

# 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.

---

## Tick Tack



Feierabend. Es ist 21 Uhr. Der Wunsch nach Geselligkeit steigt in mir hoch.

Dann würg ich ihn schnell wieder ab.

Mit Müh und Not kämpfe ich gegen das Altern. Gegen den Groll in mir, den Neid, all die negativen Gedanken.

Sie fluten durch mich hindurch wie eine Welle aus Wasser, die nicht aufzuhalten ist.

Es ist alles negativ, alles vergiftet, dann wieder ganz klar.

Mal fließt Treibsand, Äste, Dreck und Unrat vorbei, dann wieder ist das Wasser rein.

Ich kann nicht genau sagen, was alles nächstes kommen wird. Den Gefühlen bin ich ausgeliefert.

Heute scheint die Sonne, morgen ist Regen. Alles ist ein Bad aus Gefühl.

Mit Müh und Not versuche ich mich daran zu erinnern, wie das war. „Sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren“.

Denn, wie wir wissen, bestimmen die Gedanken und unsere Einstellung zu den Dingen unser Glück ganz maßgeblich.

Die Dinge sind so wie sie sind! Einen Geschmack bekommen sie erst, wenn wir sie bewerten.

Wenn wir darüber nachdenken. Wenn wir vermeintliche Motive beim anderen entdeckt zu haben meinen.

Wenn wir der Meinung sind, dass etwas „gerecht“ oder gar „ungerecht“ ist. Dann versteifen wir uns darauf und ein bitteres Gefühl von Ärger, Wut oder Verzweiflung dringt in unser Herz. Es ist dann da drin und geht nicht mehr so schnell weg.

Wo sind die leichteren Gefühle? Es sind Farben im Malkasten deiner Lebenskunst, die du zu selten benutzt.

Da, ein heiteres *Pink*, hier ein schönes *Blau*. Warum malst du immer mit Braun und Schwarz?

Nein, viel schlimmer noch. Du malst gar nicht mehr, du schreibst nur noch! Alles wird mit Buchstaben und Gedanken zergliedert, so lange bis vom Leben nichts mehr übrig ist.

Kein Lachen. Keine Emotion. Kein Gut. Kein Schlecht. Kein Sex. Keine Freundschaften.

Nur noch deine Gedanken. Und sie ziehen nach unten, immer weiter, bis der restliche Bach alles in dir hinfort gespült hat.

Wie viele Jahre hast Du noch, um Dich zu freuen? Um ein Kind ein Spielzeug zu geben?

Um dem Alten ein bisschen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken?

Wie viel Zeit hast Du für die Geliebte in deinem Leben, die nur darauf wartet, dass du endlich charmant wirst?

Wieviel Zeit hast Du für deinen Liebsten, der sich ein bisschen Zärtlichkeiten mit dir wünscht?

Wieviel Zeit und Lebensqualität willst du noch verstreichen lassen, wieviel soll dir noch gleich sein?

Tick Tack, die Zeit läuft ab.

---

# Die Königin des Leidens

Love Story von Indila

All Dein Glück ist eine Folge Deiner Einstellung.  
Weißt Du das, wie kannst Du dann noch streiten?  
Wie kannst Du noch traurig über Vergangenes sein?  
Und die Toten vermissen?  
Wenn alles in Deiner Hand liegt,  
wer soll Dir sonst helfen, außer Du Dir selbst?

Stufen auf dem Weg zum Glück.  
Nicht leicht zu ertragen und voller Leid.  
Wie schön wäre es, wenn das alles weg wäre!  
Und wir nur leicht wie ein Schmetterling wären!

Wunschträume  
Wach endlich mal auf!  
Und sieh die Welt, so wie sie wirklich ist!

Trauer,  
Tränen,  
Ein Kloß im Hals,  
Wie lang soll das noch so gehen?  
Wie lange willst Du am Alten festhalten und Dich quälen?

