

Die Lehrerin

Die Frau mit der endlosen Geduld. Hat ihr Wissen direkt in mein Gehirn gestopft. Nun weiß ich alles, bin genauso schlau wie sie. Dann schaut sie mich an, stellt mir eine Frage und ich komme mir wieder vor wie in der ersten Klasse, als ich noch nichts schreiben, sprechen oder formulieren konnte. Alles, was ich mir gerade zurechtgelegt hatte, ist plötzlich verschwunden!

Aber .. das ist nicht schlimm. Bei ihr darf man auch dumm und unwissend sein. Sie nimmt es mir nicht übel. Mit der endlosen Geduld, korrigiert sie jeden Schüler einzeln und immer wieder, immer wieder. Wie oft haben wir das falsch ausgesprochen? Wie oft gestottert beim Lesen? Wie oft haben wir die Verbform gesucht, die Vokabel nicht gefunden? Ich kann unsere „Fehlversuche“ nicht mehr zählen, aber das tolle ist: Bei ihr macht das überhaupt nichts!

Sie hat die Gabe, die jeder Lehrer und jede Lehrerin unbedingt braucht: Sie nimmt einem die Angst vorm Lernen, sie motiviert, unterstützt und leitet an. Sie geht auf jeden Schüler individuell ein, sie ist motiviert, lustig, freundlich und sie weiß unglaublich viel. Sie ist die beste Lehrerin, die ich je hatte.

Wir passen nicht zusammen

Wie oft man diesen Spruch hört! Und dann wird ärgerlich die Beziehung hingeschmissen.

Hätte man nicht noch weiter an der Beziehung „arbeiten“ können? Hätte man nicht ein bisschen länger warten können, bis es endlich wird?

Und dann trifft man einen Menschen, der ist ganz anders als der alte Partner und es passt sofort und macht „Klick“.
Warum hat man also so lange gewartet und an dem alten-bekanntem festgehalten? Warum konnte man nicht sofort weitergehen?

Ja mit manchen Menschen passt man wirklich nicht gut zusammen. Und dann quält man sich ewig. Der schlechte Zustand, die „toxische Beziehung“ wird zur Gewohnheit. Man kennt es ja nicht anders. Und dann hält man ewig daran fest. Denkt, dass der andere sich entwickelt, dass es schon wird.
Aber es wird nicht.

Andere Menschen kann man ganz leicht loslassen. Weil man sie nie an sich herangelassen hat.
Weil man gleich von Anfang an „auf Abstand“ gegangen ist. Weil man nur das Profilbild gesehen hat und sofort gewusst hat: Das wird nichts.

Bei anderen ist es viel schwieriger. Da spürt man so ein Kribbeln im Bauch. Eine ganz besondere Anziehung.
Dieser Mensch da, der ist was besonderes. Der hat genau die Eigenschaften, die mir fehlen. Die ich dringend brauche.
Und man greift gierig nach ihm... doch genau in dem Moment weicht er zurück. Und er zögert. Denn ihm geht es genauso.
Er hat dich gesehen und gemerkt, die Person, *die ist es*. Und dann ärgert man sich. Und fürchtet sich. Man weiß genau, dass man nicht perfekt ist, dass man andere Menschen braucht, um die eigenen Anteile zu verbessern, vielleicht sogar um die Lücken im eigenen Charakter irgendwie „aufzufüllen“.
Männer suchen Weiblichkeit in ihren Partnerinnen, weil sie sie selbst nicht haben. Sie wollen fühlen und geliebt werden. Und Frauen suchen dringend etwas „Männliches“ in ihrem Leben, das ihnen Halt und Struktur gibt. Sie wollen nach vorne gehen und aktiv sein! Und das geht am besten mit einem starken Partner, der sie trägt und stützt und antreibt.

Dann gibt es Personen, die wirken am Anfang verführerisch und

verwandeln sich dann in den reinsten Albtraum. Mit ihrer Freundlichkeit und ihrer scheinbaren Offenheit haben sie dich angelockt. Sie waren nett zu dir und haben dich beachtet. Alles war schön. Nur um im nächsten Moment ihr wahres Gesicht, ihre Fratze zu zeigen, die so ganz und gar nicht hübsch und angenehm ist.

Genau in dem Moment, wo du erkennen kannst, dass dir bestimmte Menschen nicht gut tun, hast du das Instrument, um frei zu werden.

