird nicht verwirrt sein. Lass dir Leben und Tod gleich
wichtig sein, und dein Verstand wird ohne Angst sein. Nimm gegenüber
Wandel und Beständigkeit die gleiche Haltung ein,
und nichts wird deine Klarheit trüben.“ (Laotse)*

Zeit, Krisen, Konflikte und Macht

*Bleib nicht auf ebenen Feld!
Steig nicht zu hoch hinaus!
Am schönsten sieht die Welt
von halber Höhe aus
(F. Nietzsche)*

In Goethes Gedicht „Der Zauberlehrling“ geht es um einen Hexenmeister und seinen verhexten Besen. Der Lehrling rief die bösen Geister und geriet in Not. Die Moral von der Geschichte, dass man die Macht der bösen Geister ruhen lassen sollte. Menschliche Kommunikation ist kein Hexenwerk, allerdings können sich aus ganz unterschiedlichen Meinungen, Gerüchten, Unterstellungen u. v. m. Verhaltensweisen ergeben, die das Leben zur Hölle werden lassen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in eine unangenehme Situation wie unser Lehrling geraten können ist groß. Denn wer von Ihnen hat nicht schon einmal in einer schwierigen, vielleicht ausweglosen Situation gesteckt? Und wie gut, wenn ein Herr und Meister in der Nähe gewesen ist.

Krisen, Konflikte und Macht in Verbindung mit dem zeitlichen Geschehen durchziehen unseren Alltag wie ein roter Faden. Wir besitzen Vorstellungen von dem, was uns passieren kann, und doch wird die Bedeutung dessen, was uns begegnet, erst dann klar, wenn Sie sich damit konkret auseinandersetzen müssen. Konflikte, Krisen oder Macht sind selten friedensstiftend. Sie gestalten das Leben auf vielfältige Art.

Konflikte und Krisen sind große Zeitverschwender. Vor allem in den zwischenmenschlichen Beziehungen, wo sich vom kleinsten Streit bis zur handfesten Auseinandersetzung alles tummelt, was menschliches Zusammenleben stört. Im Wirtschaftsleben z. B. gehören Konflikte zum Alltagsleben. So berichten die Medien regelmäßig über Unternehmen, die oft Jahrzehnte am Markt agierten, dass sie plötzlich und über Nacht zerschlagen, verkauft, saniert werden oder die Tore ganz schließen müssen. Vielleicht erinnern Sie sich an das Versandhaus Quelle, den Kaufhauskonzern Karstadt oder an den Untergang des Familienbetriebes Schlecker. Das Resultat für die Beschäftigten ist der Verlust ihrer Arbeitsplätze oder der Niedergang einer über Jahrzehnte aufgebauten „Marke“.

Mitarbeiter von Unternehmen, die ihren Arbeitsplatz aufgrund von Konkursen verlieren, empfinden die Zeit, bis sie eine neue Beschäftigung gefunden haben, oft als quälend. Sie machen sich Sorgen um ihre Zukunft. Sie betrachten sich als Verlierer und empfinden eine große Hilflosigkeit. Demgegenüber nimmt der Druck für diejenigen zu, die einen Arbeitsplatz haben. Ausschlaggebend ist vor allem der wachsende Wettbewerbsdruck.

Wie entstehen Konflikte und welche Bedeutung haben sie für den Einzelnen? Sie sind Zeichen für die Bereitschaft, um die Erfüllung eigener Vorstellungen zu kämpfen. Beispiele:

- Konflikte sind tendenziöse Wahrnehmungen, sie entstehen aufgrund der sozialen Wertigkeit der Betroffenen.
- Konflikte sind ein ungestilltes Bedürfnis mit dem Versuch, einen Ausgleich zu schaffen.
- Konflikte sind Beziehungsstörungen auf einen speziellen Menschen bezogen oder auf die menschliche Gemeinschaft überhaupt.
- Sie wirken als Bedrohung, wenn sie unseren Platz in dem Team/der Gemeinschaft gefährden oder wenn charakteristische Eigenschaften mit der Realität nicht übereinstimmen.
- Konflikte entstehen auch, wenn wir in der Gesellschaft als Außenseiter gelten oder seelische Defizite aus unserer persönlichen Entwicklung zurückbleiben

