JÖRNS BÜHNER
WO WAR ICH DENN, ALS ICH MICH AM DRINGENDSTEN GEBRAUCHT HABE?
Warum wir uns selbst verlieren und wie wir uns wieder finden können

Wo war ich denn,
als ich mich am dringendsten
gebraucht habe?

Warum wir uns selbst verlieren
und wie wir wieder zu uns
finden können

Wo war ich denn, als ich mich am dringendsten gebraucht habe?

Warum wir uns selbst verlieren und wie wir wieder zu uns finden können

„Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich."

Ludwig Feuerbach

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung
Der leise Ruf nach innen
Warum so viele Menschen innerlich „nicht mehr da“ sind – und warum es jetzt an der Zeit ist, zurückzukehren.

Kapitel 1 – Der erste Verlust: Wann wir uns von uns selbst entfernen
Leitfrage: In welchem Moment beginnt für viele Menschen die Entfremdung von sich selbst – und warum passiert das oft unbemerkt?

Kapitel 2 – Der unsichtbare Auftrag: Erwartungen, die unser Leben steuern
Leitfrage: Welche unbewussten Rollen und Aufträge prägen unser Verhalten als Erwachsene?

Kapitel 3 – Die Kindheit in uns: Wie frühe Erfahrungen unser Selbstgefühl prägen
Leitfrage: Wie wirken frühe Bindungserfahrungen und emotionale Versorgungslücken bis ins Erwachsenenalter?

Kapitel 4 – Die Symptome des Verschwindens: Wenn der Körper schreit und die Seele schweigt
Leitfrage: Auf welche Weise macht der Körper erlebbar, dass wir uns von uns entfernt haben?

Kapitel 5 – Das Gefängnis der Funktion: Warum viele Menschen nur noch durchhalten
Leitfrage: Was hält uns so oft in einem Leben, das nur noch aus Pflichten besteht?

Kapitel 6 – Die innere Stimme wiederfinden: Wie wir Zugang zu uns selbst schaffen
Leitfrage: Wie beginnt der Prozess, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen?

Kapitel 7 – Selbstachtung als Lebensgrundlage
Leitfrage: Warum Selbstachtung der Schlüssel für körperliche und seelische Gesundheit ist.

Kapitel 8 – Die Kraft der eigenen Mitte
Leitfrage: Was bedeutet es, aus der eigenen Mitte zu leben – und wie verändert das unser Handeln?

Kapitel 9 – Beziehungen aus neuer Klarheit gestalten
Leitfrage: Wie verändert sich unser Miteinander, wenn wir uns selbst wieder spüren?

Kapitel 10 – Eine andere Zukunft: Warum Rückverbindung politisch ist
Leitfrage: Welche gesellschaftlichen Veränderungen braucht es, damit Menschen verbunden mit sich leben können?

Mein Schlusswort an Dich
Ermutigung, sich selbst wieder zu begegnen und wahrzunehmen – liebevoll, aufmerksam und echt

Vorwort

„Wer sich selbst wirklich achtet, legt den Grundstein für ein Leben, das einen dann von innen trägt."

Jörns Bühner

Aus meiner eigenen, ganz persönlichen Erfahrung heraus ist nun dieses Buch entstanden. Ich habe einen Großteil meines Lebens mit der Selbstaufgabe gelebt und war in überwiegendem Maße für andere Menschen da. Menschen, die ich liebte und die mir sehr wichtig waren.

Ich selbst - war jedoch nicht dabei…

Die meisten Menschen bekommen es praktisch von klein auf implantiert. Das Gefühl, dass man für andere einfach da sein muss. Das man helfen muss, einfach immer präsent sein muss und stets auch für andere verplanbar sein sollte. Das betrifft sicher sehr viele Menschen, denen es so oder sehr ähnlich geht.

Früher oder später trifft diese Menschen fast alle das Gleiche. Sie rutschen in ein seelisches Ungleichgewicht, in eine innere Verlorenheit oder sie werden physisch oder psychisch krank. Denn die permanente Verleugnung des eigenen Ich – das kann nicht lange gut gehen.

