

Verdiene,
was du
selbst wert
bist

Katja Gross

Copyright © 2022 Katja Gross

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9798841006374

Cedric & Finn

Ich liebe euch

KURZ WAS VORWEG

„Ich habe ein Problem mit Geld. Ich habe nämlich immer zu wenig davon. Aber ich traue mich nicht, mehr Geld von meinen Kunden zu nehmen.“ Mia, 26 Jahre jung, selbstständige Social Media Managerin, war längst nicht die Einzige, die im Coaching bei mir Rat suchte zum Thema Finanzen. Ich erinnerte mich jedes Mal von neuem an die Zeit, in der ich mich als Inhaberin einer Werbeagentur ebenfalls in der Situation des Geldmangels befunden hatte – jahreang. Doch ich fand einen Weg, wie ich das Problem lösen konnte. Es war ein langer und sehr wertvoller Entwicklungsprozess, den ich durchlebte. Ich habe daraus ein Coaching-Tool entwickelt, welches ich liebevoll mein ICH-BIN-Projekt nenne.

Noch während ich Mia davon erzählte und ihr vorschlug, mit mir gemeinsam anhand des ICH-BIN-Projekts daran zu arbeiten, dass sie verdienen würde, was sie selbst sich wert war, kam mir der zündende Gedanke: Ich schreibe meine Erlebnisse, die daraus resultierenden Erkenntnisse und meine persönliche Entwicklung in einem Buch nieder und beschreibe darin den Weg der Veränderung, den ich gegangen bin. Anstelle des Einzel-Coachings, dachte ich mir, könnte ich womöglich viel mehr Menschen erreichen - so wie dich jetzt - die ein ähnliches Problem haben und nach einer Lösung suchen. Indem ich meinen Weg aus der Misere heraus beschreibe, mit allen Emotionen, Blockaden, Entwicklungen und indem ich den Weg aufzeige, wie ich schließlich das Problem gelöst habe, eröffne ich dir als Leser die Möglichkeit, dich mit der Geschichte zu identifizieren, Vergleiche zu ziehen und vielleicht Erklärungen zu finden, warum bestimmte Dinge so sind, wie sie sind, und was man ändern könnte.

Dabei unterstützt dich mein Coaching-Tool, das ICH-BIN-Projekt. Es setzt sich aus neun Einflussfaktoren zur Persönlichkeitsentwicklung zusammen, zu denen es jeweils passende Aufgaben gibt, die ich im persönlichen Coaching oft erfolgreich anwende. Im Buch führe ich dich Schritt für Schritt durch die Aufgaben, die auf die Bewusstwerdung des eigenen Wertes im Businesskontext zielen.

Meine größte Motivation, dieses Buch zu schreiben, ist die, dich zu unterstützen auf deinem Weg, zu verdienen, was du selbst wert bist. Denn du bist es wert.

Und nun viel Spaß beim Lesen und gute Erkenntnisse beim Erarbeiten der Aufgaben.

WENN DER TAG GUT ANFÄNGT...

„Okay, Katja, so habe ich es tatsächlich noch nicht betrachtet. Das ist cool, das hilft. Danke!“ Anna strahlte mich an und wirkte ausgesprochen erleichtert, bevor sie den Raum verließ. Die sympathische Mitarbeiterin Anfang vierzig, mit der ich gerade eines der regelmäßig stattfindenden Personalentwicklungsgespräche geführt hatte, war noch nicht lange genug im Unternehmen, um mich gut zu kennen und mir zu vertrauen. Sie war sichtlich nervös zu mir hereingekommen. Nun aber wirkte sie gelöst und ging hochmotiviert zurück an ihre Arbeit. Auch mir ging es gut. Dieser Job, den ich nun schon seit 2019 Jahren ausübe, macht mir richtig viel Spaß. Ich kann coachen, beraten, organisieren, planen, mein Wissen weitergeben. Ich kann Menschen dabei unterstützen, sich weiterzuentwickeln, Herausforderungen zu meistern und mit mehr Motivation zur Arbeit zu kommen.

Später am Tag schneite ein Kollege herein, Gruppenleiter eines 20-köpfigen Teams. „Ich habe heute Anna gesehen“, sagte er. „Die strahlte ja richtig und springt so leichtfüßig die Treppen hoch. Sie war zum Coaching bei dir, stimmt’s? So was gefällt mir, Katja. Zufriedene Mitarbeiter tun gute Arbeit. Ich wünsche mir, dass du auch in meiner Gruppe aktiv wirst. Mach bloß weiter so!“

Nun strahlte auch ich. Das ist ein Klapp-Tag, dachte ich. Klapp-Tag, so nenne ich Tage, an denen einfach alles klappt. Ich war so dankbar, nach dem Verkauf meiner Werbeagentur in dieser Firma endlich die Rolle gefunden zu haben, die hundertprozentig zu mir passte. Ich genoss hohe Anerkennung bei der Geschäftsleitung und war bei den meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

geschätzt. Sie vertrauten mir und ich war mit allen Fasern für sie da. Ich wusste inzwischen: Ich bin gut in dem, was ich tue. Ich kann meine Stärken ausleben und werde auch noch angemessen dafür bezahlt.

Das war nicht immer so. Mein Erfolg wurde mir wahrlich nicht in die Wiege gelegt, dachte ich. Über so lange Zeit meines Lebens hatte ich das Gefühl, zum Underdog geboren zu sein. So lange habe ich gekämpft, geackert und gelitten. Ich wollte es jedem recht machen, wollte jedem gefallen. Ich habe viel geleistet und kaum Geld genommen dafür. Mein Kühlschrank war oft leer, mein Bankkonto leider auch. Bis zu dem Moment, der meinem Leben eine neue Richtung gab und mich veränderte. Aber erstmal von vorn:

ZUR STILLE ERZOGEN

RUHE & HARMONIE

Anfang Oktober 1967 kam ich in Lübeck zur Welt. Meine Eltern gehörten zur sogenannten Kriegsgeneration – Papa wurde 1930 und Mama 1936 geboren. Ich war immer ein ruhiges, harmoniebedürftiges Kind gewesen. Ich ging nicht in den Kindergarten und ich hatte nur wenige Freunde. Es wurde nicht viel gesprochen bei uns im Haus. Es gab nichts Aufregendes zu erleben. Ich wurde zur Stille erzogen. Stille nach außen, Stille in meinem Inneren. Doch solange ich etwas zu lesen oder zu basteln hatte, wurde mir nicht langweilig.

