

Wegweiser zum Trübsal ...

Die Geschichte des Hammers

Du willst ein Bild aufhängen. Du hast einen Nagel, aber keinen Hammer. Dein Nachbar hat einen. Du beschließt, zu ihm zu gehen und ihn dir auszuleihen.

Aber dann kommen dir Zweifel: Was, wenn der Nachbar dir den Hammer nicht leihen will? Gestern hat er dich nur kurz begrüßt. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur gespielt und er hat etwas gegen dich.

Was denn? Du hast ihm nichts getan, das bildet er sich nur ein.

Wenn jemand ein Werkzeug von dir ausleihen wollte, würdest du es ihm sofort geben. Warum tut er es nicht?

Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Solche Leute vergiften einem das Leben. Und dann denkt er auch noch, dass du von ihm abhängig bist.

Nur weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's dir wirklich. - Und so stürmst du hin, klingelst, der Nachbar macht auf, aber noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreist du ihn an:

„Behalt deinen Hammer, du Rüpel!“

(aus: Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein)

Wir wollen glücklich sein, ein erfülltes Leben führen, uns selbst mögen und von anderen gemocht werden.

Doch manche Menschen baden sich lustvoll in ihrem selbstverschuldeten Unglück. Genießen es, sich elend zu fühlen. Beweisen sich immer wieder aufs Neue, dass sie traurig sein dürfen.

Finden ihre Anerkennung im Mitleid der anderen. Ziel erreicht:

Traurige finden keine Liebhaber, Freunde, bessere Jobs, mehr Geld oder interessantere Urlaube. und trotzdem:

„Ich kann nichts dafür, was mir passiert, die Welt hasst mich.“

Ich glaube, dass Trübsal blasen und sich schlecht fühlen Anstrengung erfordert und eine Art von Kreativität widerspiegelt, die wir in uns tragen.

Es ist eine Kunst, sich schlecht zu fühlen.

Es erfordert Fantasie, Vision und Geschick. Es gibt dem Leben einen Sinn.

Anleitung zum Trübsalblasen

Lassen wir einmal die offensichtlichen Möglichkeiten beiseite, wie Drogen zu nehmen, kriminell zu werden, ins Kasino zu gehen, den Ehepartner zu schlagen oder den Nachbarn zu verprügeln; was sind die subtilen Möglichkeiten, ein miserables Leben zu führen?

Um die folgenden fünf Strategien des Trübsalblasens effektiv anwenden zu können, muss man sich darüber im Klaren sein, dass man immer so tun muss, als wolle man wirklich glücklich sein, sonst wird man von den anderen nicht ernst genommen.

Die wahre Kunst besteht also darin, so zu tun, als ginge es einem schlecht, aber dass man wirklich nichts dafür kann, sondern ein unschuldiges Opfer der Umstände ist.

Wenn es dir schlecht geht, haben die Leute Mitleid mit dir. Nicht nur Mitleid, sondern, wenn du es geschickt anstellst, vielleicht auch ein schlechtes Gewissen. Das ist gut. Das ist Machtausübung. Deine Umgebung, deine Lieben und diejenigen, die von dir abhängig sind, werden dich mit Samthandschuhen anfassen, um sicher zu gehen, dass deine Situation nicht schlimmer wird.

Die gute Nachricht ist: Wenn du dich elend fühlst, hast du keine Hoffnung und keine positiven Erwartungen:

Dann kannst du nicht enttäuscht oder desillusioniert sein.

Hier sind fünf Strategien, um depressiv zu werden. Die Beispiele sind nicht vollständig. Wende nicht alle auf einmal an, sondern wähle die, die dir leicht fallen. Wiederhole sie und werde ein Meister in ihrer Anwendung*.

Angst haben

Große Angst haben, besonders vor dem finanziellen Ruin. Die Kunst, das Leben zu ruinieren, besteht darin, in dieser Angst zu versinken, auch wenn das Risiko, arm zu werden, relativ gering ist. Die Vorteile sind erstens, dass man in dem Job bleibt, den man hasst, und zweitens, dass es mit Geiz und Egoismus einhergeht. Drittens macht es nicht nur deine Freunde unglücklich, nein, es macht dich ängstlicher, depressiver und vielleicht sogar krank. Gut gemacht.

Übe:

Setz dich in einen bequemen Sessel und meditiere 15 Minuten mit geschlossenen Augen darüber, was du alles verlieren könntest: Job, Haus, Ersparnisse usw. Und stelle dir vor, wie du frieren würdest, wenn du zu dieser Jahreszeit unter einer Brücke schlafen müsstest.

Kultiviere und trainiere deine Langeweile.