Es ist der Schlüssel zur eigenen Entwicklung.

Man entwickelt sich viel schneller durch das „Loslassen“ als durch das „Festhalten“. Es ist paradox. Etwas loslassen bedeutet auch den alten Mantel der Gewohnheit endlich abzulegen. Sich selbst und von Grund auf zu erneuern.

Das Leben



Die Summe deiner Entscheidungen. Es ist wie es ist.

Du hast dich entschieden und es war gut.

Und du hast auch ein paar Fehler gemacht.

Und einiges richtig!

Du hast Menschen kennengelernt, dich gefreut und viel mit ihnen gemacht.

Dann hast du sie wieder verloren.

Viele sind gekommen und viele sind gegangen.

Es ist, wie es ist.

Mit manchen war es sehr schön

und du würdest sie am liebsten und für immer festhalten!

Doch es geht nicht.

Denn sie gehen weiter und müssen sich entwickeln.

und du musst auch weitergehen.

es werden neue Menschen kommen und du wirst wieder lachen

und du wirst auch auf Menschen treffen, die andere verloren haben

Menschen werden sterben

Menschen werden geboren.

Es wird immer wieder so sein!

Es ist, wie es ist.

Freundschaften auf Instagram

Kann man auf einer Plattform wie Instagram Freunde finden?

„Das ist ungefähr so einfach, wie auf einer Formel 1 Rennstrecke einen Menschen zu finden, der in Ruhe ein Pläuschen mit Dir halten will!“

Nein, Spaß beiseite. Die Frage ist ziemlich schwierig zu beantworten. Man kann durchaus Freunde finden, aber man muss ein paar wichtige Dinge beachten und die Spielregeln dort kennen. Denn wie bei jedem menschlichen Miteinander finden sich dort erstmal Menschen ohne größeren Vorbedingungen

zusammen und die Regeln entstehen quasi „von selbst“ in einem sich selbst-regulierenden System. Von Seiten des Anbieters wird ja die „Freundschaft-Funktion“ nicht sonderlich geregelt oder verwaltet. Man kann jemand anderen folgen, der kann zurückfolgen, dann kann man sich Nachrichten mit einer ziemlich einfachen und intuitiven Chat-Funktion schreiben.

Die Software gibt zwar das grobe System vor, aber was der Mensch daraus macht, ist mal wieder völlig ihm selbst überlassen! Zuerst ist es so, dass große Anbieter und Sammler von Daten wie Facebook oder Instagram alles dafür tun, damit sie deine Bilder bekommen. Sie profitieren davon, weil sie dann herausfinden können, wo sich ihre Nutzer so rumtreiben, welchen Kaffee sie gerade trinken, in welchem Restaurant sie sind, wer eine bestimmte Location aus welchem Grund toll findet – usw !! (Stichwort Datensammelwut) Außerdem bekommen sie völlig kostenlos eine riesige Menge an Bilddaten völlig umsonst auf ihre Server geladen, mit denen sie auch noch tun können, was sie wollen, denn die Bildrechte werden zum großen Teil abgegeben. Die Nutzer profitieren wiederum von einem völlig kostenlosen Dienst und der Möglichkeit, für sich selbst und ihre Arbeit „Werbung“ zu machen. Also tut man alles dafür, dass die eigenen Fotos gut werden und versucht, die eigene Arbeit zu optimieren.

Die große Frage aber ist, warum tun das Menschen eigentlich? Warum verbringen sie soviel Zeit mit dieser Tätigkeit, die keine unmittelbare materielle Belohnung gewährt und die auch augenscheinlich nach etwas „unfairen“ Startbedingungen verwaltet wird?

Wenn die Nutzer eigentlich genau wissen, was mit ihren Daten passiert und dass andere – nämlich der große Dienstleister im Hintergrund – die Kohle damit macht?

Neben der Werbemöglichkeit ist der wichtigste Grund wohl das soziale Feedback, der „Like“. Menschen wollen für ihre Arbeit gelobt werden, sie wollen Feedback bekommen. Entweder in Form von Likes oder von Kommentaren. Hauptsache man wird beachtet.

