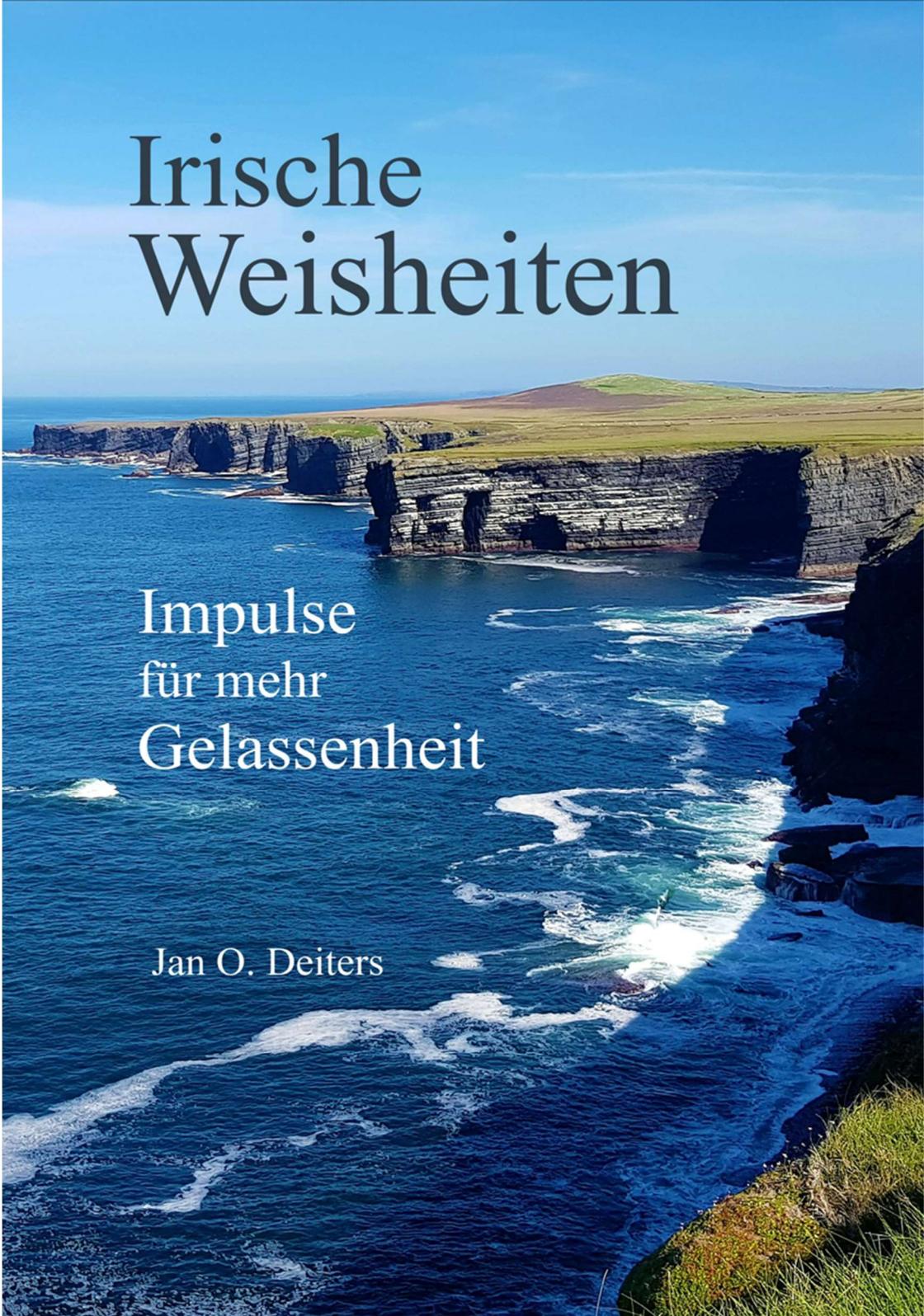


Irische Weisheiten



Impulse
für mehr
Gelassenheit

Jan O. Deiters

Impressum

Texte, Fotos, Umschlaggestaltung:

© 2024 Copyright by Jan O. Deiters

Verantwortlich für den Inhalt:

