



HENRY CLOUD

Entscheide gut – *lebe besser!*

Der heilsame Prozess,
aus Fehlern zu lernen



BRUNNEN

Henry Cloud

**Entscheide
gut –
lebe besser!**

*Der heilsame Prozess,
aus Fehlern zu lernen*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Julian Müller

 **BRUNNEN**
Verlag GmbH · Giessen

Dr. Henry Cloud
ist Psychologe und Mitgründer
der Cloud-Townsend-Klinik, Kalifornien.
Er ist Autor sowie viel gefragter Referent,
Seminarleiter, Berater und Coach.

Das Original erschien unter dem Titel „NEVER GO BACK.
10 Things You'll Never Do Again“ in New York
bei Howard Books, A Division of Simon & Schuster
© 2014 Dr. Henry Cloud

Die zitierten Bibelstellen sind der Übersetzung Hoffnung für alle® ent-
nommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung
des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.

© der deutschsprachigen Ausgabe
2017 Brunnen Verlag Gießen
Lektorat: Petra Hahn-Lütjen
Umschlagfoto: Zamurovic Photography/shutterstock
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul
Satz: DTP Brunnen
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN Buch 978-3-7655-0975-9
ISBN E-Book 978-3-7655-7479-5

www.brunnen-verlag.de



Über „Entscheide gut – lebe besser!“

„Wir oft stecken wir fest und kommen einfach nicht *raus aus der Rille unseres eingeübten Denkens oder Verhaltens*. Dr. Henry Cloud entlarvt in der *ihm üblichen humorvollen, praktischen und weisen Art* unsere Denkfallen und weist einen *Weg zu einem reiferen Leben*. *Biblisch fundiert und psychologisch klar reflektiert*. – Ein Buch für Menschen, die sich auf den *heilsamen Prozess einlassen wollen, aus ihren Fehlern zu lernen*.

Jörg Ahlbrecht, Willow Creek Deutschland

„Ich hab in das Buch reingelesen und bin fast nicht mehr rausgekommen! ...

... Bei Henry Cloud habe ich gelernt, nein zu sagen ... ohne Schuldgefühle.

Zu diesem Buch kann ich nicht NEIN sagen: Es hilft, *alte Fehler nicht mehr zu machen und gute Entscheidungen zu treffen, die das Leben einfacher und besser machen*. Cloud schreibt *lebendig und amüsant*, liefert fundierte psychologische Erkenntnisse *in pragmatischer Sprache und jede Menge Aha-Erlebnisse*.“

Bianka Bleier, Buchhändlerin und Autorin

„Ein weises Buch, das Glauben und Psychologie auf gute Art verbindet. Ein praxisnaher Wegbegleiter für alle, die aus ihren eigenen Fehlern lernen wollen.“

Stefan Loß, Leiter ERF Plus

Inhalt

Über „Entscheide gut – lebe besser!“		5
Danksagung		7
Vorwort	Die Drei-Meter-Leuchtschrift: „Achtung Christ!“	11
Einleitung	Kehrtwende	17
Teil 1	Erkenntnisse, die man nicht mit Gold aufwiegen kann	25
Kapitel 1	Ich werde nie wieder ... versuchen, was noch nie funktioniert hat	27
Kapitel 2	Ich werde nie wieder ... versuchen, ein anderer Mensch zu sein	41
Kapitel 3	Ich werde nie wieder ... versuchen, aus jemandem einen anderen Menschen zu machen	55
Kapitel 4	Ich werde nie wieder ... versuchen, es allen recht zu machen	71
Kapitel 5	Ich werde mich nie wieder ... an kurzfristige Sicherheit klammern, wenn sie einem langfristigen Nutzen im Wege steht	89

Kapitel 6	Ich werde nie wieder ... jemandem oder etwas vertrauen, das zu schön ist, um wahr zu sein	101
Kapitel 7	Ich werde nie wieder ... das große Ganze aus den Augen verlieren	115
Kapitel 8	Ich werde nie wieder ... Sorgfalt und Fleiß vermissen lassen	133
Kapitel 9	Ich werde mich nie wieder ... vor der Frage drücken, warum ich bin, wo ich bin	151
Kapitel 10	Ich werde nie wieder ... vergessen, dass gutes Leben genauso wie Erfolg „von innen nach außen“ wächst	169
Teil 2	Und jetzt?	189
Kapitel 11	„Kapiert – das passiert mir nicht noch einmal!“	191
Kapitel 12	Aufwachen!	195
Kapitel 13	Die Wahrheit über Selbsthilfe	207
Kapitel 14	Bewährte Praxistipps – damit Veränderung tatsächlich gelingt	219