Dieser Antrieb ist für den Menschen anscheinend sehr groß und stellenweise eine größere Belohnung als Geld. Es ist dabei auch völlig egal, ob du die Person kennst, die dich gerade likt. Es geht immer wieder um neue Menschen und man muss streng genommen zu dem einzelnen keine Beziehung aufbauen. Eine Freundin von mir sagte „Wenn ich ein Bild hochlade, möchte ich neue Follower gewinnen. Die alten sind mir ja sowieso schon treu!“. Und sie postete daher ihre Bilder immer genau zu der Uhrzeit, wo man das meiste Feedback erwarten kann und am ehesten neue Menschen dazu kommen (in der Feierabend Zeit zwischen 18 und 20 Uhr). Es geht also um „viele Menschen“, nicht unbedingt um „gute Beziehungen zu einem einzelnen Menschen.“ Ich saß mit ihr im Café und wollte mit ihr reden, sie sagte aber „warte mal bitte, ich muss gerade mal ein Story-Posting machen“ und sie postete ein Bild von unseren Drinks in der untergehenden Abendsonne. Das war schön, zweifelsohne. Ich aber fühlte mich verraten. Warum sollte es jetzt die ganze Welt wissen, was wir machen, wo wir sind und wer alles dabei ist? Die schöne Stimmung war ein bisschen zerstört worden. Und dass alles nur, damit andere applaudieren oder im schlimmsten Falle neidisch sind?

Normalerweise kann man sich auf Instagram sehr gut mit anderen vergleichen und schauen, was die anderen so machen. Man kann sich für seine Arbeit Inspiration und Anregung holen. Wer einen kreativen Beruf hat, kann sich neue Anregungen holen (z.B. Design-Ideen, Foto-Vorlagen, interessante Videos, Musik, usw.) oder Menschen kennenlernen, die ähnliches tun und für sich ähnliche Dinge interessieren. Wer etwas macht, was andere ganz besonders toll finden, wird dann irgendwann „Influencer“ genannt. Aber ich habe festgestellt, dass man auch schon mit wenigen Leuten „Influence“ kreierte und von anderen nachgemacht wird (Beispiele dafür folgen in einem gesonderten Artikel). Wenn andere Leute Deine Arbeit und somit auch Dich wertschätzen, hast Du schonmal eine Grundlage für ein interessantes Gespräch. Denn nichts ist wichtiger, als ein „gemeinsames Thema“. Ob dann wirklich eine Freundschaft daraus

entsteht, liegt an euch beiden.

So schön das Like-System auch funktioniert, es bleibt ständig im Hintergrund als „Bewertungsmaßstab“. Das ist schwierig, weil man sich (ob man will oder nicht) immer ein wenig daran orientiert. Wer hat wie viele Follower? Wer bekommt mehr Likes für ein Bild? Über wen spricht man öfters? Und wer wird öfters mal gefeatured? Auch wenn man selbst sehr gut ist, wird man immer wieder Leute finden, die „mehr“ haben und einen größeren Einfluss generieren. Das materielle Denken schlägt also voll zu und man kann ihm auch in der virtuellen Welt nicht entkommen. Es ist sogar bekannt, dass die Menschen, die viel Zeit mit sozialen Netzwerken verbringen, insgesamt materialistischer veranlagt sein sollen als andere.

Männer nutzen Instagram dazu, um schöne Frauen zu finden und sich deren Bilder anzuschauen. Frauen wiederum genießen die Zuwendung und die Aufmerksamkeit, die ihnen entgegenschlägt.

Und dort soll man jetzt Freunde finden können? Das ist sehr schwierig. Denn eine gute Freundschaft muss ja eigentlich frei von solchen äußeren Maßstäben sein. Frei von Vergleichen, frei von sexuellen Bedürfnissen und frei von Neid. In einer Freundschaft muss man den Menschen mit seinen Gefühlen sehen können, mit seinem Wesen, seinen Ängsten und seiner Person. Instagram ist aber eine Schein- und Blendwelt. Die Menschen zeigen dort alles, aber nicht ihre wahre Seite, ihr wahres Ich. Auch wenn es die Möglichkeit eigentlich geben sollte, denn niemand gibt ja vor, mit welchem Inhalt das nächste Foto versehen werden soll. Die Möglichkeit ein Foto hochzuladen, ist erstmal ein weißes Blatt Papier und der Inhalt wird vom Menschen und seinen inneren Entscheidungen bestimmt.

