

Andere spielen nie eine Rolle...

...auf dem Weg zu meinem ICH

geschrieben von
Isabella Elsener

Gedruckt von

Herausgegeben bei Isabella Elsener
www.andere-spielen-nie-eine-rolle.ch

Isabella Elsener

Andere spielen nie eine Rolle...

...auf dem Weg zu meinem ICH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2013 Isabella Elsener

Foto: Franz Kälin, CH-Einsiedeln

Karikatur: David Müller, D-Offingen

Gesicht Front: Melina Elsener

Gesicht Klappe: Isabella Elsener

Mitwirkende: Yvonne Jörg, danke schön, für den respektvollen Umgang!

Danke an die „Probe-Leser“: Erika Kälin, Melina Elsener, Käthy Hegglin, Milos Kuzmanovic, Esther Rheis, Yvonne Jörg

und besonders an Danièle Sauget-Ricklin

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-033-04338-1

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Nur ich kann mir helfen	21
Verarbeitung der eigenen Geschichte	32
Andere spielen nie eine Rolle	40
Den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen verstehen	53
Den eigenen Schutz im Verstand verstehen	60
Denkmuster, Wortwahl und Formulierungen	69
Schlusswort	80

Wer bin ich? Was bin ich wert?

Bin ich etwas WERT, wenn ich klug bin?

Bin ich etwas WERT, wenn ich schön bin?

Bin ich etwas WERT, wenn ich etwas ganz Tolles studiert habe?

Bin ich etwas WERT, wenn ich toll singen kann und dafür bewundert werde?

Bin ich etwas WERT, wenn ich CEO eines Weltkonzernes bin und ganz viel Geld verdiene?

Bin ich etwas WERT, wenn ich so viel Geld habe, dass ich mir alles, wirklich alles, kaufen kann?

Bin ich etwas WERT, wenn ich ein Präsident eines Landes bin und eine enorme Macht habe?

Wo ist hier der Mensch?

Warum sind es die nebenstehenden Punkte,
die wir bewundern?

Warum verstehen wir nicht, dass all dies, was
da steht, nicht hilft.

Nicht dabei hilft, dass es mir, *mit mir*, gut
geht?

Weshalb genüge ICH nie!?

Und was heisst denn, gut gehen?

Ich bin 1965 geboren. Viele Jahre war ich mir
ganz sicher, dass es mir gut geht. Jedem der
dazu etwas anderes gesagt hätte, hätte ich
„den Vogel“ gezeigt. Es war meine Realität: Mir
geht es gut!

Doch was meinte ich damit? Ich hatte ich im-
mer einen Job, konnte meine Rechnungen be-
zahlen, hatte ein Dach über dem Kopf und ge-
nügend zu Essen. Alles klar, es ging mir gut.

Ist dir schon einmal aufgefallen, welche Ant-
worten du zum Teil kriegst, wenn du dich nach
dem Wohlbefinden einer dritten Person er-
kundigst? Erinnerst du dich an Antworten wie
zum Beispiel: Ach, dem geht es gut. Der kann ja
4 Mal im Jahr in Urlaub fahren, hat einen super
Job und eine ganz tolle Familie.

Eventuell gibst du selber solche Antworten?

Wie klingt denn das folgende Beispiel: Ich er-
kundigte mich nach einem alten Menschen und
kriegte folgendes zu hören: „Die soll zufrieden

sein, Anderen geht es viel schlechter wie ihr.
Sie *muss* zufrieden sein!“

Das sind übliche Sätze und Antworten; so sind wir das in unserem Sprachgebrauch gewohnt. Wenn ich nun genauer hinschaue, stellt sich die Frage, wer bin ich, dass ich darüber urteile, ab wann es dem Anderen gut zu gehen hat? Warum werte ich so oberflächlich?

