

Geduld

Tugenden zu zeigen, beginnt mit einer Entscheidung und keinem Gefühl. Wir können uns in einer Situation beispielsweise für Verständnis, Wertschätzung und Geduld entscheiden. Ab und zu kann es sein, dass Menschen auf ein Gefühl warten. Sie denken, dass sie sich zuerst geduldig fühlen müssen, um dann Geduld zeigen zu können. Das ist ein Irrtum. Zuerst entscheiden wir uns für die Geduld, dann zeigen wir sie in Worten und Taten und erst dann entsteht ein geduldiges Gefühl.

Geduld können wir genauso wie alle anderen Tugenden entwickeln. Vielleicht haben wir einmal gehört, dass eine Person sagt, „Ich habe überhaupt keine Geduld!“ Stellen wir uns jetzt vor, dieselbe Person würde sagen, „Ich habe keine Bauchmuskeln!“ Wir haben alle Bauchmuskeln. Jedoch ob sie trainiert, stark und sichtbar sind, macht den Unterschied. So ist es auch mit den Tugenden. Wir haben sie alle in uns angelegt und deshalb können wir nicht sagen, „diese Tugend habe ich“ oder „diese Tugend habe ich nicht“. Dieses Denken entspricht nicht unseren innewohnenden Potenzialen. Alle Tugenden können zu einer Haltung entwickelt werden und diese Entwicklung beginnt mit einer Entscheidung, die dann in Worten und Taten zum Ausdruck kommt.

Wir Menschen erleben immer wieder verschiedene Reize. Der Unterschied zwischen Mensch und Tier ist, dass Tiere einen Reiz-Reaktions-Mechanismus haben. Sie erhalten einen Reiz und reagieren instinktiv. Dieses Verhalten ist des Menschen unwürdig. Menschen haben den freien Willen zu entscheiden, wie sie auf einen Reiz reagieren wollen. Es sind nicht unsere Instinkte, die uns steuern. Viktor Frankl beschreibt das in diesen Worten: *„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Wir können bewusst unsere Reaktion wählen. Das ist eine Gabe, und je öfter es uns gelingt, uns in den verschiedenen Situationen für Geduld zu entscheiden, desto stärker wird sie.

Es gibt Tage, wo uns das leichter fällt als an anderen. Wichtig ist, dass wir auch mit uns selbst geduldig sind.

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, verlangt uns sehr viel Geduld ab und viele Erwachsene wünschen sich, eine geduldige Haltung im Umgang mit Kindern zu haben. Statt Dinge zu tun und zu sagen, die man später bereut, möchte man die Fähigkeit haben, die eigenen Emotionen zu fühlen und gleichzeitig zu kontrollieren. Wie kann uns das gelingen?

- 1) Uns daran erinnern, dass wir niemals unsere Geduld „verlieren“ können. Sie ist immer bei uns und jede Situation ist eine Chance für uns, diesen „Muskel“ zu trainieren und ein bisschen weiter auszudehnen.
- 2) Vertrauen in den Prozess des Lebens haben und akzeptieren, wenn Dinge außerhalb unseres Einflussbereiches liegen.
- 3) Vermeiden, voreilig zu handeln und uns selbst und andere unter Druck zu setzen.
- 4) Anderen und uns selbst gegenüber verständnisvoll und verzeihend zu sein, denn wir machen alle Fehler und haben alle unsere Schwächen.

Weiterführender Link

■ www.shimaseminar.com