Dein Glück, es wartet schon auf Dich.  
Es liegt hinter einer Tür, aber Du machst nicht auf.  
Andere klopfen an, aber Du lässt keinen herein.  
Du bekommst Einladungen, aber Du gehst nicht auf die Party.

Es wird Dir Arbeit angeboten, aber Du liegst lieber im Bett.  
Du könntest das Leben gestalten, aber Du wählst die Agonie.

Das Leben,  
es bietet alles, was Du brauchst.

Aber Du wählst das Leid.  
Ganz bewusst.

Das Leid  
ein dunkles, schwarzes Kleid  
es steht Dir gut  
es passt zu Deinen grauen Haaren und den Falten um den Mund.

Zieh das Leid zu Dir herüber  
gib ihm endlich einen Kuss!

Das Leid, es zittert  
und hat darauf so lang gewartet!

Verwandel es in Licht!  
Mach es zu einem Schmetterling!  
Und flieg davon  
Du Königin des Leidens!

---

## **Leben & Tod**

Passende Musik: Klaxons Twin Flames  
und Echoes

### **Leben**

Da ist noch diese kurze Hoffnung.  
Ein kleiner Funke, an den ich mich halten kann.

Ein kleiner Strahl aus Licht, der die 20 km durch den Tunnel  
gekrochen ist.

Es hilft mir, länger zu leben.  
Aber hilft es mir auch, zu überleben?

Ich halte mich fest. Es geht kaputt.  
Ich schöpfe Hoffnung. Dann ist sie weg.

Die Bitch hat mich enttäuscht. Die Kollegen waren blöd.  
Das Geld ist weg.  
Die Wohnung leer.

Da ist nichts, auch kein Leben mehr.

Warum sollte ich dann leben?

Wo ist der Sinn?

## **Tod**

Lebendig oder tot?

Es spielt keine Rolle.

Finsternis zieht die Seele herunter.  
Es scheint die Sonne, aber ich spüre es nicht.  
Das Essen schmeckt wie Pappe.  
Nichts macht Spaß.

Dann wieder diese tiefe Traurigkeit.  
Wie eine Welle, die alles fort reißt.  
Nicht nur eine Welle, nein ein ganzer Ozean aus Tränen und  
Schwermut.

Ich bin mittendrin. Da ist ein Strudel. Ich habe Angst.  
Kein Ausweg. Kein Sinn. Nur das große Nichts.  
Leere. Angst. Freiheit.

Ich habe die Freiheit zu wählen.  
Das Leben zu beenden.  
Einfach Schluss zu machen.  
Oder mich weiter zu quälen.

Die anderen werden es nicht verstehen.

Es ist auch egal.

Danach – gibt es kein „Warum“, kein „Dadurch“, kein „wann“ mehr.

Todessehnsucht. Kein anderes Gefühl.

Nur dieses Bewusstsein, dass das mein Weg ist.

Schon in kurzer Zeit. Dann macht es „peng“. Und ich habe es geschafft.

---

## Jemand vergessen

Kann man „jemand vergessen“ ? Es sieht so aus, als ob Menschen große Bemühungen darin legen, andere zu vergessen. Nach einer gescheiterten Beziehung z.B. wollen wir den anderen schnell vergessen. Es gibt Ratgeber, wie man das machen kann. Wie man die Sucht nach einem Menschen (die am Anfang Liebe hieß) überwinden und „reinigen“ kann. Wie man wieder „erfolgreich Single“ wird und sich im Leben behauptet. Die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wird uns als „Überziel“ und perfekter Zustand angepriesen. Wenn wir unglücklich sind, brauchen wir mehr Güter und Konsum, um unsere Ängste und Einsamkeit erträglich zu machen. Einsame und unglückliche Menschen sind leichter zu kontrollieren. Aber von der Biologie her sind wir soziale Wesen und brauchen andere Menschen. Das ist die Quelle des Glücks.

Das Internet hat es schwer gemacht, andere zu vergessen. Wir finden die anderen überall wieder. In ihren Blogs, in sozialen Netzwerken, in kleinen Datenspuren, die ständig zu erreichen sind. Aber wir selbst strahlen auch eine „Erreichbarkeit“ aus. Solange wir etwas von uns geben, sind wir noch am Leben. Es



ist ein Halm, an dem sich andere „festhalten“ können.

