

Die Gefallen-Falle

Wer kennt ihn nicht, diesen Zwang, anderen zu Gefallen sein zu müssen! Wenn man das Wort „Gefallen“ aufmerksam betrachtet, erkennt man, dass sich darin ja schon die Falle oder das Fallen verbirgt. Um aber nicht wirklich zu fallen, müssen wir uns die Frage stellen wem wir denn in erster Linie gefallen wollen: den anderen oder uns selbst? Sind die anderen wichtiger für uns oder sind wir zunächst mal für uns selbst am wichtigsten?? Bitte nicht das Selbst mit dem Ego verwechseln!

Wenn man einem anderen einen Gefallen erweist, will man zumeist dem anderen mit einer besonderen Tat gefallen. Das heißt, man erwartet von seiner Tat, dass sie dem anderen gefällt und man selbst dadurch bei dem anderen in einem besseren Licht steht. Oder man erwartet eine Gegenleistung für diesen Gefallen. In jedem Fall aber hat man eine bestimmte Erwartung – zumindest in Form von Dank und Anerkennung.

Die häufigste Folge einer Erwartung, die wir an andere stellen, ist zu 99% eine Enttäuschung. Der andere erfüllt unsere Erwartungen nicht, indem er uns nicht überschwenglich dankbar ist für unsere „Selbstlosigkeit“. Oder unsere Dienste gefallen ihm nicht oder er weiß diese nicht zu schätzen. Die Enttäuschung, die wir hierin erfahren, ist eine Folge unserer eigenen Täuschung. Und diese hat ihren Ursprung nicht darin, dass der andere sich nicht entsprechend unserer Erwartungen verhält, denn das kann er an sich gar nicht – er ist ja ein anderer mit eigenen Vorstellungen - sondern dass wir schlicht eine Erwartung haben.

Sicher ist, dass ein anderer niemals unsere Erwartungen erfüllen kann, denn für ihn sind ganz andere Dinge wichtig und er hat eine ganz andere, nämlich subjektive Sichtweise und Wahrnehmung. Also können wir die Erwartungen, die wir an andere stellen, nur für uns selbst erfüllen. Der andere ist sozusagen eine Projektion dessen, was wir von uns selber wollen.

Wir sollten aufmerksam sein, wenn wir von anderen etwas verlangen oder uns etwas an ihnen mißfällt, das sie unserer Meinung nach ändern sollten. Fest steht, daß wir andere nicht ändern können und auch keinen wirklichen Einfluß auf deren Verhalten haben. Da wir auf den anderen unsere eigenen Wünsche projizieren, stellen wir unsere Erwartungen und Forderungen ja eigentlich an uns selbst. Da wir das in der Regel aber nicht merken, laufen wir meistens in die eigene Falle.

Der andere spiegelt uns unsere eigenen Eigen-schaften, ob wir sie nun positiv oder negativ bewerten, ob wir es wahr haben wollen oder nicht. Das Positive ist uns natürlich viel lieber. Das erkennen wir gern als unsere eigenen Tugenden an. Bei den scheinbar „negativen“ Dingen wird es dann schon schwieriger. Hier machen wir den Unterschied, dass nur der andere „schlecht“ sein kann, aber keinesfalls wir selbst. Immer dieses Ego! Es will uns ständig einreden, dass wir etwas Besseres sind!

Um beim Gefallen zu bleiben bedeutet dies, dass wir ausschließlich uns selbst zu Gefallen sein, uns so annehmen sollten, wie wir sind mit ALLEN Eigen-Schaften, die wir verkörpern und auch durch andere wahrnehmen. Wir müssen niemanden gefallen außer uns selbst. Damit machen wir uns das größte Geschenk der Eigenliebe, die ja leider so oft vergessen wird.

Umarmen wir uns und hören auf unsere innere Stimme! Das ist die Stimme, die uns immer davor warnt, einem anderen durch einen Gefallen gefallen zu wollen, das schlechte Gefühl, das wir in dem Moment dabei haben, wenn wir dem anderen „zur Liebe“ handeln, anstatt uns selbst zu lieben. Wir spüren und wissen in jedem Augenblick genau, wann wir gegen uns handeln, im Rahmen unserer sogenannten „Gutmütigkeit“. Unser Gefühl und unser Geist belügen uns nie!

Anders ist es, wenn wir einem anderen wirklich aus der puren Freude heraus einen Gefallen tun. Dann handeln wir aus tiefster Liebe am Nächsten und im Überfluß des wahren Gebens. In diesem Falle haben wir aber auch kein schlechtes Gefühl und keinerlei Erwartungen. Damit meine ich, daß wir wirklich NICHTS als Ausgleich für unsere Leistungen verlangen - das Universum gleicht sowieso früher oder später alle Leistungen aus. Somit haben wir uns selbst den größten Gefallen getan, indem wir uns der grenzenlosen Freude hingegeben haben, dem Nächsten zu dienen. Nur dann und wirklich nur dann, handeln wir im Einklang mit unserer Seele, weil wir eigentlich nur sekundär dem anderen einen Gefallen erweisen. Den wahren Gefallen schenken wir uns in diesem Falle selbst und sind damit sehr viel glücklicher.