Es kam meinem friedfertigen Naturell entgegen, dass es in unserer Familie keinen offenen Streit gab. Lachen, Weinen, Schreien – emotionale Gefühlsausbrüche jeder Art waren unerwünscht. Nicht einmal eigene Meinungsäußerungen waren erlaubt. Ich hatte bald gelernt, das zu akzeptieren und meine Gefühle zu verdrängen. Wie selbstverständlich folgte ich damit dem Vorbild meiner Eltern. Auch sie sagten in Gesellschaft kaum einmal deutlich ihre Meinung. Offenbar wollten sie möglichst nicht auffallen, nirgendwo anecken, keine Diskussionen führen. Die Meinung der anderen wurde anstandslos akzeptiert. Mir gegenüber war das anders. Von mir verlangten Mama und Papa absoluten Gehorsam. Und dieser Gehorsam wurde für mich zum ständigen Begleiter. Ich lebte ihn gegenüber meinen Eltern, meinen Lehrern, bei Nachbarn, Freunden und Bekannten aus. Sobald ich einen Arzt im weißen Kittel sah, erstarrte ich vor Ehrfurcht.

Alles sollte in meiner kleinen Welt in Ordnung sein. Schwelende Konflikte erspürte ich deutlich und hielt sie nicht aus.

Schon früh hatte ich das eindeutige Gefühl, dass ich diejenige war, die dafür sorgen musste, dass es allen gut ging. Ich entwickelte ein schlafwandlerisches Gespür dafür, die Gefühlsregung eines jeden Menschen dessen Gesicht abzulesen. Besonders viel zu lesen gab es bei meiner Mutter, denn Stimmungsschwankungen waren bei ihr an der Tagesordnung. Ich fühlte mich aber nicht nur für ihr Wohlbefinden verantwortlich, sondern zugleich dafür, das Seelenheil der ganzen Familie ins Gleichgewicht zu bringen. Um das zu erreichen, passte ich mich meiner Umgebung an wie das berühmte Chamäleon. Ich war unauffällig, genügsam, hilfsbereit und leise. Ich machte mich so gut wie unsichtbar. Ich funktionierte wie ein Rädchen im gut geölten Getriebe.

Das schien sich bezahlt zu machen. Ich erntete Lob dafür, brav und folgsam zu sein. Brach es doch einmal aus mir heraus und ich rief: „Du bist doof, Mama!“ und mein Vater bekam das mit, dann kam er dröhnend und mit erhobenem Zeigefinger auf mich zu und schrie: „So redest du nicht mit deiner Mutter!“ War ich auf andere Weise frech, wurde mir befohlen: „Sei lieb, du weißt doch, was sonst passiert!“ Eigentlich wusste ich gar nicht so genau, was passieren sollte. In meinen Vorstellungen malte ich mir wirklich verrückte Dinge aus: Mein Vater würde mich auspeitschen und mir eine Woche lang nichts zu essen geben. Oder meine Mutter würde vor meinen Augen meine geliebten Bastelsachen verbrennen.

Auch in der Schule oder im Spiel mit anderen Kindern funktionierte ich, weil ich befürchtete, andernfalls gehänselt zu werden und selbst die wenigen Freunde zu verlieren. Alle werden mich verachten, wenn ich einfach tue, was ich will, dachte ich. Ich war überzeugt, sie würden mich auslachen und beschimpfen. Und das wäre einfach schrecklich ...!

Meine Sorgen frästen sich tief in mich ein. Sie wurden ein fester Teil meiner Gedankenwelt, meiner gesamten Existenz. Ich war extrem gefestigt im Glauben an die Folgen eventuellen Ungehorsams und so blieb mir nur, lieb zu sein.

DIE SCHAUKEL

Ihr Lachen erstarrte, ihre Augen sahen müde aus. Ich war zwei Jahre alt, saß auf der Schaukel und Mama sollte mich anschubsen. Ich wollte unbedingt noch höher und schneller hinauf. Aber meine Mama reagierte nicht mehr. Sie ging einfach ins Haus und ließ mich allein auf der Schaukel zurück. Es war ihr erster depressiver Anfall, die erste heftige Traurigkeit. Ein dunkler, riesiger Schatten

legte sich über sie und machte sie von einer Minute auf die andere handlungsunfähig. Sie zog sich zurück und war nicht mehr ansprechbar. Von diesem Moment an verteilten sich die Rollen neu.

Dass ich mich so genau daran erinnern kann, verdanke ich einem Flashback im Alter von siebenundvierzig Jahren. Da durchlebte ich, am Küchentisch sitzend, die damalige Szene mit allen Bildern, Worten und Emotionen noch einmal. Da sah ich wieder, wie ich von der Schaukel absprang und meiner Mutter hinterherlief. Ich stellte mit Erschrecken fest, dass sie weinend auf dem Sessel im Wohnzimmer saß. Ich konnte ihr Gesicht nicht sehen, aber ich hörte ihr Schluchzen. Ich krabbelte auf ihren Schoß, wollte sie trösten. Ich kuschelte mich so behutsam wie möglich in ihre Arme. Während ich mit meiner kleinen Hand ihre Wange streichelte, fragte ich, was los sei. Als Antwort kam nur ein neuerliches Schluchzen. Dann endlich sagte sie wieder etwas. „Sei lieb zu mir, kleine Katja“ sagte sie, „dann wird alles wieder gut.“

Elf Worte, die sich in mein kleines zweijähriges Kinderhirn wie ein Befehl, eine Handlungsanweisung einbrannten. Erst viel später sollte mir klar werden, dass sie zu einem Glaubenssatz wurden, der erheblichen Einfluss auf meine Entwicklung nehmen sollte.

