

Vom Wesen der Angst – Buch 1

Selbstgespräche in Zeiten der Angst

„... Was ist die Aufgabe des Menschen?

Dass er nicht aufhört,

nach sich selbst zu suchen.

So lange, bis er sich erkannt hat

und dieses Menschsein

in positiver Weise

mit der Welt teilt ...“

In diesem Buch verzichte ich auf Genderformulierungen, da es meine persönlichen Notizen abfälschen würde. Es ist für mich selbstverständlich, Frauen und Männer auf gleicher Augenhöhe zu sehen. So, wie für mich gilt, dass jedes einzelne Lebewesen das gleiche Recht auf Leben hat, wie ich.

© 2021 Petra Kulmer

Herausgeber:in: Petra Kulmer

Foto: istockphoto

Umschlaggestaltung: Wilhelm Ranseder

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN:

978-3-99125-894-0 (Paperback)

978-3-99125-901-5 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort & Widmung

„Vom Wesen der Angst“ ist ein Werk, das aus mehreren Büchern besteht. Sind die restlichen Bücher mehr als Sachbücher und Ratgeber für Angstbewältigung zu verstehen, gebe ich im ersten Buch mein tiefstes Innerstes preis. Die tagebuchartig festgehaltenen Dialoge, die ich mit mir selbst führte, entstanden über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahren. In diesem ersten Buch sind die für mich wichtigsten Selbstgespräche enthalten.

Zu meinem Wesen gehört, dass ich ständig meine Gefühlszustände analysiere. Genau diese Selbstanalysen, das langsame Annehmen meiner Gefühlswelten bis hin zum Akzeptieren meiner eigenen Persönlichkeit sind in diesem Buch zu finden. Es war die Zeit, wo ich langsam aus meinen unzähligen Ängsten herauswuchs, ich mich meinen Schattenseiten stellte und mich vom ‚geborenen Opfer‘ zum selbstbestimmten Menschen entwickelte.

Aufgrund meiner persönlichen Lebenserfahrungen war ich innerlich zerrissen. Das kann ich heute sagen, nachdem ich in meinem Leben ‚aufgeräumt‘ habe. Ich hatte große Angst vor der Realität. Glaubte, mit ihr nicht umgehen zu können und hielt mich deshalb an ‚Abhängigkeits-Beziehungen‘ und erlernten Glaubenssätzen fest. Ob sie mir gut taten oder nicht, war mir lange Zeit unwichtig. Viel wichtiger war für mich, dass sie mir das Gefühl genau jener ‚Sicherheit‘ gaben, wie ich sie von Kindesbeinen an kannte.

Mein Lebensweg brachte es mit sich, dass ich von klein auf viele Dinge als negativ inhaliert hatte, ich vor so ziemlich allem Angst hatte und grundsätzlich der Liebe misstraute. Meine persönliche Zerrissenheit rührte vor allem daher, dass ich meine Persönlichkeit und Bedürfnisse hinter die Anforderungen der mir lieben Menschen stellte. Darum waren wichtige Teile meines ICHs stark unterentwickelt.

Zudem war meine Liebe stark vergeistigt. Das heißt, ich bewahrte mir alles, was mir lieb und teuer war, vor allem in mir selbst auf. Ich teilte das von mir Geliebte nicht wirklich mit der Welt, weil ich Angst hatte, sie würde mir das ‚wegnehmen‘.

Der Prozess meiner Entwicklung war tiefgreifend und dauerte bis in die Zeit des Schreibens dieses Buches. Heute fühle ich innerlich ganz und habe mich mit meiner Persönlichkeit versöhnt. Ich habe die Verantwortung für alle Bereiche meines Seins übernommen und kann endlich ein selbstbestimmtes Leben führen.

Mein Weg war auch deshalb so lang, weil ich mir schwertue, Dinge und Menschen loszulassen, die mir wichtig sind. Doch das Loslassen gehört zum Weg in die Eigenverantwortung und der Angstüberwindung unbedingt dazu – das weiß ich heute.

Und gerade, weil ich so schwer loslassen konnte, drehte und wendete ich praktisch jede dieser so vielfältigen und massiven Ängste in mir, bis ich sie wirklich verstand. Das befähigte mich dazu, in mein tiefstes Unterbewusstsein einzutauchen und so langsam Erkenntnis um Erkenntnis ans Tageslicht zu holen. Es war ein großes Verstehen-lernen-anderer-Welten.

Man kann nicht mehr sein, als man selbst – das ist heute eine tiefe Wahrheit für mich. So kann ich jetzt vor allem meine Geschichte und meine persönlichen Erfahrungen weitergeben. Vom Empfinden großer Ängste, Unsicherheiten und Zweifel bis hin zu den Zeitpunkten, wo ich langsam den Mut fasste, diese Angstgrenzen zu überwinden und für mich selbst einzustehen. Nach und nach passierte das. Und so bin ich heute ein Beispiel dafür, dass es möglich ist, trotz unzähliger Traumata und tiefer Wunden zu seiner wahren Persönlichkeit finden zu können. Auch, wenn man auf diesem Weg viele Hindernisse zu überwinden hat.

Zu meinem Weg gehörte, dass mich die Liebe zu einem Menschen so stark berührte, so dass ich nicht mehr anders konnte, als mich meinem Wesen zu stellen. Und, obwohl diese Liebe unerfüllt blieb, hat genau sie mich zu meinem ganzen ICH geführt. Weil ich nicht locker ließ und ich dieses so schöne Gefühl der Liebe unbedingt wiederfinden wollte. Diese Suche brachte mich zur Selbstliebe, von der ich zuvor gar nicht wusste, was sie wirklich heißt.

Heute spiele ich keine ‚Rollen‘ mehr. Heute weiß ich, was ‚Herz haben‘ heißt und echtes Mitgefühl. Viele Ängste habe ich abgelegt. Ich habe gelernt, mir selbst und dem Leben zu vertrauen. Und obwohl ich in den letzten Jahren viel Schmerz und Leid erfuhr, weiß ich, dass gerade diese Erfahrungen mich endlich mit der Liebe versöhnen ließen.

Das Buch soll Menschen helfen, ihre eigenen Ängste besser verstehen zu lernen und den Mut zu finden, aus Abhängigkeits-Beziehungen auszubrechen, die sie an einem glücklichen Leben hindern. Dort, wo man sich für andere ‚verbiegen‘ muss und wo das Geben-und-Nehmen aus dem Gleichgewicht geraten ist, ist ein fauler Kompromiss zuhause, den es zu berichtigen gilt.

Meine ausführlichen Selbstanalysen sollen dazu beitragen, dass Menschen schneller ihren Blick auf eigene Unzulänglichkeiten richten können, um aus selbstgeschaffenen, inneren Gefängnissen auszubrechen. Aus Rollen, wo man nur noch funktioniert, herauszukommen. Damit man voller Zuversicht und Selbstvertrauen das eigene ICH authentisch in die Welt trägt. Nur das macht auf lange Sicht glücklich.

