

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DAS LEBEN

Mehr Verständnis für uns selbst und füreinander –
das wäre wundervoll!

Damit mehr davon in diese Welt kommt,
habe ich mein Wissen aus 27 Jahren
Begleitung von Menschen in ein Buch gepackt.
Es soll helfen, mit Leichtigkeit all das zu verstehen,
was zunächst so unverständlich scheint in unserem
Handeln, Fühlen und Denken.

„Du bist doch ~~nicht~~ normal“
ist ein Werk für mehr Menschlichkeit in dieser Welt.
Es ist eine Liebeserklärung an das Leben
und an dich als einen Teil davon.

Das Buch enthält 111 Wahrheiten,
die in Form von kurzen Texten Verhalten erklären,
das Menschen an sich selbst „komisch“ finden.
Ich zeige dir, dass nichts daran komisch ist –
sondern alles absolut normal.

Ich freue mich sehr, dass auch du dich entführen lässt
in die logischen Welten der Psyche,
damit du dich selbst und andere Menschen
leichter verstehen kannst an Stellen,
an denen dir bisher ein Verhalten „komisch“ vorkam.

Das kann tröstlich, erhellend und heilsam sein –
und manchmal auch verwunderlich.
Dieses Dokument enthält unveröffentlichte Kapitel des Buches.

Ich wünsche dir viel Freude damit!
Gruß von Herzen,
Savina

Du bist NORMAL, wenn du denkst, du musst perfekt sein.

Perfektionismus ist vor allem ein Schutz gegen Verletzung und Beschämung – doch wahre Vollkommenheit liegt nicht in der Perfektion. Sie zeigt sich vielmehr im Unperfekten – wie bei einem Ast, der sich Stürmen und Licht angepasst hat und gerade dadurch vollkommen geworden ist.



Wenn wir perfekt sein wollen, wollen wir vor allem eins sein: nicht angreifbar. Wer Fehler macht, Dinge vergisst, Ergebnisse abgibt, die „nur“ eine durchschnittliche Benotung bekommen würden, der bietet Fläche für Verletzung.

In unserer Gesellschaft ist derjenige besonders hoch angesehen, der einen akademischen Titel hat und sein Studium am besten noch mit ‚summa cum laude‘ (= Bestnote) abgeschlossen hat. Sätze wie „Du hast doch nur Realschule“ oder „Wir nehmen nur Menschen mit abgeschlossenem Studium“ beweisen Tausenden von Menschen Tag für Tag, dass wir am leichtesten durch dieses Leben kommen, wenn wir zu den Besten gehören, was Schulnoten, Bildung und Abschlüsse angeht.

Das übertragen wir automatisch auf alles andere: Sobald uns ein Fehler passiert, haben wir Angst, eine Rüge zu bekommen, ausgelacht oder bestraft zu werden.

Perfekt zu sein fühlt sich dann wie ein Schutzschild vor eben diesen Beschämungen und Verletzungen an.

Aber nicht nur das: Die Freude über eine Leistung ist umso größer, je perfekter das Ergebnis gelungen ist. Alles andere – so wird es uns beigebracht – ist nicht so viel wert.

Es wird nicht gefragt: „Hattest du Spaß?“, sondern „Kannst du das nicht besser?“.

Wahre Vollkommenheit liegt nicht in der Perfektion. Sie gleicht vielmehr einem Ast, der sich Wind, Wetter und dem Licht angepasst hat. Gerade weil er seinen eigenen Weg genommen hat, ist er vollkommen.

Stell dir neben dem Ast ein Mikadostäbchen vor. Das Mikadostäbchen ist gerade, glatt und perfekt – aber leblos.

Der Ast ist vollkommen. Und genau das ist viel größer als perfekt.

Schau einmal auf dein eigenes Leben. Wie oft konntest du nicht einfach geradeaus weitergehen, sondern musstest dich an neue Situationen anpassen? Jede dieser Veränderungen hat dich geprägt und wachsen lassen – genau wie den Ast. Vielleicht bist du heute nicht gerade, sondern hast Ecken, Kanten und Narben. Doch genau das macht dich zu dem Menschen, der du bist.

