

2. Tag Ratgeber

Unsere Sehnsucht nach dem Guten macht uns unglücklich.

Als Baby oder kleines Kind hat man noch Lust alles zu entdecken und zu erforschen. Man lacht viel, probiert vieles aus, fühlt sich geliebt und angenommen. Wenn alles richtig läuft fühlt man Freude in sich.

Gerade als Kinder haben wir die wildesten Vorstellungen, wie unser Leben als Erwachsener mal aussehen soll. In unserer Vorstellung waren wir Superstars, lebten ein Leben voller Glück, Spannung und Erfüllung. Kleine Jungs, die Fußball spielen sind Messi und Ronaldo. Die Mädchen sind Meerjungfrauen und können Zaubern. Jedes Kind hat solche gigantischen Vorstellungen von seinem späteren Leben.

Doch was passiert eigentlich mit uns?

Wir werden mit einer Erziehung konfrontiert, die uns auch ganz schön unter Druck setzen kann. Wir bekommen eine Menge Verbote mit auf unseren Weg. Zum Beispiel: wir sollen nicht so laut sein, wir sollen nicht so frech sein, wir sollen uns ordentlich kleiden, wir sollen uns nicht so dreckig machen usw.!

Diese Verbote und Vorschriften setzen sich in der Schule fort, dort werden sie dann zusätzlich mit einem Leistungsdruck belegt.

In der Schule wird uns eingepflegt, dass wir gute Noten schreiben müssen und dass wir noch mehr nach bestimmten Idealen leben müssen. Ist unsere Leistung nicht so gut, kriegen wir Druck von zu Hause oder mit dem Lehrer(in) Probleme.

Dieses alles nehmen wir mit in unseren Teenager Alter, wo wir beginnen uns abzunabeln. Was erst recht Stress hervorbringt.

Ich weiß nicht wie es Dir geht oder gegangen ist, ich habe mich als Teenager gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung hilflos gewehrt. Dadurch hatte ich viele Auseinandersetzungen mit meinen Eltern. Außerdem trug ich zerschlissene Jeans und liebte Lederklamotten und von meinen Eltern hieß es: „wie siehst du aus und wie bist du drauf.“

Wenn man die ganze Zeit von Verboten, Kritik und Leistungsdruck begleitet wird, hinterlässt es auch Spuren in uns. Je älter wir werden, desto mehr denken wir darüber nach, was andere von uns denken. Es ist uns wichtig, dass wir gut aussehen und bei anderen gut ankommen.

Es passiert öfters, dass wir aus Gesprächen rausgehen und denken, was der andere wohl von uns gedacht hat. Dieses zeigt, dass Unsicherheiten in unserem Leben sind.

Nun sieht die Realität doch schon ganz anders aus, als in unserer Kindheit.

Es gibt aber noch mehr, was wir ins Leben mitnehmen, auch dieses möchte ich gerne ansprechen. Wir bekommen schon recht früh mit, dass das Leben nicht so einfach ist und auch gefährlich sein kann. Man muss nur darüber nachdenken, was wir uns im TV anschauen. Welche Filme gucken wir im Kino, welche Zeitung oder auch Bücher lesen wir und in der Malerei findet man auch düsteres.

Wenn man nur auf der kulturellen Ebene so eine Ballung hat, hinterlässt auch dieses Spuren in uns. Es kann passieren, dass wir anfangen an uns zu zweifeln. Das Ganze wird durch die Medien bestärkt, wo uns jeden Tag über Kriege, Konflikte in der Welt und über Überwachung von Menschen berichtet wird. Wir haben eine tägliche Flut von schlechten Nachrichten.

Dieses setzt sich im Internet fort, zum Beispiel über einen Shitstorm. Der Duden definiert einen Shitstorm als Sturm der Entrüstung in einem Kommunikationsmedium des Internets. Der Begriff Shitstorm bezieht sich vor allem auf Blogbeiträge oder -kommentare, Twitter-Nachrichten oder Facebook-Meldungen.