Jan O. Deiters

Elisabethenstr. 3

61348 Bad Homburg

post@janodeiters.com

Vertrieb: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Inhalt

Vorwort.....	7
Plädoyer für mehr Gelassenheit.....	13
So hilft Alltagsphilosophie.....	19
Impuls 1: Die Kraft der Stille.....	23
Impuls 2: Das Leben hält nicht an.....	27
Impuls 3: Bis zum Krampf ein Kampf.....	33
Impuls 4: Die Kunst der Selbstsabotage.....	37
Impuls 5: Generationenkonflikte.....	41
Impuls 6: Verdrängungsstrategien.....	45
Impuls 7: Positive Wahrnehmung.....	49
Impuls 8: Aus eigener Kraft.....	53
Impuls 9: Ja-Sager hinterfragen.....	57
Impuls 10: So alt, wie man sich fühlt.....	61
Impuls 11: Angst lähmt die Seele.....	65
Impuls 12: Verhältnismäßigkeit.....	71
Impuls 13: Liebe, was Du tust.....	75
Impuls 14: Die Chance des Augenblicks.....	81
Impuls 15: Fels in der Brandung.....	85
Impuls 16: Das Schicksal akzeptieren.....	89
Impuls 17: Ursache und Wirkung.....	93
Impuls 18: Handeln, tun, machen.....	99

Impuls 19: Missgeschicke sind nicht entscheidend.....	103
Impuls 20: Qualität statt Quantität	109
Impuls 21: Mit dem Kopf durch die Wand	113
Impuls 22: Das soziale Gewissen.....	117
Impuls 23: Regeneration und Verarbeitung	123
Impuls 24: Eigenverantwortung	127
Impuls 25: Achtsamkeit.....	131
Impuls 26: Die Stärken stärken	137
Impuls 27: Lächle mal wieder	141
Impuls 28: Perspektivwechsel	145
Impuls 29: Ein gutes Ende.....	149
Impuls 30: Gestaltungsfreiheit	157
Impuls 31: So machst Du weiter	165



Vorwort

Willkommen bei der etwas anderen Art im Umgang mit Hektik und Stress. Irische Weisheiten bieten eine Fülle von Anregungen für einen entspannteren Alltag.

Etwas tiefgründiger irischer Humor, eine Prise Philosophie, eine leicht veränderte Perspektive auf Probleme und dann noch einige Fotografien für den Blick raus aus der eigenen Gewohnheit. So geht praktische Philosophie für den Alltag mit Inspiration und Anregungen für mehr Gelassenheit.

Du hast mehrere Möglichkeiten, dieses Buch auf Dich wirken zu lassen. Entweder blätterst Du einfach drauf los und bleibst bei den Weisheiten hängen, die Dich in diesem Moment besonders ansprechen und etwas in Dir zum Schwingen bringen.

Du kannst die Weisheiten auf Dich wirken lassen, zunächst ohne die Erläuterungen und Interpretationen zu lesen.

Oder Du vertiefst Dich in die Fotografien. Wenn Du bereits in Irland gewesen bist, wird Du eine Resonanz spüren, wenn Du noch nicht auf der Grünen Insel warst, werden Dir die Motive wahrscheinlich dennoch gefallen.

Schließlich kannst du das Buch auch von Anfang bis Ende durcharbeiten. Mach dir Notizen bei den verschiedenen Impulsen und Fragen.

Meist kommen einem beim Lesen spontan genau die Gedanken, die diese Weisheit konkret mit Deiner Lebenssituation verknüpfen. Diese Erkenntnisse sind manchmal flüchtig und eine kurze Notiz kann diese Gedankenschublade leichter wieder öffnen. Nimm dir in jedem Fall eine kleine Auszeit bei der Lektüre und lasse Ruhe einkehren.

Schließlich kannst Du die einzelnen Zitate mit anderen besprechen und herausfinden, wie andere dazu stehen.

Von Leserinnen und Lesern habe ich den Vorschlag bekommen, sich für jedes Zitat einen Tag Zeit zu nehmen. Das fördert die Achtsamkeit im Alltag für eben genau jene

Themen, die in den Zitaten angesprochen werden.

Du siehst, es gibt verschiedene Möglichkeiten – mache es einfach so, wie es sich für Dich am besten anfühlt.

Gönne Dir ruhig öfter einen entspannten Umgang mit der Realität. In diesem Sinne wünsche ich interessante Einblicke und mehr Gelassenheit.

Jan O. Deiters

So hilft Alltagsphilosophie

Weisheiten und Sprichwörter bilden in jeder Kultur einen reichen Erfahrungsschatz. Nun ist es mit der Erfahrung allerdings so eine Sache. Sie wird von einzelnen Menschen in einer bestimmten Situation gemacht unter bestimmten Rahmenbedingungen und persönlichen Eindrücken. Ein anderer Mensch wird das gleiche Erlebnis möglicherweise völlig unterschiedlich interpretieren und eine andere Erfahrung für sich verbuchen.

