

ELENA ANNA MAYR

Heimweh nach *mir*

33 heilsame Fragen
für dein Leben

G|U

Inhalt

MEIN WEG ZU MIR – MEINE FRAGEN 7

1. Bist du bereit,
Verantwortung für dich zu übernehmen?

11

2. Liebst du eine Illusion oder die Sache selbst?

14

3. Solltest du bleiben, oder ist es vielleicht
an der Zeit zu gehen?

18

4. Was würde dein
fünfundachtzigjähriges Ich denken?

19

5. Was, wenn es kein »Aber« gibt?

25

6. Wie würdest du dich entscheiden,
wenn du allein auf dieser Welt wärst?

26

7. Ist das Leben nicht zu kurz dafür?

33

8. Würdest du heute noch einmal
dieselbe Entscheidung treffen?

36

9. Hat das wirklich etwas mit dir zu tun?

41

10. Liebt er dich wirklich?

45

11. Ist das eine Aufgabe für dein Gegenwarts-
oder für dein Zukunfts-Ich?

46

12. Welche Frage zeigt dir immer
den Weg direkt in dein Herz?

57

13. Ist das überhaupt dein Thema?

58

14. Heilt Zeit deine Wunden?

65

15. Willst du dieser Mensch überhaupt sein?

67

16. Wer erinnert sich an dich?	74	25. War das ein Fehler oder eine Erfahrung?	118
17. Wofür lohnt sich das alles?	78	26. Wie würde sich Loslassen anfühlen?	125
18. Ist das deine Aufgabe?	83	27. Was spiegelt dir diese Person?	126
19. Wie kannst du vergeben, wenn du dir nicht verzeihst?	92	28. Was brauchst du gerade wirklich?	134
20. Wem gibst du Macht über dich?	93	29. Wie findest du heraus, wer dir wirklich guttut?	139
21. Würdest du es deinem inneren Kind sagen?	100	30. Ist das überhaupt dein Problem?	142
22. Wird am Ende deines Lebens jemand danach fragen?	105	31. Musst du dich optimieren?	148
23. Wer muss damit leben?	112	32. Bist du authentisch?	149
24. Ist es nur schlecht?	113	33. Was soll an deinem Grab gesagt werden?	153
		ENDE	160
		DANK	162

*An alle da draußen, die schon so lange
im Stillen kämpfen und dadurch ihr
Leuchten verloren haben:
Ich sehe euch,
und ihr werdet es wiederfinden.
Versprochen.*

Mein Weg zu mir – meine Fragen

Irgendwo da draußen bist du und hältst gerade mein Buch in deinen Händen.

Irgendwo da draußen bin ich und frage mich, ob das alles hier überhaupt real sein kann.

Hi, ich bin Elena, mehrmals durch die Hölle gegangen, und jetzt tippe ich diese Zeilen. Damit du erkennst, dass du selbst das kleine Licht am Ende des Tunnels bist, auf das du vielleicht schon so lange wartest.

Vorab möchte ich loswerden, dass ich alles andere als perfekt bin und es auch nie sein möchte. Ich habe mein Bestes gegeben, in diesem Buch alles zusammenzutragen, was mich stückweise zu dem Menschen zurückgeführt hat, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen werde – mir selbst. Trotzdem werde ich immer wieder mit Tagen konfrontiert sein, an denen ich mich nur ganz schwer allein aus der Dunkelheit herauskämpfen kann. Und meine Freunde mich an meine eigenen Worte erinnern müssen.

Ich bin nicht diese Kämpferin, die einfach mal so dem Leben in den Arsch tritt – ich habe mich beinahe einmal zu oft aufgegeben. Ich bin nicht die eine, die sich mal eben mutig zurückgekämpft hat – ich habe oft am Boden gelegen und jeden Moment damit gerechnet, dass das Universum noch eintritt.

Ich bin nicht diejenige, die sich auf allen Ebenen selbst gefunden hat – ich bin die, die sich immer wieder neu verlieren muss. Um die Teile von sich aufzusammeln, die sie irgendwo auf dem Weg verloren hat.

