VOM LEBEN GEFICKT?

Der Scheiß von damals bestimmt dein Leben.
Zeit, das zu ändern.

NIKOLAUS BETTINGER

LuziferMedia

Impressum

VOM LEBEN GEFICKT?

Der Scheiß von damals bestimmt dein Leben. Zeit, das zu ändern.

Nikolaus Bettinger

© 2026 Nikolaus Bettinger. Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage 2026

Verlag: LuziferMedia, Hauptstr. 18a, 52477 Alsdorf

ISBN 978-3-67614-017-1

Hinweis

Dieses Buch ist kein Ersatz für Psychotherapie, ärztliche Behandlung oder Krisenhilfe. Es ist ein persönlicher und praktischer Begleiter zur Selbstreflexion. Wenn Erinnerungen, Ängste oder andere Belastungen dich überwältigen oder du dich akut in Gefahr siehst, hol dir professionelle Unterstützung.

Inhalt

Vorwort – Du bist nicht nur das, was dir passiert ist
1. Der Scheiß ist vorbei. Seine Wirkung vielleicht nicht.
2. Die Kerben, die keiner sieht
3. Kindheit: Wo vieles beginnt, aber nicht alles entschieden wird
4. Menschen, die uns beigebracht haben, falsch über uns zu denken
5. Scham, Schuld und der innere Gerichtssaal
6. Liebe, Verlust und die Angst vor der nächsten Wunde
7. Wut: Das Gefühl, das immer Ärger bekommt
8. Wenn Leistung zum Beweis des eigenen Wertes wird
9. Warum Verdrängen so verdammt gut funktionieren kann – eine Zeit lang
10. Deine Muster erkennen, bevor sie wieder für dich entscheiden
11. Was wirklich deins ist – und was du nur mit dir herumschleppst
12. Grenzen setzen, ohne dich dafür zu rechtfertigen
13. Vergeben? Nur wenn du willst.
14. Frieden ist nicht dasselbe wie Vergessen
15. Der Reset: Dein Leben wieder selbst besetzen
16. Was bleibt

Vorwort

Du bist nicht nur das, was dir passiert ist

Ich schreibe dieses Buch nicht, weil ich glaube, das Leben verstanden zu haben. Ich schreibe es, weil ich oft genug erleben musste, wie es sich anfühlt, wenn es dich zu Boden bringt.

Meine Mutter starb kurz nach meiner Geburt. Es gibt also keine Erinnerungen an gemeinsame Jahre, die ich verlieren konnte. Da war vielmehr von Anfang an eine Lücke. Ich wuchs bei meinem italienischen Onkel auf. Mein Leben begann damit anders, als man es sich für ein Kind wünschen würde – und lange bevor ich überhaupt Worte dafür hatte.

Später kam das Mobbing. In der Kindheit lernte ich, wie grausam Menschen sein können, wenn sie merken, dass jemand verwundbar ist. Wer gemobbt wird, nimmt nicht nur ein paar schlechte Tage mit nach Hause. Irgendwann verändert sich der Blick auf die anderen. Und manchmal auch der Blick auf sich selbst.

In meiner Jugend wurde aus Ablehnung etwas Bedrohlicheres. Ich wurde erpresst und bedroht. Wieder diese Erfahrung: Andere Menschen können versuchen, Macht über dein Leben zu bekommen. Sie

können Angst erzeugen und damit bestimmen, worüber du nachdenkst, wie du handelst und was du dich noch traust.

Damit war es nicht vorbei.

Auch in den Jahren danach und bis in mein heutiges Leben hinein gab es Morddrohungen, seelischen und psychischen Missbrauch, Rufmordkampagnen und Betrug. Dinge, über die sich leicht reden lässt, solange sie einen anderen treffen. Wenn der eigene Name, die eigene Existenz oder das eigene Sicherheitsgefühl betroffen sind, sieht die Welt anders aus.

Ich schreibe das nicht, damit du mich bedauerst. Mitleid ist nicht der Zweck dieses Buches. Und ich werde meine Vergangenheit auch nicht zum Wettbewerb erklären. Es gibt Menschen, die Schreckliches erlebt haben. Andere würden ihre eigene Geschichte vielleicht als weniger dramatisch bezeichnen und tragen trotzdem seit Jahrzehnten daran. Schmerz braucht keine Rangliste.

Was mich interessiert, ist etwas anderes: Was bleibt von all diesen Dingen in einem Menschen zurück?

