

Juli 2021

Toleranz erhöht die Lebensfreude!
Je mehr Toleranz, umso mehr
innerer Friede und Lebensgenuss



<https://youtu.be/XaEyBiTqCJA>

OHNE **TOLERANZ** kann man leben, man überlebt!
Willst DU erfüllt und glücklich leben, brauchst du genug/viel/eine gute
Portion...

**Toleranz, das ist WEITE, das ist GRÖSSE. Toleranz ist eine wichtige Grundlage
für Lebensfreude und Lebensglück und inneren Frieden.**

Wie viele Menschen **ärgern sich ganz schnell**. Wenn du sagst: „**Was/Warum
ärgerst du dich so?**“, dann sagt der andere: „**Ich ärgere mich gar nicht!
Aber es ist doch wirklich gemein, verrückt, blöd, völlig falsch...**

Dasselbe läuft bei: „**Was/Warum regst du dich so auf?**“ Und der andere
antwortet ebenso: „**Ich reg mich nicht auf! ABER, es ist doch wirklich gemein,
verrückt, blöd, völlig falsch...**

Wie oft ärgerst du dich über andere, wie oft regst du dich auf? Wie oft fragst
du deine Lieben und deine Freunde vorwurfsvoll: „*Warum machst du das so?
Das ist verkehrt, das gehört so, das geht so besser!!*“

Wie oft regst du dich über Nachrichten auf? ...über das Verhalten von
anderen? Wie oft sagst du: DAS müsste ganz anderssein! DER müsste ganz
anders...! DAS ist gemein! DAS ist unfair! DAS ist falsch!

Jeder hat seine Vorstellungen, wie etwas sein sollte, wie etwas sein müsste!
WENN nun etwas anders ist, wenn jemand anders ist, wenn jemand etwas
anders bewertet, anders sieht, anders beurteilt oder wenn jemand eine
andere Lösung vorschlägt, dann reagieren Menschen recht unterschiedlich.
Je nach Erziehung und erlernten Grundhaltungen reagieren manche
aggressiv, manche abwertend, verurteilend, mache ironisch...

Dahinter steckt eine **menschliche** Eigenschaft: Das **Werten und Bewerten**,
das **Urteilen und Verurteilen**. In der **NATUR** ist das **nicht so**! Da gibt es eine
Rangordnung und Schluss. Beim Menschen gibt es das Bewerten und
Beurteilen und **nur beim Menschen ist Toleranz ein wichtiger Baustein für LF
und LG!**

„Tolerant-sein“ heißt: die Größe zu haben, dass wir die Vielfalt des Lebens, die Vielfalt der Meinungen, die Vielfalt der Positionen, die Vielfalt der Menschen, respektieren, tolerieren und idealer Weise „Wert schätzen!“ Wert schätzen, weil alles ein Teil dieses Lebens auf unserer Erde ist. Das Leben auf der Erde **besteht aus Vielfalt!** Es gibt Vielfalt der Tiere, Vielfalt der Pflanzen, Vielfalt der Formen, und eben auch Vielfalt der Menschen mit ihren vielfältigen Meinungen!

Für mich war es früher schwer, Menschen, die anders denken, die anders leben, die andere Vorstellungen und Überzeugungen haben... zu respektieren, war es schwer, sie zu tolerieren, es war sehr schwer, sie in dieser Andersartigkeit Wert zu schätzen!

Geredet habe ich immer von Toleranz, von Großmut und Wertschätzung. Heute weiß ich, wie viel „gute Absicht“ vorhanden war und wie oft es „leere Worte“ waren. Meine Kinder, meine Ex-Frau, meine Studenten und meine SeminarteilnehmerInnen könnten manches davon berichten! Heute weiß ich: Ich war nicht tolerant, geschweige wertschätzend!

Es ist nicht leicht, je nach Erziehung sogar ganz schön schwer! Aber es lohnt sich: Wer die Toleranz entwickelt, wer die Toleranz - bis zum Lebensende - immer weiter stärkt, stärkt immer mehr sein Lebensglück, seine Lebensfreude und seine Lebensfülle.

Es war früher für mich so selbstverständlich, dass ich meinte, das muss doch so sein, das muss doch so gehen, das gehört doch so gemacht, gehört so erledigt, ist so zu bewerten.... **Auch ich bin so erzogen worden**, bin so groß geworden, mit der Haltung: Ich weiß wie's geht! Ich weiß, was Recht ist, was richtig und falsch ist. und recht unbewusst stand dahinter : Mein's ist besser als Dein's!

