



# Leseprobe

Najwa Zebian

## **Welcome Home – Dein inneres Zuhause**

Wie du Geborgenheit, Halt und Heilung in einer unsicheren Welt findest

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 01. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Mag die Welt um uns herum auch noch so turbulent oder sogar furchteinflößend sein – es gibt einen Ort in unserem Inneren, wo sich unsere Seele wohlfühlt und wir so sein können, wie wir sind. Najwa Zebian hat ihn für sich entdeckt und dadurch ihr Leben grundlegend verwandelt: Mit 16 Jahren floh sie aus dem vom Krieg zerrütteten Libanon nach Kanada, wo sie sich anfangs zutiefst verloren fühlte – bis sie ihre innere Heimat fand. Heute ermutigt sie mit der heilsamen Kraft ihrer Worte Millionen von Menschen in den sozialen Netzwerken.

Mit großem Einfühlungsvermögen führt uns Najwa Zebian auf einen ganz besonderen Heilungsweg: den Aufbau eines inneren Zuhauses, wo wir uns behütet und sicher fühlen dürfen. Anhand von Najwas bewegender Geschichte und dank vieler praktischer Tipps zur Selbsthilfe können wir unser emotionales Chaos in Geborgenheit und Zuversicht verwandeln. Ein einzigartiges Konzept für die Suche nach sich selbst: die innere Verletzlichkeit annehmen, die Liebe zu sich selbst entdecken und inneren Frieden finden.



### Autor

## Najwa Zebian

---

Najwa Zebian, geboren 1990, ist eine libanesisch-kanadische Aktivistin, Autorin und Rednerin. Ihre Leidenschaft für Sprache zeigte sich schon in jungen Jahren, als sie sich mit arabischer Dichtung beschäftigte. Seit der Veröffentlichung ihrer ersten Gedicht- und Prosasammlung im Jahr 2016 ist Najwa zu einer Inspiration und bahnbrechenden Stimme vor allem für Frauen auf der ganzen Welt geworden.

Welcome Home – Dein inneres Zuhause

Najwa Zebian

# Welcome Home

*Dein inneres Zuhause*

Wie du Geborgenheit, Halt und Heilung  
in einer unsicheren Welt findest

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart

INTEGRAL

# Inhalt

<i>Prolog</i> .....	9
<i>Einführung:</i>	
<i>Die Straße zu deinem Zuhause</i> .....	13
Eins: Das Fundament .....	51
Zwei: Selbstliebe .....	79
Drei: Vergebung .....	123
Vier: Mitgefühl .....	159
Fünf: Klarheit .....	193
Sechs: Hingabe .....	251
Sieben: Der Traumgarten .....	297
Acht: Die Kunst, auf dein Inneres zu hören .....	329
Neun: Deine neue Wirklichkeit .....	349
Welches zusätzliche Zimmer wünschst du dir? .....	359
<i>Dank</i> .....	381
Über die Autorin .....	383

Es war an einem Montagmorgen.

Beim Aufwachen fand ich auf meinem Handy eine SMS mit dem Text: »Kann ich dich anrufen?« Da Noah und ich unsere Telefonate gewöhnlich einige Tage im Voraus planten, kam mir die Frage etwas komisch vor, und so richtig gefiel sie mir auch nicht. Da wir aber in letzter Zeit immer häufiger miteinander simsten, dachte ich schließlich, der Anruf sei eben der natürliche Fortgang der Dinge. Also schrieb ich zurück: »Aber klar!« Ich sprang aus dem Bett, steckte mir die Haare locker hoch und hockte mich an meine Kücheninsel, an der ich oft sitze und schreibe.

Er rief mich von unterwegs aus an, auf dem Weg zur Arbeit. Eine Weile sprachen wir über seinen Job und lachten viel. Worüber, könnte ich gar nicht mehr sagen. Aber am Telefon mit ihm war ich eigentlich immer ziemlich aufgedreht. Ich brachte ihn gern zum Lachen, auch wenn das hieß, dass ich mich dafür selbst zum Horst machen musste.

Während wir so vom Hölzchen aufs Stöckchen kamen, dachte ich insgeheim: *Das kann nicht alles sein. Er will mir irgendetwas sagen. Womöglich möchte er herausfinden, wann er mich das nächste Mal sehen kann? Will er sich mir vielleicht mehr öffnen? Ob er mich wohl vermisst? Nein ... das kann es nicht sein. Um das zuzugeben, ist er, auch wenn es dreimal der Wahrheit entsprechen würde, emotional viel zu unabhängig.*

Aber eine andere innere Stimme – eine, auf die zu hören mir zu dem Zeitpunkt noch wahnsinnig schwerfiel – flüsterte mir zu: *Er will doch bloß mit dir reden. Entspann dich. Du hast es mehr als verdient, dass jemand einfach nur anruft, um deine Stimme zu hören.*

Diesmal hörte ich auf die zweite Stimme. Ihr war ich auch schon ein paar Tage zuvor gefolgt, als ich mich aus meiner Kom-

fortzone herausgewagt und begonnen hatte, ihm gegenüber einen etwas schmeichlerischeren, flirtenden Ton anzuschlagen. Er ging zwar nicht immer darauf ein, nahm meine Komplimente aber gern an. Und das war alles, was für mich zählte. Er versuchte gerade, seine toxische Vergangenheit zu überwinden, und Komplimente zuzulassen war für ihn schon eine große Sache.

Dass sich jemand meine Lobpreisungen gefallen ließ! Ich konnte mein Glück kaum fassen.

Diese innere Stimme lockte mich so weit aus meiner Komfortzone hervor, dass es mich selbst überraschte. Ich war es nicht gewohnt, jemandem zu sagen, dass ich ihn gern wiedersehen würde. Allein schon bei dem Gedanken, ich könnte jemandem gestehen, dass ich gern bei ihm sei, lief ich rot an. Irgendwie schämte ich mich, es auszusprechen ... es mir zu wünschen ... es zuzugeben.

Weißt du, in meiner Kultur ist es tabu, über Gefühle oder Romantik zu sprechen. Das ist allein Filmen und Fernsehshows vorbehalten. Ich meine, Kinder durften solche Sendungen zwar sehen, es musste ihnen aber klar sein, dass absolut nichts von dem, was darin gezeigt wurde, im wirklichen Leben je geschah. Auf diese Weise entstand eine Art kognitiver Dissonanz: *Solche Dinge kommen vor, und wenn andere sie erleben, ist das auch in Ordnung. Aber wenn ich so was täte, käme ich echt in Teufels Küche.*

So jedenfalls bin ich aufgewachsen – in einem kleinen Dorf im Libanon. Zumindest auf dem Papier waren alle Leute muslimischen Glaubens. Die Moschee stand direkt gegenüber von unserem Haus. Und meine Erziehung war streng religiös. Eine entscheidende Rolle spielte dabei die strikte Trennung von Mädchen und Jungen, Männern und Frauen.

Als Kind stellte ich mir eine Beziehung so vor: Das weibliche Wesen blüht im Verborgenen, irgendwann jedoch wird ein Ritter in schillernder Rüstung seiner ansichtig, schwört ihm ewige Liebe und hält um seine Hand an. Und – *peng!* – von diesem Moment an sind die beiden glücklich bis an ihr Lebensende.