Denn Ereignisse enden. Ihre Wirkung hält sich manchmal nicht an dieses Ende.

Ein Mensch kann längst erwachsen sein und trotzdem auf einen Satz reagieren, als wäre er wieder

das Kind von damals. Er kann erfolgreich sein und innerlich noch immer um Anerkennung kämpfen. Er kann geliebt werden und trotzdem jederzeit damit rechnen, verlassen zu werden. Er kann sich geschworen haben, sich nie wieder einschüchtern zu lassen – und merkt irgendwann, dass die alte Angst lediglich ihre Kleidung gewechselt hat.

Auch mein Körper wurde Teil dieser Geschichte. Seit rund drei Jahrzehnten begleitet mich Bulimie. Ich schreibe diesen Satz bewusst ohne Dramaturgie. Eine Essstörung ist kein Charakterzug und schon gar kein Beweis besonderer Willenskraft. Sie ist eine ernsthafte Erkrankung. Sie gehört zu meiner Geschichte, also gehört sie auch in dieses Buch.

Es gab eine Zeit, in der ich innerhalb von neun Monaten von 151 Kilogramm auf 85 Kilogramm abnahm und täglich trainierte. Auf dem Papier klingt das vielleicht nach einer Erfolgsgeschichte: 66 Kilogramm weniger, Disziplin, Training, Ziel erreicht. Aber Zahlen erzählen nie die ganze Geschichte. Gerade wenn Essen, Gewicht und Kontrolle über Jahrzehnte ein Thema sind, wäre es falsch, eine extreme Gewichtsabnahme als Anleitung oder Heldengeschichte zu verkaufen.

Ich habe mir dabei auch Hilfe geholt. Ich war beim Psychologen. Seit drei Jahren nehme ich Sertralin. Ich

erwähne das nicht, weil Medikamente oder Gespräche eine einfache Antwort auf alles wären. Und erst recht nicht, weil meine Behandlung auf andere Menschen übertragbar wäre. Ich erwähne es, weil ich mit einem Gedanken aufräumen möchte, der sich erstaunlich hartnäckig hält: Hilfe anzunehmen widerspricht nicht der eigenen Stärke.

Wer jahrzehntelang gewohnt ist, wieder aufzustehen, kann leicht glauben, er müsse auch alles allein bewältigen. Genau das kann zur nächsten Falle werden. Psychologische Unterstützung und eine ärztlich begleitete medikamentöse Behandlung sind für mich deshalb kein Gegenentwurf zum Kämpfen. Sie gehören zu meiner Geschichte genauso wie die Zeiten, in denen ich versucht habe, Dinge ausschließlich mit mir selbst auszumachen.

Mich interessiert rückblickend vielmehr die Frage, warum Kontrolle manchmal so verführerisch wird. Wenn das Leben an anderen Stellen chaotisch erscheint, ist der eigene Körper plötzlich etwas, das sich messen lässt. Kilogramm. Wiederholungen. Trainingszeit. Kalorien. Zahlen versprechen Ordnung. Nur bedeutet Kontrolle nicht automatisch Freiheit.

Das ist eine der Erkenntnisse, die diesem Buch zugrunde liegen: Nicht alles, was uns stark aussehen lässt, tut uns gut. Und nicht alles, was uns einmal

gerettet hat, muss uns für den Rest unseres Lebens begleiten.

Ich bin immer wieder aufgestanden.

Dieser Satz gefällt mir. Gleichzeitig misstraue ich ihm ein wenig.

Denn wir feiern Menschen gern dafür, dass sie wieder aufstehen. Wir erzählen Geschichten vom Kämpfen, Durchhalten und Weitermachen. Was wir seltener fragen: Warum musste jemand eigentlich so oft aufstehen? Und was kostet es einen Menschen, wenn Aufstehen irgendwann zum Normalzustand wird?

Stärke kann eine wunderbare Eigenschaft sein. Sie kann aber auch zur Rüstung werden. Wer immer funktionieren musste, kann irgendwann Schwierigkeiten damit bekommen, Schwäche überhaupt noch zuzulassen. Wer gelernt hat, dass niemand kommt, wenn es ernst wird, macht irgendwann alles allein. Von außen sieht das unabhängig aus. Innen kann es verdammt einsam sein.

Ich will aus dem Durchhalten keine Heldengeschichte machen.

Wer lange genug kämpfen musste, braucht nicht auch noch ein Buch, das ihm mehr Härte verordnet.

Mir hat niemand geholfen, indem er mir erklärte, ich müsse nur stärker werden.

