

Dirk Stegner

Wie die Sichtweisen
anderer mein Leben
bestimm(t)en.

In Wahrheit ich

In Wahrheit ich

BoD[™]
BOOKS on DEMAND

„Eure Zeit ist begrenzt, also verschwendet sie nicht, das Leben eines anderen zu leben. Lasst euch nicht von Dogmen gefangen nehmen – davon, so zu leben, wie andere Menschen denken. Lasst den Lärm anderer Meinungen nicht eure eigene innere Stimme übertönen. Und, am wichtigsten, habt den Mut, eurem Herzen und eurer Intuition zu folgen. Die wissen, was ihr wirklich wollt, alles andere ist sekundär.“

Steve Jobs (1955-2011)

Dirk Stegner

In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Dieses Buch gibt an einigen Textstellen eine Anleitung zur Selbstreflexion und Selbsthilfe. Diese soll und kann jedoch im Zweifelsfalle, oder bei vorliegender Erkrankung, eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.

Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Da-
ten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2018 Dirk Stegner

*Titelgrafik: © Dirk Stegner – www.der-natur-coach.de
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt*

ISBN: 978-3-7460-9848-7



Vorwort

Manchmal hab ich's einfach satt, kann ich Ihnen sagen. Ich habe es satt, dass sich Menschen ungefragt in mein Leben einmischen. Jeder scheint plötzlich der Meinung zu sein, besser zu wissen, was gut für mich sein könnte, als ich selbst. Dabei war ich neulich doch einfach nur so begeistert von meiner neuen Projektidee, dass ich sie unbedingt ein paar guten Bekannten erläutern wollte. Selbst schuld, könnte man sagen, aber es sprudelte vor lauter Begeisterung einfach nur so aus mir heraus.

Ein gewaltiger Fehler, wie sich sofort herausstellen sollte. Statt, wie erwartet meine Euphorie zu teilen, hatten die Zuhörer meine Gesprächigkeit über dieses Thema komplett missverstanden. Ehe ich mich versah, war ich plötzlich Teil einer „soll ich oder soll ich nicht“ - Abstimmung geworden. Ich fühlte mich wie ein unfreiwilliger Teilnehmer einer dieser Casting-Shows, in der Juroren über meine Idee diskutierten, diese bewerteten und letztendlich grünes Licht gaben, oder eben nicht. Statt ermutigende Worte, hatte ich nun einen ganzen Sack voller Ängste und Zweifel über meiner Schulter hängen. Fremde Ängste und fremde Zweifel.

Ganz bestimmt kennen Sie auch Situationen wie diese. Tagtäglich begegnen sie uns. Menschen, die es sich scheinbar zur Aufgabe gemacht haben, einen auf die eine oder andere Weise bekehren zu wollen. Meist in völlig harmloser und gut gemeinter Absicht, egal ob es sich um vegane Ernährung oder um die Erziehung des eigenen Hundes handelt. Man ertappt sich ja oft selbst dabei, spontan zum Richter in fremder Sache zu werden. Zum Beispiel, wenn es nach dem Telefonat mit der Autowerkstatt heißt „bitte bleiben Sie in der Leitung, zur Verbesserung unseres Service sind wir an Ihrer Meinung interessiert“. Auch via Internet bin ich mittlerweile - sozialer Medien sei Dank - einem regelrechten Bombardement von fremden Meinungen und Bewertungen ausgesetzt. Kaum habe ich ein paar Urlaubsbilder gepostet, schon diskutieren einige Personen darüber, ob ich es mir überhaupt schon verdient hätte, in dieses Südseeparadies fliegen zu dürfen. Schließlich ist das ja schon der

zweite Urlaub in diesem Jahrzehnt.

Es ist schon verwunderlich, wie sehr man sich doch immer wieder davon beeinflussen lässt, was andere für das einzig Wahre halten. Dabei gibt man sich doch solche Mühe, genau das nicht zu tun. Versucht sich seine eigenen Gedanken zu machen und die Situation möglichst ohne Einwirkung durch andere einzuschätzen. Und dennoch erliegt man oft der Versuchung, sich der vorherrschenden Meinung anzuschließen. Schon rein sicherheitshalber, und bequemer ist es obendrein, denn wenn so viele Menschen eine bestimmte Ansicht vertreten, kann die ja eigentlich nicht so falsch sein. Oder vielleicht doch?

Wie schön wäre es da, wenn ich mich in solchen Momenten der Unsicherheit und des Zweifels auf so etwas, wie eine innere Stimme verlassen könnte. Eine Stimme, die mir auf ihre ganz eigene Weise mitteilt, was der richtige Weg oder die sinnvollste Entscheidung für mich wäre. Ich wünschte nur, ich könnte sie besser verstehen, vielleicht sogar so eine Art Dialog mit ihr führen. Ihr alle meine Fragen stellen und prompt auch konkrete Antworten darauf erhalten. Ob das wohl geht? Und was würde mir diese Stimme dann über mich erzählen?

