

M. J. Krenn

Mein Tanz mit dem Schatten

Wie aus dem Kampf gegen meinen Schatten, ein Tanz geworden ist

© 2023 M. J. Krenn
www.schatten.dance

Covergestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
Druck und Vertrieb im Auftrag von M. J. Krenn: Buchschmiede von
Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:
Softcover: 978-3-99152-329-1
E-Book: 978-3-99152-328-4



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

***Dieses Buch widme ich meinen Kindern
Lukas, Sarah, Markus-Elias und Simon.***

*Ich wünsche mir, dass ihr es niemals als Mutmacher braucht.
Sollte euch das Leben, und die genetische Vorbelastung dennoch
eine ähnliche Erfahrung bescheren, nehmt es in die Hand,
und vielleicht schöpft ihr auch daraus Mut.*

Ich liebe Euch!

*Das Leben ist ein ständiger Tanz zwischen Licht und Schatten.
Genieße Ihn!*

M. J. Krenn

„Was haben Hermann Hesse, Winston Churchill und Willi Brandt gemeinsam? Sie alle waren Menschen, die jeder auf seine Art großes in dieser Welt bewirkt haben. Und sie alle litten unter schweren Depressionen. Auch ich durchlebe gerade die dritte Depressionswelle meines Lebens. Nach 2002, 2012, jetzt 2022 - lustig, alle 10 Jahre. Skurril, dass jemand wie ich, der ausgebildeter Mentaltrainer ist, schamanische Heilungstechniken kennt, und damit schon unzähligen Menschen in der gleichen Situation geholfen hat, selbst in diese Situation kommt. Ich habe das aber in helfenden und heilenden Berufen schon ganz oft beobachtet, und nenne es „Der hilflose Helfer“. In meinem Fall war es, neben der ohnehin starken genetischen Vorbelastung, das nicht hüten meiner persönlichen Grenzen und ständiges Leben in Fremdbestimmtheit. Insofern bin ich meiner Seele dankbar, dass sie meinen Körper in die Knie gezwungen hat, so stark, dass ich zeitweise gelähmt und bewegungsunfähig im Bett gelegen habe. Das hat mich gezwungen zu reflektieren. Aber vor Allem hat der hilflose Helfer Markus mal selbst eingestehen dürfen, dass er Hilfe braucht. Und die Hilfe habe ich mir geholt: Schulmedizinisch, Alternativmedizinisch und psychologisch. Und ich möchte alle ermutigen, die bereits spüren, dass sich irgendwas innerlich ganz falsch anfühlt, sich Hilfe zu holen. Ich weiß nicht, wie lange mein Heilungsweg dieses Mal dauern wird, aber ich werde mir alle Zeit nehmen, die es braucht, und auf meine innere Stimme hören. Und ich werde genauso wie 2002 und 2012, auch 2022 gestärkt aus dieser Krankheit hervorgehen.“

Mit diesem Text auf meinem privaten Facebook Profil, begann meine Transformation zum Mutmacher. Zwei Tage zuvor, hatte ich meinen Arbeitgeber über mein Burnout informiert. Dieser Schritt war unglaublich schwer für mich, aber gleichzeitig befreiend.

Irgendwo habe ich mal diesen Satz gelesen:

„Wenn wir lautstark heilen, hindern wir andere daran leise zu sterben.“

Ich war bereits am Sterben, ganz leise. Ich hätte Menschen, die das tun, was ich gerade mache, dringend in meinem Leben gebraucht. Keine Ratgeber, aber Mutmacher. Menschen, die mich wachrütteln und rausholen aus dieser Endlosschleife, raus aus der Matrix. Menschen die mir das Gefühl geben, nicht der einzige Alien in dieser Welt zu sein. Menschen, die mir zeigen, da gibt es viele. Mehr als man sich vorstellen kann. Nur, die meisten von ihnen sind leise. Viel zu leise. Sie kämpfen täglich einen Kampf, der eigentlich nicht zu gewinnen ist. Ein Kampf gegen sich selbst.