Eine Bekannte von mir postete bei Facebook: „Ich bin in meiner Wohnung im Stadtteil Hamburg Eimsbüttel gekündigt worden. Ich möchte gerne weiterhin in diesem Stadtteil wohnen, da mein Kind hier zur Schule geht. Ich habe einen guten Job und hoffe, dass mir jemand hilft, damit ich in diesem Stadtteil eine schöne neue Wohnung finde.“

Dieses wurde aufgegriffen und anstatt mit ihr zu kommunizieren, wurde sie auf einmal böse angegriffen. Es wurde unter anderem Kommentare wie: Du bist unfähig mit deinem Kind umzugehen und es wie notwendig zu unterstützen. Du handelst selbstüchtig und egoistisch, denkst nur an deine Karriere. Oder wie dumm zu denken, dass du nur in einem Stadtteil suchen musst und dir alles zufliegt.

Dieses waren jetzt die harmlosesten der Kommentare, es war so schlimm, dass meine Bekannte ihre Seite bei Facebook gelöscht hat und völlig am Boden zerstört war.

Diese kleine Anzeige hat eine Lawine an Kommentaren losgetreten, anstatt meine Bekannte hilfreich zu unterstützen. Dieses ist kein Einzelfall!!!

Solche Mobbing-Fälle gibt es inzwischen häufig im Internet, die Leute steigern sich in etwas rein und dann wird möglichst viel Ungerechtigkeit über jemanden verbreitet.

Solche Geschehnisse machen uns Angst, wir befürchten, dass uns so etwas auch passieren kann.

Ein anderes Beispiel aus dem Berufsleben, wo uns vielleicht einsuggeriert wird, der Konkurrent ist böse, der Wettbewerb ist hart, oder intern wird gekämpft, dieses kann zu enormen Stress führen, aber man muss funktionieren. Wenn dann zusätzlich noch ein Leistungsdruck vorhanden ist, die Zahlen müssen stimmen, man soll am besten tagesglatt sein, die Kosten sollen im Rahmen bleiben, dann führt das auch dazu, dass wir diesen Stress so erleben, dass wir nicht mehr abschalten können.

Es gibt immer mehr Burnouts und dieses hat auch seinen Grund.

All diese Nachrichten und Geschehnisse die wir aufnehmen, die Sorgen dafür, dass bei uns etwas passiert. All die guten Gefühle, die wir mit ins Leben gebracht haben, all die Freude und die Liebe die wir als kleines Kind gefühlt haben geht nach und nach verloren.

Also es passiert folgendes mit uns, wir erleben eine Art Trennung. Einmal eine Trennung vom Leben selbst, weil wir es mitbekommen und es auch denken. Es wird uns ja auch andauernd eingeflüstert, dass das Leben schlecht ist. Wir neigen dazu, unnötig und übertrieben auf diese Warnung zu reagieren.

Wir denken es sind Mängel da, wir müssen Kämpfen um der Sieger oder der beste zu sein und um uns nicht als Versager zu fühlen. Das sind Gedanken, Gefühle und Lebenseinstellungen, die wir meist nicht bewusst wahrnehmen. Sie steuern uns aber unbewusst und weil sie uns steuern sorgen sie dafür, dass viele Veränderungswünsche die wir gerne in Angriff nehmen würden nicht funktionieren können.

Denn wenn wir davon ausgehen, dass das Leben schlecht und gefährlich ist und wir niemandem trauen können, wie sollen wir da optimistisch sein und an etwas Glauben?

Es ist doch aber so, wir alle haben Träume im Leben und stecken in einem Berg von Alltagsorgen und Ängsten.

Ein weiteres Problem ist, wenn wir andauernd unter diesem Druck stehen, dass einige Eigenschaften gut sind und einige Eigenschaften nicht akzeptabel sind, denn das wurde uns ja von klein auf an beigebracht. In der Schule wurde es verstärkt, an unserem Arbeitsplatz geht es so weiter und in einer Beziehung haben wir vielleicht auch Konflikte erlebt.

Durch all diese Ereignisse in unserem vergangenen Leben, fangen wir an das Leben in eine gute und in eine schlechte Seite zu unterteilen.

Wir wissen, bestimmte Seiten von uns sind klasse und die gute Seite zeigen wir auch gerne nach außen. Doch die anderen Seiten, wo wir doch gelernt haben, das Sie nicht in Ordnung sind, die Verdrängen wir in die schlechte Seite und versuchen sie oft auch zu verbergen.