Paradoxerweise bekamen junge Mädchen am anderen Ende der Welt – wo ich später erfuhr, wie falsch meine kindliche Vorstellung von Beziehungen war – genau dasselbe Bild vermittelt: in Disney-Filmen. Heute weiß ich natürlich, dass dieses Narrativ nicht auf bestimmten Religionen oder Kulturen beruht, sondern auf Frauenfeindlichkeit und patriarchalischen Strukturen – die leider beide keine Ländergrenzen kennen und über die ich ganze Bücher schreiben könnte.

Jetzt aber zurück zu der inneren Stimme, von der ich gesprochen habe. Weil ich immer, wenn ich auf diese Stimme hörte, besser schlief und glücklicher war, beschloss ich an jenem Morgen, mich wieder von ihr leiten zu lassen.

Also sagte ich Noah, wie sehr ich mich freute, ihn bald wiederzusehen. Weil er zu der Zeit beruflich stark eingespannt war, hatten wir vereinbart, uns erst in einem Monat zu treffen. Besagte Stimme aber hatte mir ein paar Tage vor diesem Telefonat eingeflüstert, dass ich es ihm einfach sagen könnte, wenn ich ihn früher sehen wollte. Also schickte ich ihm eine entsprechende SMS.

Er würde mich wissen lassen, wann er in der kommenden Woche Zeit für mich habe, antwortete er. Ich fand das super. Hatte ich mich doch zu der Überzeugung durchgerungen, dass ich deutlicher werden musste. Denn angesichts seiner toxischen Vergangenheit, die er im Gespräch einmal kurz angedeutet hatte, wusste ich, dass es ihm schwerfiel, anderen zu vertrauen.



*Ich muss ihm ein Gefühl der Sicherheit geben, dachte ich. Das Gefühl, geschätzt und gebraucht zu werden.*

In die peinliche Stille hinein, die am Telefon entstand, meinte ich: »Ich weiß, dass ich einiges gesagt habe, das du momentan noch nicht hören möchtest. Aber ich hoffe, dass dich meine Worte daran erinnern, was für ein wertvoller Mensch du bist.« Mit »meine Worte« meinte ich unschuldige Komplimente und Bekenntnisse.

Und darauf antwortete er doch tatsächlich: »Das ist es ja: Ich glaube nicht, dass wir weiterhin miteinander sprechen sollten.«

Lass uns hier mal kurz stoppen, damit ich dir erklären kann, was genau ich in diesem Moment empfand: Ich war total geschockt. Irgendwie aber auch wieder nicht so richtig. Ich hatte geahnt, dass dieser Moment kommen würde. Glücklicherweise machte mich die Dynamik zwischen uns nicht. Und mir war sogar bewusst, dass ich nicht glücklich war.

Heute weiß ich: Ich hatte das Glücksgefühl, das sich aus meiner Verwundbarkeit und Offenheit ergab, mit der Illusion verwechselt, dass *er* es war, der mich glücklich machte. Aber seine völlige Verweigerung jeglicher Gegenseitigkeit hatte mich schon häufig verwirrt zurückgelassen. Mein Versuch, ihm irgendwelche Emotionen zu entlocken oder seine Aufmerksamkeit zu erregen, war wie ein Wettrennen in der irrigen Überzeugung, über kurz oder lang eine Ziellinie zu erreichen. Und so rennt man weiter und weiter, und besagte Ziellinie gerät in immer fernere Ferne. Statt also irgendwie auf seine Äußerung zu reagieren, verfiel ich einfach in Schweigen. Und während sich dieser Moment scheinbar endlos hinzog, spürte ich förmlich, wie ich mich krümmte und kleiner machte. Wie ich beinahe in dem übergroßen Pullover versank, den ich an diesem Tag trug. Aber wie hätte der Moment auch enden können, wo mir noch nicht

einmal aufgefallen war, dass er überhaupt angefangen hatte. *Ist ja klar, dass ausgerechnet mir so etwas zustößt. Schließlich möchte mit mir ja nie jemand zusammen sein.*

In die entstandene Stille hinein sagte er: »Weißt du, für mich waren die letzten Tage einfach viel zu intensiv. Für so etwas bin ich noch nicht bereit.«

*Viel zu intensiv?*, dachte ich. *Wir haben doch nur gesimst.*

Ich nahm sofort eine Verteidigungshaltung ein und meinte: »Aber du hast doch gesagt, dass du glücklich bist.«

»Ja, das habe ich gesagt. Und ich *war* ja auch glücklich. Aber mir ist eben klar geworden, dass ich dazu noch nicht bereit bin. Das geht mir alles zu schnell. Meine Vergangenheit macht mir noch schwer zu schaffen, und da muss ich allein durch.«

Darauf war die Antwort einfach. Ich sagte: »Okay, ich werde nicht mehr so mit dir sprechen. Tut mir leid.«

Aber da wurde auch diese andere Stimme wieder laut: *Ich war zu schnell. Hab Dinge gesagt, die ich nicht hätte sagen sollen. Wenn ich mir nur ein bisschen mehr Zeit genommen hätte, wäre vielleicht alles anders gekommen. Mein Fehler!*

»Ich glaube, du steckst da schon viel zu tief drin, deshalb wäre es unfair, wenn ich dich bitten würde, einen Schritt zurückzutreten. Also ist es wohl momentan das Beste, wenn wir gar nicht mehr miteinander sprechen.«

»Überhaupt nicht mehr?«

»Genau. Ich weiß, du willst das nicht hören, aber ich werde meine Meinung nicht ändern. Und auch wenn es dir wehtut: So ist es nun mal.«

Während ich hier meinen Schmerz zu beschreiben versuche, zerbröseln mir die Worte, bevor ich sie zu Papier bringen kann. Ich fühlte mich, als hätte mich jemand auf die Spitze eines Berges geschleppt und dann mit aller Kraft in die Tiefe gestoßen.

Zur gleichen Zeit war alles in mir wie taub. Vielleicht aufgrund von Verleugnung. Schock. Fassungslosigkeit. Vielleicht saß mein Schmerz aber auch so tief, dass ich ihn schon nicht mehr in seiner ganzen Intensität empfinden konnte. Überall am Körper kribbelte es mich. Als müsste ich weinen, könnte es aber nicht. Ich hätte gern geschrien, doch es gelang mir nicht. Was ich aber wirklich wollte, glaube ich, war ein anderes Ende. Doch auch das bekam ich nicht hin.

Der Kampf war vorbei.

Ich fühlte mich so hilflos.

Aber wie kämpft man weiter, wenn man nur noch allein auf dem Schlachtfeld steht? Wenn bereits jemand an deiner Stelle die weiße Flagge gehisst hat? Wie verabschiedet man sich von jemandem, der bereits weg ist? Der einen erst von seinem Aufbruch in Kenntnis setzt, nachdem er sein Ziel schon erreicht hat?

Den Rest des Telefonats habe ich nur noch ganz vage in Erinnerung.

Da ich direkt im Anschluss einen beruflichen Termin hatte, blieb mir keine Zeit zum Weinen. Sobald das Meeting vorbei war, rief ich meinen damaligen Geschäftspartner an und versuchte, mir nichts anmerken zu lassen. Gegen Ende unseres Gesprächs fragte er mich dann allerdings doch: »Ist alles in Ordnung mit dir?«

Offen gestanden verabscheute ich diesen Teil von mir damals. Denn wenn ich mit mir im Unreinen bin, merkt man das sofort. Meine Stimme verrät mich. Genauso wie meine Augen. Es bleibt jedenfalls nie unbemerkt. Also spürte auch der Typ am anderen Ende der Leitung, dass mit mir etwas nicht stimmte. Wie doof, dass ich nicht einmal am Telefon verheimlichen kann, wie es mir geht, dachte ich.