Ein kleiner Anteil dieser „Aliens“ sind aber dabei aufzustehen. Sie treten auf die Bühne, und sagen „Ich bin Anna, Peter oder Markus, und ich lebe mit einer psychischen Erkrankung. Nein, sie sagen nicht „Ich leide unter einer psychischen Erkrankung“. Eine Depression oder Angststörung als Teil seines Lebens anzuerkennen ist ein großer Schritt. Aber ein Schritt, Bewusstsein zu schaffen, und gegen die Stigmatisierung in unserer Gesellschaft anzutreten. Ja, diese Aliens beginnen, ihre Geschichte zu erzählen. In der Zeit der Kelten gab es neben den Druiden die sogenannten Barden, die Geschichtenerzähler. Sie haben mit ihren Geschichten geheilt, und wenn nur ein Bruchteil der Überlieferungen stimmt, mit ihnen wundersame Dinge vollbracht. Ja, ich möchte einfach meine Geschichte erzählen. Ich möchte Mut machen. Ich möchte zeigen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen keine Freaks sind, sondern ganz besondere Gaben in sich tragen. Ich möchte Herzen berühren, aber auch wachrütteln. Viktor Frankl sagte einmal, es gehe darum, den Sinn im Leiden zu erkennen. Und vielleicht ist es ja mein Sinn, Geschichtenerzähler und Mutmacher zu sein.

Ich bin Markus, und im Alter von 47 in mein zweites Burnout gefallen. Ja, gefallen ist wohl der richtige Ausdruck, denn es war ein langsames Fallen - eine schleichender Prozess, der mich schließlich zu einem Punkt gebracht hat, wo gar nichts mehr ging. Das Tragische daran war, ich wusste schon, dass dieser Tag kommen wird, schließlich war ich ja schon 10 Jahre zuvor in einer ähnlichen Situation, aber die Scham, es öffentlich einzugestehen, war so stark, dass ich mich immer wieder von Tag zu Tag gekämpft habe. Bis an diesem Tag X im September 2022. Kurz nach der Diagnose kam dann mein Coming Out.

Zu meiner Frau, meinen Kindern, meinen Freunden, und meinem Arbeitgeber zu sagen „Ich möchte euch sagen, ich leide unter einer schweren depressiven Episode. Ich kann nicht mehr. Ich brauche Hilfe.“ war der schwerste Schritt meines Lebens, aber gleichzeitig ein Befreiungsschlag. Tief im Herzen spürte ich, dieser Weg, der Weg der radikalen Ehrlichkeit, den will ich ab sofort gehen. Im Bett liegend, und kaum Kraft aufzustehen, begann ich auf Facebook einen Blog zu schreiben, um meinen Weg zu teilen.

„Einmal Hölle und Retour“ – so hieß dieser erste Blog. Es war wie ein Befreiungsschlag, darüber zu sprechen und zu schreiben. Darüber, ja worüber? Über die Dinge, die ich in mein eigenes inneres Schattenreich verbannt hatte. Dinge, die ich im Außen nicht zeigen wollte. Dinge für die ich mich geschämt hatte. Dinge, von denen mir in der Kindheit erzählt wurde, sie seien nicht okay. Und schon gar nicht sei es okay, diese Dinge okay zu finden. 47 Jahre war mein Leben ein täglicher Kampf, diese Dinge im Schattenreich zu halten. Und jeden Tag hat es mich mehr Lebensenergie gekostet, dies zu bewerkstelligen. Lebensenergie, die mir dann fehlte, meinen Alltag zu bewältigen. Bis ich schließlich an den Punkt kam, wo meine Lebensenergie vermeintlich aufgebraucht war. Zumindest für das tägliche Leben. Ich wollte morgens aufstehen, konnte aber nicht.

Der Gang auf die Toilette war ein kleiner Marathon für mich, und lautere Geräusche fühlten sich an wie Nadeln, die jemand in mein Gehirn bohrte.

Ich hatte wohl das, was man in unserer Gesellschaft „Burnout“ nennt. Einen Begriff, den es aus medizinischer Sicht gar nicht gibt.

Es gibt keine medizinische Diagnose, die Burnout heißt, und trotzdem schwebt dieses Phänomen wie ein Damoklesschwert über unserer Leistungsgesellschaft. Ich werde über das Phänomen „Burnout“ in diesem Buch schreiben.

Da hatten also diese Dinge im Schattenreich den Kampf gewonnen. Was sind das nun für Dinge, die ich so lange im Schattenreich gehalten hatte, und sie auf keinen Fall ans Licht lassen wollte? Anteile von mir selbst. Kleine verängstigte Kinder, die in unserer Gesellschaft geächtet und stigmatisiert werden.

