

# Erik Blumenthal, Ermutigung

Exported from Holy-Writings.com on 2026-06-20 — 1 clipping

Wie kann ich andere ermutigen?

Ich darf Fehler machen, ich darf aber auch lernen, aus größeren Fehlern kleinere zumachen, aber

eines darf ich nicht: mich wegen meiner Fehlerminderwertig fühlen.

Ich darf Negatives sehen, ich darf ihm aber auch eine positive Seite abgewinnen, aber eines darf

ich nicht: das Positive nicht sehen wollen.

Ich darf auch einmal etwas Schlechtes tun,

ich darf aber auch meine schlechte Tat zugeben, aber eines darf ich nicht: meine Fehler verbergen wollen.

Ich darf über etwas Gutes, das ich getan habe, sprechen, ich darf aber auch darüber schweigen,

aber eines darf ich nicht: mich meiner guten Tat rühmen.

Ich darf mich von sogenannten Tatsachen beeindruckt lassen, ich darf aber auch lernen, daß es

mehr darauf ankommt, was ich aus den Tatsachen mache, aber eines darf ich nicht: mich von

Tatsachen bestimmen lassen.

Ich darf Angst haben, ich darf aber auch das Ziel meiner Angst erkennen, aber eines darf ich

nicht: meinen, daß Angst zum Menschsein gehört.

Ich darf mich um Sicherheit bemühen, ich darf aber auch lernen, vorsichtig aber nicht ängstlich zu

sein, aber eines darf ich nicht: meinen, Sicherheit sei eine Lebensaufgabe.

Ich darf mich schwach fühlen, ich darf mich auch stark fühlen, aber eines darf ich nicht: mich an-

deren überlegen fühlen wollen.

Diese Reihe können Sie selbst weiterführen. Versuchen Sie es doch einmal mit eigenen Ideen

und Gedanken, die Sie dann zu Taten werden lassen!

Das Entzweilungssyndrom

Ich darf recht haben, ich darf aber auch lernen, daß Übereinstimmung wichtiger ist als Recht, aber

eines darf ich nicht: recht haben wollen.

Ich darf Vorurteile haben, ich darf aber auch meine Vorurteile abbauen, aber eines darf ich nicht:

meinen, nur die anderen hätten Vorurteile.

Ich darf mir Vorstellungen machen, ich darf aber auch meine leeren Vorstellungen und eitlen Ein-

bildungen erkennen, aber eines darf ich nicht: mir Vorstellungen machen ohne nachzudenken.

Ich darf auch einmal an mich selbst denken,  
ich darf aber auch mein Ich vergessen, aber eines darf ich nicht: mein Ich  
wichtiger nehmen als  
meinen Partner.

Ich darf auch einmal streiten, ich darf aber auch Streit vermeiden, aber eines  
darf ich nicht: mei-  
nen, durch Streit Probleme lösen zu können.

Die wesentlichen Lebensentscheidungen

Ich darf auch einmal faul sein, ich darf aber auch den Segen der Arbeit  
erkennen, aber eines darf  
ich nicht: mich dem Leistungsdruck unterwerfen.

Ich darf auch einmal keine Lust haben, ich darf aber auch lernen, mich von  
meinem Unlustgefühl  
zu befreien, aber eines darf ich nicht: aus Unlust nicht das Notwendige tun.

Ich darf mir auch einmal Luftschlösser bauen, ich darf aber auch erkennen,  
daß sie meinen leeren

Vorstellungen und eitlen Einbildungen entspringen, aber eines darf ich nicht:  
meine Luftschlösser  
als Ausrede benützen, um nicht zu arbeiten.

Ich darf auch einmal bequem sein, ich darf aber auch aktiv sein, aber eines  
darf ich nicht: auf Kos-  
ten anderer leben wollen.

Ich darf mich auch schwach fühlen, ich darf aber auch meine Schwäche nicht  
beachten, aber ei-  
nes darf ich nicht: meine Schwäche dazu mißbrauchen, nicht zu arbeiten.

Liebe und Ehe

Ich darf geliebt werden wollen, ich darf aber auch lieben, aber eines darf ich  
nicht: meinen, daß  
mein Wert davon abhängt, ob und wie ich geliebt werde.

Ich darf auch einmal unglücklich sein, ich darf aber auch meinen Partner  
glücklich machen wollen,  
aber eines darf ich nicht: meinen, daß mein Glück ganz von ihm abhängt.

Ich darf gut sein, ich darf aber auch erkennen, daß ich damit ichbezogen sein  
kann, aber eines  
darf ich nicht: besser sein zu wollen als mein Partner.