Ich sagte also: »Wenn ich ehrlich bin: Mit mir ist momentan gar nichts mehr in Ordnung.« Und bei diesen Worten brach ich in Tränen aus. Erzählte ihm alles.

»Ich verstehe überhaupt nicht, warum ausgerechnet mir das immer passiert. ... Es tut so weh. ... Richtiggehenden Herzschmerz habe ich. Ich brauche unbedingt eine Auszeit. Auf die Arbeit, die ich übernehmen sollte, kann ich mich gegenwärtig eh nicht konzentrieren.«

Er war ausgesprochen lieb zu mir und sagte viele kluge Dinge, die mir aber leider in ein Ohr rein- und aus dem anderen gleich wieder rausgingen. Mein ganzes Wesen wurde von diesem Schmerz erfüllt, bei dem es um viel mehr ging als nur um Noah. Denn schnell entwickelte sich daraus ein völlig überdimensionierter Wirrwarr aus Gefühlen des Verlassenseins, der Nichtbeachtung und Minderwertigkeit.

Es war total verrückt. *Warum kommen die Leute bloß ohne mich immer so gut klar?*, fragte ich mich.

Im Prozess meiner Erniedrigung spielte ich eine höchst aktive Rolle. Zum Beispiel, indem ich mich fragte: *Für wen hältst du dich eigentlich?* Im Grunde hatte ich gedacht, schon so weit an mir gearbeitet zu haben, dass ich sie nicht mehr beantwortete mit: *für ein Nichts*, sondern mit der klaren Aussage: *Ich bin Najwa Zebian*. Aber wieso war ich dann jetzt wieder angelangt bei der Erkenntnis: *Ich bin jemand, der es nicht verdient hat, geliebt zu werden.?*

Ich befand mich also im Konflikt zwischen dem Wissen um meinen Wert und dem Gefühl, eine Narzisstin zu sein, weil ich nicht akzeptieren konnte, dass jemand gut ohne mich auskam. Und da beschloss ich, auf eine Stimme zu hören, die mir zuflüsterte: *Du bist immer noch nicht in der Lage, die Leute deinen Wert erkennen zu lassen. Anderenfalls wäre dies hier nie geschehen.*

In den nächsten Tagen ging ich jeden Moment meiner Geschichte mit Noah durch und überlegte, wie ich sie verkackt hatte. Dabei drehte ich mich permanent im Kreis. Ich meine, es war ja nicht so, dass wir jemals auch nur den Hauch einer Beziehung gehabt hätten. Es war immer eine Möglichkeit gewesen, ein *Beinahe*, viel mehr aber auch nicht. Die Intensität des Schmerzes, den ich empfand, stand also in gar keinem Verhältnis zu meinen Gefühlen für Noah. Ich war nicht in ihn verliebt. Ich mochte ihn nicht einmal besonders, sondern hoffte eher auf sein Potenzial. Mehr als der Verlust der konkreten Person, um die es ging, schmerzte mich die Tatsache, dass ich zurückgewiesen worden war.

Mein Geschäftspartner hatte angeboten, mir einen Kontakt zu seiner Therapeutin Brittany zu vermitteln. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon eine Weile mit keinem Therapeuten mehr gesprochen, weil ich lange der Auffassung war, es würde mir nichts bringen. Jetzt jedoch beschloss ich, einen weiteren Versuch zu starten.

Nachdem ich Brittany die Schocksituation beschrieben hatte, in der ich mich befand, entwickelte sich unsere Mail-Konversation wie folgt:

TERAPEUTIN: Erstens sind Emotionen bewegte Energie. Das heißt: Obwohl sie so fest und real wirken, sind sie in Wahrheit doch bloß Energien, die durch uns hindurchfließen und die wir definitiv verkraften können. Zweitens stellt das von Ihnen Erlebte selbstverständlich einen Schock dar, weil Sie sich den Gang der Dinge anders vorgestellt hatten. Drittens ist es aber in Wirklichkeit das Ego, das in derartigen Situationen verletzt wird. Manchmal möchte man einfach selbst die Person sein, die die Entscheidungen trifft und die Beziehung beendet.

(Mir jedenfalls ging mehrmals durch den Kopf, dass definitiv ich die Person sein sollte, die *diese* Unterredung beendete.)

THERAPEUTIN: Deshalb frage ich mich, wie sich seine Aussage, dass es zwischen Ihnen keine Gespräche mehr geben wird, genau auf Sie auswirkt.

ICH: Es bestätigt, glaube ich, nur, dass ich es nicht wert bin, dass sich jemand an mich bindet. Nicht, weil ich *glauben* würde, es nicht wert zu sein. Sondern weil mein gesamtes bisheriges Leben *bewiesen* hat, dass ich es nicht wert bin.

THERAPEUTIN: Für mich hört sich das so an, als wollten Sie letztlich gar nicht, dass er sich an Sie bindet.

ICH: Ich glaube, ich wollte schon, dass er sich an mich bindet. Jedoch nicht so, wie er es getan hat. Das heißt aber auch, dass ich seine Gefühle verändern wollte. Und das liegt ja nicht in meiner Macht.

THERAPEUTIN: Was meinen Sie, was Sie sich wirklich wünschen: dass genau *er* sich an Sie bindet oder überhaupt jemand?

(Sogar eine Therapeutin, die sich zum ersten Mal mit mir befasste, erkannte also schon, dass ich nicht Noahs wegen traurig war.)

ICH: Ganz sicher überhaupt jemand, ihm aber ... fühlte ich mich irgendwie verbunden. Als wir uns zum ersten Mal trafen, sah ich ganz viel Kummer bei ihm. Und verspürte den Drang, ihm zu helfen. Und jedes Mal, wenn er sich mir etwas mehr öff-

nete und sich verletzlich zeigte, wurde die Verbundenheit, die ich zu ihm empfand, stärker. Sein Kummer war mir vertraut. Fühlte sich irgendwie tröstlich an. Weil ich ihn so gut verstand.

THERAPEUTIN: Kummer – den konnten Sie sofort nachempfinden ... das ist so ein Heiler-Ding. Wenn wir mitbekommen, dass jemand Kummer hat, wollen wir ihn sofort beschützen. Ihn in seinem Schmerz beistehen. Ihn wissen lassen, dass er nicht allein ist. Physisch oder emotional – egal: Schmerz ist Schmerz. Der Körper merkt ihn sich. Und wenn derlei wiederholt passiert, entstehen starke neuronale Pfade, die die Überzeugung, nicht gut oder wertvoll genug zu sein, immer tiefer in uns verankern. Treffen wir dann jemanden, der einen ähnlichen Schmerz erlitten hat, tut es umso mehr weh, wenn er uns scheinbar dasselbe antut. Wie in der Situation, in der er plötzlich sagte, Sie sollten nicht mehr miteinander sprechen, und sich von Ihnen abwendete.