Bei mir war es ein psychischer Zusammenbruch, der mich dann etwas später, ganz langsam auf eine andere, eigene neue und gesündere Spur meines Lebens brachte.

Nicht selten sind es Mutter oder Vater, die einem in frühester Kindheit subtil oder manchmal auch ganz direkt vermitteln, dass man geliebt wird, wenn man funktioniert, wenn man für sie da ist. Ist man das nicht – droht man sich zu verlieren, da man befürchtet, nicht mehr geliebt zu werden.

Da wo Eltern eigentlich für ihre Kinder da sein sollten, da müssen Kinder, aus den unterschiedlichsten Gründen für ihre Eltern da sein.

Entweder weil die Eltern selbst entsprechende Defizite haben, gesundheitlich, physisch, psychisch oder alles zusammen. Oder weil die Arbeitskraft des Kindes zusätzlich erforderlich ist, um den Lebensunterhalt zu gewährleisten.

Oder weil die Eltern bereits selbst ein Leben führen, in dem sie selbst nicht stattfinden und dieses Leben dann den Kindern indoktrinativ übertragen.

Die Kinder übernehmen das in ihr eigenes Leben und leben genauso weiter.

Wie auch immer, meist erst viele Jahre später stellt man als betroffener Mensch fest, dass man sich selbst nicht mehr wirklich kennt. Das man seine ganz eigenen Bedürfnisse so lange hintenangestellt hat, dass man sich selbst einfach komplett vergessen hat.

Das ist natürlich nicht gesund und rächt sich früher oder später - in dann sehr individueller Art und Weise.

In diesem Buch schreibe ich darüber, warum so viele Menschen betroffen sind. Wie sich Symptome bemerkbar machen, wie es zu gesundheitlichen Beschwerden führt und vor allem, wie man aus dieser scheinbaren Sackgasse einen Weg herausfinden kann.

Einen Weg zurück zu sich und zu seinem Leben!

Es gibt eine Zeit im Leben, in der man vieles tut, ohne sich selbst dabei wirklich zu begegnen. Eine Zeit, in der man einfach funktioniert, weil man es so „gelernt" oder sich selbst antrainiert hat. Weil es gebraucht wird. Weil es von außen gesehen so wirkt, als würde alles seinen Gang gehen.

Und während man nach außen hin da ist – verlässlich, stark und hilfsbereit –, wächst im Inneren etwas, das sich nur schwer in Worte fassen lässt. Eine Müdigkeit, die nicht durch Schlaf vergeht. Eine Leere, die sich nicht durch Nähe füllen lässt. Eine stille Sehnsucht, die in keinem Gespräch wirklich gehört wird.

Ich selbst habe viele Jahre meines Lebens genau in diesem Zustand verbracht. Ich war da für andere. Ich habe getragen, gehalten, organisiert, gelauscht, gelöst. Ich habe Verantwortung übernommen, wo andere gezögert haben. Ich war stark, auch wenn in mir längst etwas zu bröckeln begann.

Und ich hätte es vielleicht ewig so fortgesetzt, wenn meine Psyche nicht begonnen hätte, andere Zeichen zu setzen. Zeichen, die nicht zu übersehen waren. Zeichen, die nicht mehr gewartet haben, bis ich endlich still wurde.

Wenn man jahrelang mehr im Außen lebt als im Inneren, dann wird der Körper und die Seele irgendwann zum Erinnerungsort. Nicht, weil er sich gegen einen stellt, sondern weil er sich erinnert an all das, was man selbst vergessen hat.

An viele unbeachtete Bedürfnisse, die nicht erfüllt wurden.
An Grenzen, die immer wieder verschoben wurden.
An Gefühle, die nie ausgesprochen, aber tief gespürt wurden.

Und irgendwann beginnt dieser Körper zu reagieren aus einem tiefen Wunsch, dass man endlich zu sich zurückkehrt.

