

Sabine Asgodom

Der kleine

Konflikt- Lösungs-Coach



Frieden schaffen
in meiner Welt



Kösel

anders sind als wir selbst. Ja, schauen Sie mal auf Ihre Liste:

- **Regen Sie sich über Menschen auf, die unpünktlich sind? Ich wette, Sie selbst legen großen Wert auf Pünktlichkeit.**
- **Sie können Schaumschläger und Angeber nicht ausstehen? Ich wette, Sie selbst stellen Ihr Licht eher unter den Scheffel.**
- **Langsame Menschen regen Sie auf? Bestimmt sind Sie selbst schnell in der Birne und machen mal schnell dies und das und jenes.**
- **Sie geraten mit rücksichtslosen Menschen in Konflikte? Sie selbst nehmen wahrscheinlich möglichst**

Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.

Oh ja, da bin ich völlig bei Ihnen. Geht mir genauso. Ätzend, diese Unarten! Unmöglich, diese Menschen! Bevor wir uns gegenseitig unsere moralische Überlegenheit um die Ohren hauen, lieber ein kleiner Ausflug in die Psychologie, also das Wissen vom Menschen. Dort gibt es drei Grundannahmen, die wir uns auf der Zunge zergehen lassen können:

- **In gewisser Weise ist jeder Mensch wie die meisten anderen Menschen. Haben Sie heute Morgen nicht auch Ihre Zähne geputzt?**
- **In gewisser Weise ist jeder Mensch**

wie einige andere Menschen. Mögen Sie Feldhockey oder Synchronschwimmen?

- **In gewisser Weise ist jeder Mensch wie kein anderer Mensch. Stimmt.**

Für mich war die folgende Erkenntnis ein Riesensprung zum inneren Seelenfrieden: Ich bin gar nicht das »Urmuster« der Schöpfung. Und meine Prägungen durch Familie oder Erziehung sind anders als die anderer Menschen. Ich habe andere Werte als andere Menschen. Andere haben andere Vorstellungen vom Leben als ich. Ach, guck! Meine Erkenntnis daraus (die Sie gern übernehmen können): Ich muss mich gar nicht über »die anderen« aufregen. Ich kann akzeptieren, dass andere Menschen anders

sind als ich selbst, dass sie anders denken und anders handeln. Und ich bin deswegen nicht besser als sie – nur anders. Puh, das muss man erst einmal verdauen. Wie wär's mit einer Tasse Kaffee oder Tee darauf? Na schön, Frau Philosophin, denken Sie vielleicht, was mache ich, wenn ich mit weniger erleuchteten Menschen zusammenrumpele? Wenn andere meinen seelischen Vorgarten rücksichtslos zertrampeln? Wenn andere Streit suchen, mich immer wieder kränken, mir das Leben zur Hölle machen? Soll ich alles einfach hinnehmen und immer nur lächeln? Nein, heißt meine Antwort. Da hätte ich etwas anderes im Angebot: Wie wäre es mit dem Mittel der **kreativen Konfliktlösung**? Klingt kompliziert? Ist es nicht. Mein

einfaches Rezept für Glück und Seelenfrieden: jede Menge Gehirnschmalz, viel Humor, ein bisschen Großzügigkeit, Lust am Spielen, verzeihen können, eine Prise Überraschung – ach ja, und die Backform sorgsam mit Menschenliebe einreiben.

Menschenliebe, überhaupt Liebe in jeder Form, ist eine Grundvoraussetzung, um unseren Seelenfrieden zu finden. Das haben Menschen immer schon gewusst. Aus der fast 3000 Jahre alten indischen Schrift Upanishaden stammt diese heute noch genauso geltende Erkenntnis:



- **Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich.**
- **Verantwortung ohne Liebe macht**