Die Menschen heutzutage kommen mir vereinsamt und unglücklich vor. Zu viele Menschen leben alleine, traurig, isoliert von anderen. Die Kommunikation ist erstarrt, die Liebe ist erlahmt, überall hat sich graue Farbe verteilt, wo es eigentlich bunt und schön sein könnte. Die Menschen haben mit der Zeit riesige Mauern um sich herum aufgebaut. Vier Wände, die Schutz geben sollen und die empfindliche Seele schützen. Dazwischen hängt noch eine lange Datenleitung. Signale fließen nicht direkt, sondern sehr indirekt. Man kann sich selbst aussuchen, was man hören und sehen möchte. Ungewünschtes wird herausgefischt. Der andere Mensch ist weit weg, sehr weit weg. Aber was wird denn geschützt? Das „Ich“ wird künstlich verteidigt. Die Vorstellung vom eigenen Ich, wie man zu sein hat oder sein möchte. Der eigene Geist ist sehr kritisch. Er teilt die Dinge ständig in „gut“ und „böse“ ein. Man ist sich selbst der größte Richter. Das macht unglaublich unfrei und unglücklich. Man kann das Leben nicht mehr so erleben, wie es eigentlich ist. Alles wird von der eigenen Vorstellung geprägt. Man hat sich Filter aufgebaut, mit denen man ins Leben schaut. Und diese Filter kann man nicht einfach wegschrauben und zur Seite legen.

„Mit der oder der möchte ich nichts mehr zu tun haben!“ vor allem Frauen sind oft sehr nachtragend und schwierig im Umgang mit anderen. Man hat die eine zu nah an sich heran gelassen, sie entsprach aber nicht der eigenen Wunschvorstellung und zum „Dank“ wird sie jetzt gehasst. Dieser Hass aber macht die „andere“ wieder stark. Indem man sich „gegen die andere“ positioniert, wird man unfrei.

Die einzige Methode, den eigenen Hass zu überwinden und das Grau zu überwinden, liegt im „Verzeihen“.

Man kann das Negative nicht vergessen, denn die Enttäuschungen sind geblieben. Spuren auf der eigenen Biografie, Worte, die man gesagt hat, Einstellungen, die man nicht geteilt hat. Der eigene Charakter ist gewachsen, indem er sich „gegen jemand

anders“ positioniert hat. Wenn man nun den anderen wieder lieben würde, würde das eigene Kartenhaus des Hasses in sich zusammenfallen. Das Verzeihen bedroht also die eigene, mühsam aufgebaute „Identität“.

Mit der Zeit wurden die anderen Menschen immer schwieriger. Früher gab es viele Leute, die du gemocht hast und die dich gemocht haben. Die „gute Seite“ war voll mit Menschen, auf der „schlechten Seite“ gab es nur eine Handvoll. Als der graue Schleier dann immer stärker wurde, lagen plötzlich immer mehr Menschen auf der „schlechten Seite“. Der Raum wurde enger und enger, es musste ein Anbau her. Überall waren schlechte Menschen, die es nicht gut mit Dir meinten. Sie wollten Dein „Ich“ angreifen. Sie wollten dich verändern, dich berühren- aber du hast dich gewehrt. Du hast dein Ich geschützt und am Ende hast du erkannt, dass da nichts war. Dann kamen die Tränen.

---

## **Die Depression**

*Ein Plädoyer für mehr Wärme im Leben*

In den letzten Tagen war eine Krankheit mal wieder in den Köpfen von vielen Menschen: Die Depression und der anschließende Selbstmord des Nationaltorhüters Robert Enke.

