

MICHAELA WALTER

für  
dich  
EINSTEHEN  
STEHT  
dir  
gut



## Etwas Wichtiges gelernt

Bevor ich selbst in solch einer Situation war, zu diesem Zeitpunkt und unter diesen Umständen schwanger, habe ich nie verstanden, wie eine Frau auf die Idee kommen kann, eine Abtreibung auch nur in Erwägung zu ziehen. Die waren doch alle selber Schuld, schließlich gibt es doch Verhütungsmittel. Dann müssen sie das eben auch selbst ausbaden. Wie kann man ein Leben töten? Ganz ehrlich, ich habe auch über Frauen geurteilt, die eine solche Entscheidung getroffen haben. Ich habe die allgemeine Meinung nicht hinterfragt, sondern einfach übernommen, bis ich mich selbst damit konfrontiert sah. Das hat mich sehr demütig gemacht und ich möchte dich jetzt darum bitten, dass du dir jedes Mal, wenn du über einen Menschen urteilst, kurz innehältst und dir klar machst, dass du nicht in seinen Schuhen steckst und kein Recht hast, über jemanden zu richten. Denn das machen wir, wenn wir urteilen. Ein Urteil oder eine Bewertung macht etwas mit Menschen. Und zwar mit dem, der dieses Urteil erfährt, und auch mit dem, der dieses Urteil fällt. Es hält beide in Mangelzuständen und Leid fest. Du bist nicht überlegen, wenn du über jemanden urteilst. Du projizierst lediglich deine Ängste, deine Wut, deinen Hass, deinen Mangel und dein Leid auf jemand anderes. Ich bitte dich, hinterfrage allgemeingültige Aussagen. Denke darüber nach, ob sie wirklich richtig sind. Selbst wenn Tausende eine Meinung vertreten, übernimm sie nicht blind. Spüre nach, schau, was dein Herz dir sagt, und dann halte inne, prüfe und vertritt deine Meinung. Auch wenn das bedeutet, dass du am Anfang vielleicht ziemlich alleine damit stehst. Glaube mir, es gibt viele, die sich nicht trauen und nur darauf warten, dass eine den Mund aufmacht und für sich einsteht. Lass uns damit aufhören, uns einlullen zu lassen und gegenseitig abzustempeln. Lass uns damit aufhören, in ständigen Vergleichen den Kürzeren zu ziehen und uns niederzumachen.

Vertrau mir, wenn ich sage, sei der Mensch, der sich kümmert. Weil die Welt keine Sorglosigkeit mehr braucht. Denn es gibt nichts Stärkeres als jemanden, der in einer Welt, die nicht immer nett zu ihm war, weiterhin weich bleibt.

Lass es mich an dieser Stelle noch einmal verdeutlichen. Vielleicht ist das eine Situation, die du kennst: Der Wecker klingelt. Dein erster Blick geht auf das Handy und du checkst vielleicht noch vor dem Aufstehen kurz den Instagram-Feed oder

schaust mal eben schnell bei Facebook vorbei und du fragst dich, wie zur Hölle es manche Menschen hinkriegen, schon früh morgens fünf Kilometer zu laufen und sich einen frischen Smoothie zu kreieren? Im Frühstücksfernsehen wird über tolle Erfolge bei den neuesten Diäten gesprochen und die Frauenmagazine präsentieren makellose Körper, glückliche und erfolgreiche Frauen, die so ganz nebenbei nicht nur ihren Haushalt schmeißen, sondern auch noch in einer glücklichen Partnerschaft leben. Das Vergleichsprogramm läuft auf vollen Touren. Dein Magen zieht sich zusammen, der Atem wird flach und schneller, dein Herzchen wird eng und Mister Minderwert macht sich breit. Du kannst ihn in jeder Zelle deines Körpers fühlen und er lockt dich. Du urteilst – über dich und über die anderen. Der erste Blick in den Spiegel scheint dir recht zu geben, du bist nicht gut genug und kriegst sowieso nichts richtig auf die Kette. Wie viel besser fühlt es sich da doch an, wenn wir – und wenn auch nicht laut ausgesprochen, sondern nur ganz leise im eigenen Kopf – über andere lästern, um uns aufzuwerten, oder in die Opferrolle eintauchen und uns runterputzen und bemitleiden. Das muss uns erst einmal bewusst werden, damit wir die Mechanismen dahinter erkennen und dann anders handeln können. Nicht mehr im Vollautomatikmodus unseres Verstandes, sondern aus dem Gewahrsein heraus, dass wir alle miteinander verbunden sind. Lassen wir uns weiter von den ständigen Vergleichen mit anderen in unserem Verhalten bestimmen, bleiben wir selber klein und mickrig.

