

Sonntag, 12. Dezember 2004

## Von der Akzeptanz der Langsamkeit...

Im Allgemeinen sind wir selbst unser größter Feind. Im besonderen Maße gilt das wohl für ADSler und so auch für mich. Die tiefsten dunklen Phasen meines Lebens waren zweifellos selbstverursacht und die Erkenntnisse die ich aus einer dieser Phasen gewonnen habe, kann ich sehr gut unter dem Titel "Die Akzeptanz der Langsamkeit" zusammenfassen.

Jahrelang schien mein Leben vor meinen Augen vorbeizuziehen. Ich war Beobachterin, aber wie es mir schien nicht am Leben beteiligt. Nicht einmal an meinem eigenen.

Die Tage rannen wie Sand durch meine Finger und meist stellte ich fest, das schon wieder ein Jahr vorbei war, während ich es nicht einmal geschafft hatte die simpelsten Probleme anzugehen von denen ich mir vorgenommen hatte sie zumindest einmal wahrzunehmen. So schoben sich diese Jahr um Jahr heraus, ließen das Chaos um mich herum unangetastet, Rechnungen unbezahlt oder ungeschrieben, versäumten Wartungszyklen oder Behördenaufforderungen, ließen Bücher ungelesen, Lehrstoff ungelernt, Briefe und Mails unbeantwortet, Ideen unumgesetzt... Eine Aufzählung die sich endlos fortsetzen liesse...

Irgendwann faßte ich den Entschluß das nun alles anders werden sollte. Ich wollte erfolgreich sein, einen großen Freundeskreis besitzen und pflegen, ich wollte lernen und eine der Besten in meinem Fach werden, ich wollte akzeptiert werden und Akzeptanz durch Leistung gewinnen, ich wollte aktiv sein, im Beruf aufsteigen, Vorträge halten, eine gewisse Bekanntheit erringen, mich engagieren, anderen helfen, natürlich sein, zur OpenSource Community beitragen, schreiben, lesen, gelesen werden...

Kurz, ich versuchte ein 'normales' Leben zu haben. Ein Leben das scheinbar die Welt um mich herum hatte, die ich jahre- oder jahrzehntelang beobachtet hatte. Freunde, Familie, Beruf, Außerberufliche Aktivitäten.

Ich versuchte meine Vorhaben so konsequent umzusetzen wie es nur ging. Mein Hirn arbeitete ständig im Hochleistungsbereich. Jede Einladung zu Bekannten, jede Feier, jede Veranstaltung, wurde wahrgenommen.. oder zumindest versuchte ich es. Banksachen und andere Formalien wurden im Zug ausgefüllt, dort auch Mails auf dem Palm beantwortet, selbst im Wannenbad standen noch Fachbücher auf dem Programm. Erholung nur, wenn mein Körper sie mir aufzwang, aber selbst PMS wurde mit hohen Schmerzmitteldosen einfach weggedrückt.

Mein Mann durfte unter diesen Wünschen nicht wenig leiden. Sah ich seine 'Trägheit' doch sehr häufig als Hemmschuh für Ansehen, Erfolg und ein Leben das man im festen Griff halten konnte. Ich wütete gegen ihn, weil ich nicht gegen mich selbst wüten wollte. Mir nicht eingestehen wollte, das dieser Weg nicht gangbar ist.

Das ich dieser Weg nicht bin.

Ich muß gestehen. Ich dachte damals oft an Scheidung. Ich dachte ich könnte diesen scheinbaren Ballast ablegen und unbelastet weitermachen. Ich erkannte nicht, das es dieser 'Ballast' war, der mich stabilisierte, der mein Leben lebenswert machte.

Doch es war dieser 'Ballast' der mich schätzte, auffing, meinen tiefen Fall nicht zum tiefsten Fall werden ließ, als mein Treibstoff schließlich aufgebraucht war. Aufgebraucht auf einem kurzen Spurt, verbrannt in einer Geschwindigkeit der Rekordautos in der Salzwaiste Uthas.

Erst dann erkannte ich, wie wenig lebensfähig ich in Wirklichkeit war. Das diese ganze Lebensfähigkeit vorher nur simuliert und mit einem viel zu hohen Preis bezahlt worden war.

Seit dem habe ich Jahre gebraucht mich mit dem zu arrangieren was wirklich in mir steckt. Ich mußte die Langsamkeit akzeptieren, das Ruhebedürfnis, das jenes normaler Menschen deutlich übersteigt.

Ich mußte akzeptieren, daß jedes Beisammensein mit lieben Menschen, mir doch gleichzeitig Energien raubt und ich daher nicht jedem Wunsch nachgeben darf an Spielen, Besuchen, Veranstaltungen oder Feiern teilzunehmen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich weder die Fähigkeit habe, beständig beruflichen Erfolg voranzutreiben, als auch nur jene diesen auf einem bestimmten Level zu halten.