Manchmal wäre früher Schlussmachen klüger gewesen als weiteres Aushalten. Ein klares Nein. Ein Anruf bei jemandem, der zuhört. Die schlichte Feststellung, dass etwas wehgetan hat. Und gelegentlich die Weigerung, einem Menschen Vergebung zu schulden, nur damit andere wieder ihre Ruhe haben.

Ein Teil dessen, was wir Persönlichkeit nennen, kann einmal eine ziemlich vernünftige Antwort auf schlechte Umstände gewesen sein. Das macht die Antwort verständlich. Es verpflichtet uns nicht, für immer dabei zu bleiben.

Das bedeutet nicht, dass jede Macke aus der Kindheit stammt. Nicht jede gescheiterte Beziehung ist die Schuld der Eltern. Nicht jede Angst braucht eine dramatische Ursprungsgeschichte. Menschen sind komplizierter. Dieses Buch wird deshalb nicht versuchen, dir auf jeder zweiten Seite irgendein Trauma einzureden.

Es geht um etwas Bodenständigeres: hinschauen.

Was ist passiert? Was hat es mit dir gemacht? Wo taucht es heute noch auf? Hilft dir deine damalige Reaktion heute noch? Und wenn nicht: Was kannst du verändern?

Das klingt einfacher, als es ist.

Denn manche unserer ältesten Muster fühlen sich nicht wie Muster an. Sie fühlen sich wie Wahrheit an.

„Ich kann niemandem vertrauen."

„Ich bin nicht gut genug."

„Wenn ich nicht funktioniere, werde ich fallengelassen."

„Ich darf keine Schwäche zeigen."

„Am Ende werde ich sowieso verletzt."

Wenn keiner dieser Sätze passt, nimm deinen eigenen. Den, der immer dann auftaucht, wenn etwas schiefgeht.

Dann nimm ihn mit durch dieses Buch.

Wir werden nicht versuchen, ihn mit einem Kalenderspruch wegzulächeln. Wir schauen uns an, woher er kommt, wovon er lebt und ob er im Jahr 2026 noch das Recht haben soll, deine Entscheidungen zu treffen.

Ich kann meine Mutter nicht zurückholen. Ich kann meine Kindheit nicht umschreiben. Ich kann nicht ungeschehen machen, dass ich gemobbt, bedroht, erpresst, betrogen oder psychisch verletzt wurde. Ich kann auch nicht so tun, als hätten drei Jahrzehnte mit einer Essstörung keine Spuren hinterlassen.

Aber Vergangenheit und Zukunft sind nicht dasselbe.

Das klingt banal. Für mich steckt darin der Kern dieses Buches.

Du kannst nicht entscheiden, was damals passiert ist. Du kannst aber Stück für Stück herausfinden, welche Macht du ihm heute noch gibst.

Und dabei gibt es keinen Zwang zur großen Versöhnung. Du musst niemandem die Hand reichen, der dich zerstören wollte. Du musst nichts schönreden. Du musst nicht dankbar für dein Leid sein, weil es dich angeblich stärker gemacht hat.

Manche Erfahrungen machen uns stärker.

Andere machen uns zunächst einfach kaputt.

Stärke entsteht dann nicht aus dem Ereignis selbst, sondern aus dem, was wir später daraus machen.

Ich bin fünfzig Jahre alt. Wenn ich heute auf mein Leben schaue, sehe ich keine gerade Linie. Ich sehe Brüche, Umwege, Abstürze, Neuanfänge und ziemlich viele Stellen, an denen alles anders hätte laufen können.

Und trotzdem bin ich hier.

Nicht unbeschädigt.

Aber hier.

Für heute bin ich damit einverstanden.

Wenn du dieses Buch liest, hast auch du bis hierher durchgehalten. Egal, was hinter dir liegt.

Jetzt geht es nicht mehr nur darum, wieder aufzustehen.

Jetzt geht es darum herauszufinden, wohin du eigentlich gehen willst.

Du bist nicht nur das, was dir passiert ist

1. Der Scheiß ist vorbei. Seine Wirkung vielleicht nicht.

Es gibt Sätze, die verschwinden nie ganz. „Aus dir wird nichts.“ „Stell dich nicht so an.“ „Du bist zu empfindlich.“ „Wegen dir haben wir nur Ärger.“ Manchmal wurden sie einmal gesagt. Manchmal hundertmal. Irgendwann braucht es niemanden mehr, der sie ausspricht. Wir übernehmen den Job selbst.

