

Wie kann man die Beziehung zu anderem Menschen wiederherstellen? – Parascha Mezora

24. April 2020 – 30 Nisan 5780



Die Autorin ist Hanna Perlberger
Originaltext auf Russisch finden Sie hier

“Tod und Leben sind in der Macht der Zunge..”

(Mischlej, 18:21)

Wenn “Tut mir leid” nur Worte sind

“Es tut mir sehr leid, dass ich das getan habe”, “Ich wurde für das bestraft, was ich getan habe”, “Ich bin bereit, in die Gesellschaft zurückzukehren” – viele sahen zumindest in den Filmen Szenen, in denen ein Gefangener auf Bewährung weltbekannte Worte über Reue sagt, aber in der Wirklichkeit ist es, als würde er sich über die Kommission lustig machen, die über seinen Fall entscheiden muss, denn es ist offensichtlich: in der Wirklichkeit empfindet er auch die geringste Reue nicht. Nach Angaben des US-amerikanischen Justizministeriums werden in den ersten fünf Jahren nach ihrer Freilassung 3/4 der ehemaligen Gefangenen erneut festgenommen.

Wenn sie zum ersten Mal wegen Drogen oder Diebstahls verurteilt wurden, ist die Rückfallrate laut Statistik immer noch höher. Es ist überhaupt nicht notwendig, ein Experte auf dem Gebiet des Strafrechts zu sein, um zu dem Schluss zu kommen, dass etwas in der Justiz nicht funktioniert.

Manchmal, wenn ich in einem Streit mit jemandem bin und dieser Mensch sich bei mir entschuldigt und es mir unaufrichtig erscheint und dass die nur dazu gedacht ist, um mich zu bestechen und zu beruhigen, frage ich diesen Mensch, was bringt ihm/sie dazu, um sich zu entschuldigen. Ich überlege mir so: Wenn es hinter der Entschuldigungen keinen aufrichtigen Wunsch gibt, eigenes Verhalten zu ändern, wenn dieser Mensch dir entgegen keine Empathie zeigt, wenn er mit dir kein Mitleid hat, dann ist solche nur eine eigenartige Art zu betrügen, Gehirnabstaubung, und bald ist unweigerlich eine weitere Enttäuschung von ihm zu erwarten.

Ist Geklatsche das Böse oder sind das "nur Geklatsche"?

Unseres Wochenabschnitt der Tora von Mezora beschreibt einen langen Prozess der Trennung, Reinigung und erst nach dieser Rückkehr der sogenannten Mezora zurück in die Gesellschaft. Mezora ist ein an Aussatz leidender Mensch, der zur Heilung außerhalb des Lagers geschickt wird und dort bleibt, bis er sich erholt. Und der Grund für sein Leiden ist, dass er gerne klatschte.

Obwohl die Isolation vom Rest des Volkes, der ganzen Nation, für einen scheinbar zu gesprächigen Mensch wie eine zu ernste Bestrafung erscheint, möchte die Tora, dass wir sehr gut verstehen: Geklatsche und Verleumdung sind für die gesamte Gesellschaft sehr schädlich, sie können ihre Integrität ernsthaft verletzen.

Verleumdung entsteht in Gedanken, wenn ein Mensch die andere von einer negativen Seite beurteilt und auf der Grundlage

seines Urteils eine Art „Realität“ um sich herum schafft. Er versucht dann, die Zustimmung für dieses „Konstrukt“ bei anderen Menschen zu finden. Und diejenigen, die für diese Art von „Wahrheiten“ die Ohren offen halten, in der Regel, setzen dieses schädliche Geschäft in einer Kette fort – so entsteht eine imaginäre Realität, die sich von der unterscheidet, die dem aktuellen Stand der Dinge und den Geboten des Allmächtigen entspricht.

Geklatsche ist ein gefährliches soziales Virus, daher zielt die Behandlung eines Aussätzigen darauf ab, dieses Übel auf der tiefsten Ebene zu bekämpfen.

