

Vorwort

Seien wir doch mal ehrlich: Was schleppen wir alles mit uns herum? Was hält uns alles davon ab, uns kreativ zu entfalten, positiv durchs Leben zu gehen und wirklich großartige Dinge zu realisieren? Wenn wir nur nicht diesen ganzen Ballast von Problemen mit und herumschleppen würden! „Stay away from problems“ ist nicht nur eine großartige asiatische Lebensweisheit. Dieses sich von Problemen fernhalten könnte uns Europäern, die wir sowieso schon viele Dinge zu verbissen sehen, ein neues Lebensgefühl vermitteln.

Beobachten wir doch nur einmal aufmerksam unsere Umgebung. Dann stoßen wir gleich auf eine ganze Menge an überflüssigem Gepäck. Der Opa zum Beispiel, der mich heute Morgen mit hochrotem Kopf vor der Arztpraxis zurechtwies: „So geht´s aber nicht! Schön hinten in der Reihe anstellen!“ Der Mann tat mir spontan leid. Mir schoss sofort folgendes durch den Kopf: „Muss er immer den Hilfssheriff spielen und rechthaberisch durchs Leben gehen? Hat man ihm vielleicht in seiner Kindheit etwas vorenthalten? Wer im Alter keine Gelassenheit geschafft hat, wird´s wohl nie packen. Der ist dazu verurteilt, immer unzufrieden und angespannt durchs Leben zu gehen.“

Aber solche Leute können auch ihre Umgebung mit runterziehen. Wenn Sie ständig einen solchen Nörgler in Ihrer Nähe haben, werden Sie irgendwann selbst mies drauf sein. „Stay away from problems“ – trennen Sie sich von solchen Menschen, rigoros. Es geht hier doch schließlich um Ihr Wohlbefinden. Oder wollen Sie etwa andere bestimmen lassen, wie Sie sich zu fühlen haben? Wir könnten und müssten uns im Leben eigentlich von so vielen Dingen trennen. Oft ist es unser „Anstand“, es jemandem nicht offen ins Gesicht zu sagen. Oft ist es aber auch unsere Bequemlichkeit. Wir scheuen Konflikte, weil wir uns diesen nicht gewachsen fühlen und meinen, eine Niederlage ein zustecken. Dispute sind uns unangenehm. Wir leben lieber in Harmonie, die die Konflikte links liegen lässt und Probleme nicht löst.

Wir verdrängen, obwohl wir uns dabei nicht gerade gut fühlen.

Aber lieber die Faust in der Tasche als sich der knallharten Auseinandersetzung stellen. So sieht es doch bei den meisten aus. Und es geht ihnen schlecht dabei. Aber lieber leiden sie, als Probleme zu lösen und sich von Dingen, Personen, Situationen zu trennen.

Sollte es Ihnen auch so ergehen, dann gratuliere ich Ihnen heute. Denn mit dem Kauf dieses eBook haben Sie den ersten Schritt gemacht, diese unerträgliche Situation zu ändern!

Gewinnen Sie Lebensqualität!

Überlegen wir doch nur einmal kurz, wie viel an Lebensqualität uns dadurch (auf die Lebenszeit gerechnet) verloren geht? Um wie viel glücklicher könnten wir sein, wenn wir all die Probleme einmal lösen? Was gewinnen wir? Wie kann unser Leben danach aussehen und weitergehen? Allein schon diese Fragen lassen erahnen, dass wir danach viel glücklicher sind und wir viel mehr aus unserem Leben machen könnten.

Ja, wir leben danach einfach intensiver, wenn wir Probleme über Bord werfen – dauerhaft wohlgemerkt. Welch ein Befreiungsschlag das ist, zeigt das Beispiel einer 56-jährigen Frau, die jahrelang ihre Mutter gepflegt hatte.

Manchmal ist es hart!

Die alte Dame war schon über 80, und es ging mit ihr zunehmend bergab. Sie ließ sich hängen, hatte keine Lust mehr am Leben und wurde immer unzufriedener. Was man auch tat, sie hatte immer etwas zu meckern. Schließlich wurde sie sogar altersaggressiv. Kamen die Enkelkinder zu Besuch, nahm sie manchmal ihren Gehstock und versuchte die Kinder zu schlagen. Ihrer Tochter gegenüber wurde sie ebenfalls aggressiv und beschimpfte sie sogar. Das alles wurde der 56-Jährigen dann zu viel. Sie hatte kein eigenes Familienleben mehr. Nur der Gedanke an ihre Mutter, wieder dorthin gehen „zu müssen“, erschauerte sie bereits. Sie musste sich von ihrer Mutter trennen und sie zur Betreuung in ein Alten- und Pflegeheim geben – mit der Hilfe eines Facharztes. Das war natürlich ein Drama für die Seniorin, aber anders war das Problem nicht zu lösen.

Diese Trennung war ein wahrer Befreiungsschlag für die 56-Jährige. Sie blühte danach richtig auf und genoss das Leben. Sie besuchte natürlich regelmäßig ihre Mutter, die anfangs sehr abweisend reagierte, dann aber auch für sich erkannte, dass ihre neue Umgebung durchaus auch ihre Vorteile hatte. So hatten beide etwas von der Trennung.

Das Filmbeispiel vom Junkie

Ein anderes Beispiel zeigt, wie schwierig, aber notwendig Trennung sein kann. Es gibt einen hervorragenden Film mit Leonardo DiCaprio: „Jim Carroll - In den Straßen von