

Kompasszeit

Die eigene Verletzlichkeit annehmen

Die meisten Menschen würden, fragte man sie, sich wohl lieber groß, stark und unabhängig fühlen wollen, anstatt klein und verletzlich. Und die meisten Menschen nehmen, wie ich, ungeheure Anstrengungen auf sich, um dem Gefühl von Verletzlichkeit zu entgehen. Jede Maßnahme, die wir dabei ergreifen, soll uns dabei noch stärker machen, noch resilienter, noch unabhängiger. Unser kleines Boot auf dem großen Ozean soll möglichst dicke Wände haben, die Segel verstärkt und der Steuermann mit allen Fähigkeiten ausgestattet, die es braucht, um uns durch eventuelle Stürme und Schlechtwetterlagen zu manövrieren.

Vermeidung von Verletzlichkeit durch Wissen

Und das Repertoire an Vermeidungsstrategien ist groß. Sie werden einem mit jedem Aufruf zur Selbstoptimierung ja auch noch einmal nahegelegt.

Eine meiner „liebsten“ Vermeidungsstrategien ist Wissen. Wann immer ich mich unzulänglich und unsicher fühlte versuchte ich schlicht zu lernen. Ich lernte mithilfe meines Coaches meinem Chef Paroli zu bieten. Ich schaute Videos zur selbstbewussten Körpersprache. Es ist ein Verhalten, das ich bis heute praktiziere. Tut meine Therapeutin beispielsweise etwas, was mich verunsichert, dann recherchiere ich. Das spricht einerseits für den mündigen Patienten. Aber es unterstützt auch mein Verhalten der Unsicherheitsvermeidung.

Wissen ist Macht

Ich habe mir dieses Verhalten schon vor sehr langer Zeit antrainiert. Ich war klein und schwach und allein, als ich in der Schule über viele Jahre gemobbt wurde. Und das kleine Kind entschied sich dafür, dass es nur genug Wissen müsse, genug Verstehen, genug Begreifen was vor sich geht, damit es nicht mehr so weh tat. Gute Noten fielen mir leicht, was im Übrigen nur das Außenseiterdasein zementierte. Ich lernte ebenfalls schnell, dass das den Erwachsenen in meiner Umgebung gut gefiel. Meine Eltern waren stolz, meine Lehrer zufrieden mit sich selbst. Auch wenn das was in der Schule gelernt wurde gar nicht meinem Hauptinteresse entsprach. Denn ich wollte wissen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“. Ich wollte vor allem Menschen verstehen. Und nicht unbedingt das Lösen von mathematischen Gleichungen. Hätte es damals ein Fach Psychologie gegeben, es wäre wohl mein Lieblingsfach gewesen.

Ich wollte immer hinter den Vorhang schauen, wollte verstehen lernen was sich unverständlich anfühlte.

Und ich wollte eine Waffe haben. Da man mir erfolgreich eingeredet hatte, dass ich hässlich bin, da meine Gefühle ganz offensichtlich auch keine Rolle spielten blieb das Arbeiten in, an und mit meinem Kopf. Der Verstand sollte mir helfen, als niemand anderes es konnte oder bereit dazu war.



Kompasszeit

Wissen ist nicht Macht

Doch die Unsicherheit oder Verletzlichkeit verschwand nie. Und wenn doch, dann nicht für lange. Oder sie verschwand an einer Stelle und tauchte dafür an anderen wieder auf. Ich wurde nicht unverletzlicher, aber jeder Schmerz befeuerte dennoch das Gefühl sich nur mehr anstrengen zu müssen. Wurde ich unsicher, hieß das nur, dass ich noch nicht genug wusste. Verletzte mich etwas, dann deutete das auf fehlendes Verständnis hin. Bei mir, wohl gemerkt. So wuchs gleichzeitig auch das nie mehr fortgehende Gefühl, nicht (gut) genug zu sein. Wenn mich jemand verletzte oder enttäuschte, war es meine Schuld, weil ich es nicht gut genug verstand oder weil ich mich nicht gut genug verhielt, um das zu vermeiden.

Das Kind in mir konnte und wollte nicht begreifen, dass es den Grad an Perfektionismus, den Vorrat an Wissen, den es brauchen würde, um sich nicht mehr unsicher zu fühlen, niemals erreichen konnte. Niemals.

Magie der Verletzlichkeit

Und zugleich wuchsen andere Sehnsüchte. Denn Wissen, Lernen und Begreifen ist nicht für die Seele. Die Mauern, die wir um uns bauen, die verstärkten Planken unseres Bootes, sie halten uns stabiler. Aber wer versucht die negativen Gefühle zu filtern, filtert unweigerlich auch die positiven. Wenn wir das Rätsel der schlechten Gefühle versuchen zu lösen, nehmen wir auch den guten ihre Magie. Und das Entschlüsseln der Magie, nimmt die Freude. Die Leichtigkeit des Seins ist nicht erreichbar mit dicken, schweren Planken. Ein dicker Tanker wird niemals durch die Wellen tanzen, er wird sich lediglich schwerlastig von einem Ort zum anderen bewegen.

Futter für die Seele

Ich verstehe und begreife auch das. Aber das Begreifen und Verstehen ist nicht für die Seele. Mein Kopf kann mir sagen, dass Verletzlichkeit in Ordnung ist. Dass es in Ordnung ist, sich unsicher zu fühlen. Aber tatsächlich muss ich es fühlen. Ich muss diesen Schritt machen ins Nichtwissen, ins Nichtwissenkönnen, um wieder zu spüren, dass auch ein kleines Boot auf einem großen Ozean nicht untergeht.

Und ich tue gut daran, es mit Menschen zu erproben, denen ich vertrauen kann. Doch auch das kann ich nicht wissen, werde niemals mit absoluter Sicherheit sagen können, ob ein Mensch mein Vertrauen nicht missbrauchen wird. Egal wie gut ich ihn kenne, egal wie lange. Aber Sicherheit erlange ich nicht durch Wissen, sondern durch Mut. Den Mut, sich mit einem kleinen Boot auf einen großen Ozean zu begeben, um auf den Wellen tanzen zu können und sich schaukeln zu lassen.



Kompasszeit

Selbstmitgefühl und Verletzlichkeit

Wenn wir uns verzaubern lassen wollen, dann tun wir gut daran, die Magie nicht entschlüsseln zu wollen.

Wer leben will, muss die Risiken des Lebens in Kauf nehmen.

Ich weine. Weine um ein kleines Mädchen, das all seine Energie in das Enträtseln steckte, statt verzaubert zu werden. Ich verstehe, warum sie es tat, und es tut mir so, so leid für sie.

Es ist meine eigene Aufgabe mit Mitgefühl und Verständnis für mich selbst, einen anderen Weg einzuschlagen. Ich kann ermuntert werden und dabei Hilfe annehmen, aber gehen muss ich ihn selbst. Nicht nur für mein Ich im Jetzt, sondern auch für das kleine Mädchen, das ich einmal war, das ich vielleicht auch immer noch bin, und das etwas anderes verdient. Dass Freude, Glück, Staunen, Lachen, Liebe und vor allem Magie verdient. Wie jedes Kind.

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/die-eigene-verletzlichkeit-annehmen>



© Copyright – Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. [Kompasszeit.de, 2020]