Nicht perfekt.

Sondern vollkommen.

Du bist NORMAL, wenn du denkst: Andere haben es schlimmer, also darf ich nicht leiden.

Das ist eine sehr verbreitete Form von Selbstabwertung. Dein Schmerz wird nicht kleiner, nur weil ein anderer Mensch ebenfalls leidet.



Schmerz kann man nicht vergleichen. Es ist nicht das äußere Ereignis, das entscheidet, wie groß etwas war oder ist, sondern wie sehr es dich ganz persönlich eingeschränkt und geprägt hat.

Meist entsteht diese Selbstabwertung, wenn der eigene Schmerz früher nicht wichtig genommen, sondern klein geredet wurde oder lästig war. Dadurch bekommt ein Kind das Gefühl: Mein Schmerz ist nichts wert – dann kann er nicht so schlimm sein, wie er sich für mich anfühlt. Ich übertreibe also.

Wer dann noch Eltern hat, die entweder selbst häufig leiden oder ein Geschwisterkind bevorzugen und dadurch fremdes Leid immer als wichtiger darstellen, lernt schnell, im Vergleich schlecht abzuschneiden.

Das ist aber nur ein gelerntes Muster – und nicht die Wahrheit darüber, wie du den Schmerz fühlst und was er mit dir macht.

Du darfst also traurig, wütend oder einsam sein – oder fühlen, was immer dein Schmerz in dir auslöst. Ganz egal, ob andere Menschen auch eine Geschichte haben, die Schmerz verursacht.

Wenn du beim nächsten Mal beginnst, deinen Schmerz klein zu reden, weil andere Menschen größeren Schmerz erleiden, dann stell dir ein Gänseblümchen vor: Es ist kleiner als eine Tulpe, aber größer als ein Vergissmeinnicht. Büßt es deswegen etwas von seiner Qualität als Gänseblümchen ein? Nein. Es ist, was es ist. Genauso wie dein Schmerz ist, was er ist – jenseits jeglichen Vergleichs.



**Du bist NORMAL, wenn du immer wieder denkst:
Schon wieder habe ich es nicht geschafft.**

***Rückfälle in alte Muster sind kein Beweis fürs Versagen –
neue neuronale Wege brauchen einfach Zeit, bis sie schnellere
Wege werden als die alten.***



Ein einzelner Tag oder eine einzelne Situation, in der du etwas tust, was du eigentlich nicht mehr tun wolltest oder in der du etwas nicht tust, was du dir eigentlich fest vorgenommen hattest, ist kein Beweis für Versagen. Es ist ein Beweis dafür, dass du Mensch bist und dass du auf deinem Weg bist.

Gewohnheiten, Tätigkeiten, Gedanken – das sind alles neuronale Netze in unserem Gehirn, die im Laufe unseres Lebens zu dicken Datenautobahnen geworden sind.

Die alten neuronalen Wege sind breite, gut ausgebaute Autobahnen. Die neuen Wege gleichen dagegen zunächst schmalen Trampelpfaden. Deshalb nimmt unser Gehirn oft automatisch die vertraute, schnellere Strecke – selbst dann, wenn wir uns längst vorgenommen haben, anders zu denken oder zu handeln. Erst mit der Zeit und durch Wiederholung werden auch die neuen Wege breiter, vertrauter und leichter begehbar.

Neue Gewohnheiten, neue Gedankenmuster, neue Handlungen brauchen Zeit, um automatisiert zu werden.

Also nur weil du etwas Neues noch nicht schaffst, heißt das nicht, dass du nicht bei jedem Versuch, das Neue zu etablieren, einen neuronalen Trampelpfad nutzt, der eines Tages zu einer Straße und zu einer Autobahn in deinem Gehirn werden kann, wenn du nicht aufgibst.

Mach also weiter und schimpfe nicht mit dir, wenn du in alte Muster zurückfällst. Es lohnt sich, an den neuen und anderen Verhaltensweisen und Gewohnheiten dranzubleiben – irgendwann werden sie das neue Normal sein.



