

Daniela
Schreiner

Ratgeber

LESEPROBE

Endlich GRAUE HAARE

Schubs für ein erfülltes Leben

MEDA
VERLAG

Wie schon erwähnt, hatte ich als Kind oft den Eindruck, dass in der Welt, in die ich hineingeboren wurde, einiges nicht stimmt. Da ich viel zu klein und unerfahren war, schenkte ich meinen eigenen Empfindungen weniger Glauben als den Worten der erfahrenen und älteren Menschen in meinem Umfeld. Aus Gutgläubigkeit, Liebe und einem Verbundenheitsgefühl heraus, versuchte ich, es ihnen gleichzutun. Ich übernahm ihre Theorien und Verhaltensweisen, doch mit den zunehmenden eigenen Erfahrungen stellte ich die mir mittlerweile vertraut gewordenen Gewohnheiten zunehmend in Frage. Für mich ging so vieles immer weniger auf. Es gab zahlreiche Erwartungen und Vorgaben, die eingehalten werden sollten, die ich nur mit Hängen und Würgen

befolgen konnte und die zu einer Zerreißprobe für mich wurden. Ich kam mir vor wie ein Hund im Zirkus, dem das Bellen wegdressiert wurde, damit er irgendwann dazu in der Lage sein wird, die größte Show seines Lebens zu absolvieren. Tagein, tagaus wurden herausfordernde akrobatischen Sprünge geübt, anstatt auf Feldwegen mit seinem geliebten Herrchen Gassi zu gehen und einfach nur ein ganz normaler Hund sein zu können, der es liebt, sich in der Natur zu bewegen. Ich hielt nachdenklich inne und jonglierte Gedanken, die irgendwo zwischen wollen und nicht können sowie können und nicht wollen herumschwirrten, darauf hoffend, bald auf etwas zu stoßen, das die zermürbenden Widersprüchlichkeiten auflösen kann.

Ich erinnere mich an viele Situationen jüngster Tage, in denen ich für gutes Verhalten belohnt und für schlechtes Verhalten bestraft wurde. Ich wurde, wie wahrscheinlich viele andere Menschen auch, auf Funktionalität konditioniert. Ein Kleinkind ist immer abhängig von seinen Eltern, weil es noch nicht dazu in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen. Als Sprössling lernt man automatisch, welches zwischenmenschliche Verhalten angesagt ist und welches zu Problemen führt. Um nicht kritisiert zu werden, befolgte ich die Anweisungen der Großen.

Ich rationalisierte meine Bedürfnisse und kritikbringenden Gefühle weg und versuchte mein Möglichstes zu geben, um dazuzugehören, gesehen und geliebt zu werden.

Wenn ich das tat, was andere wollten oder für sich brauchten, wurde ich akzeptiert und geliebt und fühlte mich ganz nebenbei ebenfalls gebraucht. Wenn ich das tat, was andere störte und verurteilten, wurde ich beschämt, ausgegrenzt und alleine gelassen. Es gab keine Differenzierung zwischen einer Person und dem Verhalten, das sie an den Tag legte. War das Verhalten unliebsam, wurde die Person mit Liebesentzug bestraft. Dies führte zu einer bedingten Liebe, die wahrscheinlich eine Vielzahl meiner Mitmenschen ebenfalls erfahren haben, vor allem die der älteren Generationen. Ich bin davon überzeugt, dass Eltern diesen Umgang mit ihren Kindern nicht aus Böswilligkeit praktizierten! Es war vielmehr die gängige gelebte Praxis der damaligen Zeit

und des damaligen Bewusstseins. Der überzeugte Weg der Erziehung, der vertraute und weit verbreitete Versuch, einen guten Menschen und gutes Gelingen hervorzubringen.

Die Erlebnisse meiner Kindheit haben mich geprägt. Die ungeliebten Teile meiner Selbst, die ich verdrängt hatte, weil sie mir im Umgang mit den Menschen zum Problem wurden, gaben keine Ruhe. Sie waren da, auch wenn ich so tat, als gäbe es sie nicht. Manchmal spürte ich sie in Form eines unterdrückten Wutausbruchs oder dem Bedürfnis, laut zu schreien. Sie suchten immer wieder nach einem Ausgleich, notfalls auch nach einem Stück Schokolade oder ein paar neuen Schuhen, die als Ersatzbefriedigung kurzzeitig dienlich waren und mir Erleichterung schenkten. Doch trotz der

Leckerei und vollem Schuhschrank blieb ich im Herzen sehnsüchtig. Ich wollte angenommen werden, wie ich war, und wollte lieben und geliebt werden, ob ich das, was auf meinem Teller lag, nun aufgegessen hatte oder nicht, ob ich tat, was von mir erwartet wurde oder nicht. Eigenmotiviert war ich auf der Suche nach Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die ich lange Zeit mit Liebe verwechselte. Ich versuchte weiterhin, es anderen recht zu machen, um nicht kritisiert, stattdessen gemocht oder bestenfalls geliebt zu werden.