Konflikte entstehen nicht plötzlich oder unerwartet, sondern sie werden durch Warnsignale bereits früh angedeutet. Das können Sie bei guter Beobachtungsgabe auch in Ihrem Leben feststellen. Zum Beispiel daran, wie Sie oder andere auf Konflikte reagieren. Besonders gut lässt sich das im Arbeitsumfeld beobachten z. B., wenn:

- Menschen häufig zu spät kommen
- Menschen keine Lust mehr zum Arbeiten verspüren
- Nörgelei, Lobheuchelei oder Lippenbekenntnis zu erkennen sind
- oder übertriebene Zurückhaltung, sowie Gefühle der Überbelastung

Die beschriebenen Verhaltensweisen beeinträchtigen vor allem das Miteinander und sie spielen in der Zeitbetrachtung eine große Rolle. Fehlzeiten können zu Veränderungen in bestimmten Arbeitsabläufen

führen. Unpünktlichkeit kann das Teamklima beeinträchtigen. Und sich mit Nebensächlichkeiten aufhalten, kann festgesetzte Terminpläne durcheinanderbringen. Das, was im beruflichen Umfeld vorkommt, ist im privaten Lebensumfeld genauso zu beobachten. Nur dabei spielen andere Lebenssituationen eine Rolle.

Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen wird für viele zu einem ernsthaften Konflikt. Einerseits sind es die Anforderungen im Arbeitsleben – andererseits - so der Wunsch, soll der notwendige Ausgleich im Privatleben gegeben sein. Als Differenz bleibt die Suche nach einer Lebensbalance, die es ermöglicht, „alles unter einen Hut“ zu bringen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die unteren Fragen in Ruhe zu beantworten.

1. Wie soll meine persönliche Lebensexistenz mein finanzielles Auskommen sichern?
2. Wie erreiche ist es, dass meine soziale Stellung im Unternehmen nicht gefährdet wird?
3. Was will ich unternehmen, damit ich mir im Leben etwas leisten kann?
4. Auf welche Weise lebe ich in meiner Familie und mit meinen Freunden in einer spannungsfreien Atmosphäre?
5. Wie will ich vermeiden, dass ich durch negative Einflüsse ins Wanken gerate und dadurch in Konflikte oder Krisen gerate?
6. Was bin ich bereit zu unternehmen, wenn in meinem Leben gleichbleibende Erfolge ausbleiben?

Zum Beispiel am Arbeitsplatz hindern Problem, Konflikte und Krisen die Menschen daran, ein ausgewogenes Miteinander zu erleben. Nach Schätzungen müssen rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland jeden Tag Psychoterror in Büros und Amtsstuben ertragen. Das Schlagwort: „Mobbing“ kennen Sie alle. Anfangs wurde Mobbing in der Öffentlichkeit als Sache unter Kollegen dargestellt, doch inzwischen ist klar, selbst Vorgesetzte mobben.

Auch Verantwortliche stehen unter einem gewaltigen Veränderungsdruck, denn die Leistungsansprüche steigen permanent. Vor allem durch die technologischen Entwicklungen der vielfältigen Kommunikationsmedien erhöht sich das Arbeitstempo. Die Folgen: physische Störungen und

Krankheiten. Hinzu kommt, dass gegenseitige Erwartungshaltungen enorm ansteigen. Was bleibt? Der Einzelne soll mit seinen Ängsten, Enttäuschungen, Unsicherheiten und Krisen allein fertig werden. Wenn der psychische Druck wächst, bleibt es nicht aus, dass Zeitkonflikte im persönlichen Lebensbereich entstehen. Einige Beispiele:

- Hinauszögern von Entscheidungen
- zu langes Abwarten
- aufkommenden Konflikt nicht ernst nehmen
- Konflikte auf andere abwälzen
- faule Ausreden „Das wird schon gut gehen“.
- Aufgaben auf die lange Bank schieben
- Konflikte einfach ignorieren oder aussitzen

Ein gangbarer Weg, mit Konflikten umzugehen, besteht darin, die dahinter liegenden Spannungen zu erkennen und nach Lösungsalternativen suchen. Denn es ist viel sinnvoller, Konflikte als Chance zu begreifen, als sie zu ignorieren. Ein ausgezeichnetes Mittel ist, Konflikte zu bewältigen, indem man sie als Chance für die Zukunft annimmt. Kurz: Entwickeln Sie die Fähigkeit zur Selbstermutigung.

