DAS VERDRÄNGTE ICH



Wie du verschüttete Träume und Wünsche wiederentdeckst

Erfolgsebook

DAS VERDRÄNGTE ICH

Wie du verschüttete Träume und Wünsche wiederentdeckst

Andreas Schulze

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Das Geräusch hinter der Wand
Kapitel 2: Die Wohnung, die du nie betreten hast
Kapitel 3: Was dein Körper weiß, bevor du es denkst
Kapitel 4: Der Beruf, den du nicht gewählt hast
Kapitel 5: Das Lachen, das du abgestellt hast
Kapitel 6: Die Sprache, die du nicht mehr sprichst
Kapitel 7: Der Ort, an den du nicht zurückkehrst
Kapitel 8: Die Freundschaft, die du nicht gepflegt hast
Kapitel 9: Das Buch, das du nicht geschrieben hast
Kapitel 10: Die Frage, die du nicht zu Ende gedacht hast
Kapitel 11: Der Mut, der dich verlassen hat
Kapitel 12: Das erste Nein, das du nicht gesagt hast
Kapitel 13: Die Stimme, die du nicht erhebst
Kapitel 14: Der Umweg, der kein Umweg war
Kapitel 15: Das Talent, das du nicht ernst genommen hast
Kapitel 16: Die Wut, die du geschluckt hast
Kapitel 17: Der Traum, den du geerbt hast
Kapitel 18: Die Angst, die dich schützt
Kapitel 19: Das Schweigen, das du brichst
Kapitel 20: Der Vergleich, der dich klein hält
Kapitel 21: Die Sehnsucht, die du belächelst
Kapitel 22: Der Ort, an dem du aufgewachsen bist
Kapitel 23: Die Person, die du bewunderst
Kapitel 24: Das Scheitern, das dich lehrte
Kapitel 25: Die Grenze, die du nicht überschreitest
Kapitel 26: Der Rhythmus, der dir fehlt
Kapitel 27: Das Geschenk, das du nicht annimmst
Kapitel 28: Die Geschichte, die du dir erzählst
Kapitel 29: Der Zweifel, der dich trägt
Kapitel 30: Die Gewohnheit, die dich formt
Kapitel 31: Der Abschied, den du nicht genommen hast
Kapitel 32: Das Kompliment, das du nicht glaubst
Kapitel 33: Die Nacht, die du nicht schlafen konntest
Kapitel 34: Der Weg, den du nicht gegangen bist
Kapitel 35: Die Träne, die du nicht geweint hast
Kapitel 36: Das Lachen, das du nicht geteilt hast
Kapitel 37: Der Rat, den du nicht befolgt hast

Kapitel 38: Die Krise, die dich formte
Kapitel 39: Der Verlust, den du nicht betrauert hast
Kapitel 40: Die Chance, die du ergriffen hast
Kapitel 41: Der Mensch, der dich enttäuschte
Kapitel 42: Das Bild, das du von dir hast
Kapitel 43: Die Schuld, die du trägst
Kapitel 44: Der Zufall, der dein Leben änderte
Kapitel 45: Die Routine, die dich erdrückt
Kapitel 46: Das Feuer, das du nicht entfacht hast
Kapitel 47: Der Kompromiss, den du eingehst
Kapitel 48: Die Wahrheit, die du verschweigst
Kapitel 49: Der Schmerz, der dich lehrt
Kapitel 50: Die Freude, die du teilst
Kapitel 51: Der Ort, an dem du ruhig wirst
Kapitel 52: Die Frage, die du dir nicht stellst
Kapitel 53: Das Alter, das du fürchtest
Kapitel 54: Der Körper, den du ablehnst
Kapitel 55: Die Stimme, die du hörst
Kapitel 56: Das Schweigen, das du aushältst
Kapitel 57: Der Mut, der dich verlässt
Kapitel 58: Die Liebe, die du nicht zulässt
Kapitel 59: Der Erfolg, den du nicht feierst
Kapitel 60: Die Niederlage, die dich stärkt
Kapitel 61: Das Bild, das dich tröstet
Kapitel 62: Der Weg, den du gehst
Kapitel 63: Die Entscheidung, die du triffst
Kapitel 64: Der Mensch, der dich prägt
Kapitel 65: Das Ziel, das du verfolgst
Kapitel 66: Die Zeit, die du nicht hast
Kapitel 67: Der Ort, an dem du lebst
Kapitel 68: Die Arbeit, die dich erfüllt
Kapitel 69: Das Geld, das du verdienst
Kapitel 70: Die Gesundheit, die du pflegst
Kapitel 71: Die Beziehung, die du gestaltest
Kapitel 72: Das Kind, das du warst
Kapitel 73: Der Erwachsene, der du bist
Kapitel 74: Die Rolle, die du einnimmst
Kapitel 75: Der Traum, den du lebst
Kapitel 76: Die Angst, die du überwindest
Kapitel 77: Der Verlust, den du akzeptierst
Kapitel 78: Die Chance, die du nutzt
Kapitel 79: Der Zweifel, der dich leitet
Kapitel 80: Die Ruhe, die du findest
Kapitel 81: Der Sturm, den du überstehst
Kapitel 82: Die Sonne, die du siehst
Kapitel 83: Der Regen, den du spürst
Kapitel 84: Der Wind, der dich trägt
Kapitel 85: Die Erde, die dich hält
Kapitel 86: Das Feuer, das dich wärmt
Kapitel 87: Das Wasser, das dich trägt
Kapitel 88: Die Luft, die du atmest

