

## ICH ALS DRAMAQUEEN

Ich muss zugeben, dass ich eine ziemliche Drama-Queen war, ein richtiger Profi, mir selbst mein vermeintliches Leid in Übergröße vor Augen zu halten. Ich war es gewohnt zu leiden und dachte, dass mich nur die Sammlung meiner dramatischen Lebenserfahrungen zu etwas besonderem, liebenswertem macht. Ich hatte durch diese Konzentration auf das Drama nicht nur die Sicht auf die wundervollen, schönen Dinge in meinem Leben zum Großteil verloren, ich verteidigte auch mein Leid in der Bewusstseinsarbeit mit Martin. Ich bekam regelrecht Aggressionen, wenn er etwa meine Kindheit „schönreden“ wollte.

**„Das Leiden ist solange notwendig, bis man erkennt, dass es nicht notwendig ist.“ - Lao-tse**

Warum gefiel es mir zu leiden, immer und immer wieder die schlimmen Erlebnisse in meinem Kopf abzuspielen, den Schmerz aufrecht zu erhalten? Ich definierte mich über die leidvollen Erfahrungen, und dachte mein gesamter Wert bestünde darin. Ein weiterer Grund warum ich so litt war, dass ich meinen Körper und die bisherigen Erfahrungen damit ablehnte. Ich hatte zwar einige Zeit Freude damit, meinen Körper zu benutzen, insbesondere um Männer zu manipulieren, doch sobald ich in einer Beziehung war, konnte ich dieses Spiel nicht mehr spielen. Weil „man das nicht tut“ - seine Reize nach außen tragen, wenn man einen festen Freund hat. Das führte wiederum zu einem gestörten Verhältnis zu meiner Sexualität. Kein Wunder! Hatte ich doch nie wirklich zu meinem Körper JA gesagt. Durch mein Festhalten am Drama, wollte ich auch mein Umfeld an ihr Drama erinnern, und die Menschen dazu motivieren, aus dem Leiden auszusteigen. (Wir doktern immer bei den anderen dort herum, wo wir es selber gerade nötig hätten.) Dieses ständige „anderen helfen wollen“ lenkt uns wunderbar davon ab, dass wir uns selbst nicht helfen möchten! Wie heißt es so schön: „Hilf dir selbst, dann ist dir geholfen“.

In den Situationen in denen ich nicht wusste, wie ich aus dem Drama aussteigen sollte, dachte ich oft, ich müsste sterben. Es war ein schreckliches Gefühl, eine Mischung aus Ohnmacht, Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit. Es war mir unmöglich mich hinzugeben. Es fühlte sich für mich an, als wäre Hingabe der sichere Tod. Und genau deshalb konnte es mein Überlebenstrieb nicht zulassen, dass ich mich hingab. Doch was geht einem Neuanfang immer voraus? Das Ende des Alten. Das heißt, das Alte muss sterben, damit Neues in Erscheinung treten kann. Etwas Altes, das viele mit sich herumschleppen, ist alter Groll, Ärger, Zorn und Wut. Es macht Sinn, allen Menschen zu vergeben, die einem vermeintlich etwas "Böses" angetan haben. Sie waren nur Erfüllungsgehilfen, um dir diese Erfahrungen zu ermöglichen. Seit ich es geschafft habe, mich bei anderen Menschen auf die guten Seiten zu konzentrieren, herrscht ein unbeschreibliches Gefühl von Frieden in mir. Ist es mir von heute auf morgen gelungen? Nein, aber es wurde immer besser und besser. Es ist so wichtig, uns auch selbst zu vergeben, dass wir diese Erfahrungen machen wollten /zugelassen haben.

***TIPP: Hingabe bedeutet „ALL IN“ zu gehen. Vertrauen zu haben, dass das Beste für alle Beteiligten stattfindet. Nur wenn du dir erlaubst, dich mit Leib und Seele einer Sache hinzugeben, wirst du das Gefühl erfahren zu leben. Alles andere sind angstgeprägte Beschneidungen. Das Wort „Geben“ ist sowohl in Hingabe, Nachgeben als auch Vergeben. Die Bereitschaft zu geben verhindert Leiden. Wenn du nicht bereit bist zu geben, gehst du in den Widerstand. Widerstand ist blockierte Energie und verursacht Verspannung, die wiederum zu Schmerzen führt. Die Weigerung zu geben entstammt aus dem Mangelbewusstsein heraus.***