Auf Instagram versucht jeder, sein bestes nach vorne zu krepeln, um die Zahl der Likes und der sozialen Rückmeldungen zu erhöhen. Jeder zeigt nur sein persönliches „Schaufenster“, niemals aber das ganze Wesen. Für sozial akzeptierte Fotos und Bildaussagen bekommt man Zuspruch und die anderen stürzen ins

Bodenlose. „Der Markt“ ist da gnadenlos und sortiert erbarmungslos aus. Frauen werden belohnt, wenn sie ihr Äußeres präsentieren, Männer für „Leistung“ und gute „Arbeit“. Generell bekomme ich für Story-Postings, die einen materiellen Bezug haben (was hab ich mir gekauft, etc.) mehr Feedback als für Posts, die sich hauptsächlich auf meine innere Einstellung und persönlichen Gedanken beziehen.

Ich habe daher festgestellt, dass die persönlichen Treffen mit anderen Instagrammern einen ganz anderen Charakter haben und für mich viel wertvoller sind als das ganze Herumgewische auf dem Handy. Ich würde es jedem empfehlen, sich mit den Leuten hinter den Accounts zu treffen. Es ist eine schöne, bereichernde Erfahrung, weil man die Menschen ohne „Schutzhülle“ und ohne Maske kennenlernt.

Solche Treffen zu organisieren ist schwierig. Vor allem die Zeit-Koordination macht Probleme. Alle Leute unter einen Hut zu bekommen und sei es nur für ein gutes „Instameet“, das vielleicht 30 Minuten dauert. Denn jeder hat ja heutzutage tausend Verpflichtungen und „immer irgendwas zu tun“. Entweder Arbeit, in der Familie eingebunden, mit Freunden unterwegs. Und dann soll man sich nochmal freie Zeit für völlig unbekannte Menschen freimachen? Die Bereitschaft sich darauf einzulassen, ist nicht besonders hoch.

Und wenn jemand kommt, dann sind es sowieso meistens die Leute, die friedlich im Umgang sind und einen ausgeglichenen Charakter haben.

Die Leute, die Instagram als große Leistungsshow sehen, werden nicht kommen. Oder sie kommen, um sich Applaus einzuholen, aber nicht, weil sie dich mit all deinen Schwächen und Stärken kennenlernen wollen.

Instagram ist nur ein Medium. Es liegt an Dir, was Du daraus machst.

Teamwork

Was für eine naive Vorstellung, heutzutage noch an Teamwork zu glauben, wo die ganze Gesellschaft auf Individualität und Konkurrenzdruck aufgebaut ist.

Die Gruppe verbleibt als „Mittel zum Zweck“ und sie wird nur da genutzt, wo sie Vorteile bringt.

Aber Verantwortungsgefühl gegenüber völlig Fremden, außerhalb der „familia“, das kann man nun wirklich nicht erwarten.

Ihr Name

Ihr Name rutscht in meiner WhatsApp Liste immer weiter nach unten. Meine letzte Nachricht hat nur einen Haken, das bedeutet, das sie mich geblockt hat und meine Nachrichten nicht mehr lesen wird. Auch ihr kleines Profil-Bildchen sehe ich nicht mehr. Jeden Tag scrolle ich die immer länger werdene Liste nach unten und schaue, ob sie die Blockade aufgehoben hat. Aber jedesmal das gleiche Ergebnis. Ich frage mich, wie lange ich das noch machen werde. Zwei Monate, drei Monate? Wann wird es mir zu dumm? Wann werde ich endlich einsehen, dass es nicht weitergeht? Dass die Energie zwischen uns irgendwie blockiert ist, dass es keine Lösung dafür gibt? Ich hab es auf anderen Kanälen probiert, aber sie hat angedroht, dass sie mich da auch blockiert, falls ich es weiter versuchen sollte. Ich fühle mich dumm. Naiv und ausgenutzt. So wie immer. Ich hab an das Gute geglaubt und ihr Zeit und Energie geschenkt, aber ihr wurde es zuviel. Ich habe vermutlich

„zuviel“ geliebt. Ich wusste nicht, dass es das gibt, dass man „zuviel lieben“ kann. Oder ich habe „falsch geliebt“. Wie auch immer. Vielleicht liegt es gar nicht an mir. Vielleicht liegt es an ihr. Vielleicht muss sie erstmal was mit sich selbst ausmachen und sie möchte nicht, dass ich ihr bei diesem Prozess zusehe. Das gibt es oft. Menschen schämen sich, wenn sie Schwäche eingestehen müssen. Manchmal braucht man auch seine „äußere Ruhe“, wenn man „im Inneren“ eine Wandlung durchmacht. Es gibt soviele Gründe, warum andere Menschen einen blocken. Klar, fühlt man sich zuerst einmal zurück gewiesen. Aber wenn ihr wirklich mit Mitgefühl an die Sache herangeht und versucht, den anderen zu verstehen, werdet ihr feststellen, dass es noch ganz andere Gründe gibt. Und dass es viele Dinge gibt, die man gar nicht beeinflussen kann.

