

SUSANNE HÜHN



Vorwort von
Stefanie Stahl

Jede
Wunde
lässt
sich
heilen

*Wie wir emotionale
Verletzungen
und Kränkungen aus
der Vergangenheit
loslassen*

G|U

herumspazieren, vielleicht einfach noch ein wenig verweilen. Wenn es genug ist, verschwinden die inneren Bilder von ganz allein.

- *Lass die Übung ausklingen und nimm dir Zeit aufzuschreiben, was du erlebt hast.*

Es kann sein, dass sich gleich Erleichterung einstellt, doch manchmal braucht es auch eine Weile, bis sie innerlich spürbar wird. Das macht nichts. Wenn du dranbleibst und dich weiter um dich selbst kümmerst, werden die Ergebnisse nicht ausbleiben. Durch das Aufschreiben wird dir vieles bewusst werden und damit verändert sich zunächst noch unmerklich, doch bald immer stärker spürbar deine Sichtweise auf dich und dein Leben. Irgendwann wirst du feststellen, dass du auf einmal anders handelst, als du das von dir gewohnt bist. Oder dass du plötzlich besser für dich sorgen kannst und genauer weißt, was du willst und nicht willst. Dann wäre das schon ein riesengroßer Schritt nach vorn.

Für Menschen, die unter einer Depression leiden, gilt das nicht uneingeschränkt. Ich will keine billigen Glücksrezepte verkaufen. Eine Depression braucht eine Behandlung.

Jeder kann in Frieden kommen, wenn er den Schmerz über das, was er erlebt oder verursacht hat, zu fühlen bereit ist und sich entscheidet, dem Leben eine neue Chance zu geben. Es ist nie zu spät dafür, ein Leben in innerer Freiheit zu leben, wenn man sich erlaubt, die eigene Vergangenheit zu verarbeiten, sich jene Erkenntnisse herauszuziehen, die man gewonnen hat, und es dann gut sein zu lassen. Wie gesagt: Glück kann man trainieren.

ANGST VOR DEM EIGENEN GLÜCK

Aber Glück ist nicht nur ein Quell reiner Freude. Die Möglichkeit, erfolgreich in dem zu sein, was wir uns erträumen, kann auch Angst machen. Starke Gefühle zu erleben kann Angst machen. Selbst wenn es positive sind. Viele Menschen vermeiden es deshalb, ihren eigenen Erfolg, ihre eigene Stärke, ja sogar ihr Glück zu erleben. Und nicht nur, wie man meinen könnte, weil sie befürchten, all das wieder zu verlieren. Sie fürchten sich vor den positiven Gefühlen selbst. Denn nicht nur Schmerzliches, sondern auch Glück kann überwältigen. Und überwältigt zu sein birgt die Gefahr, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

Auch ein großes Glück ist wie ein Felsbrocken, der in den stillen See der Emotionen hineingeworfen wird. Auch großes Glück schlägt große Wellen. Wenn man nicht gewöhnt ist, einigermaßen gelassen bei sich zu bleiben, egal, welche Emotionen man gerade hat, dann ist die Sorge berechtigt, vor lauter Überwältigung den Zugang zu sich selbst zu verlieren. Es wäre ja denkbar, völlig unkontrolliert in einen Strudel von Ereignissen und Emotionen zu

geraten. »Aber die Kontrolle zu verlieren ist gefährlich«, meldet sich ein tief verwurzelter negativer Glaubenssatz. Das ist vor dem Hintergrund der Erfahrungen mit schmerzhaften Verletzungen, mit Scheitern, Scham und Kränkungen durchaus verständlich. Aber hilfreich ist dieser Glaubenssatz nicht. Er hindert uns daran, dem Leben zu vertrauen und uns darauf zu verlassen, dass uns das Leben zu etwas Gutem führt.

Viele Menschen halten auch ihren Glückspegel in einer möglichst gemäßigten Zone. Nicht nur den Schmerz und die Angst. Denn auch Glück kann Stress bedeuten.

Ein bisschen Kontrollverlust belebt. Dass Menschen hin und wieder gern die Kontrolle verlieren und sich hingeben, sieht man schon alleine daran, dass viele den Nervenkitzel suchen und potenziell gefährliche Dinge tun wie Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen. Schon eine wilde Fahrt mit der Achterbahn sorgt dafür, dass jede Menge Adrenalin ausgeschüttet wird. Doch wenn der Kontrollverlust zu stark wird, macht uns das Angst, selbst wenn es auf positive Weise geschieht. Es ist die Angst vor der eigenen Courage, die Angst, dass wir die Erwartungen der anderen nicht erfüllen können und uns auf etwas eingelassen haben, das uns überfordern wird - sei es im Beruf oder in einer Beziehung. Also regelt das Gehirn sicherheitshalber auch das Glück herunter.

Je besser wir mit uns selbst in Kontakt bleiben, egal, welche Wogen über uns zusammenschlagen, desto mehr können wir im Leben wagen. Wie gut wir bei uns bleiben können, hängt davon ab, wie bewusst wir den Schulterschluss mit uns selbst suchen.