Einer der größten Anteile, die ich in den letzten Jahren gekonnt überspielt hatte, war meine Hochsensibilität. Schon als Kind sah ich mehr, hörte mehr, roch ich mehr, schmeckte mehr, und fühlte mehr als andere Kinder. Wenn Menschen in meinem Umfeld traurig waren, war ich es auch. Wenn sie glücklich waren war ich auch glücklich. Ich nahm Dinge und Wesen wahr, die andere nicht sehen, hören oder spüren konnten. Oft hörte ich Sprüche wie „ach sei nicht immer so sensibel“, oder „lass dir ein dickeres Fell wachsen“. Weitere Highlights waren „sei nicht so ein Träumer“ oder „sei mal realistisch“. Ja, mir wurde ständig suggeriert wie ich zu sein, aber vor Allem nicht zu sein hätte. Solange, bis ich diese Glaubenssätze als wahr angenommen, und alle „sei nicht immer so ...“ weggesperrt hatte. Sie waren in Wirklichkeit nicht weg, sie waren eben nur weggesperrt, verbannt. Dann war da noch meine latente Depression. Vermutlich war es unbewusst die Trauer über den vermeintlichen Verlust meiner Schattenkinder, die ihr Dasein in der Dunkelheit fristeten.

Die Traurigkeit, dass die Gesellschaft mir nicht erlaubte mit ihnen zu leben. Aber genau diese Traurigkeit ist in unserer Spaßgesellschaft auch nicht gerne gesehen. Wer antwortet schon gerne auf die Frage „Wie geht es dir?“ mit „Hey es geht mir grad richtig scheiße, ich bin mit dem Leben überfordert, traurig und depressiv“? Stattdessen werden diese Gefühle meist weggelächelt, und mit einem „Danke gut...“ quittiert. So haben also meine hochsensiblen Kinder in der Dunkelheit Gesellschaft bekommen, und es kamen die traurigen Kinder dazu.

Dann ist da noch ein Aspekt, der mir immer wieder als Schwäche vorgeworfen wurde: Meine Sprunghaftigkeit. Ich habe in meinem Leben vieles begonnen, aber nur wenig vollendet. Positiv ausgedrückt kann man sagen ich bin vielseitig interessiert, weltoffen und erweitere gerne meinen Horizont. Zu meinem Erstaunen, habe ich auf meinem Weg auch den psychologischen Begriff dafür entdeckt. Man nennt Personen mit diesen Eigenschaften „Scanner - Persönlichkeit“. Auch darüber wirst du in diesem Buch lesen.

Auf jeden Fall hat auch dieses „Scannerkind“, das nicht lange mit demselben Spielzeug spielen will, und spielerisch alle Aspekte der Welt und des Lebens entdecken will, seinen Platz im Schattenreich gefunden. Vor ca. 8 Jahren, dachte ich, einen Weg gefunden zu haben, die Schattenkinder zumindest zeitweise ans Licht holen zu können. Ich begann meinen schamanisch-spirituellen Weg. Die Zeit, die ich mit der schamanischen Arbeit verbrachte, war die Zeit, in der ich wieder „Ganz“ war. Ich war „Heil“. Ich konnte aussprechen, was grad da war, egal wie unrealistisch es für manchen Kleingeist klang.

In dieser Zeit schien alles gut. Aber von mir unbemerkt passierte etwas Katastrophales. Die Spaltung zwischen der „alltäglichen“ und „nichtalltäglichen“ Realität wurde immer größer, heißt, so gut ich mich in den schamanischen Sphären fühlte, so schlecht ging es mir danach wieder im Alltag. Ähnlich wie bei einer Droge, wo man nach dem vermeintlichen „High“, wieder ganz hart am Boden aufprallt.

Ja, wie bereits erwähnt, hieß der Titel meines ersten Blogs „Einmal Hölle und Retour“. Aber mit der Zeit fühlte sich dieser Titel für mich immer unstimmiger an.

Warum? Weil mir die Perlen der Erkenntnis auf diesem Weg etwas gelehrt haben, das mit diesem Titel in Widerspruch steht.