Das ist einer der perfidesten Tricks alter Verletzungen: Irgendwann kommt der Angriff nicht mehr von außen. Er bekommt deine eigene Stimme.

Du willst dich bewerben – und noch bevor du den Lebenslauf öffnest, erklärt dir etwas in dir, dass andere sowieso besser sind. Du lernst jemanden kennen – und während der andere vielleicht einfach einen stressigen Tag hat, produziert dein Kopf bereits den Abspann der Beziehung. Du machst einen Fehler – und statt „Das war ein Fehler“ lautet das Urteil „Ich bin ein Fehler“.

Zwischen diesen beiden Sätzen liegt ein ganzes Leben.

Erfahrungen prägen Erwartungen. Erwartungen beeinflussen, worauf wir achten. Und worauf wir

achten, beeinflusst wiederum, wie wir Situationen bewerten. Wer oft verlassen wurde, erkennt mögliche Distanz schneller. Wer häufig kritisiert wurde, hört Kritik manchmal sogar dort, wo nur eine neutrale Bemerkung gemeint war. Wer gelernt hat, dass Zuneigung an Leistung hängt, kann selbst in einer liebevollen Beziehung das Gefühl behalten, sich seinen Platz täglich neu verdienen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass jede Reaktion auf die Kindheit zurückgeführt werden muss. Menschen sind komplizierter als solche Ein-Satz-Erklärungen. Temperament, aktuelle Lebensumstände, Beziehungen, körperliche Verfassung und viele andere Faktoren spielen eine Rolle. Vergangenheit ist ein Einfluss. Sie ist kein allmächtiger Regisseur.

Und genau darin steckt die gute Nachricht: Was gelernt wurde, kann überprüft werden.

Nicht einfach gelöscht. Nicht per Knopfdruck resettet. Aber überprüft, verändert und durch neue Erfahrungen ergänzt.

Der erste Schritt klingt banal und ist trotzdem unbequem: Du musst bemerken, wann gestern gerade heute spielt.

Bestandsaufnahme: Wo mischt sich gestern ein?

Nimm dir zehn Minuten. Kein Roman, keine perfekte Analyse. Schreib drei Situationen auf, in denen deine Reaktion regelmäßig stärker ausfällt, als du sie selbst eigentlich haben möchtest.

- Was ist unmittelbar passiert?
- Was hast du in diesem Moment gedacht – nicht erst später?
- Wovor hattest du Angst?
- Was wolltest du unbedingt verhindern?
- Kennst du dieses Gefühl aus einer früheren Zeit deines Lebens?

Schreib auf, was dir auffällt. Erklär es noch nicht. Sobald man unbedingt einen Ursprung finden will, passt plötzlich jede Erinnerung ins Bild. Schau lieber, ob dieselbe Reaktion in verschiedenen Situationen wiederkehrt.

Eine Woche Beobachtung bringt womöglich keine Erkenntnis. Auch das ist ein Ergebnis. Beim nächsten Mal achtest du darauf, ob deine Erwartung schon feststeht, bevor die neue Situation überhaupt begonnen hat.

Die alte Antwort auf eine neue Frage

Vielleicht ruft dich dein Chef an, während du frei hast. Noch bevor du weißt, worum es geht, wird dein Nacken fest. Du gehst ran, erklärst vorsorglich, was du in der Woche erledigt hast, und merkst erst nach zwei Minuten, dass er nur eine Datei sucht. Er hat dich nicht angegriffen. Dein Körper und deine Gedanken waren trotzdem schon bei einer Verteidigung.

Es wäre leicht, daraus eine große Geschichte über deine Kindheit zu machen. Vielleicht hat sie damit zu tun, vielleicht nicht. Für den Anfang genügt eine kleinere Beobachtung: Ein Anruf löst eine Erwartung aus, die nicht zu diesem Anruf passt. Diese Beobachtung kannst du überprüfen. Passiert es nur bei diesem Chef? Bei allen Vorgesetzten? Auch bei Freunden, wenn sie „Wir müssen reden“ schreiben?

Die Antwort hilft dir mehr als ein schneller Name für das Problem. Wenn es nur bei einem Menschen geschieht, sieh dir dessen Verhalten genau an. Vielleicht kritisiert er tatsächlich häufig unvorhersehbar. Wenn du fast immer mit Angriff rechnest, obwohl die Menschen verschieden reagieren, könntest du eine ältere Erwartung mit dir tragen. Beide Möglichkeiten verlangen unterschiedliche Schritte.