Die Heilung desjenigen, der die Sprache, Gottes Geschenk, für das Böse eingesetzt hat.

Um ins Lager zurückzukehren, musste der Mezora mehrere Reinigungsstufen durchlaufen. Zunächst mussten zwei saubere Vögel geopfert werden. Die Vögel – weil er verstehen musste, dass er durch falsche Anwendung der edlen Gabe der Rede, die der Gott dem Menschen gegeben hatte, wie ein dummer Vogel wurde, der nur Twittern möchte (denken Sie an Twitter und soziale Netzwerke).

Ein anderer Teil des Rituals erforderte, dass der Reinigender zusammen mit dem Opfer etwas Zederholzscheit darbringt – die Zeder ist ein hoher Baum, und wenn sie im positiven Sinne die Würde und das geistige Wachstum symbolisiert, dann ist sie im negativen Sinne die Arroganz; und neben Zeder noch Esow(-Kraut) (“blaue Johanniskraut”) – ein kurzes Gras, das Demut symbolisiert. Demut ist der Zustand, in den der Mezora hätte kommen sollen.

Kohen rasierte dann den gesamten Körper des Aussätzigen vollständig, einschließlich der Gesichtsbehaarung, und dafür gibt es ein wichtiger Grund. Der Kopf repräsentiert die kognitiven* Verzerrungen und das Ego, die den Mezora davon überzeugen, dass er besser ist als andere. Die Tatsache, dass

seine Augenbrauen abrasiert wurden, erhöhte seine Sensibilität für die Wahrnehmung der Menschen um ihn herum im richtigen Licht. Rasieren des Bartes – Haare, die den Mund umrahmen, sollten den Kranken daran erinnern, wie wichtig es ist, dass der Mund für die richtige Sprache verwendet wird.

Und schließlich war es notwendig, verschiedene Körperteile mit dem Blut des schuldigen Opfers und dann mit Olivenöl zu salben: Der Lappen des rechten Ohrs, der den Menschen symbolisiert, der hört, interpretiert die Realität; der Daumen seiner rechten Hand symbolisiert die Handlung, die Art und Weise, wie sich der Mensch fortan in dieser Welt verhalten wird; und der große Zeh seines rechten Fußes, der die Vorwärtsbewegung auf dem Weg symbolisiert, auf den der Mensch nun gehen wird.

Das, zum was wir den Widerstand leisten, bleibt bestehen

Jede Phase dieses komplexen Reinigungsrituals fand über mehrere Tage statt und sollte einen Menschen dazu bringen, sich aufgrund von Uneinigkeit mit dem Volk Sorgen zu machen (er hat auch Uneinigkeit gesät). Allmählich wurden sein Geist, sein Körper und seine Seele wiederhergestellt, so dass er sich nach Abschluss dieses Prozesses wieder mit der Gesellschaft vereinen konnte.

Es sollte beachtet werden, dass das Verfahren, über das der Wochenabschnitt Mezora von Tora spricht, keine Bestrafung ist (der Mezora ist bereits bestraft), sondern im Wesentlichen eine Rehabilitation, wie sie auch sein sollte.

Der Zuträger wurde zum Aussätzigen nicht in einer Nacht – es war ein schrittweiser Prozess, bei dem ein Mensch sich selbst und seine Gedanken nicht beherrschte, das Verlangen nach Verleumdung nicht aufhielt und sich daher in einer so schwierigen Situation befand. Deshalb sollte auch die Reinigung ein schrittweiser Prozess sein – im Wesentlichen

eine strategische Heilung, um sicherzustellen, dass die grundlegenden Probleme prinzipiell gelöst werden. Andernfalls hätte es die Wahrscheinlichkeit von unaufrichtigen Versprechungen wegen „Erteilung der Bewährung“ gegeben, aber daraus würde sich kein Sinn ergeben.

Übrigens wiederholt sich der ungelöste Konflikt wegen der unaufrichtigen Entschuldigungen, und letztendlich können die Menschen das Potenzial ihrer guten Beziehungen nicht freisetzen. Wie man sagt, „das, zum was wir den Widerstand leisten, bleibt bestehen“ – das Problem, das nicht auf die richtige Weise gelöst wurde, bleibt bestehen und verschärft sich.