Teil 1

**Erkenntnisse, die man nicht
mit Gold aufwiegen kann**

*Für mich war es gut, dass ich erkennen musste:
„So geht es nicht weiter!“ Denn da erst lernte ich,
wie hilfreich deine Gebote sind.*

Psalm 119, 71 (Hfa)

Prinzip

**Kehren Sie niemals zu etwas zurück,
was noch nie funktioniert hat.**

Kapitel 1

Ich werde nie wieder ... *versuchen, was noch nie funktioniert hat*

Ich war mit Lucy, unserer Neunjährigen, an unserem letzten Urlaubstag in Hawaii am Strand. Sie sah sich um und bemerkte, dass unsere Bekannte, die uns in den Urlaub begleitet hatte, weinte.

„Was ist denn mit Laura?“, fragte sie.

„Sie hat sich mit ihrem Freund gestritten“, antwortete ich.

„Was?“, rief Lucy erstaunt. „Sie ist wieder mit Jason zusammen?“

„Jep“, sagte ich nur.

„NEIN! Daddy, warum hat sie das gemacht? Weißt du nicht mehr, letztes Jahr? Da hat sie auch am letzten Tag mit ihm telefoniert und nur geheult. Das ist doch dasselbe in Grün! Warum hat sie das gemacht?“

„Das musst du sie selbst fragen.“

„Mache ich auch“, verkündete unsere kleine Psychologin. „Sie darf nicht mehr mit ihm zusammensein. Sonst geht das nächstes Jahr wieder von vorne los.“

Ich war beeindruckt. Wie weise dieses Kind war. Und unsere Bekannte begriff nicht, was sie da tat. Ein Jahr war vergangen,

und sie war in genau derselben Situation, weinte die gleichen Tränen und merkte nicht, dass das immer so weitergehen würde, wenn sie sich weiter gegen die grundlegende Erkenntnis sperrte:

Wer immer wieder zurückrudert, fällt immer wieder zurück.

Das Ganze mit Jason lief seit vier Jahren. Immer wieder beschwerte Laura sich darüber, dass er sie für selbstverständlich nahm und zu wenig für ihre Beziehung tat. Er war ein netter Kerl, aber er drehte sich zu sehr um sich selbst. Immer wieder hatte Laura das Gefühl, links liegen gelassen zu werden und unwichtig zu sein. Sie hatte schon oft Schluss gemacht, ihn dann aber vermisst und sich wieder mit ihm versöhnt. Aber es änderte sich nichts. Sie machte Schluss, traf ihn ein paar Monate später wieder, hatte den Schmerz vergessen, und alles ging von vorn los.

Sie sprachen dann darüber, wie dumm es doch gewesen sei, Schluss zu machen. Dass sie sich doch eigentlich liebten. „Es war ein Fehler“, gestanden sie sich. „Lass es uns noch einmal versuchen.“ Also kamen sie wieder zusammen, und die Geschichte begann von vorn.

Was ist daran falsch? Einiges. Doch halt: Ich möchte nicht damit sagen, dass man niemandem eine zweite, dritte oder vierte Chance geben sollte. Man braucht sich nur einmal die Geschichte von Jesu Opfer am Kreuz und Gottes Erlösungsangebot anzusehen. Es ist ganz natürlich und oft auch gut, es noch einmal zu versuchen. Wenn Dinge schiefgehen, vor allem in Beziehungen, suchen wir nach Wegen, den Schaden zu reparieren und die Liebe zu retten. Stellen sich Geschäftsabschlüsse als Fehler heraus, versuchen wir sie zu überarbeiten und geradezubiegen. Versagen wir bei der Verwirklichung eines Traums oder auf der Karriereleiter, brauchen wir die Möglichkeit, einen zweiten Versuch zu starten. Zu jedem erfolgreichen Leben gehö-

ren Rückschläge, Versagen und Hindernisse. Die Möglichkeit eines Neuanfangs war von Anfang an Gottes Plan. Eine gute Sache also.

Aber was ist der Unterschied zwischen einem Neuanfang und einfach einem neuen Versuch? Bei einem echten Neuanfang *muß sich etwas ändern*. Eine zweite Chance ist keine Wiederholung der ersten Chance. Eine zweite Chance bedeutet, sich vorwärts zu bewegen und etwas anders zu machen. Wer nichts anders macht, bewegt sich eigentlich rückwärts. Wenn alles so bleibt wie beim ersten Mal, ist es eine bloße Wiederholung, und es gibt wenig Hoffnung, dass sich am Ergebnis etwas ändert.

