

Inhalt

Kapitel 1		Kapitel 12	
Was heißt strahlendgrau?	9	Was würde die Liebe raten?	99
Kapitel 2		Kapitel 13	
Wer sind wir heute?	17	Wo ist mein Zuhause?	105
Kapitel 3		Kapitel 14	
Was macht die Welt mit mir?	25	Schützt Unwissenheit vor Strafe?	111
Kapitel 4		Kapitel 15	
Was würde ich tun, wenn ich wissen würde, dass es funktioniert?	33	Immer wieder lernen oder einfach mal vergessen?	117
Kapitel 5		Kapitel 16	
Ist es falsch, nur weil es sich falsch anfühlt?	43	Was macht eine neue Perspektive mit mir?	123
Kapitel 6		Kapitel 17	
Wie schaffe ich es, loszulassen?	51	Kann ich mich auf das, was ich als Vergangenheit definiere, verlassen?	127
Kapitel 7		Kapitel 18	
Muss ich mich immer super finden?	63	Bin ich wirklich hier?	131
Kapitel 8		Kapitel 19	
Warum bist du nur so anders?	71	Bin ich allein?	137
Kapitel 9		Kapitel 20	
Welchen Rucksack trägst du?	79	Wofür können wir dankbar sein?	143
Kapitel 10			
Verhalte ich mich wie die Person, die ich sein möchte?	85		
Kapitel 11			
Muss ich wirklich oder darf ich eigentlich?	93		



Kapitel 1

WAS HEISST STRAHLENDGRAU?

Der Griff zu meinem Handy – noch eine Instagram-Story, die mir zeigt, wie funkelnd bunt das Leben der Anderen ist. Ein Impuls, den wahrscheinlich jeder von uns kennt.

Ich bin aufgewacht, was meine Fremdwahrnehmung angeht, als ich vor ca. zwei Jahren in einer meiner dunkelsten Zeiten durch meine Heimatstadt ging und ein alter Freund aus Schulzeiten meinen Weg kreuzte. „Wow Caro, bei dir läuft es ja momentan mega! Wie machst du das nur?“ „Ähm..“ „Ja, ich verfolge alles ganz gespannt auf Facebook und Instagram. Echt super spannend. Da kann man ja neidisch werden“. Schweigen und ein verlegenes Lächeln meinerseits. Wie gesagt, es waren die dunkelsten Tage, an die ich mich erinnere. Ich hatte mich gerade erst entschieden, eine mehrwöchige Pause von meinem Leben einzulegen, da es mich immer wieder in Panikattacken und Schwindelanfälle stieß.

Ich steckte mitten in einem Burnout. Zwei Wochen zuvor dachte ich, ich hätte einen Herzinfarkt und entschied, dass irgendwas ganz anders laufen muss, damit ich mich nicht selbst gefährde. Das war auch der Rat der Ärztin der Notaufnahme, dem Ort an dem ich mich nach einem Geschäftstermin und diesem Stechen in der Brust wiederfand. Ich dachte meine Pumpe ist durch. Ich hatte Angst – und das zu Recht. Wie kam ich dahin?

*Mein Körper schrie und das schon lange
– nur leider zu lange unbemerkt.*

Die kurzen Pausen, die ich ihm gönnte, z.B. die Ruhe einer roten Ampel, reichten nicht aus. Ok, Ruhe hatte er nicht mal da, da ich liebend gerne rote Ampeln nutzte, um leidige Mails zu beantworten.

So richtig schlecht fühlte ich mich nicht, aber so richtig gut auch nicht. „Ist doch alles halb so schlimm. Ich bin halt echt busy. Besser so als anders, nicht wahr?“

Viel zu tun zu haben ist doch das beste Zeichen, dass mein Business funktioniert.“ Als Selbständige keinen Stress zu haben, kam für mich nicht in Frage. Wo Luft ist, wurde nicht genug gearbeitet. Und wenn wir dann so richtig fertig nach Hause kommen, wissen wir wenigstens, dass wir an dem Tag alles gegeben haben. Ein Gedankenmuster, welches mich schon sehr viele Jahre begleitet und beruflich sehr erfolgreich gemacht hat.