1. Perle: Der Weg ist nicht geradlinig, es gibt kein vor und zurück - es ist mehr wie ein ständiger Tanz.

2. Perle: Der Begriff "Hölle" ist in unserer christlich geprägten Kultur meist negativ besetzt. Aber für mich war diese "Hölle" eher ein läuterndes Feuer, das alle Anteile in mir freigelegt hat, die lange im Verborgenen gelegen haben.

3. Perle: Die Worte "... und zurück" implizieren, dass ich irgendwann mal zurück bin, sprich, dass alles so ist wie früher. Aber es wird kein Zurück geben. Es wird nie mehr wie früher. Es wird weder schlechter noch besser - es wird anders, Bewusster.

Die für mich schillerndste Perle der Erkenntnis: Das Leben ist ein ständiger Tanz zwischen Licht und Schatten.
GENIESSE IHN!

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch ein Ratgeber zu den Themen Hochsensibilität, Depression oder Burnout zu sein. Auch ersetzt es keine professionelle Therapie. Ganz im Gegenteil, soll es Mut machen, anzusprechen was ist, und sich eben die Hilfe zu holen, die man benötigt.

Dieses Buch nimmt dich mit auf eine Reise. Eine Reise von den ersten Tagen nach meinem Zusammenbruch, bis zur Entstehung dieses Buches.

Eine Reise in 3 Etappen:

Die erste Etappe nenne Ich „Die dunkle Nacht der Seele.“

Sie umfasst einen Zeitraum von ca. 3 Monaten. Ich dieser Zeit schien es stetig abwärts zu gehen, und ich durfte meine tiefsten inneren Abgründe entdecken.

Die zweite Etappe umfasst 42 Tage.

Die Tage der stationären Rehabilitation.

42 Tage, ohne die ich wohl nicht mehr hier wäre, und du nicht dieses Buch in den Händen halten würdest.

Die dritte Etappe bezeichnet die Transformation zum Mutmacher.

Die Etappe, in der ich anderen Mutmachern begegnet bin, und in der ich selbst zum Mutmacher geworden bin.

Die Etappe, in der dieses Buch entstanden ist.

Die (für mich) wichtigsten Blogbeiträge, die ich seit meinem Schritt in die Öffentlichkeit mit meinen Followern geteilt hatte, findest du in diesem Buch in chronologischer Abfolge.

Während der Entstehung dieses Buches habe ich die meisten Blogbeiträge durch tiefere Betrachtungen zu dem jeweiligen Thema ergänzt. Manches hatte sich im Laufe der Zeit relativiert, manches hat sich vertieft und integriert.

Man kann also sagen, dieses Buch ist ein Reisebericht. Ein Reisebericht eines Lebensabschnittes, in dem ich erzähle, wie aus dem Kampf gegen meinen Schatten, ein Tanz geworden ist.

Ein Tanz, in dem einmal mein Licht, dann aber wieder mein Schatten die Führung übernimmt. Ein Tanz, der viel Achtsamkeit einfordert. Aber ein Tanz, der, wenn man die Stärken und Schwächen beider Anteile integriert, etwas WunderVolles hervorbringt - Alltagsmagie.

Und wenn die Erzählung meiner Geschichte nur einem Menschen dabei hilft, nicht aufzugeben, dann hat es sich wohl gelohnt, diese niederzuschreiben.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen in diesem Buch gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Erste Etappe – Die Dunkle Nacht der Seele

*„Wenn du lange in einen Abgrund blickst,
blickt der Abgrund auch in dich hinein.“*

Friedrich Nietzsche

Zwischen meinem Zusammenbruch im September, und dem Beginn meiner regelmäßigen Blogbeiträge, lagen ungefähr 10 Wochen. Die dunkelsten Wochen meines Lebens.

Meine Hausärztin hatte mir Mitte September ein Medikament, das wie sich später herausstellte für meine Situation nicht das Optimale war, auch eine Überweisung zum Facharzt, zum Psychiater verschrieben. Ich war schockiert, als ich hörte, dass der erstmögliche freie Termin Ende November lag. So begann eine Phase, die mich in meine tiefsten Abgründe führte.