Nach diesen Mails beschlossen wir, drei Tage später zu telefonieren. Bis dahin erlebte ich alles wie durch einen dichten Schleier. Wurde von meinen Gefühlen hin- und hergetrieben. Fragte mich Stunde um Stunde, warum ich mich wegen jemandem, mit dem ich nicht einmal ansatzweise eine Beziehung hatte, so verrückt machte. Ich quälte mich, weil nicht *ich* es gewesen war, die Schluss gemacht hatte. Hatte aber auch das Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmte, weil ich auf eine Kleinigkeit völlig überzogen reagierte.

Als ich meine Therapeutin dann endlich am Telefon hatte, machte sie eine Bemerkung, die dazu führte, dass ich den ganzen restlichen Tag über weinte. Und zwar sagte sie: »Ich habe den Eindruck, dass Ihr fehlendes Selbstwertgefühl auf irgendetwas in Ihrer Vergangenheit zurückgeht.«

Ich fühlte mich, als würden Gift, Strom oder spitzer Schmerz durch meine Adern pulsieren – ganz so, als wäre plötzlich in meinem Inneren eine Wunde aufgeplatzt, die sich nun auf der Suche nach einem Ventil im ganzen Körper ausbreitete.

Das Gespräch mit der Therapeutin machte mir klar, warum ich nicht weiterkam: Weil ich nämlich zu der Zeit, mit Ende zwanzig, in der Falle saß, in die die meisten von uns tappen – die Falle zu glauben, über meinen *aktuellen* Schmerz zu sprechen und ihm eine Stimme zu geben würde genügen, um ihn zu überwinden. Eine Unmenge verschiedener Emotionen strömte durch meinen Körper, und ich griff nach einem Papiertuch.

Das Verrückte dabei: Ich kannte die ganze brutale Wahrheit. Hatte sie in vielen Vorträgen erörtert und in den sozialen Netzwerken mit mehr als einer Million Followern geteilt: Eine frische Wunde kann abheilen; wer aber mit alten Verletzungen nicht abgeschlossen hat, muss davon ausgehen, dass daraus Narben entstehen, die sein ganzes weiteres Leben entscheidend prägen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich immer geglaubt, dass die Narbe, die ich hatte – und die mich fortwährend an meine Minderwertigkeit erinnerte –, daher rührte, dass ich in meinen jungen Jahren so etwas wie ein Heimatgefühl nicht kannte. Ich bin im Libanon aufgewachsen. War das Nesthäkchen der Familie, sehr viel jünger als meine Geschwister, die im Laufe der Zeit alle nach Kanada zurückgingen, in ihr Geburtsland. Ich lebte bei verschiedenen Verwandten und fühlte mich immer irgendwie einsam und fehl am Platze. Und selbst in den Zeiten, in denen ich daheim wohnte, empfand ich aufgrund des großen Altersunterschieds zwischen mir, meinen Eltern und meinen Geschwistern keine echte Verbundenheit mit ihnen. Diese Narbe verhärtete sich noch, als aus einer Ferienreise zu meiner Family in Kanada unerwartet ein ständiger Aufenthalt wurde. Da war



ich sechzehn, und der Umzug machte mir schwer zu schaffen. Denn obwohl ich Kanada als ausgesprochen gastfreundliches Land erlebte, fühlte ich mich auch dort heimatlos.

Als ich zur Box mit den Papiertüchern griff, wurde mir klar, dass meine Narben in Wahrheit Jahre zuvor entstanden waren. Noah hatte die Schmerzen bloß getriggert – und mich veranlasst, ihren Ursprung aufzuspüren.

Das Datum weiß ich nicht mehr, aber ich muss wohl so acht, neun Jahre alt gewesen sein. Jedenfalls habe ich zu der Zeit bei meiner Tante gewohnt. Meine Mom war in Kanada, und mein Dad musste viel arbeiten, sodass er es für das Beste hielt, wenn meine Tante sich um mich kümmerte. Es war am Vorabend des islamischen Opferfestes. Die Tante holte ihre Kinder nach unten ins Erdgeschoss. Ich dagegen sollte oben bleiben, denn jetzt sei »Zeit für die Familie«. Ich gehörte offensichtlich nicht dazu.

Ich musste allein im ersten Stock bleiben, in einem spärlich möblierten Raum, und starrte auf den Ofen. Ich hörte, wie im Erdgeschoss meine Cousins und Cousinen lautstark und fröhlich lachend ihre Geschenke auspackten. »Guck mal, was ich bekommen habe!«, jubelten sie glücklich.

Mein Herz sagte nur: *Warum kann ich das nicht haben?*

Wobei *das* nicht die Geschenke waren. Weder die neuen Kleidungsstücke noch die Süßigkeiten.

*Das* war die Liebe. Die Wärme. Die Verbundenheit. Das Gefühl, von Bedeutung zu sein, wertvoll und wichtig ... irgendwo dazuzugehören.

Damals war ich noch zu jung, um meine Gefühle so auf den Punkt bringen zu können. Das einzige Wort, das ich fand, um zum Ausdruck zu bringen, was mir fehlte, war *das*.

Meiner Therapeutin hatte ich die Geschichte erzählt, als spielte sie sich gerade erst in dem Moment ab. Jetzt aber erkannte ich

endlich, warum ich vor Tausenden von Zuhörern sprechen und ihnen alles erklären konnte, was man theoretisch über Selbstliebe, Selbstwert und darüber wissen muss, dass man sich nicht mit weniger zufriedengeben soll, als einem zusteht. Aber wenn es um mich persönlich und die Anwendung all dieser Erkenntnisse auf mein eigenes Leben ging, war ich immer noch das kleine Mädchen, das glaubte, *das* nicht verdient zu haben.

Wann immer uns etwas Traumatisches zustößt, suchen wir nach Schuldigen. Ich aber konnte ja noch nicht einmal benennen, was mir fehlte. Wie hätte ich da jemandem die Schuld geben können? Wenn nicht ...

... mir selbst.

Ich warf mir vor, *das* zu wollen. Warf mir vor, ohne *das* nie wirklich glücklich zu sein. Sogar an meinem Schmerz gab ich mir die Schuld. An meiner Sehnsucht danach, *das* zu spüren.

Seit meiner Kindheit und bis zum damaligen Tag war ich auf der Suche nach diesem *Das*.

*Das* ist ein Zuhause.

Zu Hause ist kein konkreter Ort. Es ist der Platz, an dem deine Seele das Gefühl hat hinzugehören, wo du uneingeschränkt du selbst sein kannst und für dein authentisches Selbst geliebt wirst. Zu Hause ist da, wo du dich nicht anstrengen musst, um geliebt zu werden.

Ich erzählte meiner Therapeutin, wie es sich anfühlte, abgehängt und verlassen zu sein. Erklärte ihr, dass ich mein Zuhause im Rucksack mit mir herumtrug: meine Sprache, mein Tagebuch. In diese Welt der Wörter zog ich mich zurück, wann immer ich in der Schule gemobbt oder ausgelacht wurde. Wann immer die Sehnsucht nach jenem *Das* schmerzhaft Besitz von mir ergriff.

Ich beschrieb ihr, wie ich mich fühlte, als ich Jahre später in Kanada ankam. Zu der Zeit lebten bereits alle meine Geschwis-

ter dort, und ich freute mich darauf, eine, wie ich dachte, gewisse Zeit mit ihnen zusammen sein zu können.