Mögen meine Texte in dieser Hinsicht förderlich wirken. Alles, was in diesem Buch steht, kommt tief aus meiner Seele. Oder meinem Herzen. Ich weiß nicht, welcher Teil dafür zuständig ist. Ich weiß nur, dass dieses Buch Teil davon ist, was ich der realen Welt geben kann, damit sie ein noch schönerer Ort wird. Denn meiner Meinung nach beginnt das damit, dass wir alle wieder zu Menschen mit Ecken und Kanten, authentische Menschen werden ...

21.06.2005

Gestern waren wir weg und es kam, wie es kam: Ich war auf N. eifersüchtig und wir stritten furchtbar. Ich wachte heute auf, erinnerte mich an die vergangene Nacht und richtete mich fürs Arbeiten her. Mein Stolz ließ mich nicht zu ihm gehen – zuerst jedenfalls nicht. Erst als ich komplett fertig war, weckte ich ihn. Ich verabschiedete mich brüsk und ging zum Auto.

Aber es ließ mir keine Ruhe: Ich MUSSTE ihm noch etwas ‚an den Kopf werfen‘ ... Ich ging also wieder ins Haus und redete erneut auf ihn ein. Ich sagte ihm, dass ich das alles nicht mehr aushalte, dass ich sowieso genau weiß, dass er mich eines Tages betrügt, dass er einfach zu hübsch für mich ist und alle Frauen auf ihn abfahren und deshalb ein Betrügen vorgezeichnet ist, usw.

Ich habe ein so geringes Selbstwertgefühl – nicht zum Aushalten! Warum habe ich kein Selbstwertgefühl?! Ich schätze mich so minder ein. Mein Schutz ist: Wenn ich mich in irgendeiner Weise jemandem überlegen fühle – sei es, weil ich schlanker bin, klüger bin oder mich mehr zurücknehmen kann – egal was – dann bin ich auch dem Gegenüber wohlgesonnen und zeige mich von meiner nettesten Seite.

Sobald ich für mich den Eindruck habe, dass neben mir jemand gleichwertig ist – so wie z.B. gestern, sinkt mein Selbstwert auf den Nullpunkt und ich suche und finde natürlich auch sofort Punkte, wo ich anschließend ausraste – das dann an ihm auslasse! Wie kann ich das ändern?

Ich überlege jetzt mal, was mich ausmacht: Ich bin klug, bin intelligent, habe eine rasche Auffassungsgabe, bin einfühlsam, bin interessiert, dass sich an meinem Tisch alle gut unterhalten und alle ein Gefühl des Angenommenseins bekommen. Lache gerne, bin an neuen Einsichten über die Welt interessiert, bin witzig, bin elegant und habe Manieren. Habe meinen eigenen Stil, gehe bei Gesprächen gerne in die Tiefe.

Ich habe einen Minderwertigkeitskomplex – wo rührt der her? Bin eine ewig Suchende, suche meine innere Ausgeglichenheit, bin oft allzu schnell gereizt, mache mir sofort mein Bild und das hat dann gefälligst zu gelten. Zucke wegen Sachen aus, die eigentlich nur in mir entspringen, setze gleich zu hohe Erwartungen in Menschen. Wenn etwas gegen meinen Strich läuft, flippe ich aus oder wende mich ab bzw. ziehe ich mich zurück. Das ist mein Selbstschutz. Bin oft viel zu kritisch, bin schulmeisternd. Wenn ich mir etwas einbilde, hat das gefälligst sofort und auf der Stelle zu geschehen, bin launisch ...

Gebe nie zu viel von mir preis – erst wenn ich wirkliches (für mich definiertes) Vertrauen zu jemandem habe (Selbstschutz). Möchte so eben geheimnisvoll wirken. Denke oft zu viel nach, wenn ich mit jemandem spreche. Vielleicht ist es am besten, einfach dem Gegenüber zuzuhören und zu antworten, was mir dazu einfällt – ohne Wenn und Aber, ohne „was denkst du dann von mir, wenn ich ihm das erzähle“? Eben ohne Vorbehalte kommunizieren können?

Bin auch gleich ‚eingeschnappt‘. W. sagte mir z.B., dass ich immer gleich alles so persönlich nehme. Was suche ich denn immer nur? Warum bin ich immer auf der Suche nach Neuem? Ich muss mich selbst innerlich in Einklang bringen ... Doch, wie schaffe ich das? Wo bin ich denn so falsch gepolt? Ich kann mich in Gesellschaft so gut verstellen.

Ich muss mich endlich mehr durchsetzen auf dieser Welt. Gegenüber meinem Vater, dem ich immer wieder gefallen will. Dabei frage ich mich, ob die Firma überhaupt mein Leben ist?! Im Büro zu sitzen? Und: Liebe ich N.? Ich glaube schon. Ich bevormunde ihn aber viel zu viel.

Wovor habe ich immerzu so viel Angst? Warum traue ich mich nicht zu sagen, was ich denke – damit meine ich vor allem bei fremden Leuten. Warum verstelle ich mich so oft? Aus diesem inneren Druck muss ich rauskommen. Ich weiß nicht, ob ich ihn heute endgültig verloren habe. Wenn ja, nehme ich es an – er hat eh schon so viel mit mir durchgemacht!

Ich habe so Angst vor Nähe, habe Angst, verletzt zu werden ... Will dann cool wirken und sage schreckliche Dinge, bin verletzend, bin altklug, rede jemanden nieder ... Man kann alle Varianten von mir haben. Ich will jedenfalls immer im rechten und richtigen Licht vor jemandem dastehen.

Ganz schön schwer, es allen immer und jeder Zeit recht machen zu wollen ... Habe wieder mal Angst vorm Alleinsein ... Habe Angst, es allein nicht zu schaffen – das Leben ... Bin innerlich gerade sehr traurig, weil ich die Chance gehabt hätte, mit ihm einen völligen Neustart zu machen ... Habe mir die Chance vertan ... Es tut mir ja so leid ... Ich möchte am liebsten losweinen ... Will ihn wieder mal zurück ... Tut mir alles so leid ... Spiele mit ihm wie mit einem Ping-Pong-Ball ... das kann keiner aushalten!

Ach, Welt rund um Petra ... rund um mich ... du Welt in mir ... du Gedankenkonstrukt ... lass mich einfach ein bisschen lockerer zu mir selbst stehen und meine Sichtweise ein bisschen lockerer werden ... Lieber N.: Ich fühle mich gerade sehr traurig. Meine verletzenden furchtbaren Worte ... unwiderruflich aus meinem Körper rausgeschrien ... Dich immer wieder verletzend und auf dir ‚herumhackend‘ ... dich zerstörend ... Beschimpfe dich, beschuldige dich ... Ich bin ein furchtbarer, weil viel zu unsicherer Partner ... Ich hoffe, ich lerne das noch in diesem meinem Leben.

Es tut mir alles so schrecklich leid ... aber immer erst nachher ... Wenn ich wieder einen klaren Kopf habe ... Ich will nicht mehr ... ich habe Angst ... was soll ich nur allein tun? Jetzt wollte ich doch neu durchstarten!