Also wie kann man die Beziehung zu anderem Menschen wiederherstellen?

Wie kann man sich wieder mit demjenigen verbinden, von dem uns unsere Unzufriedenheit, unser Groll und unsere Wut verdrängt haben? Versuchen wir, die Empfehlungen der Tora zu verwenden und zu sehen, wie es heute möglich ist, einen ähnlichen Prozess durchzuführen.

Die Vögel – unbewusste Sprache

Unbewusste Sprache taucht in der Regel in uns auf, wenn wir einem Menschen unsere Unzufriedenheit, Beschwerde, Vorwürfe in Form von Kritik vorlegen. Kritik ist weder mehr noch weniger – ist ein globaler Persönlichkeitsangriff. Für was jedoch müsste man militärische Maßnahmen ergreifen? Höchstwahrscheinlich haben Sie einfach Unzufriedenheit wegen etwas Bestimmtem im menschlichen Verhalten empfunden.

“Ich bin verärgert, weil du spät nach Hause gekommen bist und nicht einmal im Voraus gewarnt hast, dass dies passieren würde, also hat sich unser Abendessen längst abgekühlt“, dies ist ein Ausdruck der Unzufriedenheit. “Ich kann nicht glauben, zu welchen unaufmerksamen Egoisten du geworden bist! Warum konntest du mich nicht anrufen?!” – und das ist schon die

Kritik. Warum die Dinge komplizieren? Man sollte die Probleme niemals auffächern.

Wenn Sie jemandem gegenüber kritisch waren, entschuldigen Sie sich bei ihm. Trennen Sie Kritik von Unzufriedenheit und halten Sie sich an reale Fakten.

Zederholzscheit und Esow(-Kraut) – ist Demut

Es ist wichtig, unangenehme Situationen mit Demut zu akzeptieren und einen positiven Ausweg zu finden. Man sollte nicht so stark und kategorisch an seine Position gebunden sein, dass kein Platz für eine andere Sichtweise vorhanden ist.

Wenn Sie darum kämpfen, um Recht zu haben, muss sich jemand anderes irren, und wenn dies in Ihrer Beziehung geschieht, geht die Beziehung selbst verloren.

Wenn Sie mit Ihrem Partner darüber streiten, wer von Ihnen Recht hat, kann von einem Sieg keine Rede sein. Denn in der Wirklichkeit sind die meisten Argumente im Streit nicht zwischen richtig und falsch, sondern zwischen Menschen, von denen jeder Recht hat.

Den Kopf rasieren – eigene Wahrnehmung und das Leben im Allgemeinen verändern

Wir alle bauen in unseren Köpfen Ereignisketten auf. Wir sind uns jedoch keineswegs immer bewusst, dass diese Ereignisse viele Varianten von Interpretationen haben. Wir zeichnen Geschichten in unseren Köpfen, aber gleichzeitig müssen wir in der Realität leben, und oft entsteht es Verwirrung zwischen unserer Wahrnehmung der Realität und weit hergeholten „Fakten“ (und in der Wirklichkeit nur Versionen und keineswegs immer adäquaten), die die Beziehungen stark beeinträchtigt.

Wenn Sie sich über das Verhalten eines anderen aufregen, fragen Sie sich, welche anderen Erklärungen als die, die Sie

hastig erfunden haben, sein könnten. Und was können die Motive des Verhaltens sein, die Sie nicht mögen, außer den negativen Motiven, die Sie dem Menschen automatisch zugeschrieben haben.

Augenbrauen rasieren – die Fähigkeit, das Gute zu sehen und zu schätzen

Wir finden immer das, wonach wir suchen. Versuchen Sie, sich auf das Gute zu fokussieren, sich auf das Positive zu konzentrieren, auf das, was der Mensch gut und richtig macht und wofür man ihm wirklich dankbar sein muss.