Es würde eine ganze Weile dauern, bis meine Mutter mir erzählen würde, was damals an der Schaukel in ihr vorgegangen war. Sie war selbst erst zwei Jahre alt gewesen, als ihre eigene Mutter starb. Als ihr das genau in diesem Moment bewusst wurde, überfiel sie die Angst, die Geschichte könnte sich wiederholen. Nicht irgendwann, sondern sofort. Genau in diesem Moment meinte sie, sterben zu müssen. Das bedeutete für sie, dass sie mich im Stich lassen und nicht mehr aufwachsen sehen würde. Sie verspürte eine unendlich tiefe Traurigkeit, ihre Tränen flossen ungehemmt, sie war wie gelähmt und nahm die Umwelt nicht mehr wahr.

Die Krankheit Depression sollte sie ihr Leben lang begleiten – und uns als Familienmitglieder auch. Als Ehefrau war sie nicht mehr in der Lage, eine liebevolle Partnerin auf Augenhöhe zu sein. Sie war eher die Hausfrau, die kochte, putzte und Wäsche wusch. Liebevolle Umarmungen oder gar einen Kuss zwischen Mama und Papa konnte ich nicht beobachten. Aber auch keinen Streit.

Hin und wieder fragte ich Papa, was mit Mama los sei. „Das geht schon wieder vorüber“, sagte er jedes Mal. Mein Bruder Jochen sagte das Gleiche. Wenn ich nur weiterhin so lieb bin, dann wird Mama vielleicht wieder fröhlich, dachte ich. Sie hat es doch gesagt. Und an diese Hoffnung klammerte ich mich.

Von morgens bis abends und sogar in der Nacht war ich lieb, um ihr zu helfen. Selbst wenn ich böse Träume hatte, blieb ich in meinem Bett liegen, denn ich wollte Mama nicht im Schlaf stören. Ich half im Haushalt, im Gemüsegarten, beim Kochen. Mutti zog mich morgens an, kämmte mich, gab mir vor, womit ich spielen sollte. Ich war nicht aufmüpfig. Ich war immer leise, ging fleißig zur Schule und brachte gute Noten mit nach Hause. Ich machte alles brav mit – in dem Glauben, dass sie mit meiner Hilfe irgendwann nicht mehr würde weinen müssen. Dass mein braves Verhalten offenbar keinen Einfluss auf ihre Depression hatte, spornte mich nur weiter an. Immer mehr wuchs ich in meine Rolle hinein. Und eigentlich fand ich es gar nicht mehr schwer, lieb zu sein. Manchmal machte es sogar Spaß.

GELÄCHTER

Ich war noch keine fünf, da begann mein zehn Jahre älterer Bruder Jochen, Wetten mit mir abzuschließen. Ich verlor jedes Mal. Der Wetteinsatz war meine kindliche Ehre. „Mein Gott, bist du doof!“, sagte er ein ums andere Mal. „War doch klar, dass ich gewinne, sonst würde ich doch nicht wetten!“ Und schallend lachte er mich aus. Irgendwie tat es weh, aber viel mehr noch fand ich es gut, ihn zum Lachen gebracht zu haben.

Ab der dritten Klasse sorgte ich bewusst selbst dafür, dass man über mich lachte. Ich wurde zum Klassenclown. Ich versuchte, auf mich aufmerksam zu machen, indem ich witzig war. Ich setzte mir zum Beispiel meine Sitznachbarin auf die Schultern, machte ein paar Schritte und tat so, als würde ich unter dieser Last zusammenbrechen. Oder ich setzte mich freiwillig neben anstatt auf den Stuhl und landete mit einem theatralischen „Aua!“ auf dem Fußboden. Wenn alle lachten, war ich glücklich. Ich wurde beachtet, ich „war wer“!

Nach den Grundschuljahren war es klar, dass ich das Gymnasium zu besuchen hatte. Jochen war in der elften Klasse von der Schule geflogen, ich sollte für ihn die Familienehre wieder herstellen. Meine Eltern legten großen Wert darauf, dass wenigstens ein Kind der Familie einen vernünftigen Schulabschluss, sprich das Abitur, erreichte. Dass ich mich durch den anspruchsvollen Lehrstoff quälte, interessierte meine Eltern nicht. Sie nahmen meine Schwierigkeiten nicht zum Anlass, mich zu trösten oder mir zu helfen, ganz im Gegenteil. Sie begannen, mich zu beschimpfen:

„Willst du so enden wie dein Bruder?“

„Mein Gott, wie doof bist du eigentlich!“

„Das kann ein Hund ja besser als du!“

Und schon fühlte ich mich dumm, unwohl, zurückgewiesen, traurig, alleingelassen, unglücklich – und oft genug weinte ich mich in den Schlaf.

Irgendwie schien es aussichtslos zu sein. Auch als ich tatsächlich einmal für eine Englisch-Arbeit gelernt hatte und im Diktat genau der Text drankam, den ich gründlich geübt hatte, gab mir der Lehrer eine Fünf. Aufgrund meiner vorhergehenden schlechten Leistungen war es für ihn schlicht unvorstellbar, dass ich nicht abgeschrieben, sondern, aus eigenen Stücken, eine wirklich gute Leistung erbracht hatte.

THEATER

Im Alter von neun Jahren begann ich, das örtliche Jugendzentrum zu besuchen. Dort lernten wir tolle Tänze, wie Tarantella und Squaredance. Wir spielten lustige Spiele und studierten ein Theaterstück der Gebrüder Grimm ein. Meinem schauspielerischen Talent, das sich nun herauskristallisierte, verdankte ich eine Hauptrolle. Jede Minute meiner Freizeit verbrachte ich im Jugendzentrum. Ich lernte und übte fleißig, denn es sollte alles perfekt sein am Tag der Aufführung. Ich war stolz auf mich, denn die Leiterin war voll des Lobes. Das war eine ganz neue Erfahrung, die mir sehr gefiel. Aber noch viel wichtiger war mir, dass meine Mutter stolz auf mich sein würde. Denn dann, so dachte ich, hätte sie wirklich keinen Grund mehr, zu weinen!

