

AB: Die Unverschämtheiten des Lebens



Das Bild entstehen lassen

Male auf ein DIN A4 Blatt, gerne mit Buntstiften, symbolisch Dinge, Ereignisse oder Eigenschaften, die Du eine Zumutung für Dich empfindest. Nicht aus einer souveränen Meta-Haltung, sondern aus einer empfundenen, emotionalen Haltung: "Was mir das Leben, da mal wieder zumutet, ist eine Unverschämtheit! Das ist einfach unfair, dass das immer mich treffen muss etc."

All das aufs Papier in Deiner Art und Weise.

Die qualitativen und quantitativen Erwartungsenttäuschungen

Vorstellung des Bildes in einer Zweiergruppe. Nichts muss erzählt werden, alles kann erzählt werden. In Bruchstücken oder im Ganzen.

Beim Erzählen unterstützen sich beide die jeweilige *Erwartungsenttäuschung* möglichst genau zu formulieren, auch wenn sie naiv klingt und es uns etwas peinlich ist, dass wir trotz unserer Lebenserfahrung, diese Erwartung haben.

Zum Beispiel: "Ich erwarte einfach von meinem Körper, dass meine Erkältung nach einer Woche verschwunden ist. Ich nichts mehr davon merke und wieder total fit bin. Schließlich habe ich mich ja eine Woche lang geschont. Ich habe jetzt einfach keine Zeit mehr für so einen Mist."

Wer das Thema vertiefen möchte, kann nach den *Bedürfnissen* hinter den Erwartungen suchen.

Beim Austausch darauf achten, dass beide Zeit haben ihr Blatt vorzustellen.

Ein paar Gedanken

Ein Schüler beschwerte sich beim Zenmeister Suzuki über die dünnen Teetassen der Teezeremonie. Diese würden so leicht kaputt gehen und man müsste beim Spülen so sehr aufpassen. Suzuki soll ihn lange angesehen haben und dann gefragt haben: Ah, du weisst noch nicht, wie du mit ihnen umgehen sollst und erwartest, dass die Tassen sich verändern.

Schon die alten Philosophen haben betont, dass die Veränderung der eigenen Erwartungen der einfachste Weg ist, um zufriedener mit dem eigenen Leben zu werden.

. . .

In ihrem Newsletter erzählt Tara Brach von der Zenmeisterin Sono, die vor ca. 200 Jahren gelebt hat. Sie soll allen Ratsuchenden immer wieder die selbe Empfehlung gegeben haben, egal mit welchem Thema sie zu ihr kamen:

Thank you for everything. I have no complaints, whatsoever.

Das bedeutet nicht, dass alles gut ist und hingenommen werden muss. Sondern, dass das Leben die Praxis ist, der Ort zu lernen. Meine Beschwerden und damit meine Erwartungen gegen das Erlebte