

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Glücklich ist, wer vergisst ...

Ein oft verwendetes Zitat lautet: „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.“ In der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauß wendet sich der verliebte Alfred damit an Rosalinde, die schließlich in den Refrain mit einstimmt, der komplett lautet:

„Flieht auch manche Illusion,
die dir einst dein Herz erfreut,
gibt der Wein dir Tröstung schon
durch Vergessenheit!
Glücklich ist, wer vergisst,
was doch nicht zu ändern ist.“

Es sei mir erlaubt, den Librettoschreibern Karl Haffner und Richard Genée zu widersprechen. Zum einen gibt Wein natürlich keine wirkliche Tröstung und das Vergessen ist nur vorübergehend. Zum anderen weiß man aus der Hirnforschung, dass vergessen gar nicht möglich ist. Bestenfalls noch verdrängen, aber auch davon wird wohl jeder früher oder später wieder eingeholt. Was den Menschen belastet, sind auch nicht die Erinnerungen selbst, sondern die Gefühle, die mit den Erinnerungen sind.

Das Einzige, was hilft: Ändern Sie Ihre Sichtweise, dann ändert sich Ihr Gefühl. Das ist nicht einfach, aber es lohnt sich sehr.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880