



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

FRIEDERIKE POTRECK

Ich bin genug!

*Wege zu einem
starken Selbstwert*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86140**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

unter Verwendung eines Foto: © Shutterstock/Vitallia

Illustrationen Kate Hester, @kate.illustration_

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86140-2

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20521-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Für einen guten Start	7
--	----------

An sich glauben	15
----------------------------------	-----------

Selma

Ich bin ein hoffnungsloser Fall!	16
Gib dir eine Chance	18
Konkret im Alltag.	22

Daniel

Ich bin viel zu weich für diese Welt!	28
Du bist ein Schatz für diese Welt.	30
Konkret im Alltag	34

Zu sich stehen.	39
----------------------------------	-----------

Meike

Ich bin nicht schön, schlank, sportlich ... genug!	40
Du bist wie du bist	41
Konkret im Alltag	45

Nikola

Ich muss es den anderen immer recht machen!	49
Du darfst du selbst sein	51
Konkret im Alltag	56

Eduard

Geht nicht gib'ts nicht!	66
Körperliche Schwäche ist kein Makel	67
Konkret im Alltag.	71

Sich etwas zutrauen 79

Charlotte

Ich kann das nicht, davor habe ich Angst! 80

Du kannst das 82

Konkret im Alltag 85

Nina

Selbst ein dummes Schulmädchen steht besser da! 91

Nimm dich ernst, du bist es wert 94

Konkret im Alltag 96

Sich fordern 103

Alexander

Ich bin einfach ein Chaot! 104

Auch »Chaoten« können Ziele erreichen 105

Konkret im Alltag 110

Fair mit sich sein 123

Lea

Alle anderen können das besser als ich! 124

Du bist in Ordnung, wie du bist 125

Konkret im Alltag 130

Gut für sich sorgen 137

Wiebke

Ich kriege einfach nicht genug hin! 138

Du darfst achtsam mit deiner Energie umgehen. 143

Zum guten Schluss 154

Dank! 156

Leseempfehlungen 157

Liste der Download-Materialien 158

Für einen guten Start

Was Sie erwartet ...

Dieses Buch erzählt von dem Wunsch und der Suche nach einem starken Selbstwert und zeigt Wege, wie der Selbstwert gestärkt werden kann. Der Wunsch nach einem starken Selbstwert ist vielen Menschen sehr vertraut. Oft erfüllt er sich nur durch intensive Arbeit an sich selbst. Denn auf dem Weg zu einem starken Selbstwert kann es Hindernisse und Stolperfallen geben wie auch Durststrecken und Rückschläge. In zehn exemplarisch erzählten Geschichten begegnen Sie den typischen Sackgassensituationen auf dem Weg zu einem starken Selbstwert: sei es das unabweisbare Gefühl zu haben, nicht zu genügen, weil man nicht stark genug, schön genug, klug genug ist ... oder das Gefühl zu haben, festzustecken in der eigenen Lebensgeschichte, in körperlicher Schwäche oder Energielosigkeit ... Und Sie lernen Auswege aus den typischen Sackgassen kennen, um zu einem starken Selbstwert zu gelangen.

In den Geschichten kommen zunächst die Menschen selbst zu Wort (die Personen sind frei erfunden, die Sackgassensituationen allerdings keinesfalls). Dann übernehmen die wohlwollenden Begleiter die Regie. Sie betrachten die Lage mit liebevollem Blick und legen sachte, aber bestimmt einen Finger auf die schwache Stelle. Sie analysieren die Fallen, in denen die Menschen stecken, und zeigen, wie es weitergehen könnte. Wo es mehr Anstrengung oder eine andere Art von Anstrengung braucht. Wo mehr Geduld nötig ist oder Zeit, um die Veränderungen tatsächlich in Gang zu bringen. Und schließlich finden sie noch heraus, welche Kräfte den guten Willen und die besten Absichten ausbremsen und so den Energieeinsatz unbemerkt drosseln.

Und zum guten Schluss geben die wohlwollenden Begleiter einen liebevollen und zugleich nachdrücklichen Schubs, mit den gewonnenen Erkenntnissen den Sand aus dem Getriebe zu putzen, die Kiste wieder flottzumachen und den begonnenen Weg mutig fortzusetzen.

Gut zu wissen ...

Hört sich interessant an ... aber wohlwollender Begleiter? Innerer Kritiker? Und außerdem – sind die immer männlich?

Gut, dass Sie fragen! Lassen Sie mich ein paar grundsätzliche Worte zum Thema Selbstwert sagen, denn schließlich kreisen alle Geschichten dieses Buches um den starken und dann doch nicht so starken Selbstwert (eine ausführlichere Version finden Sie in meinem Buch »Von der Freude, den Selbstwert zu stärken«).

Zuerst einmal eine Begriffsbestimmung:

Der Selbstwert ist die Summe aller positiven Bewertungen der eigenen Person.

Dies bedeutet, je mehr Aspekte eine Person an sich selbst als positiv einschätzt, umso höher ist ihr Selbstwert. Konsequenterweiterung bedeutet das auch: Wenn eine Person lernt, mehr Aspekte ihrer Person positiv zu beurteilen und dies häufiger zu tun, kann sie dadurch ihren Selbstwert stärken. Darauf komme ich gleich noch mal zurück.

Wenn der Selbstwert die Summe der eigenen positiven Bewertungen ist, bedeutet das aber zugleich, dass der Selbstwert eine *völlig subjektive Sache* ist, denn es gibt *kein objektives Maß*, wenn eine Person sich selbst bewertet. Egal, wie ein anderer von außen die Person bewertet, der Selbstwert ist immer der Wert, den eine Person sich selbst beimisst.

Selbstwertförderliche und selbstwerthinderliche Strategien

Bei der Selbstbewertung unterscheidet man Gefühle, Gedanken und Aktivitäten, die *selbstwertförderlich* sind, von Gefühlen, Gedanken und Aktivitäten, die *selbstwertschädlich* sind. Für den Selbstwert *förderlich* ist es zum Beispiel, sich zu loben oder gut für sich zu sorgen oder sich nur mit solchen Personen zu vergleichen, denen man in Bezug auf das verglichene Merkmal ähnlich ist (die Hobbyköchin nicht mit der Sternköchin, der Genussläufer nicht mit dem Marathonläufer). Für den Selbstwert *schädlich* ist es beispielsweise, sich eiskalt runterzumachen («Das kann doch jeder Idiot.»), rücksichtslos gegen eigene Bedürfnisse zu handeln («Stell dich nicht so an.») oder einen unfairen Vergleich anzustellen (die Studentin mit der Professorin, der Heimwerker mit dem gelernten Schreiner).

Aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass Menschen mit einem hohen Selbstwert über weit mehr selbstwertförderliche Strategien verfügen als Personen mit geringem Selbstwert. Andersherum setzen Menschen mit geringem Selbstwert weit mehr selbstwertschädliche Strategien ein.

Die Selbstwert-App

Zur Veranschaulichung dieser Prozesse kann man sich den Bildschirm eines Computers vorstellen, auf dem sich automatisch beim Einschalten eine App öffnet. Entweder es ist die App »Positive Selbstbewertung«, die liefert prompt wertschätzende und positive Kommentare zum eigenen Handeln, Denken und Fühlen. Etwa: »Hey, du bist echt früh dran, das ist super!« oder »Das Frühstück mit Hans und Lena hat richtig gutgetan.« Oder es ist die App »Negative Selbstbewertung«, die liefert prompt Selbstentwertung und Geringschätzung. Etwa: »Du bist so früh aufgestanden und sitzt jetzt erst am Schreibtisch, schwache Leistung!« oder »Die Zeit mit Hans und Lena beim Frühstück konntest du dir eigentlich überhaupt nicht leisten.«

Wenn nun das Ziel ein starker Selbstwert ist, liegt es nahe, nein, es ist fast zwingend, den Einsatz selbstwertförderlicher Strategien auszubauen und den Einsatz selbstwertschädlicher Strategien abzubauen,

also dafür zu sorgen, dass die App »Positive Selbstbewertung« möglichst oft zum Einsatz kommt, und andersherum die App »Negative Selbstbewertung« möglichst oft gar nicht erst geöffnet wird. Wie kann das gelingen?

Das Selbstwert-Team

Hier kommt nun das Wohlwollen ins Spiel. Denn eins ist unbestritten: Wenn ich nicht die ablehnende Haltung mir selbst gegenüber ändere und an der Geringschätzung für mich selbst festhalte, dann werde ich auch nicht bereit sein zu lernen, wie ich mich und mein Handeln mit milderem Blick anschauen kann. Es geht also darum, dem Wohlwollen sich selbst gegenüber mehr und mehr Raum zu geben, es immer wieder aktiv einzuüben und so Schritt für Schritt mehr positive Selbstbewertung zu ermöglichen. In der Bildschirm-Metapher: Eine eigene App »Positive Selbstbewertung« zu entwickeln, die sich immer häufiger und immer schneller öffnet, wenn der Prozess der Selbstbewertung startet.

Der »wohlwollende Begleiter« steht in meinem psychotherapeutischen Ansatz symbolisch für diesen wohlwollenden Persönlichkeitsanteil. In der tagtäglichen Arbeit, die die Selbstwertstärkung verlangt, finde ich es besonders hilfreich und außerordentlich effektiv, für diesen Anteil einen Stellvertreter zu wählen und mit ihm direkt im Kontakt zu sein. Das kann ein alter treuer Begleiter aus Kindertagen sein, eine Schmusepuppe oder ein Plüschtier. Es kann aber auch ein brandneuer Teddy sein, der irgendwo im Schaufenster saß, herzerweichend lächelte und nur darauf gewartet hat, künftig ein wohlwollender Begleiter zu sein.

Die kritischen Anteile der Person, die (meist) strengen Regeln, Gebote und Maßstäbe für »richtiges« Handeln sind uns sehr vertraut und müssen nicht ausführlich vorgestellt werden. Der »innere Kritiker« ist uns auch als symbolische Figur geläufig. Wir haben uns schon so manche Standpauke anhören müssen, ihm gelegentlich auch Widerworte gegeben oder auf seine Anordnungen gepfiffen.

In solchen Momenten kommt der Faulpelz auf die Bühne. Er ist der Dritte im Bunde. Der widersetzt sich den strengen Regeln und Geboten gern und lässt alle Fünfe gerade sein, trinkt noch einen gemütlichen Kaffee und schafft es immerhin für eine ganze Weile, eine dicke Mauer zwischen sich und das schlechte Gewissen zu schieben. Bis es dem inneren Kritiker zu bunt wird und er ein Machtwort spricht (»Schluss mit deiner ewigen Schlamperei, damit wirst du noch ganz gewaltig baden gehen!«). So geht das Gezerre hin und her und von Wohlwollen keine Spur ...

Idealerweise bilden wohlwollender Begleiter, innerer Kritiker und Faulpelz ein gleichberechtigtes Team, denn alle drei sind mit ihrer Stimme unentbehrlich: der wohlwollende Begleiter wegen seiner grundsätzlichen Akzeptanz und seines liebevollen Blicks, der innere Kritiker wegen der für jedes Wachstum und jede Weiterentwicklung notwendigen (konstruktiven!) Kritik und der Faulpelz wegen der elementaren Bedürfnisbefriedigung.

Was Sie mitnehmen können ...

Wenn Sie ein Buch in die Hand nehmen, das den Titel trägt »Ich bin genug«, wollen Sie spätestens am Ende des Buches mehr darüber wissen, wie man zu dieser Haltung kommen kann, und vielleicht auch noch Ideen entwickelt haben, welchen Weg man einschlagen muss, um am Ende mit sich einverstanden zu sein und schlicht und einfach sagen zu können: »Ich bin genug.« Die Geschichten, die ich erzähle, zeigen sehr verschiedene Wege zu diesem einen Ziel und schließen mit dem Abschnitt »Konkret im Alltag« immer mit einer Reihe von praktischen Vorschlägen, welche Schritte auf dem jeweiligen Weg möglich sind. Sie sind als Anregungen gedacht, die Sie für sich aktiv in Ihrem Alltag umsetzen können, wenn Sie Elemente Ihrer eigenen Situation in der geschilderten Geschichte wiedererkennen und aus dieser Erkenntnis ein Impuls entsteht, wie es für Sie weitergehen könnte.