Kapitel 89: Der Raum, den du gestaltest
Kapitel 90: Die Zeit, die du nutzt
Kapitel 91: Der Körper, den du bewohnst
Kapitel 92: Die Seele, die du nährst
Kapitel 93: Der Geist, den du schulst
Kapitel 94: Das Herz, das du öffnest
Kapitel 95: Die Hand, die du reichst
Kapitel 96: Das Ich, das du findest
Kapitel 97: Das Leben, das du wählst
Kapitel 98: Der Frieden, den du schließt
Kapitel 99: Das Jetzt, in dem du lebst
Kapitel 100: Das verdrängte Ich
Sonderteil: Fragen, Antworten und Hilfestellungen zum verdrängten Ich

Vorwort

Es gibt einen Moment, den viele Menschen kennen, ohne ihm einen Namen zu geben. Du sitzt irgendwo, vielleicht in einem Zug, vielleicht in einer Besprechung, vielleicht auf dem Sofa, und plötzlich taucht eine Frage auf, die du längst vergessen geglaubt hast. Nicht als lauter Ruf. Eher wie ein Geräusch von weit draußen. Was wolltest du eigentlich einmal werden? Was hat dich einmal begeistert, bevor das Leben anfing, dir Aufgaben zu stellen?

Du schiebst die Frage beiseite. Zu viel zu tun. Zu viele Rechnungen. Zu viele Erwartungen. Und doch bleibt sie da. Sie sitzt in einer Ecke deines Denkens und wartet.

Dieses Buch handelt von dem, was du verdrängt hast. Nicht von den kleinen Dingen, die man vergisst, weil sie unwichtig sind. Sondern von den großen. Von Träumen, die du einmal hattest und dann begraben hast. Von Wünschen, die du nicht mehr zu Wort kommen ließest, weil sie unbequem wurden. Von dem Teil in dir, der einmal laut gelacht hat und heute nur noch leise ist.

Vielleicht denkst du jetzt: Das ist lange her. Das war einmal. Ich bin ein anderer Mensch geworden. Vielleicht stimmt das sogar. Aber ein anderer Mensch zu werden heißt nicht, den früheren auszulöschen. Er lebt weiter, irgendwo unter der Oberfläche. Und manchmal, wenn du nicht aufpasst, meldet er sich.

Dieses Buch wird dich nicht drängen, dein Leben von heute auf morgen umzuwerfen. Es wird dir keine fertigen Antworten geben. Es wird dir keine Erfolgsformel verkaufen. Was es tun wird: Es wird dich an Orte führen, an denen du dich selbst wiederfinden kannst. In Geschichten, in Beobachtungen, in Fragen, die du dir vielleicht noch nie gestellt hast.

Es beginnt mit einem ersten Schritt. Und dieser Schritt beginnt nicht mit einem großen Plan. Er beginnt mit dem Zuhören.

