

Mein Crash als Chance zum Ausstieg

Wusstest du, dass man sich an Stress gewöhnen kann? Ich meine nicht, dass man jeden Tag mit Überzeugung sagt: „Ja, ich habe einen stressigen Alltag, aber es geht schon!“, sondern dass man bestimmte Faktoren als so „normal“ empfindet, dass man sie gar nicht als Stress bezeichnen würde?

Die Faktoren, die für mich zu dieser Kategorie gehören, und die ich erst auf meinem Weg wirklich wahrnahm, sind z.B. Aussagen wie:

- Wenn du artig bist, kriegst du ...!
- Das Leben ist kein Ponyhof!
- Stell dich nicht so an!
- Freu dich bloß nicht so früh!
- Mach erst was Vernünftiges!
- Was soll aus dir denn bloß mal werden!
- Augen zu und durch!
- Das ist ja schon ganz gut, aber da ist noch Luft nach oben!
- Es muss sich rechnen, damit es sich lohnt!
- Wir haben dir doch alles ermöglicht und du? Sei nicht so undankbar!
- Was denken denn die Nachbarn?
- ...
- ...

Mein Leben war voll von diesen und ähnlichen Hinweisen, die mir suggerierten, dass ich in erster Linie dafür verantwortlich war, die Erwartungen anderer (meine Eltern, meine Geschwister, meine Lehrer, mein Chef, mein Mann, meine Schwiegereltern, meine FreundInnen, meine KollegInnen, die Nachbarn, der Pastor, die Gesellschaft, ...) nicht zu enttäuschen.

Ich fühlte mich permanent beobachtet und war so sehr auf dieses System getrimmt, dass ich mich am Ende sogar für unsere ungewollte Kinderlosigkeit schämte. Nicht mal als Frau erfüllte ich die an mich „berechtigterweise“ gestellten Erwartungen. Ich arbeitete und schuftete, um all meine Makel zu kaschieren, die ich meinte zu haben, weil ich ja immer auf jemanden traf, dem nicht genug war, was ich tat oder der mich darauf stieß, dass es da jemanden gab, der das alles noch viel besser konnte.

Da war immer „ein bisschen Luft“ nach oben.

Wenn du so aufwächst, kommst du gar nicht auf den Gedanken, ein stressiges Leben zu führen und zu hinterfragen, was du tust: Du lebst es einfach und gibst dein Bestes (nämlich dein Leben), um endlich Anerkennung zu bekommen, um dazuzugehören, nicht rauszufallen aus dem System.

Cut!

Ich bin nachgewiesen hochsensibel, kreativ, multitalentiert, Skorpionin, habe ein untrügliches Gespür für Dinge, die nicht stimmen, kann Ungerechtigkeiten und Geheimnisse riechen und nicht ausstehen, habe Intuition, bin eine Schenkerin, und ja, ich bin einzigartig. Das ist das Potential, mit dem ich auf die Welt gekommen bin. Mit diesem Potential bin ich in eine Familie, Gesellschaft und Zeit inkarniert, die mich in das enge Korsett aus Glaubenssätzen gepresst hat und mich zu einer Kopie von sich selbst machen wollte. Kein Vorwurf: Das ist für viele eine Art Überlebensstrategie!

Und ich wette, dir geht es ganz ähnlich!

Cut!

2002 war die Grenze erreicht. Ich war so voller Ängste, nicht zu funktionieren, nicht zu gefallen, rauszufallen, und unter Druck wie ein Schnellkochtopf, dass es nur einen verhältnismäßig kleinen Anlass brauchte, um zu explodieren.

Meine mühsam aufrechterhaltene Maske der Anpassung half nicht mehr! Ich bekam Panikattacken, die sich so heftig äußerten, dass ich all das, was ich am meisten fürchtete, zeigte: Ich funktionierte nicht!

Ich konnte nicht mehr arbeiten, musste eine Therapie beginnen (2002 noch ein echter gesellschaftlicher Katastrophenfall) und spürte vom ersten Tag an, dass ich nicht mehr in mein altes Leben zurückkonnte. Heute sage ich – Gott sei Dank, denn heute käme ich auch nicht mehr auf den Gedanken, das überhaupt zu wollen.

