



Foto: Silvia Dessi / Lauersforter Wald in Moers-Kapellen

Unter ständiger Beobachtung...

Manchmal ist das Leben doch merkwürdig, oder? Da wollen Jugendliche möglichst schnell erwachsen werden und fiebern ihrer Volljährigkeit entgegen, immer im Hinterkopf den Gedanken „Dann kann mir *keiner* mehr was sagen, dann mache ich nur noch, was *ich* will!“ Der Tag ist da, große Freude, große Aufregung, noch größere Party. Das Leben geht weiter, die Zeit und die Jahre vergehen, irgendwann ist der Mensch richtig erwachsen, oft jenseits diverser runder Geburtstage. Und mit viel Glück merkt er, vielleicht sogar noch rechtzeitig und lange genug vor seinem Ableben, dass er sich ständig fragt, was andere zu seinem Verhalten, seinen Entscheidungen und zu seinen Plänen sagen. Die Eltern sind vielleicht längst gestorben, aber dieses innere Kinderprogramm läuft und läuft und läuft.

Da machen erwachsene Menschen sich Gedanken, wie Krethi und Plethi auf ihre ureigensten und ganz privaten Entscheidungen wohl reagieren werden. Und wenn nur der Hauch einer Möglichkeit dabei ist, dass irgendwer eine Augenbraue hochzieht, dann machen sie nicht, was sie sich vorgenommen hatten. Ich habe Frauen getroffen, die keine Kurzhaarfrisur wagen oder sich nicht schminken, weil „mein Mann das nicht mag“. Da fragen Vierzigjährige ihre Eltern, ob sie ihre ungeliebte Stellung kündigen sollen (dürfen!) und bleiben dann lieber dort, weil das doch so ein sicherer Job ist. Ätzend, aber sicher. Da geben Menschen nicht zu, vegetarisch zu leben, weil sie nicht zum Gespött ihrer Freunde werden wollen. Kürzlich las ich von einem jüdischen Mann, der eine Nichtjüdin geheiratet hatte und sich nicht traute, seiner Mutter davon zu erzählen. Er spielte ihr weiterhin den Junggesellen vor, besuchte sie zweimal pro Woche und hatte zu diesem Zweck sogar seine kleine Wohnung behalten. Immer in Sorge vor Entdeckung und Entlarvung.

Gut, das ist vielleicht ein Extremfall, denkt ihr jetzt. Nein, das ist es nicht. Denn wenn wir jetzt mal ganz tief in unser privates Schatzkästchen schauen, dann finden wir da auf dem Boden der Tatsachen ganz viele solcher Selbstbehinderungsentscheidungen. Sei es, dass wir nichts sagen oder machen, weil unser Gegenüber mal wieder mies drauf ist und schon so komisch guckt, weil wir nicht alleine eine andere Meinung vertreten wollen als alle anderen, weil wir nicht ausgelacht, geschnitten, beleidigt, ausgegrenzt, beschimpft oder für verrückt erklärt werden wollen.

Wir alle wollen geliebt werden

Das ist mal wieder die Evolutions-Prägung, denn wir brauchen die Gemeinschaft und deren Anerkennung, aber der Preis, den manche Menschen dafür zahlen, ist sehr hoch. Das geht vom schamhaften Schweigen übers totale Verbiegen in allen Lebenslagen und endet nicht selten in der völligen Selbstaufgabe. Dieses Wort ist selbsterklärend: Ich gebe mein *Selbst* auf. Ich gebe auf, was mich ausmacht, was ich bin: Meine Wünsche, meine Sehnsüchte, meine Vorlieben, meine Abneigungen, meine Ziele. Und das alles nur, um den Erwartungen und Vorstellungen anderer Menschen zu entsprechen. Um sie nicht zu enttäuschen oder aus ihrer Komfortzone zu reißen, weil wir etwas anders machen als sie.

Zu lernen, sich seiner Einzigartigkeit bewusst zu werden, ist oft nicht so einfach. Wir müssen damit rechnen, Gegenwind zu spüren. Na und? Wir müssen damit rechnen, alleine zu sein. Na und? Wir müssen damit rechnen, nicht verstanden, abgelehnt oder ausgelacht zu werden. Na und? Davon stirbt man nicht. Das zeigt uns nur, mit wem wir es zu tun haben, wie wenig respektvoll andere mit unserer Meinung und mit unseren Wünschen umgehen. Wir werden sicherlich betroffen sein, verwundert und manchmal auch fassungslos. Aber wir können uns das bei aller Betroffenheit einfach nur ansehen und feststellen, dass wir diesen Menschen gerade die Macht über unser Leben, über unsere Pläne und unser Glück geben wollten. Dass wir unsere Entscheidungen von ihren Einstellungen abhängig machen, statt unseren eigenen inneren Kompass zu befragen. Natürlich müssen wir auch Kompromisse im Leben machen, Rücksicht nehmen und manche Pläne ein bisschen verschieben, bis die Kinder groß genug sind für eine Wanderung über die Alpen, die neue Wohnung gefunden wurde oder bis genug Geld vorhanden ist für die große Traumreise.