18.08.2005

Diese unsagbare, tiefsitzende Angst in mir ... Mag nicht wirklich das Risiko ... Ist doch ein Blödsinn, Petra! Das Risiko ist doch nicht, dass du etwas falsch machst! Man kann nichts falsch machen. Es geht ums Probieren von dem, was du tun willst! Der Mensch ist ein solches

Gesellschaftstier, dass es eben für den einen wichtiger ist, in der Gesellschaft ein gutes Image zu genießen und dem anderen ist das nicht so wichtig ... OK, Petra – dir wird es auch nicht mehr wichtig sein ... Du zeigst den Leuten, dass es auch anders geht ... Einfach leben und das wird dann sicher ein wahres Selbsterkennen des eigenen ICH sein ... Ein Aufeinandertreffen von der 'so erzeugten' und der 'wahren' Petra ...

"Der Lärm der Gedanken" ... Ich lese gerade "Der Pfad des friedvollen Kriegers" und da kommt das vor ... Die Welt ist voller Gedanken ... aus denen alles entspringt? Jedes Handeln, jedes Tun ... Jede Sorge, jede Angst ... Verschiedenste Gedanken in verschiedensten Kulturen und Orten!

Stimmt, man besinnt sich nicht aufs Leben ... Man ‚denkt‘ sich durchs Leben. Besonders ich bin da ein Paradebeispiel dafür! Andere machen sich nicht so viele Gedanken über das Vorausplanen und das ist auch gut so! Man muss schon ein bisschen was auf sich zukommen lassen können ... Das habe ich aber noch zu lernen. Immer diese Zukunftsängste. Die einem dann von so vielem abhalten ...

22.08.2005

Habe mir vergangenen Samstag das Buch ‚Asoziale Marktwirtschaft‘ gekauft. Aus den wenigen Seiten, die ich bis jetzt gelesen habe, bestätigt sich meine ganze Theorie über Lobbying und gekaufte Politiker, die ich mir bis jetzt nur für mich selbst logisch zusammengedacht hatte! Erschreckend.

Das Furchtbare ist auch, dass der Mensch – im Gegensatz zu früheren Zeiten – heute schon fast nicht mehr autark, also selbständig, leben kann. Der Mensch unserer westlichen Gesellschaft hat sich in eine derart starke Abhängigkeit vom Staat, Stadt bzw. Gemeinden begeben, dass er diese unbedingt BRAUCHT, um leben zu können. Sei das Strom, Wasserleitungen, Kanal, etc. Außerdem wissen heute die wenigsten, wie man eigenes Land (wenn man welches hat und nicht in einer Mietswohnung lebt) bewirtschaftet, um für sich und seine Familie die notwendige Nahrung zu besorgen. Traurig!

Eigentlich wird es jetzt wieder bedeutend gefährlicher, dass die Menschheit erneut blindlings einem ‚Führer‘ nachläuft. Wahrscheinlich ist es damals den Menschen ähnlich ergangen, wie uns heute, nur dass sie damals weniger zum Leben hatten. Doch wir brauchen bei Gott keinen Führer mehr! Wir müssen uns auf unsere Wurzeln besinnen, uns selbst ein bisschen zurücknehmen und vor allem für uns selbst eintreten! Lernen, was man zu lernen hat. Wieder tolerant, verantwortungsvoll uns selbst gegenüber werden und vor allem menschlich. Alle zählen – einer nichts!

Ich fühle mich dazu berufen, etwas Gutes für die Welt zu tun. Vielleicht tickt das in jedem? Ich sehe es bereits als vertane Zeit, die ich hier im Büro absitze und wo ich die Wirtschaft unterstütze. Ich muss raus hier! Muss etwas tun, gegen diese argen Missstände, die in unserer heutigen

Gesellschaft so zahlreich existieren! Mir kommt das ‚normale‘ Wirtschaftsleben jetzt so unwichtig vor. Das ist doch alles für den falschen Gott – für Geld nämlich. Wir verplempern unsere so wertvolle Lebenszeit mit dem Nachlaufen nach Geld! Dabei geht es im Leben doch um etwas ganz anderes. Um etwas Größeres, nämlich! Nämlich ums LEBEN selbst ... Leben leben und leben lassen!

Und soll es auch noch so gute Rhetoriker geben, die mir jetzt das Wort im Munde umdrehen wollen. Soll es total überzeugte ‚Wirtschaftler‘ geben, die die Wirtschaft für das einzig Wahre und Richtige erklären, dass der Mensch jemals erfunden hat ... Für mich ist das momentan alles wertlos. Mich können diese ‚Gläubigen‘ nicht mehr davon überzeugen, dass unser System NICHT falsch ist. Es ist einfach falsch – da brauche ich nicht studiert zu haben, da brauche ich nicht was weiß ich für Studien gewälzt haben ... Es reicht mein logischer Hausverstand (wie normalerweise für jeden Menschen) und meine Intuition. Es lebe das Leben, es lebe die Welt – und zwar alle zusammen: Tiere, Menschen, Pflanzen und alles, was sonst noch dazu gehört!

Ich vergeude meine Zeit nicht mehr allzu lange! Ich werde in die Welt ziehen – nicht auf die ‚Walz‘, so wie es die Menschen früher machten. Heute geht das in der digitalen Welt. Diese ‚Walz-Zeit‘ früher war sicher gut. Zwar war sicher alles ein bisschen schwieriger für Menschen, dafür konnten sich diese Menschen aber auch noch besser selbst helfen.

Wir sind schon viel zu abhängig und gehen mit unseren dicken Bäuchen durchs Leben. Und was tun wir, obwohl es uns heute „ja so gut geht“?! Wir suchen nach dem Sinn des Lebens, nach der inneren Zufriedenheit ...?! Großes Fragezeichen – sehr angebracht ... also KANN unser Leben doch nicht sooo perfekt sein, wie es so gern heißt ...

17.10.2005

Bin irgendwie anders drauf – jetzt, nach dem Kurs. Sehe die Dinge wieder mal aus einem anderen Blickwinkel. Hinterfrage die Dinge anders als vorher. Interessant. Wer bin ich? Ein Mensch ... Einfach ein Sein auf dieser Welt. Ein Sein, das sich viele Gedanken um alles Mögliche macht. Eine Puzzle-Bauerin bin ich. Brauche ALLE Teile, um irgendwann endlich zufrieden zu sein. Wenn auch nur ein Teil fehlt, geht es mir schon nicht gut. Ich will ALLES verstehen. Will es wissen – was auch immer. Bin sehr sensibel ... lasse selten hinter meine Fassade schauen.

Habe gestern N. von meiner Schulfreundin erzählt, die mir so viel wert war. Wie sie mich wegen anderen Freundinnen, die schon weggehen durften, ‚sitzen ließ‘. Ein Erlebnis, dass ich in meinem Leben niemals mehr vergessen werde. Damals begann ich, eine weitere Maske aufzusetzen. War ab dort zu anderen überfreundlich, obwohl ich mich die meiste Zeit gar nicht so fühlte. Nur damit ich Teil einer Gruppe sein konnte. Ich begann damals zu ‚spielen‘ und das habe ich mir lange Zeit beibehalten! Jetzt – glaube ich – beginne ich mich langsam wieder zu öffnen. Mein Selbstvertrauen wächst – langsam aber doch ...

19.10.2005

Wunschdenken in unserer Zivilisation:

Vollkommene Klarheit, statt verschwommener Konturen

Ausgelassenheit, statt Pflicht

Fröhlichkeit, statt Müssen

Lachen, statt Hetzen ...