All das ist okay. Du musst nicht dieser Mensch sein, der sein Schicksal sofort in die Hand nimmt. Manchmal müssen wir es ein bisschen länger mit uns herumtragen, bis der richtige Zeitpunkt

gekommen ist, uns zu behaupten. Hin und wieder braucht es vielleicht auch mehrere Anläufe. Das macht dich nicht weniger mutig oder stark – im Gegenteil. In manchen Phasen fehlen uns einfach die nötigen Kapazitäten, um zu riskieren, dass sich unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen könnte, wenn wir all das langsam ausbuddeln, was wir so lange in uns vergraben haben.

Manchmal fühle ich mich viel zu jung, um bald mein eigenes Buch im Regal der nächsten Buchhandlung entdecken zu können. Tief in mir sitzt jedoch der Wunsch, dass all die kleinen Lichter, die mich durch schwere Zeiten trugen, auch in andere dunkle Herzen einziehen und es dort ein wenig heller machen.

Als ich bereit war und keinen anderen Ausweg mehr sah, als alles umzukrempeln, stellte ich mir viele Fragen. Ich wollte mir selbst wieder näherkommen. Oft genug machte ich dabei auch Rückschritte. Aber besonders diese haben mir am meisten geholfen, meinen Platz im Leben zu finden.

Sätze sind Sätze. Sie stehen fest. Sie geben eine Richtung vor. Fragen hingegen bieten Raum für alle Gedanken und Gefühle, die wir sonst nicht zulassen würden. Fragen sind gemacht für uns, die wir noch auf der Suche sind. Auf eine Frage, die wir uns selbst stellen, erhalten wir die Antwort, die unser Innerstes offenbart. Fragen gehören allen, Antworten nur uns ganz allein.

In Zeiten, in denen ich alles hinschmeißen wollte und vor lauter Verzweiflung nicht mehr klar sah, habe ich mir einfach nur ein Zuhause gewünscht. Einen Ort, an dem meine Gedanken nicht zu mir durchdringen konnten. Einen Ort, an dem mein Sein genug war. Einen Ort, der nicht mehr von mir verlangte, als ich geben konnte. Natürlich habe ich ihn niemals gefunden, weil ich überall dort gesucht habe, wo ich nicht war.

Ich habe mich an ein Fernweh geklammert. An jemanden, der mich aus dem Leben herausziehen würde, das sich viel mehr nach

Existieren angefühlt hatte. Bis ich alles, woran ich festgehalten hatte, losließ. Ich wollte nicht weg, ich wollte zurück. Ein bisschen Liebeskummer. Ein wenig Heimweh.

Nach mir selbst.

Dreiunddreißig Fragen: so viele hat es gebraucht, um das Fundament für das Zuhause in mir zu schaffen – Monat für Monat, Woche für Woche, Tag für Tag. »Heimkommen« ist eigentlich ein so unbeschwertes Wort, das für mich einen langen Weg bedeutet. Aber jeder Kilometer, den ich gegangen bin, hat mir denjenigen zurückgegeben, den ich lange vergessen hatte: mich.

Vielleicht kann dir die ein oder andere Frage auch einen Teil von dir schenken, den du vermisst. Ich wünsche es mir.

Du darfst dieses Buch übrigens gern querlesen, manche Fragen werden eventuell gerade überhaupt nicht in dein Leben passen, andere dafür umso mehr. Hör immer auf dein Bauchgefühl. Nimm dir die Zeit, die du zum Heilen brauchst – es ist genug da. Heilung erfolgt nie linear, sondern ist eine Achterbahnfahrt – ab und zu darfst du auch mal aussteigen. Du musst nicht rund um die Uhr an dir arbeiten. Manchmal müssen wir einfach nur sein. Das reicht für den Moment.

Ich schicke die wärmste Umarmung an dich raus: Du schaffst das in deinem ganz eigenen Tempo. Ich glaube so sehr an dich.

Und ich hoffe, du kommst gut zu Hause an.

In Liebe

Elena

FRAGE DREI

Solltest du bleiben, oder ist es vielleicht an der Zeit zu gehen?