Macht und Konflikte kosten Zeit - also wollen wir einen Blick hinter die Kulissen der Macht wagen. Wir wollen die Rolle eines Machers, eines Leaders oder einfach eines „Chefs“ einnehmen. Eine Vorabdiagnose: Menschen brauchen Macht, allerdings gibt es keinen Grund, anzunehmen, dass man sie missbrauchen soll, denn die Wirkung von Macht ist nur dann zu verstehen, wenn wir eine Erfahrung mit ihr erleben, erlitten oder selbst ausgeübt haben. Weiter: Macht ist als ein Überlebensprinzip zu begreifen, denn in der Macht spiegelt sich das Gesetz der Kompensation (Ausgleich) wider. Alfred Adler nennt das Minderwertigkeitsgefühl oder Komplex. Es besagt, dass wir im Spiegel der Macht Unvollkommenheiten, Tragisches, Verstecktes, Verborgenes, Neidvolles, Angstbesetztes, Tugend- und Lasterhaftes verbergen. Kurz: Wir spielen z. B. mit der Macht, um andere verlieren zu sehen. Oder: Wir spielen mit der Macht, um andere von irgendwelchen Notwendigkeiten zu überzeugen, denn:

- Wir sind von uns überzeugt.
- Wir wollen „oben“ sein.
- Wir spielen mit der „Ohnmacht“.
- Wir wollen zu anderen eine Distanz wahren.
- Wir wollen befehlen, weil das besser als gehorchen ist.

Die Historie sowie die Gegenwart zeigen, dass Macht im politischen, beruflichen und individuellen Sinne mit der ganzen Kraft von Grausamkeit, Verletzbarkeit, Inhumanität, Hass und Brutalität überzogen ist. Beachten Sie, dass Macht und Konflikte zweierlei sind.

Es gibt keine Konflikte, die nicht auch andere Teile unserer Wertvorstellungen berühren. Z. B. ist ein Streit zwischen einem Mitarbeiter und seinem Vorgesetzten manchmal von einer Vielzahl anderer Überzeugungen begleitet, die mit der Auseinandersetzung oft gar nichts zu tun haben. Jeder Konflikt, sobald er sich verselbstständigt und zum Machtspiel wird, hat selten eine Chance, gelöst zu werden. Deshalb gilt das wichtigste Prinzip der Macht der **„Friedenserhaltung“**. Anders: Macht soll Frieden erhalten und nicht gefährden.

Ihnen ist sicher klar, dass es schnell zu Konflikten kommt, wenn innerhalb von Interessengruppen oder Organisationsorganigrammen u.v.m. Verschiebungen eintreten. Besonders dann, wenn daraus hierarchische Beziehungsgeflechte oder Machtansprüche neue Verknüpfungen und Wechselverhältnisse ergeben. Meistens brauchen Konflikte lange Zeit, bis sie erkannt werden. Die Warnsignale, die bereits lange vor einem Konflikt erkennbar sind, fallen meistens zu spät auf. So nimmt der Konflikt (Konfliktgeschichte) seinen Lauf. Fragen wir uns:

- Was können wir aus einem Konflikt lernen?
- Wie können wir einen Konflikt als Chance für Neues betrachten.
- Wie kann uns die Entstehungsgeschichte eines Konfliktes in Zukunft vor weiteren Problemen bewahren?

Macht besitzt auch noch eine andere Seite, nämlich wenn sie in einer Art „Herrenmoral“ aufblitzt. Diese Moral ist gekennzeichnet durch Gegensätze: gut – schlecht, vornehm – verächtlich oder gut und böse. Verachtet wird außerdem: Feigheit, Ängstlichkeit, Kleinliches, nur an den eigenen Nutzen denken oder Misstrauen. Beispiele: Die meisten Erkenntnisse aus Konflikten und Macht ziehen Sie aus Ihrem beruflichen Alltag und Ihrem privaten Umfeld. Beispiele:

- Konflikte aus Täuschungsmanövern, z. B., wenn Versprechungen nicht eingehalten werden.
- Macht im Sinne als Gegnerschaft, z. B., wenn um Geld gestritten wird.
- Macht als Begierde, z. B., wenn es um die eigenen Vorteile geht.
- Konflikte als Verneinung des Lebens, z. B., wenn Sie von Pessimisten umgeben sind.
- Macht als Zwang, z. B., wenn Sie etwas machen sollen, was Ihrer Meinung widerspricht
- Macht als Raffinesse, z. B., wenn Sie in eine argumentative Sackgasse geraten.

