

ANDREA OWEN

**NIE
WIEDER
SCHEISSE
FÜHLEN**

**14 GEWOHNHEITEN LOSWERDEN,
DIE DIR DEN WEG ZUM GLÜCK VERSPERREN**

mvgverlag 



EINLEITUNG

Anfang des Jahres 2007 war ich am Tiefpunkt meines Lebens angekommen.

Mein damaliger Freund hatte mich überredet, meinen Job und meine Wohnung zu kündigen und mit ihm wegzuziehen. Während wir den Umzug planten, fand ich heraus, dass alles, was er mir erzählt hatte, gelogen war. Er hatte sogar eine Krebserkrankung erfunden, um seine Drogenabhängigkeit zu verbergen. Er hatte mir Tausende Dollar aus dem Kreuz geleiert und obendrein hielt ich auch noch einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand. Ungefähr einen Monat später, als ich überhaupt kein Geld mehr hatte, verließ er mich. Ich war betrogen worden.

Ich fühlte mich gedemütigt, war pleite, arbeitslos, ohne Wohnung und schwanger. Obendrein hatte mich im Jahr zuvor mein Mann für eine andere Frau verlassen.

Das Mitleid meiner Familie, meiner Freunde und Kollegen war unerträglich. Ich spürte, dass sie sich in meiner Gegenwart unwohl fühlten – sie wussten nicht, was sie sagen oder tun sollten. Manche mieden mich sogar. Es fühlte sich an, als wollten sie mir nicht zu nahe kommen, weil das Unheil auf sie abfärben könnte. Ich hasste mein Leben, und ich hasste mich dafür, dass ich mir all das hatte gefallen lassen.

Einsamkeit und Scham lähmten mich. Es schien, als wären alle meine Bekannten entweder glücklich verheiratet, hätten Kinder

oder wenn sie schon Single waren, dann kein solcher Super-GAU wie ich. Ich fühlte mich wie Mangelware und, überflüssig zu erwähnen, wie die dämlichste Trulla der Welt. Obendrein fragte ich mich: *Wie konnte das passieren? Warum war ich so dumm gewesen? Was stimmte nicht mit mir?*

Rückblickend weiß ich, dass ich in den Jahren zuvor mein Leben und mich selbst nach den Erwartungen geformt hatte, die andere, so glaubte ich, an mich hatten. Mein Selbstbewusstsein war zerstört und ich hatte kein Bewusstsein für meinen eigenen Wert. Ich hatte fürchterliche Angst vor der Welt. Ich spürte Panik bei der Vorstellung, die Menschen könnten mein *wahres* Ich sehen. War starr vor Angst angesichts des Gedankens, die Menschen könnten herausfinden, wie viel ich nicht wusste. Fürchtete, sie könnten merken, wie verzweifelt ich andere brauchte und einfach nur lieben und geliebt werden wollte. Ich hatte mein Leben auf Perfektionismus, Eigensabotage und zwanghaftem Verhalten aufgebaut, und zwar in der Hoffnung, dass mir dies Sicherheit geben würde. Es hatte nicht funktioniert.

Langsam, aber sicher heilten meine Wunden und ich baute mein Leben neu auf. Ich fand heraus, dass ich nicht die einzige Frau war, die ihr Leben auf diesen Verhaltensweisen aufgebaut hatte. Als ich mein Coaching-Business aufbaute und begann, Frauen zu helfen, die mich an mein früheres Selbst erinnerten, erkannte ich, wie viele Frauen sich so unterminierten, wie ich es getan hatte. Und sich dann fragten, warum sie sich scheiße fühlten.

Im Laufe der Zeit wurde mir klar, dass es Verhaltensmuster gibt, die Frauen ausbremsen, und dass diese unglaublich häufig sind. Ich sprach mit anderen Frauen, deren Herzen wehtaten und deren Seelen verwundet waren, und erkannte, dass sie alle unter vierzehn schädlichen Gedanken- und Verhaltensmustern litten. Ich benannte diese.