Wenn du nur bleibst, aus Angst davor zu realisieren, was du in all den Jahren, in denen du geblieben bist, verpasst hast, geh. Du bist so viel mehr als dieses eine Leben, für das du dich vor langer Zeit entschieden hast. Wenn du in dein damaliges „Warum“ nicht mehr hineinpasst, warten da draußen noch Tausende „Warums“ auf dich. Irgendeins davon gehört dir. Du findest es aber nur, wenn du aufhörst, dort zu suchen, wo du es einst verloren hast.

FRAGE VIER

Was würde dein fünfundachtzigjähriges Ich denken?

Seine Antwort war „nichts“. Selten hat mich ein einziges Wort so sehr berührt und wachgerüttelt. Vor Kurzem tauchte ein Video auf meiner Instagram-Startseite auf, in dem Menschen befragt wurden, welche Dinge sie in ihrem Leben bereuen. Eine junge Frau meinte, sie bedauere es, zu viel gearbeitet und zu wenig für sich getan zu haben. Manche hätten gern mehr von der Welt gesehen, andere wiederum haben sich in den Gedanken verloren, was andere von ihnen denken könnten, und nie herausgefunden, wer sie hätten sein können. Und dann war da dieser eine Mann, der aus tiefstem Herzen lachte und über dessen Lippen nur das kleine Wörtchen »nichts« kam. Der erste Gedanke, der mir in den Kopf kam, war »Das ist doch sicher gelogen«. Allerdings kam seine Antwort wie aus der Pistole geschossen – er hatte keine Sekunde darüber nachgedacht.

ZU HAUSE

FRAGE FÜNF

Was, wenn es kein »Aber« gibt?

Klammere dich bitte nicht schon vorher an einen Haken, der gar nicht existiert. Das Leben kommt auch manchmal ziemlich oft ohne »aber« aus. Warte nicht zu lang auf ein Leben, das nicht auf dich wartet.

wieder aufgestanden und dort herausgeklettert. Der Weg nach draußen war zwar hart und schmerzhaft, aber ich erkannte, dass ich ihn allein bestreiten konnte. Dass ich niemanden brauchte, um zu heilen. Dass ich mein eigenes Licht in den dunkelsten Zeiten war. Noch nie hatte ich mich so unabhängig gefühlt. All das hätte ich in mir nie entdecken können, wenn ich meine Angst bei beiden Entscheidungen hätte gewinnen lassen: dem Anfang und dem Ende der Beziehung. Ich hatte vielleicht einen Menschen verloren, aber ein Stück von mir selbst zurückgewonnen. Ich glaube, wir sind dann am mutigsten: wenn wir uns selbst fragen, was wir tun würden, wenn wir ganz allein auf dieser Welt wären. In diesem Moment sind wir frei von allen Erwartungen und Ängsten. In diesem Moment folgen wir nur unserem Herzen. Und ganz ehrlich? Das ist die einzige Instanz, auf die wir hören sollten.

Fragen für dein Leben

Wie würdest du dich entscheiden, wenn du ein zweites Leben in einem Paralleluniversum hättest?

Was würdest du tun, wenn dich niemand verurteilen könnte?

Welchen Weg würdest du gehen, wenn du nur auf dein Herz hören würdest?

FRAGE SIEBEN

Ist das Leben nicht zu kurz dafür?

Wofür das Leben definitiv zu kurz ist:

- Um immer das Worst-Case-Szenario zu erwarten
- Um es mit Menschen zu verbringen, die dich nicht wertschätzen
- Um darauf zu warten, dass sich etwas ändert, wenn du selbst nichts veränderst
- Um den Bauch einzuziehen
- Um keinen Schlussstrich zu ziehen, obwohl du längst gehen willst
- Um auf die zu hören, die du nicht um Rat bitten würdest
- Um nicht deinem Bauchgefühl zu vertrauen
- Um Kalorien zu zählen
- Um »Nein« zu sagen, wenn du eigentlich »Ja« meinst
- Um »Ja« zu sagen, wenn du eigentlich »Nein« meinst
- Um dir selbst nicht zu verzeihen

wählen würde, den ich erlebt hatte, als mich einfach nur zu fragen, ob ich mich trennen soll. Letzteres hätte in mir nur zu ganz vielen »Abers« geführt – »Aber wir haben ja auch gute Zeiten«, »Aber eigentlich liebe ich ihn ja«, »Aber was ist, wenn er sich vielleicht doch ändert?«.