Wann immer wir die Sorge haben, die Kontrolle und den Kontakt zu uns selbst zu verlieren, helfen die nachfolgenden Kraftgedanken. Lies dir alle Sätze laut vor und suche dir den aus, mit dem du dich am wohlsten fühlst. Nutze diesen Satz, indem du ihn dir immer wieder vorsagst. Du kannst dir den Gedanken auch auf einen Klebezettel schreiben und diesen an einer markanten Stelle anbringen, sodass du immer wieder daran erinnert wirst.

KRAFTGEDANKEN FÜR MEHR URVERTRAUEN

- Das Leben ist auf meiner Seite.
- Ich kann dem, was ich weiß, vertrauen und entsprechend handeln.
- Ich habe alles, was ich brauche, um mein Leben zu meistern, bereits in mir.
- Ich vertraue mich dem Leben und dem Unbekannten an.
- Ich kann meine Gefühle spüren und bleibe dabei in Sicherheit.
- Ich kann meinem Herzen folgen, selbst wenn ich dabei Angst verspüre.

Selbstzweifel

Auch nagende Selbstzweifel sind ein Hinweis auf eine alte, noch immer schmerzende Wunde. Sie entstehen oft in frühester Kindheit aus den Erfahrungen, die wir bei all den Dingen machen, die wir als Kind neu lernen. Wenn ein Kind laufen lernt, fällt es immer wieder auf seinen windelgepolsterten Po, macht aber so lange beharrlich weiter, bis es laufen kann. In dieser Lebensphase ist etwas nicht zu können völlig normal. Es sei denn, das kindliche Scheitern verursacht eine für das Kind bedrohliche Situation: Beschämung und den Verlust von Liebe.

Die Gefahr des Scheiterns ist nicht das Problem. Sondern die Gefahr, durch das Scheitern beschämt, ausgeschlossen und einsam zu sein.

Wie unsere Eltern auf unser Scheitern reagieren, hat großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl und unseren Umgang mit Fehlern, Scham und Schuld. Nehmen wir mal an, wir sind gemeinsam mit unseren Eltern auf einem Spielplatz und wollen auf einen Baum klettern, schaffen das aber nicht. Wenn uns Vater oder Mutter in dieser Situation dafür loben, dass wir mutig genug waren, den Versuch zu wagen, fühlen wir uns in Sicherheit. Wenn sie uns trösten und uns ermutigen, spüren wir ihre Liebe und Wertschätzung, die nicht davon abhängt, ob wir es nun auf den Baum geschafft haben oder nicht. Wir werden also keine Selbstzweifel entwickeln, sondern es vielleicht noch einmal versuchen und uns auch neuen Herausforderungen stellen. Denn was wir aus dieser Situation gelernt haben, ist: Die Goldmedaille bekommt man im wahren Leben für den Mut, ins Tun zu kommen. Nicht für den Erfolg.

Um das Gefühl von Scham und Liebesverlust zu vermeiden, entscheidet unser Unterbewusstsein, sich auf nichts mehr einzulassen, von dem es nicht sicher sein kann, dass wir es auch schaffen.

Ganz anders sähe die Sache aus, wenn unsere Eltern enttäuscht wären, uns antreiben, kritisieren oder sogar verspotten würden. Wenn vielleicht andere Kinder auf dem Spielplatz uns auslachen. Dann würde sich unser Unvermögen, auf diesen Baum zu klettern, mit Scham koppeln, mit der Erfahrung von Liebesverlust und dem Gefühl, weniger wert zu sein als andere. Wir würden uns schämen und Angst bekommen, nicht mehr geliebt zu werden. Sehr nachvollziehbar, dass sich unser inneres Kind von nun an davor schützen will, so etwas noch einmal zu erleben. Aus dieser Erfahrung heraus werden wir unbewusst immer vermeiden, uns einer vergleichbaren Situation auszusetzen. Selbst wenn wir es auf bewusster Ebene wollen und versuchen. In unserem

Gehirn hat sich der Fehlschlag mit einer tatsächlich erlebten Beschämung und dem (zumindest gefühlten) Liebesverlust verknüpft.

Also meldet sich in solchen Fällen unsere innere Stimme mit ihren Selbstzweifeln: »Das kannst du nicht«, »Das schaffst du nie!«, »Das hast du doch schon versucht und bist gescheitert«, »Bevor du dir das zutrauen kannst, musst du aber noch viel lernen« oder »Es gibt so viele andere, die das besser können«. Wie oft haben wir uns schon von solchen inneren Stimmen ausbremsen lassen? Wir haben uns den Elan und die Kraft für ein Wagnis rauben lassen und sind stattdessen in unserer Komfortzone geblieben, die uns zwar keine Abenteuer bietet, aber auch keine Gefahren zumutet.

Damit sind wir keineswegs allein. Selbstzweifel sind normal. Jeder kennt sie, auch wenn man sie anderen nicht ansehen kann. Nicht jeder, den Selbstzweifel plagen, schleicht mit gesenktem Haupt durch die Straßen. Aber Selbstzweifel gibt es - in jeder Preisklasse und auf jedem Erfolgsniveau. Jemand anderes mag beeindruckend erfolgreich, glücklich oder mutig auf uns wirken, aber manchmal ist das auch nur ein Indiz dafür, dass sich dieser Jemand angestrengt von seinem eigenen Wert zu überzeugen versucht.