Ihr werdet Ihre Argumente anpassen können, wenn Sie feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit eng fokussiert war und nicht viele Fakten und Nuancen berücksichtigt hat. Wenn Sie sich also auf wichtige (und oft alles andere als wichtige) Kleinigkeiten konzentrieren, haben Sie in der Wirklichkeit wichtige Dinge verpasst und außerdem auch das große Bild der Realität.

Rasieren eines Bartes (auch bei Frauen, aber bedingt) oder Worte, die die Realität bilden

Wir denken, dass wir das Recht haben zu sagen, was wir wollen, solange dies wahr ist – weil wir uns selbst nur eine klare Lüge vorwerfen.

Bevor Sie etwas jemandem erzählen, fragen Sie sich: „Muss das wirklich gesagt werden? Wenn ich es sage, wird es zum Guten, wird es dadurch besser? Mit welchem Ergebnis zähle ich?“ Freundlich zu sein ist wichtiger als im Recht zu sein, es ist eine unbestreitbare Tatsache.

Oft brauchen Menschen keinen brillanten Verstand, der spricht, sondern ein besonderes Herz, das zuhört. Wenn Sie also etwas gesagt haben, das Sie nicht sagen sollten, bitten Sie um Entschuldigung. Verpassen Sie dies nicht, verschieben Sie es nicht auf "später". Geben Sie zu, dass Sie falsch lagen. Schließlich bedeutet die Liebe zum Nächsten, dass Sie sich

entschuldigen müssen. Wie kann man die Beziehung zu anderem Menschen wiederherstellen?

Verpassen Sie die Gelegenheit zum Nachdenken nicht

1. Fast jeder von uns in diesem Leben hat jemanden, mit dem wir auf die eine oder andere Weise in einer angespannten Beziehung stehen. Es kann ein Chef, ein Kollege, ein Ehepartner oder sogar Kinder sein. Schreiben Sie für sich 5 Dinge auf, die Sie wirklich verrückt machen und über die Sie gerne diskutieren möchten. Notieren Sie sich dann neben jedem Punkt, ob es sich um Unzufriedenheit oder Kritik handelt. Schreiben Sie alle, als Kritik identifizierten, Probleme in Form von Unzufriedenheit neu, damit Sie mit denen arbeiten können und damit im Falle eines Gesprächs der Mensch Ihnen wirklich zuhören wird. Und infolgedessen würde sich daraus ein produktives Ergebnis ergeben.

2. Leider klatschen die meisten von uns bis zu dem einen oder anderen Grad. Wir könnten uns rechtfertigen, indem wir sagen, dass dies alles Wahrheit ist, keine Lüge, und im Allgemeinen ist es nicht ernst. Aber denken Sie nach:

a) mit wem Sie klatschen können und über wen;

b) Wie können Sie sicherstellen, dass solche Gespräche minimiert und im Idealfall vollständig aus freundschaftlichen Gesprächen entfernt werden?

c) Denken Sie über Orte und Situationen nach, an denen ein solches Verhalten am wahrscheinlichsten ist, und darüber, was Sie tun können, um diese schlechte Angewohnheit loszuwerden.

1. Denken Sie darüber nach, bei wem Sie sich kürzlich entschuldigt haben, aber in der Wirklichkeit nicht wirklich aufrichtig waren. Sie haben sich das erklärt, indem Sie gesagt haben, Sie wollen den Frieden bewahren, den anderen beruhigen oder einfach im Rahmen des Anstands bleiben, aber in der Wirklichkeit war Ihr Handeln einfach protzig. Was können Sie

tun, um Ihrer Entschuldigung so viel Aufrichtigkeit wie möglich zu verleihen? Schreiben Sie einige praktische Ideen für sich selbst auf und versuchen Sie dann, sie zum Leben zu erwecken und innerhalb einer Woche an den Beziehungen zu dieser Person zu arbeiten.

– *Kognitiv* – mit dessen Hilfe Informationen von unserem Bewusstsein verarbeitet werden.