

Warum bin ich so abhängig von der Meinung anderer? Wie kann ich das ändern?

Weil du es vom ersten Augenblick deiner Existenz an so gewohnt bist. Im Bauch deiner Mutter genießt du diese Abhängigkeit, denn deine Mutter ist deine Welt, und du bekommst alles, was du brauchst. Mit deiner Geburt ändert sich diese Situation dramatisch, und du bist zunächst ganz und gar nicht der Meinung, daß dies ein Schritt zum Besseren wäre.

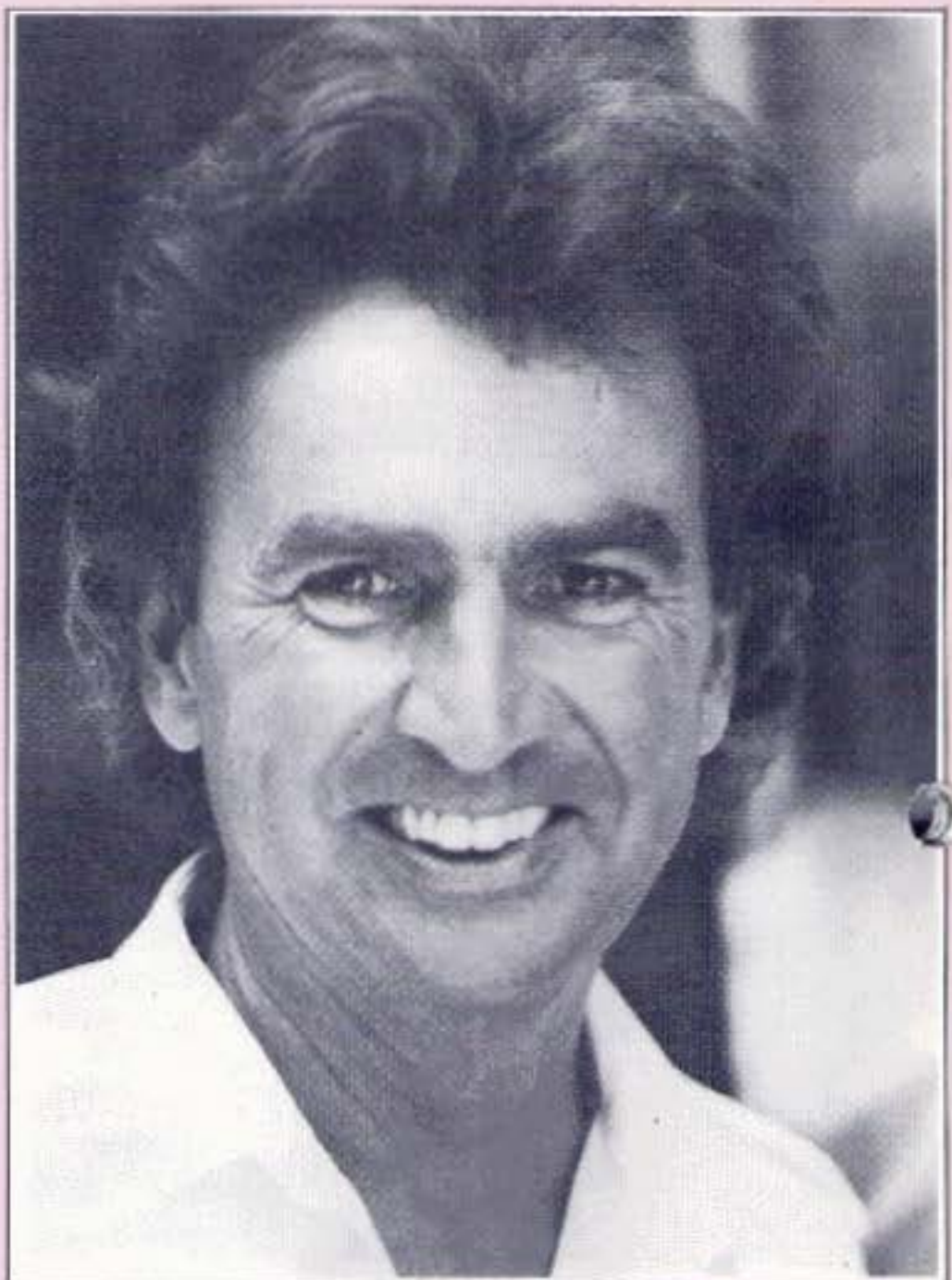
Denn jetzt, mit der körperlichen Trennung von deiner Mutter, beginnst du Erfahrungen mit der schmerzlichen Seite der Abhängigkeit zu machen. Du bekommst nicht auf der Stelle jedesmal dein Essen, wenn du hungrig bist, deine Mutter ist nicht mehr in der Weise verfügbar, wie du es gewohnt warst.