»Therapeutisches Schreiben«

Viele dieser Vorschläge nutzen die Idee des »therapeutischen Schreibens«, indem sie zum Planen und Protokollieren von Veränderungsschritten einladen und Ihnen Vorlagen, Beispiele und Listen dafür bereitstellen, die Sie auch downloaden können. Damit wird das schreibende Reflektieren von Erfolg und Misserfolg, von Fortschritt, Stillstand und Rückschritt zu einem wesentlichen – und nach meiner Meinung unverzichtbaren – Teil des Entwicklungsprozesses. Das zugrunde liegende Prinzip ist banal und fundamental zugleich: Durch das Aufschreiben entsteht eine andere Realität als die, die das Denken allein erzeugt. Die in Worte gefasste, geschriebene Erfahrung hat eine andere Wahrhaftigkeit als die in Worten gedachte, mit ihr muss ich mich anders auseinandersetzen als mit Gedanken, die sich jederzeit und unbemerkt verflüchtigen können.

Das in den vergangenen Jahren wieder sehr aktuell gewordene Tagebuchschreiben (oder auch »Journaling«) nutzt genau dieses Prinzip, genauso wie die vielen stärker strukturierten Varianten der Tages-, Wochen- und Jahresplanung (die künstlerische Version ist das »Bullet Journal«). Ihnen allen ist die Überzeugung gemeinsam – und zugleich auch das Versprechen –, dass mit dem Schreiben, Protokollieren und Reflektieren Ziele verlässlicher, nachvollziehbarer und konsequenter erreicht werden. Vielleicht nutzen Sie solche Ideen bereits und können die Vorschläge, die Sie in den Kapiteln ansprechen, gut in Ihre eigenen, bereits erprobten Aufschreib-Gewohnheiten integrieren. Vielleicht aber finden Sie es auch nützlich, die vorgeschlagenen Arbeitsblätter zu benutzen. Sie sind zur Ansicht im Text abgedruckt und stehen alle im Din-A-4-Format als Download-Material zur Verfügung (s. dazu Seite 4 ). In jedem Fall aber rate ich, sich die Mühe des Aufschreibens zu machen, auch wenn dies zunächst lästig und überflüssig erscheint. Nutzen Sie zusätzlich zu den Arbeitsmaterialien ein schönes Buch, wenn Sie dies nicht ohnehin schon tun, und gönnen Sie sich die Freude, sich selbst ernst und wichtig zu nehmen und sich Zeit zum schreibenden Nachdenken, Resümieren und Planen zu schenken.

Mutiges Handeln

Womit wir beim nächsten Schritt angekommen sind: dem Handeln. Worauf dann gleich das Üben folgt! Ein starker Selbstwert entsteht durch viele, viele gute Erfahrungen mit sich selbst, die Sie möglich machen, indem Sie alte Pfade, in denen Selbstentwertung die Regel war, verlassen und neue Pfade anlegen, die auf der Selbstwertschätzung aufbauen. Das bedeutet, alte Selbstbewertungsgewohnheiten und Verhaltensmuster aufzugeben und neue zu erproben und einzuüben. Dazu sind die Übungen in den Abschnitten »Konkret im Alltag« gedacht. Je mehr und je öfter Sie sich die Chance geben, etwas Neues auszuprobieren, umso wahrscheinlicher ist es, dass Sie mehr und mehr gute Erfahrungen mit sich selbst machen. Das wird Zeit und Energie kosten, genauso wie Konsequenz und Beharrlichkeit. All das wird Ihnen vermutlich nicht im Überfluss zur Verfügung stehen – trotzdem, auch wenn die Anstrengung groß ist –

Ihr Ziel ist es wert!

P.S.: Die Buch- und Film-Tipps am Ende der Kapitel sind auf dem Hintergrund meiner persönlichen Vorlieben entstanden. Ohne den Mut zur Lücke und die Überzeugung, dass sich über Geschmack nicht streiten lässt, gäbe es sie nicht.

P.P.S.: Nun fehlt nur noch die Antwort auf die Frage: »Sind wohlwollende Begleiter und innere Kritiker immer männlich?« Nein, sind sie nicht. Jede Person weiß ganz genau, ob ihr wohlwollender Begleiter weiblich oder männlich ist. Gleiches gilt für den inneren Kritiker. Die persönliche Entscheidung allein zählt.

Selma

Ich bin ein hoffnungsloser Fall!

Nicht, dass hier irgendjemand denkt, ich wolle dramatisch sein oder ganz besonders auf mich aufmerksam machen. Nein, darum geht es mir nicht. Ich finde auch nicht, dass ich übertreibe. Es ist einfach, wie es ist: Ich bin ein hoffnungsloser Fall, und das nicht erst seit gestern. Eigentlich schon so lange, wie ich denken kann. Und bevor ich selbst denken konnte, haben meine Eltern gefunden, ich wäre ein hoffnungsloser Fall, zu faul, zu verträumt, zu unordentlich, zu verspielt, zu naseweis. Eigentlich alles, woran ich mich erinnern kann, was zu mir gehörte, war nicht richtig: Ich habe gerne mit meinen wenigen Puppen gespielt und ihnen Geschichten erzählt, sollte aber Johannisbeeren von den Stielen zupfen und Bohnen sortieren; ich habe gerne meine Bilderbücher geguckt und später auch gelesen, sollte aber die Hühner füttern gehen und die Eier holen. Ich wollte bei Tisch wissen, warum wir dieses Jahr so wenig kleine Küken haben, sollte aber den Mund halten und den Erwachsenen zuhören, und so ging das immerzu. Irgendwann habe ich dann verstanden, dass es weniger Strafen gibt und mehr zu essen, wenn ich tue, was die Eltern erwarten, und noch später habe ich, glaube ich, verstanden, dass ich lieber schon mal das tue, von dem ich denke, dass sie es erwarten, weil es dann noch weniger Prügel gibt. Aber so sehr ich mich auch angestrengt habe, ich habe niemals, ich buchstabiere *n i e m a l s*, das Gefühl gehabt, dass ich fleißig genug bin und genug arbeite oder dass mein vorausseilender Gehorsam irgendwie helfen könnte, dass meine Eltern zufrieden mit mir sein könnten.

