

Lass uns eine Bombe in den Schubladen zünden

Als wir auf die Welt kamen, ahnten wir noch nicht, dass wir vielleicht gar nicht unseretwegen hier willkommen sind, sondern weil wir in erster Linie lernen sollen, eine Rolle zu spielen, die entweder in das Theaterstück unserer Eltern oder in das der Gesellschaft passt. Dazu fällt mir eine kleine Anekdote ein: Bei einem Spaziergang trifft ein junges, attraktives Ehepaar eine langjährige Bekannte der Familie. Sie freuen sich über die Begegnung und halten höflich Smalltalk über dies und das. Plötzlich fällt der Blick der Bekannten auf die beiden Kinder des Paares. Sie lächelt sie an und staunt: »Wie groß ihr geworden seid! Ich kannte euch schon, da wart ihr beide noch ganz klein! Wie alt seid ihr inzwischen?« Noch bevor die Kinder reagieren können, antwortet die Mutter stolz: »Der Anwalt ist fünf und die Ärztin sieben.«

Die Visionen zur Zukunft der Kinder können schon sehr früh beginnen. Eltern stellen sich schon während der Schwangerschaft vor, wie schön, schlau und erfolgreich ihr kleines Wesen später sein wird. (Es wird natürlich kein hässliches oder gar dummes Kind sein!) Sie haben ein bestimmtes Bild von ihrem Nachwuchs und tun alles dafür, um dieses in die Realität umzusetzen. Entsprechend werden die Schulen ausgesucht, bestimmte Fähigkeiten und Hobbys gefördert, und ja, sogar die Freundeskreise des Kindes werden danach ausgerichtet. Noch ahnt das kleine Wesen nicht, dass es vor allem dafür geboren wurde, die Eltern glücklicher zu machen, aber auch, um die unerfüllten Sehnsüchte seiner Vorfahren zu leben. Oder, besser gesagt, sich ein Leben lang abzumühen, den Erwartungen der Familie gerecht zu werden.

Und das kann ein Katapult in eine heftige Krise sein.

Die erste Lebenszeit verläuft bei den meisten von uns relativ entspannt. Wir dürfen schlafen, wann wir wollen, bekommen zu essen, wenn wir Hunger haben, dürfen gähnen, pupsen, rülpsen – herrlich! Doch irgendwann, wenn wir einen eigenen Willen entwickelt haben und unsere Bedürfnisse sich verändern, werden wir von den Eltern mit den Schubladen der Gesellschaft vertraut gemacht und somit systematisch (unbewusst!) auf mehrere Lebenskrisen vorbereitet. Wobei ich mit »vorbereiten« nicht etwa meine, dass uns Stärke, Selbstbewusstsein und der gesunde Umgang mit herausfordernden Situationen im Leben beigebracht werden. Nein, leider nicht. Stattdessen legt sich ein unsichtbares Netz aus Erwartungen, unerfüllten Lebensträumen, Ängsten und

Projektionen über uns. Anfangs merken wir es noch nicht, denken, es gehört so, doch irgendwann wird uns bewusst: Wir wissen gar nicht, wer wir sind und welche Potenziale in uns verborgen liegen. Wie man sich daraus wieder befreien könnte, hat uns natürlich auch keiner gezeigt – weil es so wenige Menschen gibt, die es selbst wissen und können. So erzählen uns unsere Eltern, wie das Leben funktioniert, wie es zu laufen hat. Sie erklären uns den Unterschied von »Das macht man!« und »Das macht man nicht!«.

Es werden Käfige gebaut, für die die Seele viel zu groß ist.

Wenn man nur so lebt, dass man von anderen Menschen gemocht und vielleicht sogar geliebt wird, weil man »keine Probleme« macht, weil man »unkompliziert« ist, weil man »keine hohen Ansprüche« hat, bewegt man sich geradewegs auf Situationen zu, die einen unglücklich machen. Uns allen ist das Gefühl nicht unbekannt, wie etwas in uns »stirbt« und wir für einige Zeit erstarren, wenn wir das Leben für die anderen leben.

Wir fühlen wenig, nehmen nur noch Nebel in uns wahr. Früher oder später taucht die Frage auf: »Bin das wirklich noch ich? Führe ich ein Leben, das andere oder mich selbst glücklich macht?« – und dann beginnen wir aufzuräumen, uns wirklich zu »entwickeln«. Das geht oft nicht ohne Widerstände. Denn manchmal ist der Weg zu sich selbst für andere unbequem. Manchmal führt dieser Weg leider an der eigenen Familie vorbei.

