Gedankenwürmer

Dr. Oliver Marc Wittwer / 22.06.2023 / www.provisions.ch



Ich darf nicht nein sagen, sonst mag er mich nicht mehr. Es gefällt mir nicht, wie sie sich verhält. Wenn ich es anspreche, haben wir streit und das tut weh. Darum traue ich mich nicht, stopp zu sagen. Er gefällt mir, ich finde ihn total sympathisch. Nein, ich darf es nicht zeigen und schon gar nicht sagen. Was würde er von mir denken? Er könnte mich auslachen. Und davor habe ich Angst. Das kann nicht sein, dass es so ist, wie du es sagst. Denn es darf nicht so sein, sonst wäre ja ganz vieles falsch, was ich bisher als richtig angesehen habe. Und das will ich auf keinen Fall. Also muss ich es unbedingt verhindern, dass es so ist. Also lache ich dich lieber aus, manipuliere dich und mache dich mundtot. Hauptsache du hörst auf darüber zu sprechen. Nein, das will ich nicht hören, was du über mich sagt. So will ich nicht sein. Und darum schlage ich lieber verbal auf dich ein, um dich zum Schweigen zu bringen, damit du es nicht mehr sagst. Wenn ich jetzt nicht lächle, dann schauen sie mich komisch an. Nein, ich finde es nicht lustig. Aber noch schlimmer ist, wenn sie mich alle ächten. Also lächle ich mit. Ich fühle mich zwar nicht liebenswürdig, aber wenn ich mich wie immer schminke, mich so verstelle und verhalte wie bisher, dann mögen sie mich. Denn dann halten sie mich für liebenswürdig, auch wenn ich es nicht bin. Also muss ich weitermachen, wenn ich geliebt werden will. Ich kann nicht ungeschminkt aus dem Haus. Dann sehen sie, dass ich hässlich bin. Und dann mögen sie mich nicht mehr oder verachten mich gar. Und davor habe ich unendliche Angst.

Ich könnte diesen Gedankenwurm der Selbstverleugnung und Selbstablehnung unendlich weiterspinnen. Dieser Gedankenstrom, der in vielen von uns täglich, teils permanent, auf uns einströmt, und dem wir meistens Glauben schenken. Und oft geschieht es unbewusst oder halbbewusst. Meistens an der Grenze des Verdrängens. Dort, wo sich das Unterbewusstsein in unser Tagesbewusstsein einmischt. Ein kurzes Aufblitzen eines solchen Gedankens aus dem verdrängten Untergrund, was zu einer manipulierten Entscheidungsgrundlage führt. Dann Entscheidung, und dann Handlung ... Tag für Tag. Unfrei. Unglücklich. Abgespeist. Eingesperrt.

Sobald wir diese Gedanken nicht mehr glauben, wenn wir sie einfach einmal infrage stellen und uns anders entscheiden. Wenn wir mutig etwas Neues wagen. Dann geschieht Ent-Wicklung. Dann entsteht Freiheit.

Wie wäre das?