Es ist das Gefühl, irgendetwas an mir ist nicht so klasse, sonst würden ja nicht die ganzen Menschen an mir rummeckern oder mich kritisieren. Diese Gefühle, ich bin schlecht, ich schaffe es nicht usw. haben natürlich auch einen Einfluss auf uns.

Es bedeutet wenig Selbstwertgefühl: „Ich bin nichts wert, ich bin klein, ich schaffe es nicht“. Aber Selbstwertgefühl brauchst Du unbedingt. Irgendwie weißt Du, gewisse Sachen bekommst Du schon auf die Reihe, schließlich hast Du ja auch Deine guten Seiten. Dennoch hast Du auch das Gefühl, dass Du diese schlechten Seiten hast und das führt dann zu dem Gefühl „ich bin nicht gut genug.“

Dieses geht nach meinen Erfahrungen den Großteil der Menschen so, es gibt kaum jemanden, der von sich 100 prozentig überzeugt ist. Da schließe ich mich mit ein. Es gibt da sicherlich nur wenige Ausnahmen, wie zum Beispiel den Dalai-Lama, aber wie gesagt, es sind Ausnahmen.

Durch diese Gefühle wie zum Beispiel „ich bin nicht gut genug“, bekommen wir Zweifel und Versagensängste. Wie soll man optimistisch sein und sich etwas zutrauen, wie soll man den Mut entwickeln neue Wege einzuschlagen, wenn man doch eigentlich von sich denkt ich bin nicht gut genug.

Wir präsentieren uns im Umgang mit anderen auch nicht so wie wir wirklich sind, wir zeigen eben unsere Schattenseiten ungern. Manchmal klappt es auch mit unserer Maske, aber in den meisten Fällen zeigen wir uns nicht wirklich, so das andere nicht mitbekommen was mit uns los ist.

Wir zerteilen uns innerlich in die gute und schlechte Seite und so entsteht eine Trennung dem Leben gegenüber.

Schreibe jetzt bitte auf, welche Grundüberzeugung und in welchem Bereich, Du dem Leben gegenüber hast. In der Schule, im Beruf oder Privat ___ usw. und welche Überzeugung? Hast Du Angst, hast Du Mangelgefühl oder das Gefühl, dass Du kämpfen musst ___ usw.

Hast Du Angst zu versagen, hast Du Angst zu zeigen was Du denkst und fühlst und was ist mit Dir selbst, zweifelst Du an Dir selbst oder Deinem können? Hast Du das Gefühl Du müssen es besser machen, denken aber Du kannst es nicht?

Oder zeigst Du den Leuten eine Seite, Du hast aber innerlich eine ganz andere Seite?

Vielleicht bist Du böse auf etwas oder jemanden, hast aber früh gelernt, dass man nicht sauer sein darf und spielst deshalb lieb Kind. Es ist nicht schlimm, wenn Du jetzt Sachen entdeckst die nicht in Ordnung sind, denn dieses entdecken wir alle.

Es gibt niemanden, bei dem alles in Ordnung ist, das kannst Du mir Glauben. Wichtig ist nur, dass Du für diese Dinge eine Wahrnehmung entwickelst und begreifst, dass es so ist.

Dieses ist der erste Schritt zur Veränderung, festzustellen was ist mit mir und meiner guten und schlechten Seite los.

Das Entscheidende ist, egal was Du aufschreibst, dass Dir klar wird was in Deinem Leben passiert ist.

Du hast als kleines Kind den Einstig ins Leben mit viel Liebe und Energie gehabt, bist älter geworden und es ist das Lachen nach und nach verschwunden. Dann bist Du erwachsen geworden, Du lebst und gehst Deinen Weg. Dieses machst Du nicht schlecht, Du verdienst Dein Geld, gehst Deinen Hobbys nach, Du bist in einer Beziehung, vielleicht hast Du schon ein Kind usw. Das mag alles da sein und doch hast Du das Gefühl, das Dir etwas fehlt.

Oder Du fühlst Dich in etwas gefangen, es kann auch das Gefühl sein, das Du etwas Wichtiges in Deinem Leben verloren hast.

Die Frage die wir uns alle stellen ist, „wie kann ich meine heile Welt, die ich irgendwann verloren habe, wiederfinden?“

Morgen folgt der dritte Tag! 3.Tag Ratgeber