Nachdem ich diese vierzehn Gewohnheiten erkannt hatte, wurde mir klar, dass das Leben uns zwar zu Boden schlägt, diese vierzehn Gewohnheiten jedoch der Grund sind, warum wir *liegen bleiben*. Indem wir diese Gewohnheiten beobachten, identifizieren und ausmerzen, ermächtigen wir uns selbst und können zu Stärke und Glück zurückfinden.

Als ich daran zu arbeiten begann und sogar noch, als ich bereits andere anleitete, dachte ich, es gäbe eine richtige und eine falsche Art »zu leben«. Ich dachte, wenn man Gewohnheiten wie den genannten nachgäbe, wäre man zu Verderben und Unglück verdammt.

Wappnen Sie sich. Es wird Sie vielleicht überraschen: Die in den folgenden Kapiteln aufgeführten Verhaltensweisen sind alle – normal. Niemand wird dieses Buch lesen und denken: »Nee, ich mache nichts von alldem.« Und das ist okay. Das ist sogar gut. Manchmal brauchen wir diese Verhaltensweisen zu unserem eigenen Schutz. Wir brauchen sie, um uns vor den Qualen des Lebens zu schützen. So haben wir es gelernt und diese Verhaltensweisen funktionieren auch – für eine Weile. Nur wenn wir uns ihnen so weit überlassen, dass sie uns nicht mehr schützen, sondern ausbremsen, dann wird es problematisch.

Manche Selbsthilfebücher behaupten, dass das Universum zurückgibt, was Sie aussenden. Dass Ihre Energie und Einstellung Ihre Lebensumstände und Ihre Realität bestimmen. Das habe ich früher auch geglaubt, aber je mehr ich sah und je mehr Geschichten ich hörte, desto klarer wurde mir, dass ... *das Leben einfach passiert*.

.....
*Das Leben ist hart. Nicht weil wir es falsch
anstellen, sondern weil das Leben hart ist.*

GLENNON DOYLE MELTON
.....

Krisen passieren, Menschen benehmen sich wie Arschlöcher, wir werden verlassen, Kleinkinder kriegen Wutanfälle, Teenager bescheeren sorgenvolle schlaflose Nächte, der Arzt teilt Diagnosen mit, die wir nicht hören wollten. Sie leben das Leben nicht falsch; Sie ziehen nicht »das Schlechte an«. Es ist einfach, wie es ist.

Aber Sie fragen sich, ob Sie etwas falsch machen, denn alle anderen scheinen ja alles im Griff zu haben – nur eben Sie nicht. Sie fühlen sich einsam und verwirrt.

Wenn das passiert, können Sie ein paar Selbsthilfebücher kaufen, aufmunternde Podcasts hören und auf hilfreiche Antworten hoffen. Es muss sie doch geben, oder? Die Geheimnisse? Die Erklärungen? Sie stellen eine Liste zusammen: Meditation, Yoga, grüne Smoothies, dieser Person auf Instagram folgen und *alle Bücher lesen*.

Doch die Wahrheit ist: Diese Checkliste wird Sie weder glücklich noch fröhlich machen.

Die »Antwort« – der Schlüssel zum Glückhichsein – liegt im Verbinden verschiedener Punkte in Ihrer Vergangenheit mit Ihrem aktuellen Verhalten und im Beleuchten jener Dinge, die wehtun. Nehmen Sie die Hindernisse in Angriff, überwinden sie diese und akzeptieren Sie sich während dieses Prozesses. Lernen Sie die Gefühle und Emotionen zu akzeptieren, die damit einhergehen (auch wenn sie keinen Sinn ergeben und sich falsch anfühlen mögen), und beginnen Sie diesen Prozess immer und immer wieder neu. *Das* bedeutet Freiheit und Frieden. Dieses Buch handelt davon, wie man beschissene Angewohnheiten erkennt, neue auswählt und dieses Verhalten dann übt. Scheitert und es wieder versucht. Gehen Sie noch mal über Los. Werden Sie aktiv. Nur lesen und »Hmmm ... klingt gut« denken, reicht nicht. Nein. Es geht darum zu denken: »Hmmm, klingt gut und ein wenig unangenehm. Das mach ich. Und wahrscheinlich werde ich es versauen. Aber ich werde weitermachen, denn ich hab genug davon, mich scheiße zu fühlen.«