Kapitel 1: Das Geräusch hinter der Wand

Es gibt ein Geräusch, das viele Menschen ihr Leben lang hören, ohne zu wissen, woher es kommt. Es ist kein lautes Geräusch. Es ist eher ein Pochen. Manchmal taucht es auf, wenn du nachts wach liegst. Manchmal, wenn du morgens aufwachst und für einen Moment vergisst, wer du sein musst. Manchmal, wenn du lachst und dann plötzlich still wirst, als hättest du dich bei etwas ertappt.

Menschen, die dieses Geräusch kennen, beschreiben es selten. Sie haben keine Worte dafür. Sie sagen: Ich weiß auch nicht. Vielleicht ist es nichts. Vielleicht bin ich nur müde.

Doch das Geräusch verschwindet nicht, wenn man es ignoriert. Es wird leiser, ja. Aber es verstummt nicht. Es zieht sich zurück. Es zieht sich hinter eine Wand in dir, die du selbst errichtet hast. Stück für Stück. Jahr für Jahr.

Diese Wand hat einen Namen. Sie heißt: das, was man nicht sein darf. Oder: das, was nicht praktisch ist. Oder: das, wofür es zu spät ist. Jeder Mensch baut seine eigene Wand. Jeder Mensch hat seinen eigenen Namen dafür.

Was hinter dieser Wand liegt, ist nicht immer ein großer Traum. Es muss kein Beruf sein, kein Fernziel, keine große Reise. Es kann etwas Kleines sein. Etwas, das du einmal geliebt hast. Ein Instrument. Eine Sprache. Eine Landschaft. Ein Gefühl von Freiheit, das du heute nur noch aus Erzählungen kennst. Ein Buch, das du schreiben wolltest. Ein Ort, an den du zurückkehren wolltest. Eine Frage, die du nie zu Ende gedacht hast.

Das Verdrängte ist nicht immer dramatisch. Es ist oft alltäglich. Und genau deshalb übersehen wir es.

Erinnere dich an einen Moment, in dem du etwas getan hast, ohne darüber nachzudenken. Einfach so. Nicht, weil es nützlich war. Nicht, weil jemand es von dir erwartete. Sondern weil du es wolltest.

Vielleicht warst du zwölf. Vielleicht zwanzig. Vielleicht vierzig. Der Moment liegt nicht außerhalb von dir. Er ist nur zugedeckt. Er wartet nicht darauf, dass du ihn findest. Er wartet darauf, dass du zuhörst.

Das ist der erste Schritt. Nicht handeln. Nicht planen. Zuhören.

Und das Geräusch hinter der Wand wird ein wenig lauter, sobald du beschließt, es nicht mehr zu übertönen.

Was du verdrängst, verschwindet nicht. Es wartet nur darauf, dass du wieder hinhörst.

Kapitel 2: Die Wohnung, die du nie betreten hast

Ich kannte einmal einen Mann, der davon träumte, eine Wohnung zu kaufen. Nicht irgendeine Wohnung. Eine bestimmte. Sie lag in einer Stadt, in der er nie gelebt hatte. Er kannte sie nur von einem einzigen Besuch. Ein Wochenende. Ein Spaziergang. Ein Fenster im dritten Stock, hinter dem ein Licht brannte.

Er war damals zweiundzwanzig. Er hatte kein Geld. Er hatte keinen Plan. Er wusste nur: Da will ich einmal wohnen. Das war alles. Kein Grund. Kein Zweck. Nur ein Bild.

Mit dreißig hatte er Geld. Er hatte einen Beruf. Er hatte eine Familie. Er lebte in einer anderen Stadt, in einer anderen Wohnung, in einem Leben, das gut war. Aber wenn er an das Fenster im dritten Stock dachte, wurde er still.

Er hat die Wohnung nie gekauft. Nicht, weil sie zu teuer war. Nicht, weil es unmöglich war. Sondern weil er irgendwann aufgehört hatte, das Bild als etwas Wirkliches zu behandeln. Es

war zu einer Geschichte geworden, die er sich selbst erzählte, wenn er abends nicht einschlafen konnte. Eine schöne Geschichte. Eine, die er liebte. Aber eine, die er nicht mehr ernst nahm.

Manchmal besuchen wir unsere Träume wie Museen. Wir gehen hindurch, betrachten sie, seufzen leise und verlassen sie wieder. Wir sagen: Das war schön. Aber wir meinen: Das war einmal.