Nun lesen sich diese Zeilen so, als würde ich Eltern-Bashing betreiben. Dem ist nicht so. Auch unsere Eltern haben lediglich das übernommen, was man ihnen in die Venen des Herzens spritzte. Sie waren einst auch Kinder und taten alles, um von ihren Eltern geliebt zu werden. So wie wir auch, versuchten sie, so zu leben, wie »man es halt macht«, waren möglichst gut in der Schule, möglichst besonders und gleichzeitig möglichst unauffällig. Unsere Geburt war ein Highlight für unsere Eltern. Sie nahmen sich vielleicht vor, die Fehler ihrer Eltern nicht an uns zu wiederholen. Doch das Gegenteil war meistens der Fall – sie machten die gleichen Fehler und gruben manchmal noch tiefere Gräben in unsere Herzen, als sie es selbst erfahren hatten. Es werden nun mal nicht nur Schmuckschatullen vererbt, sondern auch Traumata und Wunden.

Lass uns bitte nur für eine Minute wagen, uns vorzustellen, wie es gewesen wäre, wenn unsere Eltern bei Eltern aufgewachsen wären, die jegliche Verantwortung für ihre Emotionen selbst getragen hätten. Die aufmerksam kommuniziert und zugehört hätten, die wohlwollend und offen für ihre Bedürfnisse, emotional stabil, feinfühlig, stark, intuitiv, bewusst gewesen wären.

Hätten wir alle Eltern, Großeltern, Urgroßeltern, die ein bewussteres Leben geführt, die Liebe über Leistung gestellt und allen (!) Emotionen ihren benötigten Raum gewährt hätten, meinst du, wir hätten dann noch dieses Gefühl von Verlorensein und des Nicht-wissen-wohin-mit-uns? Meinst du, wir würden den natürlichen Wandel unseres Lebens dann ernsthaft als »Krise« betiteln? Ich glaube nicht.

Doch leider hatten nur die wenigsten von uns diese starken, stabilen, gesunden Vorfahren. Im Gegenteil. Wir tragen noch immer die Kriege in uns, die Angst und auch der Mangel sitzen tief in unseren Zellen.

»Ja, alles ganz schwierig, alles ganz schlimm ...«, nickst du jetzt vielleicht in dich hinein.

***Ich möchte dich aus der inneren Trübsal herausreißen und daran erinnern:
Wenn wir generationsübergreifende Traumata vererben können, dann geht
das auch mit Willensstärke, Mut, Kraft, Hoffnung, Weisheit und Humor!
Und genau das sind die Ressourcen, die dir aus der Dunkelheit helfen
werden.***

All das »Gute« ist auch schon in uns angelegt, und wir können es mobilisieren. Es ist mir nämlich etwas zu einfach (und auch wenig zielführend), die Verantwortung für sich und seine Gefühle auf andere – die Eltern, die Kinder, die (Ex-)Partner und (Ex-)Partnerinnen, die Geschwister, die Nachbarn, die Chefs, die Kolleginnen, na ja, eben die Gesellschaft – abzuwälzen. Nein, das möchte ich nicht mehr als eine Entschuldigung für das innerliche Resignieren gelten lassen.

Wir identifizieren uns viel zu sehr mit der Machtlosigkeit, die wir als Kinder erfahren. Dieses Erleben lässt uns auch jetzt – als längst Erwachsene – nicht los und hält uns in dem Netz der Ohnmacht gefangen. Doch, mal ehrlich, sind die Gefühle von »damals« noch wahr? Werden sie noch gebraucht, oder stören sie in der Lebensgestaltung, die unserer heutigen Persönlichkeit entspricht?

Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir traurig oder empört sind, weil man von uns erwartet, es zu sein. Weil die Gesellschaft einem vorgibt, es in bestimmten Situationen sein zu »müssen«. Das hört sich jetzt vielleicht etwas widersprüchlich an, ich werde es genauer erläutern.

Ich fühlte mich viele Jahre schlecht, hässlich, nicht in eine oberflächliche Gesellschaft passend, in der mich nur perfekte Frauen von Plakaten anlächeln. Die wenigsten meiner Körperteile entsprechen dem gängigen Schönheitsideal – viel zu kleiner Busen, zu dünne Beine, zu dicker Bauch, seltsame Füße. Ich fragte mich: »WIE

kann ich denn jemals glücklich sein, wenn ich doch gar nicht so bin wie die anderen?! Ich werde niemals einen Mann an meiner Seite haben, der mich attraktiv findet!« Mein mangelndes Selbstbewusstsein riss mich immer tiefer in das Gefühl der Bedeutungslosigkeit.

Doch eines Abends schloss ich die Augen und fühlte mich aus dem Nichts heraus unheimlich schön. Ich fühlte die enorme innere Kraft in mir pulsieren, spürte meine Weiblichkeit in jeder Körperzelle und fand mich für ein paar Minuten unwiderstehlich attraktiv.