Nun, wie gebe ich denn selber über mein Wohlbefinden Auskunft? Ein mögliches Beispiel: „Ach, ist ja nicht so schlimm, wenn ich dabei an Andere denke, denen es viel schlechter geht, bin ich doch gleich zufrieden“. Oder auch: „Unkraut vergeht nicht!“ Ich vergleiche mich mit Unkraut? Ist es nicht so, dass es Unkraut wie Sand am Meer gibt? Die Isa jedoch genau einmal? Bin ich wirklich nicht mehr wert wie Unkraut? Immer sind wir dabei, uns mit irgendwem oder was zu vergleichen. Nie genügen wir.

Merkst du, dass wir werten? Es ist unsere EIGENE Sicht, die uns dazu veranlasst, zu bestimmen, wie es der dritten Person geht. Tatsächlich könnte es so sein, dass es diesem Menschen nicht gut geht, obwohl es von aussen so aussieht! Das wollen wir nur schwer akzeptieren. Es kommt ein Unverständnis und somit eine Respektlosigkeit auf. Gesellschaft

gesteuert, und mit unseren Ängsten vergleichen und werten wir.

Sehr gerne bewundern wir Leute, die sehr klug sind, die sehr schön sind, die toll singen können, die sehr viel Geld haben, Menschen die in irgendeiner Funktion im Rampenlicht stehen.

Wir sind uns sicher, dass es den Menschen gut geht, die diese Dinge erreicht haben. (Eine pure Wertung) Ich glaube, wir übersetzten dies in unserem Verstand, unbewusst, mit Stärke. Dass Menschen, die das Leben können, stark und sicher sind, sie immer genügen und gefallen. Dass wir davon träumen, diese Sicherheit auch zu besitzen, ist klar. Doch, das ist ein Irrläufer und hindert uns daran, uns selber zu finden. Da bin ich felsenfest davon überzeugt, das sind NUR Leistungen. Leistungen helfen nicht! Kann sein, dass es für einen Moment glücklich macht, ist jedoch nicht von Dauer. Den Menschen, welche du bewunderst, helfen deine Bewunderungen auch nicht. Sie genießen es eventuell für ein paar kleine Augenblicke, fühlen sich für einen Moment *sicher*. Diese gefühlte Sicherheit ist Linderung.

SICHERHEIT!!!!!! Das ist, was uns allen fehlt. Dass dies Wahr ist, zeigen die Gefühle der Angst, die Angst des nicht „Gefallens“, die

Angst des Versagens, die Angst nicht perfekt zu sein, die Angst nicht genug zu Wissen etc. Woher nur kommen diese Ängste? Persönlich denke ich, dass wir mit einem einzigen „Befehl“ geboren wurden: Ü B E R L E B E !

Leider stellt sich hier die Frage nach der Qualität nicht. Unser Verstand ist darauf programmiert, dieses Überleben zu sichern.

Für mich ist es unfassbar, was diese Programmierung, in unserem Verstand veranstaltet. Wahrscheinlich schon im ungeborenen Zustand entwickeln wir Realitäten, die unser vermeintliches Überleben sichern. Ängste die die Mutter während der Schwangerschaft fühlt, fühlt auch das Ungeborene. Das macht dem ungeborenen Menschen Angst, denn es ist für sein Überleben auf die Mutter angewiesen. Deren Ängste machen Angst für das eigene Überleben. Ich bin mir sicher, dass sich Kinder täglich Realitäten schaffen, die mit der Wirklichkeit nicht viel zu tun haben, um die schlechten Gefühle der Angst nicht zu spüren.

Ein Beispiel könnte sein: Gerade jetzt bräuchte das Kind die Aufmerksamkeit seiner Mutter, diese bemerkt das nicht und schenkt ihm somit diese Aufmerksamkeit nicht. Das Kind könnte das mit fehlender Liebe interpretieren, was wirklich nicht die Realität ist und so eine Strategie entwickeln, um von der Mutter resp. den Eltern geliebt zu werden. Eventuell ver-

sucht es nun so zu sein, wie es denkt, dass seine Eltern wollen wie es zu sein hat. Dies ist dann ein Beschluss des Kindes was es in seiner Realität schafft, um sein Überleben, seine Sicherheit zu sichern.

