

## Worunter ich leide, oder was läuft schief.



*Von Dr. Detlef Eichberg*

- Ich möchte mein Bestes geben. Aber das ist nicht immer das Beste für Andere.
  - Das „Beste“ bedeutete oft, dass ich mich dem anschloss, was Andere meinten, dass es das Beste sei.
  - Mehr und mehr verlor ich das Empfinden, was für mich das Beste sein könnte oder eben nicht das Beste war oder ist.
  - Durch diese mangelnde Selbsterkenntnis, was ich wirklich bin und brauche, habe ich mich angepasst an das, von dem ich dachte, dass es von mir erwartet oder sogar gefordert wird, damit ich akzeptiert werde.
  - Letzteres wird nie umfassend zu leisten sein und ist auch nicht meine Aufgabe in diesem Leben.
  - Dagegen: den Menschen, die mir nahe sind, zu zeigen, dass ich sie liebe und ihre Aktivitäten würdige, darf nicht durch konstruierte Ängste, noch mehr gefordert und bei Nichterfüllung des geforderten Zuwillenseins abgelehnt zu werden, blockiert werden.
  - Dagegen Neues wagen, mit Anderen, die mich in meinem Sicherheits- und Kontroll-Bestreben mal anschubsen, das wäre eine Herausforderung.
- Schließlich sollte ich nicht davon laufen, wenn mich eine unkontrollierbare Situation in die Panik treibt.
  - Ich darf stolz auf meine Talente und positiven Charaktereigenschaften sein, nur muss ich bei der Umsetzung auf die Dosis achten.
  - Als wichtigste Herausforderung bleibt lebenslang die Relativierung meines Ich's: meines „es sollte, es müsste, es wäre“ und die irreführende Interpretation, dass das dann ein zufriedenes Leben wäre.
  - Schön wär's, wenn ich von alledem einen einzigen Aspekt umsetzen könnte.