Geschlechtsunterschiede bei Freundschaften

Warum sind Freundschaften zwischen Frauen soviel anders als Freundschaften zwischen Männern?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich beides kennengelernt habe und ich kann eigentlich nur sagen, dass es für beide Arten von Freundschaft verschiedene Wörter geben müsste, da sie so fundamental anders sind. Das Wort „Freundschaft“ alleine ist nicht genau genug.

Freundschaften zwischen Männern sind oft sehr langanhaltend, verlässlich und meistens konfliktfrei. Wenn es Reibereien gibt, dann eher um die Frage „wer der Stärkere“ ist. Das gegenseitige Messen und Vergleichen (im jungen Alter körperlich, wenn man älter wird auch finanziell oder beruflich) ist bei Jungs und Männern sehr stark ausgeprägt.

Dafür fragen sich Männer untereinander fast nie nach schwierigen Themen. Jeder weiß, dass der andere da seine Ruhe haben will und nicht darüber reden will, wenn es z.B. um Liebeskummer oder Probleme in der Schule / im Job geht. Was bei Freundinnen und Ehepartnerinnen oft für blankes Entsetzen sorgt „er redet nicht über seine Gefühle“ – ist bei Männern untereinander anerkanntes Gemeingut. Man versucht, eine schöne gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen und die Aktivitäten stehen dabei im Vordergrund. Ein gemeinsames Hobby (z.B. Fußball oder Computerspiele) reicht meistens schon aus, um eine Grundlage für eine Freundschaft zu sein. Über Definitionen von Männlichkeit muss man sich nicht groß unterhalten, man lebt sie einfach aus und „demonstriert“ sie. Freundschaft findet im Außen statt und kann dort problemlos betrachtet und ausgelebt werden.

Bei Frauen ist erstmal *nichts* klar und alles muss grundsätzlich hinterfragt werden. Da lächeln einen die anderen Mädels freundlich an und man schwebt gleich im siebten Himmel! Und sie gibt sich Mühe, fragt, wie es mir geht, Was ich gerade fühle, will alles über mich wissen, so wie meine Mama! Die sind ja alle so nett, die lächeln ja soviel! Ja, dann bin ich mir sicher, dann *muss* es eine gute Freundin sein. Freundschaften unter Frauen hab ich immer viel emotionaler erlebt. Da ist jetzt endlich eine, die tickt so wie ich ticke. Es fühlt sich einfach gut an, man ist endlich auch emotional verbunden. Und genau das ist das Problem. Emotionen sind Schwankungen unterworfen. Und das Bemühen der Frauen auf der einen Seite nett und höflich zu sein, sorgt auf der anderen Seite für große Konflikte. Der letzte Streit mit meiner Freundin fing so an: Sie hat zu mir gesagt, dass ich „bitte alles offen und ehrlich zu ihr sagen soll, weil das zu einer Freundschaft dazu gehört“.. ich habe dann herumgedrückt und wollte ihr nicht alles sagen, weil ich meistens im Umgang mit anderen Menschen zurückhaltend bin. Sie hat dann aber darauf bestanden und nicht locker gelassen. Ich habe ihr tatsächlich zuerst den Vorschlag gemacht, dass wir lieber mehr an der

Oberfläche bleiben, und die gemeinsamen Hobbies in den Vordergrund stellen (mein Versuch, eine männliche Freundschaft mit ihr zu führen). Das war ihr überhaupt nicht recht! Sie wollte alles wissen und bestand darauf. Ich habe ihr dann meine ehrliche Meinung zu bestimmten Themen gesagt, die sie mir pausenlos angeboten hatte (es ging um Arbeit und Partnerschaft). Meine inhaltlichen Aussagen (teils richtig) waren ihr überhaupt nicht recht. Sie ist förmlich explodiert, so als ob sie nur darauf gewartet hätte, dass ich irgendwas falsches sagen würde. Danach wurde der Kontakt ohne große Umschweife komplett eingestellt. Wenn Frauen Beziehungen beenden, dann meistens sehr radikal.