Dieses Kleinmachen findet sich dann in allen Lebenssituationen wieder: in unserer Beziehung zu uns selbst und in allen anderen Beziehungen. Liebe beginnt in uns selbst. Je mehr Liebe du für dich selbst empfindest, umso mehr Liebe kannst du mit anderen teilen. Du musst dich dann nicht mehr ständig vergleichen und über andere urteilen, weil ein tiefes Gefühl von innerem Frieden in dir ist und sich ausdehnen kann. Ein erster hilfreicher Schritt auf diesem Weg zur Selbstliebe ist es, dich von Bewertungen und Urteilen frei zu machen und anzunehmen, was ist. Du musst nicht wie die anderen sein, du musst nicht wie sie leben, wie sie denken, dich wie sie kleiden und ihre Träume leben. Du musst nicht besonders sein. Erkenne, dass du bist. Mit allem, was du hast, auf deinem Weg. Du bist bereits vollständig und niemand kann dir das wegnehmen. Auch für mich war das ein Weg. Er hat mich durch eine lange Ehe geführt, durch großen beruflichen Erfolg und Niederlagen, in eine Scheidung und das tiefste Tal meines Lebens, in dem ich alles infrage gestellt habe. Superwoman und ich sind heute wieder Freundinnen. Ich laufe mir selbst nicht mehr hinterher und suche mich nicht mehr in anderen. Heute weiß ich: Ich bin. Und manchmal muss ich mich wieder daran erinnern, um zurück in meine Kraft zu kommen. Mögen diese Zeilen eine Erinnerung für dich sein.

<sup>1</sup> Durchführungsverordnung (EU) Nr. 1333/2011 der Kommission vom 19. Dezember 2011 zur Festsetzung von Vermarktungsnormen für Bananen, von Bestimmungen zur Kontrolle der

Einhaltung dieser Vermarktungsnormen und von Anforderungen an Mitteilungen im Bananensektor, Quelle: <https://eur-lex.europa.eu/>

## Kapitel

# 3

### Everybody's Darling und das Helfersyndrom

Ganz weit entfernt davon, ich selbst zu sein, wurde ich dann nur zu gerne "Everybody's Darling". Wir lieben die heile Welt, die Geschichten, die wir uns darüber erzählen, wie es sein könnte, und dafür tun wir verdammt viel. Der Motor, der uns dabei antreibt, ist die wahnwitzige Vorstellung davon, dass uns alle mögen müssen. Dass die Welt sieht – zumindest unsere ganz kleine Welt um uns herum –, dass wir gut sind. Dass wir was draufhaben. Dass wir Jemand sind und kein Niemand, der besser das Weite sucht und in seinem stillen Kämmerlein vor sich hin heult. Dass wir es wert sind, geliebt zu werden, denn da wir uns so schwer damit tun, uns selbst zu lieben, suchen wir diese Liebe außerhalb von uns. Wenn es auch nur einer sagt. Nur einer, der uns in irgendeiner Form mitteilt, dass wir gut sind, liebenswert, dann geht doch schon für einen kleinen Augenblick die Sonne auf.

Unglücklicherweise sind diese kleinen Mitteilungen an Bedingungen geknüpft und wir können sie nicht wirklich fühlen. Sie bleiben an der Oberfläche. Das mag daran liegen, dass wir uns nicht immer glauben, dass wir unserem Herzen nicht glauben. Dass wir meistens im Kopf so zu sind, dass wir uns gar nicht spüren. Uns nicht erlauben, uns zu spüren. So sind es Bedingungen, die wir in diesem Fall, einmal mehr, selbst aufstellen. Mach mal eine Liste und schreib all die Dinge auf, von denen du glaubst, dass du sie brauchst, um dich selbst lieben zu können und glücklich zu sein. Was könnte da draufstehen? Nun, wohl neben allerlei Besitztümern und einem Haufen Kohle, einem Partner, der dich glücklich machen soll, vielleicht auch all die Rollen, mit denen du dich identifizierst, und das dringende Verlangen danach, diese bis zur Perfektion auszufüllen und vor allem zur Zufriedenheit und zum Glück aller zu erfüllen. Du bist nicht dumm oder liegst falsch, wenn du so fühlst und denkst. Es wird dir und uns allen immer wieder so erzählt. Um glücklich zu werden, bräuchten wir den richtigen Partner, die Traumhochzeit, das Haus, das Auto, die eigenen Kinder, den Job, den noch besseren Job, die Beförderung, das beste Büro im Unternehmen, den teuren Urlaub, Designerklamotten (im Zweifel tut es ein Fake auch, sieht ja keiner), die