»Huch, was war DAS denn?!« Überrascht öffnete ich meine Augen. »Warum fühle ich mich auf einmal schön, obwohl mir doch seit Jahren von allen Seiten suggeriert wird, dass ich das gar nicht sein kann, weil mein Körper nicht der Norm entspricht?!«

Und plötzlich begriff ich, dass MEIN Körperempfinden und meine Sexualität, meine Kraft, meine Schönheit – dass all das nur mir allein gehört. Und all das ist bereits in mir. Es kann mir keiner geben. Und es kann mir auch keiner nehmen. Diese Erkenntnis war für mich die Lösung für so viele Herausforderungen und Probleme, die ich mir selbst kreiert hatte. Ich wunderte mich, dass ich über diese »Lösung« nirgendwo las oder hörte. Ich begann, dem noch weiter nachzugehen, und beobachte es noch heute oft in Gesprächen mit Menschen, die mir von ihren Herausforderungen erzählen.

Ein kleines Beispiel aus der Praxis: Ich höre meinen Klienten sagen, dass er niedergeschlagen ist, weil er seinen Job verloren hat, und dass er ja nun gar nicht wisse, was er tun solle. Ich sehe ihn innerlich rastlos hin und her laufen, er erzählt, er trinke mehr Alkohol, komme morgens schwerer aus dem Bett. Er tue aber wirklich, wirklich, wirklich alles dafür, um eine neue Arbeitsstelle zu finden, sagt er in unserem Gespräch und zuckt dabei mit den Schultern, als Zeichen der Resignation, als wisse er nicht mehr weiter. Ich höre die Traurigkeit, Empörung und das Verlorensein – aber ich fühle sie nicht. Ich hake nach: »Sag mal, kann es sein, dass dir die Kündigung in Wirklichkeit gar nicht so viel ausmacht? Ich fühle nämlich nicht das, was du vorgibst zu fühlen.«

Ein betretenes Schweigen. Herumdrucksen.

»Na ja ... ja ... also, tatsächlich bin ich gar nicht soooo traurig um die Kündigung. Ich war schon lange nicht mehr gern in der Firma, und seit mein neuer Chef da ist, ist die Stimmung im Team auch unter aller Sau.«

»Und warum sagst du es nicht gleich so?«, frage ich lächelnd nach und bin froh, dass mein Gefühl mich nicht getäuscht hat.

»Weil man sich mit Mitte vierzig nicht über eine Kündigung zu freuen hat!«, sagt der Mann, erleichtert, endlich das aussprechen zu dürfen, was er WIRKLICH fühlt.

Genau das! Genau DAS habe ich vermutet! Und es gibt so viele Dinge, die man nicht zu sein oder zu tun hat, wie

- gerne Single zu sein
- am liebsten zu Hause abzuhängen
- faul zu sein
- als Mann weniger zu verdienen als die eigene Frau und als Frau mehr als der Mann
- als Kind von Akademikern einen 08/15-Job auszuüben
- als Arbeiterkind die Chefetage anzustreben
- als Frau gerne die Mutterrolle zu übernehmen und zu Hause zu bleiben
- als Mann den Hausmann zu geben
- glücklich auch mit wenig Einkommen zu sein
- zu lachen, obwohl du trauern solltest
- sich schön zu fühlen, auch wenn du nach dem gängigen Schönheitsideal zu dick oder zu dünn, zu behindert, zu weiß oder zu schwarz bist
- zu sagen, dass du als zu einer Randgruppe zählender Mensch recht wenig Diskriminierung erfährst.

Ich könnte diese Liste auf das gesamte Buch ausdehnen. Doch ich denke, es ist klargeworden, worauf ich hinauswill.

Aber warum soll man das alles nicht tun? Damit »der Laden« läuft und es wenige Ausfälle gibt. Wir sollen funktionieren. Die Gesellschaft bemäntelt sich oft mit einem offenen, inklusiven »Wir sind so open minded, du darfst dich verwirklichen«-Gefasel, bis die Menschen beginnen, es tatsächlich zu leben. Bis sie wirklich die Kraft und den Mut aufbringen, aus der Krise, den Zwängen, den Schubladen auszubrechen und ein Leben zu führen, das zu ihrer Grundpersönlichkeit passt. Meine Freundin Hannah hat dazu ein wunderbares Bild: »Wehe, du wächst mit nur einem Ast über die Hecke hinaus! Dann kommt die große Heckenschere und stutzt dich auf die vorgegebene Größe. Du sollst weder hoch hinauswachsen, noch sollst du dich von der Masse unterscheiden.«

»Bist du glücklich? Fühlst du dich schön?«, frage ich eine junge Frau mit Behinderung, die bei mir zur Beratung gekommen ist.

»Schon, aber ... also die Gesellschaft sagt ja, ich sei nichts wert«, antwortet sie traurig.

»Fühlst du dich schön?«, wiederhole ich meine Frage.

»Ja, aber die Gesellschaft sagt, ich sei es nicht, weil ich nicht der Norm entspreche.«

»Fühlst du dich denn unabhängig von allem schön?«