



Besser sein - (k)eine Erfolgsgeschichte

Mein Weg zur Selbstfürsorge

Es klingelt an der Tür. Och nee, denk ich mir so, und ziehe mir die Bettdecke über den Kopf. Es klingelt noch einmal. Wieder und wieder. Ich schlurfe auf müden Beinen durch das Haus und öffne die Tür. Da steht es mit seinem unwiderstehlichen Grinsen und strahlt mich unverhohlen an: Mein Pflichtbewusstsein. „Juhu, du hast wohl was verloren.“ Spricht's und holt ein Krönchen hervor. Mein Krönchen. Stimmt, gestern im Büro hatte ich es noch. Ich will danach greifen, doch das Pflichtbewusstsein zieht die Hand schnell wieder weg. „Na, na, na, dafür musst du erst was tun!“, mahnt es mit erhobenem Zeigefinger. Dann nicht, denk ich mir so. „Ich bin krank“, sage ich und will die Tür schließen. Da hat das Pflichtbewusstsein schon seinen Fuß dazwischen. Es reißt die Tür wieder auf und erklärt mir nun im scharfen Tonfall, dass ich wohl was vergessen hätte. Mit einer ausschweifenden Handbewegung zeigt es in den Hof, wo es mir einen ganzen Berg Arbeit abgekippt hat. „Und denke daran: Dort hinten am Scheunentor liegen auch noch die zwei Ehrenämter, die du neu beginnen wolltest. Du hast schon zugesagt! Die Leute verlassen sich auf dich!“ Sagt's und verschwindet. Na prima. Das lasse ich erstmal sacken. Doch es vergeht nicht viel Zeit und ich beginne heimlich mit wackeligen Schritten, den Berg Arbeit ins Haus zu schleppen. Das Pflichtbewusstsein hat ja recht: Es ist echt noch viel zu tun, ich muss Fristen einhalten, jede Menge Gelder hängen daran und wenn ich es nicht mache, macht es keiner. Kurz durchatmen, schweißgebadet den PC starten und trotz Unwohlsein anfangen zu arbeiten.

DA STEHT ES MIT SEINEM UNWIDERSTEHLICHEN GRINSEN UND STRAHLT MICH UNVERHOHLEN AN: MEIN PFLICHTBEWUSSTSEIN.

So sehr ich mich auch anstrenge. Der Berg wurde nicht kleiner. Und der anfängliche Infekt war zwar verschwunden, aber ein Genesungseffekt wollte sich partout nicht einstellen. Es folgten Wochen der Unsicherheit. Und allmählich begann ich, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Das Pflichtbewusstsein wich dem Selbstbewusstsein. Es ging nun um das Erkennen der eigenen Persönlichkeit.

Überlebensstrategie

Ein Ausflug in meine Kindheit gehörte dazu. Da waren sie wieder – die lange verdrängten Bilder. Das abendliche Gebrüll der Mutter, das Schweigen des Vaters. Ein Mädchen, das tränenüberströmt im kalten Flur saß und hoffte, dass der Streit zwischen den Eltern aufhört. Hoffte, dass jemand sein Weinen bemerkt. Das Ergebnis war eine Ohrfeige und der eisige Befehl, ins Bett zu verschwinden. An Schlaf war nicht zu denken, die Tränen wollten einfach nicht versiegen. Das kleine Mädchen – ich – steckte den Kopf nicht in den Sand, sondern entwickelte eine kindliche Überlebensstrategie: brav, angepasst und besser sein.

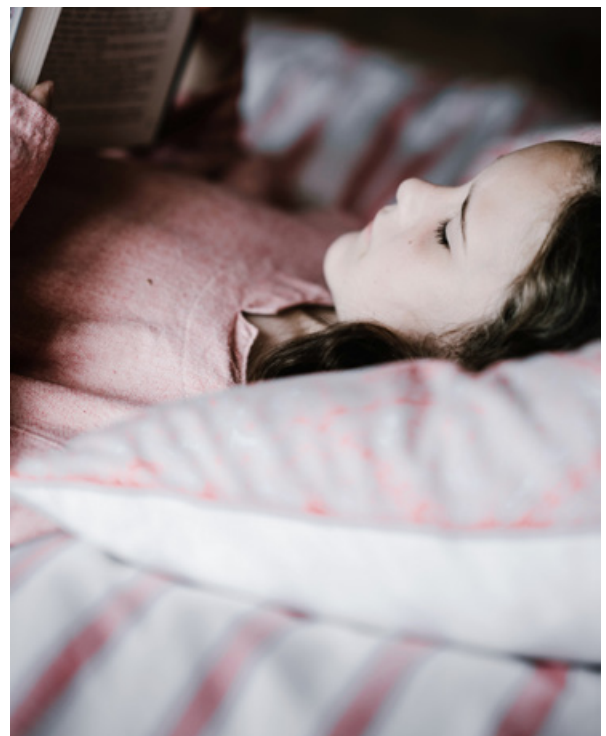


Foto: unsplash.com, Alexander Grey



Foto: unsplash.com, Rachel Modermott

Besser sein

Meine große Schwester war mein Vorbild. Doch schaffte sie leider nur durchschnittliche Leistungen in der Schule und bekam dafür regelmäßig Ärger. Das wollte ich vermeiden. So fing es an mit dem „Bessersein“. Im Kindergarten eine Gruppe übersprungen und ein Jahr eher eingeschult. Das Gymnasium wegen Mobbing zwar abgebrochen, aber mit sehr guten Leistungen die Realschule beendet. Die Ausbildung wegen guter Leistungen verkürzt und auch im Erwerbsleben versucht, besser zu sein. Nicht zu schwach für anstrengende Arbeit, nicht zu fein für schmutzige Arbeit, nicht zu dumm für geistige Arbeit, nicht zu müde für Mehrarbeit. Nie unbedingt, um auf der Karriereleiter aufzusteigen, sondern weil ich überzeugt war, diesen Beitrag leisten zu müssen. Das wurde mir jetzt klar. **Selbstbewusstheit** war also dieser erste Schritt zum Weitergehen.

Selbstvertrauen

Und Gott sagte zu mir: „Es ist genug. Ruhe dich aus. Ich Sorge für dich. Vertrau mir.“ Und ich begriff den Irrtum in meiner Annahme, mein administratives

Arbeitsumfeld alleine managen zu müssen. ER ist da. Immer! Im Vertrauen auf Gott übe ich mich in Selbstvertrauen, ohne mich auf Leistungsdenken zu reduzieren. Das ist mein nächster Schritt beim Weitergehen.

„Die Jungen werden müde und matt, junge Männer stolpern und stürzen. Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.“ (Jesaja 40,30-31, Bibel)

Heute bin ich 40 Jahre alt und zu Kräften gekommen. Zu neuen Kräften. Zu anderen Kräften. Und ich kümmere mich nun jeden Tag darum, mit diesen Kräften hauszuhalten. Ich lerne Selbstfürsorge. Dies habe ich als dritten notwendigen Schritt anerkannt, damit ich weitergehen kann. Ich bin wieder auf dem Weg, nun aber ohne Krönchen. **Gott sei Dank!**

Michaela Berwald

Mitarbeitern im Team Rückenwind des Blauen Kreuzes