Irgendwann fiel mir auf, dass ich gar nichts mehr fühlte, obwohl es mehr Anlässe denn je gab. Mein Business wuchs, ohne dass ich wusste, wie ich dieser Aufgabe gerecht werden sollte. Im privaten Bereich durchlebte ich eine Trennung, die mich im Kern wirklich traf. Ich aber arbeitete sie einfach weg. Und es half. Das Loch, in dem ich mich nach Trennungen eigentlich wiederfand, glich einer flachen Pfütze. Beruflichen und emotionalen Stress, Traurigkeit und Trauer kompensierte ich mit noch mehr Aufgaben, die mich ablenkten. Einsamkeit kompensierte ich mit Beschäftigung. Sehnsucht nach meiner Familie und nach meinen Freunden kompensierte ich über Isolation und der Illusion, meinen ganz eigenen Weg zu gehen.

Ich spürte gar nichts mehr, außer Erschöpfung, die ich nicht allzu ernst nahm, da ich keine Mimose sein wollte. Ich kannte Erschöpfung und ich wusste, dass ich sie überstehen kann. Das habe ich schon immer gekonnt. Aber ich verlor den Zugang zu dem was ich war, wenn ich aufhörte ein Hamster in seinem Rad zu sein. Ich spürte keinen Hunger, keinen Schlafmangel, keine Sehnsucht nach Hobbies, keine Wut, keine Trauer, keine Höhenflüge. Ich spürte gar nichts. Freude hielt meistens nur Sekunden an, genau solange, bis der nächste Impuls kam, das Befreute als neue Basis für die nächsten Aufgaben zu betrachten.

„Carolin, was würdest du eigentlich machen, wenn du zwei Wochen Zeit hättest und einfach nur das tun könntest, worauf du richtig Lust hast?“

Ich hatte darauf keine Antwort.

Mit dieser Frage und vor allem mit der ausbleibenden Antwort meinerseits, bekam ich das erste Mal eine Ahnung, dass dieser Zustand auf Dauer nicht tragbar ist. „Irgendwas stimmt hier nicht.“ Was es war und was die Alternative hätte sein können war mir allerdings nicht klar. Zu weit weg war ich von dem Zugang zu mir selbst, der sich nur mit Zeit und Geduld eröffnete.

Man könnte an dieser Stelle annehmen, dass es doch aufmerksame Beobachter hätte geben müssen. Menschen, die mich auf diese ungesunde Art zu leben aufmerksam machen könnten. Ja, das stimmt. Die gab es. Viele sogar. Doch ich hörte sie nicht. Ich war nicht bereit, ihre Ratschläge anzunehmen. Zu groß hätte das Eingeständnis sein müssen, dass jemand anderes mehr über mich erkennt als ich selbst – die, die doch alles gibt, um die Beste zu sein, die sie sein kann. Das wäre einfach nicht fair gewesen. Ich kannte in der Zeit niemanden, der soviel arbeitete wie ich. Wie soll mir jemand anderes etwas über mich selbst mitgeben können. Erst heute verstehe ich, warum ich damals so reagierte.

Meine lautere, dominantere Stimme in mir sagte mir, dass das halt am Anfang einer Selbständigkeit so ist. Es kann nicht leicht gehen. Erfolg hat was mit Kämpfen, mit Verausgaben zu tun. Man kann immer noch mehr arbeiten. Und solange ich noch nicht „erfolgreich“ bin, werde ich dafür alles geben, es zu werden.

Ein Ziel, welches sich in gleicher Geschwindigkeit vorwärtsbewegt wie man selbst.

So saß ich im besagten Termin und es stach. Mitten in die Mitte. Genau die Stelle, die schon immer mal so brannte, zwischen zwei Terminen, beim Essen, wenn Ruhe einkehrte. Mitten ins Herz.

