

- contemplation - <http://blog.achimgrafe.de> -

Die Geschichte von den ungleichen Zwillingen

Posted By [Achim Grafe](#) On 13. Mai 2009 @ 19:20 In [Mammon](#) | [No Comments](#)



[1]

Es waren einmal Zwillinge, die glichen sich äusserlich wie ein Ei dem anderen. Ansonsten waren sie aber total verschieden. Wenn es dem einen zu heiss war, war es dem anderen zu kalt. Wenn der eine sagte: "Die Musik ist zu laut", wollte der andere die Musik noch lauter. Und der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war, dass der eine optimistisch und zuversichtlich war, während der andere schlecht gelaunt und pessimistisch war.

Als sie nun eines Tages Geburtstag hatten, wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment:

Am Vorabend des Geburtstages, sobald die Zwillinge eingeschlafen waren, füllte er das Zimmer des Pessimisten mit den schönsten Geschenken: Spielzeug, Sportartikel, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdeäpfel ins Zimmer. Am nächsten Morgen schaute der Vater ganz gespannt zuerst ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn laut klagend am Boden sitzen, inmitten der wundervollen Geschenke. "Warum weinst du denn?" fragte der Vater. "Erstens, weil meine Freunde neidisch sein werden, zweitens, weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss, bevor ich mit den Geschenken etwas anfangen kann, drittens, weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde und viertens, weil im Lauf der Zeit bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!" Darauf ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillinges. Dieser hüpfte vor Freude um die Pferdeäpfel herum. "Warum bist du denn so fröhlich?" fragte der Vater. "Ganz einfach", antwortete dieser "weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!"

Geld allein macht nicht unglücklich

Eine schöne Geschichte, die meine These stützt, dass Geld allein nicht unglücklich macht, und dass wir um glücklich zu werden, nicht v.a. Geld, sondern eine bestimmte Lebenshaltung brauchen.

Jammern, klagen, hadern, sich über Dinge aufregen, die man nicht ändern kann ... wir alle machen das, das liegt uns im Blut. Besonders gern jammern Menschen in Geldangelegenheiten: Zu wenig um zu leben, zu viel um zu sterben! Und natürlich wird gerade in den heutigen Tagen der Finanzkrise rund ums Geld viel gejammert und geklagt. Die schlechte Nachricht ist: Wenn wir jammern, verfestigen wir damit das, worüber wir uns aufregen. Hier gilt das so genannte «Gesetz der Anziehung», gemäss wir mehr von dem bekommen, womit wir uns in Gedanken beschäftigen.

Jammern hat natürlich auch etwas Positives. Wir lassen Druck ab und verschaffen uns Beachtung und Zuwendung. Und sich gemeinsam über etwas aufzuregen, das verbindet. Deswegen funktionieren Stammtische so gut. Aber ändert man durch Jammern etwas zum Besseren? Leider nicht, denn durch Jammern zementieren wir meistens nur die Überzeugung, arm, macht-, hilflos und ein Opfer zu sein.

Der amerikanische Pfarrer Will Bowen schlug seiner Gemeinde eine Art Spiel vor. Er brachte seinen Gemeindemitgliedern kleine, lilafarbene Armbänder mit und bat sie um Folgendes:

1. Tragen Sie bitte das Armband am linken oder rechten Handgelenk.

2. Jedes Mal, wenn Sie sich dabei erwischen, wie Sie gerade jammern, jemanden kritisieren oder über andere lästern, bewegen Sie das Armband ans andere Handgelenk (wortlos in Gedanken jammern ist erlaubt, denn die Gedanken sind frei!).
3. Wenn Sie jemand anderen mit einem lila Armband dabei beobachten, wie dieser jammert, lästert oder sich beschwert, dann machen Sie denjenigen darauf aufmerksam, dass er sein Armband wechseln muss. ABER: Sie selbst müssen Ihr Armband dann auch wechseln.
4. Machen Sie das Ganze so lange, bis Sie Ihr Armband für 21 Tage nicht wechseln mussten (für die meisten Menschen dauert das zwischen 4 und 10 Monaten).

Die Leute in seiner Gemeinde waren zuerst skeptisch, liessen sich aber darauf ein und sagten nach ein paar Wochen,

- dass sie optimistischer und glücklicher sind,
- dass sie mehr Spass am Leben haben,
- dass sich ihre Beziehungen zu ihrer Familie und Freunden verbessert haben
- dass sich ihre Gesundheit deutlich verbessert hat.

Und alles nur, weil sie sich weniger beklagen. Das Band am Handgelenk empfinden sie als sehr hilfreich. Es dient als Erinnerungshilfe, aber viel wichtiger dient es auch dazu, sich selbst nicht zu verurteilen. Denn wenn man sich selbst beim Jammern erwischt, dann jammert man nicht mit sich selbst, sondern wechselt ohne viel Aufhebens einfach nur das Band ans andere Handgelenk. Aus diesem Experiment entstand in den USA dann eine richtige Bewegung und mit Hilfe von Spenden und zahlreichen Freiwilligen hat Will Bowen mittlerweile fast sechs Millionen Armbänder in alle Welt geschickt und man trifft überall in den USA und auch schon in Europa immer mehr Menschen, die ein lilafarbenes Armband tragen (www.acomplaintfreeworld.org - dort können Sie übrigens auch kostenlos Ihr Armband anfordern).

Anregungen

Hier noch ein paar zusätzliche Ideen, um in unserer „jammervollen“ Zeit, glücklicher zu werden:

- Damit Sie unterscheiden können zwischen konstruktiver Kritik und destruktivem Jammern hilft Ihnen folgende Frage, die Sie sich in Zukunft vor dem Jammern stellen könnten: Wie wahrscheinlich ist es, dass ich durch meine Jammerei etwas zum Besseren verändere? Wenn die Wahrscheinlichkeit nicht hoch ist, dann sollten Sie es vielleicht lieber lassen und die Energie positiv nutzen: mit jeder Stunde, in der Sie verzichten, über Dinge zu jammern, gewinnen Sie 60 Minuten, sie zu ändern.
- Klagen Sie den Menschen nicht zu viel vor, sondern reservieren Sie sich das angestrebte Mass an Mitleid für Ihre ärgsten Leiden.
- Klagen Sie Gott mehr vor. Ob Sie dabei auf die Knie gehen, die Hände zum Himmel heben, laut brüllen oder in Gedanken reden ist völlig egal. Wichtiger ist die Erkenntnis, dass Gott der richtige Adressat für unsere Klagen ist, weil er etwas ändern kann; oder wie es der Psalmschreiber formuliert: „Ich aber will zu Gott rufen und der HERR wird mir helfen. Abends und morgens und mittags will ich klagen und heulen; so wird er meine Stimme hören.“



Article printed from contemplation: <http://blog.achimgrafe.de>

URL to article: <http://blog.achimgrafe.de/2009/05/13/die-geschichte-von-den-ungleichen-zwillingen/>

URLs in this post:

[1] Image: <http://blog.achimgrafe.de/wp-content/2009/05/1242237462-zwillinge.png>

[2] Image: <http://tellafriend.socialtwist.com:80>