Der Unterschied zwischen einem Menschen, der ein glückliches Leben führt, und einem, der sich von der ewigen Frage »Bin ich gut genug?« lähmen lässt, ist dieser: Der glückliche Mensch lässt sich von Selbstzweifeln nicht lange aufhalten. Er nimmt seine Projekte dennoch in Angriff.

Sicherlich sind Misserfolge schwer zu verkraften. Scheitern an unlösbaren Aufgaben kann sogar dramatische und weitreichende Folgen haben. Auch dadurch bilden sich in unserem Inneren zugefrorene Seen. Sie gefrieren nicht schockartig, sondern unmerklich. Immer ein Stück mehr. Und schließlich wundern wir uns, warum uns auf einmal der Mut fehlt. Aber nicht das Scheitern selbst ist die Gefahr, sondern die Scham. Sie bringt uns dazu, bei entsprechenden Gelegenheiten, immer die Entscheidung zu treffen, die uns Sicherheit vermittelt - die aber auch Entwicklung und Freude verhindert. Das geschieht besonders auf der Ebene von Beziehungen, denn da ist die Angst vor dem Scheitern am größten. Genauso groß oder noch größer ist jedoch auch die Sehnsucht nach Geborgenheit und Liebe. Sie kann so überwältigend sein, dass wir sie lieber unterdrücken. Das ist die schlechte Lösung: Verdrängen statt zu verarbeiten.

Die gute Lösung wäre auch hier, die alte Wunde anzuerkennen und zu versorgen. Fehler zu machen, zu scheitern und einzusehen, dass wir in bestimmten Dingen nicht besonders begabt sind, gehört zum Leben einfach dazu. Sich einzugestehen, dass wir manches nicht oder nicht gut können, ist nicht angenehm, aber das kann unsere Psyche aushalten. Wir wissen ja um unsere Begabungen in anderen Bereichen und dass wir aus Fehlern lernen können. Wir sollten also Wichtiges nicht vor uns herschieben und unsere Wünsche und Träume lieber heute als morgen in Pläne und Taten umsetzen.

Situationen, in denen wir Zweifel haben oder fehlendes Zutrauen, können wir genau unter die Lupe nehmen und uns so mit unseren Befürchtungen auseinandersetzen. Wir können uns Klarheit darüber verschaffen, warum wir lieber an uns selbst zweifeln, statt das Risiko einzugehen, einen Fehler zu machen.

ÜBUNG: DAS RISIKO EINSCHÄTZEN

Nimm dir dein Tagebuch oder ein Blatt Papier. Versetze dich in Gedanken in eine Situation, die du befürchtest, weil sie eine Herausforderung birgt. Sie kann klein sein oder groß, der Gang zum nächsten Arzt oder ein revolutionäres Geschäftsmodell.

Stelle dir selbst die folgenden Fragen:

- *Bin ich stark genug, ein Scheitern durchzustehen?
Wenn nein: Was könnte passieren?*
- *Kann ich es mir leisten, das Risiko einzugehen, auch wenn meine Familie und Freunde sich über mich wundern?
Wenn nein: Was befürchte ich?*
- *Halte ich es aus, dass sich Menschen eventuell von mir abwenden?
Wenn nein: Wessen Anerkennung brauche ich am meisten? Warum? Würde ich diesen Menschen verlieren, wenn ich scheitere? Und will ich wirklich einem Menschen so viel Macht über mich geben, einem Menschen, der mich verlässt, wenn ich ihn wirklich brauche?*
- *Halte ich es aus, dass ich mich vielleicht gar selbst von mir abwende, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?
Wenn nein: Genau darum geht es. Denn sich selbst zu verlieren ist das Schlechteste, was einem passieren kann.*

Die Antworten eines nicht an sich zweifelnden Menschen auf diese Fragen wären ganz einfach: Ein klares Ja auf die ersten drei Fragen, ein klares Nein auf die letzte Frage.

Wenn eine Idee es in uns kribbeln lässt, wenn wir Freude spüren (auch dann, wenn wir Angst haben), wenn wir tief in uns wissen, dass eine Unternehmung unser Leben bereichern würde, dann sollten wir uns nicht entmutigen lassen - nicht von Selbstzweifeln, nicht von der Erfahrung des Scheiterns, nicht von Fehlern, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Wir müssen anerkennen, dass wir in manchen Situationen einfach keine Chance haben und hatten, und diese Situationen hinter uns lassen. Und wir müssen uns immer wieder bewusst machen, dass Fehler und Versagen Teil unseres Lern- und Wachstumsprozesses sind. Sie sagen nichts über unsere Qualität als Mensch, Partner, Tochter, Sohn, Vater oder Mutter aus. Aber sie können uns stärker machen und uns dazu befähigen, jeden noch so hohen Baum zu erklimmen.