Was aber ist der Motor, der Macht und Konflikte auslöst?

„Wer keine rechte Leidenschaft für Macht, Reichtum, Wissen und Ansehen hat, kann nicht viel Phantasie oder Urteilskraft besitzen“. (Thomas Hobbes)

Man kommt gar nicht so ohne weiteres darauf, aber bei genauerem Nachdenken löst sich der Knoten. Denn zur Macht gehört auch die **Eitelkeit** und das besagt:

- was glaubt der Mensch, welchen Wert ihm andere beimessen.
- Der Eitle glaubt, was er an neuen Werten schafft.
- dass der Eitle darauf wartet, dass gut über ihn gesprochen wird.
- dass der Eitle sich über jede gute Meinung freut, aber wie er auch auf der anderen Seite zu jeder schlechten Meinung leidet. Der Eitle fühlt sich beiden unterworfen.

- auch einen Instinkt für einen Rang, Position, die ein Mensch in der Gesellschaft wahrnimmt zu besitzen. Denn es gibt in unseren Tagen eine Lust auf Nuancierung oder besser einen Instinkt vor Ehrfurcht.
- dass der Eitle manchmal glaubt, über Vorrechte durch Geburt und Besitz zu verfügen. Auch die Bildung gehört dazu. Allerdings: Bildung und Erziehung sind Täuschungsmittel. Sie täuschen über die wahre Herkunft einer Person hinweg. Dabei ist nicht die äußere Form gemeint, sondern die seelische Verfassung. Denn was der Mensch braucht, ist nicht noch mehr Eitelkeit, sondern Würde.

Egoismus ist auch ein Teil der Macht und bedeutet:

Der Egoist blickt nicht gerne nach „oben“, sondern entweder vor sich, horizontal oder hinab.

Erfolg bedeutet: dass der „Erfolgreiche“ immer ein großer Lügner ist. Ein Mensch, der nach Großem strebt, betrachtet jedermann, den er auf seiner Lebensbahn begegnet, entweder als Mittel oder als Verzögerung.

Kurz: Konflikte und Macht sind Ereignisse auf Zeit.

Der Philosoph Peter Sloterdijk spricht davon, dass der Mensch nach „Selbstbejahungs-Stellen“ suchen soll. Wer davon wenig in sich spürt, wird ganz unbewusst die Macht-Keule schwingen. Denn was den Geist nicht bewegt, das übernimmt der Körper. Fehlende Selbstakzeptanz wird gerne durch Kritik ersetzt. Allerdings besitzt sie:

- oft eine destruktive Wirkung
- beschäftigt sich damit, sich gegen Kritik zu wehren
- hat entmutigenden Charakter und
- führt nach einem Angriff und einer Gegenreaktion zu erneutem Angriff.

Kritik hat auch ein anderes Gesicht; nämlich, dass daraus Ideen entstehen, die aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, zu neuen Denkanstößen führen. Folgerung für Sie: Ihr Denken sollte sich ganz im Sinne der Entwicklung Ihrer Selbstakzeptanz entwickeln, dass Sie lernen nicht zu fragen:

- Was ist falsch an einer Sache...?
 - Was kann ich/ wir lernen, nutzen, bewegen, um zu neuen Einsichten und Erkenntnissen zu kommen?

Denn das besondere an der Kritik ist:

- Sie bringt neue Ideen und zeigt andere Wege auf.
- Sie führt zu mehr Offenheit.
- Sie führt näher zur Sache.
- Sie zeigt Schwachstellen.
- Sie hilft, den anderen zu verstehen und aus Fehlern und Problemen werden Chancen.
- Verteidigungs- und Rechtfertigung sind nicht mehr notwendig
- und sie hilft loben.

Das, was heute überall zu beobachten ist, ist der Feuereifer, mit dem alles und jedes diskutiert wird. Kurz: Es geht selten um Lösungen, vielmehr um die Fähigkeit, „diskussionsfreudig“ zu wirken. So wird der Alltagsmensch zum Helden, weil er seine kleinsten Beweggründe heraufbeschwört. Der Alltag wird weiter psychologisiert und manchmal demoralisiert. Was viele nicht wissen, dass man der Seele kaum etwas vormachen kann. Hinter den Gesichtern der Scheinwelt des Schönen steckt im Wesenskern der Leute eigentlich der perfekte Pessimist. Beispiele für fehlgeleitete Gefühlswelten:

- Rastlosigkeit
- Negieren von Krankheiten
- Spaßkultur ohne Rücksicht auf alte oder schwache Menschen

- Sorgen um Langeweile
- Schaffen von Idolen/Helden zur Lösung von Problemen
- Triviale Unterhaltung und Entspannung
- Markenbewusstsein schafft Schein-Selbstvertrauen.