Ich hatte nicht einmal die Chance, mich richtig von meinem Leben im Libanon zu verabschieden, von meinem Zimmer, meinen Großeltern, Freundinnen und den Plätzen, die ich dort kannte und mochte. Ein ganzes Jahr lang fühlte ich mich unsichtbar. Betrogen fühlte ich mich – und wusste noch nicht einmal, von wem oder wovon. Vom Leben? Dem Krieg? Dem Schicksal?

Als mir klar geworden war, dass ich in Kanada »festhing«, wurde ich so sauer auf mich, dass ich alle Seiten des Tagebuchs, das ich seit drei Jahren geführt hatte, einzeln zerriss. Was brachte es schon, mich mitzuteilen, wenn es niemand hörte? Welchen Sinn sollte es haben, meine Gefühle aufzuschreiben, wenn ich sowieso nichts an meiner Lebenswirklichkeit verändern konnte?

Ich war durch mit dem Schreiben. Durch mit dem Fühlen.

Erst sieben Jahre später, mit dreiundzwanzig, als ich meinen Master in Pädagogik gemacht hatte und anfang zu unterrichten, veränderte sich etwas in mir. Mit einer Gruppe von acht Geflüchteten betrat die Schulleiterin das Klassenzimmer. Und als ich die Jugendlichen anschaute, schrie es aus ihren Augen: *Was soll ich hier? Ich gehöre hier nicht hin.*

Zu gern hätte ich zurückgebrüllt: *Und ob ihr hierhergehört! Ich weiß genau, was ihr fühlt.*

Da fing ich wieder an zu schreiben. Ich schrieb, um diese Jugendlichen dadurch zu stärken, dass ich mich für sie starkmachte. Zu schreiben, um sich für andere einzusetzen – das war okay. Und so redete ich mir überzeugend ein, dass ich über *sie* schrieb und nicht über *mich*.

Dass ich im Versuch, den Jugendlichen bei ihrer Heilung zu helfen, mein eigenes achtjähriges Selbst heilte, das am Vorabend

des Opferfests nicht mit seinen Cousins und Cousinen zum Feiern ins Erdgeschoss durfte, ahnte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht. Und auch meinem sechzehnjährigen Selbst, das sein Tagebuch zerrissen und das Fühlen aufgegeben hatte, konnte ich auf diese Weise eine Hand reichen. Aus den Texten, die ich damals schrieb, entstand mein erstes Buch. Ich verband es mit der Hoffnung, dass es vielleicht dem einem oder anderen Menschen helfen könnte, der so wie ich auf der Suche nach einem Zuhause in der dunklen Ecke des Lebens hockte.

Einige Monate nachdem ich »Mind Platter« im Selbstverlag herausgebracht hatte, kam ein Team von TEDxCoventGarden-Women auf mich zu und bat mich, einen Talk zum Oberthema »It's About Time« (»Es ist höchste Zeit«) zu halten. *Höchste Zeit zu fühlen*, dachte ich. Und gab meinem Talk den Titel »Finding Home Through Poetry« (»Durch Poesie nach Hause finden«).

Spulen wir einige Monate vor.

Kurz bevor ich die Bühne betrat, atmete ich einmal tief durch und sagte mir: *Vergiss dein Manuskript. Sag einfach, was dir auf dem Herzen liegt.*

Ich hatte vorgehabt, eine große Rede darüber zu halten, wie ich mir durch das Schreiben von Gedichten ein Zuhause erschaffen hatte. Ganze sechs Monate war ich damit beschäftigt gewesen, den Talk auswendig zu lernen. Doch als ich am Vorabend in meinem Hotelzimmer saß und ihn ein weiteres Mal probte, fiel mir plötzlich auf, dass ich viel mehr darauf achtete, die Worte auch ja in der richtigen Reihenfolge zu sprechen, als ganz offen zu sagen, was mir am Herzen und auf der Seele lag. Mit einem Mal empfand ich eine Mischung aus Panik und Benommenheit: Panik, weil es mir innerhalb eines halben Jahrs nicht gelungen war, den Vortrag auswendig zu lernen, und Benommenheit, weil ich diesen Talk unter allen Umständen halten

musste. Aufgeben kam nicht infrage. Schließlich hatte ich mir an der Schule einen Tag freigenommen und zweitausend Dollar für einen 48-Stunden-Trip nach London ausgegeben – inklusive einer Übernachtung in einem Hotelzimmer, das beinahe schon zum Luftholen zu klein war.

Außerdem war ich noch nie zuvor gebeten worden, vor fünfhundert Personen zu sprechen. Ich musste es also einfach tun. Und es war doch auch ein Riesenwunsch von mir gewesen: die Gelegenheit, gehört zu werden. Die Chance, meine Meinung zu sagen, mich artikulieren zu dürfen. Ich legte das Manuskript auf dem Bett ab und beschloss, einen Spaziergang zu machen.

Es war wie am Abend vor einer großen Prüfung. Wenn es kein Zurück mehr gibt. Keine Flucht vor der Tatsache, dass dies die einzige Chance ist zu beweisen, dass du alles, was du zu wissen behauptest, auch wirklich weißt. Momentan aber ist dein Kopf wie leer gefegt. Und je näher der Moment der Wahrheit rückt, desto unwahrscheinlicher kommt es dir vor, dass du während der Prüfung auch nur einen Bruchteil deiner Kenntnisse präsentieren kannst.

Ich verließ das winzige Hotelzimmer, und mir war immer noch nicht klar, warum, um alles in der Welt, es wohl so teuer war. Für den Fall, dass ich den Rückweg nicht fand, nahm ich mein Handy mit. Dass ich das Hotel überhaupt am Abend verließ, war für mich übrigens an sich schon ziemlich ungewöhnlich, weil ich immer große Angst hatte, mich zu verlaufen. *Aber was soll schon sein*, redete ich mir gut zu, *du gehst ja sowieso nur geradeaus*.

Als ich vielleicht zehn Minuten unterwegs war, stieß ich auf Menschenmassen und große, weit geöffnete Tore. *Ist das cool*, dachte ich. Daheim sieht man vielleicht mal fünf Leute auf der Straße. Doch hier? Schau mal einer an ... Und mit einem Mal

wurde mir auch klar, warum mein Hotel so teuer war: Vor mir lag der Buckingham Palace. In all seiner Pracht und Herrlichkeit.

Ich weiß nicht, ob du es auch so empfindest, aber ich habe immer den Eindruck, dass jeder Augenblick, den ich erlebe, mit allen anderen verbunden ist. Manche heutigen Momente hängen mit Situationen in zehn oder zwanzig Jahren zusammen. Und erst wenn diese eintreten, erkennen wir die Verbindungslinien zu früher. Die Feststellung »Jetzt verstehe ich auch, warum das damals so hat sein müssen« kommt einem Aha-Erlebnis gleich. Das ist so etwas wie ein hübscher Trick des Universums. In manchen dieser Momente kommt etwas zum Abschluss, andere markieren einen Neuanfang. In manchen dieser Momente gewinnt man tiefere Einsichten in das eigene Wesen, andere empfindet man womöglich als große Befreiung. Die Bedeutung dieses ganz speziellen Augenblicks hier in London sollte ich erst zwei Jahre später voll und ganz erfassen.