Ich habe diesen Moment erlebt. Es war ein schon recht lauter Zusammenbruch. Ich wusste zwar immer, wie es anderen ging. Ich wusste zumeist was sie brauchten und was zu tun war. Aber ich konnte plötzlich nicht mehr sagen, wie es mir selbst ging. Was ich wirklich fühlte. Was ich brauchte. Was auf einmal mit mir selbst los war.

Dieses Buch ist aus dieser Erfahrung entstanden. Es ist keine theoretische Abhandlung. Es ist keine Anleitung in fünf Schritten. Es ist ein Versuch, etwas sichtbar zu machen, dass viele Menschen in sich tragen und doch selten in Worte fassen.

Die Erfahrung, sich selbst zu verlieren – obwohl alles im Außen zu stimmen scheint. Die stille Erkenntnis, dass man sich im Dasein für andere irgendwann selbst aus dem Blick verloren hat. Und die Sehnsucht, sich wieder zu finden. Nicht perfekt. Nicht neu. Sondern aufrichtig.

Ich schreibe dieses Buch also ganz bewusst, weil ich selbst durch diesen Prozess gegangen bin. Weil ich erlebt habe, wie es sich anfühlt, wenn der eigene Körper beginnt, Signale zu senden, wenn die Seele immer lauter nach Hilfe schreit.

Wenn Schlaf einen nicht mehr erholt. Wenn Schmerzen nicht mehr weichen. Wenn Gedanken kreisen, ohne dass man ihnen eine Richtung geben kann.

Und ich weiß, wie einsam man sich in solchen Momenten fühlen kann, gerade dann, wenn man von außen betrachtet noch immer als stark gilt.

Ich schreibe, weil ich glaube, dass wir als Menschen mehr verdienen als das bloße Durchhalten. Weil ich glaube, dass in jedem von uns eine Würde liegt, die sich erst dann ganz entfalten kann, wenn wir uns selbst nicht mehr übergehen.

Wenn wir lernen, unsere eigenen Bedürfnisse nicht als Last, sondern als Wegweiser zu betrachten. Wenn wir aufhören, uns zu erklären – und anfangen, uns zu begegnen.

Und ich schreibe, weil ich glaube, dass Heilung nicht in der Leistung liegt. Auch nicht im Rückzug. Sondern in der leisen, aber festen Bereitschaft, uns selbst wieder ernst- und wahrzunehmen. In der Fähigkeit, mit uns selbst so umzugehen, wie wir es für andere oft selbstverständlich tun.

Dieses Buch soll und kann keine fertigen Antworten geben. Es will eine Einladung sein. Eine Einladung, dich selbst wieder in dein Leben einzuladen. Mit allem, was du bist.

Mit allem, was du brauchst. Mit allem, was du verloren und vielleicht längst vergessen hast. Wenn du dich in diesen Zeilen wiedererkennst, dann möchte ich dir sagen:

Du bist nicht allein. Du bist auch nicht falsch. Und du bist nicht zu spät.
Was jetzt folgt, ist eine Spur und eine Möglichkeit. Ein stiller Raum, den du betreten darfst – auf deine ganz eigene Weise, in deiner Zeit, in deinem Tempo.

Möglicherweise ist nicht alles in diesem Buch leicht zu lesen oder auf Anhieb zu verstehen. Dann lies die Passagen oder Kapitel einfach erneut. Immer wieder. Es ist normal und verständlich, wenn nicht alles sofort verstanden werden kann. Unser Inneres sträubt sich nicht selten sehr dagegen, die Dinge richtig zu sehen und sie dann auch zuzulassen.

In diesem Buch geht es viel um Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Das erfordert die Bereitschaft, den Willen, die Reife und die Überzeugung, endlich eine Veränderung herbeiführen zu wollen.

Ich freue mich, wenn dieses Buch dich berührt und dir hilft. Und ich danke dir, dass du dich auf den Weg zu dir machst. Nur für DICH!