Ich habe in diesem Buch schon einige Male von unserer Veranlagung zu polarem Denken, dem Denken in Gegensätzen, gesprochen. Ein Embryo kann die Abhängigkeit von seiner Mutter gar nicht empfinden, weil er nur diese einzige Existenzform kennt, er hat keinen Vergleich, den er zur Beurteilung seiner Lage heranziehen könnte. Nach deiner Geburt hast du diese Möglichkeit zum Vergleich plötzlich. Durch die körperliche Trennung von deiner Mutter erfährst du sehr konkret und schmerzlich, was es bedeutet, abhängig zu sein. Es ist für dich aber nicht lediglich ein unangenehmes Gefühl, es ist für dich buchstäblich eine Frage auf Leben und Tod! Wenn deine Mutter (oder eine Ersatzperson) das Zimmer, in dem du liegst, nicht mehr betritt, bist du zum Tode verurteilt. Das hört sich grausam an, aber ich glaube, daß du nur so begreifen kannst, warum alles, was mit „Abhängigkeit“ zu tun hat, in unserem ganzen Leben so starke Gefühle aufwühlt. Es ist ein Gefühl, das äußerstes Glück hervorruft, wenn es Leben, Verschmelzung, Vereinigung bedeutet. Und es ist ein Gefühl äußerster Verzweiflung, wenn Trennung, Einsamkeit, tiefe Zweifel an sich selbst, Selbstaufgabe und Tod damit verbunden sind.

Heute, als Erwachsener, bist du natürlich nicht mehr davon abhängig, daß dir jemand etwas zu essen in den Mund schiebt. Du machst dich „nur“ noch von der Meinung anderer abhängig. Aber was ist denn diese Meinung? Es sind ja wohl Urteile, die andere über dich fällen. Da sagt einer: Du hast ja keine Ahnung von deinem Beruf. Oder: Toll, wie du mit Pferden umgehen kannst. Das eine Urteil schmettert dich nieder, das andere richtet dich auf. Du wirst dich ab jetzt für einen Versager in deinem Beruf halten (was du dann auch bist, wenn du es nur lange genug glaubst), dafür aber einen noch besseren Draht zu Pferden bekommen, weil du glaubst, daß du davon eine Ahnung hast.

Du läßt dich also manipulieren durch die Meinung anderer, du gibst ihnen die Möglichkeiten, deinen Glauben an dich zu beeinflussen. Und hier sind wir am Kernpunkt der Sache. Warum gibst du anderen soviel Macht über dich? Es gibt nämlich keine größere Macht, die ein Mensch über einen anderen erlangen kann, als ihn in seinem Glauben über sich selber zu beeinflussen, zu manipulieren. Vielleicht bist du selbst schon draufgekommen: Es liegt an deinem mangelnden Selbstvertrauen. Du bist unsicher, weil du deiner eigenen Meinung über dich nicht vertraust. Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen, lerne, an dich zu glauben, dann wirst du nicht mehr abhängig von der Meinung anderer sein.

