

mehr Licht und Freude in deinem Leben!

ENGELmagazin

ENGEL

magazin

Ausgabe Juli / August 2018 · DEUTSCHLAND € 5,30

www.engelmagazin.de

Osterreich € 6,10 · Schweiz sfr 10,00
Frankreich € 7,10 · Benelux € 6,25 · Italien € 7,10
Spanien € 7,10 · Portugal (cont.) € 7,10



Das Wunder der Magdalena.



Janice Jakait
Warum sagst
du nicht,
was **dich**
bewegt?

Sabrina Fox
Das Glück
meiner
unglücklichen
Kindheit

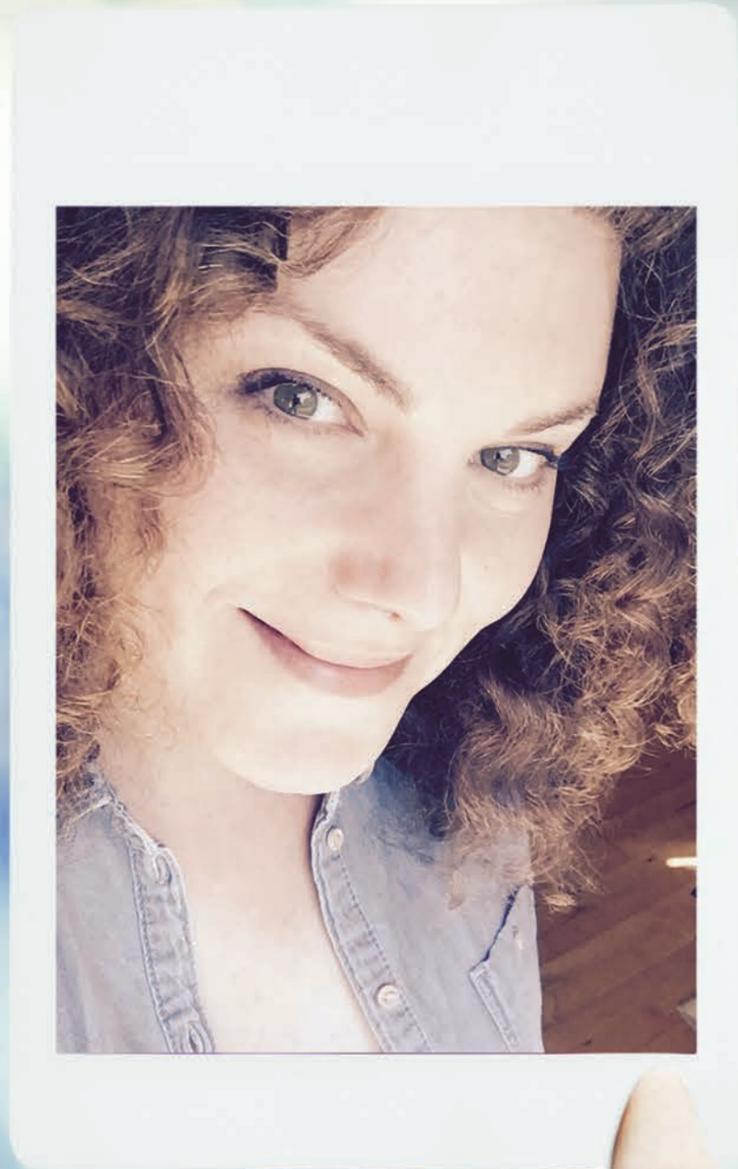
Der
größte
Wunsch der
**Bärbel
Mohr**

Kyle Gray
Reiß deine
Mauern ein,
lass die Liebe
zu dir!

Fearne Cotton
Kochen
rettet
deine
Seele

Wir haben mit den uns nahen, geliebten Menschen viel geredet,
alltägliche Probleme gequatscht, über Politik vielleicht, sicher auch über das Wetter –
Die Autorin **Janice Jakait** erklärt hier, warum wir unseren wichtigsten Fragen aus dem Weg
klaren, harten Worten, die nach den entschlossenen

wir haben uns vielleicht sogar in philosophische Themen verstiegen, wir haben über
aber haben wir das Wesentliche mit ihnen geteilt?
gehen **und was wir dagegen tun können** – in ungewohnt
Ruderschlägen klingen, die Janice einst in ihrem einsamen Boot über den Atlantik brachten.



Warum sagst du nicht, was dich bewegt?

Fotos: www.shutterstock.com; privat

Warum legen wir uns und unsere Gefühle an Ketten, warum reden wir oft nicht über die Dinge, die uns wirklich belasten oder über das, was uns tatsächlich zutiefst bewegt? Warum so wenig Offenheit und Ehrlichkeit im Austausch mit anderen Menschen?

Weil wir befürchten, dass wir verletzt oder verstoßen werden, mag einem da als Antwort spontan einfallen. Oder weil wir glauben, es nicht zu verdienen, dass unsere Bedürfnisse und Beschwerden wahrgenommen werden. Oder eben, weil es die anderen überfordern könnte und sie schon genug mit sich selbst zu tun haben. Wir wollen ihnen unsere Meinungen, Bedürfnisse und Probleme nicht auch noch zumuten. Das nennen wir dann Rücksicht.