Coburg, im Januar 2018



11. Januar 2018

Ein trister, nebliger Januartag. Es ist Donnerstag und die Woche schon wieder fast um. Das neue Jahr fängt genauso hektisch an, wie das Alte aufgehört hat. Und dabei dachte ich noch, dass ich es dieses Jahr einfach mal ruhiger angehen lasse, nicht so hektisch. Fast ärgere ich mich ein wenig über mich selbst. Warum lasse ich mich aber auch immer wieder anstecken von diesem Druck. Nach den Weihnachtstferien scheint jeder der Ansicht

zu sein, unbedingt gleich wieder an das Leistungsniveau aus dem alten Jahr anknüpfen zu müssen.

Ich sitze an meinem Schreibtisch am Fenster. Während ich diese Zeilen schreibe, herrscht auf der Straße reger Feierabendverkehr. Menschen hasten über die Gehsteige, schneller als es für sie gut zu sein scheint. Jedenfalls machen sie einen müden, genervten und fast schon gequälten Eindruck. Die Feiertage sind scheinbar nicht an allen spurlos vorübergegangen. Mir schießt ein Gedanke in den Kopf. Wenn ich jetzt einen von ihnen fragen würde, warum er sich ein solches Leben, welches ihn offensichtlich nicht glücklich macht, tagtäglich antut, so würde ich vermutlich nur einen verächtlichen Blick auf diese scheinbar rhetorische Frage ernten. „Ohne Geld kann man sich eben die Sachen nicht kaufen, die einem Spaß machen“, würden die meisten vermutlich antworten. Wohnung, Auto, Kinder, Schule, dies alles muss ja irgendwie bezahlt werden. Und etwas Luxus will man sich schließlich auch noch gönnen, irgendwann dann, zwischen all der Hektik. Dafür kann man das kleine bisschen Unzufriedenheit schon mal hinnehmen. Ohne Fleiß eben kein Preis und ehrliche Arbeit hat ja bekanntlich auch noch niemandem geschadet.

Verdammt.

Was ist, warum haderst Du so mit Dir?

Das kann ich Dir sagen. Ich arbeite jetzt schon seit Jahren daran, mich und mein Leben zu ändern. Du weißt,

mir ging es viele Jahre echt bescheiden. Nachdem ich lange genug so „vor mich hingelitten“ hatte, kapierte ich endlich, dass ich mich ändern muss, um auch mein Leben zu verbessern.

Ja und?

Naja, ich habe so ziemlich alles umgekrempelt. Kaum ein Stein blieb auf dem anderen. Auch Dinge, die ich selbst nie für möglich gehalten hätte. Mit dem Ergebnis, dass langsam vieles in meinem Leben richtig Sinn ergibt und Spaß macht. Und trotzdem zucke ich immer noch zusammen.

Bei was zuckst Du zusammen?

Ich merke, dass dieses „ohne-Fleiß-kein-Preis-Gelaber“ mich immer noch wütend macht. Dabei sollte ich doch längst darüber stehen und einfach nur weise lächeln. Aber ich kann's nicht.

Versteh ich nicht? Warum macht es Dich wütend?

Weil es genau solche Phrasen sind, die Menschen dazu bringen, Dinge zu tun, die sie eigentlich gar nicht wirklich wollen. Zumindest mir ging es so. Es war so ein Rädchen, an dem viele einfach drehen konnten und ich habe dann so funktioniert, wie sie es sich erhofften. Ich wollte nicht in den Verdacht geraten, faul zu sein und meinen Eltern oder der Gesellschaft irgendwie auf der Tasche zu liegen. Also ackerte ich los. Ich wollte, dass die

Welt da draußen irgendwie stolz auf mich ist.

Verstehe ...

Gar nichts verstehst Du, sonst hättest Du ja nicht gefragt, was mich angesichts solcher Lebensweisheiten so auf die Palme bringt!

Na, dann klär mich doch bitte mal auf.

Solche Phrasen bringen Menschen, die dafür empfänglich sind eben dazu, Sachen zu machen, die sie selber sonst nicht tun würden. Es funktioniert einerseits so wie ein schlechtes Gewissen. Kennst Du diese kleinen Engel- und Teufelchen aus den Zeichentrickfilmen unserer Kindheit? Genau so ein „Teufelchen“ ist es, welches Dir einredet, es würde Dir die Anerkennung der Menschen in Deinem Umfeld sichern. Und genau das ist es ja, was Du willst. Auf der anderen Seite ist dann der mentale und finanzielle Schulterklopfer. Was soll ich sagen, es ist halt einfach ein gutes Gefühl, wenn andere einen schätzen und mögen. Wir Menschen neigen eben dazu, uns erst richtig gut zu fühlen, wenn unsere Umgebung uns das auch zeigt. Zum Beispiel in Form von Lob, Liebe oder Lohn.

Stimmt. Du kannst Dich ja schlecht selber loben, denn wie heißt es so schön: „Eigenlob stinkt“.