Als ich mir die Frage stellte, ob ich heute die Entscheidung fällen würde, mit diesem Mann noch einmal zusammenzukommen, stellte sich sofort ein klares »Nein« als Antwort ein.

Weil ich ganz einfach reifer geworden war.

Weil mir auffiel, dass es auch Beziehungen gab, die mit so viel mehr Wertschätzung und gegenseitigem »Ich gebe dir die Freiheit, die du brauchst« gespickt waren.

Weil ich merkte, dass mir diese Beziehung keine Leichtigkeit zum Fliegen schenkte, sondern mich in einen Käfig sperrte.

Und plötzlich hielt mich nichts mehr an dem Leben, für das ich mich nicht jederzeit wieder entscheiden würde.

Fragen für dein Leben

Stell dir vor, dass in zehn Jahren immer noch alles so ist, wie es jetzt ist. Wie fühlst du dich dabei?

Wenn du etwas in deinem Leben ändern könntest, was würdest du dir wünschen?

Wie fühlt sich dein Herz an, wenn du an eine bestimmte Person oder Situation denkst – leicht oder schwer?

FRAGE NEUN

Hat das wirklich etwas mit dir zu tun?

In meiner Kindheit und Jugend habe ich viel zu viel fühlen müssen – emotionalen wie physischen Schmerz. Meine gesundheitliche Situation war ein täglicher Kampf, von dem ich morgens wusste, dass ich ihn abends nicht gewonnen haben würde. Aber das waren Schmerzen, die mein kleiner Körper noch tragen konnte. Für Sätze wie »Reiß dich doch mal zusammen« oder »Du simulierst doch nur« aus meinem Umfeld waren meine Schultern jedoch nicht stark genug. Sie hinterließen Striemen – jetzt kämpfte ich nicht nur gegen meinen Körper, sondern auch gegen mein Innerstes.

Wie eine zweite Haut hafteten diese Worte an mir, als würden sie zu mir gehören. Bis ich irgendwann selbst daran glaubte, schwach zu sein, während ich so mutig war, ein Leben weiterzuführen, von dem ich mir gewünscht hatte, dass es endlich vorbei wäre. Ich wollte nicht nicht mehr leben, aber ich wollte so nicht mehr leben. Um mich vor weiteren Verletzungen zu schützen, bestand meine

einzigste Strategie damals darin, meine Gefühle in eine dunkle Ecke zu schieben. Dort musste ich sie nicht mehr sehen, nicht mehr spüren. Jeden noch so destruktiven Gedanken behielt ich bei mir. Jeden Schmerz machte ich mit mir selbst aus.

Irgendwann versteckte ich nicht mehr nur meine Gefühle vor anderen, sondern schottete mich auch selbst davor ab. Denn ich hatte keine Kraft, sie allein auszuhalten. Letztendlich bröckelte das Fundament, auf dem ich stand, immer weiter. Ich fühlte mich, als würde ich in ein großes Nichts fallen, aber nie am Boden ankommen.

In meinem Kopf war ich der Fehler. Zu viel und gleichzeitig zu wenig. Zu leise und doch zu laut. Eine Belastung.

Heute bin ich dankbar, dass ich mir trotz allem wichtig genug war, den Schmerz wieder zuzulassen, um nicht von der Leere verschluckt zu werden. Ich musste erst den Schmerz spüren, um dann das Leben wieder spüren zu können.

Es ist nicht die Zeit, die Wunden heilt.

Es ist dein Mut, durch den Schmerz hindurchzugehen.