Aber ist es nicht so, dass wir immer das anziehen, was wir selbst fühlen und leben? Wenn wir also nicht offen und ehrlich sind, zu uns selbst und unseren Bedürfnissen stehen, ziehen wir dann nicht zwangsläufig auch nur Menschen an, die überhaupt nicht in der Lage sind, sich auf uns und sich selbst einzulassen?

Natürlich erscheint es einem oft vernünftig, sich in zwischenmenschlichen Beziehungen schon mit Brotkrumen zufrieden zu geben, wenn auf der anderen Seite Einsamkeit und Verhungern drohen. Dann scheint es auf den ersten Blick irgendwo angemessen, weiter in unerfüllten Beziehungen auszuhalten, denn irgendetwas fällt eben doch immer an Zuwendung, Verständnis und Nähe ab. Besser als ganz allein sein! Und letztlich bleibt dann immer noch die süße Hoffnung darauf bestehen, dass sich der andere irgendwann doch noch verändert, stärker, selbstbewusster und mitfühlender wird, und uns irgendwann besser lesen, verstehen und erfüllen kann.

Aber seien wir doch mal ehrlich: Je mehr Erfahrungen wir sammeln, desto weniger glauben wir doch ernsthaft daran, dass sich eine bedingungslose und erfüllende Liebe unter Freunden und Partnern, so ganz ohne große Abstriche und Kompromisse, überhaupt noch verwirklichen lässt.

Aber wie könnten wir auch erwarten, geliebt und gesehen zu werden, wenn wir uns gar nicht als der zeigen, der wir sind, und uns nicht glasklar darin ausdrücken, was uns wirklich von Bedeutung ist, was uns beschäftigt und an Gefühlen umhertreibt?

Anstatt uns selbst, unsere Partner oder Freunde an Ketten zu legen, indem wir alle Gefühle, Gedanken und Handlungen kontrollieren und alles vernünftig dosieren, gibt es einen anderen Weg, nämlich den, endlich klare Grenzen zu ziehen und den eigenen Standpunkt einzunehmen und klar als Prinzipien zu kommunizieren. Wir erlauben dann anderen auch nicht mehr, diese Grenzen zu überschreiten, uns mit ihren beschränkten Vorstellungen und oft destruktiven Mustern zu infizieren, und wir müssen auch nicht fürchten, dass wir uns im Ozean der unendlichen Möglichkeiten außerhalb unserer Grenzen verlieren und zerstreuen könnten. Wir wissen einfach, wer wir sind, was wir uns wünschen und was wir geben können und geben wollen – wie sonst könnte es möglich sein, sich selbst zu vertrauen, sich hinzugeben und im Leben zu fließen? Wer keine klaren Grenzen, keinen Standpunkt und keine Prinzipien hat – kein klar begrenztes und stabiles Selbst also – der muss doch stets fürchten, beim kleinsten Windstoß von außen auseinanderzufallen, und muss sich schützen.

Nun klingt dies aber auf der anderen Seite auch schrecklich selbstverliebt und egoistisch. Immer nur ich! Was ist denn mit den anderen? Ist es nicht wichtig, dass wir ihre Bedürfnisse erfüllen und ihre Grenzen achten, auch um den Preis, die eigenen Grenzen dabei zu übertreten?

Genau dieses schlechte Gewissen ist ein Teufelskreis und in den allermeisten Fällen unbegründet. Die eigenen Grenzen zu wahren und nach bedürfnisorientierten Prinzipien zu leben und offen zu sein, ist alles andere als Egoismus, im höheren Sinn sogar zutiefst altruistisch. Warum?

Weil wir in einer Welt unendlicher Möglichkeiten und des Konsums leben, in der die meisten Menschen ihre Grenzen und wahre Bedürfnisse überhaupt nicht mehr kennen. Viele Menschen sind mit sich selbst und ihren Gefühlen überhaupt nicht mehr in Kontakt und suchen sich und ihre Gefühle in allen Richtungen und Extremen, und ich behaupte: nur zwei Menschen, die den Kontakt zu sich selbst verloren haben, können überhaupt zusammenfinden. Es kann unmöglich nur einen der beiden Partner betreffen. Wir ziehen das an, was wir selbst sind, unser Gegenüber bleibt solange unser Spiegel und unsere Projektionsfläche, bis wir uns selbst ganz gefunden haben und wirklich erwachsen geworden sind und uns nicht mehr spiegeln müssen. Und in einer erwachsenen Beziehung ist offene Kommunikation, Ehrlichkeit, Empathie, Respekt und wirklicher Austausch von tiefen Gefühlen und Gedanken überhaupt erst möglich. Das wollen wir doch alle, nicht wahr?

