

„Wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich“.

In meinen Beziehungen zu Menschen habe ich herausgefunden, dass es auf lange Sicht nicht hilft, so zu tun, als wäre ich jemand, der ich nicht bin.

Es hilft nicht, ruhig und freundlich zu tun, wenn ich ärgerlich bin.

Es ist nicht hilfreich, so zu tun, als wüsste ich die Antworten, wenn ich sie nicht weiß.

Es hilft nicht, den liebevollen Menschen zu spielen, wenn ich im Augenblick feindlich gestimmt bin.

Es hilft mir nicht, so zu tun, als wäre ich voller Sicherheit, wenn ich eigentlich unsicher bin. ..

Es hilft mir nicht so zu tun als sei ich gesund, wenn ich mich krank fühle.

Es erwies sich als nicht hilfreich in meinen Beziehungen zu anderen Leuten eine Fassade aufrecht zu erhalten, an der Oberfläche anders zu reagieren, als ich darunter empfinde.

Mir scheint, ich erreiche mehr, *wenn ich mir selbst zustimmend zuhören kann*, wenn ich ganz ich selbst sein kann... Damit bin ich fähig zu erkennen, dass ich ärgerlich bin oder dass ich diesen Menschen nicht mag; dass ich gelangweilt und uninteressiert an dem bin, was sich tut.

Ich spüre, dass ich den Umständen gerechter werde, wenn ich mir erlaube, so zu sein wie ich bin.

Es ist für mich einfacher geworden, mich als einen entschieden unvollkommenen Menschen zu akzeptieren, der keinesfalls zu jeder Zeit so handelt, wie ich handeln möchte.

Wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns nicht ändern können, uns nicht von dem was wir sind entfernen können, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind. Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung.

Ich habe es als wertvoll empfunden, wenn ich mir erlaube, einen anderen Menschen zu verstehen. Unsere erste Reaktion auf die meisten Feststellungen, die wir von anderen Menschen hören, ist sofortige Bewertung und Beurteilung - kein Verständnis.

Ganz selten erlauben wir uns, genau zu verstehen, was unserem Gegenüber die Aussage bedeutet. Ich glaube es liegt daran, dass Verständnis voller Risiken steckt. Das Risiko z. B. durch Verständnis verändert zu werden. Wir alle fürchten Veränderung.

Wenn jemand etwas ausdrückt, neigen wir sofort zu der Empfindung: „Das ist richtig, das ist albern, das ist abnorm, das ist falsch.“ ...

In unserer Kultur nehmen wir alle an: Jeder andere Mensch muss das gleiche fühlen, denken und glauben wie ich. Wir finden es schwierig unseren Kindern oder Partnern zu erlauben, bestimmte Fragen oder Probleme anders zu empfinden, als wir es tun.

Jeder Mensch ist in einem sehr realen Sinn eine Insel für sich und er kann erst Brücken zu anderen Inseln bauen, wenn er zu allererst gewillt ist, er selbst zu sein und wenn ihm das erlaubt wird.

Wenn ich also einen anderen Menschen - die Gefühle, Einstellungen und Glaubensinhalte - akzeptiere, dann helfe ich ihm, Mensch zu werden.

Je mehr ich gegenüber den Realitäten in mir und dem anderen offen bin, desto weniger ver falle ich dem Wunsch „die Dinge in Ordnung zu bringen“.

Ich bin weit mehr damit zufrieden einfach ich selbst zu sein und einen anderen sich selbst sein zu lassen. Je mehr ich gewillt bin ich selbst zu sein und die Realitäten in mir und im anderen verstehe, desto mehr kommt Veränderung in Gang.

Es gibt nur ein Mensch der wissen kann ob das, was ich tue ehrlich und gesund ist - ich.

Erfahrung ist für mich die höchste Autorität. Keine Idee eines anderen und keine meiner eigenen Ideen ist so maßgeblich wie meine Erfahrung. Tatsachen sind immer freundlich. Jedes Beweismaterial führt einen näher an die „Wahrheit“. Und es kann nie schädlich sein, dem näher zu kommen, was passt.

Das Persönlichste ist das Allgemeinste. Gerade das Gefühl das mir am privatesten, am persönlichsten und deswegen am unverständlichsten für andere erschien, fand bei vielen anderen Resonanz. Das hat mich zu der Überzeugung geführt, dass das, was am persönlichsten, einzigartigsten in jedem von uns ist, das Element ist, das in seiner Mitteilung andere am tiefsten ansprechen wird.

Je mehr ein Individuum verstanden und akzeptiert wird, desto besser ist es in der Lage die falschen Fassaden fallen zu lassen, mit denen es dem Leben begegnet, und desto mehr neigt es dazu, sich in eine Vorwärtsrichtung zu bewegen.

aus: „Entwicklung der Persönlichkeit“ Carl. R. Rogers