Aber es gibt einige Aspekte, die von sehr vielen Menschen über längere Zeiträume als ähnlich wahr empfunden werden.

Diese Philosophie des Alltags birgt damit einen wahren Kern, der universell ist und prinzipiell für alle Menschen gilt.

Es stehen bestimmte Muster dahinter, die als Merksatz eine

wichtige Funktion haben.

Zudem kann man sie sich gut einprägen, sie lassen sich ernsthaft oder mit einem Schmunzeln weitergeben und sorgen damit gleichzeitig für Gesprächsstoff, Trost und Rat und geben Zuversicht.

Leicht verständlich bieten Sprichworte für alle Bildungsschichten klare Anweisungen. Gerade in früheren Zeiten mit niedrigen Bildungsniveaus war das von besonderer Bedeutung. Heute erfreuen wir uns an der einfachen, fast schon poetischen Sprache.

Die Sprüche bringen das Wesentliche auf den Punkt und geben für jeden Menschen in jeder Lebenssituation genau die richtigen Impulse, als wären sie gerade für diesen einzelnen Menschen aufgeschrieben worden. Das wiederum sorgt für teils verblüffende Momente: man glaubt, ein Stück Erkenntnis zu fühlen. Man spürt die Weisheit dahinter, die Gedanken kreisen um den Spruch und setzen ihn in eine unmittelbare Beziehung zur eigenen Situation.

Oft genug sind diese Sprüche damit auch ein erster Schritt

zu positiven Veränderungen.

Genau hier beginnt die segensreiche Wirkung der irischen Weisheiten. Sie geben Impulse, führen zu kleinen, aber wesentlichen Veränderungen im eigenen „Nach-Denken“.

Es entsteht ein Bewusstsein für die aktuelle Situation, das über die bisherige Denk-Ebene hinaus geht. Man findet in gewisser Weise den eigenen Anfang des verworrenen Wollknäuels und kann - wie bei einer Zwiebel - durch die verschiedenen Schichten zum Kern vordringen. So entsteht durch das „Nach-Denken“ ein „Vor-Denken“ für künftige Situationen.

Die psychologischen Interpretationen der jeweiligen Weisheiten enthalten konkrete Vorschläge dafür, wie Du zu mehr Gelassenheit im Alltag kommen kannst. Es sind Impulse für kleine Veränderungen im eigenen Denken und dann auch im Handeln.

DRIVE SLOWLY

Impuls 3: Bis zum Krampf ein Kampf

Wenn Du
die alte Straße
nicht mehr gehen kannst,
ändere die Richtung.

Ein klares Ziel, viel Disziplin und eine enorme Portion Ausdauer und konsequentes Handeln. Das sind die Zutaten für jene, die ein Ziel erreichen wollen. Man darf nicht bei den ersten Hindernissen aufgeben und bei großen Zielen auch nicht bei großen Widerständen. Hinzu kommt der mögliche Gesichtsverlust. Wer etwas nicht schafft, wird sofort mit seinem vermeintlichen Versagen konfrontiert. Und das hält emotional oft länger vor als viele erfolgreiche Taten.

Alle diese Sichtweisen haben eines gemeinsam: sie machen

Glauben, dass der Mensch und der Misserfolg ein und dasselbe sind. Das ist so aber nicht ganz richtig, denn da spielen noch viel mehr Aspekte hinein. Falsche Rahmenbedingungen, unpassende Ziele, fehlendes Können, falsche Partner, zu kurze Zeiträume – das können natürlich auch alles Ausreden sein, und manches davon liegt auch im eigenen Verantwortungsbereich.

Aber auch das gehört dazu: Wenn man selbst das Bestmögliche getan hat, alle seine Kräfte und Fähigkeiten eingesetzt hat, dann hat man genug getan, um vor sich selbst bestehen zu können. Das ist der Punkt: es geht um Deinen Maßstab.

Einsicht, Mut und Stärke sind erforderlich, die Richtung zu ändern – aber es bedeutet nicht, dass man in der Vergangenheit den falschen Weg gegangen ist. Es braucht heute eben „nur“ einen anderen Weg. Übrigens sind viele Großtaten erst entstanden, als der jeweilige Protagonist auf einer langen Straße erkannt hat, dass er seine Richtung ändern muss.

Wenn Du also glaubst, Du kommst auf Deinem Weg nicht

weiter, prüfe zunächst, ob Du selbst alles in Deiner Macht Stehende getan hast und Dich selbst aufrecht im Spiegel anblicken kannst.