Ein typischer Tag in dieser Zeit, fand im Bett statt. An den wenigen guten Tagen schaffte ich am Vormittag den Weg vom Bett auf die Couch. An manchen Tagen schlief ich bis zu 20 Stunden am Stück. Ich hatte das Gefühl in einem Strudel gefangen zu sein, der mich in die Tiefe zieht. Und mit jedem Tag führte mich diese Abwärtsspirale tiefer und tiefer in einen inneren Abgrund. Die Grenzen zwischen Tag und Nacht, aber auch die Grenzen zwischen den Tagen schienen zu verschwimmen. Ich kann mich heute nur mehr an 2 spezielle Tage in dieser Zeit erinnern. Der eine, ich weiß heute nichtmehr das Datum, begann eigentlich als vermeintlich guter Tag, denn ich hatte es vom Bett auf die Couch geschafft.

Abends wollte ich mich auf den Weg zur Toilette machen, aber auf halbem Weg bin ich mit krampfartigen Schmerzen in der Magengegend zusammengebrochen.

Am Boden liegend, bat ich meine verängstigte Frau, die bereits den Notarzt rufen wollte, nur um ein Glas Wasser, lehnte aber die Rettung strikt ab.

Ich schaffte es irgendwie aufzustehen und mich ins Bett zu bewegen. Dort lösten sich die Schmerzen und ich fiel in einen tiefen Schlaf.

Der zweite Tag, der mir heute noch in Erinnerung ist, war eigentlich eine Nacht. Bezeichnenderweise, die Nacht von 31.10. auf 1.11. - Halloween, Samhain, die Nacht die viele als Nacht der Geister bezeichnen. Und tatsächlich bin ich in dieser Nacht meinen Dämonen begegnet. Bereits am Nachmittag zuvor war ich eingeschlafen. Meine Frau sagt heute, ich hätte während dem Schlaf eigenartig ausgesehen, anders als sonst. Auch für mich war dieser Schlaf anders, denn ich war im Schlaf bei vollem Bewusstsein. Wie wenn man träumt, aber weiß, dass man träumt. Ein Luzider Traum. In diesem Traum war ich umgeben von Dunkelheit, und ich konnte nur Umrisse erkennen. Umrisse von Wesen, furchterregenden Wesen, die wie Dämonen aussahen. Ich bekam Angst, und wusste nicht, was ich machen sollte. Intuitiv sprach ich innerlich die Worte eines Rituals, das die hawaiianischen Schamanen praktizieren. Dieses hatte ich 3 Jahre zuvor durch meinen schamanischen Lehrer kennengelernt. Es nennt sich Ho‘oponopono und hat das Ziel der inneren Vergebung, um den Seelenfrieden mit sich selbst und den Mitmenschen herzustellen.

Das Ritual besteht aus den einfachen 4 Sätzen „Es tut mir leid“, „Bitte vergib mir“, „Ich liebe Dich“, und „Danke“. So begann ich ununterbrochen in meinem Inneren diese Sätze zu sprechen. Die Worte begannen Gestalt anzunehmen, und wurden zu Lichtkugeln. So waren es plötzlich Lichtkugeln, die ich meinen Dämonen entgegenwarf. Und jeder Dämon, der von einer solchen getroffen wurde, löste sich im Licht auf. Aber mit der Zeit merkte ich, dass für jeden aufgelösten Dämon, sich zwei neue manifestierten. Es wurden immer mehr, unendlich viele. Ja, ich hatte den Eindruck, dass sie nur kamen, um von meinen Lichtblitzen, also den Worten getroffen werden wollten.

Ich kann aus heutiger Sicht nichtmehr sagen, ob dieses Spiel 5 Minuten, oder 5 Stunden gedauert hat, denn das Zeitgefühl war vollständig aufgehoben. Auf jeden Fall bin ich irgendwann völlig erschöpft in den Tiefschlaf gefallen.

Am nächsten Tag fühlte sich alles irgendwie anders an. Ich hatte das Gefühl, dass die Abwärtsspirale aufgehört hatte, sich zu drehen. Ich hatte keine Ahnung, was in dieser Nacht passiert war, aber instinktiv spürte ich, dass ich den tiefsten Punkt erreicht hatte. Und das würde im Umkehrschluss bedeuten, dass es nichtmehr tiefer geht, und der Blick wieder nach oben gerichtet ist. So war also Halloween meine persönliche Geisterstunde, und nicht nur die dunkelste Nacht im Jahr, sondern die dunkelste Nacht in meinem Leben. Und die Dämonen? Dass es keine Dämonen waren, die irgendwie von außen in mich eingedrungen waren, sondern verdrängte Anteile von mir selbst, die ans Licht wollten, wurde mir erst viel viel später bewusst. Fürs erste war ich froh, dass die Abwärtsspirale gestoppt war.

