

# Gibt es Übergriffigkeit in meinem Leben?

Übergriffig bedeutet, dass jemand in meinem Umfeld oder ich selbst mein Gegenüber nicht als selbstständiges, weises, selbstverantwortliches Wesen akzeptieren kann. Natürlich reden wir hier von einem Austausch unter Erwachsenen. Daran erkennt man auch sehr leicht Übergriffigkeit, in dem ich mir eine einfache Frage stellen kann: "Behandle ich den Anderen wie ein Kind, das sie/er nicht mehr ist?"

Es ist möglich gleichzeitig Übergriffigkeit zuzulassen und selbst übergriffig zu sein. Eine der wichtigsten spirituellen Lektionen ist folgende: Ich akzeptiere die Entscheidungen meiner Mitmenschen. Ich mag sie nicht teilen und auch nicht richtig finden. Gelegentlich wird es eine Verteidigung meiner Werte brauchen und doch akzeptiere ich wie jeder von uns sein Leben leben will, solange dies im Rahmen des menschlichen anständigen Miteinanders passiert. Achtung: Hier geht es um Grundwerte und nicht um persönliche Vorlieben. Und die Hausaufgabe darin? Erkenntnis und Bewusstsein. Wenn ich merke was ich da regelmässig tue, kann ich es bewusst in andere Bahnen lenken. Mische ich mich also zuviel in das Leben anderer ein (ich bin übergriffig), dann kann ich das nächste Mal interessiert zuhören und mit einem neugierigen: "Was wirst Du da jetzt tun?" entspannt bleiben.

