

Das Konzept

Drei Stunden später hatte Martha alle Punkte des bisherigen Fragenkatalogs abgetippt und dabei festgestellt, wie langweilig und trocken das Ganze war. Kein Mensch würde freiwillig damit arbeiten - was nutzten die ganzen Fragen, wenn man nicht wusste, wieso man sie beantworten sollte?

Aus diesem Grund hatte sich die Psychologin dazu entschieden, ihr Konzept zunächst zu erklären. Sie wusste nur noch nicht, wie, deshalb saß sie nun schon seit geraumer Zeit an Martins Esszimmertisch und starrte die weiße Fläche vor sich an. Wie sollte sollte sie nur anfangen ...

Manchmal hat man das Gefühl, in seinem Leben festzuhängen. Es sind immer dieselben Menschen, die uns dieselben Geschichten erzählen und denen wir dabei zuhören. Und wenn diese damit fertig sind, erzählen wir unsere Geschichten, ebenfalls dieselben wie schon vor ein paar Jahren.

Wir tun so, als wären uns die neuen Namen in der Besetzung unseres Lebensfilms wichtig, dabei verhält sich Martin genauso wie Klaus am Anfang der Beziehung, als dieser noch die neue, geheimnisvolle Frau für sich erobern wollte. Und der Kollege Schneider hat dieselben Charakterzüge wie der Kollege Koch, ist nur ein wenig dicker und älter.

Dennoch behaupten wir, diese Menschen seien für uns etwas Neues und Besonderes, um uns nicht fragen zu müssen, ob wir in unserem Leben gerade etwas Spannendes verpassen, weil wir zu feige waren, es zu verändern, als uns danach war.

Aber ist es wirklich so einfach: ist Martin genauso wie Klaus? Oder ist der neue Partner vielleicht doch in der Lage, sich der Auserwählten zuliebe dauerhaft zu verändern?

Dürfen wir unser Vertrauen in die Menschheit genauso schnell und leichtfertig ablegen wie unsere Kleidung, nur weil wir deswegen ein paar Mal ausgelacht wurden?

Was bleibt vom Leben übrig, wenn wir uns nicht mehr auf die Individualität einzelner einlassen, sondern alle für gleich erklären? Was bleibt von uns übrig, wenn wir im Grunde genommen auch nur so sind, wie alle anderen?

Das Leben wäre unglaublich traurig und einsam, wenn sich alle Menschen auf dieses Nächstenliebe zerstörendes Spiel einlassen würden. Gleichzeitig ist es natürlich wichtig herauszufinden, inwiefern wir aus Bequemlichkeit an der Stelle stehen bleiben, an der wir uns irgendwann ein Zuhause errichtet haben und an der wir ursprünglich für immer bleiben wollten.

Was ist wahr und was ist falsch? Wie werden wir das Gefühl der Langeweile los, ohne direkt alles in Frage stellen zu müssen? Die Antwort lautet: Gar nicht !

Aus diesem Grund werden wir nun, mit Hilfe von Martha Möglichs Fragebögen, alle Schattenseiten Ihres Lebens neu beleuchten.

Wie diese genau aussehen, inwiefern Sie sich daran stören und Sie die dunklen Ecken auf- oder sogar ausräumen wollen, das müssen Sie selbst entscheiden. Jeder hat ein eigenes Empfinden von Nähe, Wärme, Liebe und Glück.

Uns geht es darum, dass Sie herausfinden, wie Ihres aussieht, damit Sie künftig besser auf die einsamen Momente Ihres Lebens vorbereitet sind und sich Ihrem selbstzerstörerischen Ich entschlossener entgegen stellen können!

Martha stöhnte erschrocken auf – selbstzerstörerisch, ja, das war sie gestern, als sie Martin verlassen wollte. Das war sie, als sie ihm zuvor nahegelegt hatte, sich bei Susanne zu melden. Das war sie, als sie vorhin mit Klausl gesprochen hatte, statt einfach sofort aufzustehen und zu gehen. Und das alles nur, weil sie der Meinung war, man könne doch noch die lieb gewonnenen Menschen davon überzeugen, einen zu mögen - oder sich selbst zu mögen ... - *nein! Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er es wert ist, geliebt zu werden!*

Also beantworten Sie bitte zunächst folgende Fragen als Einstieg in Martha Möglichs Selbstliebe-Konzept:

Was macht Sie einzigartig?