Bei Männern hab ich oft mehr ein „Ausschleichen“ erlebt. Man trifft sich noch eine Weile, merkt dann aber doch, dass es irgendwie nicht passt und geht meistens ohne Groll. Nicht so bei Frauen. Die beenden Beziehungen ganz bewusst, weil sie einen verletzen wollen. Weil sie einen ganz bewusst und auch persönlich ablehnen. Weil jede wiederum weiß, wie wichtig eine intakte Beziehung zu einer anderen Freundin ist, weiß sie gleichzeitig auch, dass sie da stark verletzen kann.

Frauen versuchen einen meistens auch viel mehr zu „erziehen“, z.B. über psychische Kontrollmittel. Es wird bewusst geschwiegen und der andere muss raten, was gerade schief gelaufen ist. Das Spiel bedeutet dann „Wenn du mich wirklich magst, dann zeig es mir, indem du mich nach meinem Befinden fragst, auch wenn ich dir erstmal keine Anhaltspunkte gebe“. Das ist unglaublich kompliziert! Solche Spielen laufen unbewusst und verdeckt ab, eben typisch „weiblich“.

Auch wenn es zwischen Frauen oft eine große Energie und eine tolle emotionale Verbundenheit geben kann, kann es auf der anderen Seite auch ein unglaublich großes Konflikt- und Enttäuschungspotential geben.

Frauen sind meistens unabhängiger und bauen selbstständig ein größeres soziales Netzwerk auf. Sie sind oft nicht erpressbar und können ihre Freundinnen und Kontakte schnell ändern. Sie

wissen, dass sie bei vielen Männern gut ankommen und versuchen dann, an Wissen und Einfluss zu kommen, indem sie manipulieren. Das geht bei Frauen untereinander oft viel schwieriger, weil sie gegenseitig solche Machtspiele durchschauen. Was bei Männern noch „süß“ und „attraktiv“ wirkt, löst bei ein anderen Frau eher Neid und Eifersucht aus. Das ist vor allem dann der Fall, wenn eine Frau sehr attraktiv ist und diesen Bonus voll auslebt. Im schlimmsten Fall sind Frauen zuerst freundlich und nett und ziehen einem möglichst viele private Infomationen aus der Nase. Danach beenden sie die Freundschaft und ziehen mit peinlichen Informationen über ihre ehemals „beste Freundin“ her. Daher kann es sein, dass man anderen Frauen gegenüber misstrauisch wird, weil man gleich das schlechteste vermutet. Eine normale Kommunikation wird immer schwieriger. Besonders aufgefallen ist mir auch die grundsätzliche Abneigung von Frauen gegenüber anderen Frauen. Und dass viele „Ältere“ Frauen einem erzählen, wie schwierig es sein kann und dass man selbst mit viel zu großen Optimismus an die Sache herangeht.

Ich habe es oft erlebt, dass Frauen andere Männer anhimmeln, ihnen hinterherlaufen, sie mit Lob und Komplimenten überschütten, wenn es um deren Arbeit oder Leistung geht.. Frauen hingegen müssen oft damit leben, dass man sie nicht so „anhimmelt“, es sei denn für ihr Äußeres oder auf der sexuellen Schiene. Da von Frauen in der Gesellschaft ganz andere Dinge erwartet werden, werden sie auch mit anderen ganz anderen Kriterien bemessen. Eine Frau soll fürsorglich, nett, „mütterlich“ sein und sie wird mit Argwohn betrachtet, wenn sie ihren Job oder ihren beruflichen Ehrgeiz zu stark betont. Ich denke, dass das vor allem auch ein deutsches Problem ist. Die Frauen sitzen also in der „Erwartungsfalle“. Und diese Erwartungen, die permanent an sie herangetragen werden, machen auch die unbeschwerten Freundschaften zu anderen Frauen schwierig. Denn frei, sind die meisten leider überhaupt nicht.