Ich weiß nicht, mit wie vielen Therapeuten ich in meinem Leben schon darüber gesprochen habe ... Doch hat mir das viele Reden darüber nichts oder zumindest wenig genützt. Dabei ist es mir nie darum gegangen, meine Eltern anzuklagen oder ihnen die Schuld an meinem verkorksten Leben zu geben. Das ist mir wichtig, sehr wichtig sogar. Ich weiß genau, meine Eltern haben es auch nicht anders gelernt und so

gut gemacht, wie sie konnten, und schließlich kann ich sie nicht verantwortlich machen, denn es ist ja zu jedem Zeitpunkt meine Sache, was ich aus meinem Leben mache, egal, wie mein Leben angefangen hat.

Meine Eltern sind schon lange tot, und auch das hat nichts verändert. Immer noch fühle ich mich wertlos, wenn ich nicht so lange arbeite, bis ich halb tot ins Bett falle, schäme mich, wenn ich nichts Nützliches tue, kann nicht stillsitzen, ohne mindestens etwas Sinnvolles mit den Händen zu tun, kann nichts herumliegen sehen, muss immer alles sofort wegräumen, bin rastlos und gehe damit allen in meiner Umgebung, wirklich allen (!) auf die Nerven. Einzige Ausnahme, – was für eine Überraschung: Als Krankenschwester bin ich eine sehr beliebte Kraft, man kann mich überall hinschicken, keine Arbeit ist mir zu viel, keine Aufgabe zu schwer oder zu unangenehm. Wenn alle anderen schon nicht mehr können und sehnlichst auf die Ablösung warten, wirbele ich immer noch herum und Sorge für Ordnung auf Station und zufriedene Patienten in den Betten.

Was ich in den vielen Therapien verstanden habe

Liebe, die nicht an Bedingungen gebunden ist, habe ich nicht erfahren. Stattdessen habe ich erfahren, dass es Liebe erst gibt, wenn ich sie mir verdient habe durch hartes Arbeiten bis zum Umfallen, durch Verzicht und Unterordnung. Da ich aber nie genug gearbeitet habe, nie genug verzichtet habe, mich nie tief genug gebeugt habe, gab es auch keine Liebe, also bin ich kein liebenswerter Mensch. So einfach und so fatal. Ich habe das wirklich sorgfältig geprüft, aber ich kann es nicht anders sagen.

Warum ich mich denn nicht einfach damit abfinde, ein hoffnungsloser Fall zu sein, wenn das doch schon 50 lange Jahre so geht und alles danach aussieht, als gäbe es keine Heilung für diesen Fall ...? Darüber habe ich sehr, sehr lange nachgedacht und bin noch richtig ins Grübeln gekommen, denn eigentlich stimmt es ja: Wenn ich denn ein hoffnungsloser Fall wäre, warum dann lamentieren und sich nicht einfach damit abfinden? Es gibt eine naheliegende Erklärung, warum ich trotz-

dem lamentiere: Es geht mir oft katastrophal schlecht, physisch und psychisch, weil ich mich völlig fertig mache mit der vielen Arbeit. Und ehrlicherweise muss ich gestehen: Es gibt dabei auch wirklich überflüssige und unnötige Arbeit, mit der ich mich plage, nur um dieses erleichterte Gefühl zu haben, dass ich nun wirklich nicht mehr aus mir herausholen kann. Eines Tages werde ich zusammenbrechen, das weiß ich, mein Körper wird das nicht ewig mitmachen, denn schließlich werde ich auch älter und merke jetzt schon, wie er anfängt zu schwächeln. Ja, ich weiß, dann könnte ich sagen: Nun, dann war es eben so. Ich hab's versucht und das ist dabei rausgekommen. Aber in meinem tiefsten Inneren, da muss ich aufrichtig mit mir selbst sein, schlummert ein winziges Fünkchen Hoffnung, dass mein Leben doch noch eine Wende nehmen könnte. Vielleicht ist Wende ein viel zu großes Wort und »eine Art Kurskorrektur« wäre angemessener, das wäre ja schon mal eine Perspektive. Aber ganz ehrlich, da müsste es schon einen ordentlichen Ruck in meiner Gefühlslandschaft geben.

Selmas wohlwollende Begleiterin

Gib dir eine Chance

Liebe Selma,

an dieses kleine Fünkchen Hoffnung, wie du es selbst beschreibst, möchte ich ein Streichholz halten und ein Feuer entfachen in deiner Gefühlslandschaft, ein Feuer des Wohlwollens für dich selbst. Ich weiß, dass du mich nicht willkommen heißt und du dich mit mir unendlich schwertust, dass du mich am liebsten zum Teufel schicken möchtest (was du ja auch immer wieder und regelmäßig tust, wenn du dich so sehr schindest und erst aufhörst, wenn du nur noch eins fühlst, nämlich dass du alles bis auf den allerallerletzten Rest gegeben hast).

Ich störe dich trotzdem, denn du stehst in der Befehlsgewalt des Antreibers, der immer etwas findet, was du noch erledigen könntest, was du nicht gut genug gemacht hast. Dein Antreiber ist allgegenwärtig, und du bist es gewohnt, dass er immer das erste und das letzte

Wort und dazwischen auch noch alle anderen Worte hat. Daran bist du schon dein ganzes Leben lang gewöhnt. Deshalb wird es auch enorm schwer werden, das Feuer zum Lodern zu bringen, denn der Antreiber verbreitet mit seiner Maßlosigkeit eisige Kälte überall, wo er auftaucht. Aber ich lasse mich nicht vertreiben!