Selbstvergessenheit, statt Verantwortung

Leben leben, statt funktionieren müssen

Selbst sein dürfen, statt Gesellschaftszwang

Eins-Sein, statt zerrissen sein ...

Wunschlos glücklich, statt glückloses Suchen

Das Ganze sehen, statt perfekt das Eine

Toleranz und Nähe, statt isoliertes Leben

Gerechtigkeit, statt die Meinung von Wenigen ...

Genügsamkeit, statt krankhafter Konsum

Sparsam nutzen, statt Wegwerf-Denken

Frei bewegen können, statt Leben in Räumen

Sein um zu sein, statt Sein um zu streben ...

Hat mich heute schon jemand gefragt, wie es mir geht?

Habe ICH heute schon jemanden gefragt, wie es ihm geht?

Nein.

Das macht die glanzlosen Augen – viel zu oft.

Ringsherum! Stress, Eile, Hektik-Welt

Arbeit als Maß des lebenslangen Tuns

Suche nach Prestige, Macht und Geld.

Traurige Augen – viel zu oft. Überall!

Verstecktes Leid – nach außen hin perfekt

Niemandem erzählen. Mein eigener Fall.

Nicht ‚in‘, nicht lustig, deshalb versteckt.

Angstvolle Augen – immer mehr. Jeden Tag!

Angst vorm Leben, vorm Partner, vor Tieren, vor dir.

Angst ist tief drin. In jedem. Wird vielen zur Plag‘

Kommt nicht raus. Verkrochen. Gedanken sind wirr.

Glückliche Augen? Ja? Ich hab dich geseh'n!
Das gibt's noch? Auf Dauer? Ich bewundere dich sehr
Du sagst, du bist zufrieden? Ohne Macht und Geld?
Kann's nicht versteh'n.
Und doch! Der Zauber deiner Worte bleibt.
Beneid' dich mit jeder Sekunde mehr ...

Die Zeit absitzend, lustlos, trübsinnig
nur für die Zukunft lebend, weil immer planend.
„Planen ist wichtig“ meinen die meisten,
„und Organisation das andere“ meint der Rest ...

Verpflichtung, Verantwortung – ich kann's nicht mehr hören!
Möchte auf Gras sitzen und einfach schlafen
möchte Gedanken zumachen – mag nicht mehr denken
möchte abschalten, möchte deshalb schlafen ...

Errungenschaft? Ich lach' mich kaputt!
Gewonnen hat die Macht.
OK, kein König, kein Papst,
nein Wirtschaft und Politik
regieren uns heute, uns das ‚dumme‘ Volk!
Gib dem Affen Zucker – haben sie uns gelockt
Dafür haben wir ihnen ALLES gegeben.
Unsere Freiheit, unser Denken, unseren Glauben an Etwas.
Und keiner merkt was, keiner sagt was, alles ist still!

Gelähmte kollektive Dummheit!

20.10.2005

Ich sitze hier in meinem Büro und habe mir gerade die Ordner angesehen, die hier so rumstehen.
Tausende Seiten Papier, befüllt mit Wörtern und Zahlen ... So viel Zeit verwende ich und andere
Menschen für das Beschriften von leeren Blättern ... Tag für Tag und Jahr für Jahr ... Habe ich
nichts Wichtigeres zu tun?!

Ist es nicht wichtiger, aktiv etwas z.B. für die Tiere zu tun? Wann kommt die Zeit, wo ich für meine
Meinungen einstehe und mir die Konsequenzen meines Handelns egal werden, weil ich zu meinen
Werten stehe und für sie eintrete?!

Bin so zerrissen zurzeit – wieder einmal! Mir schwirren X-Bilder im Kopf herum. Die Gedanken auch. Sie verflüchtigen sich sofort, sobald ich einen für längere Zeit hätte festhalten können. Sie scheinen vor mir zu flüchten. Vor der Auseinandersetzung mit mir. Sie wollen nicht gehalten werden – egal, welche Gedanken. Sie wollen nicht durchdacht werden. Und so kann ich sie momentan nur ‚andenken‘ und nicht bis zum Ende durchdenken. Was wäre dabei herausgekommen ...?

25.10.2005

Heute ist mir total schlecht ... Keine Ahnung, was mit mir los ist! Ich kann überhaupt keine klaren Gedanken mehr fassen! Ich glaube, ich steigere mich zu viel in das rein, was mich umgibt. Richte mein Leben ausschließlich nach ‚äußeren Stützen‘ aus. Traurig! Vielleicht macht mir das zu schaffen? Will ich einfach die Verantwortung abgeben, damit ich keine Entscheidung treffen muss? In Bezug auf meine Beziehung und meine Lebensgestaltung?

Petra, jetzt bitte! Du bist selbst dein Wegmacher! Niemand sonst kann dir bei deinen Entscheidungen helfen. Hab keine Angst und fühle, wie du leben willst! Nichts kann dir passieren. Rein gar nichts. Du entscheidest dich so, wie du willst. Auf deine eigenen Wünsche hast du Einfluss – auf die anderer Leute nicht. Mach dir selbst das Leben nicht so schwer!

Wenn du mit ihm zusammenbleiben willst, dann bleibe – spiele aber nicht mit ihm, nur weil du weißt, dass er dich wirklich liebt! Wenn du ihn liebst – dann lass es zu: Du bist es sicher wert, geliebt zu werden – wie jeder andere Mensch auch! Wenn du nicht genug für ihn empfindest, dann trenne dich. Hab keine Angst vorm Alleinsein.

Ich kann mich nicht konzentrieren bzw. finde alles nur halb so wichtig, was den Job angeht. Da muss ich mich auch mal beim ‚Krawattl‘ nehmen! So kann das nicht weitergehen. Petra: Konzentriere deine Energien auf die Punkte, die dir wichtig sind und die Ziele, die du erreichen willst. Du streust sie wahllos in den Tag und so passiert rein gar nichts! Ganz falsch – das weißt du sehr genau! Du bist intelligent und du brauchst einfach nur mehr Disziplin an den Tag zu legen. Lass dein Leben nicht einfach so verstreichen. Deine ganzen Ambitionen und Talente – vergeude nicht dein Leben mit Dahinleben im Geiste ...

Und doch möchte ich am liebsten jetzt gleich heim. Ich will mich zuhause auf der Couch verkriechen und schlafen ... ewig schlafen! Ich möchte meine Gedanken wieder sammeln, damit ich arbeits- und denkfähig werde! Warum mache ich mir selbst das Leben so schwer? Ich kann meine Verantwortung für Entscheidungen nicht abgeben ... an niemandem da draußen! Verdammt noch mal, Petra! Leb endlich wieder dein Leben selbstgesteuert und nicht ferngesteuert! Lass dir nicht alles einreden, von wem oder was auch immer! Du bist selbst deines Lebens Schmied!

03.11.2005

Bin heute wieder – wie schon seit Wochen – total unkonzentriert und zerstreut. Bin ich das eigentlich schon Jahre ...? Zwischendurch immer wieder ein Aufflackern beim Arbeiten, aber dann lasse ich alles wieder liegen ... Bin ich faul? Bin ich verantwortungslos? Was bin ich? Ist das der falsche Job für mich? Oder muss ich mich einfach selbst bei der Nase nehmen ...!

