



Freitag, 16. Juli 2021, 14:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Just like me

Wenn wir im anderen uns selbst erkennen, tragen wir zum Frieden bei.

von Kerstin Chavent  
Foto: My Ocean Production/Shutterstock.com

*Die Ursachen unserer größten Probleme, so wird uns vermittelt, heißen Überbevölkerung und Klimawandel. Emsig wird daran gearbeitet, uns von der Notwendigkeit von immer mehr Kontrolle und Überwachung zu überzeugen. Dass es so weit gekommen ist, haben uns die anderen eingebrockt. Wie stets in unserer langen Geschichte der Konfrontationen und Kriege versuchen wir, andere für unsere Misere schuldig zu sprechen. Wenn wir den aktuellen menschenverachtenden Maßnahmen den Boden entziehen wollen, müssen wir lernen, im anderen uns selbst zu erkennen.*

## **Beim Aufstehen geht es los. Radio an. Die Welt ist nicht in**

Ordnung. Zeitung auf. Noch schlimmer. Überall sind Menschen dabei, sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Auf allen Kanälen wird sich widersprochen, gestritten, beleidigt, gespalten. Einigung ist nicht in Sicht. Der Kaffee schmeckt schal und das Gesicht des Partners ist auch nicht mehr das, was es einmal war. Das fängt ja gut an.

So geht der Tag weiter. Wo wir auch hinsehen: Wir nehmen uns die Vorfahrt, drängeln uns vor und nehmen uns den Platz weg. Wir sind Wölfe, Virenschleudern, zu viele auf diesem Planeten. Das ist heute eine gängige Meinung. So viele wie uns erträgt die Erde nicht. Kaum jemand kommt auf die Idee, dass es hier nicht an der Quantität liegt, sondern an der Qualität unserer Lebensweise. Es ist so, also dächten wir, dass etwa ein Baum zu viele Blätter hat, zu viele Wassertropfen im Meer schwimmen oder zu viele Sterne am Himmel leuchten.

Was da für ein Gedränge ist! Das liegt allerdings nicht an den Sternen, als vielmehr an dem Müll, den wir in den Weltraum schicken. Indem wir überall unsere Finger mit im Spiel haben, die Natur dominieren und das Leben beherrschen wollen, haben wir alles durcheinandergebracht. Wo wir auch hinschauen, gibt es entweder zu viel oder zu wenig. Wir bekommen es einfach nicht hin, Maß zu halten. Ständig fehlt uns etwas oder wird uns etwas zu viel. Je mehr wir versuchen, die Dinge in den Griff zu bekommen, desto schlimmer wird es.

Schuld daran sind in aller Regel die anderen. Wir selbst machen selten etwas verkehrt. Wir können, dürfen oder sollen nicht anders, auch wenn wir es doch so sehr wollen. Immer steht uns jemand anderes im Weg, der uns daran hindert, so zu leben, wie wir es möchten. Wir würden das nicht tun. Wir würden niemandem Leid zufügen oder anderen schaden. Zumindest nicht bewusst. Doch da unser Bewusstsein meistens außer Haus ist – zu beschäftigt mit

den Fehlern der anderen, mit dem, was mal war und dem, was mal sein könnte – nehmen wir gar nicht wahr, was wir selbst gerade uns und anderen antun.

## **Kampf ums Überleben**

Sicher würde kaum jemand, der mit rundem Bauch über Bevölkerungsreduktion fachsimpelt, auf die Idee kommen, er selbst sei zu viel. Kaum einer, der salopp derlei von sich gibt, dürfte bereit sein, sich und seine Familie in den Freitod zu schicken, damit die anderen mehr Platz haben. Die meisten der Bewohner der reichen Länder haben in der jüngsten Zeit deutlich gezeigt, wie viel ihnen an ihrem eigenen Leben liegt. Alles sind sie bereit dafür zu tun: sich einsperren, Familie und Freunde nicht mehr sehen, auf Berührungen verzichten und sich genetisch modifizieren lassen. Hauptsache überleben!

Verschwenden sollen lieber die anderen. Die zerstören die Umwelt. Wir bringen unser Altglas zum Container und sammeln Plastik. Und nun haben wir alle den Salat: Der Klimawandel bringt den gesamten Planeten in Gefahr und wenn da niemand hart durchgreift, dann nimmt das kein gutes Ende. Was wir in der Virenbekämpfung bereit sind zu tun, machen wir erst recht fürs Klima: noch mehr Freiheitsbeschneidungen, noch weniger Rechte, noch mehr Kontrolle, noch weniger Luft zum Atmen. Wenn alle sich einschränken, dann profitieren wenigsten ein paar.