Aber wir sollten uns unser Leben nicht von anderen diktieren lassen, sondern aktiv dafür sorgen, dass die Dinge darin vorkommen, die wir haben wollen. Wir sind doch hier nicht auf einem freudlosen Opfer-Trip, im Gegenteil: Wir sind hier, um unser Leben glücklich zu gestalten und es zu genießen. Darüber wurde sogar ein wunderbares Buch geschrieben: *‘The Top 5 Regrets of the Dying People’* von Bronnie Ware (Auf deutsch: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bedauern). Diese fünf Dinge sind:

- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben, statt das Leben, das andere von mir erwartet haben.
- Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle zu zeigen.
- Ich wünschte, ich hätte meine Freundschaften gepflegt.
- Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklich zu sein.

Nun ist es sicherlich nicht besonders schön, am Ende des Lebens festzustellen, dass man es versiebt hat. Dass man gar nicht richtig gelebt hat, mit dem falschen Partner zusammen war, falsche Rücksichten genommen hat oder sich Dinge verkniffen hat, die gar nicht so schwer zu erreichen gewesen wären. Aus Angst. Aus Angst, für sich selbst einzustehen.

Aber, und das ist das Schöne: Wir alle können das jetzt sofort ändern!

Solltest du also jetzt beim Lesen auf einen verborgenen Schatz gestoßen sein und etwas vor deinem inneren Auge auftauchen, was verdrängt, vernachlässigt, nicht eingestanden wurde: Auf geht's!! Mach' das JETZT! Unser Leben ist viel zu schade, um vergessen zu werden. Und alle anderen Menschen sind nur dafür verantwortlich, wie deren eigenes Leben abläuft. In deinem Leben hat keiner 'rumzuwurschteln und du musst für nichts um Erlaubnis bitten. Auch nicht deinen Ehepartner. Und wenn du dir deinen lang ersehnten Wunsch erfüllt hast und glücklich und zufrieden bist und auch ein bisschen stolz über deinen Mut, dann klopf dir auf die Schulter und nimm das nächste Projekt in Angriff. Menschen, die dich auslachen, sind keine Freunde. Eltern oder Partner, die dich manipulieren, bremsen oder niedermachen sind in der Ferne besser aufgehoben, die Meinung der Nachbarn ist nicht wichtig und wenn deine Kollegen ihr Leben verschlafen, ist das deren Entscheidung.

Niemand muss dich verstehen

Hauptsache, wir selbst schauen mit Wohlwollen auf uns, nehmen uns und unsere Gefühle, Wünsche und Ziele ernst. Der Mann mit der Vorliebe für lange Haare liebt *dich* vielleicht gar nicht, sondern nur sein Bild von dir oder Frauen allgemein. Die Mutter war immer schon übergriffig und dominant, der Vater autoritär und engstirnig, die Freunde lästern sowieso über jeden und das ganze Leben fühlt sich an wie eine alte Zwangsjacke... Du hast aus Unsicherheit ihre Ansichten und ihren Rat als Richtschnur für dein eigenes Leben genommen, und nun führst du eine Kopie der Leben derer, die so ganz anders sind als du. Möchtest du das wirklich? Wenn nicht, wird es Zeit, endlich aufzubrechen. Zeit, dein *Selbst* an die Hand zu nehmen und gemeinsam in den Sonnenaufgang zu reiten. Und manchmal bist du völlig überrascht, dass du gar nicht auf Ablehnung stößt, sondern auf offene Ohren, Beifall und Unterstützung. Von Menschen, von denen du das gar nicht erwartet hättest. Vor allem aber von dir selbst, denn alles fühlt sich auf einmal so frei an, so unbeschwert und lebensfroh, aufregend und spannend. Es ist, als ob deine Seele sagen würde: „Endlich! Danke, dass du *endlich* auf mich hörst!“

Und irgendwann wirst du feststellen, dass diese veränderte Einstellung *der* Wendepunkt deines Lebens gewesen ist.

Also: Trau dich was – lass die anderen reden und verdrehe die fünf Punkte ins Gegenteil. Dein Leben ist es wert.