

Mat399: šDu, ich bin halt authentisch!ö - šO Gott, nicht schon wieder!ö

Ein gutes Buch lesen ó das kann einen wirklich weiterbringen. So weit die gute Nachricht. Es kann einem aber auch den Teppich unter den Füßen wegziehen. Plötzlich hat man das Gefühl, das, worauf man immer gebaut, woran man geglaubt hat, war wohl nichts.

5 So jedenfalls kann es einem ergehen, wenn man das sehr anregende Buch von Rolf Dobelli liest, das den schönen Titel trägt: šDie Kunst des guten Lebensö. Da gibt es so tolle Ideen, wie: Sich nicht über Strafzettel aufregen, sondern sie gleich zu Beginn eines neuen Jahres mit einem festen Betrag einplanen.ö Etwas irritierend, aber auch sehr hilfreich ist das Kapitel über šGelübdeö. Gemeint ist damit, dass man bestimmte Prinzipien, die einem wichtig sind, unbedingt einhält. Wenn die anderen wissen, dass man grundsätzlich nichts weiter erzählt, was einem anvertraut worden ist, dann hat man nach einiger Zeit seine Ruhe. Die anderen werden einen nicht mehr šanzubohrenö versuchen ó und man selbst erspart sich später peinliche Situationen und den Verlust guter Freunde.

10 So weit so gut: Aber dann kam das Kapitel zur šAuthenzitätö, also zu einer Haltung, bei der man ehrlich ist, offen seine Gefühle zeigt. Wer jetzt schon den Kopf schüttelt, braucht sich das folgende Beispiel nicht mehr durchzulesen, sondern kann gleich zum übernächsten Absatz springen. Für alle anderen aber sei es hier kurz ausgeführt.

15 Rolf Donelli erzählt die ausgedachte Geschichte eines Abendessens im Restaurant, bei dem Partner sich tatsächlich ganz offen gibt: Er hat sich kein bisschen schick gemacht ó es war ihm nicht danach ó und er sagt auch gleich laut heraus, was ihm an dem Restaurant nicht gefällt ó und wenn wir das noch richtig im Kopf haben, trinkt er einem auch direkt nach dem Zuspätkommen das Glas aus ó warum noch lange warten, er hat doch Durst. Die Liste möglicher Peinlichkeiten kann sich jetzt jeder selbst ausmalen.

20 Es reicht wohl, wenn man an dieser Stelle einfach die Wörter šSelbstbeherrschungö und šTaktgeföhlö einbringt, dann sieht es nicht mehr gut aus für das einfache Raushauen dessen, was man gerade fühlt oder denkt. Wer sich von einem anderen beleidigt fühlt und gleich zurückschlägt, hat kaum noch eine Chance, dass der andere sich korrigiert. Und wer bei einem Spontantreff in der Stadt dem anderen, der sich offensichtlich ein bisschen unterhalten will, gleich vor die Mütze knallt: šAlso, auf dich habe ich jetzt ja überhaupt keine Lust. Du mit deinen langweiligen Geschichten. Hätte ich doch bloß den Bus früher genommen.ö

25 Aber heißt das denn nun, dass wir alle immer ganz vorsichtig sein müssen, bevor wir etwas sagen? Müssen wir unsere Gefühle für uns behalten, bis es knallt? Es soll ja Gesellschaften in Asien geben, deren Mitglieder so sehr auf Zurückhaltung und Anpassung gedrillt werden, dass der eine oder andere regelrecht Amok läuft, ein Vulkanausbruch unterdrückter Gefühle.

30 Stellen wir uns einfach mal vor, man erfährt erst nach der Hochzeit, dass der Partner nur aufs Geld aus war, von Liebe keine Spur. Oder es legt sich einem nach der Unterzeichnung eines Vertrags eine schwere Hand auf die Schulter, während die andere das Schriftstück wegschließt, und man hört noch kurz vor der Ohnmacht die Worte: šTja, schön dumm, ist dir eigentlich klar, dass du eben darin eingewilligt hast, dass sich dein Smartphone-Tarif jedes Jahr verdoppelt ó und das fünf Jahre lang.ö Und kommt mir jetzt nicht mit dem Hinweis, dass man von manchen Verträgen ja wieder zurücktreten kann. Denkt euch lieber einen eigenen Albtraum einer šEhrlichkeitö aus, die so lange unterdrückt wird, bis man aus der Nummer nicht mehr rauskommt.

35 Es wird wohl auch nach der Lektüre eines so interessanten Buches die Notwendigkeit bestehen bleiben, dass man gute Ratschläge immer auf die konkrete Situation hin überprüft und dann ggf. auch anpasst. Aber das war ja auch ein Tipp von Rolf Dobelli: Wer ein Ziel ansteuert, muss immer wieder nachjustieren. Gute Ratschläge sind wohl wirklich offener als Verkehrszeichen. Aber auch bei denen heißt ja šTempo 50ö nicht, dass man diese Geschwindigkeit beibehält, wenn vor einem eine junge Mutter (oder auch ein junger Vater) gerade mit seinen drei kleinen Kindern um den šrechten Wegö kämpft.

Aufgaben:

1. Denke dir drei eigene Beispiele aus, in denen es nicht gut ist, wenn man seine Gefühle oder Gedanken direkt rauslässt.
2. Überlege, welche Art von šAuthenzitätö oder Ehrlichkeit zum Beispiel in einer Freundschaft wirklich wichtig ist?
3. Was kann man tun, wenn es in einer Freundschaft mal um unangenehme Wahrheiten gibt? Spiele das an einem Beispiel durch.