Ich darf auch einmal niedergeschlagen sein, ich darf aber auch mein Leben mit  
positiven Augen  
betrachten, aber eines darf ich nicht: Depressionen als Waffe gegen meinen  
Partner benützen.

Ich darf mich auch einmal über meinen Partner ärgern, ich darf aber auch auf  
seine positiven Sei-  
ten schauen, aber eines darf ich nicht: mit ihm uneins sein.

Ich darf anderer Meinung sein als mein Partner, ich darf auch diese Meinung  
äußern, aber eines  
darf ich nicht: meine Meinung durchsetzen wollen.

Ich darf auch an mich selbst denken, ich darf aber auch mein Ich vergessen,

aber eines darf ich

nicht: mein Ich wichtiger nehmen als meinen Partner.

Ich darf glücklich sein wollen, ich darf aber auch meinen Partner glücklich machen, aber eines darf

ich nicht: verlangen, daß er mich glücklich macht.

Ich darf geliebt werden wollen, ich darf aber auch lieben, aber eines darf ich

nicht: Gott dabei vergessen.

Ich darf mich auch einmal zurückziehen, ich darf aber auch auf meinen Partner zugehen, aber

eines darf ich nicht: den ersten Schritt von ihm erwarten.

Ich darf auch eigene Interessen haben, ich darf mich aber auch für die Interessen meines Part-

ners interessieren, aber eines darf ich nicht: die gemeinsamen Grundlagen verkleinern.

Ich darf auch einmal eifersüchtig sein, ich darf aber auch den Sinn (das Ziel) meiner Eifersucht

erkennen, aber eines darf ich nicht: durch Eifersucht meinen Partner bestimmen wollen.

Ich darf auch einmal Distanz wahren, ich darf aber auch durch Nähe meinen Partner beglücken,

aber eines darf ich nicht in der Distanz bleiben.

Ich darf ab und zu unordentlich sein, ich darf aber auch Ordnung als umfassendes Prinzip erken-

nen, aber eines darf ich nicht: durch Ordnung herrschen wollen.

Ich darf mich für Kinder verantwortlich fühlen, ich darf aber auch ihnen Verantwortung geben, aber

eines darf ich nicht: sie an der Verantwortung nicht teilnehmen lassen.

Ich darf Kinder auch einmal falsch behandeln, Ich darf aber auch die richtigen Methoden anwen-

den, aber eines darf ich nicht: sie entmutigen.

Ich darf mit einem Kind auch einmal böse sein, ich darf aber auch freundlich bleiben, aber eines

darf ich nicht: ein Kind wegen seines Verhaltens ablehnen.

Freunde und Mitmenschen

Ich darf andere auch einmal um etwas bitten,

ich darf aber auch meine Angelegenheiten selbst regeln, aber eines darf ich nicht: anderen zur

Last fallen.

Ich darf auch einmal streiten, ich darf aber auch lernen, mich nicht in einen Kampf einzulassen,

aber eines darf ich nicht: meinen, daß Streit Konflikte lösen kann.

Ich darf mir auch einmal helfen lassen, ich darf aber auch anderen helfen, aber eines darf ich

nicht: meinen, daß andere mir helfen müssen.

Ich darf mich auch einmal zurückziehen, ich darf aber auch Beiträge für die

Gemeinschaft leisten,  
aber eines darf ich nicht: mich ständig der Gemeinschaft entziehen.  
Ich darf anderen auch einmal gefallen wollen,  
ich darf aber auch das Richtige tun, ohne immer zu überlegen, was die anderen  
davon halten,  
aber eines darf ich nicht: Gefallenwollen als Lebensaufgabe ansehen.  
Ich darf auch einmal hochmütig sein, ich darf aber auch demütig sein, aber  
eines darf ich nicht:  
mich demütigen lassen. Sicher macht es Ihnen jetzt Spaß, diese Reihe  
fortzusetzen.

Diener und Helfer

Diener im Sinne des einem anderen Menschen Untergebenen gibt es heute kaum  
mehr. Im Zeital-  
ter der zu verwirklichenden Gleichwertigkeit aller Menschen gibt es Diener nur  
noch auf den  
höchsten Stufen, wie Staatsdiener, Diener des Volkes, der Kirche oder gar  
Gottes. Auch das Wort  
Dienen hat eine Abwertung erfahren und wird nur noch als Höflichkeitsfloskel  
«Womit kann ich  
Ihnen dienen?» oder in festen Verbindungen wie «damit ist mir nicht gedient»  
oder beim Militär-  
dienst oder im Sinne des Wirkens von Dingen benützt. Als Lebensaufgabe ist  
gemeint, daß wir  
unsere Einstellung zu sechs Dienern prüfen und uns entsprechend um sie  
bemühen sollten. Diese  
Diener sind unser Körper, die Tierwelt, die Natur, die Materie, Kunst und  
Wissenschaft.

