



Find den Mut, zu dir zu stehen

Kennt ihr das? „Kannst du nicht normal sein?“ oder „so wie alle andern auch?“ Habt ihr euch gefragt, was das bedeutete? Indem wir sozial dazugehören wollen, passen wir uns oft Normen an, denen wir uns unterwerfen. Dabei wird nicht gesehen, was wir dafür aufgeben. In diesem Artikel möchte ich kurz auf die Hintergründe von Normen eingehen sowie Lösungsansätze geben, wie es anders gehen kann. Wenn wir ausschließlich nach Normen leben, bringen wir nicht unsere eigene Individualität in Erfahrung. Das führt dazu, dass wir unser wahres Wesen nicht kennenlernen, unsere innere Kraft nicht wachsen kann, wodurch unsere Individualität sich nicht richtig entfaltet. Durch Normen erfahren wir Anpassung, Anpassung an Normen, die uns in Klassen unterteilen, denen wir wiederum versuchen gerecht zu werden. Je mehr wir uns anpassen, desto mehr unterdrücken wir unser Selbst; nur wer sich anpasst, gehört dazu. Alle anderen werden von der Norm nicht toleriert und ausgestoßen.

Dies führt zu Ungleichheit durch Unterdrückung, wenn wir uns an Normen anpassen, lernen und erfahren wir Normstrukturen. Umso mehr wir Normstrukturen erlernen, desto mehr müssen wir unser wahres Lebensgefühl, was jeder Mensch von Geburt an hat, unterdrücken. Ist das Lebensgefühl unterdrückt, unterdrücken wir unser Selbst, also unsere Individualität und somit unsere Würde. Die Unterdrückung von Würde und Gefühl führt zu enormem Druck und Stress, der sich sehr schmerzhaft anfühlt. Weil wir durch das Normalsein in Erfahrung bringen müssen, dass wir nicht so sein können, wie wir uns fühlen, sonder nur angenommen werden, wenn wir uns anpassen.

Wenn wir nicht so sein können, wie wir uns fühlen, haben wir immer weniger Mut, nach unseren Gefühlen zu leben, wodurch wir eine Entfremdung zu unseren Gefühlen erfahren. Durch die Entfremdung zu unseren Gefühlen können wir uns immer weniger selbst vertrauen, wodurch das eigene Selbstvertrauen immer mehr verdrängt wird bzw. nicht reifen kann. Was dazu führt, dass wir keinen gesunden Bezug zu unserem Selbstwertgefühl entwickeln. Woraus folgt, dass unser Selbst sich selbst fremd wird, wodurch wir eine Selbstentfremdung in Erfahrung bringen, die sich durch ein mangelndes Selbstwertgefühl zeigt, das sich in Unzufriedenheit ausdrückt. Durch die Situation der Unzufriedenheit fühlen wir uns klein, ohnmächtig und unterlegen.

Dies versuchen wir durch Hochmut zu kompensieren, woraus ein noch tieferer Mangel entsteht. Je mehr Mangel Erfahrungen wir im Selbstwertgefühl erfahren, desto mehr fangen wir an werten, im Außen zu suchen, um danach zu leben, zum Beispiel indem wir uns Anerkennung, Bewunderung oder materielle Werte suchen. Diese werden wir nur erhalten, wenn wir die Norm erfüllen. Suchen wir im Außen, so erfahren wir immer einen inneren Mangel, welcher uns blind macht und somit ein falsches Bild zeigt. Was aus Mangel entstanden ist, wird keine Fülle bringen.

In der Welt der Norm wird uns Mangel als Fülle verkauft, an die wir glauben sollen.

Indem wir immer mehr nach außen leben und dabei unsere inneren Werte vergessen, kreieren wir ein falsches Bild, in welches wir unsere Glaubenskraft geben und uns so eine künstliche Welt schaffen, welche uns wie ein böser Traum erscheint. Dieses Bild besagt, dass man nur geliebt wird und dazugehört, wenn man sich anpasst. Anpassung zum Preis der Aufgabe seiner Selbst ist aber keine Liebe, sondern ein sich-aufopfern, somit belügen wir uns selbst wenn wir ein Normbild leben. Leben wir die Lüge, werden wir sie lieben. Wenn wir die Lüge lieben, werden wir die Wahrheit nicht mehr ertragen können, wodurch wir der Lüge mehr Raum geben als uns selbst, wodurch wir uns noch mehr dem Außen anpassen. Diese Situation wird immer unerträglicher für unser Selbst, in der unser Selbstwert eine innere Zerrissenheit erleidet zwischen Normen und der eigenen Individualität. Aus dem Hin- und Hergerissensein ergeben sich Gefühle von Wut. Diese Wut ist unsere eigene innere Ablehnung gegen uns selbst, welche aufzeigt, dass wir uns zu einem Objekt haben machen lassen, wodurch wir uns verletzt fühlen. Diese Verletzung wiederum zeigt sich durch Wut in uns, welche durch unserer Selbstverleugnung und Selbstentfremdung entstanden ist. Durch die Selbstentfremdung verlieren wir die Fähigkeit, uns selbst natürlich zu entwickeln, weil wir vor unserer natürlichen Entwicklung Angst bekommen und eher bereit sind, den Mustern der Norm zu folgen, gerade auch wegen sozialer Aspekte, so meinen wir. Jedoch sind die Aspekte nicht sozial, sondern bringen uns in eine soziale Abhängigkeit, welche Ungleichheit schafft, in der wir gelernt haben, dass wenn wir der Norm folgen, eher angenommen werden als wenn wir dies nicht tun. Ungleichheit ist jedoch nicht sozial sondern selbstzerstörerisch, sie zwingt uns dazu, unser Selbst Stück für Stück aufzugeben, also zu Opfern, woraus sich die Opferrolle ergibt, an die wir uns anpassen. Die Opferrolle tut uns weh und führt immer zu einer Abspaltung unseres Selbst, in der wir uns selbst nicht erkennen und entfalten können. Grundsätzlich ist jede geschaffene Norm eine willkürliche Ordnung, die nicht menschenwürdig ist.