Der Tag war gekommen. Aufgeregt schaute ich von der Bühne hinab ins Publikum. Ich entdeckte den Tisch, an dem Mama, Papa und Jochen saßen. Mein Lampenfieber wuchs. Endlich ging es los. Zunächst führten wir unsere Tänze vor. Während ich tanzte, suchte ich den Blick meiner Mutter, doch sie schaute gar nicht zu mir. Bald wurde es noch schlimmer. Beim Theaterstück lachte sie an unpassenden Stellen und schrie unverständliche Sätze durch den Saal. Ich verstand die Welt nicht mehr. Was war bloß los mit ihr?? Ich war unendlich traurig. Ich hörte nicht mal mehr den Applaus. Auch als ich gemeinsam mit meiner Familie nach Hause ging, bekam ich kein Lob von Mama, keine Umarmung, keine Anerkennung, keine Aufmerksamkeit. Stattdessen lallte Mama und sagte seltsame Dinge.

„Eure Mutter ist vollkommen betrunken“, sagte Papa, der schwer damit beschäftigt war, diese, wie er sagte, „peinliche Frau“ möglichst ungesehen nach Hause zu bekommen. Ich war zu jung,

um das zu verstehen. Für mein kleines Universum war klar: Meine Mama hat mich nicht gelobt, weil ich noch nicht gut genug war. Ich nahm mir fest vor, in Zukunft noch mehr zu üben, um es noch besser zu machen.

IN ZU KLEINEN SCHUHEN

Es schien ein Gesetz zu sein: Meine Mutter bestimmte mein Leben. Ich hatte mich ihr noch nie widersetzt - weder beim Seitenscheitel, den sie mir jeden Morgen vor der Schule kämmte, noch bei der Auswahl der Hornbrille, die ich zu meinem Leidwesen tragen musste. Es handelte sich um ein absolut hässliches Kassengestell mit dicken Gläsern, hinter dem die Hälfte meines Gesichts verschwand. Natürlich legte Mama mir auch jeden Morgen die Sachen heraus, die ich anziehen musste. Ich hatte keine eigene Meinung zu haben und daher auch keinen eigenen Geschmack, keinen Sinn dafür, was mir gutgetan hätte. Ich war Mamas Prinzessin, das Wunschmädchen, die Puppe, die sie schniegeln, striegeln und anziehen konnte. Sie bestimmte, was ich aß, was ich trank, wann ich meine Hausaufgaben machte, wann ich schlafen ging, was ich wann anzog, was ich wann sagte. Ja, selbst meine Meinung über Menschen, Dinge und Situationen versuchte sie zu bestimmen. Sie hatte sogar Einfluss darauf, wen ich als Freundin hatte und wen nicht. Mein Vater schwieg und schaute weg. Für ihn schien die Welt so in Ordnung zu sein, wie sie war.

Inzwischen war ich zwölf Jahre alt und besuchte die 6. Klasse des Gymnasiums in Bad Schwartau. Die Klasse plante einen Wander- und Segelausflug an den Ratzeburger See und ich freute mich riesig darauf. Schon zwei Wochen vorher fing ich an, mir Gedanken zu machen, was ich an diesem tollen Tag anziehen würde. Als es endlich so weit war und ich gerade im Begriff war, meine ausgelatschten Lieblingsturnschuhe anzuziehen, kramte meine Mutter die hässlichen lilafarbenen heraus. „Guck mal, die sind doch schick!“, hatte sie damals gesagt, als wir im Schuhladen standen, weil ich neue Turnschuhe brauchte. Die Farbe hatte mir gefallen, der Rest nicht. Ich akzeptierte sie trotzdem, um des lieben Friedens willen, wollte sie aber nicht anziehen, nachdem wir sie gekauft hatten. Ein stetes Ärgernis für Mama.

„Hier!“, sagte sie nun mit fester Stimme, „die ziehst du an!“

„Aber, Mama, die sind mir zu klein, ich will die nicht!“ Meine Stimme klang leise, obwohl mein Protest von innen schmerzhaft

gegen meine Schädeldecke hämmerte.

„Die Schuhe hast du nur zweimal angezogen. Dafür habe ich das Geld nicht bezahlt. Wenigstens heute ziehst du die Dinger nochmal an, bevor ich sie wegschmeiße. Keine Widerrede!“

Ich seufzte. Mit Tränen in den Augen zog ich sie an.

Der Bus startete morgens um acht an der Schule. Alle hatten gute Laune, nur ich nicht mehr. Ich schob meine Füße in den lila Schuhen so weit wie möglich unter den Vordersitz, um sie vor den Blicken der anderen zu verbergen, und versuchte vergeblich, meine Zehen in den engen Teilen zu bewegen. Viel zu schnell mussten wir aussteigen. Schon nach dem ersten Kilometer taten mir die Füße weh. Franziska und Britta, die beiden Klassenkameradinnen, die ich am wenigsten mochte, glotzten mich mit höhnischem Gesichtsausdruck an. Sie begannen zu tuscheln und zeigten auf mich, die ich da inzwischen über den Weg eierte, als sei er mit Glasscherben besetzt. Das gab mir den Rest. Jeder Schritt tat mir weh. Und das nur, weil ich Mama gehorsam sein musste. Es war ja alles so gemein ...! Verzweifelt heulte ich los. Franziska und Britta krümmten sich vor Lachen. „Wie kann man nur so doof sein und zu kleine Schuhe anziehen?!“, rief Britta.

Das tat doppelt weh. Und ich war stinksauer auf meine Mutter. Warum waren ihr diese hässlichen Schuhe so wichtig, die ich noch nicht mal selbst ausgesucht hatte? Warum nahm sie es hin, dass ich so leiden musste?

Zu Hause angekommen schleuderte ich die Schuhe mit Wucht in die Ecke.

„Sag mal, was fällt dir denn ein?! Du weißt genau, dass wir wenig Geld haben. So geht man nicht mit seinen Sachen um.“

Mir doch egal, dachte ich, schwieg aber. Sie war eben die Stärkere. Noch.

