

# Nutze Deine Lebenszeit

Ich hatte gestern mal wieder einen kleinen Disput mit meinem Schatz.

Es geht dann meistens darum, dass einer von uns beiden launisch oder körperlich schlecht drauf ist und die Schuld daran dem anderen zuschiebt. Wie so oft, möchte man die „positive Energie“ beim anderen absaugen und ärgert sich dann, wenn es gerade nicht möglich ist.

Entweder man schiebt eine Laune und hofft, dass der andere es registriert und sich um einen kümmert. Oder man schmolzt und gibt sich absichtlich abweisend und kühl. Beide Verhaltensweisen führen nur selten zum Ziel, nämlich mehr Zuneigung und Liebe zu bekommen!

Indirekte Verhaltensweisen sind weiblich, aber oft wenig zielführend. Denn der innere Frust kommt nicht wirklich heraus, versteckt sich hinter fadenscheinigen Argumenten und führt zu Schuldzuweisungen, die nicht besonders hilfreich sein und auch nicht den Kern der eigenen Problematik berühren. Der andere kann niemals wissen, was man möchte oder braucht, wenn man es nicht formulieren kann. Die Ehrlichkeit den eigenen Gefühlen gegenüber muss *von einem selbst* geleistet werden!

„Was *meinst* du jetzt eigentlich?“ Fragt er mich entgeistert, nachdem ich gerade 15 Minuten am Stück all meinen Frust und alle meine Emotionen in einen Monolog gepackt hatte, der einfach nicht enden wollte.

„Dir zu zuhören ist wie eine Welle aus Nachrichten zu lesen und du willst dann genau *eine* Antwort. Das ist einfach nicht möglich.“ sagt mir der logische Teil meiner Partnerschaft.

Mir geht es hingegen oft um Gefühle und innere Abgrenzung. Dass ich z.B. auch mal meine Ruhe brauche und nicht immer, jeden Tag nonstop 100 Prozent alles geben kann. Er macht sich dann oft lustig und meint, dass ich mich unterfordern würde.

Wir haben es noch mehr auf die Spitze gebracht und weitere Motive aufgedeckt. Der Fernsehabend war gelaufen. Wir redeten eine Stunde lang. Am Anfang war ich noch aufgebracht und ärgerlich, aber mit der Zeit klärte sich das trübe Wasserglas. „Wenn Du im Bett liegst und schlecht drauf bist, dann ist das nichts weiter als eine Verschwendung von Lebenszeit.“

Baff. Das hat gesessen. Er hatte so absolut Recht damit.

Man muss sein Leben nutzen. Auch wenn es einem schlecht geht. Wenn man sich der ganzen Depression und dem ganzen Elend hingibt, dann ist das einfach nur destruktiv.

Man kann und sollte, auch in schlechten Phasen, wenigstens versuchen, kleine produktive Schritte zu unternehmen.

Denn niemand nimmt die Verantwortung für die eigene Laune ab. Immer nur zu erwarten, dass andere für einen die Probleme lösen und einem aufbauen, ist kindisch und unreif.

„Dieses ständige Rückblicken und Aufschreiben macht einfach keinen Sinn.“ Schon wieder hatte er mich kritisiert.

„Okay das ist jetzt etwas übertrieben, aber was vorbei ist, ist vorbei. Mach was aus Deinem Leben“. sagt er mir.

Weiblichkeit bedeutet oft passiv und untätig zu sein und sich an andere zu hängen und zu brauchen.

Man lebt im Rückblick, in den Erinnerungen und der Nostalgie. Tick-Tack und die Uhr geht trotzdem weiter.

Man wird bedürftig, unreif und schwach und strahlt diese Bedürftigkeit nach außen aus. Am Anfang, wenn man jung ist, ist das noch süß.

Und man wird überall „starke Männer“ finden, die einen beschützen und einen mit positiver Energie versorgen. Man muss nichts machen, ist immer die kleine dumme Prinzessin.

Aber irgendwann wird es mit dieser Strategie schwieriger. Je älter man ist, desto mehr muss die eigene Passivität in etwas Positiv-Konstruktives umschlagen. Das ist der Weg des Lernens

für weibliche Personen.

Nutze Deine Lebenszeit.