## **Flucht ist unmöglich**

Zwar bin ich nicht der Meinung, dass unsere Probleme Überbevölkerung und Klimawandel heißen, sondern Kapitalismus und Umweltverschmutzung, doch auch ich neige dazu, meine

Mitmenschen mit strengem Blick zu beäugen. Vor allem die, die mir nahestehen, also nicht die, die ich in Wolken selbstloser und universeller Liebe hüllen kann, weil ich sie sowieso nicht sehe, sondern die, die mich an meine Grenzen bringen und an meinem Eingemachten kratzen.

Es ist leicht, Menschen zu idealisieren, die nicht da sind, oder mit solchen gut auszukommen, mit denen man nur zum Geburtstag anstößt. Doch mit denen, die wirklich mit uns leben, ist es eine ganz andere Nummer. Die würden wir gerne oft in die Wüste schicken oder selber dorthin auswandern, wie in der Geschichte von dem Mann, der seine Frau nicht mehr ertragen kann. Er wird erst Einsiedler und dann ein berühmter Guru, der auf der ganzen Welt Konferenzen zum Thema innerer Frieden gibt. Eines Tages sieht er seine Frau im Publikum sitzen. Schweiß tritt ihm auf die Stirn, er beginnt zu stottern und kann nicht mehr weitersprechen. Endlich tritt er von der Bühne, nimmt seine Frau bei der Hand und ist bereit zu lernen.

## **Strategien des Egos**

Ich war Expertin darin, die Fehler und ihre Korrektur bei anderen zu suchen. Dann wurde ich krank. Der Tumor war in mir, nicht in jemand anderem. Hier konnte ich nicht mehr wegschauen und auf andere schieben, was mich betraf. Seitdem versuche ich, nicht mehr am Verhalten meiner Mitmenschen herumzudoktern, sondern zu lernen, Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen. Dieser Weg ist keine bequeme Himmelstreppe, die mich schnurstracks in die Erleuchtung führt, sondern eine Spirale, die bisweilen durch die Hölle geht.

Immer wieder falle ich in die Versuchung zurück, den anderen für Beziehungsprobleme verantwortlich zu machen. Er ist verschlossen,

übergriffig, intolerant, unbewusst und in seiner Entwicklung nicht so weit wie ich. Es liegt an ihm, dass wir hier gerade ein Problem haben. Er ist unaufmerksam, inkonsequent, egoistisch, aggressiv, überheblich, launisch, stur und liegt mit seiner Meinung völlig daneben. *Nie würde ich mich so verhalten! Ich bin ohne Vorurteile und Projektionen. Ich stehe für meine Werte. Mein Handeln ist korrekt. Ich habe die Weisheit mit Löffeln gefressen.*

Die Fahne des Edelmuten schwingend stolziert mein Ego in die vermeintlich feindlichen Rabatten und trampelt nieder, was sich ihm in den Weg stellt. Überzeugt von seiner eigenen Rechtschaffenheit, gehüllt in seine blütenweiße Weste, bildet sich das Ego ein, klar zu sehen und die Dinge richtig zu erfassen. Es täuscht sich. Es weiß nicht, dass es den Überblick nicht hat, nicht haben kann. Denn Ego lebt in der Vergangenheit und ist nicht in der Gegenwart präsent. Ego ist blind.

Schon streckt es die Hand aus, um den nächsten Stein zu ergreifen. Schon hebt sich der Arm in Richtung des Widersachers, als eine Stimme erklingt, die mich erzittern lässt und in meiner Geste innehalten. *Just like me.* So wie ich. Der andere ist so wie ich. Wie ich versucht er sein Bestes. Wie ich gibt er sich Mühe, seine Sache so gut wie möglich zu machen. Wie ich weiß er manchmal nicht weiter, kann es aber nicht zugeben, weil sein Ego ihn daran hindert.

Die Worte aus dem Munde eines buddhistischen Mönches treffen mich, als hätte der Allmächtige höchstpersönlich einen Blitz auf mich abgefeuert. Gleißendes Licht durchzuckt meinen Geist und lässt mich, die Stolze, die Erhabene, die Selbstgerechte, in Ehrenhaftigkeit Gewandete plötzlich nackt dastehen.