Zu allem Überfluss, ich fühlte mich ja eh schon schrecklich mangelhaft, machte ich den Menschen in meiner Umgebung mit meinem Burnout Angst. Ich wurde gemieden, war nun vollkommen aus dem System gekippt. Meine größten Ängste bewahrheiteten sich und zeigten ihr hässlichstes Gesicht. Ich konnte nicht am „normalen Leben“ teilnehmen, traute mich nicht mehr aus dem Haus, dachte, ich müsste sterben.

Cut!

Ich bin heute sehr dankbar für diese Erfahrung, denn ich konnte sie nutzen, um mich neu aufzustellen. Das hat lange gedauert, war mitunter emotional sehr schmerzhaft, vor allem auch, weil ich mir eingestehen musste, dass zu solchen „Katastrophen“ immer zwei Seiten gehören – eine Seite, die den Druck erzeugt, die andere Seite (nämlich ich), die sich diesem Druck bis zum Bersten gebeugt hat.

Und ich könnte wieder wetten: Dir geht es damit ganz ähnlich! Unsere ach so fortschrittliche Gesellschaft funktioniert nämlich nur, wenn möglichst viele dieses Spiel mitspielen, sich in das System aus Zuckerbrot und Peitsche begeben und nicht ausbrechen, auffallen, eigenartig einzigartig sind.

Heute sehe ich das. Als ich mittendrinsteckte, war mir die Sicht darauf verstellt, war ich eingehüllt in die Sorgen und Ängste, die ich mit vielen teilte, und die auch heute noch dafür sorgen, dass dieses System aus Manipulation und Angstmacherei funktioniert. Jedenfalls für den Großteil der Menschen. Und für die, die mit unseren Ängsten eine Menge Geld verdienen!

Wie ich daraus gekommen bin?

Ein Faktor, der mir den Ausstieg erlaubte, war erst einmal der Zusammenbruch selbst.

Weil ich so grundlegend nicht mehr funktionierte, waren plötzlich auch die Erwartungshaltungen kein Thema mehr. Ich hatte dann ich zwei Möglichkeiten: Tabletten nehmen, damit ich schnell wieder „normal“ funktionierte und nicht wieder rausfalle, oder mich bewusst dagegen entscheiden und die Chance zum Neuanfang ergreifen.

Ich erwähnte ja bereits, dass ich ein untrügliches Gespür dafür habe, wenn etwas nicht stimmig für mich ist: Ich konnte dementsprechend die Variante mit den Tabletten nicht wählen, denn sie hat für mich nicht gestimmt. Ich wollte raus aus der Panik, ja, aber ich wusste von Beginn an, dass der herkömmliche Weg nicht der war, den ich gehen wollte.

Sechs Wochen ‚Tavor‘ und eine Langzeit-Gesprächstherapie gaben mir einen hilfreichen Einblick in das System der Angst und waren gleichzeitig der Auslöser für mich, nach alternativen und ganzheitlichen Methoden Ausschau zu halten, weil ich auch nach einem Jahr Therapie noch immer nicht wusste, warum ich Panik und Depressionen bekommen hatte. Und so viel war mir klar geworden: Es musste Auslöser geben, die ich durch allerdings durch Verhaltenstherapie vielleicht auszuhalten lernen, aber gewiss nicht heilen konnte. Ein Standardsatz meiner Therapeutin war: „Was anderer können, können Sie auch lernen!“ Das hat eher Druck erzeugt, weil ich genau das nicht schaffte.

Es blieb letztendlich also nur der schmerzhaft, aber heilende Weg in die systemische Ursachenforschung.

Ich habe mich also meinen Ängsten gestellt, habe mich von großartigen Menschen inspirieren und begleiten lassen (siehe Buchtipps und Links), habe lernen dürfen, was meine Panik geradezu auslösen musste und was ich tun konnte, um sie zu heilen.