Vertrauen wir nicht auf unsere Gefühle, können wir nicht herausfinden, was für uns gut ist und kommen so in eine emotionale Abhängigkeit, wodurch wir darauf angewiesen sind, das zu tun, was andere für richtig halten, was aber zu unserem Schaden ist.

Leben wir aber nach unserer Natürlichkeit, erleben wir inneren Frieden, wodurch wir Achtsamkeit erfahren. Die Achtsamkeit nährt unser Selbstwertgefühl, wodurch unser Selbstvertrauen wächst, was zur Selbsterkenntnis führt, woraus sich wahres Glück in uns entfaltet. Glück, Achtsamkeit und Selbstvertrauen sind unsere inneren Werte, welche auf Liebe, Mitgefühl, Annahme und Mitgefühl gegründet sind. Hingegen basieren die Werte der Norm auf Macht, die ihre Kraft aus der Ungleichheit zieht. Die Gesetze der Norm bauen auf einer erdachten Ordnung, die nur vorübergehend wenigen nutzt. Diese Ordnung wird aus Erwartungen kreiert, die wiederum auf Gewalt bauen. Durch die Gewalt wird versucht, unsere natürliche Ordnung zu untergraben. Macht ist immer eine tiefe Angst vor Mangel, welcher aus einem tiefen Unfrieden herrührt.

- Habe Mut, dich selbst so anzunehmen, wie du bist, sowie anderen Menschen in Annahme zu begegnen. Was nicht bedeutet dass, du alles ertragen musst.
- Sage zu dir und deinen Gefühlen Ja!
- Habe Mut, zu Erwartungen anderer Nein zu sagen!
- Bringe in Erfahrung, wie du zu einem Gesunden Ja oder Nein kommen kannst!
- Beginne damit, dich mit deinem Herzen zu beschäftigen, indem du eine bewusste Verbindung mit deinem Herzen aufbaust und dich fragst:

„Wie geht es mir heute wirklich? Was brauche ich?
Was sind meine wahren Bedürfnisse? Was ist für mich wichtig?“

- Achte Deine Wünsche!
"Was wünsche ich mir wirklich?"
- Achte dein Wachstum mit dir Selbst sowie deinen Mitmenschen!
- Habe Mut, anderen Menschen Grenzen zu setzen, auch wenn es Dir unangenehm ist, ohne den anderen in seiner Würde zu verletzen. Dabei kannst du wie folgt vorgehen: Wenn du merkst, dass jemand von oben herab mit dir spricht oder dich schlecht behandelt, sage zu demjenigen "Ich verstehe dich nicht, kannst du bitte mit mir auf einer menschlichen Ebene sprechen oder mir darin begegnen."
- Bringe dir Wertschätzung entgegen, indem du dir danke sagst, statt dich klein zu reden, dich zu überhöhen oder stolz zu sein.
- Höre auf, dich selbst unter Druck zu setzen und lasse dich von niemand anderen unter Druck setzen.

- Versuch zu reflektieren; Dinge in Frage zu stellen mit Hinblick darauf, ob sie wirklich mit der Menschenwürde übereinstimmen. Dulde für dich selbst keine Ausreden oder Rechtfertigungen. Es gibt keine Rechtfertigung für Entwürdigung!
- Gib dir und deinen Gefühlen immer wieder eine neue Chance, indem du auf dein Herz sowie dein Bauchgefühl hörst. Wenn du dich dabei erwischst, dass du dich in deinem Gefühl nicht ernstnimmst, frage dich: „Möchte ich das? Möchte ich so mit mir umgehen? Oder möchte ich mich für voll nehmen und meinen Gefühlen vertrauen in dem, was ich fühle? Je mehr du das machst, desto mehr werden sich deine natürlichen Strukturen in deinem Leben zeigen.
- Schau genau hin, wenn du auf deine Gefühle hörst: wie es dir dabei geht, sowie was dabei für dich rauskommt und auch wenn du es nicht tust. Versuche dich dabei nicht zu beurteilen. Nur so kannst du bewusst wahrnehmen, worin der Unterschied besteht.
- Versuche nicht, Vergleiche heranzuziehen, weder mit anderen Menschen noch mit irgendeiner Situation. Jeglicher Vergleich führt immer zu Ungerechtigkeit, die zu Angst führt.
- Versuche, nicht in Konkurrenz zuhanden, sondern schaue, wer dich unterstützt und wie du andere unterstützen kannst, ohne dich ausnutzen zu lassen oder auszunutzen. Gemeinsam erreichen wir mehr durch Vertrauen.
- Danke dir und deinem Leben für alles, was du erreichst oder was du versuchst.
- Versuche in allem, was dir begegnet, Fülle zu sehen, ohne dir die Situation schön zu reden. Gelingt dir das nicht, frage dich, worin die Schönheit liegen könnte, die dir durch deine momentane Situation gezeigt wird.