Schauerhaft!! Wo ist meine Energie, mein Elan? Ich muss sie bündeln und auf ein ZIEL richten ... Auf welches Ziel aber? Ich brauche ja das Geld für die Erhaltung meines Hauses, dass ich wirklich liebe! Es ist schließlich mein Ort, mein Rückzugsort ...

Ich fühle mich müde und zerrissen ... Liegt das einzig und allein an mir? Warum kann ich mich zurzeit zu gar nichts aufraffen, meinen Kopf nicht auf die Arbeit konzentrieren? Was will ich denn? Ich muss doch von etwas leben, oder nicht? Ich brauche das ganze Geld – und ich verdiene gut, um mein Leben gut leben zu können ...!

Und doch. Die Wahrheit ist: Bin so müde, bin so kopfschwer, bin so ermattet! Lebe ich dieses Leben vor allem für meine Familie? Weil es sich so gehört? Nein, nein – ich kann es sehr wohl schätzen, dass ich in der Firma arbeiten kann. Doch, so wie ich mich jetzt schon lange fühle ... Ist das richtig für mich?

04.11.2005

Heute wieder mal einen Kater ... war gestern mit I. und N. feiern. Dann wieder mal im Streit meine Beziehung beendet.

Heute habe ich schon wieder Angst. Was soll ich nur allein tun?! Bin ich ein blödes Menscherl ...! Sonst wohl immer so tun, als ob ich übercool bin und mich sowieso nichts umhauen kann, und dann schwanke ich in meinen Meinungen so dermaßen, dass sich wahrscheinlich sogar eine 9-jährige besser entscheiden kann, als ich es tue bzw. handhabe!

05.11.2005

Ich habe eine neue Theorie: Dass heutzutage mehr Lebensabschnitts-Partnerschaften als Ein-Leben-lang-mit-Einem-Zusammensein existieren, ist sehr gut! Der Partnerwechsel wird nämlich dann nötig, wenn sich einer der beiden weiter entwickeln will, der andere aber nicht.

Denn bei jedem Partnerwechsel bekommt man einen weiteren Horizont, sieht auf einmal wieder andere Dinge, setzt neue Prioritäten. Man könnte es vergleichen mit einem Kurs, wo man sich jedes Mal auf einen anderen Platz setzen muss: Das verändert die Sichtweise! Und je mehr Sichtweisen man hat, je mehr Blickwinkel – wie man eine Sache betrachtet, desto mehr überlegt man, desto mehr denkt man, desto mehr erfährt man vom Leben ... Man wird zu neuen Denk- und Handlungsdimensionen angeregt.

Dadurch wird der Mensch vielschichtiger und toleranter. Er ist nicht auf einer Schiene eingefahren. Man wird durch das verschiedene Miteinander ‚kreativer‘, man hinterfragt sich selbst öfter und dadurch entsteht eine ‚Weite an Werten‘. Nicht nur ein paar Werte, die man hochhält – man lernt mehr kennen.

Die anerzogenen Werte sind dann nicht mehr das Einzige, dass man hochhält. Man wird offener und kann so erfahren, ob andere, bisher nicht gekannte Werte auch für einen passen ... Nur die Tradition hochzuhalten ist ein Relikt aus Tagen, wo nur der Zusammenhalt garantierte, dass man gut durchs Leben kam.

Ich nehme z.B. mich selbst her: Von klein auf indoktriniert bekommen, dass ich einen Mann haben muss, Kinder kriegen und heiraten soll ... Deshalb habe ich wahrscheinlich eine solch wahn-sinnige Angst vorm Alleinsein! Identifiziere mich über meinen Partner und doch –Gott sei Dank – bin ich intelligent genug, um zu merken, dass ich eine gewisse Zeit auch mal allein sein MUSS, um mich selbst besser kennenlernen zu können ...! Irgendwie habe ich schon immer gegen das Aufdrücken-Wollen dieser Gesellschafts-Konvention rebelliert ...

Denn im Endeffekt findet man innere Zufriedenheit doch nur in sich selbst. Kein Partner kann einem da helfen, auch wenn er einem die Welt zu Füßen legt. Gewisse Zeiten in deinem Leben sollst du allein verbringen – mit all deinen Träumen, deinen Ängsten, deinem Kummer – und deinem MUT. Du musst lernen, zu dir selbst zu stehen, deine Ideale nicht auf jemanden zu projizieren und dich nicht gedankenverloren auf deiner Couch zurückzulehnen! Sei doch einfach mal allein – werde frei! Denn im Endeffekt wirst du erst dann ein wirklich freier Mensch! Nur für dich, mit dir allein! Der gern zitierte ‚Fels in der Brandung‘ ... Für dich selbst! Dieses Sehnen tickt jedenfalls in mir. Ich will diese Art der Freiheit kennenlernen.

Irgendwie waren uns da Hollywood-Stars schon immer ein Stück voraus. Wir schauen zu manchen von ihnen auf und bewundern ihre Ruhe, ihre Stärke, ihre Waghalsigkeit, ihre Tatkraft oder ihre Sanftheit und vor allem ihre Wandlungsfähigkeit ... Diese Menschen suchen doch ständig. Stärken ihre Stärken und korrigieren ihre Schwächen. Ändern, was zu ändern ist ...

Nur man selbst kann und will das nicht erkennen! Doch man soll seine wahren Vorlieben erforschen und sich ermutigen, sich immer mehr als das ICH, dass man ist, nach außen zu wagen! Zumindest in Gedanken bin ich so stark ...

07.11.2005

Bin heute wieder mal durch den Wind ... Weiß überhaupt nicht mehr, was ich will! Das ist furchtbar für mich! Ich habe gerne eine geplante, für mich ‚sichere‘ Zukunft vor mir ... Ich muss in mich gehen! Ich muss herausfinden, was ich wirklich will und mir wirklich von meinem Leben erwarte! Will ich in Vatis Firma etwas weiterbringen und den Weg des Kapitalismus weiter verfolgen? Ich

bin ja schon gern in meinem Haus und damit sind hohe Erhaltungskosten verbunden. Vielleicht kann ich das irgendwie verbinden? Meinen Idealismus und die Arbeit? Aber wie?

Ich komme mir jetzt so unreif vor ... so abhängig von allen und allem. Von meiner Umwelt ... Ich höre die meiste Zeit nur auf andere und horche nicht in mich selbst hinein! Ich muss mich selbst erhören! Petra, was willst du? Warum bist du so energielos und träge? Warum lässt du dich so treiben? Worin siehst du wirklich Sinn? Für was stehst du ein?

Niemand hält dich auf, Petra! Du kannst dein Leben selbst gestalten und selbst bestimmen! Übernimm die Verantwortung für deine Taten und suche nicht dauernd nach Ausreden, dass jemand anderer etwas für dich zu machen hat. Oder, dass der oder die schuld daran ist, dass du irgendetwas gerade nicht tun kannst! Geh tief in dich und hab keine Angst vor dir selbst! Gestatte deiner Seele, dich bis ins Gehirn zu erreichen. Lass dich nicht von deinem Weg ablenken! Existiere und mach deine eigenen Fußspuren. Nütze deine Existenz, um deine Ziele und Träume zu verwirklichen ... Und jetzt nochmal, Petra: Was sind deine Träume, deine Ziele ...?

