



Ich hatte mir vorgenommen, einen Tag lang meine Urteile zu zählen. Schon zur Mittagszeit beschloss ich, meinen Selbstversuch abubrechen, denn ich war bereits bei zehn angekommen. So oft hatte ich in den letzten Stunden missbilligend geschlulzt, hörbar ausgeatmet oder mit den Augen gerollt. Der Grund? Übertriebene Selfies auf Facebook, die langsame Frau in der Kassenschlange oder ein Kollege, der sich schon wieder bei einem Projekt vordrängelte.

Es war aber auch ein mieser Tag, durch den ich mich da quälte. Begonnen hatte er mit einem nicht klingelnden Wecker, ungewaschenen Haaren und einem verpassten Bus. Aber genau darum ging es. Mein kleines Experiment hatte das bestätigt, was an seinem Anfang stand. Ausgelöst wurde es durch Gabrielle Bernstein. Die blonde, dauerlächelnd-tiefenentspannte Bestsellerautorin (genau genommen noch eine unnötige Bewertung für meine Strichliste) half uns schon in vergangenen Büchern, zu unserem eigenen Guru zu werden, und erklärte, dass das Universum immer hinter uns steht. Bisher hatte ich nicht viele Berührungspunkte mit ihr, denn ich war eher der Typ „Mekern“ statt „Meditation“. Dann fiel mir ihr neues Buch „Judgement Detox“ in die Hände. Darin schreibt Bernstein über die kleinen und großen Urteile, die wir jeden Tag über andere fällen. Ihr Fazit: An schlechten Tagen verurteilen wir mehr, siehe mein Wecker-Haare-Bus-Montag. Unsere Bewertungen geben uns dann einen Selbstbewusstseinskick, der dazu führt, dass wir uns kurz besser fühlen. Auf lange Sicht vergiften sie aber unser Leben und können sogar süchtig machen. Bisher hatte ich um die meisten Selbsthilfebücher auch eher reflexhaft einen Bogen gemacht. Ein 6-Schritte-Entgiftungsplan gegen die vorschnellen Bewertungen schien aber keine schlechte Idee zu sein. Dass meine kleinen Ausbrüche an Negativität mir langfristig ziemlich schlechte Laune machten, hatte ich schon selbst bemerkt. Bernstein empfiehlt, sechs Wochen lang zu detoxen. Hier ist mein Fazit nach den ersten vier.

Schritt 1

**NIMM URTEILSFREI WAHR, DASS DU URTEILST**

Los geht das Programm mit einer klassischen Bestandsaufnahme: Was oder wen bewerte ich besonders gern und häufig? Wie fühle ich mich dabei? Warum denke ich, dass meine Urteile gerechtfertigt sind?

Schritt 2

**ERKENNE DIE WUNDE AN**

Bernstein schreibt, was uns an anderen stört, deutet auf Verletzungen hin, die wir selber in uns tragen. Was uns ärgert, sind Ängste und Fehler, die wir auch bei uns sehen. Am Ende der ersten Woche gebe ich ihr recht. Ich beurteile besonders gern andere Mütter. Wahrscheinlich, weil ich selbst viel zu oft das Schlechte-Mutter-Fragezeichen mit mir herumtrage. Und im Job bin ich hart gegen diejenigen, die eigentlich nur sehr selten Fehler machen. Mein eigener Perfektionismus lässt grüßen!

Schritt 3

**LEG LIEBE AUF DEN ALTAR**

Die gute Nachricht ist: Wer die eigenen Brüche kennt, kann sie heilen und wird dann automatisch weniger urteilen. Meine Erkenntnis: Die eigenen Minderwertigkeitsgefühle habe ich viel zu oft dadurch bewältigt, dass ich mich besser als andere fühlen wollte. Dabei ging es mir nicht darum, die Beste zu sein, sondern anerkannt zu werden. Bernstein würde sagen: „geliebt“. Das Schöne an der Sache: Da wir unterschwellig uns selbst kritisieren, wenn wir über andere richten, lernen wir, auch unsere eigenen Fehler weniger kritisch zu sehen, wenn wir andere nicht mehr so hart beurteilen. ➔