Ich war beständig dabei, meine Funktionalität zu vervollkommen, trainierte mir Bedürftigkeit ab und wurde empathisch, um Fettnäpfchen aufzuspüren, die zu einer Quelle für Ärger werden konnten. Ich war dau-

erhaft bemüht, den Fluss der Liebe und die Anbindung an die guten Gefühle in mir nicht völlig zu verlieren, beziehungsweise, etwas Verlorengangenes wieder zurückzuholen. Ich war eine Getriebene, die nach einer besseren Welt suchte.

Eigenschaften wie Qualität und Quantität waren mein Fokus, meine Freunde. Ich wurde immer effizienter, denn vieles schien nicht gut genug, so wie es war. Ich wurde zur Perfektionistin, in deren Umwelt es immer einen Raum für Verbesserungen, aber nie einen Platz zum Ankommen gab.

Obwohl ich wie meine Eltern im Grunde eine sehr solide und bodenständige Person bin, war mein Perfektionismus viel zu abgehoben, um einer Menschenseele das zu geben, wonach sie sich im Wesenskern sehnt.

Stets beschäftigt, fand ich kaum Gelegenheit, Raum und Zeit, um meine Aufmerksamkeit auf die wesentlichen kleinen Dinge des Lebens zu lenken, die mich Jahre später im Herzen reich und von innen her stark werden ließen.

In hohem Maße zu funktionieren, ist sicherlich ein erstrebenswerter Zustand, um effizient Ziele zu erreichen, aber es kann im gleichen Zuge deprimierend sein, wenn ein Wesen nicht ausreichend Gelegenheit findet, das zu tun, was ihm selbst wichtig und sinnvoll erscheint.

Ich war dahingehend strukturiert, mein alltägliches Tun wie ein Programm abzuspulen, das für hohe Umsätze vordefiniert wurde. Eine hohe Qualität und Quantität sind Gütesiegel für geleistete Arbeit, nicht zuletzt des-

halb wurden Maschinen entwickelt. Aber ein Mensch läuft Gefahr, wenn er versucht, es so einem programmierten Industriegiganten möglichst gleichzutun. Gefühle und Bedürfnisse sind das, was einen Menschen von einer Maschine unterscheiden. Doch genau diese menschlichen Züge muss man auf weiten Strecken außen vor lassen, wenn man an der Spitze, für etwas oder wen auch immer, funktionieren möchte. Permanent für eine gute Sache zu laufen, hat den Nachteil, dass das, was den Menschen außerhalb dieser Strecke ausmacht, womöglich zu wenig Beachtung bekommt.

[...]

[AUSZUG AUS „ENDLICH GRAUE HAARE“
S. 27–30]

Daniela Schreiner

Endlich graue Haare

Schubs für ein erfülltes Leben

Ratgeber

344 Seiten

16,95 €

MEDU Verlag

ISBN 978-3-96352-117-1



MEDU Verlag

E-Mail: info@medu-verlag.de
Homepage: www.medu-verlag.de

Daniela Schreiner liebt ihre Arbeit, sehr sogar. Doch in der rasend schneller werdenden Zeit, den wachsenden Ansprüchen fühlt sie sich immer mehr getrieben, wie in einem Hamsterrad gefangen.

Sie stellt sich zunehmend Fragen nach dem Sinn des Lebens. Was ist für mich Erfüllung? Was bringt meine Zukunft? Regelmäßig bricht sie aus dem Gefängnis des Alltags aus und bereist die Welt. Ihr Weg führt sie nach Afrika, Südamerika, Australien. Doch eine ungestillte Sehnsucht bleibt.

Ein gesundheitlicher Tiefschlag zwingt sie zur Zwangspause. Diese führt sie zur Erkenntnis, dass sie die ganze Zeit am falschen Ort gesucht hat. Denn die Antworten auf ihre Fragen kann sie nur in sich selbst finden – und inneren Frieden.