Gehe durchaus hart mit Dir ins Gericht. Aber akzeptiere dann auch einen Punkt, an dem Du sagst: das ist nicht mehr mein Weg zum erfolgreichen Ergebnis. Ich muss auf der Landkarte mit den unzähligen Straßen einen anderen Weg finden.

Und dann suche diesen Weg. Das können auch ungewöhnliche Wege sein, wenn ausgetretene Pfade nicht mehr erhalten, weil sie schon von Tausenden gegangen wurden.

Schon Deine eigene Entscheidung, den Weg und die Situation grundlegend zu ändern, ist ein Zeichen von Stärke und Kraft. Sehr viel besser jedenfalls, als sich in der aktuellen Situation festzubeißen und aufzureiben.

Beantworte Dir zudem die Frage, ob Dein Ziel auch wirklich Dein Ziel ist oder nicht nur das Ziel, das Deine Eltern, Freunde, oder der Partner für Dich ausgesucht haben. Wenn

Du dabei merkst, dass Du bisher gar nicht Dein Ziel verfolgt hast, sondern alles nur gemacht hast, damit andere nicht enttäuscht werden, dann wird es Zeit, Dir zu überlegen, was Du ab jetzt anders machen kannst.

Meist sind es nicht die ganz großen Räder, die dafür gedreht werden müssen; oftmals reichen schon kleinere Richtungsänderungen, um zufriedener zu werden.

Und keine Angst vor den Reaktionen der Menschen, die bisher Dein Ziel vorgegeben haben: Wenn Du ihnen von Deinem Vorhaben erzählst, werden sie das respektieren und Dich sicher auch dabei unterstützen.

Impuls 18: Handeln, tun, machen

Für eine Hochzeit
oder ein Begräbnis
ist das Wetter
nie zu schlecht.

Es gibt so viele Gründe, etwas nicht zu tun. Gerade jetzt. Im Zweifelsfall ist das Wetter dran schuld. Doch was sollen all diese Ausreden und vorgeschobenen Begründungen? Was lässt den „inneren Schweinehund“ groß werden?

Es geht immer nur um den nächsten Schritt. Nur der kann gemacht werden und seine Wirkung entfalten. Der übernächste Schritt ist schon zu weit, weil man dann leicht einen - möglicherweise entscheidenden - Schritt außer Acht lässt und überspringt. Den Details zu wenig Aufmerksamkeit zu widmen, kann sich am Schluss rächen.

Deswegen ist eine klare Zielvorstellung so wichtig, um die einzelnen Schritte sinnvoll aufeinander abzustimmen.

Jedem Handeln geht eine Entscheidung voraus. Dieser Umstand scheint viele Menschen stark zu verunsichern. So klein die Entscheidung auch ist, so schwer fällt es häufig, sie zu treffen.

Denn: was ist die richtige Entscheidung? Es gibt keine „richtige“ Entscheidung. Denn aus jeder einzelnen Entscheidung ergibt sich eine Vielzahl an neuen Handlungsoptionen, die ebenso richtig sein können.

Nur zu oft erweisen sich vermeintliche Fehlentscheidungen im Rückblick als ein Segen. Viel wichtiger als die „richtige Entscheidung“ zu treffen, ist das konkrete Handeln an sich.

Die Dinge sind dann zu tun, wenn sie anliegen. Erledige es jetzt. Je wichtiger und bedeutsamer es ist, desto eher. Das Verschieben auf Morgen nutzt nichts und macht alles nur noch schlimmer.

Intellektuell ist das leicht nachzuvollziehen, Wer jetzt

handelt und den nächsten Schritt macht, nimmt ganz konkret Einfluss auf die Zukunft.

Der Spruch hat zwei Pole: eine Hochzeit und ein Begräbnis, also zwei der so ziemlich bedeutendsten Momente im Leben eines Menschen. Freude und Schmerz. Und innerhalb dieser beiden extremen Empfindungen spielt sich das Leben ab. Und für alles darin ist das Wetter nie zu schlecht.

Im Umkehrschluss bedeutet diese Weisheit also: jeder Moment ist gut, etwas zu tun. Gerade der jetzige Moment, auch wenn „schlechtes Wetter“ ist. Das ist die beste Methode, die Dinge nicht auf die lange Bank zu schieben. Und alles, was jetzt getan wurde, über das muss man sich später keine Gedanken mehr machen.