Das Verdrängte hat viele Formen. Eine davon ist die Erinnerung, die wir zu einem Andenken gemacht haben. Wir haben sie nicht vergessen. Wir haben sie eingerahmt. An die Wand gehängt. Und dann nicht mehr angesehen.

Doch es gibt einen Unterschied zwischen einem Andenken und einer Tür. Ein Andenken betrachtet man. Eine Tür kann man öffnen.

Der Mann aus dieser Geschichte hat irgendwann angefangen, sich eine andere Frage zu stellen. Nicht: Warum habe ich die Wohnung nie gekauft? Sondern: Was hat mich daran gehindert, das Bild als etwas zu behandeln, das mir gehört?

Die Antwort war unbequem. Sie hatte nichts mit Geld zu tun. Sie hatte mit Angst zu tun. Mit der Angst, dass ein Traum, den man wirklich will, auch scheitern kann. Solange er ein Andenken bleibt, kann er nicht scheitern. Er bleibt perfekt. Er bleibt unberührt. Er bleibt tot.

Es gibt Träume, die wir am Leben halten, indem wir sie nicht leben. Das klingt wie ein Widerspruch. Aber es stimmt.

Das Verdrängte ist nicht immer das, was wir nicht wollen. Es ist oft das, was wir zu sehr wollen. So sehr, dass wir es lieber in der Ferne lassen. Dort kann es uns nicht enttäuschen.

Aber es kann uns auch nicht nähren.

Ein Traum, den du nur betrachtest, gehört dir nicht. Er gehört der Ferne.

Kapitel 3: Was dein Körper weiß, bevor du es denkst

Es gibt einen Moment, den viele Menschen kennen, ohne ihm Bedeutung zu geben. Du sitzt in einem Raum. Du hörst ein Gespräch. Und plötzlich zieht sich etwas in dir zusammen. Nicht dein Magen. Nicht dein Herz. Etwas anderes. Ein feines Signal. Ein Nein.

Du hörst weiter zu. Du sagst vielleicht sogar Ja. Aber dieses Nein bleibt.

Oder das Gegenteil: Du hörst etwas, siehst etwas, riechst etwas, und für einen Sekundenbruchteil wird dir warm. Ein Ja. Du kannst es nicht begründen. Es ist da. Dann gehst du weiter. Der Tag fordert dich. Das Ja verschwindet.

Kinder kennen dieses Signal. Sie folgen ihm. Sie rennen los, wenn etwas sie ruft. Sie bleiben stehen, wenn etwas sie abstößt. Sie haben noch keine Gründe. Sie haben nur das Signal.

Erwachsene haben gelernt, das Signal zu überhören. Nicht aus Bosheit. Aus Notwendigkeit. Das Leben verlangt Entscheidungen, die sich nicht immer mit einem körperlichen Ja oder

Nein decken. Man muss Dinge tun, die man nicht will. Man muss Dinge lassen, die man will. Das ist normal. Das ist nicht das Problem.

Das Problem entsteht, wenn das Überhören zur Gewohnheit wird. Wenn du nicht mehr weißt, ob du etwas willst oder nur glaubst, es zu wollen. Wenn du morgens aufwachst und nicht mehr unterscheiden kannst, was dein Leben ist und was du dir angeeignet hast, weil es vernünftig klang.

Das Verdrängte meldet sich oft zuerst im Körper. Nicht in großen Gesten. In kleinen.

Ein Knoten im Hals, wenn du über einen Beruf sprichst. Eine Unruhe in den Beinen, wenn du an einen Ort denkst. Eine Müdigkeit, die nicht vom Schlaf kommt. Ein Seufzen, das du selbst nicht hörst.

Diese Signale sind keine Diagnosen. Sie sind keine Anweisungen. Sie sind Einladungen. Sie sagen nicht: Du musst dein Leben ändern. Sie sagen: Hier ist etwas, das du noch nicht angesehen hast.

Es gibt eine Übung, die so einfach ist, dass man sie leicht unterschätzt. Setz dich hin. Atme. Und frage dich: Wo in meinem Körper bin ich gerade? Nicht: Wie fühle ich mich? Sondern: Wo?

Vielleicht spürst du nichts. Das ist in Ordnung. Vielleicht spürst du etwas. Dann bleib einen Moment dabei. Ohne es zu bewerten. Ohne es zu erklären. Nur da.