Ich will hier nicht ins Detail gehen, aber so viel sei gesagt: Die auslösenden Muster sind in der Kindheit entstanden, die meisten davon bereits in der Kindheit meiner Eltern und Großeltern! Meine Eltern und Großeltern haben mir mitgegeben, was sie selbst gelernt haben. Zwei Weltkriege haben ihre Sicht, wie die ganzer Generationen, aufs Leben in einer Art und Weise geprägt, die uns alle noch heute massiv beeinflusst. Die oben genannten Faktoren und viele weitere Gedankenmuster und Verhaltensweisen sind tief in unsere gesellschaftlichen Gene eingebrannt. Und unser wirtschaftliches System sorgt zudem dafür, dass wir möglichst in diesem gefangen bleiben – finanzielle Verpflichtungen, Angst vor unberechenbar scheinenden Krankheiten, vor Ausgrenzung, die Sorge, „es“ könnte nicht reichen ...

Diese genetisch tief verwurzelten Faktoren hören erst auf zu wirken, wenn wir sie uns anschauen, den Schmerz noch einmal durchleben, den sie verursachten, als wir klein und machtlos waren. Nur so können wir sie enttarnen und in unsere eigene Kraft kommen.

Dieser Ausstieg ist häufig mit viel Reibung und sozialem Druck verbunden. Es war unumgänglich, dass Menschen, die (meist ohne es bewusst wahrzunehmen) ebenfalls in diesen Ängsten gefangen sind (und diese Form der Angst ist ein kollektives Problem), durch den Blick auf mich darauf aufmerksam gemacht wurden, dass bei ihnen selbst etwas nicht stimmt. Das erzeugte unangenehme Reibung, der die meisten erst einmal ausweichen wollten. Und so sind sie mir ausgewichen. Als ich verstanden habe, warum ich so viel Druck von außen bekam, als ich meinen eigenwilligen Weg zu gehen begann, konnte ich auch das loslassen und weitergehen.

Was für mich genauso wichtig und heilsam war, war Vergebung. Zu vergeben (denen, die mich geprägt und unwissentlich mit dem Glaubenskonstrukt krankgemacht hatten) hat alle Beteiligten von einer schweren Last befreit. Wem ich vergeben habe? Meinen Eltern, Großeltern, allen, die ich oben genannt habe und letztlich auch mir, denn ich habe dieses System ja bis ich die Panikattacken bekam, ebenfalls am Leben gehalten und z.B. an meine SchülerInnen weitergegeben. Dafür hatte ich reichlich Gelegenheit, denn ich war gerade 40 geworden, als mich die Panik aus dem gewohnten Leben katapultierte.

Ich möchte dir mit meiner Geschichte, die du u.a. in meiner Biografie und in meinem Praxisbuch nachlesen kannst, Mut machen.

So anstrengend der Weg auch war – jeder Schritt hat sich gelohnt. Ich bin heute angstfrei und lebe ein selbstbestimmtes Leben, in dem echte Kommunikation, echte Wahlfreiheit und echte Kompromisse und zunehmende Gesundheit meinen Alltag bestimmen.

Ich bin nachgewiesen hochsensibel, kreativ, multitalentiert, Skorpionin, habe ein untrügliches Gespür für Dinge, die nicht stimmen, kann Ungerechtigkeiten und Geheimnisse riechen und nicht ausstehen, habe Intuition, bin eine Schenkerin, und ja, ich bin einzigartig. Das ist das Potential, mit dem ich auf die Welt gekommen bin. Und das ist das Potential, dass ich Tag für Tag mehr zu leben wage, denn es ist ein Prozess, sich aus den Ketten der Kindheit zu lösen und den eigenen Weg gehen zu lernen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du dich inspiriert fühlst und dich umschaust nach Menschen, die diesen Weg bereits eingeschlagen haben, denn von ihnen kannst du lernen. Ein geflügeltes Wort in allen Bereichen der Weiterentwicklung ist: „Wenn du irgendwo hinwillst, orientiere dich an Menschen, die dort bereits sind“.

Achtung: Das gilt in Negativen wie im Positiven.

Ich habe auf meiner Reise übrigens einen großartigen Menschen kennengelernt, der ebenfalls einen eigenen Weg gegangen ist – Jesus. Rebell und Umstürzler und Vorbild für alle, die herrschende Systeme nicht akzeptieren und ihre Haltung bewahren.