Knapp 3 Wochen später hatte ich endlich den lang ersehnten Termin beim Facharzt für Psychiatrie. Dieser stellte sofort die Medikation, die meine Hausärztin verordnet hatte, um. Und er bestätigte den Antrag auf stationäre Reha. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich noch nicht ahnen, wie schnell ich diese antreten würde. Es war Ende November und ich fühlte mich auf sehr niedrigem Niveau stabiler. Die „guten“ Tage wurden tendenziell mehr und ich konnte auch sporadisch wieder raus gehen. In dieser Zeit habe ich euch eine Facebook-Seite mit dem Titel „Einmal Hölle und retour“ in Leben gerufen. Ich wollte mir einfach alles von der Seele schreiben, und dies mit der Außenwelt teilen. Das Schreiben tat mir gut, ja es hatte fast schon einen therapeutischen Effekt für mich. Dass daraus ein Buch entstehen würde, konnte ich mir damals nicht mal in meinen kühnsten Träumen ausmalen. Und ich begann mit einem Thema, das mich mein ganzes Leben begleitet, und mich letztendlich hierhergebracht hat: Das Thema Scham...

„Scham

Es ist wohl einfacher zu sagen "Ich habe Rückenschmerzen" als "ich bin depressiv". Deswegen waren meine chronischen Rückenschmerzen immer ein willkommener Grund, ein paar Tage Auszeit zu nehmen. Dies war natürlich genauso effektiv, wie ein Pflaster auf ein abgetrenntes Bein zu kleben. So war es also Anfang September soweit, dass meine Kraft zu Ende ging, und ich den Stich im Rücken, den mir eine falsche Bewegung in der Arbeit beschert hatte, als Grund nahm, zu meiner Hausärztin zu gehen. Natürlich hinderte mich mein Stolz daran der Ärztin die Wahrheit zu sagen, und so gab sie mir Infiltrationsspritzen in den Rücken. Mein Plan war, ein paar Tage zuhause zu bleiben und zu regenerieren. Aber mit jedem Tag zuhause fiel ich tiefer und tiefer. Mir war bewusst, dass mir jetzt nur radikale Ehrlichkeit helfen kann, wenn ich meinen 50ten Geburtstag erleben will. Meine Ärztin war sehr einfühlsam und verständnisvoll, und sie schickte mich sofort zu einem Neurologen, wo mir gesagt wurde, dass der nächste freie Termin erst in 10 Wochen sei. Und sie verordnete mir Medikamente. Über das Thema Psychopharmaka werde ich in den nächsten Tagen einen eigenen Beitrag schreiben. So hatte ich es also geschafft, zumindest meiner Ärztin gegenüber einzugestehen "ich bin depressiv". Das Gespräch mit meiner Frau war von Verständnis und Empathie geprägt, und ich merkte, dass jedes Mal, wenn ich diese Wahrheit ausspreche, ein kleines Stück von der Last abfällt.

In der Arbeit war das Verständnis nicht ganz so groß, aber ich war trotzdem erleichtert, nicht mehr aus Scham lügen, oder etwas vorspielen zu müssen.

Radikale Ehrlichkeit ist anfangs sehr schwierig, vor allem wenn man seine gewohnten Masken abnimmt. Man ist nackt, aber frei.

Und die Energie, die man vorher aufgewendet hat, den Schein aufrecht zu erhalten, kann man für den Heilungsweg befreien.“