DIESE FURCHTBARE ANGST

Mit dreizehn Jahren entwickelte ich eine tiefsitzende Angst gegen die Krankheit Krebs. Anlass war ein Zeitschriftenartikel gewesen, in dem von einem Mädchen in meinem Alter berichtet wurde, dem wegen eines Tumors ein Bein hatte amputiert werden müssen. Von diesem Tag an begann die Angst in meinem Kopf zu wuchern. Bald war sie mit jedem einzelnen Gedanken verwoben – es verging kaum noch eine Minute ohne dieses schreckliche Gefühl. Ich wurde stiller, trauriger, teilnahmsloser und konnte keine Freude mehr empfinden. Meine Mutter stand dieser

Entwicklung vollkommen hilflos gegenüber. Zu Beginn meiner Angstphase hörte sie mir noch zu, wenn ich wieder etwas an meinem Körper entdeckte, was in meinen Augen nichts anderes als Krebs sein konnte. Sie ging mit mir sogar zu den Ärzten, die mich untersuchten, um mir dann zu erklären, dass der Knubbel, den ich an meinem Zeigefinger gefühlt hatte, eine unbedenkliche Ablagerung sei. Ich sei vollkommen gesund. Nur glauben konnte ich das nicht. Bald hatte ich schon Angst vor der Angst. Und vor Mamas Reaktionen.

Sie schrie mich nur noch an, wenn ich wieder einmal laut weinte. Ich sehnte mich danach, in den Arm genommen zu werden, doch statt Trost bekam ich harte Worte und den Befehl zu hören, mich zusammenzureißen. „Hör endlich auf mit dem Gehabe!“ Bis zu dem Moment, als meine Mutter vor mir stand und schrie: „Hör verdammt noch mal auf zu heulen, sonst schlepp ich dich zum Psychiater!“

Da war ich knapp vierzehn und wachte am nächsten Tag - nach anderthalb Jahren Leidenszeit - zum ersten Mal ohne Angst auf. Es war wie ein Wunder. Das neue, schöne Gefühl hielt die nächsten Tage über an, so dass ich zuversichtlicher wurde und die Freude in mein Leben zurückkehrte. Ich hatte das Gefühl, die Angst vor dem Krebs einfach so besiegt zu haben. Damals ahnte ich noch nicht, dass sie mich im Alter von vierundvierzig Jahren massiv einholen sollte. Es war Ende Mai 2011. Ich saß mit Theo, meinem damaligen Partner, in Shorts im warmen Sonnenschein im Garten. Wir bereiteten ein spätes Mittagessen vor, Spargel mit Kartoffeln und Schinken. Die Kinder spielten Tischtennis. Während des Kartoffelschalens entdeckte ich einen Leberfleck auf meinem Oberschenkel. Und plötzlich überfiel mich das gleiche schlimme Gefühl wie als Vierzehnjährige – die Angst vor Krebs.

Dass die massive Furcht damals nichts anderes war als ein Hilferuf meiner Psyche, konnte ich als Teenager nicht erkennen. Ich war gefangen im Marionettendasein. Ich hatte nie gelernt, meine innersten, meine wirklichen Wünsche wahrzunehmen, geschweige denn, sie zum Ausdruck zu bringen. Heute weiß ich, der Weg über die Krebsangst war ein unbewusster Versuch, meine Emotionen nicht allein mit mir selbst auszumachen, sondern sie zu zeigen. Doch der Versuch war misslungen. Meine Eltern gaben mir nicht endlich die Zuwendung, die ich so ersehnte. Also stellte ich mein unbewusst ersonnenes „Hilfsprogramm“ erst einmal ein.

Für Mama war die Welt damit wieder in Ordnung – soweit sie das in ihrem depressiven Zustand sein konnte. Nach dem langen Versteckspiel, denn als verheultes Mädchen war ich meinen Eltern

peinlich gewesen und oft zu Hause gelassen worden („Was sagen sonst die anderen über uns?“), funktionierte ich nun perfekt als Vorzeigetochter, ging brav zur Schule und nahm sogar einen ehrenamtlichen Job in der örtlichen Bücherei an.

„Nein, was für ein entzückendes Mädchen, deine Tochter“, sagte die Leiterin. „Sie ist immer so brav und lieb. Und so aufmerksam bei ihrer Arbeit hier bei uns. Ach, Ellen, davon könnte sich meine Tochter eine Scheibe abschneiden.“

Das schien meine Mutter glücklich zu machen und darüber war ich glücklich. Ich war und blieb eine Helferin, überzeugt davon, dass das der Grund meiner Existenz war. Ich wusste es ja: Ich musste alles dafür tun, meine Mutter und natürlich auch meinen Vater froh zu machen.

EIN GUTES KIND MUSS LEISTUNG BRINGEN

Erst Jahre später erkannte ich, wie stark ich durch die Krankheit meiner Mutter in meiner Entwicklung geprägt worden war. Eine gesunde Mutter-Kind-Beziehung hatte es nicht gegeben. Meine Mutter war nicht fähig, Liebe zu empfinden, und somit auch nicht in der Lage, Liebe zu geben.

Ihr Umgang mit mir war sachlich geprägt und ergebnisorientiert. Ich erhielt Aufgaben, die ich zu erledigen hatte, ansonsten lebten wir nebeneinanderher. Innige Umarmungen, intensive Gespräche, ein Ausweinen an ihrer Schulter gab es nicht. Damit der Alltag störungsfrei verlaufen konnte, machte ich das, was mir gesagt wurde, ohne nach Sinn und Zweck zu fragen. Wenn ich alles erledigte, was mir aufgetragen wurde, dann war ich in den Augen meiner Mutter ein gutes Kind. Das allein zählte.

Ich wurde gelobt für die Dinge, die ich tat, nicht um meiner selbst willen. Das suchte ich zu kompensieren, indem ich mich auf Leistung fokussierte, die mir Anerkennung brachte. Wenn ich einmal faul war und nichts tat, dann war ich in meinen eigenen Augen nichts wert.

