

äußerlich unscheinbar – innerlich laut. ich fühle mich aufdringlich, wenn ich den anderen meine geschichten erzähle, deshalb bin ich lieber still und schweige.

doch tief drinnen in meinem kopf sind die stimmen, die in ohrenbetäubender lautstärke diskutieren und jedes wort, das andere menschen sagen, aufsaugen und speichern. daraus spinnt sich in meinem kopf ein riesiges, klebriges netz voller details. die stimmen verarbeiten die details und streiten darüber, mit ihrem wisperflüsterton. manchmal werden sie lauter und mein kopf explodiert fast, manchmal sind sie auch still. ist das jetzt passend in der situation? interessiert das überhaupt jemanden? frage ich mich oft genug, und speichere dann wieder. als wäre in meinem kopf ein riesenmonumentalgroßes marmeladenglas. schöne vorglückplatzmomente finden darin ihren platz, doch auch die dunkelgrauschlechtelaunemomente. wird es irgendwann voll, mein riesenmonumentalgroßes glas? hält mein marmeladenglas dem druck stand? explodiert mein kopf irgendwann vor lauter stimmen?

und dann rutscht wieder ein unpassender satz heraus, und die immerwährende stille ist gebrochen, alle starren mich an, mit ihrem honigkuchenpferdfakelächeln. im kopf sind all meine gedanken, würde ich am liebsten schreien, hört sie euch doch an, dann versteht ihr mich! und wenn es dann nach einem ewigen aktienimmobilienstreitgespräch der erwachsenen auch mal um die themen geht, die mich beschäftigen und die mich interessieren, bringe ich die message, die ich mitteilen will, nur halb so gut rüber. wenn es nur einen gedankenstummfilm gäbe, bei dem die ganzen unwissendhalbverstehendachsoschlaunenbesserwisser mich endlich einmal verstehen würden...

zehn minuten nach einem meinungsdiskussionsschreigespräch fallen meinen stimmen dann wieder die passenden antworten ein, mit dingen, die so tief in mein marmeladenglas gerutscht sind, dass ich sie fast nicht mehr greifen konnte.

dann, auf einmal, findet ein gedankenwendungsumdrehmoment in mir statt. und ich denke mir:

wieso mache ich mir so viele gedanken darüber, was ich sage?

wieso machen wir menschen uns so viele gedanken darüber, wie wir aussehen, wie wir rüberkommen, was wir für leistungen erbringen oder wie korrekt wir etwas ausdrücken, das wir sagen wollen? denn letztendlich muss ja nur ich mit mir selbst zufrieden sein, mir gefallen und gute leistungen erbringen, solange es mir guttut. niemand wird in meinem leben so viel zeit mit mir verbringen wie ich selbst, niemand wird mich je besser kennen. wieso kann ich dann nicht mit mir zufrieden sein? Ich bin doch gut genug für mich. ich muss ja niemandem da draußen von den ganzen besserwisserfakeleuten was beweisen. ob ich gute leistungen erbringe oder ob etwas schlaues aus meinem immerschweigendwiezugenähtenmund kommt, hängt doch letztendlich nicht damit zusammen, dass ich anderen gefallen möchte! ich tu es doch für mich, damit ich glücklich bin und regenbogenrosaglitzerfarbene gedanken habe, und nicht die nachdenklichgraublauen! woher kommt es eigentlich, dass wir menschen heutzutage immer denken, den anderen gefallen zu müssen, woher kommt unser drang zur perfektion? die themen im leben, die mich beschäftigen, kommen vielleicht in aktienimmobilienstreitgesprächen nicht zum ausdruck, doch ich, ich ganz alleine mit meinen wisperflüsterstimmen weiß für mich, welche werte mir wichtig sind und mich definieren, dass nur ich mich selbst akzeptieren muss. und

wenn ich mich nach einem weiteren meinungsdiskussionsschreigespräch noch einmal ärgere, dann werde ich mich an dieses gedankenwirrwarrfuselwollknäuel zurückerinnern, meine besserwissenden wisperflüsterstimmen ignorieren, und mir selbst sagen, dass ich für mich weiß, was mir wichtig ist. es ist kompliziert mit dem sichselbstliebenundglücklichsein, tag für tag bilde ich mir neue meinungen und alte werden durch brandnigel-nagelneue ersetzt. doch es ist so wichtig sich selbst zu lieben, denn wie soll man schließlich andere menschen lieben, wenn man nicht einmal bei sich selbst anfangen kann?

in meinem kopf ist seit tagen dieser ohrwurm von einem lied, das ich irgendwann mal angehört habe: „du bist schön genug, du machst das schon richtig..die fehler die du suchst, die gibt's nicht“. ich habe diese paar wörter, diese eine liedtextwahrheitszeile in mir aufgesogen, sie inhaliert, sie zu meinem lebensmantra gemacht.

denn es ist doch so wahr, ich hatte so ein sturheitsbrett vor dem kopf, habe immer nur gearbeitet und mir stress gemacht, und mir gesagt, dass ich das tun muss, weil das die anderen auch tun. doch irgendwann, kurz bevor gehtnichtmehr, da haben ich und meine wisperflüsterstimmen uns gefragt, für wen tun wir das eigentlich? tut uns das denn überhaupt noch gut?

denn wenn man sich nur an der meinung von den andern entlanghangelt, dann ist es ein gefahriskokrimispiel. man ist im einen moment superduperhammermegahappy und im nächsten moment lässt man sich von der abwertendsaudummenmeinung eines anderen herabziehen, obwohl man doch eigentlich mit sich selbst zufrieden war. mit dem geruch von glück, der von lebkuchenherzen und sand zwischen den zehen, geht dieses völlig simple gedankenwirrwarr zur selbstakzeptanz einher. was eigentlich so simpel scheint, habe ich nicht gesehen, obwohl es doch direkt vor meiner nase vom lilablassblauhimmel geschwebt ist.

und wenn ich jetzt, an diesen blaugrauverregnetennovembertagen durch die straßen gehe, dann fällt mir auf, wie glücklich ich eigentlich sein kann mit mir selbst und meinen stimmen.