Beschwere dich oft darüber, wie langweilig alles ist. Mach deinem Gegenüber klar, dass du dich langweilst, dass er oder sie der Grund für die Langeweile ist.

Angenehmer Nebeneffekt: Du langweilst dich tatsächlich, Freunde und Familie meiden dich, niemand ruft an und du fühlst dich noch mehr gelangweilt und vielleicht sogar einsam.

Um der Langeweile zu entkommen, provozierst du eine Krise. Du fängst eine Affäre an, was gut funktioniert, wenn du schon verheiratet bist, oder noch besser, du fängst eine Affäre mit einer verheirateten Person an und planst ein weiteres Kind.

Einkaufstherapie kann auch helfen, am besten mit mehreren Kreditkarten, falls eine am Limit ist. Achte beim Einkaufen darauf, dass du nur Dinge kaufst, die du in ähnlicher Form schon hast und die dir keinen Nutzen bringen.

Trainieren:

Jeden Tag stundenlang Seifenopern im Fernsehen anschauen, mindestens zwei Boulevardzeitungen lesen (Morgen- und Abendausgabe), Literatur und Kunst meiden, sich über Klatsch und Tratsch auf dem Laufenden halten.

Angriff ist die beste Verteidigung

Funktioniert am besten mit dem Lebenspartner und hilft, Beziehungen zu ruinieren. Beschwerde dich aus heiterem Himmel beim Partner über etwas, das dir missfällt, am besten natürlich nur, wenn Zeugen zuhören.

Eine Variante ist, dem anderen etwas unerwartet mitzuteilen:

“Wir müssen reden!”

und ihm zu erklären, wie unzufrieden du mit der Beziehung bist. Am besten kurz bevor der Partner das Haus verlässt, um zum wöchentlichen Buchclub zu gehen.

Oder wenn der Partner mit Freunden unterwegs ist, schick ihm eine SMS über deine Probleme und Enttäuschungen - mehrere.

Übung

Stelle zwanzig verletzend SMS zusammen und erweitere die Liste regelmäßig.

Dankbarkeit vermeiden

Die Wissenschaft hat bewiesen, dass Menschen, die dankbar sind, glücklicher sind. Dankbarkeit ist etwas für Schwächlinge. Wofür dankbar sein?

Das Leben ist hart und man stirbt. Dankbarkeit sollte um jeden Preis vermieden werden. Undankbarkeit wird gerne von Freunden und Partnern sabotiert. Zum Beispiel: Du bist mitten in deinem Gejammer über das Projekt, das sich auf der Arbeit verzögert, und dein Partner - er oder sie - versucht dich bei einem ungesunden Abendessen davon zu überzeugen, dass es doch gut ist, überhaupt einen Job zu haben.

Solche Versuche, Dankbarkeit zu initiieren, sind gut gemeint, aber leicht zu zerstören. Zeige einfach, dass das, wofür du dankbar sein sollst, nicht deinen Erwartungen entspricht.

Übung:

Erstelle eine Liste mit Dingen, für die du dankbar sein könntest. Beschreibe neben jedem Begriff, warum er für dich nicht zutrifft. Stell dir das Schlimmste vor: Terroranschlag, Naturkatastrophe, tödliche Krankheit, schrecklicher Unfall, Ernteausfall, Überschwemmung, Klimawandel oder dass dein Kind nicht in der ersten Mannschaft spielt.

Die Eltern sind schuld

Eine der besten Strategien. Alles, was du heute erlebst, ist die Schuld deiner Eltern. Ohne deine Eltern wärst du heute nicht da, wo du bist. Wenn etwas Positives passiert ist, bist du dafür verantwortlich, nicht deine Eltern. Vielleicht findest du auch einen Lehrer, der schuld an deiner Misere ist, oder die Grippe in der dritten Klasse. Jemandem die Schuld zu geben, ist eine Kardinaltugend und eine Kunst, die man beherrschen muss. Beschuldige deine Eltern.

Übe:

Ruf jetzt einen Elternteil an (den anderen morgen) und erkläre, dass du gerade daran gedacht hast, wie sehr er/sie dich verletzt hat, als du 4 Jahre alt warst, und dass du heute noch darunter leidest.

Es wird empfohlen, nur eine Übung pro Woche durchzuführen. Erst wenn diese fünf Lektionen zur Routine geworden sind, schicke mir eine E-Mail, damit ich dir weitere Lektionen schicken kann.

Heute habe ich ein Geschenk für dich:

Mache eine Liste deiner schlimmsten Erinnerungen und erinnere dich regelmäßig daran. Erzähle mindestens einmal pro Woche jemandem, wie schrecklich deine Jugend war und was vor 20 Jahren alles so viel besser war...

... und lächle dabei.

*inspiriert von Cloe Madanes