Luras Idee, wieder mit Jason zusammenzukommen, beruhte nicht darauf, dass er ein anderer Mensch geworden war. Auch sie war dieselbe geblieben. Sie gab Jason eine neue Chance, weil sie hoffte, dass es dieses Mal anders laufen würde. Aber nur zu *hoffen*, dass man sich selbst oder der andere sich geändert hat oder dass die Situation anders verlaufen wird, hat nichts mit der Realität zu tun. Es braucht schon einen echten Grund für einen neuen Versuch.

War Jason sich über einiges klar geworden oder tat es ihm einfach nur leid und er wollte Laura zurück? Hatte er sich professionelle Hilfe gesucht? Ging er zu einer Beratungsstelle, um zu lernen, wie man an einer Beziehung arbeitet? Waren sie gemeinsam zum Psychologen gegangen, um die Gründe für ihr Scheitern aufzuarbeiten und nach Lösungsansätzen zu suchen? Hatte er sich überhaupt dahintergeklemmt? Hatte er aufgehört Haschisch zu rauchen, was er „zum Runterkommen“ brauchte, obwohl es jedes Mal für Beziehungsstress sorgte?

Nein.

Als Laura letztlich also einen Rückschritt machte und hoffte, dass es dieses Mal anders sein würde, hatte sie eigentlich kaum Grund zur Hoffnung. Ich habe es in meinem Buch *Nessecary Endings* schon einmal gesagt: Hoffnung ohne Grund ist keine

Hoffnung. Es ist höchstens ein „Wunsch“. Gott hat uns ein Werkzeug an die Hand gegeben, um Hoffnung von Wunschenken zu unterscheiden: die „Frucht“.

Wenn ein Baum gesund wird, sieht man das. Er blüht und trägt Früchte. Sie sind der Beweis für das Leben, das in ihm steckt. Wenn ein Mensch oder eine Situation sich grundlegend geändert hat und das sichtbar wird, dann wird man handfeste Gründe dafür finden, sich ihm oder ihr erneut zuzuwenden und möglicherweise neu in die Beziehung zu investieren.

Eins meiner Lieblingsbeispiele dafür findet man im Matthäusevangelium. Johannes der Täufer war der Wegbereiter für Jesus. Er bereitete die Leute auf dessen Ankunft vor. Eines Tages taufte er am Fluss Menschen, die einen Neuanfang machen wollten und Vergebung suchten. Da fielen ihm in der Schlange einige religiöse Heuchler auf. Er stellte sich ihnen entgegen:

*Ihr Schlangenbrut! Wer hat euch eingeredet,
dass ihr dem kommenden Gericht Gottes entrinnen werdet?
Zeigt erst einmal durch Taten,
dass ihr wirklich zu Gott umkehren wollt!
Matthäus 3,7+8 (Hfa)*

Anders ausgedrückt: Ein ‚*Es tut mir leid*‘ genügt nicht. Es muss sich auch etwas ändern. Echte Umkehr zeigt sich an den Früchten, den Ergebnissen, die sie hervorbringt.

*Bringt Früchte hervor, die zeigen,
dass ihr eure Einstellung geändert habt!
(Neue evangelistische Übersetzung)*

Egal, welche Bibelübersetzung man liest, die Aussage bleibt dieselbe. *Es muss sich etwas ändern*. Es müssen sich Früchte zeigen, Ergebnisse, oder eine sichtbare Veränderung, damit die Hoffnung

auf Verbesserung eine Grundlage hat. Daraus resultiert folgendes Grundprinzip:

*Nur mit einem echten Fortschritt
macht eine „Rückkehr zum Alten“ Sinn.*

Nur so gehen Sie der x-ten Wiederholung desselben traurigen Schauspiels aus dem Weg. Sonst ist die Rückkehr zum Altbekannten ein Rückschritt.

Sie machen Fortschritte, wenn Sie merken, dass etwas fühlbar anders ist.

Dass es jemandem „leidtut“ (Sie eingeschlossen) reicht nicht; es genügt nicht, sich das Gute an dem, was war, zurückzuwünschen und es noch einmal zu versuchen, damit der Schmerz aufhört.

Im Leben soll es vorwärtsgehen, nicht zurück. Wenn Sie also einen „Schritt zurück“ machen, achten Sie darauf, dass Sie nicht einfach dasselbe noch einmal tun.