Zwei Fehler beim Zurückschauen

Der erste Fehler ist, jede gegenwärtige Schwierigkeit ausschließlich mit der Vergangenheit zu erklären. Ein Partner, der wiederholt lügt, macht dich nicht bloß deshalb misstrauisch, weil du früher verletzt wurdest. Ein Arbeitsplatz, an dem du regelmäßig gedemütigt wirst, bleibt ein Problem der Gegenwart. Wer das ausblendet, fordert dich am Ende auf, dich an schlechte Verhältnisse anzupassen.

Der zweite Fehler ist, jede alte Erfahrung für erledigt zu erklären, nur weil sie lange zurückliegt. Kalenderjahre erledigen keine Fragen von selbst. Wer nach einer öffentlichen Demütigung jahrelang vermeidet, vor anderen zu sprechen, muss sich nicht anhören, dass das alles doch „ewig her“ sei. Er kann aber versuchen herauszufinden, ob die Menschen und Möglichkeiten heute noch dieselben sind.

Zwischen beiden Fehlern liegt eine unangenehme, aber nützliche Arbeit: die aktuelle Situation so genau wie möglich beschreiben und die alte Erwartung danebenstellen. Nicht alles, was sich ähnlich anfühlt, ist tatsächlich dasselbe. Manchmal ist es sehr ähnlich. Der Unterschied wird erst sichtbar, wenn du ihn nicht schon vorher entschieden hast.

Was eine Reaktion dich kostet

Ein Muster bleibt oft bestehen, weil es dir etwas bringt. Sofort Ja zu sagen beendet für einen Moment die Angst vor Ablehnung. Alles selbst zu kontrollieren erspart dir das Warten auf andere. Einen Konflikt zuerst zu verlassen verhindert, dass du die Reaktion des Gegenübers aushalten musst. Das ist keine Ausrede. Es erklärt, warum der gute Vorsatz, „einfach anders zu sein“, selten reicht.

Frag also bei deiner nächsten starken Reaktion nicht nur: Woher kommt das? Frag auch: Was erspare ich mir gerade, indem ich so handle? Und was kostet es mich später? Die Antwort kann unbequem sein. Vielleicht schützt dich eine Gewohnheit für fünf Minuten und belastet danach deine Beziehung für fünf Tage.

Ein Beispiel: Du bist nach einem spitzen Kommentar gekränkt und antwortest mit Schweigen. Das Schweigen verschafft Abstand und verhindert einen unmittelbaren Streit. Dein Gegenüber weiß aber nicht, was dich getroffen hat; du wartest darauf, dass er es selbst herausfindet. Am nächsten Tag fühlst du dich noch unverstandener. Eine andere Antwort muss nicht sofort ein ausgefeiltes Gespräch sein. „Der Satz hat mich getroffen. Ich brauche kurz Zeit und möchte

danach darüber reden“ macht bereits einen entscheidenden Teil sichtbar.

Es wird Menschen geben, bei denen Offenheit nicht gut aufgehoben ist. Auch das ist eine Erkenntnis. Eine andere Reaktion bedeutet nicht, dich schutzlos zu machen. Sie bedeutet, eine Möglichkeit bewusst zu wählen, statt ausschließlich dem alten Reflex zu folgen.

Ein Versuch mit geringem Risiko

Wähle für die nächste Woche eine wiederkehrende, überschaubare Situation. Keine akute Bedrohung und keinen Konflikt, bei dem deine Sicherheit davon abhängt, dass du dich anpasst. Nimm etwas Alltägliches: eine Frage, die du sonst aus Angst verschluckst, eine Bitte, zu der du vorschnell Ja sagst, oder einen Kommentar, den du stundenlang im Kopf wiederholst.

Schreib vorab deinen üblichen Ablauf in einem Satz auf. Dann formuliere eine kleine Abweichung: „Ich antworte erst nach dem Mittagessen.“ „Ich frage nach, was genau gemeint war.“ „Ich schreibe den Kommentar wortwörtlich auf, bevor ich über seine Bedeutung entscheide.“ Der Versuch ist klein, damit du ihn tatsächlich machen kannst.

Am Abend notierst du, was du getan hast und was passiert ist. Bitte keine Gesamtwertung wie „Ich bin jetzt endlich frei“ oder „Ich kann es nicht“. Vielleicht hast du zehn Minuten gewonnen. Vielleicht war die Frage unpassend und du wählst beim nächsten Mal eine andere. Vielleicht hast du entdeckt, dass dein Gegenüber freundlicher reagiert als erwartet. Genau solche Informationen brauchst du.