Auf welche Charaktereigenschaften sind Sie stolz?

Auf welche würden Sie gerne verzichten?

Woher kommen die guten, woher die schlechten?

Meinen Sie, Sie können die schlechten, so wie bei Aschenputtel die schlechten Linsen, einfach aussortieren?

Was hält Sie davon ab?

Was oder wer trägt dazu bei, dass Sie sie aufrecht erhalten?

Im Laufe des Lebens legt man sich einen Deckmantel an Selbstschutzmechanismen zu, um nicht ganz so angreifbar für unser, oft sehr grobes Umfeld zu sein. Diesen müssen wir kennen und ablegen können, wenn uns danach ist, sonst werden wir nie die Menschen, die uns wirklich wichtig sind so lieben können, wie diese es verdient haben.

Sind Sie bereit, sich dieser Aufgabe zu stellen? Wenn schon nicht sich selbst, dann ihren Nächsten zuliebe!

Martha zögerte, hatte sie nicht gerade noch geschrieben, man müsse sich sich selbst zuliebe verändern wollen? Hatte sie dies nicht gestern auch zu Martin gesagt? Und nun, auf einmal, ging es wieder um die anderen. Machte das Sinn? Oder befand sie sich auf dem Weg in eine Sackgasse? Die Psychologin zuckte mit den Achseln: *Vielleicht gibt es Menschen, die sich nur dann ändern können, wenn sie verstehen, wie sehr sie ihrem Umfeld mit ihrem Verhalten schaden. Martin musste auch erst am eigenen Leib erfahren, welche Konsequenzen sein Handeln hat ...*

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass unsere Entscheidungen nur in den seltensten Fällen wirklich uns alleine betreffen, sie haben meistens auch einen Einfluss auf andere, selbst wenn wir das gar nicht wollen: Kündigen wir die Arbeitsstelle, verlassen wir ein Team, das sich auf die neue Personalsituation einstellen muss. Sie müssen sich anders organisieren, auf einen unbekanntem Kollegen einlassen, den alten verabschieden. Sie fragen sich, wieso der Kollege geht, womit das zusammenhängt und ob sie vielleicht auch noch mal woanders hingehen sollen.

Werfen Sie sich vor einen Zug, weil Sie nicht mehr leben wollen, legen Sie den Bahnbetrieb für mehrere Stunden lahm. Menschen kommen zu spät zu ihren Terminen, streiten sich deshalb mit Freunden, Verwandten und Kollegen. Zugführer und Feuerwehrmänner müssen mit dem Anblick Ihrer Überreste bis zum Ende des eigenen Lebens klarkommen. Irgendjemand muss Ihre Bestattung und alles andere organisieren, auch dann, wenn Sie keine Angehörigen haben.

Wir leben in einer riesigen Gemeinschaft namens Gesellschaft. Selbst wenn Sie nicht Teil davon sein wollen, gehören Sie dazu, das sollte Ihnen klar sein.

Betrügen und belügen Sie gerne Ihre Frau, Ihre Kinder, Ihre Kollegen und sich selbst? Dann fragen Sie sich, wieso: Was haben Sie davon?

Was reizt Sie daran, sich überall unbeliebt zu machen?

Handelt es sich dabei nicht nur um einfache Form, sich aus der Verantwortung zu ziehen?

- Wenn keiner Sie leiden kann, wissen Sie wenigstens warum. Es ist einfach, den Menschen die Wahl zu nehmen. Viel einfacher als Ihr Bestes von sich zu zeigen und festzustellen, dass das nicht reicht, um von den anderen geliebt / gemocht zu werden.

Wurden Sie jemals von einem anderen Menschen direkt mit Ihren Grenzen konfrontiert?

Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, dass sie zu dumm, langweilig, unehrlich, uninteressant, ... für dessen Gesellschaft sind?

Wie sind Sie damit umgegangen?

Was würden Sie dieser Person nun gerne erwidern?

Was macht diese Person im Nachhinein in Ihren Augen zu dumm, langweilig, uninteressant für den Umgang mit Ihnen?