Auf Twitter wurde es kontrovers diskutiert, aber eine richtig gute Aufarbeitung des „Falles“ hab ich bis jetzt noch nirgends gelesen. Es ist für mich sogar wieder bezeichnend, wie kalt und distanziert sich viele Leute damit beschäftigt haben und für viele stand die Frage nach der Rolle und den Gefühlen des Lokomotivführers oder der Ersthelfer an oberster Stelle. Das ist sicherlich lobenswert und auch nachvollziehbar. Für Christen ist der Selbstmord sogar ganz abzulehnen, also

„verwerflich“. (aber wieder typisch für die christliche Denkweise, dass man in Schuldmotiven, in Sühne und sowas denkt, aber nicht wirklich das Wohl des Menschen in den Mittelpunkt rückt.. eher so nach dem Motto „wir wissen schon, was für dich gut ist..“ ).

Ist es nicht erstaunlich, wie schnell man dabei wieder ist, einen neuen Schuldigen zu suchen und die Trauer durch Wut oder Anklage weiterzureichen? Man braucht kein Psychologe sein, um zu verstehen, dass das kein gutes Mittel ist und die Trauer nicht empfinden lässt. Es ist vielleicht sogar eine Art Abwehrhaltung auf Trauer und Schmerz.

Ich bin keine Expertin und nichts von dem was ich nun schreibe, ist medizinisch begründet oder belegt, aber ich kann die Depression und das, was ich davon empfunden habe mit meinen Worten nachvollziehen und beschreiben. Das Thema „Depression“ hatte ich sogar schon öfters im Blog und ich bin eigentlich zu faul, es nachzuschlagen- es reicht, wenn ich einen aktuellen Text schreibe (oder?).

Aus den bisherigen Erkenntnissen mit dieser Krankheit lassen sich ganz einfache Formeln ableiten:

1. Menschen haben unterschiedliche Anfälligkeiten für Depressionen (da sie auch genetisch bedingt ist)
2. die Depression kann man durchaus als Schutzreflex der Psyche und somit als Symptom für eine Schiefelage im Leben betrachten
3. es gibt einen engen Zusammenhang zwischen der persönlichen Lebensführung (der Lebensethik) und dem körperlich-seelisch Gesamtbefinden des Menschen (also seiner Gesundheit)
4. Weiterbildung und Selbstreflektion sind meistens ein guter Ausweg aus solch bedrückenden und unfreien Situationen ( > Gute Bildung für alle sollte politisch gesehen ein Menschenrecht sein u. unbedingt gefördert werden)

Rein biologisch gesehen ist die Depression nichts unbekanntes, genauer gesagt eine Unterversorgung mit dem Botenstoff Serotonin. (jetzt alles ein wenig vereinfacht, man möge mir das verzeihen; mehr Infos wie immer im Lexikon> <http://de.wikipedia.org/wiki/Depression> )

Die Pharmaindustrie hat das erkannt und was verschreibt sie? Stoffe, die die Wiederaufnahme des Botenstoffs verzögern, damit dieser ein höheres Niveau im Blutkreislauf erreicht (und von da aus ins Hirn geht, man nennt das die Blut-Hirn Schranke). Jeder, der schonmal Alkohol getrunken hat, kennt den Effekt: Alle Stoffe, die ich zu mir nehme, können einen Einfluss auf das Gehirn haben, manche mehr, manche weniger.

Letztendlich ist es möglich, mit diesen Medikamenten in den Regelmechanismus des Gehirns einzugreifen, aber: So wie die Unterdrückung von Schmerzen mit Anti-Schmerzmitteln ist es nur eine Symptomunterdrückung.

Man könnte sogar sagen, die Depression ist die Antwort, der Schrei der Seele auf eine Situation, die nicht passt, bei der man Unwohlsein empfindet. Um sowas dauerhaft zu lösen, braucht es mehr als eine Pille, vielleicht müssen die Grundpfeiler des Lebens neu gestellt werden. Der Job gewechselt, die Beziehung beendet oder ein Umzug absolviert werden. Umgekehrt können solchen tiefen Einschnitte auch depressiv machen, man sieht dadurch den engen Zusammenhang zwischen Leben und Seele.