08.11.2005

Oh mein Gott!! Gestern habe ich endgültig mit ihm Schluss gemacht ... Ich weiß zwar nicht, ob ich mich richtig entschieden habe, aber ich fühle mich freier! Er tut mir ja so leid! Besonders nach dem heutigen Morgen-Telefonat bin ich wieder sehr traurig ... Er sagte mir, dass jetzt seine Welt für ihn zusammenbricht. Dass er gar nicht mehr weiß, was er tun soll und wo er steht ... Er tut mir ja so leid!

Ich muss mir erst klar werden, was ich mir von MEINEM Leben erwarte, bevor ich eine neue Partnerschaft eingehen kann ... Ich muss in mir selbst ruhen können, ohne von der Umwelt abhängig zu sein und ich muss meinen Weg finden ... Will ich lieber die Firma meines Vaters leiten oder doch lieber etwas anderes? Um zu einer Entscheidung kommen zu können, brauche ich Zeit, viel Zeit, wo ich für mich allein sein kann und wo ich dahin ‚sinnieren‘ kann ... Ich bin jetzt doch wirklich schon alt genug. Es wird höchste Zeit, selbständig und verantwortungsvoll meinen eigenen Weg zu verfolgen.

Ich muss in meiner Gedankenwelt wieder Klarheit schaffen. Ich möchte wieder richtig stark für mich selbst sein und vor allem auf mich selbst auch stark wirken. Ich möchte für meine Meinungen einstehen, mit zwei festen Beinen auf dem Boden. Ich will einfach ich selbst sein und das auch meiner Umwelt vermitteln KÖNNEN. Jetzt ist meine Stimme zu zaghaft, ich fühle mich zerstreut und leise – meinem Umfeld gegenüber! Hoffe, ich tue das Richtige – bei ihm, meine ich ...! Ich glaube aber doch ... Ich fühl‘ mich nicht zutiefst verlassen und er fehlt mir auch nicht extrem ... Ich muss jetzt einfach mit mir selbst ins Reine kommen ...!

Hatte sich meine erste große Liebe damals auch so gefühlt, als er mich verließ? Das war eine ewige, unendliche Geschichte! Er musste auch erst seinen eigenen Weg finden und ich war damals die, die sich einfach an ihn ,ran hängte'! Heute sehe ich, dass das so war. Auch er wird das eines Tages so sehen – und ich hoffe, er ist schneller von Begriff, als ich es damals war ...!

Es tut ihm so weh und das tut mir so unendlich leid! Ich will niemanden so verletzen ... Er hatte mir seine ganze Liebe geschenkt und ich kann sie nicht annehmen ... Es tut mir so leid. Ich bin noch nicht so weit, dass ich eine solch ergebene Liebe annehmen kann! Es tut mir von Herzen leid!

09.11.2005

Verzeih mir die Schmerzen, die ich dir nun antun muss. Niemandem und schon gar nicht dir, wünsche ich diese. Irgendwann habe ich die Liebe zu dir abgeblockt. Ich hatte nach der Trennung einfach zu wenig Zeit, um mit mir selbst ins Reine zu kommen – du warst schneller da! Zu einem anderen Zeitpunkt ... vielleicht hätte es dann mit uns beiden geklappt ... Viel später vielleicht! Jetzt bin ich selbst dran ... Muss zwar mehr Sachen erledigen und das allein, aber ich WILL mich selbst absolut kennenlernen ...

Mach mir bitte nicht zu viele Vorwürfe ... Ich werde dein Freund sein – dann, wenn du bereit dazu bist ... Jetzt lass' ich dich los und du bitte mich ... Wir beide sind einfach besondere Menschen und wir haben noch viel in unserem Leben zu tun ... Du für dich und ich für mich und wir für die Welt.

Verfolge deinen Weg und vielleicht treffen wir uns ja wieder ... Irgendwann, wenn ich und auch du so weit sind ... Wenn wir uns selbst kennen und gemeinsam wirkliche Partner sein können ... Wenn das so sein soll. Ich will immer für dich da sein, du mein Seelenverwandter ...

10.11.2005

Ja ... wie geht es mir heute? Ich bin heute wieder von Ängsten befallen ... Weiß nicht, ob ich das Richtige mache, wenn ich ihn verlasse bzw. wegschicke. Was ist nur los mit mir?! Ich weiß, diese Frage habe ich mir schon x-mal gestellt und bin doch noch immer zu keinem Ergebnis gekommen!

Komme ich allein klar? Will ich überhaupt allein sein? Will ich überhaupt von ihm ,befreit' sein? Habe ich nicht selbst – tief in mir – wilde Komplexe, die es mir selbst nicht erlauben, eine große Liebe anzunehmen?

Ich bin konfus ... mein Leben ist zerstreut, gesplittet und konfus ... war gerade mit I. Mittag essen. Sie bestärkte mich Gott sei Dank wieder, dass ich das Richtige tue, wenn ich mich von ihm trenne ... Ich schaffe es anscheinend nicht allein! OH DOCH, liebe Petra! Du hast es schon geschafft! Petra, du bist NICHT mehr verantwortlich für ihn! Lass ihn los, so wie I. dir das geraten hat!

Mach‘ ich wohl wirklich das Richtige?! Habe ich vielleicht nur mit mir selbst Probleme? Schiebe ich ihm die Schuld zu, weil ich in meinem Leben irgendwie nicht weiterkomme? Weil ich mich nahezu tagtäglich verzettle, in irgendwelche Schreibereien oder Internet-Recherchen? Schiebe ich ihm die Schuld zu, dass ich mich selbst vor anderen nicht so behaupten kann? Was ist los?

Oder liebe ich ihn einfach nicht! Ich mag ihn – ohne Zweifel! Sonst täte er mir nicht so leid. Habe ich mich selbst nur abgeblockt und lasse die Liebe, die ich für ihn empfinde, nicht zu? Was es auch ist – es bringt mich zum Verzweifeln! Wie lange kann ein Mensch sich selbst hinterfragen, ob etwas richtig oder falsch ist? Wie lange kann ein Mensch eine Entscheidung hinauszögern? Ich bin sicherlich eine Meisterin darin!

21.11.2005

Lass‘ meinen Gedanken heute wieder mal freien Lauf. Hab schon wieder Angst in mir ... Geld, wo nimm‘ ich es her? Menschen: Die einzig wichtigen Gedanken, die sie sich machen müssen, ist GELD! Das ist eine leicht zu kontrollierende Angst, die die ‚Großen‘ da über uns haben. Jeder Mensch muss Angst haben, hinten zu bleiben, ohne Geld ... Implantierter Gedanke? Sehr viele Manipulationen möglich damit ... Jeden Tag aufs Neue tun wir es: Hinterher rennen ... ihm nachhetzen ... dem Geld! Keine Überlebenschance ohne Geld ...