Sei ein verlässlicher Partner und Freund,
sei loyal und stets da – für die lieben Menschen
an Deiner Seite
aber ganz besonders für DICH!

Kapitel 1

Der erste Verlust: Wann wir anfangen uns von uns selbst entfernen

"Die Persönlichkeit wird dir von außen auferlegt, sie ist eine Maske. Die Individualität ist Deine Wirklichkeit."

Osho

Es gibt Augenblicke im Leben eines Menschen, in denen etwas geschieht, das nicht mit einem lauten Knall kommt, sondern leise, beinahe unmerklich. Es ist eine sanfte Verschiebung im Inneren. Manchmal passiert es in einem einzigen Moment, manchmal in einer Reihe von kleinen Erlebnissen, die sich wie unscheinbare Kieselsteine aneinanderreihen. Und doch trägt dieser Augenblick in sich die Kraft, einen Menschen langsam aus der Nähe zu sich selbst zu führen.

Vielleicht war es ein Tag in deiner Kindheit, an dem du zum ersten Mal gespürt hast, dass das, was du fühlst, nicht willkommen war. Ein Moment, in dem ein aufrichtig geäußertes Bedürfnis auf eine Reaktion traf, die kühl oder abweisend war. Es kann der Blick eines Erwachsenen gewesen sein, der dir signalisierte, dass deine Freude zu laut, deine Tränen zu störend oder deine Fragen zu viel waren.

Du hast gelernt, diese Regung in dir leiser zu drehen, bis sie kaum noch zu hören war.
In diesen frühen Jahren sind wir wie zarte, offene Gefäße.

Wir nehmen jede Regung, jede Stimme, jede Berührung in uns auf. Wir verstehen die Welt nicht durch Erklärungen, sondern durch das, was zwischen uns und den Menschen geschieht, die uns nah sind.

Wenn ein Kind in dieser Zeit erfährt, dass bestimmte Gefühle oder Wünsche zu Schwierigkeiten führen, beginnt es, sich selbst anzupassen.

Es füllt die Räume, in denen es gebraucht wird, und leert sich dort, wo seine eigene Wahrheit keinen Platz findet. Aus diesen stillen Anpassungen entsteht etwas, das später oft unbemerkt bleibt.

Der Mensch wird zu jemandem, der spürt, wie es anderen geht, bevor er sich selbst spürt. Der lernt, Stimmungen zu lesen, Bedürfnisse anderer zu erahnen, Erwartungen zu erfüllen – lange bevor er überhaupt darüber nachdenkt, was er selbst braucht. Die eigene innere Stimme wird nicht verstummt, sie wird überlagert von dem Rauschen der Außenwelt, das lauter scheint, dringlicher, wichtiger.

Erinnerst du dich an solche Momente.? Situationen, in denen du dachtest: *Wenn ich so bin, wie sie es wollen, dann bleibt es friedlich.* Oder: *Wenn ich stark bin, dann werde ich geliebt.* Solche Sätze schreiben sich in unser inneres Buch, noch bevor wir lesen oder schreiben können. Sie werden zu den unsichtbaren Regeln, nach denen wir unser Leben ausrichten.

Und dann wächst du heran, gehst zur Schule, machst deine Erfahrungen, triffst Freunde, vielleicht verliebst du dich. Du entwickelst Fähigkeiten, findest Wege, in dieser Welt zu bestehen. Von außen betrachtet scheint alles zu stimmen. Doch irgendwo tief in dir liegt eine feine, unbestimmte Leere. Sie meldet sich nicht ständig, aber sie ist da – wie eine leise Ahnung, dass etwas fehlt.

Dieser erste Verlust, der Verlust des ungebrochenen Kontakts zu sich selbst, geschieht oft so früh, dass wir ihn nicht mehr als Verlust erkennen. Wir halten ihn für normal, für Teil des Erwachsenwerdens, für den Preis, den man eben zahlt, um dazu zu gehören.

