



DU bist der Statist/die Statistin in meinem Drama Illusion oder Wirklichkeit?

Frei nach Bruce Darnell: "Mehr Drama, Baby ..."

Wie oft habe ich mich von meiner Umwelt zutiefst verletzt gefühlt. Irgend ein Idiot war immer zur Stelle, um mein Leben durcheinander zu bringen.

Glücklicherweise war ich dann nicht dafür verantwortlich, da ja der Andere das A... war und nicht ich. Der einzige Nachteil war nur, dass ich es nicht geschafft habe, meine Mitmenschen davon zu überzeugen, sich doch bitte so zu verhalten, wie ich es brauche, damit es mir gut geht.

Ich habe viel versucht, ich habe mich verstellt, manipuliert, gebettelt, erpresst, gejamert, getrickst und vieles mehr, aber der Erfolg blieb aus. Es war ausgesprochen frustrierend.

Als mir dann noch ein Buddhist etwas von Karma erzählte, fühlte ich mich auch noch für alles schuldig. Alles soll ein Spiegel meiner selbst sein, dass ich nicht lache, der Andere hat mich doch so doof behandelt, da kann ich doch nun wirklich nichts dafür. Und nun soll ich die Schuld auch noch in vollem Umfang haben? Das war einfach nur gruselig.

Auffällig war nur, dass mir immer der gleiche Mist begegnete und das in allen Farben und Facetten, immer das gleiche Dilemma.

Also habe ich in meiner Not eine Psychotherapie angefangen, in der meine Therapeutin mir ganz langsam und sehr behutsam gezeigt hat, wie ich mit mir und meinen Gefühlen umgehen kann.

Bevor ich anerkennen konnte, dass ich diejenige bin, die die Fäden in der Hand hat, war es für mich ganz wichtig, wahrzunehmen, dass mein inneres Kind - die kleine Ellen, die ich damals war - keine Schuld und auch keine Verantwortung für das trägt, was mir damals passiert ist. Damals war ich wirklich das Opfer, ausgeliefert den Dingen, die da auf mich einstürzten und die sich in meinem Leben immer und immer wiederholt haben. In dem Moment, in dem ich fühlen konnte, dass ich da, ganz tief in mir, unschuldig war, war es mir möglich, genauer hinzugucken, wer diese Dramen inszenierte und wozu ich sie brauchte.

Alles was ich vor mir verstecke und nicht haben will, kommt durch die Hintertür wieder auf mich zu. Die vielen Statisten (Nervensagen, Blödmänner) machen mich auf meine Defizite

und verdrängten Anteile aufmerksam.

Es gibt noch einen wichtigen und ver-zwickten Aspekt, den ich hier mit aufzeigen möchte.

Wenn ich nun glaube, dass der Andere doch in dem Moment merken muss wie es mir geht, und dass ich in diesem Moment etwas anderes benötige, als das, was ich gerade bekomme, vergesse ich, dass auch ich ein Statist in dem Drama des anderen bin. Und seien Sie sich sicher, die Dramen passen, wie von Geisterhand geführt, immer perfekt zusammen. Wir spiegeln uns gegenseitig die Dinge, die wir vor uns selber verstecken und blicken irgendwann bei dem ganzen Spiegelkabinett kaum noch durch.

Doch wie kann ich dem Spuk ein Ende setzen?

Indem ich das fühle, was die jeweilige Situation mit mir macht. Indem ich aufhöre vor mir und meinen Sehnsüchten, Bedürfnissen, Gefühlen und Fähigkeiten wegzulaufen; die sind auf ihre Art und Weise sowieso immer schneller als ich.

Indem ich anerkenne, dass meine Mitmenschen die Statisten in meinem von mir inszenierten Drama sind, sie sind die Auslöser meiner Gefühle, nicht die Ursache. Verantwortlich für das, was ich fühle und was mir begegnet, bin letzten Endes immer nur ich selbst. Und das ist auch gut so, denn an mir kann ich arbeiten, ich kann Dinge und Glaubenssätze erkennen und verändern, ich kann mich entwickeln und dazulernen. Der Andere ist wie er ist und darf auch so bleiben. Das entspannt mein Gegenüber ungemein.

Ich habe lange gebraucht, bis ich die Mechanismen verstanden habe und aus meinem selbst gebauten Gefängnis ausbrechen konnte.

Und so wie ich von vielen Menschen Hilfe bekommen habe und bekomme, kann ich jetzt mein Wissen und meine Erfahrungen weitergeben und die begleiten und unterstützen, die daran interessiert sind, von mir begleitet zu werden.

Ellen Kalwait-Borck
www.ellen-regenbogen.de