Ich müßte akzeptieren, daß ich die Kapazitäten nicht habe mich in - gleich welcher - Gemeinschaft konsequent zu engagieren.. als 'Macher' aufzutreten und diese Aufgabe auch erfolgreich auszuführen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich Glück und Erfolg nicht erzwingen konnte. Gleich wieviel Arbeit ich investierte, eher noch je mehr Arbeit ich investierte um so weniger.

Und immer noch fällt es mir schwer all dies zu akzeptieren. Immer noch warte ich hin und wieder gegen das Schicksal an, das mir einen wachen Geist gab, aber zu wenig Kraft ihn 'normal' einzusetzen. Noch immer schäme ich mich dafür, selbst geringe Anforderungen nicht erfüllen zu können. Und sehr schwer wird es immer dann, wenn diese von außen an mich herangetragen werden. Wenn man als faul und unfähig gilt, nur weil man sich weigert wieder in den Kreis der Selbsterstärkung einzutreten.

Ich akzeptiere meine Langsamkeit. Tut ihr das auch?

P.S. Wohl noch kein Artikel in diesem Blog hat mich beim Schreiben so sehr mitgenommen wie dieser. Bei keinem anderen habe ich wie ein Schloßhund geheult. Gestorbene Träume schmerzen unendlich. Das Eingestehen eigenen Scheiterns auch.

P.P.S Der Titel ist irgendwie vom Buchtitel "Die Entdeckung der Langsamkeit" von Sten Nadolny entlehnt. Ich habe das Buch leider selbst noch nicht gelesen, aber es steht auf jeden Fall auf meiner Agenda.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 12:18

Schoen geschrieben. smile Ich denke, ehrlich gesagt, dass Du schon Energie hast, nur auf eine andere Weise. Aber das Abstoppen ist wahrscheinlich fuer jetzt, fuer den Neuanfang, das Beste, was Du machen kannst. Ich merke ja selbst, wie schwer es faellt. Danke, Du hast den Text auch irgendwie fuer mich geschrieben. - Auch hier noch einmal: Danke.

Anonym am Dez 12 2004, 12:36

Ein schöner und furchtbar treffender Beitrag. Ich wünschte ich könnte sagen dass ich die Langsamkeit akzeptieren kann, aber ich kriegs nicht hin. Ich brauche verzweifelt die Power, die Energie, noch so vieles anzugehen, zu schaffen, zu erledigen das mich an mir und meinem Leben verzweifeln lässt. Wenn ich die Hoffnung aufgabe, das irgendwie zu packen, kann ich ganz aufgeben...

Anonym am Dez 12 2004, 12:44

Autsch! Respekt Mela. Ist bei mir ähnlich gelaufen, bin jedoch noch nicht so weit wie du. Ich wünsche dir unzerstörbare Resistenz gegen die Anforderungen von außen. Und Frieden.

Dieses Buch von Sten Nadolny ist super, es hat mir andere Wege und Möglichkeiten zumindest theoretisch aufgezeigt.

Anonym am Dez 12 2004, 14:42

Hallo Mela,

ich muss sagen, dieser Artikel hat mich emotional sehr angesprochen. Denn sehr viel davon habe ich auch schon empfunden, wenn auch aus einem ein wenig anderen Grund als du.

Hat man sich erst einmal selbst gefunden, und weiß über sich bescheid, kommt die Phase, in der man das, was man nicht haben möchte, zu hassen beginnt. Denn es gibt einige Eigenschaften, von denen kann man sich einfach nicht trennen, so sehr man sich auch Mühe geben mag.

Eines ist aber sicher: Das Ende des rastlosen Umherirrens, in dem du dich niemals selbst finden kannst, stiftet dir mehr Ruhe als irgendeine Entspannungstechnik je bieten kann. Es überschattet die paar verhassten Eigenschaften. Ich weiß nicht, ob die Welt von diesem Punkt aus gesehen wirklich einfach "langsamer" funktioniert. Sie funktioniert bestimmt "anders". Aber ganz bestimmt genauso gut.

Die Welt heute funktioniert zu schnell. Für viele von uns. Auch für viele, die das vermeintlich aushalten, und dann nach ein paar Jahren abstrzen. Mein guter Freund Rainer Wilkens (marketing-werkstatt.de) forderte schon in der Mitte der 90er eine Entschleunigung der Gesellschaft. Am Ende haben wir seit Arts & Crafts-Bewegung und der Jahrhundertwende um 1900 nichts dazugelernt. Damals haben sich die Kunsthandwerker beschwert, dass für gutes Handwerk einfach keine Zeit mehr sei.