So wachsen wir zu jungen Erwachsenen heran, voll, ja übervoll mit *unbewussten* Ängsten und gehen „sehr unsicher“ ins selbstständige Leben. Um diese Ängste nicht zu fühlen, bewundern und träumen wir von all den bereits erwähnten Leistungen, wir verlassen uns auf Andere, ja, wir erwarten sogar *unbewusst* von Anderen, dass sie uns die Sicherheit geben, die wir für unser eigenes Überleben brauchen. Wir nehmen uns daher zu wichtig, sind beleidigt, wenn sich die Anderen nicht so verhalten wie wir das erwartet haben. Hast du eventuell schon mal über die Natur der Erwartung nachgedacht? Die Natur der Erwartung ist Enttäuschung. Das muss so stimmen denn die Gegenfrage wäre: Wer ist wirklich dazu da, um meine Erwartungen zu erfüllen? Wohl kaum jemand oder? Denn ich bin auch nicht geboren worden um jemanden seine Erwartungen zu erfüllen!

Da wir in unserer Natur „Herdentiere“ sind, suchen wir die Aufmerksamkeit der Anderen. Wir suchen unsere Sicherheit in der Masse der Menschen. Um diese Sicherheit zu erlangen, versuchen wir verzweifelt dies mit Leistungen,

wie schön sein, alles zu wissen, tollen Berufen etc. zu erreichen. Ständig sind wir dabei, anderen zu gefallen. Dies tun wir, indem wir vergleichen und werten. Wir fühlen uns minderwertig, wenn es uns nicht gelingt, dass wir für irgendetwas bewundert werden. Das ständige kritisieren des Anderen, das laute rummotzen etc. hilft uns dabei, vermeintlich besser zu sein wie der andere. Und dafür *erwarten* wir die Bewunderung.

Es gibt hunderte verschiedene Reaktionen auf diese Ängste, also die fehlende Sicherheit. Es gibt Menschen, die in ihrer Angst stark gläubig werden, in der Hoffnung, dass sie, (wem auch immer), genügen und gefallen. Es gibt Menschen, die unter anderen Menschen ganz eigenartiges Auftreten zeigen. Sie fühlen sich unsicher und sind überzeugt, alle schauen auf sie; sehen ihre „Fehler“. Beispiel: Ein grosser mit Menschen gefüllter Raum, alle sitzen sie auf den Stühlen, du musst zur Toilette... wie geht es dir bei dieser Vorstellung? Stehst du nun als Einziger auf und gehst raus? Bist du dir sicher, dass nun alle auf dich schauen und dabei etwas Negatives denken? Tja, die Realität: Ja, viele schauen, jedoch nur weil sich da etwas bewegt. Kaum einer sieht dich und schon gar nicht wird dabei gedacht. Ist nur ein Reflex! Du bist nicht wichtig genug, dass nun

hunderte von Menschen über dich nachdenken!
Keiner ist das, auch nicht Barack Obama.
Viele Menschen, auch sogenannte „tolle“ Menschen, verfallen einer Sucht. Alkohol, Drogen
exzessiver Sport, und so weiter.

Sagen wir nicht oft dazu, sie machen das, um sich nicht mehr spüren zu müssen oder eben auch, dass sie was spüren. Geht es hier nicht meist darum, die täglichen, *unbewussten* Ängste nicht mehr fühlen zu wollen. Die eigentliche Sehnsucht des Menschen nach SICHERHEIT, zeigt die verschiedensten Facetten im Leben, die durch unsere Ängste gesteuert werden:

Die Wut, wann genau wirst du wütend? Dann, wenn der Andere sich nicht so verhält, wie du erwartet hast? Oder er sagt was, was dir nicht passt?

Sind deine Erwartungen an den Anderen nicht respektlos? Ist der Andere denn wirklich dazu da, um dir zu gefallen?

Sprach er etwas an, was du auf keinen Fall hören respektive sehen möchtest? Ist es denn nicht deine eigene Angst die dich wütend macht? Mit allergrösster Wahrscheinlichkeit ist das so. Immer wenn du die Lust kriegst, von ganzem Herzen, innerlich, mit dem Finger auf den Anderen zu zeigen... dreh den Finger um und zeige auf DICH. Du kannst das Problem bei dir finden, nur bei dir!