WIE SIE DAS BESTE AUS DIESEM BUCH HERAUSHOLEN

Vor zehn Jahren war ich nach meiner Scheidung in Therapie. Ich saß im Büro meiner Therapeutin und sagte: »Wie lange werde ich brauchen, um das alles zu verarbeiten? Ich bin so weit und will jetzt anfangen.«

Vermutlich habe ich sogar auf die Uhr geguckt – vielleicht hoffte ich, dass wir alles in einer Stunde klarmachen könnten. Ich wollte eine Lösung, und zwar schnell. Doch es ist kein Geheimnis, dass persönliche Entwicklung ein Prozess ist, keine Turbolösung. Trotzdem wollen wir eine klare, direkte *Antwort*. Wir wollen eine *Lösung*. Einen Schritt-für-Schritt-Plan, den wir Punkt für Punkt abhaken können auf dem Weg zu Glück, innerem Frieden und heilen Herzen. Wir konsultieren Gurus und Experten, die wir bewundern und mit denen wir uns identifizieren; wir machen uns an die Arbeit und erwarten, dass sich die Himmelstore dank all der Selbsthilfe öffnen.

Vielleicht werden sich die Himmel öffnen, vielleicht aber auch nicht. Unsere Pfade und Reisen durchs Leben sind unterschiedlich. Manche Menschen ändern sich schnell, andere brauchen länger. Spüren Sie die immense Kraft, die Selbsterkenntnis in sich birgt. Stellen Sie sich vor, Sie schmeißen eine große Party. Am nächsten Morgen wachen Sie mit dickem Kopf auf und betreten die Küche im Wissen, dass Sie aufräumen müssen. Sie treten in den dunklen

Raum – was machen Sie als Erstes? Schaffen Sie im Dunkeln Ordnung? Nein, Sie machen das Licht an! Sie sehen, womit Sie es zu tun haben – was Sie wegwerfen, was Sie abwaschen und was Sie wegräumen müssen.

Mit persönlichem Wachstum ist es genauso. Als Erstes müssen Sie erkennen, was Sie in Ihrem Leben verändern müssen – wenn Sie Inventur machen, sehen Sie, welche Werkzeuge Sie brauchen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihre Selbsterkenntnis zu beschleunigen. Wenn Sie wissen, wo die Fallstricke lauern, die Sie auf dem Weg zum Glück stolpern lassen, können Sie den Kurs ändern. Erkennen Sie, woran es liegt, dass Sie sich schlecht fühlen, so wie Sie wissen, was auf Ihrer Einkaufsliste steht. Sie *wissen*, wie Sie Ihren Kaffee mögen, und Sie *wissen*, wer den *Bachelor* hätte gewinnen sollen, aber *wissen* Sie auch, wie Sie Ihr Leben leben wollen? Jeden einzelnen Tag? Kennen und erkennen Sie die Trigger, die bei Ihnen Stress auslösen? Wenn ja, dann sind Ihnen Fehlritte bewusst und Sie können den Kurs korrigieren – und auf diese Weise ein Wahnsinnsleben beginnen.

Darüber hinaus habe ich ein paar zusätzliche Hilfsmittel zur Unterstützung zusammengetragen, wie Meditationen und Arbeitsblätter zu jenen Gewohnheiten, von denen Sie in den nächsten Kapiteln lesen werden. Das Ziel ist es, auf die eigenen Gewohnheiten zu achten, zu erkennen, wo sie einen ausbremsen, und diejenigen zu verwerfen, die nichts nützen. Tun Sie das und schon sind Sie auf dem Weg zu einem außerordentlich glücklichen Leben.