Zu meditieren, achtsam mit mir sein, Ruhephasen einzubauen in den stressigen Alltag, guter Musik zu lauschen, ein Buch zu lesen oder mir im Gartenstuhl ein Nickerchen zu erlauben, all das, was heute überall angepriesen wird, um in unserer hektischen Zeit weiterhin gesund zu bleiben, verbot ich mir selbst. Und nicht nur das. Beobachtete ich solch genussvollen Pausen bei anderen, empfand ich Verachtung. Solche Menschen waren für mich Nichtsnutze, Träumer, Schwänzer oder gar Parasiten, die sich auf Staatskosten ein gutes Leben gönnten. Zu denen wollte ich partout

nicht gehören! Für mich zählte nur Leistung, die ich mit „Produktion“ verband. Ich leistete also nur, wenn man das Ergebnis am Ende sehen konnte:

- Mit vierzehn trug ich Zeitungen aus.
- Mit fünfzehn arbeitete ich in der Bücherei, strickte Pullover und verkaufte sie dort.
- Mit sechzehn war ich Redakteurin der Schulzeitung „Der Clochard“, zeichnete Titelblätter und schrieb Artikel.
- Mit siebzehn nahm ich an der Kabarett- und Schauspiel-AG teil, trat in der Schule und im Lübecker Stadttheater auf.
- Mit achtzehn jobbte ich im Kino und machte den Führerschein. Ich organisierte Lesezirkel und andere schulische Veranstaltungen und wurde zur Schülersprecherin gewählt.

Überall da, wo es Applaus gab, fühlte ich mich am wohlsten.

RAUS AUS MAMAS KOKON

Nachdem ich mich von der Krebsangst befreit hatte, war ich endlich aufgewacht und hatte den Weg herausgefunden aus Mamas Kokon. Ich trug den Wochenspiegel aus und erzielte erste bescheidene Einnahmen, die ich sparte. Ich wurde konfirmiert und bekam, wie es üblich war, viele Geldgeschenke. Natürlich trug ich auch bei diesem Anlass wieder die Kleidung, die Mama für richtig befunden hatte, aber meine Sehnsucht, endlich Klamotten nach eigenem Geschmack zu tragen, war groß. Ich wollte nicht länger Mamas Puppe sein. Das Konfirmationsgeld legte ich zu meinen Ersparnissen vom Zeitungsausstragen. Ganze tausend Mark waren zusammengekommen. Ich ging in die Stadt und kaufte mir ganz allein eine Hose und eine Bluse. Stolz trug ich die neuen Sachen, so oft es nur ging. Ich hatte nur hundert Mark ausgegeben, weil es so ungewohnt war, Geld nach eigenem Ermessen zu verwenden, aber ein Anfang war gemacht.

Endlich wurde ich auch für Jungs sichtbar und in der örtlichen Bücherei, in der ich begonnen hatte mitzuarbeiten, lernte ich mit fünfzehn Jahren meinen ersten Freund kennen.

RÜCKVERSETZUNG

Ich war sechzehn und mein Minderwertigkeitskomplex war immens. Die hippen, sportlichen, schlanken Mädchen aus meiner Klasse wollten nichts mit mir zu tun haben. Ich fühlte mich klein, unsicher, ausgestoßen. Die anderen konnten in meinen Augen alles besser. Sie waren immer fröhlich, sehr beliebt, hatten viel Spaß und sahen einfach klasse aus. Aber ich war offensichtlich anders, ganz anders:

„Du landest sowieso in der Fischfabrik am Fließband!“ Zack! Das saß. Und es tat weh.

Ich war inzwischen siebzehn. Der heftige Satz schien meinem Vater zu gefallen. Jedes Mal, wenn er ihn mir in seiner Wut von nun an den Kopf knallte, fräste sich die Vorstellung tiefer in die verworrenen Ebenen meines Teenie-Gehirns ein. Bestimmt hat er recht, dachte ich. Ich kann nichts und aus mir wird nichts werden. Dass ich gerade mit zwei Fünfen und zwei Sechsen auf dem Zeugnis sitzengeblieben war, schien Papas Theorie zu bestätigen. Die Lehrer hatten mich im Laufe des Schuljahres ähnlich verzweifelt angeschaut wie meine Eltern. Aber ich konnte und wollte meine Leistungen nicht verbessern. Viele meiner Mitschüler kapierten den Schulstoff schneller und besser als ich, was mich innerlich geradezu zermalmte. Ich nahm mir vor, absichtlich sitzenzubleiben. Wiederholen kann nicht schaden, dachte ich mir, um mich vor mir selbst rechtfertigen zu können. Umso mehr konzentrierte ich mich auf all die anderen Aufgaben, die ich mir angelacht hatte. Da nämlich hatte ich kaum Konkurrenten. Da hatte ich die Chance, fehlerfrei und perfekt zu sein, und damit, in meinen Augen, die beste Voraussetzung, um Aufmerksamkeit und Anerkennung zu erhalten. Doch was das Lernen anbelangte, so schien die Sache vollkommen klar zu sein: Ich kann nichts und bin doof. Punkt!

Ohne die Einschätzung der anderen zu hinterfragen, hatte ich das Bild übernommen, das sie sich von mir gemacht hatten. Wenn nicht nur mein Vater und mein Bruder, sondern alle sagten, ich sei einfach das Dummchen, die Brillenschlange, der Klassenclown, die Hässliche mit den komischen Klamotten und der verkorksten Dauerwelle, ich sei nichts und ich könne nichts und aus mir würde auch nie was werden, dann musste das ja wohl stimmen.

Die Rückversetzung in die 11. Klasse entpuppte sich tatsächlich als Glücksfall für mich. Im neuen Umfeld wusste man nichts über meine Vergangenheit. Ich wurde unvoreingenommen betrachtet und das war meine Chance. Ich bekam einen guten Zugang zu den anderen Jugendlichen. Ich wurde Mitglied der Film- und Theater-

AG. Ich nahm einen Nebenjob im Kino an und verdiente eigenes Geld. Ich schaffte es tatsächlich, mich immer mehr abzunabeln. Bald war ich kaum noch zu Hause.