Der Körper ist kein Orakel. Aber er ist ein Zeuge. Er war dabei, als du etwas verdrängt hast. Er erinnert sich.

Dein Körper hat nie vergessen, was du zu denken gelernt hast.

Kapitel 5: Das Lachen, das du abgestellt hast

Erinnere dich an das letzte Mal, dass du wirklich gelacht hast. Nicht höflich. Nicht kurz. Nicht aus Verlegenheit. Sondern so, dass du für einen Moment vergessen hast, wer du sein musst.

Kannst du dich erinnern?

Viele Menschen können das nicht. Nicht, weil sie nicht lachen. Sie lachen oft. Auf Bildern. In Gesprächen. Bei Bemerkungen, die witzig gemeint sind. Aber es gibt einen Unterschied zwischen Lachen und Gelachtwerden. Das eine kommt aus dir. Das andere passiert mit dir.

Kinder lachen, als wäre es ihre Muttersprache. Sie lachen, wenn ihnen etwas gefällt. Sie lachen, wenn ihnen etwas misslingt. Sie lachen, wenn sie müde sind. Sie lachen, weil Lachen zu ihnen gehört wie Atmen.

Irgendwann kommt der Moment, in dem Lachen nicht mehr einfach passiert. Es wird angemessen oder unangemessen. Es wird passend oder peinlich. Es wird zu laut oder zu spät oder zu viel. Man lernt, es zu dosieren. Man lernt, es abzustellen.

Das ist nicht immer ein Verlust. Manche Menschen lachen später über Dinge, die sie früher nicht verstanden haben. Manche lernen ein Lachen kennen, das tiefer ist als das der Kindheit. Aber manche verlieren etwas. Ein Geräusch. Eine Offenheit. Eine Selbstverständlichkeit.

Das Verdrängte ist nicht immer ein Traum. Manchmal ist es ein Ton. Eine Leichtigkeit. Eine Fähigkeit, die man nicht aufgegeben hat, weil sie unmöglich war, sondern weil sie nicht mehr nötig schien.

Es gibt einen Test, den man mit sich selbst machen kann. Er ist unspektakulär. Er dauert einen Tag. An diesem Tag achtest du darauf, wann du lachst. Nicht, wie oft. Nicht, wie laut. Sondern: bei welchen Gelegenheiten. Und dann fragst du dich, ob dabei etwas war, das du wirklich komisch fandest.

Vielleicht stellst du fest, dass die meisten Gelegenheiten gesellschaftlich waren. Ein Witz, den jemand erzählt hat. Eine Pointe, die erwartet wurde. Ein Moment, der überspielt werden musste.

Das ist nicht schlimm. Das ist menschlich. Aber es ist eine Information.

Es gibt Menschen, die irgendwann anfangen, das Lachen wieder zu suchen. Nicht künstlich. Nicht als Programm. Sondern als Frage: Wann habe ich zuletzt gelacht, ohne dass es jemand von mir erwartet hat?

Die Antwort führt oft zu Orten, die man vergessen hatte. Zu Menschen, die man lange nicht gesehen hat. Zu Tätigkeiten, die keinen Zweck haben. Zu Situationen, in denen man nicht gut aussieht.

Das Lachen ist ein guter Kompass. Es zeigt nicht immer, wohin du gehen sollst. Aber es zeigt, wo du zu Hause bist.

Wo du lachst, ohne dich zu fragen, ob du darfst -- dort bist du.

Kapitel 9: Das Buch, das du nicht geschrieben hast

Jeder Mensch hat ein Buch in sich. Das sagt man so. Aber es stimmt nicht für jeden. Manche Menschen haben kein Buch in sich. Sie haben ein Haus. Einen Garten. Ein Lied. Ein Unternehmen. Ein Bild. Eine Reise. Etwas anderes.

Aber viele Menschen haben tatsächlich ein Buch in sich. Nicht unbedingt ein Buch aus Papier. Ein Werk. Etwas, das sie erschaffen wollten. Etwas, das nur durch sie existieren würde.

Dieses Werk wird nicht immer verdrängt. Manchmal wird es einfach nicht gemacht. Es bleibt eine Idee, die man hin und wieder hervorholt, betrachtet und wieder weglegt. Man sagt: Irgendwann. Man meint es ernst. Und irgendwann kommt nicht.