Möchte tun und lassen können, was ich will. Auch ohne Geld. Möchte nicht nur wegen des Geldes arbeiten. Möchte nicht abhängig sein von dieser Wirtschaft, dieser grau gewordenen, die von allen gepredigt wird. Die heutigen politischen Belange? Natürlich Geld! Was macht ein Bush in China? Schauen, wie die Wirtschaft angekurbelt werden kann.

Und jetzt noch diese große Globalisierung! Ausrottung der Kulturen im Auftrag des Geldes. Im Auftrag der Wirtschaft. Also: Im Auftrag des Westens! Erkaufte Welt? Am liebsten würde ich die Welt freikaufen ... möchte Wälder freikaufen ... möchte Äcker freikaufen ... damit sie wieder sie selbst sein dürfen! Alles bei uns ist unterwandert durch Geld. Soll das mein Leben gewesen sein?!

Bin Idealist, bin Philosoph, bin Visionär ... bin oft einfach ein Träumer: Träume von einer Welt, in der Geld dazu verwendet wird, um sich seine Visionen, die die Welt bereichern, verwirklichen zu können ... Träume von wahrer und richtiger und wirklicher Ethik, von Werten, von Gerechtigkeit ... Bei diesen meinen Gedanken kommt das Geld nur als Mittel zum Zweck vor!

Mein Herz. Mein Herz quillt über vor lauter Gerechtigkeitsinn. Ist das falsch? Ich glaube nicht! Mein Hirn quillt über mit lauten Gedanken – laut trommeln sie an meine Schädeldwände. Durchschlagen die Windungen, wollen total und vollständig gedacht werden, überschlagen sich in Kreativität – wo ich ansetzen könnte.

Habe diese große Sehnsucht nach Ruhe. Möchte dahintapsen in meinen Gedanken, möchte in ihnen mitfließen können, möchte sie gleich nach dem Denken in die Tat umgesetzt sehen. Doch so spielt es wohl nicht! In mir sind sicher mehr als zwei Denker vereint. So viele Gedanken sind doch Wahnsinn und doch: Ohne sie wäre ich nur halb am Leben.

Ich habe meine Gedankenwelt, meine Traumwelt. Hebe trotzdem nicht vollständig ab, in meinen großen Gedankenfluss. Lasse Bilder aus der Welt, der Realität in meine Gedankenströme hineinfließen und schon sind da wieder neue Gedankengeburt und alte Gedankenbilder werden weitergesponnen und kriegen neue Gedankenformen. Denke meine Gedanken immerzu, immerfort.

Mag meist meine Gedanken einfach nur denken. Mag sie nicht festhalten und bearbeiten. Nur – an so einem Tag wie heute – lasse ich meine Gedanken einfach in meine Finger fließen und schreibe sie nieder. Hier. Nahezu jedes Wort, das ich denke, steht nun hier. Es ist eine Hommage an meine Gedankenwelt, an meine Gedankenrealität. Es ist eine 3. oder 4. Welt, wie immer man es nennen mag.

Durch sie erwache ich – ab und zu – und doch taumle ich in meiner 3. oder 4. Welt dahin. Immerzu denkend, nie aufgebend – das Denken. Die Gedanken sind meine Schizophrenie, sind mein ICH und jetzt – gerade jetzt – wäre ich lieber in meiner Gedankenwelt daheim. Ich liebe meine Gedanken!

Gedanken zerstören nicht. Gedanken sind nicht zensurpflichtig. Meine Gedanken gehören nur mir und sonst niemandem. Meine Gedanken kann mir keiner nehmen. Für meine Gedanken brauche ich kein guter Redner zu sein. Meine Gedanken muss ich mit niemandem teilen und muss sie niemandem erklären. Ich verstehe meine Gedanken und nur ich und deshalb bin ich gerne in dieser Welt. Diese Welt ist schön.

Da habe ich genug Platz. Brauche keine Ellbogentechnik, um mich freizuschaukeln mit Argumentieren und Objektiv-Sein. Hier kann ich abheben, kann eintauchen, kann herumstolpern und – torkeln. Hier trete ich niemandem auf die Füße, nur weil ich denke, was ich denke. Niemandem tu ich weh, niemandem muss ich Rechenschaft ablegen, niemanden muss ich zum Lachen bringen und weinen tut schon gar keiner wegen meiner Gedanken. Wenn, dann ist das mein Recht! Einzig und allein ich bin Herrin über meine Gedankenwelt. Ich denke und ich denke gut!

In meinen Gedanken bin ich stark, weil niemand mir die Stärke nehmen kann. In meinen Gedanken bin ich schwach, weil niemand mich weinen und schwach sieht. In meinen Gedanken bin ich nie allein, weil es zu viel nachzudenken gibt. In meinen Gedanken funktionieren visionäre Welten, weil keiner Macht oder Armeen hat, mit denen er sie zerstören kann!

Das ist meine vergeistigte Liebeswelt, in der ich so gern lebe ...

23.11.2005

OK, ich höre jetzt auf meinen Bauch. Ich bin schon so unschlüssig über mein Leben. Irgendwie ruft das meine Beziehung gerade hervor. Ca. zwei Jahre dauern meine Zweifel jetzt schon an ... 1000x Schluss gemacht und 1000x wieder nachgeweint und ihn zurückgeholt ... heute ist Schluss damit!

Ich kann nicht mehr ... ich studiere nur noch vor mich hin! Bringe nichts weiter ... Weiß nicht, ob es an der Beziehung liegt, dass ich so viel grüble ... Und auch, wenn nicht: Ich habe mich ENDLICH zu einer Entscheidung durchgerungen und werde diese nun entschlossen in die Tat umsetzen!

Ich werde wieder Single sein ... und diesmal bleibe ich auch eine Zeitlang Single! Um Gottes Willen: Ich muss einmal meinen eigenen Weg finden – dann bin ich auch wieder für einen Partner bereit! Wie auch immer: Ich bin leer, energielos und ausgelaugt. Ich kann einfach nicht mehr ... auch wenn er toll für mich wäre. Ich bin mit mir selbst im Unreinen und deshalb gehe ich nun meinen Weg wieder ein Stück alleine. Du, lass mich bitte los und dann – irgendwann wieder – können wir zusammen zurückblicken und wissen, warum unsere Beziehung so verkorkst war und was der Sinn unserer Beziehung war ...

Was ist nur los mit mir?! Ich habe keine Kraft, keinen Antrieb in mir ...! Ich treibe dahin in meinem Gedankenmeer und denke und denke, den ganzen Tag lang ... Kann mich nicht aufraffen, will mich gar nicht aufraffen zum Arbeiten ... treibe und treibe ... in Grauzonen ... und denke und denke ... in Wenn- und Aber-Welten ...!

Petra, jetzt dir SELBST einen Arschtritt verpassen ... OK, du beendest die Beziehung zu ihm und dann aber los! Auf zu neuen Ufern! Lerne dich selbst kennen ... Hab keine Angst mehr vor dir und deinen Gefühlen ... Lebe einfach und schaffe dir deine Welt, für die du glaubst, dass es sich zu leben lohnt!