Im Gegenteil, ich werde dir in ganz kleinen Schritten, Stückchen für Stückchen, jeden Tag ein kleines bisschen näher rücken, nur ein kleines bisschen, sodass du es fast nicht merkst, und doch wird sich etwas verändern, dessen bin ich ganz sicher! Nur eine grundsätzliche Abmachung müssen wir vorher treffen, die ist entscheidend und ohne die wird es nicht gehen: *Ich darf da sein*. Das hört sich sehr banal an, aber es ist der grundsätzliche Konflikt, in dem du feststeckst. Wohlwollen für dich gibt es nicht. Oder etwas präziser: Wohlwollen gibt es erst, wenn du alle Leistungsbedingungen erfüllt hast. Da du die aber nie erfüllen kannst, weil sie sich ständig verschärfen, gibt es auch kein Wohlwollen. Also habe ich als Stellvertreterin für dein Wohlwollen zwar theoretisch eine Existenzberechtigung, aber praktisch gibt es mich nicht in deinem Leben. Deshalb sagte ich eingangs, dass du es schwer hast mit mir und mich am liebsten zum Teufel schickst. Wir werden nicht weiterkommen, zusammen nicht und du alleine nicht, wenn du nicht diese eine grundsätzliche Entscheidung triffst, *in dir Wohlwollen für dich wachsen zu lassen*, ganz behutsam in winzigen Dosen, stetig, jeden Tag ein kleines bisschen. Dann, und nur dann, wird die Macht der Gewohnheit weichen, dich abzuarbeiten bis zur totalen Erschöpfung. Dann wird sich auch die eisige Kälte deines Antreibers Schritt für Schritt in liebevolle Zuwendung verwandeln können.

Warum ich glaube, dass das möglich ist – trotz aller Fehlversuche und aller Resignation? Ich bin so felsenfest davon überzeugt, weil ich weiß, wie viel Wohlwollen, ja, Liebe du für andere Menschen, für die Tiere und die Natur hast. Dieses Wohlwollen und diese Liebe sind überall in deinem Leben gegenwärtig und, das ist auch noch ungemein wichtig, das Wohlwollen und die Liebe sind nicht an Bedingungen geknüpft. Woher ich das so genau weiß? Zwei Beispiele: Du findest auf deinem Weg zum Einkaufen ein verletztes Eichhörnchen und packst,

ohne auch nur eine Sekunde zu zögern und darüber nachzudenken, ob dieses Eichhörnchen es nun wert ist, gerettet zu werden, das arme Tierchen in deine Einkaufstasche und bringst es zum Tierarzt, schenkst ihm einen Nachmittag Wartezeit dort und später viele Stunden für Pflege und Versorgung, bis du es wieder in den Wald bringen kannst. Ein zweites Beispiel: Auf der Station gibt es einen alten Patienten, der grundsätzlich übel gelaunt ist und sehr ungerecht und gemein sein kann. Während deine Kolleginnen und Kollegen diesen Patienten meiden, weil er sie oft grob beschimpft, scheust du dich nicht, in seine Nähe zu gehen und zu versuchen, seine Stimmung durch deine gute Laune und Zuwendung zu verbessern. Auch hier fragst du dich nicht, ob der alte Mann deine Zuwendung wert ist oder ob er sie verdient hat. Du gibst sie ihm – einfach. *Dir selbst* Zuwendung oder Fürsorge zu geben, ist für dich keineswegs einfach, im Gegenteil, es ist wahrscheinlich die schwierigste Übung in deinem Leben überhaupt.

Wo steckst du fest?

Auch wenn es weh tut: Wir müssen genau dort hinschauen und hinspüren, wo du dich am aller-, allermeisten anstrengst und dann doch immer wieder scheiterst, weil du dein Ziel, dir den Wert deiner Person durch Leistung und endlosen Fleiß zu erarbeiten, doch immer nur für einen ganz, ganz kurzen Augenblick erreichst. Denn sobald du erholt bist, dein Körper nicht mehr so unerträglich weh tut, musst du von vorne anfangen, als ob sich der durch Arbeit erreichte Wert wieder ausstrahlt durch Sichausruhen und Nichtstun.

Der Topf mit dem Loch

Wenn ich mir deine unendlichen Mühen vorstelle, drängt sich mir immer wieder das Bild von einem Topf auf, der ein Loch im Boden hat. Egal, wie viel du hineinfüllst, er wird nie voll, weil das, was du hineingibst, unten wieder herausfließt. Ein noch drastischeres Bild wäre das Fass ohne Boden: Wenn Leistung und Anstrengung nie genug sind, um eine wertvolle und liebenswerte Person zu sein, dann wäre es ziemlich

unsinnig, immer weiter und immer mehr Leistung und Anstrengung in das Fass ohne Boden hineinzustopfen, oder? Es hilft also nur eins: Das Loch in dem Topf zu schließen oder das Fass mit einem Boden zu versehen.

Wie kommst du weiter? Was kannst du tun?

Die Einsicht, dass Anstrengung und Leistung zwar wichtige Werte sind, aber dass sie deinen Wert nicht ausmachen, könnte der Ruck in deiner Gefühlslandschaft sein, von dem du gesprochen hast. Diese Einsicht kann dich von dem Zwang befreien, dich wieder und wieder über den Rand der totalen Erschöpfung hinaus zu quälen, denn es ist klar, *so wirst du nicht an das sehnlichst erwünschte Ziel kommen*. Du kannst einen anderen Weg zu dem Ziel wählen, nämlich *Wohllwollen für dich* zu entwickeln und auf diesem Weg Schritt für Schritt zur *Selbstliebe* zu gelangen. Wohllwollen ist nämlich der Stoff, mit dem sich das Loch im Topf schließen lässt, Wohllwollen und Selbstliebe sind die Materialien, die dem Fass den Boden verleihen. Jede noch so kleine Geste des Wohllwollens trägt dazu bei, dass du mehr und mehr den Wert deiner Person aus dir selbst schöpfst und nicht aus der Anerkennung durch andere.

Deine Aufgabe wird es sein, dir jeden Tag etwas Zeit zu nehmen, um mich, deine wohllwollende Begleiterin, zu treffen und mit mir Zwiegesprache zu halten. Es geht darum, dass du mit aller Ernsthaftigkeit, dich an unsere Abmachung erinnernd, dem Wohllwollen für dich selbst Raum gibst und erst einmal dich selbst aushältst, wenn du dich nicht bis zur totalen Erschöpfung verausgabst. Es geht darum auszuhalten, dass du nicht erst etwas leisten musst, um genug zu sein. Es wird vielleicht eine ganze Weile dauern, bis aus dem Aushalten Anerkennung für dich und deinen Wert als Person wachsen kann. Und vielleicht ist der Weg dann immer noch ziemlich weit bis zu der tiefen Einsicht, *dass du so, wie du bist, genug bist*. Und vielleicht liegt dann immer noch ein Stück des Weges vor dir bis zu dem *wohlthuenden Gefühl des Friedens, genug zu sein*. Aber egal, wie weit er ist – der Weg lohnt sich!