Letztlich helfen wir auch unserem Gegenüber damit, dass wir ehrlich zu uns selbst sind, Grenzen ziehen und ►

► achten und das einfordern, was uns essentiell wichtig ist. Wenn wir bei uns damit beginnen, bleibt auch dem Gegenüber nichts anderes übrig, als sich zu verändern. Kann oder will er dies nicht, so wartet da draußen jemand anderes auf uns, der wirklich zu uns passt. Verbiegen und verstellen wir uns für Freunde oder Partner, nehmen wir ihnen darüber hinaus auch die Möglichkeit, andere Menschen zu finden, die besser zu ihnen passen. Ein Zurückstecken, Bleiben, Klammern und Ausharren in unerfüllten Beziehungen ist also selten ein Zeichen echter Nächstenliebe, sondern ebenfalls geschminkter Egoismus. Ich rede dabei natürlich von erwachsenen und selbstständigen Menschen, nicht von kleinen Kindern.

Demnach gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wir passen nur zusammen, weil wir uns beide was vormachen und verbiegen, oder wir passen wirklich zusammen, wenn wir ganz bei uns und unseren Bedürfnissen bleiben und damit auch ganz beim anderen sein können, so, wie wir sind. Ja, das ist eine schreckliche triviale Wahrheit, aber im Zweifel sind einfache Wahrheiten eben doch meist die richtigen und alles andere macht es nur unnötig kompliziert. Bei den ganzen Baustellen, die man bei der Suche nach erfüllten Beziehungen aufmacht, droht immer die Gefahr, dass man das ganz Wesentliche aus dem Auge verliert. Wenn es quakt und mit dem Hintern wackelt, ist es eben manchmal wirklich einfach nur eine Ente und mehr nicht: Wir passen und sind erfüllt oder wir passen nicht, so einfach. Bin ich nicht erfüllt, kann es mein Partner auch nicht wirklich sein.

Und das ist der Schlüssel: Wir haben einen freien Willen! Was suchen wir wirklich? Tiefe Freundschaften, erfüllende Partnerschaften und letztlich damit den Kontakt zu unserem wahren Selbst. Oder finden wir uns lieber mit weniger in der Gegenwart ab, hoffen uns stattdessen in die Zukunft oder schwelgen in den Glücksmomenten der Vergangenheit? Wir haben eine Wahl: Angst oder Veränderung!

Ja, wenn da nur diese Angst vorm Alleinsein nicht wäre, die uns an Ketten legt. Angst sei aber die Größte Illusion des Teufels, habe ich mal gelesen ... ist es letztlich nicht noch grausamer, in Beziehungen zu stecken, in denen man vereinsamt und am Ende gar nicht bei sich selbst ist? Und geht es im Spiegel dem Partner dann nicht zwangsläufig genauso? Wie kann er erfüllt und offen sein, wenn es uns als Partner einfach nicht gelingt? Wie kann das alles dann ECHT sein?

Nur weil es ihn nicht stört, ist es noch lange nicht richtig so und er noch lange nicht erfüllt – womöglich kann er einfach nur so weitermachen wie schon sein ganzes

Leben lang, und das reicht ihm erstmal. Es ist letztlich immer der, der mehr leidet, der sich bewusster ist, der nicht mehr so weitermachen kann und handeln sollte. Stichwort: Verantwortung.

Beziehungen sind eben immer auf Augenhöhe, wir ziehen unser eigenes Licht und unsere eigenen Schatten im anderen an. Es ist allerdings leicht, das zu verschleiern, wenn man sich als Opfer und den anderen als Täter fühlt. Stichwort: Schuld. Aber wir machen uns selbst zum Opfer und den anderen zum Täter, wenn wir aus vermeintlicher Rücksicht zurückstecken. Letztlich gibt es so nur zwei Opfer, keiner ist wirklich glücklich.

Wirkliche Selbstliebe ist mehr als nur ein Wort, es steht auch für Selbstverantwortung, Selbstentfaltung, Selbstwürde und Selbstbewusstsein. Nur wenn wir uns selbst finden und zu uns stehen, uns abgrenzen und begrenzen und klar kommunizieren, was wir geben können und erwarten, werden wir uns mit anderen Menschen fernab von Hormonwallungen und Abhängigkeiten verbinden können.

Also Mut zu eigenen Wahrheit! Die richtigen Menschen werden es schätzen und uns finden, versprochen! 🐾



JANICE JAKAIT, Jahrgang 1977, lebt in Heidelberg. In ihren beiden Bestsellern „Tosende Stille“ und „Freut euch nicht zu spät“ und in über 100 Interviews und Vorträgen berichtete sie von ihren Reisen zurück zu sich selbst – in einem Ruderboot allein, monatelang über einen Ozean, und dann, wieder an Land, durch die Tiefen ihrer Seele. In ihrem dritten Buch nun erzählt sie von ihrem größten Abenteuer im Leben: die Liebe zu finden, denn alles Glück ist eben nur echt, wenn es geteilt wird. www.jakait.com. Aktuelles Buch, erschienen 2018 im SCORPIO Verlag: „Liebe – Oder der Mut, mich hinzugeben, statt mich herzugeben“. Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de