Blogs sind nicht mehr cool

Eins hab ich in der letzten Zeit gelernt. Blogs sind nicht mehr cool! Solange habe ich hier geschrieben, so viel Leidenschaft in meine Texte und Gedanken gesteckt, aber wo kommen die meisten Likes, die meisten Follower und die größte Aufmerksamkeit? Bei den kleinen Bildchen auf Instagram!

Da verbringen die Leute Stunden um Stunden. Ganz besonders fällt es mir immer bei den Stories auf.

Das sind die kleinen Bilder, die 24 Stunden lang im eigenen Profil erscheinen und dann wieder in kleine Bits und Bytes zerlegt werden und schließlich ganz zerfallen.

Wieviele Leute da immer drauf gucken! Man kann das in Echtzeit verfolgen, weil die „Views“ immer ganz genau angezeigt werden. Es ist schön, man bekommt mit, wer sich so für einen interessiert. Und wer am eigenen Privatleben teilhaben möchte.

Und das sind ganz schön viele! Je nach Inhalt und Hashtag können die kleinen Story-Berichte auch richtig durchschlagen und eine größere Reichweite bekommen. Das meiste habe ich mit meiner München-Reise erzielt, als ich weit über 100 Story-Betrachter pro Bild hatte. Aber auch andere Bilder können „erfolgreich“ sein. Ich freue mich immer darüber, weil es schön ist zu sehen, dass die eigene Arbeit einen Sinn hat. Wenn ich ehrlich bin, das Fotografieren und das Zeigen meiner Welt ist zu meinem neuen „Lebenssinn“ geworden. Ich weiß immer, dass es noch andere Menschen gibt, die von meiner Arbeit profitieren und das ist unglaublich motivierend. Ich brauche dafür kein Geld. Es ist tatsächlich das einfache soziale Feedback, das völlig ausreichend ist. So wie wenn die Menschen zufrieden an den Tisch kommen, wo ich gekocht habe und leise auf meinen Bildern herumkramen. Das ist ein schönes Gefühl.

Allerdings bin ich „textfaul“ geworden. Denn lange Texte lesen die meisten Menschen einfach nicht. Und so habe ich auch die Lust verloren, welche zu schreiben. Auch der Versuch, mit seinen Bildchen irgendwas „erreichen“ zu wollen, habe ich auf Instagram überhaupt nicht. Ich möchte gute Arbeit abliefern, qualitative und ausgewogene Inhalte ohne große politische Wertung erstellen. Und das kommt ziemlich gut an. Ich lasse einfach alles „tendenzielle“ weg und erreiche damit genau den Geschmack der Mitte.

Mein erfolgreichstes Bild in diesem Jahr war das vom Mannheimer Fernsehturm. Es hat in meinem Feed ca. 100 Herzchen bekommen und weil es vom Instagram-Kanal „Quadratstadt“ gefeatured wurde (d.h. es wurde nochmal gepostet) hat es dort auch noch einmal über 1100 Likes bekommen und mir viele neue Follower und mehr „Influence“ beschert.

Aber was mache ich jetzt mit dem ganzen „Influence“? Das klingt ja fast wie eine Grippe!

Zuviel Einfluss macht mir Angst, denn das ruft auch Neider auf den Plan. Da wo Menschen sind, gibt es natürlich auch Neid, Argwohn, Hass, Gezicke, Intrigen. Das ist ganz normal. So hört man z.B. von Leuten, dass ihr Profilbild geklaut wurde und damit Schindluder getrieben wird oder sogar ganze Accounts werden geklont und kopiert. Die Betroffenen müssen dann erstmal bei Instagram vorstellig werden, sich melden, sich beschweren. Das kann den Spaß an der Arbeit ganz schnell vermiesen. Bei Frauen gibt es oft Neid. So ist es auffällig, dass Accounts von Männern oft von Frauen *gelikt* werden und weibliche Accounts oft überdurchschnittlich viel männliche Follower und „Herzchen“ haben. Die Sexualität kann man natürlich nicht heraushalten und viele Männer versuchen einen auch über die „Direct Messages“ anzumachen oder anzufirten. Ganz besonders schlimm sind die Stalker, die einem das Leben vermiesen wollen und auch vor dem Anlegen neuer geklonter Accounts nicht zurückschrecken. Dann gibt es noch die Oberlehrer und Besserwisser, die immer sehr viel auszusetzen

haben, aber deren eigene Arbeit auch nicht ganz einwandfrei ist.