Das Verdrängte ist nicht immer etwas, das man aktiv wegschiebt. Manchmal ist es etwas, das man nur nicht aufhebt. Ein Stein, der am Wegrand liegt. Man geht vorbei. Jeden Tag. Und irgendwann ist der Weg zu Ende.

Es gibt viele Gründe, ein Werk nicht zu machen. Zeit. Geld. Mut. Angst vor dem Urteil anderer. Angst vor dem eigenen Urteil. Die Liste ist lang. Und jeder Grund ist echt.

Aber es gibt einen Grund, der selten ausgesprochen wird. Er lautet: Wenn ich es mache, könnte es nicht gut werden. Und dann hätte ich nicht mehr die Möglichkeit, es gut zu machen. Solange ich es nicht mache, ist es perfekt.

Das ist die Falle. Das Werk, das man nicht macht, bleibt makellos. Es lebt in einem Raum, in dem nichts schiefgehen kann. Kein Leser, der es nicht versteht. Kein Kritiker, der es zerreißt. Kein Moment, in dem man selbst merkt, dass es nicht so geworden ist, wie man es sich vorgestellt hat.

Das Buch, das du nicht geschrieben hast, ist nicht dein Versäumnis. Es ist dein Schutzraum. Und wie jeder Schutzraum hat es einen Preis.

Der Preis ist: Du wirst nie wissen, was es hätte sein können. Du wirst nie die Version kennen, die tatsächlich existiert. Du wirst nur die Version kennen, die du dir ausmalst. Und die ist immer schöner als alles, was du machen könntest.

Es gibt einen Satz, der in diesem Zusammenhang oft fällt. Er lautet: Besser spät als nie. Das stimmt nicht immer. Manches ist wirklich zu spät. Aber vieles ist es nicht. Die Frage ist nicht, ob du noch Zeit hast. Die Frage ist, ob du bereit bist, etwas Unvollkommenes zu machen.

Das Buch, das du nicht geschrieben hast, wartet nicht auf dich. Es existiert nicht. Es wird nie existieren, wenn du es nicht machst. Aber die Fähigkeit, es zu machen, ist nicht verschwunden. Sie ist nur verdrängt.

Ein Werk, das du nicht machst, ist nicht unvollendet. Es ist ungeboren.

Kapitel 12: Das erste Nein, das du nicht gesagt hast

Es gibt ein Nein, das viele Menschen ihr Leben lang mit sich tragen. Es ist nicht das Nein, das sie gesagt haben. Es ist das Nein, das sie nicht gesagt haben. In einem Moment, in dem sie es hätten sagen können. In dem sie es hätten sagen sollen. In dem sie es sagen wollten.

Man erinnert sich nicht immer an den genauen Moment. Man erinnert sich an das Gefühl. Ein Ziehen im Bauch. Ein Zusammenpressen der Lippen. Ein Blick, der irgendwohin geht, nur nicht dorthin, wo er hingehen müsste.

Und dann sagt man Ja. Nicht, weil man Ja meint. Sondern weil Nein zu sagen in diesem Moment unmöglich schien. Zu teuer. Zu gefährlich. Zu unhöflich.

Das erste Nein, das du nicht gesagt hast, war nicht das letzte. Es war der Anfang. Nach dem ersten Nein, das man nicht sagt, folgt ein zweites. Und ein drittes. Und irgendwann sagt man nicht mehr Nein. Man sagt nur noch Ja. Oder man sagt gar nichts.

Menschen, die nie Nein sagen, werden nicht als großzügig wahrgenommen. Sie werden als selbstverständlich wahrgenommen. Das ist ein Unterschied. Großzügigkeit ist eine Gabe. Selbstverständlichkeit ist ein Zustand.

Es gibt eine Übung, die vielen Menschen schwerfällt. Sie besteht darin, einen Tag lang bewusst Nein zu sagen. Nicht zu allem. Nur zu dem, was man nicht will. Und dann zu beobachten, was passiert.

Meistens passiert nichts. Der andere ist kurz irritiert, dann geht er weiter. Die Welt bricht nicht zusammen. Die Beziehung zerbricht nicht. Der Job ist nicht weg.