Aber wie oft sind wir schon in die Gefallen-Falle getappt! Wie oft haben wir schon wegen anderer gegen uns selbst gehandelt und dieses Gefühl des tobenden inneren Widerstandes und Krieges in uns gefühlt?

Wenn wir einen Gefallen ablehnen, mit dem wir ein „schlechtes“ Gefühl haben, ist das ein „Ja“ zu uns selbst. Wir umarmen unsere Seele und empfinden Leichtigkeit. Es ist egal was der andere nun von uns denkt, denn dafür sind wir sowieso nicht verantwortlich. Selbst wenn wir einem anderen den größten Gefallen getan haben, müssen wir dem deshalb noch lange nicht besser gefallen. Auch der andere gefällt uns durch diesen Gefallen nicht zwangsläufig besser. Es gibt Leute, die sind daran gewöhnt, dass andere ihnen einen Gefallen tun. Sie leben sehr gut auf Kosten anderer. Aber so muß es sein, denn sonst würden wir wohl kaum merken, daß wir uns benutzen lassen, anstatt unsere eigene Kraft und Stärke für uns selbst zu nutzen.

Wir müssen also kein „schlechtes Gewissen“ haben und meinen, dass wir deshalb nicht in den Himmel kämen weil wir einem anderen ein klares „Nein“ erteilen. Woher wollen wir überhaupt wissen, dass es für den anderen wirklich „gut“ ist, wenn wir ihm einen Gefallen tun. Vielleicht wäre genau jetzt die „Nichthilfe“ für ihn angesagt. Aber, dass wir uns selbst keinen Gefallen erweisen, wenn wir anderen gefällig sind, wissen wir ganz genau. Also müßten wir vielmehr unserem Selbst gegenüber ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir für andere aber gegen uns handeln.

Wenn wir es trotzdem tun, geschieht dies aus alten Mustern, Programmen und Glaubenssätzen heraus. „Ein guter Mensch muß helfen“, „Du darfst nicht immer nur an dich denken“ , „Du mußt auch für die anderen sorgen, die es nicht so gut haben, wie du“ , "Tu mir den Gefallen und iß deinen Teller leer". Dies sind nur einige der gängigen Beispiele von Konditionierungen, die uns seit der Kindheit oder aus längst vergangenen Leben geprägt und eingeschränkt haben. Oder fühlen wir uns vielleicht frei und leicht, wenn wir uns zwingen, aus einem „schlechten Gewissen“ heraus einem anderen einen Gefallen zu tun, was wir eigentlich gar nicht wollen.

Ganz bestimmt bekommen wir dafür keinen Orden. Unser Gefühl zeigt uns jedesmal ganz genau, ob wir etwas für andere wirklich gern und aus purer Freude tun, oder ob wir aus einem inneren Zwang heraus handeln. Wir sollten unser Gefühl nicht länger ignorieren – sondern bedingungslos darauf vertrauen. Unsere Seele spricht laut und deutlich! Es liegt an uns, ob wir danach handeln, ob wir tiefen inneren Frieden und Freiheit spüren wollen, oder lieber die Un-zu-Frieden-heit und Begrenzung von alten Glaubenssätzen erleben möchten. Wir haben den freien Willen. Vielleicht möchten wir beide Seiten erfahren. Doch wenn wir genug Erfahrungen der einen Seite gesammelt haben, dürfen wir uns jetzt bequem und mit ganzem Vergnügen der anderen widmen.

Umgekehrt, wenn uns jemand einen Gefallen tut, wie verhalten wir uns dann? Können wir die Leistung einfach annehmen und erlauben uns von anderen verwöhnt zu werden, oder haben wir ein Problem damit? Fühlen wir uns verpflichtet, die Leistung wieder „gut“ zu machen? Empfinden wir dem anderen gegenüber eine Schuld, wenn er uns einen Gefallen getan hat, sind wir beschämt? Haben wir jemand um den Gefallen gebeten, oder hat der andere die Leistung von sich aus erbracht, oder gar aufgedrängt. Haben wir den Gefallen angenommen, weil wir den anderen nicht „kränken“ wollten?

Bei einem Gefallen handelt es sich immer um ein Geschenk. Man kann es annehmen und schlicht „danke“ sagen, oder es ablehnen und zurückgeben.

Ein schönes Beispiel ist das Bild, das Tante Mia zu Weihnachten geschenkt hat. Sie glaubt, uns damit einen großen Gefallen getan zu haben und erwartet, dass wir uns sehr darüber freuen. Nun gefällt uns aber dieses Bild nicht. Wir möchten aber die Gefühle von Tante Mia nicht kränken und dafür verantwortlich sein, wenn sie sich beleidigt fühlt. Also quälen wir lieber uns, täuschen Freude vor und jedesmal, wenn Tante Mia zu Besuch kommt, ziehen wir das Bild hinter dem Schrank hervor und hängen es auf, damit Tante Mia ihren Gefallen daran hat.