Was wir an anderen verurteilen, lieben wir auch an uns nicht – heißt es

Schritt 4  
**SIEH ANDERE ZUM  
ERSTEN MAL WIRKLICH**

Und wie schaffe ich es, weniger herabsetzend zu sein? Mit mehr Mitgefühl, sagt Bernstein, indem ich Situationen durch die Augen anderer betrachte. Geholfen hat mir bewusst „positive Intentionen“ zu setzen. Das heißt, zum Beispiel, sich für die andere Person mehr von dem zu wünschen, was ich selbst in einer angespannten Situation gern hätte. Als mir jemand den Parkplatz vor der Nase wegschnappt, wünsche ich dem auf mein Hupen wild zurück gestikulierenden Fahrer mehr Gelassenheit und atme erst einmal tief durch. Am Ende finden wir heraus, dass er gar nicht gesehen hat, dass ich auch wartete und überlässt mir sogar die Lücke. Die Erkenntnis, dass es oft nicht die Situation war, die mich ärgerte, sondern meine Annahmen über das, was gerade passierte („Der hat mir doch jetzt mit Absicht den Parkplatz weggenommen“), zieht sich durch meine Wochen.

Schritt 5  
**DURCHTRENNE  
DIE BÄNDER**

Bernstein empfiehlt außerdem verschiedene Meditationstechniken und die Klopfakupressur EFT (Emotional Freedom Technique). Auch, um die Bänder zu durchtrennen, durch die wir mit anderen verbunden sind, wenn wir uns verletzt fühlen oder verurteilen. Für mich ist dies ehrlich gesagt ein wenig zu esoterisch oder einfach zu kompliziert für die ersten Wochen. Ich habe mich stattdessen an ihre kleinen Mantras gehalten: „Sei neugierig“, „Sei aufmerksam“ oder „Versuche, die Gesellschaft zu genießen“. Das ist nicht immer einfach in einer vollen U-Bahn, in der mich die Fahrgäste verlässlich in Rage bringen. Aber tatsächlich sind wir so oft mit unseren Gedanken und Smartphones beschäftigt, dass wir gar nicht mehr darauf kommen, zu lächeln, wenn wir angerempelt werden, nachzufragen, ob man das leiser stellen könnte oder einfach ein Gespräch zu beginnen.

Schritt 6  
**BRING DEINE  
SCHATTEN ANS LICHT**

Im letzten Schritt geht es Bernstein darum, dass wir die eigenen Verletzungen der Vergangenheit hinter uns lassen und lernen zu vergeben. Hier habe ich ein wenig geschummelt und einfach weiter in der Praxis geübt. Am Ende meiner vier Wochen bin ich trotzdem zufrieden. Klar, Angewohnheiten sind hartnäckig und es dauert, bis sich eingeübte Verhaltensmuster ändern. Ich habe auch noch nicht wieder einen Tag lang nachgezählt, aber es sprudeln gefühlt weniger automatische Urteile aus mir heraus. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich das Ganze auch angefangen, weil ich irgendwie ein besserer Mensch sein wollte. Dass mir diese Bewertung jetzt ziemlich egal ist, erscheint mir mein größter Erfolg. Desto weniger ich mich um die Verhaltensweisen anderer kümmere, desto mehr bin ich mit mir im Reinen. Schnelle Urteile zu fällen gehörte zu mir, weil ich vielleicht sogar ein wenig Angst hatte, wie ich sonst kluge Entscheidungen treffen sollte. Dabei waren sie nur von negativen Emotionen geleitet und gingen oft in die falsche Richtung. Jetzt weiß ich, dass ich mir eine Meinung bilden kann, ohne dabei zu urteilen. Ganz oft kann ich Situationen, Menschen und mich selber auch lassen, wie sie sind. ●

**LESETIPP**

Wir sollten mehr lieben statt urteilen – das ist die Grundmission im neuen Buch der amerikanischen Autorin und spirituellen Lehrerin Gabrielle Bernstein. In „Judgement Detox. Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien“ (Arkana, 20 Euro) stellt sie ein 6-Schritte-DETOX-Programm vor, mit dem die sozial gesunde Verhaltensveränderung gelingen soll.