[...]

Teil 2

Und jetzt?

Kapitel 11

„Kapiert – das passiert mir nicht noch einmal!“

Manchmal möchte ich mir die Haare raufen, wenn ich Sätze höre wie „Wenn er wirklich wollte, würde er es schaffen“ oder „Dann wollte sie es wohl nicht genug“.

Viele Menschen sind der Meinung, die wichtigste Zutat für Erfolg oder Veränderung ist die eigene Motivation. Sie glauben, wenn der Wille nur stark genug ist, schafft man alles. „Wenn du es wirklich willst, dann schaffst du es auch“, sagen sie. Wenn es also jemand nicht „schafft“, kann er es im Umkehrschluss also nicht genug gewollt haben. Er war nicht bereit, das nötige Opfer zu bringen.

Das treibt mich jedes Mal zur Weißglut!

Erstens: Studien sagen etwas anderes. Die Ergebnisse legen sogar nahe, dass der Wunsch nach Veränderung und das tatsächliche Erreichen eines Ziels mitunter umgekehrt korrelieren. Das heißt, je wichtiger uns etwas ist, desto zögerlicher packen wir es an. Wieso? Wenn es schiefgeht, weil wir vielleicht nicht die nötigen Fähigkeiten, die nötige Disziplin, die richtigen Informationen oder die passende Hilfe haben, werden wir am Ende schwer enttäuscht sein. Wahrscheinlich werfen wir ganz das Handtuch. Wie

viele Menschen kennen Sie, die wirklich gern abnehmen würden, es aber einfach nicht schaffen? Am Ende sind sie deprimiert, verlieren die Hoffnung und hören auf es zu versuchen. Manche essen sogar mehr. Die Bibel formuliert es so: „Endloses Hoffen macht das Herz krank; ein erfüllter Wunsch schenkt neue Lebensfreude“ (Sprüche 13,12 Hfa). Unsere Wünsche und Sehnsüchte können uns wirklich deprimieren, wenn wir sie nicht verwirklichen können.

Zweitens: Motivation ist wichtig, aber bei Weitem nicht der einzige Faktor. Es gibt viele Faktoren, die für dauerhafte Veränderung vonnöten sind, und nicht wenige davon kommen von außen. Wenn sie fehlen, noch dazu das Know-how und die richtige Hilfe, werden Sie dieselben Ergebnisse erzielen wie sonst auch. Zu verstehen, dass man die alten Pfade verlassen soll, und sie tatsächlich zu verlassen, sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe.

Nehmen wir die Erkenntnis, dass Sie es nicht allen Menschen recht machen können. Sie wissen inzwischen, dass das ein wichtiges Lebensprinzip ist, aber wenn Sie das nächste Mal in einer Situation sind, wo sie eigentlich hart bleiben müssten, werden Sie trotzdem wacklige Knie bekommen. Weil Sie wissen, dass Ihr Gegenüber sehr verärgert sein wird, könnte es sein, dass Sie im letzten Moment nachgeben, auch wenn Sie davon überzeugt sind, dass es nicht das Richtige ist. Ihr ganzer Vorsatz, nicht klein beizugeben, ist dahin. Und wieder stecken Sie in einer Situation, die Sie nicht haben wollten, ärgern sich über sich selbst und über Ihr Gegenüber. Entmutigung macht sich breit, und Sie verlieren Ihr Ziel aus den Augen.

Zeit für den nächsten Schritt! Jetzt geht's darum, wie's wirklich geht, wie das alles praktisch wird!

Bisher haben wir zehn Aha-Erlebnisse und Prinzipien erarbeitet, zehn Verhaltensmuster für ein gutes Leben. Ich möchte aber nicht, dass Sie sie nur lesen, sich vornehmen, sie umzusetzen,

dann aber scheitern. Diese Enttäuschung möchte Ihnen gern ersparen.

Deswegen geht es in diesem zweiten Teil um die nötigen Zutaten, Schritte und den Prozess, mit dem man aus einer Erkenntnis heraus wirklich anders weitermachen kann als vorher. Ich möchte Ihnen einfache Konzepte zeigen und kleine Tipps geben. Manche werden Ihnen sehr leicht fallen, andere weniger. Aber denken Sie daran: Wenn es leicht wäre, hätten Sie es längst getan – und alle mit dem Neujahrsvorsatz abzunehmen wären längst schlank.

Die gute Nachricht ist: Wenn Gott sagt, dass etwas funktioniert, dann funktioniert es auch. Also, fangen wir an!