Hier kommt der Gefallen einer Vergewaltigung gleich – und das gleich doppelt. Zuerst lassen wir uns von Tante Mia ein Bild aufdrücken, das wir nicht mögen, und dann begehen wir Selbstbetrug indem wir Freude vortäuschen. Doch wem ist damit gedient? Wenn das Bild Tante Mia so gut gefällt, soll sie sich doch selbst den Gefallen tun und das Bild aufhängen – oder wollte sie es vielleicht nur los werden? In Wahrheit liegt der einzige Gefallen darin, dass sie uns das Thema von Begrenzung und Unterdrückung zeigt. Damit hat sie uns natürlich wieder einen Gefallen getan, sonst könnten wir diese Gefühle nicht empfinden und bestenfalls auflösen.

Wenn wir hingegen Tante Mia klar machen, dass uns der wohlgemeinte Gefallen in Form dieses Bildes nicht gefällt und wir ihr sagen, dass wir sie trotzdem lieben, sind wir ehrlich zu uns selbst und zu Tante Mia! Fühlen wir in eine solche Situation hinein, spüren wir eine grenzenlose Freiheit und seligen Frieden. Es herrscht kein Zwang mehr, keine Lüge, keine Täuschung, kein Druck, sondern ekstatische Befreiung! Wir sollten mit Tante Mia tanzen!

Falls Tante Mia jedoch mit unserer Wahrheit und Ehrlichkeit nicht klar kommt und sie sich durch das zurückgegebene Geschenk vor den Kopf gestoßen und zurückgewiesen fühlt, dann sind das ihre Gefühle und Wahrnehmungen und nicht die unseren! Nur Tante Mia ist für ihre Gefühle verantwortlich, so wie nur wir selbst für

unsere eigenen Gefühle verantwortlich sind. Wir können die Gefühle anderer weder verändern noch beeinflussen. Wozu auch, wenn Tante Mia ein Thema mit „Abgestoßen sein“ hat, dann haben wir ihr gerade einen großen Gefallen getan, indem wir sie darauf aufmerksam gemacht haben. Ob sie ihr Problem dann erkennt und auflösen möchte, ist ausschließlich Tante Mias Angelegenheit. Vielleicht hat sie aber gar kein Thema damit und ist ganz froh, dass wir ehrlich sind und sie das Bild behalten oder jemand anderem schenken kann.

Falls wir uns genieren, einen Gefallen oder ein Geschenk anzunehmen, dann ist das meistens eine Sache des Selbstwertes. Wir müssen uns bewußt sein, dass vor Gott alle Menschen gleich sind. In Wahrheit gibt es keine besseren, liebener oder wertvolleren Menschen. Diese Wertskala ist eine pure menschliche Illusion! Wenn wir anerkennen, dass jeder Mensch genauso gut oder schlecht ist, wie der andere, wie wir selbst, dann erinnern wir uns, dass auch wir nicht wertloser und schlechter sind als andere – aber auch nicht besser!

Wir dürfen uns also ruhigen Gewissens die Freiheit nehmen, einen Gefallen oder ein Geschenk anzunehmen. Machen wir uns die Freude des Empfangens. Wer nichts empfängt ist irgendwann verwelkt und leer. Die Blume braucht auch Wasser zum Leben. Mit ein bißchen Dünger blüht sie noch schöner, um den Menschen zu gefallen. Gönnen wir uns den Dünger für ein blühendes Leben und ernten die reifen Früchte, die das Universum uns fortwährend schenkt, vielleicht gerade durch den Gefallen, den uns ein freundlicher Mensch erweisen möchte. Wenn wir die Freuden des Lebens für uns stets ablehnen, schränken wir uns nur ein und begrenzen uns. Als Götter aber dürfen wir unbeschwert in der Fülle schwelgen!

Wenn uns also jemand einen echten Gefallen tut, dann sollten wir ihn einfach annehmen und „danke“ sagen! Wir müssen uns dabei genau beobachten und wahrnehmen was dann wirklich in uns vorgeht. Sollten wir ein Gefühl der Verpflichtung in uns aufsteigen fühlen, müssen wir vorsichtig sein, dass nicht wieder die Gefallen-Falle hinter uns zuschnappt. Wir sind niemanden gegenüber verpflichtet oder gar in der Schuld. Manche Menschen wissen gerade dieses Verhaltensmuster extrem auszuspielen. Man schenkt jemanden etwas, um kurze Zeit darauf die Gegenleistung dafür einzufordern. Man hat denjenigen quasi in der Hand. Er sitzt in der Falle! So kann man wunderbar Macht über das gefangene Opfer ausüben und die Fäden der Marionette ziehen.

Nun sind wir mit einem Bein schon heraus aus der Gefallen-Falle. Ob und wann wir das andere nachziehen möchten tut jeder ganz nach seinem Gefallen.

Brigitte Fortströer