Heute gelingt es mir immer öfter und immer besser, Partnerin, Freunde, Bekannte, Nachbarn UND auch die unmöglichen Menschen auf der ganzen **Welt: die Protestierer** in London, die Anhänger von **Trump** und **Erduan**, die **Tätovierten** und die **Hell-Angels**, die **Veganer** und die ... und die, und die ja letztlich alle Menschen so sein zu lassen wie sie sind. Abgesehen davon: Ich kann sie nicht ändern, ist mir heute klar: ich will sie nicht ändern! Würde ich sie verurteilen oder sie ändern wollen, dann würde das bedeuten: ich bin denen überlegen, ich weiß es besser und habe das Recht, anderen Menschen zu sagen, wie sie sein sollen.

Ist es nicht das **Recht eines jeden Menschen so zu leben wie er lebt?** Ist es nicht viel spannender wieder **die Neugierde, das Staunen und die Vielfalt des Lebens** zu entdecken? **Beobachte kleine Kinder**, wie neugierig sie auf

die Vielfalt dieser Welt hinschauen: Sie schauen wirklich neugierig: welche Tiere es da gibt, welche Pflanzen ist da gibt, wie Menschen ganz verschieden leben und agieren,...

Als Kinder hatten wir alle diese Neugierde, als Kinder hatten wir noch dieses Staunen, und Kinder haben noch die Freude an der Vielfalt!

Irgendwann hat man uns erfolgreich eingeredet, wie etwas sein soll, wie etwas sein muss, wie die Welt sein muss, wie Menschen sein müssen,... Und das Ergebnis: Wir glauben uns **berechtigt zu ärgern, berechtigt entsetzt zu sein**, wenn Menschen anders sind, wenn irgendetwas anders läuft als ich mir das vorgestellt habe.

Dem „Anders-Sein“ des anderen mit Respekt und Toleranz zu begegnen das ist ein Zaubermittel für Lebensfreude, Lebensfülle und Lebensglück. Mit mehr Toleranz ist dann immer mehr „**ein Stück Herz**“ dabei. Mit dem Herzen ist immer mehr „**eine Portion Liebe**“ dabei und immer mehr erkennen wir im Andern das spirituelle Wesen, das hier in diesem Körper in diesem Menschen lebt.

Die Asiaten, speziell die Buddhisten, begrüßen einander mit: Namaste! Das bedeutet: Ich grüße deinen innersten Wesenskern, das Besondere an dir, deine Seele, „Ich grüße das Göttliche in dir!“ Damit **wird ausgedrückt**: Wir haben Gemeinsamkeiten, wir sind alle hier auf dieser Welt und jeder hat das gleiche Recht, sein Leben mit seinen Meinungen und Vorstellungen und seinen Ideen zu leben.

Ganz wichtig! Wer tolerant ist, ist **nicht egoistisch**. Wer tolerant ist, lebt nicht auf Kosten der anderen. Wer tolerant ist, **freut sich an der Vielfalt** und erlebt die Vielfalt als Bereicherung des eigenen Lebens.

Materialistisches Denken – immer Mehr - und **darwinistisches** Denken – ich muss mich durchsetzen - haben neben der Toleranz **keinen Platz**.

Viele Menschen - da können wir Manches von den Asiaten übernehmen - sind dem **spirituellen Denken** viel näher; und dieses Denken **fragt**: „*Wir sind uns nicht umsonst, nicht ohne Grund begegnet. **Warum bist du in mein Leben getreten, oder warum bin ich in dein Leben getreten? Wie können wir einander bereichern? Warum fordern wir einander heraus?**“*

Wenn der Andere, **wenn DAS Andere mich ärgert, aufregt, wütend macht**, dann ist das ein Spiegel für mich. Es zeigte mir, dass es etwas gibt, was ich noch nicht tolerieren kann. Ich sehe in ihm, was ich **in mir selber noch nicht geheilt** noch nicht integriert habe. Der andere weist auf einen „**Schatten**“, auf **etwas Verdrängtes in mir** hin. Wenn dieser Anteil angenommen und

geheilt ist, regt mich die Sache, regt mich die Person nicht mehr auf.
Irgendwann „braucht“ man keine Toleranz mehr, weil wir dem anderen mit einem offenen Herzen und in Liebe begegnen. Solange es uns noch nicht gelingt, brauchen wir die Toleranz als humanen und respektvollen Umgang mit dem anderen.

Und was hast du alles davon?

Mit Toleranz ersparst du dir den Ärger, die Aufregung und die Wut, die der Andere, das Andere, das Fremde in dir auslösen würde. Begegnen wir dem Anderen in Liebe, so ist diese Begegnung eine Bereicherung, eine weitere Erfahrung des erfüllten und glücklichen Lebens.

Und genau davon wünsche ich dir ganz viel!!