Konkret im Alltag

Nun willst du endlich die Ärmel aufkrempeln und loslegen – das ist GENUAU die richtige Einstellung, und du kannst sofort ANFANGEN – mit dem AUFHÖREN!

Ich möchte dir für deinen Weg einen Stufenplan vorschlagen. Mit jeder Stufe werden die Übungen etwas schwieriger, aber auch innerhalb einer Stufe gibt es Abstufungen im Schwierigkeitsgrad. Du kannst auf jeder Stufe so viel und so lange üben, bis du dich sicher fühlst. Du kannst natürlich auch von einer Stufe aus in eine andere hineinschnuppern. Du wirst sicher sehr unterschiedliche Erfahrungen machen: Manche werden dich ermutigen, dich weiter vorzuwagen auf dem Weg, andere werden dich möglicherweise ratlos zurücklassen und dich an dem Sinn deines Tuns bzw. Nichtstuns zweifeln lassen. Meine dringende Bitte: Hab Geduld mit dir, insbesondere auf dem ersten Teil deines Weges. Denn zunächst mutest du dir viel Ungewohntes und aus der Perspektive der alten Bewertungsmuster Unattraktives zu, und die Belohnung für deine Geduld wird sich möglicherweise nur zögerlich einstellen. Eine deiner zweifellos größten Stärken kann dir dabei helfen, damit klarzukommen und nicht aufzugeben: Du kannst unendlich viel und lang aushalten. Auf diesem Weg arbeitet das Durchhaltevermögen für dich, nicht gegen dich: Du ermöglichst dir die Erfahrung, *genug zu sein*, nicht *noch mehr tun* zu müssen.

► Stufe 1: Nichtstun – Ruhe aushalten

Eine definierte Zeitspanne einfach sitzen oder liegen – mit offenen oder geschlossenen Augen – und *nichts tun*: Zuerst 3 Minuten, diese 3 Minuten so oft, bis es wirklich gut klappt, ganze 3 Minuten nichts zu tun. Wenn du findest, dass es dir sogar leichtfällt, kannst du in kleinen Schritten die Zeitspanne des Nichtstuns verlängern; aber Achtung: Immer erst dann die Zeitspanne verlängern, wenn es wirklich gut klappt.

► Stufe 2: Nichtstun – Achtsamkeit für die Sinne:

Sehen, Hören, Fühlen

Wähle einen der drei genannten Wahrnehmungssinne aus und definiere wie beim Nichtstun eine kurze Zeiteinheit, z. B. 3 Minuten, in der du nichts anderes tust, als dich auf diesen Sinn zu konzentrieren. Wenn das gut klappt, verlängere die Zeiteinheit Schritt für Schritt.

Sehen / Betrachten:

- ein Blumenstrauß, das Muster eines Teppichs, ein Mandala, ein Obstkorb, die Katze oder der Hund beim Schlafen, die Vögel am Futterhaus, der Regen auf der Fensterbank, der Wind im Baum ...

Hören / Lauschen:

- am besten mit geschlossenen Augen
- die Vögel im Garten, der Regen auf der Fensterbank, der Wind an den Fensterläden, das Murmeln des Baches, das Ticken der Uhr, das Knistern des Feuers (gibt's alles auch per App ...)

Fühlen / Tasten

- am besten mit geschlossenen Augen
- ein runder Stein, ein kantiges Holz, ein weicher Stoff, ein Igel-Ball, ein Stück Obst, ein Wollknäuel ...

► Stufe 3: Etwas nicht tun – etwas lassen

Wenn du mal wieder so richtig mittendrin bist im Wirbeln, Schuften, Aufräumen, Putzen ...

- Achte auf Gedanken wie: »Das mache ich jetzt eben auch noch schnell.« oder »Wenn ich schon mal dabei bin ...« oder »Die Kleinkigkeit kann ich doch gleich miterledigen.« oder:
- Sei besonders wachsam, wenn du dabei bist, dir gerade mal noch schnell die Kante zu geben, weil du ja eh schon kaputt bist.
- In all diesen Situationen sage dir am besten laut »STOPP – MACH SCHLUSS!«, halte inne und höre mit genau dem, was du gerade tust, so schnell wie möglich (!!!) auf.

Also zum Beispiel den Wischlappen in den Eimer und nicht »auch noch« die Kellertreppe putzen; die gebrauchten Tablettts in der Stationsküche reinigen, aber nicht »auch mal eben noch« die Servicewagen auf Station nach gebrauchten Tablettts absuchen.

Ja, das sich sofort einschleichende Gefühl, dass da jetzt etwas nicht stimmt mit dir, musst du aushalten, das ist Teil der Übung. Ich verspreche, es wird weniger und weniger aufdringlich und wird schlussendlich ganz verschwinden, je mehr und je häufiger du übst und dieses Gefühl aushältst.

► **Stufe 4: Etwas »Unnützes« tun – aushalten, nicht nützlich zu sein**

- Spazieren gehen
- mit den Katzen oder dem Hund spielen
- Kreuzworträtsel lösen
- Serie gucken
- malen
- »einfach nur« Musik hören
- »einfach so« Tee oder Kaffee trinken
- »einfach so« durch ein schönes Geschäft bummeln.

► **Stufe 5: Etwas für dich tun – aushalten, für dich da zu sein**

Aufwand *für dich* betreiben, den du unbesehen für andere betreiben würdest:

- Körperpflege mit einem Hauch von Luxus
- dir selbst etwas Schönes nähen, nicht für andere, nichts »Vernünftiges«
- dir etwas schenken; eine Kleinigkeit, eine größere Kleinigkeit oder mehr
- dir einen lang gehegten Herzenswunsch erfüllen.

Wie oft du welche Übungen aus dem Stufenplan umsetzt, musst du selbst entscheiden. Immer sollten zuerst die für dich leichteren Übungen drankommen, bis du dich damit sicher fühlst. Gehe dann erst zur

nächsten Schwierigkeitsstufe oder, wenn du innerhalb einer Stufe übst, zur nächstschwierigeren Aufgabe.