Die wahrhaft genialen Dinge der Menschheit sind in Einzelmomenten entstanden. Ein paar Sekunden, höchstens. Dazu braucht es Ruhe, keine Schnelligkeit. Du kannst tausende von diesen genialen Momenten hervorbringen. Und andere sich im operativen Stress ruinieren lassen. Es ist legitim, sich die Dinge, die man selbst nicht kann, von anderen erledigen zu lassen. Alle erfolgreichen tun das. Nur gibt's keiner zu. Weil jeder will ja als Alleskönner da stehen.

Ich bin kein Alleskönner, aber ich weiß, was ich kann, und was ich nicht kann. Und ich bin mir sicher, du auch. So weit werden es

viele Menschen wohl nie schaffen.  
Anonym am Dez 12 2004, 14:53

"Eine Niederlage ist die Basis für jeden Erfolg." So oder so ähnlich sagen's die Chinesen. Sich aber Unzulänglichkeit einzugestehen, das ist keine Niederlage, sondern Gratitude, und der erste Schritt hin, damit leben zu können und das zu tun, was notwendig ist, um mit sich selbst zufrieden zu werden.  
Denn: Nicht das Sein ist entscheidend, sondern das Werden.  
Anonym am Dez 14 2004, 08:25

Cric, du bist ja ein richtiger Philosoph geworden. Long time no read  
Anonym am Dez 14 2004, 18:51

Nanu, Gwen, hattest Du denn je Gelegenheit, etwas von mir zu lesen?  
Anonym am Dez 15 2004, 18:55

Aber sicher doch  
Anonym am Dez 15 2004, 19:37

Oha! Sehr mysteriös, das.  
Anonym am Dez 15 2004, 21:36

"In der Ruhe liegt die Kraft" - das ist schon sehr alt, aber deshalb nicht weniger wahr.

Ich bin der festen Überzeugung, dass jedem von uns eine bestimmte Menge Lebensenergie zur Verfügung steht. Manche verbrauchen sie schneller, manche eben langsamer.

Denk' an mich, wenn Du Deinen hundertsten Geburtstag feierst  
Anonym am Okt 9 2006, 08:54

Ich (habe ADS) habe mich wegen ähnlicher Gründe tatsächlich von meiner Freundin getrennt. Dürfte dich ja mal interessant sein, was tatsächliche dabei heraus kam.  
Am Anfang was ich tatsächlich gefühlsmäßig stark durcheinander, obwohl ich sonst ausreichend soziale Kontakte habe und die Trennung relative glimlich vonstatten ging. Ich war überrascht wie stark ein Partner, mit dem man regelmäßig zu tun hat, einen festigt. Aber ich hatte dann wirklich mehr Zeit und mit einer Menge von Verpflichtungen hatte ich nicht mehr zu tun. Das fand ich richtig gut. Dann kam wieder die nächste Überraschung. Ich dachte ich brauche einfach nur mehr Zeit und dann kriege ich schon alles geregelt. Ich hatte dann mehr Zeit, aber es war noch lange nicht alles geregelt. Anscheinend ist es so, das ich meinen Partner teilweise zum Sündenbock für "all das Böse in der Welt" gemacht habe.  
Im Endeffekt finde ich es aber trotzdem gut mich getrennt zu haben. Ich habe einfach zu lange meine Bedürfnisse zurückgestellt, und das liebt sich nichtmehr in der Beziehung ändern.  
Anonym am Okt 16 2006, 13:15

"Azeptieren der eigenen Langsamkeit"

Dieser text ist sehr hilfreich, weil ich mich mit den gleichen oder zumindest ähnlichen Problemen herum schlagen muss,- doch ohne den Stabilisator in Form eines Ehemannes. Hochachtung vor diesem Ehepaartner, weviel Liebe und Verständnis muss dieser in sich haben um dies alles verkraften zu können? Meinen Respekt hat er. Ich bin vermutlich auch nicht sehr pflegeleicht, wenn ich erkennen muss, weiviele Freunde ich noch habe. Genau einen einzigen, dem ich vertraue.

Mein größtes Problem ist: Mit meiner ärglichen Umwelt einen Nenner zu finden, um nicht immer wieder anzustossen oder anzuecken.

Kann mir jemand mit Rat helfen, mich soweit anzupassen ohne mir nach jedem Ausgang (- vielleicht nur Gefühlsmäßig,-) neue Feinde geschaffen zu haben?

Ich wäre sehr dankbar.

Allen eine gute Zeit mit wenigen Tiefs und vielen Hoch's.

Anonym am Jan 29 2008, 10:09