Bei den neuen Freunden bin ich dennoch immer sehr wählerisch. Es gibt viele, die mit einem befreundet sein wollen, aber es gibt nur ganz wenige, echte Freunde. Und eine „Social Media“ Plattform ist ein schlechter Ort, um Vertrauen aufzubauen. Das geht immer noch am besten im „richtigen Leben“. Also muss man die Leute treffen, mit denen man da so „vernetzt“ ist. Zumindest die, für die es sich lohnt.

Sei Du selbst

Du weißt nicht, wo Du helfen sollst?
Wo Du anfangen sollst?
Wie du selbst glücklicher werden sollst?
Wie Du Dich weiter entwickeln kannst?

Das ist doch ganz einfach.
Nimm einfach irgendein Menschen.
den nächsten, den du siehst.
wo du was spürst.

der dich ansieht
und dann sprich mit ihm
höre ihm zu
sag was du denkst

ganz einfach
nimm nichts weg
gib nichts dazu
sei du selbst

und lass den anderen „er selbst“ sein.

Überdruckventil der Unzulänglichkeit

Ich habe zwei Instagram-Accounts. Einen schönen, guten, der den Namen „shared.light“ trägt und auf dem ich alle Erfolge meines noch kurzen Lebens mit Euch teile. Ich habe ihn vor ca. 2 Jahren gegründet, als es mir richtig gut ging und noch alles supi-dupi war. Dort gebe ich mir Mühe, schöne Fotos zu machen und mich und die Welt stets von der besten Seite zu zeigen. Schöne Food-Fotos, tolle Stadtpanoramen, aufwändig bearbeitete Nachtaufnahmen, umgeben von netten Menschen – führe ich dort ein insgesamt, erfülltes und nach außen sichtbares, erfolgreiches Leben. Wohin reise ich als nächstes? Was für tolle Menschen werde ich noch kennenlernen? Wie charmant, hübsch und höflich kann ich sein? Das erfahrt ihr dort. Es ist alles glattpoliert, perfekt und naja, ein bisschen langweilig.

Weil das aber nicht alles ist, hab ich gestern noch einen zweiten Account angelegt. Einen etwas ehrlicheren, der sozusagen den Kontrapunkt zu meinem bisherigen Account darstellen soll: Ich habe ihn „shared.fail“ genannt.

Dort teile ich alle Versäumnisse, alle Mängel, die mich berühren und von mir ausgehen. Meine negativen Gedanken. Den Zweifel an der Welt. Ich teile dort meine Schatten, negativen Gedanken und meine tiefsten Geheimnisse, von denen ich eigentlich nicht möchte, dass sie jemand kennt.

Der Zweck dieses Accounts ist ganz einfach: Ich möchte mit ihm mehr Ehrlichkeit und mehr Tiefe dem Leben gegenüber erzielen. Denn wenn Menschen auf den „normalen sozialen Medien“ surfen, werden sie ständig mit erfolgreichen, schönen und einflussreichen Menschen konfrontiert. Das zerstört auf lange

Sicht das Selbstvertrauen. Man vergleicht sich ewig mit anderen und fühlt sich ewig schlecht. Das ist nicht die Quelle von Glück. *Glücklich wird nur der, der dem anderen in Ehrlichkeit und Authentizität begegnen kann.* Der einen Menschen trifft, der seine Schwächen, Ängste und Unzulänglichkeiten nicht verbirgt, sondern offen zeigt. Die sozialen Medien machen es uns schwer, weil wir gezwungen werden, immer nur die Hülle, aber nicht unser wahres Ich zu zeigen.

Es kann sein, dass auf meinem neuen Account Zynismus und Sarkasmus enthalten ist. Das tut mir leid. Das zeigt doch nur, wie viele Verletzungen ich bereits in mir trage und wie wichtig es ist, diese loszulassen. Wie groß die Mauern noch immer sind, die ich mühsam um mich aufgebaut habe. Ich habe den Account gestern abend angelegt und merke bereits jetzt, wie leicht und gut mir Inhalte dafür einfallen. Fast so, als ob endlich ein Ventil aufgeht. *Ein Überdruckventil der Unzulänglichkeit.*

Bitte folgt mir auf dem alten, aber auch dem neuen Account. Das ist sehr wichtig. Ich kann erst glücklich sein, wenn ich mindestens 10 Follower habe. Danke.