Zum damaligen Zeitpunkt war es für mich unvorstellbar, mal ein Buch über meine Depressionen zu schreiben. Alleine das Eingeständnis vor meinem engeren Umfeld, war damals ein Quantensprung. Ja, jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt, und das war dieser erste Schritt. Fast 2 Monate nach meinem Zusammenbruch, startete ich meinen Blog auf Facebook, und damit meinen Befreiungsschlag. Es war auch der Beginn eines intensiven Prozesses. Dass dieser mich innerhalb von einem Jahr hierherführt, hätte ich nie für möglich gehalten. Und heute frage ich mich, warum ich denn so lange krampfhaft den Schein aufrechterhalten hatte, wo sich doch die heutige Authentizität so viel besser anfühlt. Tatsächlich war es nicht ich, also mein wahres, authentisches Ich, dass diese Scheinwelt im Außen kreiert hatte. Es waren bestimmte Muster, Kräfte, oder wie der Psychiater und Mystiker C.G. Jung sie nannte: Archetypen. Einer dieser Archetypen über den in der heutigen Zeit viel geschrieben wird, ist das innere Kind. Und ja, dieses spielt bei mir eine große Rolle, aber „inneres Kind“ ist für mich eher ein Überbegriff für jene Archetypen, die wir in der Kindheit zum Zweck des Selbstschutzes und Überleben in uns erweckt haben.

Meist nach traumatischen Erlebnissen. Andere Archetypen haben wir dafür in den Schatten gedrängt, weil sie der damaligen Selbstschutzstrategie nicht dienlich waren, oder sogar im Weg standen.

Wie bei dem beliebten Ballspiel „Völkerball“ haben wir unsere innere Mannschaft damals ausgewählt, und höchstwahrscheinlich war diese auch für die damaligen Bedürfnisse perfekt. Aber ist sie das heute, mehr als 40 Jahre später, immer noch? Oder wäre ein Spielerwechsel nicht sinnvoller? Gibt es Spieler auf der Ersatzbank die uns heute mehr helfen könnten?

Sind die Spieler, die mir früher geholfen haben, heute vielleicht sogar destruktiv? Unser Unterbewusstsein ist träge. Sehr träge. Es handelt nach dem Motto, was früher funktioniert hat, muss auch heute funktionieren. Und jede Veränderung ist erst mal bedrohlich.

Wie hat es nun ausgesehen, mein inneres Team, das mir in der Kindheit mein Überleben gesichert hat, mich aber als Erwachsenen in den Abgrund geführt hat?

Da gab es das „innere Trophäenkind“. Es war brav, intelligent, angepasst, und wurde dafür auch oft gelobt. Wenn es gute Noten heimgebracht hat, wurde es gelobt, sprich geliebt. Einmal hat es, als es noch kein Trophäenkind, sondern ein einfaches Kind war, eine 4 in Mathematik geschrieben, worauf sein Vater es 2 Wochen mit totaler Ignoranz gestraft hat. Die Scham und der Schmerz waren fast unerträglich. Worauf es den Schluss gezogen hat „Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung erbringe. Ich werde alles dafür tun, um dieses Gefühl der Scham nie wieder erleben zu müssen.“

Und so wurde aus einem ganz einfachen Kind, ein Trophäenkind. Und dieses Trophäenkind war auch im über 40jährigen Markus ein Schlüsselspieler in der inneren Mannschaft. Gleichzeitig wurde der Archetyp des Empathen, auf die Ersatzbank, also in den Schatten verbannt. Immerhin wurde ja auch ständig gesagt „sei nicht immer so sensibel“, oder „du musst dir ein dickeres Fell wachsen lassen“, da hatte das Trophäenkind einfach die stärkeren Argumente. Fühlen war uncool, für Leistung wurde man gelobt, also geliebt. Das hat ja eine Zeit lang gut funktioniert, aber irgendwann kippte das Spiel. Und obwohl der Empath an der Outline sich ganz laut bemerkbar machte, dachte das Trophäenkind nicht daran den Platz zu räumen. Bis es schließlich erschöpft und regungslos am Boden lag, und der Empath das Spielfeld betreten hat.

Nein, der Empath in mir hat keine Genugtuung empfunden. Es kam ihm auch kein „Siehst du, ich habe es dir ja gesagt“ über die Lippen. Nein, er hat das innere Trophäenkind einfach in den Arm genommen, und gesagt, „Danke, dass du der inneren Mannschaft so lange gedient hast“. Ja, jetzt gibt es einen Spielerwechsel. Der Empath tritt nun aus dem Schatten hervor und auf das Spielfeld. Er spielt mit Gefühl statt mit Leistung. Er zeigt seine Verletzlichkeit, und genau das ist seine Stärke. Denn er erweckt damit auch in anderen Menschen den gleichen Archetyp.