Wer durch ernste Gewalt oder starke psychische Belastung geprägt ist, muss solche Versuche nicht allein planen. Auch da gilt: Das eigene Tempo ist eine Entscheidung. Du musst deine Geschichte niemandem beweisen, indem du dich einer Situation aussetzt, die dich überfordert.

2. Die Kerben, die keiner sieht

Nicht jede Verletzung hat einen großen Namen. Es braucht kein einzelnes Ereignis, das sich sauber mit Datum und Uhrzeit in eine Biografie eintragen lässt. Manche Kerben entstehen durch Wiederholung: ständig übergangen werden, nie gut genug sein, immer der Vernünftige sein müssen, dauernd vermitteln, funktionieren, schlucken.

Gerade diese Erfahrungen werden gern kleingeredet. Andere hatten es schlimmer. Es gab doch Essen. Niemand hat mich geschlagen. Meine Eltern haben ihr Bestes gegeben. Alles kann stimmen – und trotzdem kann etwas gefehlt oder wehgetan haben.

Leid ist kein Wettbewerb. Gleichzeitig ist nicht jede unangenehme Erinnerung ein Trauma. Beides auseinanderzuhalten ist wichtig. Dieses Buch braucht keine möglichst dramatische Diagnose, damit deine Erfahrungen ernst genommen werden dürfen.

Frag deshalb weniger: War es schlimm genug? Frag eher: Welche Spur hat es hinterlassen?

Du entschuldigst dich für eine Frage. Ein Lob wehrst du mit einem Witz ab. Abends gehst du die Aufgaben anderer noch einmal im Kopf durch, obwohl deine eigenen liegen geblieben sind. Solche

Szenen sind genauer als ein Satz wie „Ich bin eben so“. An ihnen lässt sich prüfen, was du tust und was du dabei befürchtest.

Solche Muster sind nicht automatisch Beweise für eine bestimmte Ursache. Sie sind Hinweise. Wir werden sie in den nächsten Kapiteln auseinandernehmen – ohne Küchenpsychologie und ohne aus jedem schlechten Dienstag eine Kindheitskatastrophe zu bauen.

Denn am Ende zählt nicht, ob deine Vergangenheit dramatisch genug für eine Geschichte wäre. Es zählt, ob sie heute Entscheidungen für dich trifft, die du lieber selbst treffen würdest.

Die kleinen Szenen, die geblieben sind

Vielleicht erinnerst du dich nicht an einen einzelnen Tag. Eher an die Stimmung am Küchentisch, sobald du von dir erzählen wolltest. Du hast angesetzt, jemand hat dazwischengefunkt, und irgendwann hast du nur noch zugehört. Niemand hat dich ausdrücklich zum Schweigen gebracht. Trotzdem hast du gelernt, deine Geschichte zu kürzen, bevor sie überhaupt begann.

Oder du kennst die andere Variante: Für Fehler gab es eine ausführliche Besprechung, für das, was gelang, ein knappes „Na also“. Du hast dich angestrengt. Am

Ende war das Ergebnis selbstverständlich, die nächste Schwäche aber wieder ein Thema. Es wäre zu einfach, daraus sofort eine Erklärung für dein ganzes Erwachsenenleben zu bauen. Doch wenn du heute ein Lob nach wenigen Sekunden abhakst und einen Vorwurf tagelang mit dir herumträgst, lohnt sich ein genauer Blick.

Auch in Freundschaften entstehen solche Spuren. Wer immer derjenige war, der andere auffing, bekam womöglich viel Anerkennung dafür, hilfreich zu sein. Sobald er selbst etwas brauchte, wurde es still. Jahre später sagt er vielleicht: „Ich will niemandem zur Last fallen." Das klingt höflich. Für ihn kann es bedeuten, dass er sich selbst in einer Krise nicht erlaubt, eine Nachricht zu schreiben.

Nichts davon muss bei dir zutreffen. Ich stelle keine Ferndiagnose. Ich möchte dich auf einen Unterschied aufmerksam machen: Was du über dich sagst, und was du dir in bestimmten Situationen erlaubst, sind zwei verschiedene Dinge.

Eine alte Regel im neuen Leben

Viele Menschen tragen Regeln mit sich herum, die einmal sinnvoll waren. „Widersprich nicht" konnte in einem unberechenbaren Haushalt Streit verhindern.