Gefühlte Ungerechtigkeit, Eifersucht, Neid und Gier sind nichts weiter als Ersatz-Gefühle unserer eigenen Angst. Der Schutzmechanismus unseres Verstandes lässt die Realität nicht zu. Der wurde eben dazu programmiert, dass er unser Überleben sichert, dabei übersetzt er unsere eigene Angst als Gefahr und schlägt somit die Türen des Verstehens zu! Damit werden die Türen für „psychische Störungen“, die wir alle haben, geöffnet. Viele Krankheiten, Stress und alltägliche schlechte Gefühle, finden somit ihren Platz. In den sogenannten Industrie-Ländern oder auch entwickelten Ländern sind die Menschen am Funktionieren. Wir leben nicht! Selber beschliessen wir, wie das mit dem „Perfekt-sein“ auszusehen hat. Wir jagen da etwas hinterher, was es im Zusammenhang mit dem Menschen nie geben kann. Denn die Frage nach dem „Perfekt-sein“ stellt sich nicht, es ist eine Wertung, mehr nicht!

Diese Wertungen veranlassen uns, uns täglich hübsch zu machen, auf keinen Fall ungeschminkt aus dem Hause zu gehen, schön angezogen zu sein und was uns alles in den Sinn kommt. Weil wir in unserer Unsicherheit vergleichen, sind wir sicher, dass der Rest der Welt auf uns schaut und wertet. Wenn du über den anderen nachdenkst und wertest, hat da nie was mit dem Anderen zu tun, sondern immer mit dir selbst. Also, wenn ein Anderer

über dich nachdenkt und wertet, hat das gar nichts mit dir zu tun, sondern mit dem Anderen selbst. So stecken wir im Teufelskreis. Ein Kreis, der ganz viele verschiedene Gesichter hat.

Wir entwickeln die unterschiedlichsten Strategien, um unser Leben, unsere Ängste, zu ertragen. Mein etwas auffälliger Humor könnte meine Strategie sein, wie ich mein eigenes Leben erträglich gemacht habe. Noch heute kann ich herzlichst über makabrerer Geschichten lachen. Meine Freundin, das sind wir nun seit über 40 Jahre, hat mich jüngst darauf hingewiesen. Denn oft hatten wir als junge Menschen erwähnt, „wenn wir in unserem Leben all das was wir gelacht haben noch weinen müssen, dann wird es uns für lange Zeit schlecht ergehen“. Ja, könnte tatsächlich sein, dass ich meine Ängste weggelacht habe und es eventuell zum Teil noch tue.

Wie ist es mir im Groben gelungen, aus diesem Kreis auszubrechen? Dazu muss ich nun eine kleine biografische Geschichte einlegen: Vor rund 30 Jahren, als ich mir damals sicher war, dass es mir gut ginge: Was war dann meine Realität? Nun, mit 20 wurde bei mir Gebärmutter-Krebs festgestellt. Ich wurde operiert und es gelang, die bösen Gewächse zu entfernen, bevor was in den Blutkreislauf gelangen konnte. Ein halbes Jahr später gab es eine Kontroll-

OP, um festzustellen, ob da nochmals was wächst um allenfalls die Gebärmutter zu entfernen. Diese Geschichte ging gut aus. Während den nächsten 4 Jahren war ich ständig in der Gynäkologie Gast. Klar, 4 mal Kontrolle im Jahr waren vorgesehen, jedoch hatte ich ständig Entzündungen im Unterleib und musste immer und immer wieder Antibiotika schlucken. Als dann nach der Geburt meiner Tochter der Vorläufer zur Gebärmutterhals-Krebs gefunden wurde, also mit 24, ging mir das erste mal folgendes durch den Kopf: Das bin doch ich, ich bin es, die mich selber krank macht und versucht sich zu töten.

Trotz diesen Geschichten, war ich mir sicher, dass es mir gut ging. Wahrscheinlich so sicher, wie du dir es bist?