Die Urteile anderer Menschen über dich haben immer mehr mit ihnen selbst als mit dir zu tun. Vielleicht ist ein Kollege neidisch auf dich, wenn er deine beruflichen Leistungen herabsetzt. Vielleicht schmeichelt dir jemand, weil er etwas bei dir erreichen will. Und selbst ehrlich gemeinte Komplimente zeugen vor allem von der Herzlichkeit desjenigen, der sie macht. Du solltest dich über diese Herzlichkeit freuen, aber nicht dein Handeln danach ausrichten, was andere von dir erwarten.



Das Neue Zeitalter setzt heute den Abdruck des neuesten Buches von Erhard F. Freitag fort: „Erkenne Deine geistige Kraft“ (Goldmann Verlag). Der bekannte Hypnosetherapeut aus München hat gemeinsam mit der Journalistin Carna Zacharias die wichtigsten Fragen zur Praxis des positiven Denkens gesammelt und beantwortet. In den nächsten Folgen setzt sich der Autor mit ganz konkreten Problemen auseinander, die uns im alltäglichen Leben bewegen. Allerdings will und kann er nicht Gebrauchsanweisungen, Rezepte geben. Was er versucht, das ist, den Leser zu ermutigen, seinen eigenen Weg zu gehen und ganz persönliche Antworten zu finden. Das Buch soll Anregung sein, einen Dialog mit sich selbst zu beginnen. Und das ist das aufregendste Zwiegespräch, das man überhaupt im Leben führen kann. Deshalb wählte er das Motto „Erkenne Deine geistige Kraft“ und gibt an den Leser den Ratschlag von Carlos Castaneda weiter: „Ist es ein Weg mit Herz? Wenn er es ist, ist der Weg gut, wenn er es nicht ist, ist er nutzlos.“



Lerne, eine gute Meinung von dir selber zu haben. Das hat gleich zwei Vorteile: Du bist weniger abhängig von der Meinung der anderen, aber die Meinung der anderen über dich wird auch zugleich besser, denn sie empfangen die Schwingungen deines neuen Selbstbewußtseins und bilden für sie den Resonanzboden.

Ich erinnere mich an eine lustige Filmszene mit dem Komiker Woody Allen. Seine Frau verläßt ihn, und er ist deswegen völlig aufgelöst. Da sagt sie kühl zu ihm: „Nimm doch nicht immer alles so persönlich!“ Natürlich ist diese Bemerkung immer ein Lacherfolg, denn wie sollte man eine Trennung nicht persönlich nehmen. Aber so ganz unrecht hatte seine Frau nicht: *Sie* war es, die ihn nicht mehr haben wollte, es war *ihr* „Problem“.

Als Kinder sind wir nicht in der Lage, solche Unterscheidungen zu machen. Wir können nicht begreifen, warum die Mutter keine liebevolle Mutter ist, wir können gar nicht anders, als diesen Umstand auf uns selbst zu beziehen, denn wir empfinden uns ganz selbstverständlich als den Mittelpunkt der Welt. Wenn die Mutter nicht kommt, dann fühlen wir uns einsam, hilflos und nicht liebenswert, obwohl dieser Umstand fast nie „persönlich“ zu nehmen ist. Kinder nehmen alles, was passiert oder gesagt wird, für bare Münze. Sie können nicht ironisch abstrahieren oder sich selbst nicht betroffen fühlen.

Wenn du dich von der Meinung anderer so abhängig fühlst, spielst du noch Kind. Du hast noch nicht begriffen, daß es da nichts Objektives in der Beziehung zwischen Menschen gibt.

„Große Menschen“, und das müssen nicht Genies sein, haben sich schon immer unabhängig von der Meinung anderer gemacht. Sie sind gegen den Strom geschwommen, haben die Meinung, die andere über sie hatten, nicht akzeptiert. Sie sind unbirrbar ihrer eigenen inneren Stimme gefolgt, die ihnen etwas ganz anderes gesagt hat. Das, was alle denken, worauf sich alle einigen können, ist immer der größte gemeinsame Nenner einer Gruppe, und der ist in den meisten Fällen auf einer sehr tiefen geistigen Ebene angesiedelt. Anpassung lohnt sich immer nur für kurze Zeit.