

## Vorwort

Vor Ihnen liegt ein Buch, das sich mit dem Thema „Eigenverantwortung“ beschäftigt. Es ist vor allem mein Thema. Ich habe versucht, Lösungen für mich zu finden, weil ich unter der Last der Verantwortung, die ich für andere übernommen hatte, fast zusammengebrochen wäre. Ich wollte mich auf die Suche nach mir selber machen, nach einem Faden, um das Knäuel in mir zu entwirren, einem Anfang, dem ich nachgehen konnte.

Ich schrieb Tagebuch. Dass daraus einmal ein ganzes Buch entstehen würde, habe ich damals nicht geahnt.

In dieser Zeit begann ich feministische Literatur zu lesen und stellte fest, welche Ursachen meine Unzufriedenheit als Frau und Mutter haben sollte. Ich bekam eine unheimliche Wut auf das patriarchale System und die Männer, aber geholfen hat mir das nicht. Ich konnte mich mit den angebotenen Lösungen nicht anfreunden. Erst einmal wollte ich nicht so wie die Männer leben, das erschien mir nicht sehr erstrebenswert. Auf der anderen Seite konnte ich mir auch nicht vorstellen, dass unser „Heil“ darin liegen sollte, die Männer aus dem weiblichen Leben auszuklammern.

Da ich in dieser Zeit viel krank war und mein Herz auf der Zunge trage, habe ich mit einigen Frauen über meine gesundheitlichen Probleme gesprochen. So kam ich an ein Buch von Louise Hay mit dem Titel „Heile deinen Körper“. Frau Hay vertritt die These, dass jede Krankheit seelische Ursachen hat und dass jeder Mensch durch Änderung seines Verhaltens in der Lage ist, sich selber zu heilen. Ich las so etwas zum ersten Mal. Diese These war für mich eine tolle Befreiung. Ich hatte das Gefühl, es hat mich kein Schicksalsschlag ereilt, bei dem ich ohnmächtig und tatenlos zusehen mußte, mich in andere Hände (Ärzte) begeben und auf Rettung hoffen. Nein, ich hatte die Möglichkeit mich selber zu heilen.

Ich habe sofort sämtliche Medikamente weggelassen und mich intensiv mit der Krankheit und den dazugehörigen Gedankenmustern beschäftigt. Das war natürlich nicht ganz einfach, aber es klappte, ich wurde gesund.

Ich begann, anderen Menschen, die auch Probleme mit ihrer Gesundheit hatten, von dieser These zu erzählen, aber wider Erwarten haben sich die meisten nicht darüber gefreut. Im Gegenteil, sie waren entsetzt. Es wurde mir vorgehalten, dass ich einem kranken Menschen, der doch offensichtlich leidet, nicht auch noch die „Schuld“ für seine Situation geben darf, wie herzlos. Die Heftigkeit der Reaktionen machte mich stutzig. Ich hatte ja keinen Absolutheitsanspruch gestellt. Ich fand die Idee, dass ich ganz alleine zu meiner Heilung beitragen konnte, sehr befreiend, sie regte mich zum Weiterdenken an. Aber die meisten Menschen wollten davon nichts wissen.

Dann, zwei Jahre später, fiel mir das „Urinbuch“ von Carmen Thomas in die Hände. Jetzt erfuhr ich, dass nicht nur eine Änderung meiner Gedanken Heilung bringen konnte, sondern dass ich sogar eine eigene Hausapotheke besaß. Der Gedanke, dass der eigene Körper etwas herstellen konnte, was mich gesund machte, gab mir endgültig das Vertrauen zurück, auf meine eigenen Kräfte zu bauen. Und was viel wichtiger war, zum ersten Mal war die Kraft für mich, nur für mich ganz alleine, und niemand wollte davon etwas abhaben.

Ich stellte fest, dass die Menschen, die die Lösung ihrer Probleme hauptsächlich bei anderen suchten, die schärfsten Gegner dieser Theorien der Eigenbehandlung waren. Überhaupt hatte ich das Gefühl, dass nur sehr wenige dieses Thema an sich heranließen.

Meistens waren es die Menschen, die ich als „stark“ bezeichnen würde. Ich gelte auch als „starke“ Persönlichkeit, aber diese Eigenschaft schien nur für andere anwendbar. Ich hatte als Kind schon die Erfahrung gemacht, dass diese „Stärke“ nur für andere sein durfte, niemals für mich selber, um damit eigene Wünsche und Ziele zu erreichen, wenn ich sie für mich gebrauchte, dann war ich egoistisch und dominant.

Ich begann, die Menschen in zwei Kategorien einzuteilen in „starke“ und „schwache“. Ich weiß, dass dies ein wenig platt ist, aber es half mir damals, meine Gedanken zu sortieren. Als „schwache“ Menschen bezeichnete ich diejenigen, die immer sehr viele Erklärungen für ihre Probleme hatten und eine Lösung nicht in Sicht war, weil die Umstände oder andere Menschen das nicht zuließen. „Starke“ Menschen waren für mich diejenigen, bei denen ich das Gefühl hatte, dass sie ihr Leben in den Griff bekamen und die vor Problemen keine Angst hatten. Ich stellte ebenfalls fest, dass die „starken“ sich hauptsächlich um andere Menschen und Dinge kümmerten und ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen hinten an stellten. Ich persönlich hatte im Laufe der Jahre die Erfahrung gemacht, dass wenn ich mal Hilfe brauchte, niemand da war. Ich durfte mich ausruhen und zur Kur fahren, aber alles nur, um nachher wieder zu „funktionieren“, um weiter für die anderen da zu sein. Auch darüber redete ich mit den anderen „Starken“ und stellte fest, dass sie ähnliche Erlebnisse hatten.