24.11.2005

Worte ... Zerstörten die Worte einst den Menschen? Waren die Worte schuld und das Lehren der Worte, was jedes einzelne genau bedeutet? So, dass der Mensch aufhörte zu verstehen, was wirklich ein Wort alles heißen kann? Ersetzten die Worte die Vielzahl der Auslegungs-Möglichkeiten jedes Seins? Durch das Lernen der Worte in seinem Geburtsland ... verlernte der Mensch da, sich selbst zu lernen und auf sich, auf sein Inneres zu hören ...?

25.11.2005

So wird es dann sein: Abschied nehmen heißt's. Von einem altem ICH. Ein neues ICH wartet in den Startlöchern. Ja, es ist schon da! Aber noch recht wackelig. Aber doch sehr zappelig. Will schon

gelebt werden – mit all seinen neuen Werten und Idealen. Spielt noch ein bisschen – ist noch maskiert. Ist noch ein bisschen unsicher, wie es wohl ankommen wird. Bei den anderen ICHs ...

Das ICH hat sich getraut, eine neue Welt zu betreten und sie neu zu definieren. Hat natürlich oft das alte ICH gefragt, ob es denn auch so in Ordnung sei, das eine oder andere neu zu schaffen, neu zu bewerten. Das alte ICH hatte eines Tages den Mut, über den Tellerrand in die ferne Welt zu schauen. Sah da Dinge, die es schlagartig zu interessieren begann. Konnte nicht mehr zurück, konnte nicht locker lassen – musste das Neue suchen, lernen und verstehen. Lernte zu verstehen. Lernte neu zu sein. Lernte, dass es nicht falsch ist, sich zu ändern. Lernte, dass es wichtig ist, Änderungen zuzulassen.

Und nun steht es da. Drei Viertel vom neuen ICH sind fertig. Noch nicht ganz gefestigt in sich – im ICH. Das dauert. Wahre Änderungen dauern eben einfach. Und doch: Das alte ICH hat loslassen gelernt. Es schmerzt zwar, aber es lässt trotzdem los. Das alte ICH weiß, dass es nun alt ist, dass es ausgedient hat – und es weiß, dass es wichtig war. Dass ohne das alte ICH niemals ein neues ICH entstehen hätte können. Und daran hält das alte ICH fest – es klammert nicht, es weiß einfach und ist stolz. Stolz auf sich selbst und auf das neue ICH – das glänzt und gleißt wie das alte ICH damals. Und das alte ICH haucht dem neuen ICH wehmütig zu: „Viel Glück!“

28.11.2005

Untätigkeit. Faulheit. Sich ganz den Gedanken hingebend. Sich treiben lassen. Nur auf sein Innerstes horchend und hoffend, etwas Neues – eine Erkenntnis – zu erhaschen. Sich in sich selbst fallen lassen. Sich befragen. Sein Innerstes erfragend.

Untätigkeit? Ist das Untätigkeit? Etwa gar Faulheit? Wenn man einfach leiser tritt? Es ist doch OK, sich mit seinem Inneren auf eine Tagesreise zu begeben. Man sucht schließlich nach neuen Ansätzen. Dass das eigene Selbst reicher werden möge. Reicher und vollkommener. Der eigenen Welt, der eigenen Wertewelt gerechter werden können.

Und dann: Ruhiger und ruhender werdend. Zufriedener und erfüllter werdend. Nicht leicht aus der Fassung zu bringen – aus der eigenen Körperfassung. Nicht entweichend beim kleinsten Aufruhr im Außen. Nicht verpuffend. Tolerant sein könnend und doch an sich selbst glaubend. Hinter seiner eigenen Meinung stehend. Durch nichts zu erschüttern. Oh, wie schön so eine Reise in sich selbst sein kann ...

Ist das Reisen in und mit sich selbst jetzt noch immer Untätigkeit oder gar Faulheit? Ich sage, es ist ein wesentlicher Prozess beim eigenen Werden. Es ist Ein Sich-Zeitnehmen für das Wachstum des Selbst. In diesen Zeiten des Nach-innen-Gehens fordert man nicht das Außen auf, dass es einem die nötigen Antworten liefert.

Wenn, dann ist man nur mit sich selbst im Hader, was man nun doch endlich über sich selbst wissen möchte. Es ist eher ein leiser Hader, kein Streit. Es ist ein nie endendes Frage-Antwort-Spiel. Manchmal ist man dabei wissender, manchmal ungeduldiger, manchmal wieder traurig. Ich glaube, jeder hat ein Recht auf diese Zeit. Jeder weiß, wann es notwendig ist, mit sich selbst zu reden. Für sich selbst Zeit nehmen. Sich selbst absolut wichtig sein. Nichts ist gerade wichtiger, auch wenn das Außen laut nach einem ruft.

Die eigenen Gefühle wichtig zu nehmen und sie einmal zu hinterfragen und nicht – wie sonst so oft – einfach verdrängen. Geduldig sein mit sich selbst. Sich die aktuelle Frage stellend und dem Inneren dann auch den Respekt gewährend, bis es die Frage beantworten möchte. Geduldig darauf wartend – nicht drängelnd. Ist nicht DAS wahre Menschlichkeit, wahre Größe? Wenn man sein Inneres wichtig nimmt? Ja! Es ist auf keinen Fall Untätigkeit und schon gar keine Faulheit ...!

29.11.2005

Trennung: Ein Gefühl von Bitterkeit und immerwährender Traurigkeit. Morgens nach dem Aufwachen und besonders abends vor dem Einschlafen. Auch witzige Anekdoten anderer Leute bringen einem nur äußerlich zum Lachen. Innerlich möchte man sich am liebsten verkriechen, sich einschließen. Man will auf gar keinen Fall witzig sein.

Man hat keine Lust, seinen Arbeitsalltag fortzusetzen. Man weiß nicht so richtig, was man mit den Tagen so anfangen soll. Wieder einmal morgens aufwachend, mit einem vielleicht wunderschönen Traum und sich so sehr wünschend, dass alles wieder in Ordnung sei. Doch dann gleich wieder diese Einsamkeit spürend, dass da niemand mehr ist, neben dem man aufwacht.

Angst haben, dass dieser Zustand der Traurigkeit nie mehr vorbei geht! Die Flucht zu Alkohol, Unterhaltung und Ablenkung. Suchend und mit jedem Mann/jeder Frau intensiv redend. Das Suchen nach Antworten auf die vielen Fragen, die übrig geblieben sind.

Ist man jetzt weniger wert? Schafft man es, diesen Schmerz zu überstehen? Wird das Leiden einen das ganze Leben lang begleiten? So viel Unsicherheit geistert plötzlich im Körper umher. Versuchend, sich zusammenzunehmen und dann doch wieder aufgebend. Das Aufgeben eines alten, gewohnten Lebens. Das Aufgeben von gemeinsamen Werten und Idealen. Das Aufgeben der Maske, die man zuvor vielleicht schon lange spielte.

Das frühere Überspielen von Meinungsverschiedenheiten und das Verdrängen von Problemen. Nun liegt alles brach. Es liegt alles offen vor einem selbst. Man MUSS sich nun damit beschäftigen. Alle Chancen sind vertan. Alle Hoffnung scheint verschwunden. Da ist nur Leere. Man ist leer, allein und nur mit sich. Einsamkeit. Einsam, obwohl im Außen suchend. Suchend nach Gesprächen und nach Trost.