Kehren wir noch einmal kurz zum Buckingham Palace zurück. Glamouröse Äußerlichkeiten oder Reichtum überhaupt haben mich noch nie besonders beeindruckt. Aber der Bau an sich, seine Architektur, gefiel mir. Und auch die vielen Leute, die fotografierten und es sich gut gehen ließen, faszinierten mich. Während ich ihnen zuschaute, fiel mir eine Begebenheit aus meiner Kindheit ein: In meinem Tagebuch bewahrte ich einen kleinen Zeitungsausschnitt auf. Das Foto darauf zeigte eine bildhübsche Prinzessin in ihrem Hochzeitskleid. Es hatte die längste Schleppe, die ich je gesehen hatte. Neben dem Bild stand auf Arabisch so etwas wie: »Sie kam in Paris bei einem Autounfall ums Leben.«

Mehr wusste ich nicht. Das Foto hatte ich nur aufgehoben, weil ich die junge Frau darauf so hübsch fand. In gewisser Weise

wäre ich wohl gern wie sie gewesen. Wenn ich es mir recht überlege, muss ich sieben gewesen sein, als die Nachricht kam. Ich habe das Foto sehr, sehr lange aufgehoben.

Und als mein Blick nun auf Buckingham Palace ruht und ich mir vorstelle, wie die Prinzessin der Herzen darin umherspaziert ist, wird mir plötzlich klar: Ich hatte gar nicht wie sie sein wollen. Vielmehr muss mein jüngerer Selbst gespürt haben, dass es etwas mit der jungen Frau gemeinsam hatte. Und dieses Etwas war die Suche nach einem Zuhause. Prinzessin Diana hat nicht von ungefähr so tiefe Spuren bei den Menschen hinterlassen – wegen ihrer Bereitschaft, ihr Herz zu offenbaren und über den tiefen Schmerz zu sprechen, den sie empfand. Mit einem Mal begriff ich, dass ich das Hotel unbewusst nur aus einem einzigen Grund verlassen hatte: um genau diesen Moment erleben zu können. Und zugleich wurde mir auch bewusst, was ich am nächsten Morgen zu sagen hatte.

Ich ging ins Hotel zurück. Konnte aufgrund der Zeitverschiebung allerdings lange nicht einschlafen. Um acht Uhr Greenwich Mean Time – drei Uhr nachts daheim in Kanada – musste ich am Veranstaltungsort sein. Es war brutal. So gegen ein Uhr in der Früh wachte ich auf, machte mich fertig und traf pünktlich ein. In jeder Hinsicht total erschöpft.

Vor Ort bekam ich mitgeteilt, dass ich die erste Rednerin des Tages sein würde. Wie mir die Organisatorin – eine unglaublich nette Frau – sagte, war die Veranstaltung restlos ausverkauft. Als sie erfuhren, dass ich zu den Sprecherinnen gehörte, hätten einige Interessierte inständig gebeten, doch noch eingelassen zu werden. »Wir stellen uns auch ganz an den Rand«, hätten sie gesagt, »wenn wir sie nur hören können.«

Das ging mir ans Herz, doch zugleich erhob sich auch eine Stimme in meinem Kopf, die dagegenhielt: *Ach, die Frau will bloß*

*nett zu dir sein. Was sie da sagt, kann doch gar nicht die Wahrheit sein. Und als ich mir trotzdem einen Moment der Freude gönnen wollte, beharrte sie: Warum sollte schon ausgerechnet dich jemand so dringend hören wollen?*

Darüber hinaus erinnere ich von dem Vormittag nicht viel mehr, als dass ich einen Teil meines Talks noch einmal geübt habe. Dann ging ich auf die Bühne. Und sagte zum Schluss ganz locker und ohne es geplant zu haben:

Der größte Fehler besteht darin, dass wir unser Zuhause bei anderen suchen. Dort erbauen wir es und richten es voller Liebe, Sorgfalt und Respekt ein, sodass wir uns am Ende des Tages sicher und geborgen darin fühlen. Wir setzen auf andere und bemessen unseren Selbstwert anhand der Akzeptanz, die uns in diesem Zuhause zuteilwird.

Was aber vielen gar nicht klar ist: Wer sein Zuhause bei anderen sucht, gibt diesen auch die Macht, uns heimatlos zu machen. Wenden sich diese Menschen von uns ab, nehmen sie unser Zuhause mit. Und plötzlich empfinden wir eine große Leere, weil wir diesen Leuten unser ganzes Inneres anvertraut hatten. Diese Leere hat nicht zu bedeuten, dass wir nichts zu geben oder nichts in uns hätten. Sie bedeutet lediglich, dass wir unser Zuhause nicht am richtigen Ort errichtet haben.

Spulen wir jetzt bis zu dem Moment vor, in dem Noah sagt: »Ich glaube nicht, dass wir weiterhin miteinander sprechen sollten.« Ja, genau: Mein Talk und die abschließenden Worte lagen vor meiner Erfahrung mit Noah.

Kehren wir nun noch einmal zum Mailverkehr mit meiner Therapeutin zurück, in dem ich ihr unter anderem mitgeteilt hatte: »Es bestätigt, glaube ich, nur, dass ich es nicht wert bin,



dass sich jemand an mich bindet. Nicht, weil ich *glauben* würde, es nicht wert zu sein. Sondern weil mein gesamtes bisheriges Leben *bewiesen* hat, dass ich es nicht wert bin.«

*Schauen wir uns diese Äußerung einmal genauer an, Punkt für Punkt:* Wie konnte ich mit meinen Worten Millionen von Menschen helfen und dabei trotzdem noch das achtjährige Mädchen sein, das sich fragt: *Warum kann ich das nicht haben?*

Ich wusste doch so viel. Konnte auf der Bühne stehen und eine super Rede über Selbstliebe abliefern. Ganze Bücher hätte ich über das Selbstwertgefühl und Steigerung des Selbstwerts schreiben können. Warum aber war das alles nicht bis in mein Gefühl vorgedrungen?

Das ist ein Problem, nicht wahr? Das muss gelöst werden.

Als ich vor einigen Jahren die ganzen Erkenntnisse über das Zuhause bei anderen gewonnen hatte, dachte ich, was das betrifft, sei ich auf dem richtigen Weg.

In Wirklichkeit stimmte das aber gar nicht.

Also begab ich mich an die Arbeit – lernte hinzu und informierte mich. Recherchierte. Empfand den Schmerz auf allen Ebenen. In der Pädagogik bezeichnen wir den Wissenstransfer von der Theorie in den Alltag als »Praxis«. Und wo blieb meine Praxis? Wie konnte ich über dieses ganze Wissen verfügen und trotzdem im Kern immer noch das achtjährige Mädchen sein, das allein in einem Zimmer sitzt und sich fragt: *Warum kann ich das nicht haben?*

Warum kann ich *das* nicht haben?

Warum *kann* ich das *nicht* haben?

Aha. Da liegt eines der Probleme.

Genau wie mein achtjähriges Selbst glaubte ich auch jetzt noch, dass ich *das* nicht haben kann.

*Kann nicht.*

Bei der Errichtung der Straße, die zu deinem inneren Zuhause führt, geht es nicht darum, Straßensperren zu umgehen. Ziel ist es vielmehr, diese Sperren in ihre Einzelteile zu zerlegen und daraus Bausteine zu machen, die du zur Konstruktion deiner Straße verwenden kannst. Auf diese Weise wird der Weg zu deinem inneren Zuhause etwas ganz Einzigartiges.