Grundsätzlich gilt: Um alte Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten effektiv zu verändern, ist es enorm wichtig, das Prinzip des Umlernens bzw. Neulernens so präsent wie möglich im Bewusstsein zu haben. Konkret bedeutet dies, möglichst jeden Tag in möglichst mehreren Situationen etwas anders zu machen als bisher und so eine neue Erfahrung zu ermöglichen, und sei sie noch so minimal. Noch konkreter gesprochen empfehle ich dir, alles daranzusetzen, jeden Tag mindestens eine Übung zu machen. Egal, welche guten Argumente dir dagegen einfallen ...

Du kannst zum Aufschreiben ein Buch benutzen oder einen schönen Wochenplan, wie zum Beispiel den folgenden. (Hier siehst du die verkleinerte Variante des Arbeitsblattes, das Din-A4-Exemplar gibt es zum Download.)

7 Tage – 7 Schritte

Woche vom bis

Montag	Dienstag
Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag
Sonntag	



Eine etwas »sparsamere« Alternative ist ein Monatsplan (ebenfalls zum Download, Muster s. unten). Hier kannst du für jeden Tag, an dem du eine (oder mehrere) Übungen geschafft hast, einen Haken machen, das gibt immer ein gutes Gefühl. Außerdem kannst du eintragen, wie schwierig die Übung war. Zudem hat dieser Plan den Vorteil, dass du ihn offen liegen lassen kannst und so dauernd an dein Vorhaben erinnert wirst.



30 Tage – Jeden Tag einen Schritt weiter

Von bis

Worauf will ich besonders achten?
.....
.....

✓ für jeden erfolgreichen Tag

Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5

Tag 6 Tag 7 Tag 8 Tag 9 Tag 10

Tag 11 Tag 12 Tag 13 Tag 14 Tag 15

Tag 16 Tag 17 Tag 18 Tag 19 Tag 20

Tag 21 Tag 22 Tag 23 Tag 24 Tag 25

Tag 26 Tag 27 Tag 28 Tag 29 Tag 30

Meine Herzensbotschaft

Ich weiß, dass es dir ungeheuer schwerfällt, dich auf eine Freundschaft mit dir selbst einzulassen, und spüre die immer wieder aufflackernde Abwehr meiner Vorschläge, dass das so nicht klappen kann, wie ich mir das vorstelle. Ich bin nicht gerne stur und dickköpfig, aber manches Mal – wie dieses Mal – bleibt mir keine Wahl. Ich muss auf der Existenzberechtigung des Wohlwollens für dich selbst bestehen! Das kleine Fünkchen Hoffnung, das du selbst erwähnst, gibt mir den Grund für meine Hartnäckigkeit. Auch wenn sich das Fünkchen im hintersten Winkel deines Herzens versteckt, so ist sein Motiv doch ein Keim von Selbstliebe, der tief vergrabene Wunsch, nicht unterzugehen und vielleicht doch ein etwas glücklicheres Leben zu führen. Dieser Keim von Selbstliebe reicht aus, um all die Mühen auf sich zu nehmen, die Selbstliebe wachsen zu lassen, aktiv, jeden Tag, beharrlich und unbeirrbar. Du wirst dein Ziel erreichen, und ich werde nicht von deiner Seite weichen. Versprochen!

Von Herzen,

Deine wohlwollende Begleiterin

Buch-Tipps

- Michael Ende: *Momo*. Stuttgart: Thienemann, 11. Auflage., 2018
- Niksen. *Die Kunst des Nichtstuns*. Ars edition, 2020

Daniel

Ich bin viel zu weich für diese Welt!

Wissen Sie, welcher Satz mich innerhalb von Millisekunden von null auf 100 bringt, meine Gelassenheit in null Komma nichts in komplette Anspannung verwandelt und mein Denken in dichten Nebel packt? Es ist ein kurzer einfacher Satz: »Du bist einfach zu sensibel.« Sie können sich bestimmt nicht vorstellen, wie oft in meinem kurzen Leben von 35 Jahren bei wie vielen Gelegenheiten ich diesen Satz gehört habe. Auf jeden Fall so oft, in so vielen verschiedenen Situationen, von so vielen verschiedenen Menschen, dass ich erstens aufgehört habe, mich dagegen zu wehren (auch wenn ich, das sagte ich ja gerade, maximal alarmiert bin, wenn ich ihn höre) und dass ich zweitens angefangen habe zu glauben, dass ich tatsächlich zu sensibel für diese Welt bin.

Ein Beispiel, wie früh in meinem Leben das alles schon anfang: Mein Vater war ein passionierter Angler und nahm mich gern zum Fischen mit. Für ihn war es selbstverständlich, dass ich die Fische, die ich geangelt hatte, auch selbst erschlug. Das konnte ich nicht! Lieber stellte ich mich so dumm an, dass der Fisch mir wieder von der Angel ging, als dass ich ihn aus dem Wasser zog, um ihn dann töten zu müssen. Das gefiel meinem Vater gar nicht, und mehr als einmal wurde er deshalb richtig ärgerlich. Zu Hause und bei Freunden wurde er nicht müde, sich ausführlich darüber auszulassen, dass ich um jeden Preis vermied, Fische zu töten. Als mein jüngerer Bruder dann alt genug war zu angeln und die Fische, die er fing, auch zu erschlagen, hat er lieber ihn mitgenommen. Leider blieb mein Vater aber dabei, die Geschichte von seinem Ältesten zu erzählen, der zu sensibel sei, Fische zu töten. Ich war unendlich froh, als ich nicht mehr mit ihm zum Angeln gehen musste. Wie sehr habe ich mich in den Runden, in denen mein Vater mich verhöhnte, geschämt ...

Genauso ging es mir mit Mutproben in der Schule. Ich habe es gehasst, gemein gegen Schwächere zu sein, ihnen Brillen oder Krücken

wegzunehmen und sich am Schaden anderer zu freuen. Natürlich wurde ich lauthals von meinen Schulkameraden verhöhnt, wenn ich mich vor solchen Mutproben drückte, und wurde nicht selten Opfer solcher »Streiche«.