Du bist NORMAL, wenn du weinen möchtest und dich nicht traust.

Weil unsere Gesellschaft Tränen als Störung statt als Verbindung behandelt, weinen die meisten Menschen heimlich, obwohl Trauer eigentlich gemeinsam getragen werden sollte.



Nicht jede Träne ist Trauer. Manchmal ist es Berührtheit oder Erleichterung oder Freude.

Diese Tränen sind manchmal noch akzeptiert, aber auch nicht immer und überall. Meistens ist es so: Sobald die Augen feucht werden, löst das bei anderen Menschen ein unangenehmes Gefühl aus, bei dem sie entweder denken: „Was soll ich jetzt tun?“ oder „Was darf ich jetzt tun?“ – und deshalb sind Tränen nicht so gern gesehen. Uns wird keine Handlungssicherheit in Bezug auf Tränen beigebracht.

Und wenn die Tränen zu Trauer und Schmerz gehören, sind sie auf jeden Fall in der Kategorie „ungewollt in der Öffentlichkeit“.

Dabei sollte das Gegenteil der Fall sein: Es gibt Kulturen, bei denen der ganze Stamm zusammenkommt, wenn eine Person trauert. Diese Trauer wird gemeinsam in der Mitte der Gemeinschaft gehalten. Ein Schmerz sollte im besten Fall von anderen mitgehalten werden. Da das aber in unserer Gesellschaft so verpönt ist, weinen wir lieber allein, um nicht auch noch unfreundliche Blicke oder Bemerkungen inmitten unseres Schmerzes zu erfahren.

Hinzu kommt häufig noch die Erfahrung, dass auch im privaten Umfeld nicht alle Menschen gut mit den Tränen umgehen können. Entweder man soll möglichst schnell aufhören zu weinen oder man wird noch beschimpft, man sei ein Weichei oder zu empfindlich. Wieder andere Menschen bohren mit ihren Fragen immer tiefer in den Schmerz hinein. Ein wirklich guter Umgang mit Tränen des Schmerzes und der Trauer ist nichts, was in unserer Gesellschaft gelehrt wird.

Es wäre sehr wünschenswert, wenn wir den eigentlichen, verbindenden Sinn der Tränen und der Trauer wieder mehr miteinander leben würden.

Wenn du spürst, dass du eigentlich weinen möchtest, dann schau, ob es dir gelingt, das nicht einfach zu unterdrücken, aber auch nicht wahllos bei allen Menschen zuzulassen. Erlaube dir die Tränen bei den Menschen, die dich auch dann mögen, wenn du nicht fröhlich und ‚funktionsfähig‘ bist. So kannst du in kleinen Schritten die Erfahrung machen, dass du mit deinen Tränen nicht immer allein sein musst.



Du bist NORMAL, wenn du Lob nicht gut annehmen kannst.

Wenn frühe Prägung aus Kritik statt aus Anerkennung bestand, kann selbst ehrliches Lob im Inneren keinen Widerhall finden. Das ist kein Zweifel am Kompliment an sich, sondern ein Nervensystem, das Wertschätzung erst wieder neu lernen muss.



Es ist ein schönes Gefühl, ein Lob für etwas zu bekommen, was man gut gemacht hat. Ähnlich wie bei Komplimenten kann es sein, dass du auch Lob aus deiner Vergangenheit nicht kennst. Im Gegenteil: Vielleicht wurdest du häufig getadelt, beschimpft oder beschämt.