Enkelkinder, die silberne Hochzeit (Gott bewahre, die goldene schaffen wir eh nicht), das wertvolle Geschenk als Dankeschön- oder Abschiedsgeschenk, wenn du in Rente gehst, die Krankheit, den angenehmen Tod, die ehrwürdigen Nachrufe auf unserer Beerdigung.

Uns wurde gesagt, wir müssten Gottes Gesetze befolgen und seinen Zorn fürchten, denn wenn wir irgendwann vor seinem Richterstuhl stehen, müssten wir sonst um Gnade winseln und je nachdem, wie schlimm unsere Vergehen waren, sind wir dazu verdammt, in der Hölle zu schmoren. Eine zweite Chance gäbe es nicht, und Gott sieht alles und richtet über uns. Uns wurde gesagt, dass nur die wirklich Tüchtigen das Gute verdienen, der Sieger alles bekommt und vor der Niederlage sollten wir uns fürchten. Dass die Natur des Lebens die Schwachen aussortiert, unser Mitgefühl hier nicht zwingend nötig sei, denn schließlich seien sie selbst schuld. Wären sie tüchtiger gewesen, hätten sie mehr vom Leben. Uns wurde gesagt, dass Geld und Reichtum alles ist. Dass jeder für sich alleine kämpft und der Zweck die Mittel heiligt. Dass Teilen nur sinnvolles Teilen ist, wenn wir eine Gegenleistung bekommen. Dass wir im Leben hart arbeiten und im Schweiß unseres Angesichts unser Leben verdienen müssten. Uns wurde gesagt, dass wir besser nicht aus der Reihe tanzen, lieber mit dem Strom schwimmen und man so liegt, wie man sich bettet. Vor allem wurde uns erzählt, dass man nicht alles haben kann, Schuster bleib bei deinen Leisten und lobe den Tag nicht vor dem Abend. Unser Geist wurde so vollgestopft mit diesen und noch gaaaaaaanz vielen anderen Botschaften, die allesamt unsere alltägliche Realität schaffen, weil wir es nicht besser wussten. Es grenzt fast an ein Wunder, wenn wir überhaupt noch Freude an dem empfinden, was wir Leben nennen.

Harmonie wird mit Liebe verwechselt, Liebe ist folglich – so glauben wir – im Außen, also außerhalb von uns selbst, zu finden und da außen so viel Chaos herrscht und mit dem, was wir tief in uns verborgen erahnen und eventuell fühlen, nicht im Einklang ist, verlieren wir uns selbst. Mögen wir also dem winzig kleinen Lob, der geringsten Aussage darüber, dass wir liebenswert sind, auch gerne Glauben schenken, uns für einen Moment liebenswert und glücklich fühlen, so ist die Drama-Queen in uns bereits in Alarmbereitschaft. Und auf diesen kurzen Augenblick des Sonnenaufgangs folgt ein rascher Sonnenuntergang, und wenn es dumm läuft, dann ist der sonnige Tag nur von sehr kurzer Dauer. Und die schattigen Zeiten, in welchen wir uns selbst niedermachen, sind hart. Weil wir aber diese Sonnenaufgänge so sehr lieben, machen wir fast alles, damit sie uns immer wieder für einen kurzen Moment das scheinbare Gefühl von Liebe und Glückseligkeit schenken mögen. Die Suche nach Anerkennung wächst, wird zur Sucht und füttert das Helfersyndrom auf geschickte Weise. Wir lassen die Sonne auf- und untergehen, abhängig von der Meinung, Bewertung, dem Urteil anderer über uns, unseren eigenen strengen Bewertungen unserer selbst und dem darauffolgenden Urteil, und vergessen dabei zu leben. Aus uns selbst heraus. Wie eine Ertrinkende, die nach Luft schnappt, um am Leben zu bleiben, wenden wir uns zielsicher dem nächsten Problem zu, und sollte gerade niemand da sein, der