Ich darf auch viel Geld verdienen, ich darf mir aber auch Zeit für Wichtigeres  
nehmen, aber eines  
darf ich nicht: aus materiellen Gründen andere Lebensaufgaben  
vernachlässigen.

Ich darf auch einmal meinen Körper vernachlässigen, ich darf ihn, der mein  
Diener ist, aber auch  
pflegen, aber eines darf ich nicht: meinen, daß ich nur Körper sei.

Ich darf ein Tier auch einmal falsch behandeln, ich darf aber auch lernen,  
Tiere zu lieben, aber  
eines darf ich nicht: Tiere über Menschen stellen.

Ich darf mich über die Natur auch einmal ärgern,  
ich darf sie aber auch zu verstehen suchen,  
aber eines darf ich nicht: mich nicht verantwortlich für sie fühlen.

Ich darf Kunst auch einmal vergessen, ich darf mich aber auch um sie bemühen,  
aber eines darf  
ich nicht: mich für Kunst überhaupt nicht interessieren.

Ich darf auch einmal wissenschaftsgläubig sein, ich darf aber auch erkennen,  
daß Wissenschaft  
dem Menschen dienen soll, aber eines darf ich nicht: Wissenschaft über Gott

und Menschen stellen.

Ich selbst

Ich darf Erwartungen haben, ich darf aber auch lernen, meine Sache auf nichts zu stellen, aber

eines darf ich nicht: enttäuscht sein, wenn das Erwartete nicht eintrifft.

Ich darf mich von Tatsachen auch einmal beeindruckt lassen, ich darf aber auch erkennen, daß

es wichtiger ist, was ich aus den Tatsachen mache, aber eines darf ich nicht: mich von Tatsachen

bestimmen lassen.

Ich darf mich auch einmal neurotisch verhalten) ich darf aber auch lernen, mich selbst zu behan-

deln, aber eines darf ich nicht: Selbsttherapie gegen die Lebensaufgaben mißbrauchen.

Ich darf mich von einer Entscheidung drücken, ich darf mir aber auch meine Entscheidungen be-

wußt machen, aber eines darf ich nicht: mich für meine Entscheidungen nicht verantwortlich füh-

len.

Ich darf etwas Besonderes sein, ich darf aber auch erkennen, daß mein Wert nicht davon ab-

hängt, aber eines darf ich nicht: meinen, daß Gott mir seinen Platz frei macht.

Ich darf eine Situation als schwierig empfinden, ich darf sie aber auch als Mittel zum Fortschritt

ansehen, aber eines darf ich nicht: das ganze Leben als schwierig fürchten.

Ich darf Probleme haben, ich darf sie aber auch lösen und überwinden, aber eines darf ich nicht:

ausweichen oder gar aufgeben.

Ich darf mich meinen Erinnerungen hingeben,

ich darf auch aktiv sein in der Gegenwart,

aber eines darf ich nicht: in der Vergangenheit bleiben.

Ich darf einen negativen Lebensstil haben,

ich darf aber auch an mir selbst arbeiten,

aber eines darf ich nicht: meinen, ich könnte mich nicht ändern.

Ich darf Schwächen haben, ich darf meine Schwächen auch überwinden, aber eines darf ich nicht:

mich mit meinen Schwächen entschuldigen.

Ich darf auch einmal etwas Schlechtes tun,

ich darf aber auch bewußter werden und damit das Schlechte überwinden, aber eines darf ich

nicht: Schuldgefühle entwickeln.

Weltanschauung und Religion

Ich darf die Kirche kritisieren, ich darf aber auch erkennen, daß Kirche und Religion nicht das glei-

che ist, aber eines darf ich nicht: Gott abschaffen wollen.

Ich darf an Gott zweifeln, ich darf aber auch erkennen, daß Glauben trainiert werden kann, aber

eines darf ich nicht: die Nichtbeweisbarkeit Gottes dazu mißbrauchen, die Religion zu leugnen.

Ich darf mitunter Angst vor dem Tod haben,

ich darf aber auch gottesfürchtig sein, aber eines darf ich nicht: aus Angst

mich auf den Tod nicht

vorbereiten.

(Erik Blumenthal - Der hohen Jahre Ziel und Sinn - Rex Verlag)

Vertiefung:

( von Roland Zimmel)

Hamburg, den 10.06.2003

Datei:D:\Winword2\BASTU\Blumenthal.doc

Seite: 4 von 4

— Erik Blumenthal, Ermutigung