Ich fing an mich zu fragen, warum das wohl so war. Wie viel Verantwortung hast du wirklich für die anderen, und wo sind sie für sich selber verantwortlich? Ich stellte bei der Kindererziehung fest, dass sich die Ansprüche der Kinder verkleinerten, wenn sie selber für die Lösung ihrer Probleme verantwortlich waren. Außerdem waren sie sehr gut in der Lage, für sich zu sorgen, den ganzen Unkenrufen in meiner Umgebung zum Trotz. Mir wurde gesagt, ich würde die Kinder überfordern. Ich hatte nicht diesen Eindruck, aber vielleicht war ich bei meinen eigenen Kindern ja „betriebsblind“. Dann habe ich in einem Buch über Kindererziehung gelesen (leider weiß ich nicht mehr wo), dass man Kinder eigentlich nicht überfordern kann, weil sich einfach abschalten würden. Meine Kinder „schalteten“ aber nicht ab, im Gegenteil, sie dachten mit.

Wir machen einen großen Fehler, wenn wir denken, die Kinder können nichts, und wir müssten ihnen alles abnehmen. Außerdem verbirgt sich noch ein ganz anderer Aspekt hinter dieser Sache. Wenn wir den Kindern alles abnehmen, dann können sie immer mit den Fingern auf uns zeigen und sagen: „Du bist schuld“. Und das hat mich am meisten belastet. Man wird so nach und nach für alles verantwortlich gemacht, und die Kinder hören auf, mitzudenken.

Ich hatte mal einen Freund von Christian zum Schwimmen mitgenommen, die Kinder waren zu diesem Zeitpunkt acht Jahre alt. Der Freund ging mir im Grugabad als erstes verloren, da er nicht darauf achtete, wo ich hinging. Er war es gewohnt, dass seine Mutter diese Aufgabe übernommen hatte, also kümmerte er sich nicht darum. Ich hatte meinen Kindern, sobald sie laufen konnten, etwas anderes beigebracht. „Ich kann nicht einkaufen gehen und gleichzeitig immer nachsehen, wo ihr seid“, habe ich gesagt, „es ist eure Aufgabe, nicht verloren zu gehen, nicht meine.“ (Was ich deswegen alles zu hören bekam, will ich lieber nicht weiter ausführen). Klar habe ich auch nach ihnen gesehen, aber ich wollte eben nicht alleine dafür verantwortlich sein.

Trotzdem, meine Argumente zählten einfach nicht. Ich spürte den Widerstand, der nicht nur von außen kam, sondern auch in mir selbst steckte. Ich hatte ständig Angst, etwas falsch zu machen. Ich habe am Schreibtisch gesessen, in mein Tagebuch geschrieben und fühlte mich schuldig. Ich hatte die Erfahrung gemacht, dass die Kinder in der Lage waren, eigenverantwortlich zu handeln, wenn ich den Mut aufbrachte, es ihnen zu gestatten. Aber warum kostete es so viel Überwindung, es zu tun? Warum stieß ich bei anderen Menschen auf so viel Widerstand? Und: Wieso suchen wir unser Glück eigentlich ständig im Außen?

Wobei es keine Rolle spielt, ob dieses „Außen“ Menschen sind, Güter oder eine göttliche Macht. Unser Wirtschaftssystem redet uns ständig ein, dass wir ihre Produkte brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Die verschiedenen Religionen leben davon, dass wir „einen anderen“ brauchen, der uns erlöst, und in der Liebe warten wir auf die oder den einen, der uns endlich glücklich macht.

Aber seien wir doch ehrlich, sehen sie viele glückliche Menschen auf der Welt? Ich nicht. Im Gegenteil, eigentlich werden die Menschen immer unzufriedener. Wenn ich durch die Straßen gehe, dann sehe ich kaum fröhliche Gesichter. Die meisten Menschen wirken gehetzt und genervt. In letzter Zeit nehmen die aggressiven Reaktionen auf ganz banale Alltäglichkeiten zu. So hat mein Mann letztens auf einem Spaziergang zufällig auf die Schuhe eines anderen Spaziergängers gesehen, worauf dieser sehr heftig reagierte und sagte: „Was ist, noch nie solche Schuhe gesehen“. Solche Reaktionen zeigen mir, dass die Menschen nicht zufrieden sein können.

Also ist der Weg, den wir bisher gewählt haben, um zufrieden zu sein, verkehrt. Wir müssen einen anderen gehen. Wenn ich aber nicht mehr im Außen suchen will, dann muß ich meine Blickrichtung um 180° drehen, und wo schaue ich dann hin?

**Ich schaue: In mich hinein!**