Der Schlüssel zum Erfolg

Rückblickend erkenne ich, dass ich sehr früh etwas Entscheidendes gelernt habe. Maßgeblich für meinen Erfolg in jedem Bereich meines

Lebens in den letzten zehn Jahren – Freundschaft, Ehe, Elternschaft, Karriere, Körper – war nicht, dass ich schlauer als alle anderen war oder ein bestimmtes Geheimnis oder Werkzeug entdeckt hätte. Ausschlaggebend waren die Ausdauer und Hingabe, mit denen ich mich meinem persönlichen Wachstum widmete. Das gilt lebenslang. Es hilft nicht, ein Buch zu lesen, einen Workshop zu machen oder an sich selbst zu arbeiten, wenn einem gerade alles um die Ohren fliegt. Es ist eine fortwährende Aufgabe. Man scheitert und beginnt immer und immer wieder neu. Man feiert kleine und große Siege. Man hat Aha-Momente im Hinblick auf Dinge, von denen man gar keine Ahnung hatte, dass sie überhaupt ein Thema sind.

.....
Ausschlaggebend waren Ausdauer und Hingabe.
.....

Egal, was Sie durchgemacht haben, was Ihre Lebensumstände sind oder wie sie in einem Jahr sein werden, Ihre Chancen auf ein großartiges, erfolgreiches Leben hängen vor allem von Ihrer Fähigkeit ab, sich in die Arbeit an sich selbst hineinzuknien und dranzubleiben. Haben Sie gerade gesagt, Sie hätten keine Zeit, sich hineinzuknien? Dann verrate ich Ihnen, wofür Sie Zeit haben werden: sich scheiße zu fühlen. Sie *haben* Zeit. Sie müssen nur Prioritäten setzen. Die Worte auf diesen Seiten bedeuten nichts, solange Sie nicht bereit sind, sich Ihr Leben anzuschauen und zu handeln.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Liste mit recht herausfordernden Fragen. Weil Lesen allein nicht ausreicht, weil es nicht reicht, die Kapitel über Gewohnheiten, die Ihnen nicht guttun, zu konsumieren, zu nicken und zu denken: »Ja, das mache ich tatsächlich« oder: »So fühle ich mich auch«, und dann wie bisher weiterzumachen. Mit diesen Fragen schauen Sie sich Ihr Leben genauer

an, Sie holen die Ideen auf kreative Weise (durch Schreiben) aus Ihrem Kopf und das erleichtert echte Veränderungen. Also holen Sie sich ein Blatt Papier und beantworten Sie die Fragen allein, mit einer Freundin oder in der Gruppe.

Bleiben Sie aufmerksam

Lassen Sie mich neben Ausdauer und Hingabe noch etwas hervorheben, was Ihnen helfen wird, das Maximum aus diesem Buch herauszuholen: Und das ist Aufmerksamkeit. Sie werden von vielen verschiedenen Gewohnheiten und Denkweisen lesen. Ziel ist, dass Sie dieses Buch mit einer klaren Vorstellung darüber weglegen, wie jede dieser Gewohnheiten bei Ihnen aussieht (wenn Sie sie haben), und außerdem mit einem Werkzeugkasten voller Methoden ausgestattet sind, um sie zu ändern. Die wirkliche Veränderung findet statt, wenn Sie gut darin werden, Gewohnheiten im Alltag rasch zu erkennen.

Es geht darum, sich selbst zu stoppen, wenn Sie zu etwas Ja sagen, was Sie nicht wollen, und innerhalb von zehn Sekunden zu erkennen: »Ach so. Da habe ich versucht, anderen zu gefallen.« Wenn Sie traurig sind, nachdem Sie Ihr Kindergartenkind zum ersten Mal weggebracht haben, nach Hause kommen, die Tränen aufsteigen fühlen und anfangen, das Haus zu putzen. Halten Sie inne und sagen Sie: »Hoppla. Ich versuche gerade, stark zu sein und mich zu betäuben.« *Das ist ein Sieg.* Es geht darum, sich nicht selbst fertigzumachen, weil Sie anderen gefallen wollten oder sich zu betäuben versuchen, sondern einfach die Gewohnheit und/oder den Glaubenssatz zur Kenntnis zu nehmen und die neuen Werkzeuge zu benutzen.