ABITUR UND DER TRAUM VOM GRAFIKSTUDIUM

Inzwischen war das Abitur gelaufen. Ich hatte bestanden, mehr recht als schlecht. Nun ging es um meine Zukunft und ich schöpfte neue Hoffnung. Ich wollte unbedingt meinen Neigungen folgen und Grafikdesign studieren, denn das Fach Kunst hatte von jeher zu meinen Lieblingsfächern gezählt. Mein Vater war damals kaum zu Hause und kümmerte sich nicht weiter um mich. Meine Mutter war eine Sicherheitsfanatikerin. Ich hätte mein Traumfach nur in Berlin studieren können und hätte umziehen müssen. „Das ist viel zu gefährlich!“, sagte Mama. Dabei war ich schon zwanzig.

Meine Eltern sahen das geplante Studium als brotlose Kunst und versagten mir jegliche Unterstützung finanzieller Art. Ich hätte gegen sie klagen können, doch das wagte ich nicht. Stattdessen bekam ich mit, dass Mama begann, Bewerbungen für mich zu schreiben, an Ausbildungsbetriebe. Ich wollte das nicht, schaltete auf stur und weigerte mich, die Bewerbungen zu unterschreiben. Ich fühlte mich der Kunst zugeneigt, nicht irgendeiner blöden Ausbildung. Papa redete wieder mal von der Fischfabrik. Ich blieb trotzig. „Ich will aber Grafikdesign studieren!“

Dann kam der Knaller. Eines Tages betrat Papa mein Zimmer und wedelte mit einem Zwanzigmarkschein. „Den bekommst du, wenn du endlich die Bewerbungen unterschreibst, die Mama für dich geschrieben hat.“

Ich starrte ihn an. Ich will aber nicht, hätte ich gern geschrien. Doch ich war mürbe geworden. Inzwischen war das Einzige, was ich wollte, der Auszug von daheim. Also nahm ich die zwanzig Mark und unterschrieb.

BERUFSAUSBILDUNG

Ich entschied mich für eine Versicherungslehre. Die für damalige Verhältnisse sehr hohe Ausbildungsvergütung erlaubte es mir, meine erste eigene Wohnung zu beziehen. Ich hatte zwar ein wenig Angst vor der Selbstständigkeit, aber ich war erleichtert, von zuhause wegzukommen.

Während der Ausbildung lernte ich willig und mit weit offenen

Augen und Ohren. So war ich schon bald in der Lage, meinen Kollegen jeweils einen Teil ihrer Arbeit abzunehmen. Was ich auch tat. Immer in der Hoffnung, ein Danke oder gar ein Lob zu ernten. Schon bald musste ich allerdings erfahren, dass vieles, was man mit allzu viel Eifer erledigt, als selbstverständlich hingenommen wird. Die Folge: Als gutwilliges Schaf wird man ausgenutzt. Aus dieser mir nur halb bewussten Erkenntnis zog ich allerdings die falschen Schlüsse: Ich fühlte mich bestätigt und wurde noch eifriger. Irgendwann, so dachte ich, wird es doch mal jemanden geben, der sagt: „Prima Katja, weiter so. Du machst gute Arbeit!“ – Mehr wollte ich doch gar nicht. Ich glaubte immer noch fest daran, Liebe oder zumindest Beliebtheit nicht nur durch Gehorsam, sondern auch durch Leistung erreichen zu können. Und so reimte ich mir verzweifelt aus Satz Fetzen ein Lob zusammen.

Das hochsensible „Spürauge“, mit dem ich schon als Kind intuitiv jede Stimmung meines Gegenübers wahrgenommen hatte, und die Scheu vor Konflikten begleiteten mich leider auch im Beruf. Jede Art von Auseinandersetzung, mit wem auch immer, war ein Graus für mich. Genau wie meine Eltern ging ich schwierigen Situationen so weit wie möglich aus dem Weg. Diskussionen auf Augenhöhe? Fehlanzeige. Konstruktive Kritik als Mittel, eine Situation womöglich für alle zu verbessern? Irgendwie unvorstellbar, denn Kritik wirkte bedrohlich auf mich. Kritik klang nach Liebesentzug, nach drohender Einsamkeit, nach Ausschluss aus der Gemeinschaft.

Ich arbeitete überaus fleißig und solange ich beschäftigt war, fühlte ich mich einigermaßen sicher. Doch wenn die anderen von ihrer Freizeit erzählten, schwieg ich. Mir war klar, ich war es nicht wert, dass mir jemand Aufmerksamkeit schenkte, um sich meine Erlebnisse des Vorabends anzuhören. Mein Leben ist einfach zu langweilig, dachte ich. Ich muss aufregendere Dinge tun und erleben, wenn ich die Aufmerksamkeit auf mich lenken will. Fragte sich nur, wie.

Zunächst agierte ich auf vertrautem Feld: Ich arbeitete weiter, nur noch ein bisschen mehr. Ich übernahm immer mehr Schadensfälle und ging oft ans Telefon für die anderen. Das Wort „Nein“ kannte ich nicht. Als ich den Eindruck gewann, dass meine Einsatzbereitschaft nicht mehr genügte, um die anderen zu beeindrucken, ging ich dazu über, den „Klassenclown“ zu spielen, fast so wie damals in der Schule. Ich freute mich, wenn ich die anderen zum Lachen bringen konnte. Als auch das nicht mehr reichte, beschloss ich, trinkfester zu werden. Das war doch sicher cool. Bei Betriebsfeiern trank ich künftig mehr als alle anderen.

Ich machte mich zum Kumpel der Männer und brachte das glaubhaft rüber. Ich wurde für sie zur coolen Sau, mit der man Pferde stehlen konnte. Als Frau in der Männerwelt, die sich nahbar machte wie ein Kerl, schien ich ihnen sehr willkommen zu sein. Die Frage, ob die Anziehung womöglich erotischer Natur war, stellte sich mir nicht. Ich war einfach froh, dass die Männer mich wahrnahmen und anerkannten. Ich spielte mit ihnen Tischtennis. Ich kloppte dumme Sprüche. Ich war keine launische Zicke, ich war fast eine von ihnen. Ich nannte mich selbst eine Tresenschlampe, wenn ich von meinen Nebenjobs in den Lübecker Kneipen und beim Ausschank bei Festen berichtete, verbuchte deshalb einen weiteren Lacher und freute mich. Mir war fast alles Recht, um eine etwas persönlichere Beziehung zu meinen Kollegen aufbauen zu können. Eine Beziehung, die sich wie Freundschaft anfühlte. Ein Wunsch, der wohl eher einseitig war.