Nur wird das Problem, das sich hinter diesen gesellschaftlichen Konflikten versteckt, auch erkannt?

Nietzsche, der treffliche Betrachter des modernen Menschen, erteilt uns einen Rat:

„Den Wert des Daseins Bejahens“. Einfacher gesagt als getan, denn die Halbwertszeiten von Trends, Entwicklungen, Entdeckungen, Ereignissen und Meinungen werden immer kürzer. Manchmal halten die Ereignisse nur einen Tag lang.

Aus dieser Schnelllebigkeit entsteht eine eigenartige Mischung unserer Lebensverhältnisse. Einerseits sind wir auf der Suche nach Helden, Machern, Tüchtigen, Gewinnertypen, ganzen Kerlen und andererseits achten wir sensibel darauf, wenn Menschen schwach, gebeutelt oder runtergekommen sind. Kurz: Wir haben schon lange begonnen, eine Art „Therapiekultur“ zu entwickeln.

Der Maßstab unseres Tuns heißt nicht nur mehr die Lust am Tun zu fördern, sondern wir wenden uns denjenigen zu denen etwas „angetan“ wurde. Diesem Zentrum einer neuen Bewusstseinslage müssen wir in vielen Bereichen unseres Lebens Rechnung tragen. Und nur wenige fragen sich „Wozu das alles?“, wenn Lebensmut, Zuversicht, Optimismus immer mehr der Lebensmüdigkeit zum Opfer fallen! Kurz: Je mehr Distanz zwischen den Pessimisten und den Optimisten herrscht, desto sensibler wird der Einzelne aus der Entfremdung.

***„Ich möchte einen Geist fürs Leben der lacht, fröhlich ist,
der das Leben bejaht und auch das Wozu und
Wohin kennt! Kurz: Wir brauchen mutige Mensch.
Friedrich Nietzsche aus der „Geburt der Tragödie“***

Sind Sie mutig? Lesen Sie und analysieren Sie Ihre Lebenssituation:

- Suchen Sie so lange, bis Sie eine eindeutige Antwort gefunden haben.
- Nicht Ordnungsdenken, sondern Widerspruchsdenken.
- Auf jedes Problem muss auch eine Antwort zu finden sein.
- Lachen lernen
- über sich selbst hinauswachsen
- Die eigenen Wahrheiten suchen z. B. Was soll nicht sein?
- Es geht nicht immer um Resultate, sondern darum, etwas in Bewegung zu setzen: Aufbruchsdenken.
- Denkwege finden und Denksprünge wagen.

Mut ist ein Symbol für Grenzen sprengen, über sich hinausgehen oder einen Neuanfang wagen. In vielen Lebenssituationen brauchen wir Mut, weil Angst, Hoffnungslosigkeit oder innere Kraft zur Entscheidung fehlen. Ganz besonders in Konfliktsituationen bedarf es mutiger Entscheidungen.

Mut zu entwickeln heißt, die Kunst der Beobachtung zu lernen. Denn ein Konflikt besteht aus einer Vielzahl von Interaktionen. Worauf es besonders ankommt, ist aus welchem Punkt der Beobachtung heraus Sie einen Konflikt wahrnehmen. Z. B. beobachten Sie zwei Menschen, wie sie sich unterhalten. Auch wenn Sie nur dabeisitzen, das Verhalten verändert sich allein dadurch, dass Sie anwesend sind. Folge: Wenn z. B. Politiker, die ständig im öffentlichen Leben stehen unter das Feuer der Kritik geraten, verändert das automatisch unser Bewusstsein von dieser Person. Wir Fernsehhocker erhalten so „Kritik aus zweiter Hand“! Eine besondere Form der Kritik hat sich durch das „Hervorheben des Negativen“ herauskristallisiert. Frei nach dem Motto: *Die Tragik des Lebens eröffnet sich in der Sklaverei des eigenen Denkens.*