

## ***Der eigene unreflektierte Kritiker steht mir im Wege***

Wichtig ist es, Normen immer wieder kritisch zu hinterfragen. Es hat zwar unangenehme Folgen hinsichtlich unserer Gewohnheiten, aber wichtig ist es, Signale wahrzunehmen, die uns das Leben erschweren oder erleichtern.

In meiner Jugend war ich nur normenfeindlich. Ich wollte mich nicht in Muster hineinpressen lassen. Ich hatte Angst vor Stillstand, was zur Folge hatte, dass ich die Nacht zum Tag machte.

Ich habe mir nicht das Recht auf Ruhe gegönnt. Mit der Nacht habe ich den Tod verbunden, d. h. ich habe einfach zu wenig geschlafen.

Permanenter Zeitdruck, immer mehr wollen als ich konnte, zu viele Ziele, die ich nicht erreichen konnte. Unmögliches möglich machen und Grenzen permanent überschreiten.

Ein grundsätzliches Nein war meine Lebensdevise. Machen um zu machen, ohne zu reflektieren,

Das hatte zur Folge, dass ich das Gefühl hatte, dass ein kleines Männchen in meinem Kopf war, der mich zum Wahnsinn trieb.

Ich ließ ihn gewähren und hatte die damit verbundenen Folgen zu tragen. Eingepflanzte Normen und Werte, die nicht das Leben erleichtern, sondern nur erschweren.

Im Laufe der Jahrzehnte hat sich in meinem Gehirn viel an Mustern gespeichert. Man meint, man ist der Nabel der Welt, hat seine eigenen Gesetze und erkennt nicht den eigenen Wahnsinn, was man mit sich und den anderen tut.

Bin ich erwachsen, muss ich alle Dinge löschen, die das Leben verneinen.

Gewohnheiten ablegen, mich in Beziehung zur Welt setzen, wissen, was ich will

Meine Ziele umsetzen, mich selbst konstruktiv hinterfragen, mein eigener Kritiker darf nicht unreflektiert sein.

Alte Muster entsorgen, um frei zu sein für das eigentliche Leben.

Was mir nicht gut tut, hinterfrage ich. Wenn der Wert entwertet ist, brauche ich ihn nicht.

Ich muss ihn mit anderen leben können. Der Wert an sich muss mit mir übereinstimmen.

Ich brauche eine klare Haltung und eine klare Vorstellung vom Leben.



Knacknüsse gefälligst? (T.J.)

Das Leben wird von Menschen gelebt und ich bin Mitgestalter des Lebens, denn meine Ressourcen beflügeln ein Stückchen die Welt. So beflügeln viele Menschen einen guten Flug.

Die Norm ist der Ausdruck unseres Verständnisses von der Wirklichkeit. Im Zusammenleben der Menschen gelten Regeln. Die Auflagen des Brockhauses sind bis heute wenig verändert. (H.W.)