DIE GEBORENE HELFERIN

Grundsätzlich half ich, wo ich nur konnte. Zu helfen war Teil meiner Persönlichkeit. Ich suchte förmlich nach Situationen, in denen man mich brauchen konnte. So sprang ich beim Papa meiner besten Freundin ein, der als Gärtner zur Weihnachtszeit Verkaufsunterstützung brauchte. Ich half bei Nachbarn im Garten, das Unkraut zu jäten. Ich half meinem Bruder beim Babysitten. Ich half meinen Freunden bei jedem Umzug.

Ich hatte Verständnis für all die Probleme, die Familienmitglieder, Kollegen oder andere Menschen in meinem Umfeld zeigten. Ich gab gern viel Geld für andere aus, lud zum Essen ein, machte Geschenke, verlieh Geld und verzichtete auf die Rückgabe, wenn jemand gerade knapp bei Kasse war oder vielleicht auch nur so tat. Ich verausgabte mich sowohl finanziell als auch emotional stetig, um anderen zu gefallen, um anerkannt zu werden und mich einigermaßen sicher und gut fühlen zu können. Es ist recht wahrscheinlich, dass ich mich ausnutzen ließ, doch damals fiel mir das nicht auf.

Manchmal bekam ich für diese freiwilligen Hilfstätigkeiten sogar ein bisschen Geld. Ironischerweise war ich der Meinung, das gar nicht verdient zu haben. Ich genierte mich, es anzunehmen, denn ich hatte ja nicht hart gearbeitet, ich hatte doch nur geholfen. Und es war doch solch ein schönes Gefühl, helfen zu können und gebraucht zu werden.

Irgendwann aber hielt ich erschöpft inne und begann, mir Fragen zu stellen. Wo kam mein zwanghaftes Verhalten bloß her?

Und wie konnte ich es ändern? Was war passiert, dass ich mich und meine Leistung so prostituierte? Wieso lebte ich, der Schulzeit längst entwachsen, im Business noch immer die gleichen Verhaltensweisen: So viel Arbeit für wenig Geld? Das konnte doch nicht richtig sein. Ich spürte es: Ich brauchte dringend Abstand, um nachdenken zu können.

DER SACHE AUF DEN ZAHN FÜHLEN

Den Wunsch nach Abstand, die Sehnsucht, endlich mal zur Ruhe zu kommen, Zeit zum Denken und Reflektieren zu haben, kennst du bestimmt auch: Du befindest dich in einer problematischen Situation und es fällt dir schwer, sie unvoreingenommen zu betrachten. Doch Abstand ist nötig, um auf eine mögliche Lösung zu kommen. Stell dir zum Beispiel vor, du hast wegen anhaltender Zahnschmerzen den Dentisten deines Vertrauens aufgesucht, er bohrt und es tut verflucht weh. Du selbst würdest dir die Schmerzen nicht freiwillig antun, der Zahnarzt jedoch hat genügend inneren Abstand, um die Lösung des Problems anzugehen. Er bohrt und ja, es tut weh. Dafür ist das Problem nach der Behandlung aber vermutlich gelöst.

Da es längst nicht immer so eindeutig ist, gehe ich jetzt noch einen Schritt weiter: Es kann sein, dass du nicht einmal in der Lage bist, dein Problem zu benennen, weil eine Mauer, von deren Existenz du gar nicht weißt, dir die Sicht auf die Dinge versperrt. Was du dagegen deutlich spürst, sind die Auswirkungen des Problems auf dich, deine Gesundheit, dein Leben. Und die sind vermutlich eher ungünstig.

Wenn du Zahnschmerzen hast, liegt dein Problem auf der Hand. Aua! Aber es gibt viele Schwierigkeiten, die sich nicht so einfach packen lassen – nicht zuletzt im Job. Doch egal, worum es geht, bitte frage dich jetzt:

Wie genau ist die Situation, unter der du gerade leidest, und was genau ist das Schwierige daran?

- Du arbeitest von frühmorgens bis spätabends und hast kaum Freizeit?
- Das Geld ist immer knapp am Ende des Monats?
- Du traust dich als Selbstständige oder Selbstständiger nicht, für deine Dienstleistungen/Produkte mehr Geld zu verlangen?
- Du traust dich als Angestellte oder Angestellter nicht, deinen Chef oder deine Chefin um eine Gehaltserhöhung zu bitten?
- Du bewunderst insgeheim deine Kollegen und Kolleginnen für deren selbstbewusstes Auftreten? Sie wirken mutig, stark und glücklich. – Genau so wärest du auch gern?

Was sind deine augenblicklichen Symptome?

- Du leidest unter Schlafstörungen?
- Du hast Kopfschmerzen, vielleicht sogar Migräne?
- Du hast Nackenverspannungen und/oder Rückenschmerzen?
- Du kannst abends und am Wochenende nicht abschalten, bist gestresst, unkonzentriert?

Welche Gedanken begleiten dich?

- Hoffentlich geht das Auto nicht kaputt – ich kann mir kein neues leisten.
- Ich würde so gern mal mit der Familie einen schönen Urlaub machen, aber das ist zu teuer.
- Einfach mal shoppen zu gehen, wie schön wäre das denn...?! Aber das Geld reicht ja gerade mal für Miete und Essen.

... um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Du weißt, dass du etwas verändern musst, aber du weißt nicht genau, was. Und da gucken wir jetzt mal etwas genauer hin. Man könnte auch sagen, wir fühlen der Sache auf den Zahn.

Na? Lust auf mehr? Du möchtest gern weiterlesen?

Dann bestelle dir gern das Buch:

<https://www.amazon.de/dp/B0B6S37PSD>

Ich danke dir und sende liebe Grüße



Katja Groß

www.ichbingross.de