## **Noch mehr Strategien**

Wie ein Fass Gülle ergießt sich das über mich, was ich so geschickt verpackt dem anderen vor die Füße geworfen habe. „Hast du denn immer noch nicht verstanden, dass du deinen Müll selbst entsorgen muss und dass es nichts nützt, ihn anderen vor die Tür zu stellen?“, fragt der Teil in mir, der nicht mein Ego ist. „Das, was dich trifft, das betrifft dich. Wie oft soll ich dir das noch sagen?“

Aber dieses Mal wurde mir ganz besonders Unrecht getan, wende ich ein. Man verkennt mich komplett und sieht überhaupt nicht, wer ich wirklich bin! Meine Stimme wird weinerlich. Ständig passiert mir so was. Niemand sieht mich wirklich. Niemand achtet mich. – Keiner hat mich lieb, verkneife ich mir zu sagen. Ich kenne die Antwort schon: „Soso“, erwidert es, „und wie steht es mit dir? Erkennst du dich denn? Weißt du denn selbst, wer du wirklich bist? Achtest du dich denn?“

Ich schlucke mein Selbstmitleid herunter und überlege. Nun ja, da ist noch was drin. Das ist noch optimierbar, wie mein alter Seminarleiter in adretter hanseatischer Manier sagen würde. In Ordnung. Ich schaue genauer hin: Was ist da wirklich? Was stört mich am Verhalten des anderen? Sagt er Dinge, die mir unbequem sind und die nicht in meine Vorstellungswelt passen? Anstatt ihm genau das zu sagen, bringe ich meine Gehirnwindungen zum Glühen, um seine Ansicht infrage zu stellen, seine Haltung, seine Integrität, sein ganzes Leben.

Als psychologisch Interessierte und pädagogisch Ausgebildete fällt es mir ganz leicht, das, was mich am anderen stört, auf seine gestörte Vaterbeziehung zurückzuführen, auf seinen Mangel an Anerkennung im Job oder seine unglückliche Ehe – je nachdem. Der andere ist mit seinem Leben nicht zufrieden, deshalb sagt und macht der jetzt so komische Sachen. Alles drehe ich so hin, dass mein Weltbild intakt bleibt. Lieber dichte ich anderen alle möglichen Geschichten auf den Pelz, als mir über meine Wenigkeit Gedanken zu machen.

Doch kaum hat sich mein Ego dem Elysium des guten Gewissens entgegengeschwungen und in Selbstgerechtigkeit gebadet, macht sich der nächste Esel daran, meinen gepflegten Rasen abzufressen und mir einen Haufen vor die Tür zu setzen. Schimpfend wie Betsey Trotwood in Charles Dickens Roman *David Copperfield* laufe ich hinaus und schieße meine Salven ab, wieder und wieder. Vergeblich. Es nimmt kein Ende. Zu erschöpft davon, immer wieder anderen das aufzuladen, was ich in mir nicht sehen will, hisse ich endlich die weiße Fahne. *Just like me.*

## Erlösung

Ja, ich bin das, was ich den anderen anzudrehen versuche, weil ich es nicht ertrage, mir meine dunklen Seiten anzusehen. Sie machen mir Angst. Ich mag mich so nicht. Ich will nicht egoistisch sein, kleinlich, intolerant. Vor allem aber will ich nicht so wirken. So verstecke ich mich hinter den Schuldzuweisungen an andere, damit niemand auf die Idee kommt, dass ich so bin, wie ich es anderen vorwerfe. Doch meine Ablenkungsmanöver sind durchschaut. Jeder kann es sehen. Dieses Spiel ist aus und ein neues beginnt.

In meinem neuen Spiel ist nicht Ego Trumpf. Es sind die Karten mit den Herzen. Anstatt zu versuchen, anderen den Schwarzen Peter anzudrehen, entscheide ich mich dafür, ihn anzunehmen. Tue ich das nicht, dann kann es sehr ungemütlich werden. Andere zeigen mir, was ich zu begreifen habe. Das tun sie nicht mit Engelszungen und von himmlischen Harfenklängen begleitet, sondern im Gefolge der Dämonen ihrer eigenen Schattenseiten.

Anstatt das Haus ständig voller ungebetener Gäste zu haben, erkläre ich mich bereit, wieder zur Schule zu gehen. Nicht in die Schule, die uns so formatiert, wie man uns gerade haben will, sondern in die Schule des Lebens. Es gibt so viel zu lernen und aufzulösen! All die

Panzer und Masken, die wir uns im Laufe des Lebens übergezogen haben, gilt es abzustreifen: Beiß die Zähne zusammen! Box dich durch! Lass dir von anderen nichts sagen!

Doch! Hören wir hin, wenn uns etwas gesagt wird. Spüren wir, was es mit uns macht. Kosten wir es, auch wenn es bitter schmeckt. Weisen wir es nicht von uns. Dort, wo der Widerstand am stärksten ist, dort liegt die Wahrheit. Brechen wir den Bann und ziehen nicht mehr durch unsere Weigerung hinzusehen genau das an, was wir am meisten fürchten. Danken wir dem, der uns darauf aufmerksam macht und machen uns an die Arbeit. So haben wir alle auf der Erde Platz.

---

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

**Hier können Sie das Buch bestellen:** als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).





**Kerstin Chavent** lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.