Jetzt fängst Du auch noch damit an. Ich meine, was mich so wütend macht ist eigentlich nur, dass ich für

mich doch längst erkannt habe, dass es nicht auf das ankommt, was andere von mir halten. Aber trotzdem spüre ich selbst nach all den Jahren noch den kleinen Pieks dieses Angelhakens, der mich geschickt in die gewünschte Richtung ziehen will. Woran liegt das? Warum sind Sätze wie diese so tief in mir verankert?

Schätze, es hat mit Deiner Wahrheit zu tun.

Mit meiner Wahrheit?

Ja, mit Deiner Wahrheit. Lass mich das kurz erläutern. Mit dem Eigenlob zum Beispiel. Was ist Deiner Meinung nach so schlimm daran, wenn man am Ende eines Tages mit sich und selbigem völlig zufrieden ist? Ich kann nichts Verkehrtes daran finden, wenn man sich im Geiste dafür selbst auf die Schulter klopft und sagt: „Junge, das hast Du heute aber gut hingekommen. Besser hätte es nicht laufen können. Ich bin stolz auf Dich.“

Naja gut, ich gebe zu, ich hab's schon probiert. Aber intensiver fühlt sich das Ganze an, wenn auch andere das so sehen und die Bestätigung auch von meinem Umfeld kommt. Ich verstehe aber immer noch nicht, was das mit meiner Wahrheit zu tun hat.

Das Problem mit Deiner Wahrheit ist, dass es eben NUR, oder besser gesagt insbesondere, DEINE Wahrheit ist. Jeder Mensch in Deiner Umgebung hat demzufolge seine eigene Wahrheit.

Ich dachte immer, Wahrheit ist etwas Absolutes, was Objektives. Wahrheit ist Wahrheit, darüber wird ja auch vor Gericht verhandelt. Da geht's um Fakten und um das, was auch andere, also Zeugen eines Vorgangs, gesehen haben. Glaubst Du, man würde diese dazu verpflichten, die Wahrheit sagen zu müssen, wenn die Wahrheit für jeden was anderes wäre?

Naja, lass es mich so formulieren. Was Du wahrnehmen kannst, ist für Dich letzten Endes auch wahr. Du weißt ja, dass die Wahrnehmung von Mensch zu Mensch variieren kann, das brauch ich Dir nicht zu erzählen.

Stimmt. Jeder Mensch empfindet beispielsweise Schmerzen auf unterschiedliche Weise. Der eine ist sehr schmerzempfindlich, der andere extrem schmerzunempfindlich.

*Exakt. Damit gibt es also nicht **die** Wahrheit, sondern nur individuelle Wahrheiten. Das Problem an Deiner Wahrheit ist also, dass es eigentlich gar nicht Deine Wahrheit ist, die Du wahrnimmst, sondern eher eine Mischung aus Deiner eigenen und den Wahrheiten Deiner Eltern, Deines Umfeldes, Deiner Freunde und so weiter.*

Okay, das leuchtet mir ein. Aber was hat das nun mit diesen Redewendungen zu tun?

Es wird in vielen Gesellschaften und Religionen als ehrbar angesehen, hart zu arbeiten. Daraus entstanden eben gewisse Sichtweisen und auch Erfahrungen, die Redewendungen

wie „ohne Fleiß kein Preis“ entstehen ließen. Wenn Du so willst, handelt es sich dabei um eine kollektive Wahrheit, dass es ohne harte Arbeit auch keinen Erfolg gibt. Mit dieser Wahrheit ist es aber so, wie mit jeder Wahrheit. Sie gilt generell nicht für jeden. Wäre dem so, dann gäbe es nicht einige Menschen, die nur wenig schuften müssen, um ihre Brötchen zu verdienen, während viele andere wie verrückt arbeiten, ohne je auf einen grünen Zweig zu kommen.

Da die meisten davon ausgehen, dass Volksmund auch die Wahrheit kund tut, werden diese Zitate gerne von Eltern übernommen, um ihren Kindern bestimmte Werte zu vermitteln. Auch wenn sie damit nur Gutes beabsichtigen, kann es sein, dass sich solche Wahrheiten dann beim Nachwuchs wie in Deinem Falle „verhaken“.

Ja, das kann ich bestätigen. Solche Sprüche wirkten bei mir in etwa wie ein halber Liter Benzin, den man in eine offene Flamme kippt. Ich wollte es damals ja am liebsten allen recht machen, um möglichst viel Anerkennung einzuheimsen. Und so habe ich mir auch noch Stress gemacht, wo eigentlich gar keiner war. Genau wegen Sätzen wie diesem.

Es ist leider so, dass es immer mehr Menschen so ergeht. Im Streben nach Anerkennung, definieren sie sich mehr und mehr über die Summe ihrer „Follower“ oder die Anzahl der „Likes“, welche sie für einen Beitrag erhalten.

Ich habe auch schon darüber nachgedacht, mich aus diesen sozialen Netzwerken wieder zu verabschieden.

Mich nervt dieses ständige Heruntermachen anderer, aber auch die vielen Gutmenschen, die selbst schon nach einem kleinen Regenschauer den Opfern ihr Beileid bekunden müssen. Schrecklich ...