

09.09.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Roswitha Sauer

Ich bin okay

Was hat die, was ich nicht habe? Die alte Frage der Eifersucht ist eigentlich eine sehr gute Frage. Wenn man sie mal ohne Vorwurf ernst nimmt. Es gibt immer etwas, was andere haben und ich nicht. Andere sind eben die anderen, weil sie anders sind. Das scheint so simpel zu sein. Es auch zu leben ist offensichtlich schwerer. Wenn und weil gewertet wird: Das Fremde gilt dann als falsch und schlecht, nur das Vertraute ist richtig und gut. Aber anders ist erstmal nur anders - und weder besser noch schlechter. Psychologen haben einen guten Weg gefunden, das bewusstzumachen: Ich bin okay, du bist okay. Es hilft sehr, das auszusprechen, gerade wenn die Gefühle hochkochen wollen und das Denken vernebeln. Etwas laut zu sagen hilft immer, es auch zu meinen. Wenn man sich Gleichwürdigkeit zuspricht, kann das verhindern, dass aus Unbehagen Angst wird und aus Angst Aggression.

Natürlich bin ich gern mit Freunden zusammen, dich mich verstehen. Aber ich würde eine Welt aus lauter Klonen von mir entsetzlich finden. Wenn der andere hat, was ich nicht habe, kann mich das ergänzen. Ich lasse mich vielleicht anregen und entwickle mich weiter. Vielfalt bereichert und ich kann mein Ureigenes dadurch noch besser schätzen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht und für morgen Entdeckerfreude und vielfältige Begegnungen!