Ähnlich war es mit Märchen und Abenteuergeschichten: Mord und Totschlag, Krieg und Elend haben mir immer Angst gemacht und mich schlecht träumen lassen. Ich weiß nicht, wie oft ich deswegen ausgelacht und gehänselt wurde, bis ich gelernt hatte, meine Angst zu überspielen oder zu verstecken. Heimlich habe ich mich immer nach Geschichten gesehnt, in denen es friedlich zugeht, in denen von Träumen und Zauberei die Rede ist, in denen die Helden und Heldinnen Gutes tun und edle Menschen, keine Barbaren sind. Von solchen Geschichten ist mir nicht schlecht geworden, ich musste mich nicht vor dunklen Gestalten verstecken, die mich in meinen Träumen verfolgten. Im Gegenteil, sie beflügelten meine Fantasie und schenken mir Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit.

Während ich das erzähle, fallen mir noch zig andere Sätze ein, die ich wieder und wieder gehört habe, die dazu führten, dass ich mich unwohl in meiner Haut fühlte und gerne in eine andere geschlüpft wäre: »Du hast eine viel zu dünne Haut; leg dir mal ein dickeres Fell zu; du nimmst das alles viel zu schwer; du musst auch mal deine Ellbogen benutzen; stell dich nicht so an; nimm dich nicht so wichtig; du musst auch mal was wegstecken können; du hörst die Flöhe husten; lass das alles mal hinter dir« ...

Ja, ich bin sensibel, ich bin empfindlich, nachgiebig, weich, wachstweich sogar. Ja, ich benutze meine Ellbogen nicht gerne. Ja, ich habe mich zurückgezogen, anderen oft den Vortritt gelassen, mich nicht für meine Interessen und Bedürfnisse eingesetzt, habe mich rumschubsen lassen und den Mund fast nie aufgemacht, auch wenn ich etwas Wichtiges zu sagen gehabt hätte. Ja, ich habe mich klein gemacht, auch wenn ich mich tief drinnen groß gefühlt habe.

Wie es mir damit geht und wie ich mich dabei fühle? Mies, ganz mies! Ich schäme mich vor mir selbst und verachte mich, weil ich den Mut nicht habe, mich zu zeigen, so wie ich bin, den Mut nicht habe,

wehrhaft zu sein und für mich einzustehen. Seien wir mal ehrlich – so benimmt sich ein Waschlappen, die Leute haben recht! Ich habe mich zurückgezogen und in Watte gepackt und mit mir genau das gemacht, was ich von anderen immer gehört habe: »Dich muss man immer in Watte packen!«

Daniels wohlwollender Begleiter ***Du bist ein Schatz für diese Welt***

Lieber Daniel,

»So ein Quatsch«, höre ich dich lauthals protestieren, »Schatz«, wie kommst du denn auf so einen Blödsinn? Jetzt fang mir auch noch von Reichtümern an, dann platze ich vor Lachen.«

Ich glaube, lieber Daniel, du bist vor allem traurig und verzweifelt. Du wirkst rundherum unzufrieden und ganz und gar nicht einverstanden mit dir. Statt dich nun zu beschwichtigen und mit Sätzen wie »Ist doch alles nicht so schlimm.« oder »Nimm es nicht so wichtig.« zu trösten, möchte ich dir einen Vorschlag machen: Lass uns mal die Watte wegnehmen und zusammen schauen, was da unter der dicken Schutzschicht aus Rückzug und Abwehr zum Vorschein kommt.

Ich begleite dich nun schon eine ganze Weile und habe zum Glück viel Gelegenheit gehabt, dich in solchen Momenten, in denen du dich zurückziehst, zu beobachten und dich dabei ziemlich gut kennenzulernen. Besonders intensiv habe ich dich in Situationen erleben können, in denen du allein warst, oder in einigen wenigen, in denen du dich absolut sicher gefühlt hast. Wie ich dich dann erlebe?

- Du bist empfindsam (nicht empfindlich!).
- Du bist einfühlsam.
- Du kannst gut zuhören.
- Du kannst gut denken.
- Du wägst sorgfältig ab, bevor du Urteile oder Entscheidungen fällst.
- Du magst keine Unordnung und keinen Lärm.

- Du bist gern allein oder nur mit sehr wenigen Menschen zusammen.
- Du kannst sehr beharrlich Ziele verfolgen, wenn sie dir wichtig sind.

Das alles (und noch viel mehr) liegt schon mal in deiner persönlichen Schatzkiste. Auch wenn du jetzt wieder meinst, protestieren zu müssen – bitte halte inne und frage dich ganz in Ruhe, mit Abstand zu all den Situationen, in denen du dich unter Druck gesetzt fühlst oder selbst unter Druck setzt: Treffen die Beschreibungen auf dich zu? Findest du dich darin wieder? Vielleicht nicht in allen vorstellbaren Situationen, aber doch grundsätzlich im Großen und Ganzen?

Ich weiß, es fällt dir schwer, Positives an dir anzunehmen. Das ist ein Teil des Dilemmas, in dem du feststeckst. Und trotzdem, es gibt eine tief verborgene Seite in dir, die weiß und bejaht, dass der anerkennende und wertschätzende Blick auf deine Sensibilität und Weichheit gerechtfertigt ist. Diese Seite in dir möchte ich gerne unterstützen und stärken.

Wo steckst du fest?

Du hast den anderen die Macht gegeben, über dich zu urteilen. Sie dürfen Noten verteilen für deine Persönlichkeitseigenschaften und dürfen auch noch darüber entscheiden, ob und wie du in diese Welt passt. Sie haben damit die Definitions- und Bewertungsmacht für deine Person. Und da du in der Regel ihre Bewertung übernimmst, ist deine eigene Bewertung deiner Person identisch mit der Bewertung deiner Person durch die anderen. Solange du also den anderen die Bewertungsmacht gibst – und diese anderen finden, du seist zu sensibel für diese Welt –, kannst du dich mit deiner Sensibilität nicht besser fühlen.

Bei dir (wie bei vielen anderen sensiblen und introvertierten Menschen) haben die Bewertungen und Entwertungen früh in der Lebensgeschichte angefangen und tiefe Spuren hinterlassen. Selbst im Erwachsenenalter sind diese Spuren oft noch wirksam, und es braucht auch einige Anstrengung, neue Wege zu gehen und damit neue Spuren anzulegen.