Und doch trägt dieser Moment in sich den Samen für vieles, was später in unserem Leben auftaucht: das ständige Übergehen eigener Grenzen, das Gefühl von innerer Erschöpfung, das Suchen nach Bestätigung im Außen. Es sind diese frühen Prägungen, die uns lehren, dass Zugehörigkeit manchmal bedeutet, sich selbst ein Stück zurückzulassen.

Dass Nähe zu anderen manchmal nur dann gelingt, wenn wir uns von der eigenen Nähe entfernen. Und weil wir als Kinder alles tun, um geliebt zu werden, beginnen wir diesen Handel – und wir führen ihn oft jahrzehntelang fort, ohne zu bemerken, was er uns kostet.

Ich weiß, wie still und unsichtbar dieser Prozess sein kann. Ich kenne die Art von Leben, in der man aufsteht, funktioniert, Verantwortung übernimmt, lacht, redet, arbeitet, liebt – und dabei unmerklich immer weiter von sich fortgeht.

WO WAR ICH DENN, ALS ICH MICH AM DRINGENDSTEN GEBRAUCHT HABE?

Sehr viele Menschen leben ihr Leben im reinen Funktionsmodus. Sie sind für andere da, sie helfen, sie erfüllen Rollen, sie organisieren, sie leisten und verlieren dabei still den Kontakt zu sich selbst. Sie beachten sich selbst nicht mehr genug und leben nicht ihr eigenes Leben.

Der Körper trägt dieses innere Ungleichgewicht eine ganze Weile mit. Doch irgendwann beginnt er zu sprechen. Anfangs meist noch nicht laut, sondern in Form von Müdigkeit, Schmerzen, Erschöpfung, unerklärlichen Beschwerden. Häufig dann in Form von Krankheit, manchmal dann leider sogar schwerer Krankheit. Oder zunächst durch einen plötzlichen Zusammenbruch. Und das oft genau dann, wenn man meint, sich das am wenigsten leisten zu können.

Dieses Buch lädt dazu ein, auf eine sehr menschliche, berührende Weise zu verstehen, warum viele von uns sich selbst innerlich verloren haben und wie wir wieder zurückfinden können. Es erklärt nicht abstrakt, es analysiert nicht aus der Distanz. Es spricht mit ruhiger Stimme, so wie ein guter Freund es tun würde. Es öffnet einen inneren Raum, in dem man sich wiedererkennen und zugleich behutsam verändern kann.

Der Autor nimmt seine Leser aus eigener Erfahrung mit auf eine Reise, die weit zurückgeht in das, was wir gelernt und verinnerlicht haben, über Anpassung, über Selbstverleugnung, über vermeintliche Stärke. Und er zeigt, wie der Körper all das erinnert, was wir seelisch vergessen haben. Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, wiederkehrende Infekte, Burnout, sie sind oft stille Botschaften. Es ist der Versuch des Körpers, uns zurück ins Leben zu holen. In das Leben, das aus uns selbst heraus entsteht.

"Wo war ich denn, als ich mich am dringendsten gebraucht habe?" ist kein Ratgeber im klassischen Sinne. Es ist ein Buch der Rückverbindung. Es macht Mut, sich selbst wieder in den Mittelpunkt des eigenen Lebens zu stellen. Nicht egoistisch, sondern liebevoll. Denn nur wer sich selbst spürt, kann auch für andere da sein, ehrlich, klar und aufrichtig. Durch Selbstwahrnehmung, Selbstachtung und Selbstvertrauen.

Mit diesem Buch richtet der sich der Autor sehr einfühlsam und kompetent an all die Menschen, die sich vielleicht durch diesen Text angesprochen fühlen, die sich Erkenntnisse über sich erhoffen und Wege suchen, um sich endlich wieder mehr selbst zu sehen und wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse eingehen zu können.

BoD

9 783819 207259

€ 22,70 [D] | € 23,40 [A]

Impressum • Datenschutz • Nutzungsbedingungen • Privacy-Einstellungen