Das bedeutet Aufmerksamkeit.

Man kann allerdings auch zu aufmerksam sein und das kann ebenso Nachteile haben. Man könnte es »überdenken« nennen, aber es ist mehr als das. Viele Frauen nehmen im Rahmen ihrer persönlichen Entwicklung ihre Gewohnheiten auseinander, wollen allem, was sie tun, ein Etikett aufkleben. Ist das gut? Achtsamkeit ist doch gut, oder? Ist das schlecht? Sich in etwas reinzusteigern ist schlecht, nicht wahr? Woher weiß man, wann man analysieren und wann man fünf gerade sein lassen soll? Und was, wenn wir uns eben nicht entspannen können – was passiert, wenn wir uns andauernd selbst analysieren?

Diese »Überdenkerei« nennt man »Überidentifikation«, und damit ist die Tendenz gemeint, alles exzessiv unter die Lupe zu nehmen. Besonders intelligente, ehrgeizige Frauen neigen dazu.

Wenn Sie feststellen, dass Sie in dieses Verhalten fallen, sind Sie erst einmal ganz normal und ich möchte Ihnen zu Ihrer Hingabe an Ihre Arbeit gratulieren. Aber es geht nicht darum, Ihren emotionalen und geistigen Zustand zu sezieren. Versuchen Sie, aufmerksam zu sein, aber übertreiben Sie es nicht. Finden Sie heraus, wo am ehesten die Stolpersteine lauern und wo Sie Luft nach oben haben, sehen Sie zu, dass Sie sich selbst bei diesen Verhaltensweisen erwischen, implementieren Sie neue Strategien und damit ist es auch gut. Und vergessen Sie nicht, dabei nett zu sich zu sein!

Geben Sie Scham zu

Im Sommer 2014 ging ich nach San Antonio, Texas, um mich in The Daring Way™ ausbilden zu lassen, einer Methode, die auf den Forschungsergebnissen von Dr. Brené Brown basiert. Es erschütterte mich in meinen Grundfesten – sowohl persönlich als auch beruflich. Ich bin begeistert, dass das Thema Scham im Zusammenhang

mit persönlicher Entwicklung in den Vordergrund tritt, und ich bin Brené Brown für ihre Arbeit sehr dankbar. Einige der Werkzeuge und Konzepte in diesem Buch basieren auf ihrer Forschung.

Scham scheint heute ein Modewort zu sein, und das ist gut – die Leute reden mehr über die Dinge, die sie davon abhalten, glücklich zu sein. Aber immer erzählten mir Frauen, dass sie keine Scham empfinden, selbst wenn es so ist. Es schien, als könnten sie das Gefühl gar nicht identifizieren. Ich verstehe das. Wenn wir an jemanden denken, der sich schämt, dann stellen wir uns jemanden vor, der unfassbare Dinge getan hat und dessen Handlungen öffentlich gemacht wurden: Sie hat Gelder der Kirche veruntreut und die ganze Gemeinde weiß es. Er hat eine Affäre mit seiner Psychiaterin und die ganze Stadt redet davon. Vielleicht schämt sich diese Person für jemand anderen: Die alkoholkrankte Mutter kommt betrunken zur Schultheateraufführung, das Kind ist im Gefängnis wegen Ladendiebstahls.

Scham ist nicht nur viel verbreiteter, als wir denken, sondern tritt – oft – auch in privaten Szenarien auf. Ich sage es allen, die glauben, ein schamfreies Leben zu führen, ja ungern, aber wir *alle* empfinden Scham. Und wenn wir uns dem nicht stellen und diese Scham annehmen, wenn wir uns nicht damit identifizieren, sie verarbeiten und lernen, wie man damit fertig wird, dann hat die Scham uns im Griff. Wir laufen vor einem Gefühl davon, von dessen Existenz wir noch nicht einmal etwas wissen.