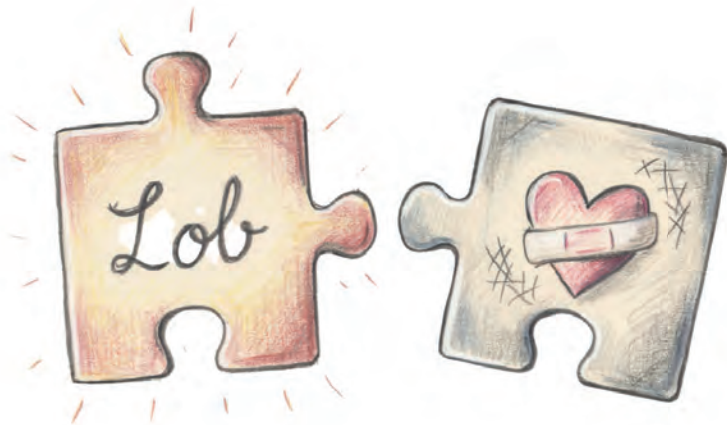
Wenn das der Fall ist, dann trifft ein Lob auf ein Nervensystem in dir, das damit überhaupt nicht umgehen kann. Das Lob, das du bekommst, ist wie ein Puzzleteil, das nicht zu deinem bisherigen Bild von dir zu passen scheint. Und es fühlt sich an, als würden diese beiden nicht zusammenpassen.

Es ist noch nicht einmal so, dass du kognitiv nicht glauben kannst, was dein Gegenüber da lobend über dich sagt. Es ist vielmehr so, dass irgendetwas in deinem Inneren nicht in

Resonanz geht. Als wolle dieser Teil in dir drin sagen: „Ich verstehe kognitiv, dass das eine gute Sache ist, von der diese Person spricht, aber **mich** kann sie damit nicht meinen. Das ist unmöglich.“

Bevor du sofort in den Unglauben abbiegst, atme zwei- oder dreimal tief durch und frage dich, ob es vielleicht ein ganz kleines bisschen möglich wäre, das positive Feedback anzunehmen. Du kannst hierfür auch die lobgebende Person fragen, ob sie noch etwas ausführlicher erklären kann, warum sie diese Perspektive auf dich hat.

Wenn du keine 100 % Annahme schaffst, dann vielleicht ein Prozent. Daraus werden im Laufe der Zeit zwei Prozent, drei Prozent, fünf Prozent, zehn Prozent und mehr. So gewöhnst du dich selbst daran, Lob wieder annehmen zu können.



Du bist NORMAL, wenn du selbst nicht merkst, wie du gerade wirkst.

***Im Stress verlieren viele Menschen den Blick auf sich selbst.
Ob Aggression, Clownerie oder totales Schweigen:
Alte Schutzreaktionen übernehmen das Steuer, oft ohne
dass man es selbst bemerkt.***



Sich selbst von außen zu sehen, ist eine Entwicklungsfähigkeit. Wir verlieren diesen Blick auf uns selbst, wenn wir aufgeregt, getriggert, wütend oder gestresst sind. Dann können wir aggressiv sein und es selbst nicht wahrnehmen.

Du nimmst deine Überlastung vielleicht noch wahr, hast aber kein Gefühl mehr dafür, wie stark deine Reaktionen inzwischen sind und dass sie für andere Menschen gerade möglicherweise sehr unangenehm sein können.

Aber auch andere Schutzreaktionen, die für andere weniger unangenehm sind als Wut, können sich zum Beispiel darin zeigen, dass du den Clown spielst, viel redest oder gar nicht mehr redest. Jedes Extrem kann sich zeigen. Welche Reaktion du an den Tag legst, hängt davon ab, was du als Kind gelernt hast, um bestmöglich durch eine solche überfordernde Situation zu kommen.

Und auch hier merkt man selbst oft gar nicht oder erst hinterher, wie man sich eigentlich verhalten hat.

Du kannst dir angewöhnen, dich ein paar Mal am Tag zu fragen: „Wie wirke ich gerade tatsächlich?“, indem du innehältst und überprüfst, ob deine Stimme gerade lauter war als geplant, dein Ton schärfer, dein Redeanteil höher oder oder oder. Wenn du dir bewusst immer wieder kurze Momente lang Zeit dafür nimmst, gewöhnst du dich daran, dich immer häufiger ein wenig wie von außen zu betrachten und damit zu sehen, wie du in diesem Moment wirkst. Und wenn du in der Lage bist, dein Verhalten wahrzunehmen, kannst du es verändern.