Was passiert, ist etwas anderes. Man spürt sich selbst. Zum ersten Mal seit Langem. Ein kleines Nein ist wie ein kleines Ja zu sich selbst.

Das erste Nein, das du nicht gesagt hast, ist nicht verloren. Es ist nur aufgeschoben. Es wartet auf einen Moment, in dem du bereit bist. Dieser Moment kann heute sein.

Jedes Ja, das du nicht meinst, ist ein Nein zu dir selbst.

Kapitel 16: Die Wut, die du geschluckt hast

Es gibt eine Wut, die nicht laut ist. Sie schreit nicht. Sie wirft nichts um. Sie bleibt drinnen. Sie setzt sich irgendwo hin und wartet.

Man merkt sie nicht sofort. Man merkt sie daran, dass man gereizt ist. Dass man schneller atmet. Dass man Dinge sagt, die man nicht meint, oder Dinge nicht sagt, die man meint. Dass man nachts wach liegt und ein Gespräch führt, das längst vorbei ist.

Die Wut, die man schluckt, verschwindet nicht. Sie wird zu etwas anderem. Zu Müdigkeit. Zu Zynismus. Zu einer Härte, die man selbst nicht bemerkt. Zu einem Ton, der andere verletzt, ohne dass man es will.

Menschen, die ihre Wut zeigen, gelten als schwierig. Menschen, die ihre Wut schlucken, gelten als angenehm. Das ist eine seltsame Ordnung. Denn die geschluckte Wut richtet oft mehr Schaden an als die gezeigte. Sie richtet sich nach innen. Oder gegen die Falschen.

Es gibt einen Unterschied zwischen Wut und Aggression. Wut ist ein Gefühl. Aggression ist eine Handlung. Man kann wütend sein, ohne aggressiv zu werden. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Es ist eine Fähigkeit, die man lernen kann.

Die Wut, die du geschluckt hast, ist nicht verschwunden. Sie ist nur nicht anerkannt. Sie hat keinen Ort, an dem sie sein darf. Also sucht sie sich einen. Einen falschen.

Es gibt eine Übung, die unangenehm ist. Sie besteht darin, sich zu fragen: Worüber bin ich eigentlich wütend? Nicht: Auf wen? Sondern: Worüber? Die Antwort ist oft erhellend. Man ist nicht wütend auf den Kollegen. Man ist wütend darüber, dass man wieder Ja gesagt hat, obwohl man Nein meinte. Man ist nicht wütend auf den Partner. Man ist wütend darüber, dass man etwas nicht ausspricht.

Wut ist oft ein Bote. Sie bringt eine Nachricht. Die Nachricht lautet: Hier stimmt etwas nicht. Du wirst übergangen. Du wirst nicht gesehen. Du machst etwas, das du nicht willst.

Wenn man die Nachricht liest, braucht man den Boten nicht mehr. Die Wut kann gehen. Aber solange man die Nachricht ignoriert, kommt der Bote wieder. Immer wieder.

Die Wut, die du geschluckt hast, ist nicht dein Feind. Sie ist ein Zeichen. Sie zeigt dir, wo du dich selbst verleugnest.

Wut, die man schluckt, verwandelt sich nicht in Frieden. Sie verwandelt sich in Distanz.

Kapitel 22: Der Ort, an dem du aufgewachsen bist

Es gibt einen Ort, den man nie ganz verlässt. Er liegt weit zurück. Vielleicht ist er klein. Vielleicht ist er unscheinbar. Vielleicht ist er längst abgerissen. Aber er ist da. In dir.

Es ist der Ort, an dem du aufgewachsen bist. Nicht unbedingt die Adresse. Eher die Welt, die dazugehörte. Der Geruch. Das Licht. Die Geräusche. Die Art, wie man dort sprach. Die Art, wie man dort schwieg.

Kinder nehmen diese Welt nicht als eine von vielen wahr. Sie ist die Welt. Sie ist das Selbstverständliche. Man weiß nicht, dass es anders sein könnte. Man weiß nicht, dass es andere Gerüche gibt, andere Lichter, andere Arten zu sprechen. Man denkt, so ist es überall.

Erst später merkt man, dass der Ort einen geprägt hat. Nicht immer auf gute Weise. Nicht immer auf schlechte Weise. Aber auf eine Weise, die man nicht einfach abstreifen kann.

