**Evi sprintet in ein neues Leben**

«Was, du kaufst dir Laufschuhe und lässt mich warten? Nie wieder, Evi! Hast du mich verstanden?»

Ich sollte für meine Tante, wie schon so oft, Schmerztabletten besorgen. Das habe ich auch getan. Für mich habe ich dazu noch ein paar Laufschuhe gekauft. Darum bin ich etwas später zurückgekommen, als erwartet. Jetzt kassiere ich dafür anstatt danke einen Anschiss.

Andere nehmen das locker. Aber bei mir beginnt sich damit das Kränkungskarussell zu drehen. Damit bezeichnen Fachpersonen ein Stimmungspendeln zwischen Depression und Aggression.

In der Depression sagen mir meine Gedanken: «Ich bin ein Niemand». Ich fühle mich schlecht und würde mich am liebsten im Bett verkriechen, damit niemand meine Tränen sieht. Doch dann kippt die Stimmung wie von Zauberhand und meine Trauer verwandelt sich in blanke Wut. Ich bekomme Heldenphantasien, bin auf einmal wortgewandt und habe das Gefühl unbesiegbar sein. Nur um bald darauf wieder ins Gegenteil zu kippen.

Ausgelöst wird das Karussel durch Druck auf meinen wunden Punkt. Dieser Druck durch-löchert meine Selbstachtung, beraubt mich meiner Stärken und stiehlt mir meine Handlungs-fähigkeiten.

Ich bin halt einfach dieser zuverlässige Typ, den jeder kennt. Ich bin es aber vor allem um Anerkennung zu erhalten und um Blossstellungen zu vermeiden. Darum bin ich auch gekränkt, wenn ich meine eigenen Erwartungen oder die Erwartungen anderer nicht erfülle.

In einer Formel auf den Punkt gebracht, könnte ich sagen: «Je grösser die Bindung oder der Wunsch, den ich nicht erfüllen kann, desto grösser ist die Gefahr auf dem Kränkungskarussell zu landen.

Die Bindung zu meiner Tante ist darum sehr fest, weil sie für mich wie eine Ersatzmutter ist. Sie ist die Person, von deren Wohlwollen ich als Kind sehr abhängig war. Aber als Erwachsener darf ich mich doch ehrlich fragen, ob diese Beziehung zeitgemäss ist und auf gegenseitigem Respekt beruht?

«Nicht noch einmal, Evi!», sagte sie. Erst jetzt fällt mir auf, was für eine fordernde Person meine Tante eigentlich ist. Es fällt mir nicht nur auf, nein, es stört mich sogar. Vor allem habe ich jetzt diese innere Lähmung satt. Im Nachhinein wüsste ich immer, welche Antworten ich meiner Tante gerne geben würde. In der Realität versage ich aber, weil ich mir nicht bewusst bin, dass es mein eigener Glaubenssatz ist, der mich anfällig für Kränkungen macht. Im Stillen sage ich mir selber: «Wenn ich andere enttäusche, dann geht es mir schlecht.»

Doch was in der Kindheit unumgänglich war, muss doch heute nicht mehr stimmen, oder!

Meine Tante könnte sich ihre Tabletten über andere Wege auch selber besorgen. Und ich darf mir doch die Zeit nehmen, um mir ein Paar Laufschuhe zu kaufen und mit ihnen joggen zu gehen, damit ich mich vitaler fühle. Das werde ich mir merken und ich werde mich auch an die Gefühle gewöhnen, wenn ich mich zukünftig nicht mehr wie ein Kind verhalte, sondern in etwas Neues hineinreife.

Weil es mein eigener Glaube ist, der den Erfolg verhindert, reformiere ich meinen Glauben jetzt soweit, dass die Ergebnisse glücklicher machen oder zumindest akzeptabel sind.

Ab heute sage ich mir: «Ich bemühe mich zwar, aber wenn ich andere enttäusche, dann darf ich trotzdem glücklich sein.» Schliesslich muss niemand alle Erwartungen erfüllen.

Erleichtert atme ich auf. Das Kränkungskarrussell steht jetzt wieder still. Ich habe zu mir selbst gefunden. Meine Tante lasse ich Tante sein. Ich ziehe jetzt meine Laufschuhe an und sprinte in ein neues Leben.

Thema: Umgang mit Kränkung