Die Werkzeuge, die ich dir in diesem Kapitel vorstelle, helfen dir beim Pflastern der Straße, die zu deinem inneren Zuhause führt. Nimm die Straßensperren, die dir im Weg sind, und zerlege sie in einzelne Bausteine. Stell dir vor, dass du diese Steine zur Pflasterung der Straße nutzt, die zu deinem inneren Zuhause führt.

## ERSTES TOOL: Definiere deine Warum-kann-ich- das-nicht-haben-Geschichte

Geh bis an den Ursprung zurück. In die Situation, in der du zum ersten Mal dachtest, dass du es nicht wert seiest, *das* zu haben.

Frag dich: *Was lässt mich diese Geschichte über mich selbst denken?*

Führ dir alle Erfahrungen vor Augen, die von dieser Überzeugung geprägt wurden.

## ZWEITES TOOL: Verändere die Fragestellung

Verwandle mithilfe der folgenden Grafik dein *Warum kann ich das nicht haben?* in eine *Warum-habe-ich-das-nicht*-Geschichte. Dieses Tool stellt nämlich im Wesentlichen eine Veränderung

deiner Einstellung – deines Mindsets – dar und zielt darauf ab, dass du das, was du anstrebst, auch tatsächlich für erreichbar hältst.

Ich war lange überzeugt, *das* nicht haben zu können – mich also nie irgendwo zu Hause fühlen. Mit dieser Überzeugung habe ich mich quasi selbst entmachtet, und das hatte zur Folge, dass ich von jemand anderem erwartete, mir dieses Zuhause zu erschaffen. Das an sich ist schon problematisch; heikler und gefährlicher aber war meine Überzeugung, kein Zuhause in mir selbst *verdient* zu haben.

Ich erwartete immer noch, dass mich jemand liebte. Mir zu Selbstwert verhalf. Und zu Bedeutung. Meinen früheren Erlebnissen und den Schlüssen, die ich daraus zog, verlieh ich mehr Gewicht als meinen gegenwärtigen Erfahrungen und dem Wissen, das ich aktuell über mich hatte.

Auf rein intellektueller Ebene wusste ich natürlich, dass ich mir mein Zuhause unabhängig von anderen Menschen erschaffen musste, aber was soll ich sagen: Wann immer mich jemand nicht in seinem Zuhause willkommen hieß und mir keine Liebe schenkte, litt ich wie ein Hund. Was tat ich nicht alles, um im Außen Bestätigung zu erlangen – von x-beliebigen Leuten, Bekannten, Gruppen, durch Titel, Abschlüsse und was weiß ich nicht alles.

Das Gefühl der Heimatlosigkeit ließ mich nach jedem Strohhalm greifen, nach jeder möglichen Connection, Beziehung, Freundschaft – jeder irgendwie gearteten ZUGEHÖRIGKEIT. Denn schließlich schien mir alles besser als meine vollkommene Wurzellosigkeit. Mehr als in Wirklichkeit lebte ich übrigens in meinen Träumen und Hoffnungen im Zuhause anderer Menschen, umgeben von deren Habseligkeiten. Aber wenn du keine Ahnung hast, wie so ein Zuhause überhaupt aussieht, nimmst du eben alles, was sich dir bietet – seien es auch reine Illusionen.

Mein Gefühl der Heimatlosigkeit hatte nicht nur zur Folge, dass ich Verrat an mir selbst beging, sondern führte auch dazu, dass ich anderen unbewusst Gefühle vorspielte, die ich gar nicht für sie hatte. Denn in Wirklichkeit sah ich in ihnen statt eines geliebten Menschen eher eine Zuflucht für mein kaputtes Ich.

Da war ich nun also. Der Bau meines Zuhauses war noch ganz am Anfang. Ich wusste zwar um die einzelnen Bestandteile von Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz, hatte sie aber noch nicht zusammengesetzt. War noch nicht zur Praxis vorgedrungen. Denn ich brachte dieses ganze Wissen nicht mit mir selbst in Verbindung. Ganz so, als verfüge man über Wohn- und Esszimmer, Küche, Schlafzimmer und Bad – nur leider nicht in ein und derselben Wohnung. Und würdest du etwa von einem Zuhause sprechen wollen, solange jeder Raum woanders ist?

Also frage ich dich nun: *An welchem Punkt bist du in Bezug auf deine Heilung? Wo stehst du gerade?*

## DRITTES TOOL: Bau die Strasse

1. Überleg dir: *An welchem Punkt bin ich gerade?* Vermutlich hast du das Gefühl, kein Zuhause zu haben.
2. Überleg dir: *Wo will ich hin?* Vermutlich wünschst du dir ein inneres Zuhause.
3. *Was steht der Erfüllung dieses Wunsches entgegen?*
  - a. Deine Warum-kann-ich-das-nicht-haben-Geschichte (erstes Tool)
  - b. Deine Überzeugung, das nicht haben zu können.
4. Ändere deine Einstellung (zweites Tool).
5. Begib dich auf die Heimreise.

- gern weitere Kreise hinzu. Schließlich geht es hier nicht um Begriffe, sondern um *deinen Raum*. Dein Zuhause.)
2. Notiere alle Identitäten, (festgeschriebenen oder unausgesprochenen) Regeln, Überzeugungen, Sprachen, Traditionen, Normen und dergleichen, die in den Räumen Geltung haben, die du im ersten Schritt definiert hast.
  3. Halte alle Identitäten, Regeln, Überzeugungen, Sprachen, Normen und dergleichen schriftlich fest, von denen du meinst, dass sie dein authentisches Selbst repräsentieren und im dritten – *deinem* – Raum gelten.

Glaub mir, ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man keine Ahnung hat, wo man anfangen soll. Das ist auch einer der Gründe, weshalb ich dieses Buch schreibe. Ich habe nämlich nicht vergessen, wie angeschlagen ich mich lange gefühlt habe. Nein, nicht angeschlagen – *angekettet*. Wie gelähmt. Dabei hatte ich den Eindruck, dem damit einhergehenden Schmerz so lange ausgesetzt zu sein, dass er schließlich zu meiner Komfortzone wurde, zu meinem Zuhause. Und ich hatte viel zu viel Angst, um es zu verlassen. Denn das kannte ich. Unter diesen Umständen fühlte ich mich in Sicherheit. Weil sie berechenbar waren. Vorhersehbar. Und bequem.

Aber der Eindruck, in Ketten zu liegen, war noch lange nicht das Schlimmste. Noch übler wurde es, als mir klar wurde, dass ich Flügel hatte, als ich meine Stärke erkannte und mich trotzdem gegen das Fliegen entschloss. Gegen die Freiheit.

Das ist eine der destruktivsten Formen von Selbstunterdrückung, die es nur gibt – die eigene Macht und Stärke zu kennen und keinen Gebrauch davon zu machen. Zu wissen, dass man eine Stimme hat, aber nicht zu sprechen. Zu spüren, dass man am falschen Ort ist, und doch zu bleiben. Das eigene Potenzial

erkannt zu haben und es brachliegen zu lassen. Nun, da ich meine *Warum-kann-ich-das-nicht-haben*-Geschichte kenne und weiß, dass sie für mich als Straßensperre fungiert hat, verstehe ich auch, warum ich nicht in der Lage war, mir mein eigenes Zuhause zu erschaffen, obwohl ich die Notwendigkeit dafür eingesehen hatte.