Brené Brown beschreibt Scham als »das hochgradig schmerzliche Gefühl oder die Erfahrung, zu glauben, dass wir fehlerbehaftet und deshalb der Liebe und der Zugehörigkeit unwürdig sind – dass etwas, was wir erfahren, getan oder nicht geschafft haben, uns unwürdig für Beziehungen macht«.

Das ist eine fantastische und hilfreiche Definition, denn vielen ist nicht bewusst, dass wir uns für »unwürdig für Beziehungen« halten. Lassen Sie mich genauer erklären, wie sich das zeigt und

was es mit jenen Verhaltensweisen zu tun hat, von denen Sie gleich lesen werden.

In jenem Beispielszenario, an das ich mich aus meiner Schulzeit erinnere, geht es um öffentliche Scham.

Es war am Abschlusstag der achten Klasse. Ich trug das hübsche Kleid, das meine Mutter und ich gekauft hatten, und ich hatte mir ihre wunderschöne Strickjacke mit den Schulterpolstern leihen dürfen, die zu groß für mich waren, aber es war 1989, also war es perfekt. Als meine Eltern und ich vom Parkplatz in die Schule gingen, sahen mich zwei beliebte Mädels. Eine zeigte auf mich und sagte zur anderen: »Oh mein GOTT, was hat *die* denn an?!« Beide lachten hysterisch. Ich hatte mich an diesem Morgen hübsch und selbstbewusst gefühlt. Doch die beiden Mädchen hatten das zerstört. Nachdem ich sie gehört hatte, fühlte ich mich grässlich und lächerlich.

Das war Scham.

Dieses scheinbar banale Szenario ist nicht ungewöhnlich; wir alle haben uns in der Öffentlichkeit schon einmal geschämt oder gedemütigt gefühlt. Jede und jeder hat aus seiner Schulzeit so eine Geschichte (oder zehn) zu erzählen. Wenn wir jung sind, sorgen Familie oder Schulfreunde dafür, dass wir uns schämen. Im Erwachsenenleben geschieht es in der Partnerschaft, bei der Arbeit, durch Freunde oder die Familie.

In einem weiteren, nicht ganz so weit zurückliegenden Beispiel wurde etwas bloßgestellt, was unsere Kultur als »inakzeptabel« bewertet. Auch das führt üblicherweise zu Schamgefühlen. Vor ein paar Jahren zogen wir in einen anderen Bundesstaat und meine Kinder kamen auf eine neue Schule. Ich hatte einen Termin mit der Rektorin der Grundschule, der neuen Lehrerin meines Sohnes und seiner Inklusionspädagogin. Mein Sohn hat eine autistische Störung; seine Akte war von dem behandelnden Psychologen geschickt worden.

KAPITEL 1

DAS ARSCHLOCH IN UNS: DEN INNEREN KRITIKER IM GRIFF BEHALTEN

.....

*Du siehst aus wie der Tod.
Süß, dass du glaubst, du könntest befördert werden.
Ein Bikini? Schon klar. Nicht in diesem Leben.*

.....

Waren Sie schon mal in einer Beziehung, in der Beleidigungen an der Tagesordnung sind? In der Sie ständig kritisiert werden, nie gut genug sind und sich ständig schlecht fühlen? Eine Beziehung, in der Sie anfangen, an sich selbst zu zweifeln, und allmählich all die Gemeinheiten glauben, die der andere zu Ihnen und über Sie sagt? Vielleicht hatten Sie noch nie so eine Beziehung, aber kennen jemanden, auf den das zutrifft? Und es war furchtbar mit anzusehen?

Oh, wie sehr ich wünschte, ich würde über jemand anderen reden. Aber ich rede davon, wie Sie *mit sich selbst* sprechen.

Selbst wenn noch nie jemand so mit Ihnen geredet hat, ich wette, dass Sie manchmal (oder ständig) mit sich selbst so reden. Dass Ihr innerer Dialog alles andere als von Liebe geprägt ist. Wie spre-