

INSPIRATIONEN #6 | vom 13. Mai 2020

MEIN GRÖSSTER SCHATTEN: Die Angst vor Ablehnung | Die Angst nicht geliebt zu werden

Schwer fällt es mir, die Feder an das Blatt Papier zu drücken. Wie sollte ich nur meine größte Angst, die tiefsten der tiefsten Schichten meines Bewusstseins beschreiben. So, dass du es verstehen kannst, nachvollziehen kannst.

.

Ich schließe die Augen. Meine Augen werden feucht. Ich finde mich in einem dunklen Raum wieder. Mein Empfinden ist dumpf. Ich bin ohnmächtig. Nicht wissend, was mich erwartet. Dann halte ich ein Baby in der Hand, mit weißem Tuch bedeckt. Mein Empfinden wird intensiver, bis ich die Emotionen immer tiefer in mir spüre. Ich tauche ein in dieses Loch. Mir wird bewusst, dass ich dieses Baby bin, mein inneres Kind. Aber mein innerer Impuls leitet mich noch tiefer. Ich finde mich als Beobachter einer Szene wieder. Meine Eltern. Meine Mutter ist schwanger. Mit mir, was ich im zweiten Impuls wahrnehme.

.

Meine Gedanken darüber sind unklar, aber ich nehme alles wahr, was meine Mutter wahrnimmt. Wie sie sich fühlt, die Ablehnung, die Überforderung, die Angst. Meine Mutter und ich sind eins. Ihre Gefühle sind meine. Ich bin sie. Sie ist ich. Ein emotionaler Cocktail aus der Ablehnung und Überforderung. Mein Vater, mit dem siebten Kind völlig überfordert. Meine Mutter, die unachtsam und grob behandelt wird. Und ich mitten drin. Wie könnte ich anders, als mir das nicht „zu Herzen zu nehmen“.

.

Ich als Erwachsene nehme mich, das kleine Baby noch mit der Nabelschnur seiner Mutter verbunden, in die Hand. Lasse es versorgen, umsorgen. Wiege es in den Arm. Ich fühle so viel Dankbarkeit und Liebe. Es wird alles gut. Du bist geliebt. Ich bin jetzt für dich da, flüstere ich in sein Ohr. Und dann eine Erleichterung.

.

Ich scheine an eine sehr tiefe Wurzel meiner Angst vor Ablehnung und Angst davor, nicht geliebt zu werden, gekommen zu sein. Jetzt nach so vielen Jahren mit 38 wirkt diese Szene als wäre sie gestern gewesen. Doch wenn ich in meinem Leben zurückschaue, hat mich dieser Schatten, dieser Drang geliebt zu werden bis heute verfolgt.

Was musste ich doch leiden? Mich verstellen. Mich anpassen. Mich klein machen, um geliebt zu werden. Ich hasste mich. Dies ging bis zur Todessehnsucht. Ich war falsch. Ich bin falsch, dachte ich. Was muss ich noch tun, um endlich geliebt zu werden. Bis heute. Immer wieder kommt dieser Dämon in mir hervor, der sagt: Du bist es nicht wert. Du bist nicht genug. Oder, du hättest es anders machen müssen, dann wäre der Applaus größer geworden.

.

Wie bin ich dem überdrüssig. Doch immer wieder holt er mich ein, dieser Schatten, dessen Wurzel womöglich im Mutterleib oder noch viel früher gereift ist. Wie sehne ich mich danach, mich mitzuteilen, mich zu zeigen und doch werde ich immer wieder verletzt. Ich verletze mich selbst so sehr.

.

WARUM LASSE ICH DICH TEILHABEN?

Goethes Faust lässt es anklingen: „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen ...“

Ich möchte dir zeigen, dass du mit beiden Teilen leben kannst. Dich zeigen kannst. Wie viele Menschen, wenn nicht alle, leiden. Meist still vor sich hin. Im Kämmerlein. Glauben, es sei unnormal, Emotionen der Wut, der Aggression, des Selbsthasses bis hin zur Selbstzerfleischung zu haben. Oder sie glauben, nur sie seien betroffen und alle anderen wären immer glücklich. Da ist es doch kein Wunder, dass – wenn ich nicht hinschaue – Depression oder Burn-out die Folge sind.

.

In den dunkelsten Tagen meiner Seele hatte ich meist niemanden an meiner Seite. Nicht weil keiner da war, sondern weil ich mich nicht traute, mich im Herzen ganz zu öffnen. Heute ist das anders. Ich lasse mir helfen. Ich öffne mich. Zeige mich. Zeige mich verletzlich, da ich weiß, dass dies schon ein Teil der Heilung ist. Und so ist es mir auch vorbestimmt, Menschen zu helfen, die Ähnliches erfahren haben, die ich diesen Weg selbst gehe bzw. gegangen bin.

.

Ja, ich habe zwei Seelen in meiner Brust. Eine die sich ins Licht bewegt und eine, die sich im Schatten bewegt, oft darin verliert. Sich im Schmerz badet. Aber dafür gibt es eine Lösung. Die Lösung ist, sich nicht im Drama des Schattens zu verlieren. Sondern die Kraft der Umwandlung, der Transformation zu nutzen. Und das geht nur, wenn du hinschaust. Wenn du in die tiefsten Schichten blickst. In deine Eingeweide. In deine tiefste Wunde. Denn deine tiefste Wunde ist deine größte Gabe.

.

Je heller das Licht, desto tiefer der Schatten. Das wird mir heute immer mehr bewusst. Schau dir deinen Schatten an. Schau ihn dir an, fühle dich durch und trete aus dem Schatten heraus. Erinnerung dich an deinen Ursprung. An deine Urkraft. An deine Uressenz. Das, was sich hinter dem Schatten versteckt. Ein Riese, eine Riesin. Ein geliebtes Erdenwesen. Ein Kind Gottes. Ein großer Schöpfer. Eine große Schöpferin.

.

Daher ist es unumgänglich, dass du dir die tiefsten Abgründe anschaust. Und obwohl ich mir schon einige Abgründe anschauen durfte, entdecke ich immer wieder neue. Mit jedem Mal werde ich größer und klarer. Immer wieder stehe ich auf. Stehe ich auf.

Das ist eine wahre Heldenreise!!!