

# Die andere Person ist nicht das Problem

Von Leo Babauta.

Unglaublich oft machen wir andere Personen für unseren Frust verantwortlich – Tag für Tag. Sie irritieren uns, machen die Dinge nicht in der richtigen Art und Weise, sie sind inkompetent, grob, gedankenlos, schlechte Autofahrer, zu langsam, können nicht hinter sich aufräumen, sie sind langweilig oder fahrlässig und sorglos. Naja, wir werden ewig frustriert sein, wenn wir an dieser Geisteshaltung festhalten. Wir werden immer wütend, angegriffen, verletzt und enttäuscht sein. Es wird kein Ende nehmen mit den Angriffen, die die Menschheit auf uns verübt – so lange wir entscheiden, dass alle anderen schief liegen, immerzu.

Sie sind nicht das Problem.

Das ist eine Lektion, die ich von Charlotte Joko Beck in ihrem Buch "Zen im Alltag" gelernt habe. Das Problem ist unsere Reaktion.

Die äußerliche Erscheinung (zum Beispiel ist jemand grob zu dir) kann sich immer ereignen, jeden Tag, oft sogar viele Male an einem Tag. Wir können andere nicht davon abhalten, grob zu sein – aber wir können ändern, wie wir darauf reagieren.

Wenn wir auf eine ruhigere, friedvollere Weise reagieren, werden wir glücklicher sein. Wir werden dann in einer mitfühlenderen Art handeln, lächeln, und möglicherweise wird die andere Person gewandelt – nur ein klein wenig – durch diesen Akt des Mitgefühls.

Hier ist eine Kurzanleitung für das friedvollere Reagieren:

1. Wenn du bemerkst, dass du dich angegriffen fühlst, frustriert, wütend, verwirrt oder enttäuscht ... Halte inne. Mache eine Pause. Einen Atemzug lang.
2. Handle nicht! Wütende Handlungen sind schädlich.
3. Untersuche die Idee, die du darüber hast, wie die andere Person handeln sollte. Du hältst an dieser Idee fest und sie steht im Konflikt mit der Realität. Solange du an Fantasien festhältst, die sich nicht in die Realität einfügen, wirst du frustriert sein.
4. Wirf deine Erwartungen über Bord.
5. Lächle. Erkenne die Person vor dir an, und auch dich selbst, in all unserer menschlichen Unvollkommenheit.
6. Handle mit Mitgefühl. Wenn du damit aufhörst, die Person zu beschuldigen nicht richtig gehandelt zu haben, kannst du stattdessen angemessen reagieren, und mit Mitgefühl. Die Realität anzuerkennen heißt nicht, dass du nicht handelst – es bedeutet nur, dass du von der Frustration ablässt. Stattdessen kannst du angemessen reagieren, und mehr zentriert in deinen Handlungen ruhen.

Frage: Und wenn Menschen, auf die du dich verlässt, sorglos und unverantwortlich sind? Sind dann nicht sie das Problem? Ja, die andere Person ist nachlässig und unverantwortlich. Und das ist die Realität – du wirst solche Situationen immer wieder erleben. Du kannst das nicht ändern, und so ist die Frage, wie du gut damit umgehen kannst. Du kannst zornig und ganz verrückt werden, oder du kannst von deinen Erwartungen ablassen, atmen, und inmitten der Realität angemessen handeln.

Wirf deine Erwartungen über Bord, lächle und handle mit Mitgefühl. Die andere Person, so ein grober Macker wie er ist, wird ziemlich erstaunt sein.

Diesen Artikel veröffentlichen wir mit freundlicher Genehmigung von [www.52wege.de](http://www.52wege.de). Der Beitrag wurde erstmals auf seiner Website [zenhabits.net](http://zenhabits.net) veröffentlicht. Sein täglicher (englischsprachiger) Newsletter bietet eine Vielzahl von wertvollen Anregungen. Übersetzung: Dirk Henn.