Gelassenheit entsteht also, wenn man das, was wichtig ist, jetzt erledigt. Probiere es aus.



Impuls 26: Die Stärken stärken

Man kann aus einem Esel
kein Rennpferd machen.

Wozu auch – Esel sind wirklich
prima so, wie sie sind.

Viele Menschen wären glücklich, wenn sie jemand anders wären. Beispielsweise Brad Pitt oder Lady Gaga, Albert Einstein oder einer der Vampire im neuesten Kinoblockbuster. Da gibt es Sehnsüchte, die wir im Großen wie im Kleinen gern verwirklicht hätten. Manchmal sind sogar Nachbarn oder Geschäftsfreunde das Objekt der Begierde. Allerdings: wenn wir wirklich tauschen müssten – würden wir auch die negativen Seiten dieser „Vorbilder“ tatsächlich akzeptieren?

Vorbilder und Ideale sind anregend und spornen zu eigenen

Leistungen an. Das Problem für die seelisch-geistige Gesundheit beginnt dann, wenn man seine eigene Persönlichkeit negiert und ausschalten möchte.

Warum will ich anders sein als ich bin? Die Frage müsste eigentlich lauten: Warum will ich nicht so sein, wie ich bin? Genau daraus ergibt sich eine Vielzahl von weiteren Fragen, die sehr schnell die Spreu vom Weizen trennen.

Beginnen wir mit: Was sollte an Dir „schlecht“ sein? Es kommt nicht von ungefähr, dass Du so bist, wie du bist. Defizite hat letztlich jeder. Allerdings ist diese Definition nur aus einer bestimmten Perspektive richtig. Man könnte das auch anders sehen und die vermeintlichen Defizite als Vorteile werten und als Bereicherung des Lebens betrachten.

Wer aus einem Esel ein Rennpferd machen will, sieht sich einigen Schwierigkeiten gegenüber. Weder Körperbau noch Mentalität eignen sich zum harten Job eines Rennpferdes. Dauerhaftes Verlieren wäre das Resultat.

Dafür kann ein Esel Lasten schleppen, ist genügsam und

freundlich - und so schlecht sehen diese Tiere ja auch nicht aus.

Würde ein Esel an der Tatsache verzweifeln, kein Rennpferd zu sein? Eher nicht. Er lebt seine vorhandenen Potenziale und Stärken. Warum nimmst Du zur Abwechslung nicht mal Deine Stärken als Maßstab? Das macht Dich einzigartig und lässt Dich aus der Masse herausragen!

Das trifft auch für die Erziehung von Kindern zu. Warum sollte man sie verbiegen, damit sie irgendeinem Ideal entsprechen, das sie gar nicht erfüllen können? Jeder Mensch ist einzigartig mit eigenen wertvollen Anlagen, die zur Blüte gebracht werden wollen. Alles, was dieser Entfaltung dient, ist zukunftsorientiert.

Gelassenheit ergibt sich daraus, genau diese eigenen Stärken als solche anzuerkennen, sich darüber zu freuen und mit ihnen das eigene Leben zu gestalten.

Impuls 31: So machst Du weiter

Freiheit bedeutet
Verantwortlichkeit; das ist
der Grund, warum die meisten
Menschen sich vor ihr fürchten.

Mit dieser Feststellung von George Bernard Shaw schließe ich dieses Buch voller Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag.

Letztlich geht es darum, selbst aktiv werden und nicht zu warten, bis irgendjemand etwas für einen tut oder sich die Dinge schon irgendwie so entwickeln, dass es einem erträglich erscheint.

Nein – wir müssen Verantwortung übernehmen für das, was wir tun und was wir nicht tun. Es geht dabei nicht um

„Schuld“ im landläufigen Sinn. Das ist der falsche Ansatz. Stattdessen gilt es, dass wir erkennen und akzeptieren, verantwortlich zu sein für das, wovon wir betroffen sind oder woran wir beteiligt sind. Nicht ausschließlich. Es gibt viele Einflüsse, auf die wir keinen Einfluss haben. Aber auch das fließt in unser Leben mit ein und wir verantworten, wie wir damit umgehen.

Übrigens: Im Begriff Verantwortung steckt „Antwort“. Suche in Dir Antworten auf das, was Dir widerfährt, was Du erlebst, wie Du denkst und handelst. Im besten Falle findest Du neue Antworten auf alte Fragestellungen.

Über allem sollte das Motto stehen: Gelassen bleiben.

Mehr Impulse, Anregungen und Inspiration findest Du auf meiner Website www.janodeiters.com.