Das Verdrängte ist oft hier zu finden. Nicht in den großen Ereignissen. In den kleinen Selbstverständlichkeiten. In dem, was man dort gelernt hat, ohne es zu merken. Was man dort über sich gelernt hat. Über andere. Über das Leben.

Vielleicht hat man dort gelernt, dass man nicht auffallen soll. Vielleicht hat man gelernt, dass man stark sein muss. Vielleicht hat man gelernt, dass Gefühle nicht gezeigt werden. Vielleicht hat man gelernt, dass man nur geliebt wird, wenn man funktioniert.

Diese Lektionen sitzen tief. Sie sind nicht falsch, solange man an diesem Ort ist. Aber wenn man ihn verlässt, können sie zu Hindernissen werden. Man trägt sie mit sich, ohne zu wissen, dass man sie trägt. Man hält sie für die eigene Persönlichkeit. Für den eigenen Charakter.

Es gibt eine Frage, die man sich stellen kann. Sie lautet: Was habe ich an diesem Ort gelernt, das mir heute nicht mehr dient?

Die Antwort ist nicht immer angenehm. Sie kann Wut auslösen. Sie kann Trauer auslösen. Sie kann auch Dankbarkeit auslösen. Manches, was man dort gelernt hat, ist wertvoll. Manches ist Ballast.

Der Ort, an dem du aufgewachsen bist, ist nicht verschwunden. Er ist nur nicht mehr da. Aber seine Lektionen sind da. Und man kann sie überprüfen. Man kann fragen: Ist das noch meins? Oder ist das nur noch eine Gewohnheit?

Diese Frage ist unbequem. Aber sie ist notwendig. Denn man kann den Ort nicht verlassen, wenn man seine Lektionen nicht kennt.

Du kannst den Ort verlassen, an dem du aufgewachsen bist. Aber du kannst nicht die Lektionen verlassen, die er dir beigebracht hat -- es sei denn, du kennst sie.

Kapitel 35: Die Träne, die du nicht geweint hast

Es gibt Tränen, die man nicht weint. Nicht, weil man nicht traurig ist. Sondern weil man gelernt hat, nicht zu weinen. Man hat gelernt, dass Weinen schwach ist. Dass Weinen nichts ändert. Dass Weinen peinlich ist.

Also schluckt man sie. Man presst die Lippen zusammen. Man atmet tief. Man macht weiter. Und irgendwann weiß man nicht mehr, wie es geht. Man ist traurig, aber man kann nicht weinen.

Das Verdrängte ist oft nicht die Trauer selbst. Es ist der Ausdruck der Trauer. Die Fähigkeit, sie zuzulassen. Sie zu zeigen. Sie zu leben.

Man erkennt das daran, dass man bei traurigen Filmen nicht weint. Bei Beerdigungen nicht weint. Bei Abschieden nicht weint. Man funktioniert. Man hält durch. Und irgendwann fühlt man sich taub.

Es gibt einen Unterschied zwischen Stärke und Taubheit. Stärke ist die Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen. Taubheit ist die Unfähigkeit, sie zu fühlen. Das eine ist eine Fähigkeit. Das andere ist ein Verlust.

Es gibt eine Übung, die hilft. Sie ist unangenehm. Sie besteht darin, sich einen Moment zu nehmen, in dem man allein ist. Und dann zu fragen: Was würde ich fühlen, wenn ich es zulassen würde?

Manche Menschen können das nicht. Sie sind zu weit entfernt von ihren Gefühlen. Sie brauchen Zeit. Sie brauchen Geduld. Sie brauchen vielleicht Hilfe.

Die Träne, die du nicht geweint hast, ist nicht verschwunden. Sie ist nur nicht geflossen. Und eine nicht geflossene Träne bleibt im Körper. Sie wird zu einem Knoten. Zu einer Enge. Zu einer Müdigkeit, die nicht vom Schlaf kommt.

Es ist in Ordnung, nicht zu weinen. Es ist nicht in Ordnung, nicht weinen zu können.

Eine Träne, die du nicht weinst, verschwindet nicht. Sie sucht sich einen anderen Ort.

Die Leseprobe endet hier. Das vollständige E-Book findest du auf der Seite des Titels.

https://erfolgsebook.com

Mehr vom Andreas Schulze Verlag: https://erfolgsebook.com