Ich bin der festen Überzeugung, dass der Ursprung unserer Angst davor, die Ketten zu sprengen und uns zu befreien, in mangelnder Selbstakzeptanz liegt. Darin, dass wir den Dingen Glauben schenken, die uns die Straßensperren über uns erzählen. Selbstakzeptanz dagegen ist Ausdruck der Tatsache, dass dein Wert nicht durch äußere Umstände definiert wird. Du zählst – was immer auch in deinem Leben geschieht. Womöglich flüchtest du dich in Ausreden, wenn es darum geht, dass du dich nicht bemühst, frei zu werden. Doch hast du dich einmal akzeptiert, nimmst du dir deine Ausflüchte selbst nicht mehr ab.

Vielleicht sagst du dir: Wenn ich die und die Veränderung vornehme ...

- ... machen sie sich ein anderes Bild von mir.
- ... heißen sie mich nicht mehr willkommen.
- ... haben sie mich nicht mehr lieb.
- ... bringen sie mir keinen Respekt mehr entgegen.
- Und so weiter ...

Dies wirft die Frage auf, wer »sie« eigentlich sind. Wer gehört dazu? Und warum sind ausgerechnet irgendwelche Leute von so immenser Wichtigkeit für dich? Entstammen sie deinem ersten oder dem zweiten Raum?

Stutzt du allerdings deiner Fähigkeit, dich zu befreien, die Flügel, um von anderen akzeptiert zu werden, ist das wie eine Weigerung, besagte Straßensperre in ihre Einzelteile zu zerlegen und als Bausteine für den Weg zu deinem Zuhause zu nutzen.

Ein inneres Zuhause erschaffst du dir so nicht. Denn statt dir bewusst zu machen, wie viel mehr und Besseres du verdienst, wirst du auf diese Weise Jahre damit vergeuden, die äußeren Umstände dafür verantwortlich zu machen, dass du dein Leben nicht selbst in die Hand nimmst.

Ich habe einen Großteil meiner Zeit darauf verwendet, im Außen nach dem *Das* zu suchen, nach einem Zuhause. Aus dem Gefühl der Leere heraus, das ich empfand, war ich ständig auf der Suche nach jemandem, der dieses Vakuum füllte. Damit war ich rund um die Uhr beschäftigt, sieben Tage die Woche. Im Laufe der Jahre nahm *das* für mich verschiedene Formen an. Mal ging es darum, dass andere in meinem Alter schon mehr erreicht hatten als ich, also zum Beispiel verheiratet waren, Kinder hatten und einen angemessenen Beruf. An einem anderen Punkt ging es um bessere Leistungen. Einen Studienabschluss. Einen Job. Eine Auszeichnung, die mir bestätigte, dass ich irgendwas gut konnte, besser als andere. Dann wieder stand im Mittelpunkt meines Interesses ein Freundeskreis, dem ich unbedingt angehören wollte.

Wenn ich heute daran denke, wie viel Geld ich für Geburtstags-, Verlobungs- und Hochzeitsgeschenke ausgegeben habe, kräuseln sich mir die Fußnägel. Ich wurde zu jeder Geburtstagsfeier eingeladen und ging hin, auch wenn ich das Mädchen, dessen Fest es war, gar nicht so gut kannte. Dass allerdings jemals für mich jemand eine Geburtstagsparty organisiert hätte? Kein einziges Mal! Trotzdem nahm ich auch weiterhin jede Einladung an, die ich bekam. Ich hielt sogar Freundschaften mit Leuten aufrecht, von denen ich genau wusste, dass sie mich über den

Tisch zogen. Einfach nur, weil ich dachte, halbherzige Freundinnen und Freunde seien besser als gar keine.

Erinnerst du dich noch, wie glücklich ich war, als Noah meine Komplimente akzeptierte? Da war genau das gleiche Muster am Werk. Dass eine Person nahm, was ich zu geben hatte, reichte mir aus, um eine Beziehung mit ihr anzustreben. Denn sie gehörte meiner Zielgruppe an (der kleine Kreis im fünften Tool). Und weil sie von mir annahm, was ich ihr geben konnte, hatte ich kurzfristig das Gefühl, wertvoll zu sein.

Doch nachdem ich das Muster erkannt hatte, mir ständig bei anderen ein Zuhause zu suchen, wurde mir klar, dass ich das auf Dauer nur in mir selbst finden konnte.

Hast du dir dein Zuhause erst einmal in dir selbst errichtet, kann dich nichts mehr aufhalten. Weil du nicht länger eine Wohnungslose bist, die verzweifelt irgendwo Unterschlupf sucht. Niemand, der an Straßenecken steht und Gott und die Welt um Almosen und Essensreste anbettelt.

Und sobald du dir dein inneres Zuhause erschaffen hast, wirst du auch nicht mehr rein passiv auf deine Umwelt reagieren. Dich nicht mehr ständig mit anderen vergleichen. Dich nicht nur so lange gut fühlen, wie du dich anderen gegenüber in puncto Gehalt, Berufsbezeichnung, Status und dergleichen für überlegen hältst. Und du wirst aufhören, anderen permanent beweisen zu wollen, dass sie im Unrecht sind oder sich falsch verhalten.

Dir wird klar, dass andere dein Zuhause vielleicht mit Steinen bewerfen, aber das hat keinerlei Bedeutung für dich – es sei denn, *du lässt es zu*. Statt abzuwarten, bis die Steinwerfer dir die Erlaubnis dazu erteilen, indem sie dich um Verzeihung bitten, fängst du dann sofort an, den Schaden an deinem Zuhause zu beheben. Doch du sinnst weder auf Rache, noch wirfst du selbst mit Steinen.



Denn du hast erkannt, dass das, was du über dich weißt und glaubst, unabhängig ist von den Worten und Taten anderer Menschen.

### *Tu nicht so, als hättest du das*

*Wenn du merkst,  
dass du die anderen anschaust  
und dich fragst:  
»Warum kann ich nicht so ein Leben haben wie sie?«  
oder  
»Warum kann ich das nicht haben?,  
dann denk daran,  
dass du kein Das von anderen brauchst,  
um glücklich zu sein.  
Weil du dein Das nämlich längst in dir trägst.  
Doch solange du dich nicht siehst,  
wirst du auch das nicht sehen können.*

Wenn es dir gegenwärtig an jenem *Das* fehlt, wirst du in höchster Gier danach fiebern. Voller Minderwertigkeitsgefühle. Mit aller Kraft wirst du dir zu beweisen versuchen, dass du *das* sehr wohl verdient hast.

Nehmen wir das Beispiel einer Pflanze: Wenn du sie wachsen sehen willst und dir immerzu vorstellst, wie hübsch und groß sie eines Tages sein wird, ihr aber nicht gibst, was sie braucht, um gedeihen zu können, wird sie sich nicht gut entwickeln. Es ist sinnlos, abzuwarten, bis du sie schön findest, bevor du dich um sie kümmerst. So wird dieses Pflänzchen nie groß. Und es wird auch nie das Potenzial ausschöpfen können, von dem du genau weißt, dass es in ihm steckt.