Ich meldete beim Gynäkologen den Wunsch nach einem Psychiater an, denn ich fing ganz bescheiden zu Verstehen an. Doch dieser meinte, dass Menschen die nach einem Psychiater verlangen, diejenigen sind, die keinen brauchen, weil sie verstanden haben. Klar, ich verstand gar nichts, habe das jedoch nie vergessen. So besuchte ich, zum Glück, keinen Psychiater, operierte diesen Vorläufer und vergass meine Gedanken auch wieder. Ein paar Jahre später, wurde ich mit einer heftigen Nierenbecken-Entzündung, und 41 Grad Fieber, ins Spital eingeliefert. Ich musste via meiner

Venen 10 Tage lang Antibiotika aufnehmen. Zwei Ärzte versicherten mir, dass ich mich bei einer weiteren Entzündung von beiden Nieren verabschieden könnte. Bei dieser Gelegenheit kam mir wieder in den Sinn, was ich vor paar Jahren bereits gedacht hatte: Schon wieder... der Versuch mich zu töten!

Mir wurde klar, dass ich mich hasste! Ich mochte mich überhaupt nicht, ich funktionierte einfach nur! In der Zwischenzeit war ich ein alleinstehendes Mami, (freiwillig), ich *musste* unbedingt etwas für mich tun, damit ich solange leben konnte, bis meine Kleine alt genug ist, um zu überleben! Aber was?

So ging ich mit offenen Augen meinen Weg bis ich... komme gleich dazu! Doch erst noch die erste ganz wichtige Erkenntnis: Bis hier hin hatte ich tatsächlich erst das Wissen, jedoch auf keinen Fall etwas wirklich verstanden. Ich bin mir sicher, dass das „WISSEN“ der erste Schritt zum sehr wichtigen „VERSTEHEN“ ist. Denn alles was verstanden wurde, blockiert uns im Leben nicht mehr. Nimm einen Alkoholiker als Beispiel: Solange dieser nicht weiss, dass er/sie Alkoholiker ist, kann ihm nichts helfen.

Hm, bist du dir sicher, dass es dir gut geht? Ist denn ein Wissen, wie es dir wirklich geht vorhanden?

Also weiter: Eines Tages, in Zürich auf einem Trottoir, fand ich mich einer Tafel gegenüber, die einen grösseren Text aufzeigte. Warum auch immer, ich blieb stehen und las, was darauf geschrieben stand. Auf dieser Tafel war eine Möglichkeit beschrieben, wie ein Mensch seine Geschichte verarbeiten kann. Ich war von der Logik ergriffen und bemerkte sofort, wie sehr dies für mich stimmen könnte, diesen Weg zu wählen, damit ich mein vorläufiges Überleben für mein Kind sichern könnte. Das waren meine ganz bewussten Gedanken, nie kam mir in den Sinn, dass ich das für mich machen würde, sondern nur für Melina, meine Kleine. Für sehr viel Geld, das ich eigentlich nicht hatte, kaufte ich 10 mal 50 Minuten um meine GESCHICHTE, meine selber gemachte Realität zu verarbeiten. Der 2te Schritt auf meinem Weg war getan, (der Erste war Wissen), was zu den folgenden Kapiteln in diesem Buch führte:

NUR ICH kann mir helfen

Verarbeitung der eigenen Geschichte

Andere Spielen nie eine Rolle

Den Unterschied zwischen WISSEN und VER- STEHEN verstehen

Den eigenen Schutz im Verstand verstehen

Denkmuster, Wortwahl und Formulierung- gen

Doch bevor ich zu den Kapiteln gehe noch folgendes: Persönlich bin ich mir sicher, dass wir Menschen, funktionierende, „Kopfmenschen“ sind. Wir sind vom Kopf gesteuert. Wusstest du, dass Freude nichts ist, was im Kopf stattfindet? Ich selber war knapp 30 Jahre alt, als ich das erste Mal die Freude fühlte. Dieses echte Gefühl fängt im Bauch an und befällt den ganzen Körper. Habe mich etwas erschrocken als ich dies das erste Mal fühlte und musste nach Luft japsen.