

Buch des Monats Dezember Dale Carnegie: Sorge dich nicht, lebe!

Würmer sind den Menschen wichtiger als Sorgen. Zu diesem Ergebnis kam jedenfalls Dale Carnegie, als er in New Yorks größter öffentlicher Bibliothek entdeckte, dass unter dem Stichwort *worm* 9-mal so viele Bücher wie unter *worry* zu finden waren. Andererseits war ihm jedoch aus Gesprächen mit seinen Mitmenschen klar geworden, dass nichts ihr Leben so beherrschte wie die alltäglichen Sorgen, weshalb er sich dazu entschloss, einen Ratgeber zur Sorgenbewältigung zu schreiben.

In 28 Kapiteln zeigt er auf, worüber sich die Menschen grämen, und gibt praktische Tipps, wie man zu einem sorgenfreien Leben kommen kann. 30 Erlebnisberichte bekannter Amerikaner runden zum Schluss diesen Ratgeber ab.

Dale Carnegie gelingt es, den Leser aufzubauen, indem er ihm zeigt, dass jeder Mensch ganz einzigartige Fähigkeiten hat, die ihn wertvoll machen, und man deshalb nicht versuchen muss, ein anderer zu sein. Dies kommt sehr gut in einem Gedicht von Douglas Malloch zum Ausdruck, das uns dazu aufruft, der zu sein, der man ist, und das so gut wie möglich.

Wie ein roter Faden zieht sich durch das Werk Carnegies die Erkenntnis, dass der christliche Glaube ein probates Mittel darstellt, Ängste und Sorgen zu bekämpfen und letztlich zu besiegen. Dabei erweist sich vor allem das Gebet als wichtig. Unabhängig davon, ob ein Gott es hört oder gar erhört, befriedigt es drei sehr wesentliche psychologische Notwendigkeiten. Mit ihm wird ein Problem greifbar, weil man gezwungen ist, das in Worten auszudrücken, was einen beschäftigt. Des Weiteren vermittelt es einem das Gefühl, dass es jemanden gibt, der unsere Last mit uns teilt, man also in seinen Nöten nicht allein ist. Schließlich ist das Gebet der erste Schritt, um aktiv eine Besserung der Verhältnisse herbeizuführen.

Für ein glückliches Leben ist es wichtig, dass man sich seine Gedanken nicht mehr darüber zermürbt, was nicht mehr revidiert werden kann, weshalb es das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen gilt. Dazu sollte man sich jedoch nicht zu große Lasten aufbürden, sondern immer nur die Aufgaben des jeweiligen Tages sehen.

Wenn man schlimme Ereignisse befürchtet, dann ist es empfehlenswert, sich zuerst einmal Gedanken über die Wahrscheinlichkeit des Eintreffens zu machen. Wegen unwahrscheinlicher Vorfälle braucht man sich nämlich nicht zu ängstigen.

Das Motto des Buches wird durch folgendes Gebet zum Ausdruck gebracht, das Kathryne Holcombe Farmer in ihrem Erlebnisbericht am Ende des Buches anführt:
„Gott gebe mir Gelassenheit, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist. Mut, zu ändern, was ich ändern kann. Und die Weisheit, zwischen Beidem zu unterscheiden.“

(ks)