Beim erfolgreichen Fußballer kann das z.B. der Leistungsdruck sein oder wie in der Öffentlichkeit mit seiner Krankheit umgegangen wird (der Fall Sebastian Deisler war/ist da ganz ähnlich). Es ist traurig, wenn sich durch mangelnde Toleranz und Anteilnahme die Angst des Spielers vor einem Outing derartig erhöht, dass das ganze in Selbstötung mündet. Für eine Gesellschaft als Ganzes kein gutes Zeichen, eher ein Armutszeugnis.

Zuerst erwächst aus der Intelligenz und der

Empfindungsfähigkeit des Menschen (und ich schätze solche Menschen als sehr sensibel und intelligent ein, ganz und gar nicht krank oder unnormal, wie manche vielleicht noch behaupten) die Einsicht, dass etwas anders laufen muss. Der Impuls mag mehr aus dem Unbewussten kommen und ist nicht wirklich zugänglich, eben mehr ein Gefühl.

Mit dem Gehirn zwingt man sich vielleicht noch zu „funktionieren“ (das Wort funktionieren sollte schon als Warnung verstanden werden, denn dies ist eine rein mechanische Sicht der eigenen Arbeit und Rolle im Leben), aber der Körper und die Seele fangen an zu streiken. Die Schiefelage zwischen beiden Dingen ist die Depression. (das Körper- Geist- Seele – Gleichgewicht kommt aus dem Ruder)

Es sind meistens kleine Blockaden, die darauf aufmerksam machen: Man wird vielleicht unkonzentrierter, vergisst Dinge schnell (ein typisches Zeichen bei Serotoninmangel). Die dunkle Jahreszeit verstärkt den ganzen Effekt, weil durch den Sonnenlichtmangel weniger von dem Botenstoff gebildet wird, die Folge ist der typische Herbst- oder Winterblues. Müdigkeit, Antriebsschwäche, Launenhaftigkeit und keine Freude an Hobbies und Bekannten mehr.

Man sieht: Alles ganz normale Reaktionen, nur die Menschen und Gesellschaft machen daraus „etwas Schlimmes“. Klar, jeder möchte funktionieren, aber die Erkenntnis sollte in den Köpfen ankommen, dass es den perfekt funktionierenden Menschen einfach nicht gibt. Es gibt ja auch keine Blume, die immer blüht, im Herbst fallen halt die Blätter und im Winter vergeht ein Großteil des so bunten Lebens wieder.

Jeder hat Erwartungen an den anderen, von früh auf werden wir auf Jugendlichkeit, Leistungsdruck und Rollenerfüllung getrimmt. Jedes weitere Korsett, dass uns andere aufzwingen, ist ein Schritt in die Unfreiheit und das Unglücklichsein. Jeder Zwang ist ein Balken mehr, der auf unseren Schultern lastet. Daher ist das sich lösen von Zwängen, Erwartungen und

unnötigen Pflichten so wichtig.

Freiheit macht glücklich, Zu viele Zwänge machen unglücklich. Kein Mensch will im Leben eingesperrt sein, weder gedanklich, noch real.

Mich wundert es nicht, dass es hin und wieder zu solchen schlimmen Folgen kommt, wie im Fall Enke.

Man sollte daraus lernen, es nicht auch so machen und auch, andere nicht derart unter Druck zu setzen. Eltern können damit der richtigen Erziehung viele Weichen stellen.

Wenn ihr betroffen seid, dann nehmt die Depression ernst, lernt aus ihr, aber verteufelt sie nicht. Sie ist ein Geschenk und wird euch (wenn richtig beachtet) dahin bringen, wo das Glück auf euch wartet. Ein bisschen selbsterfüllter zu sein, ein bisschen weiser.

Seht die Depression nicht als Feind- seht sie als Freund. Sie zeigt euch, dass ihr noch ein Mensch seid, dass ihr noch nicht ganz stumpf seid.

„Cool sein“ hilft in diesem Falle nicht.. Aber was ist das Gegenteil von „cool“ ? Depressiv?