Durch viele Gespräche und knallharte Selbstreflexion erkannte ich: Nicht ich war das Problem. Ich hatte lediglich ein Problem, von dem andere überfordert waren. »Was A über B sagt, sagt mehr über A aus als über B« – es sagt einen Scheiß über B aus. Als ich diesen Satz wirklich auf einer tieferen Ebene für mich annehmen konnte, begleitete er mich auf meinem Heilungsweg. Auf ihm lernte ich nicht nur zu verstehen, sondern auch zu verzeihen. Vor allem mir selbst. Degradierendes Verhalten ist dabei niemals auch nur im Ansatz zu rechtfertigen.

Gleichzeitig habe ich aber eine Erklärung für mich gebraucht, um Gefühle, die gar nicht zu mir gehörten, an mir abprallen zu lassen – nicht aufgrund von vorgetäuschter Gleichgültigkeit, sondern infolge des Verständnisses menschlicher Gefühle.

Manchmal sind wir so sehr in unserer eigenen Verzweiflung gefangen, dass wir vergessen, wie schnell unsere Worte zu Waffen werden. Momente, in denen wir gar nicht realisieren, warum wir reagieren, wie wir eben reagieren. In denen wir uns vielleicht sogar im selben Augenblick dafür schämen – weil in uns über Jahre verdrängte Traumata plötzlich hochkommen und darauf warten, gesehen und aufgearbeitet zu werden.

Als Gegenüber können wir uns entscheiden: Entweder wir bleiben in der Schusslinie, oder wir gehen einen Schritt zur Seite. Das wird nicht immer funktionieren. Manchmal befinden wir uns in einer derartigen Schockstarre, dass wir es nicht schaffen, uns überhaupt zu bewegen.

Das ist mehr als menschlich. Würden wir so hohe Mauern um uns herum errichten, dass uns alles kaltlässt, würden wir uns die Chance nehmen zu lieben. Es ist ein Lernprozess, in dem wir auch stolpern dürfen.

Ich bin fest davon überzeugt: Schlechte Menschen existieren nicht. Ihr Leid bringt sie nur oft dazu, schlechte Dinge zu tun, um die eigenen Qualen leichter ertragen zu können.

Deine Mutter zweifelt vermutlich nicht ernsthaft an deinen Fähigkeiten, wenn sie dir sagt, dass du das Studium nie schaffen wirst. Stattdessen hat sie vielleicht selbst nie gelernt, an sich und ihre Träume zu glauben.

Deinem Freund sind deine Gefühle vermutlich nicht egal, wenn er dir sagt, dass du dich einfach mal zusammenreißen sollst. Stattdessen hat er selbst nie gelernt, seinen eigenen Emotionen Raum geben zu dürfen, ohne verurteilt zu werden.

Die Hintergründe zu verstehen, war für mich ein großer Schritt nach vorn, um Worte nicht zu meiner Wahrheit werden zu lassen, die eigentlich gar nicht mir, sondern den Personen selbst galten. Doch im selben Zuge musste ich mir auch bewusst machen, dass eine Erklärung niemals eine Rechtfertigung sein würde. Ich suchte Gespräche, aber viele Menschen waren nicht bereit, ihre eigenen Schatten anzusehen. Es war auch nicht meine Aufgabe, ihnen immer wieder den Spiegel vorzuhalten, um selbst heilen zu können. Die wertvollste Entwicklung während meiner healing era machte ich, als ich mich dazu entschied, meine Mitmenschen selbst entscheiden zu lassen, ob sie sich ändern wollten. Wenn sie diesen Schritt nicht gingen, ging ich. Nur durch dieses tiefe Verständnis dafür, dass wir alle zum ersten Mal leben und nicht jeder genug Mut hat, sich sich selbst zu stellen, konnten meine Narben langsam verblassen. Sie werden vermutlich immer ein Teil von mir bleiben. Denn sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Aber sie tun nicht mehr weh. Verzeihen ist loslassen. Nicht für andere, sondern nur für uns.

Fragen für dein Leben

Welche Verletzung oder Erfahrung könnte dein
Gegenüber zu seinem Verhalten veranlasst haben?

Gehört dieses Gefühl zu dir oder zu deinem
Gegenüber?

Ist das wirklich dein Thema?

FRAGE ZEHN

Liebt er dich wirklich?

Wenn du dich immer wieder fragen musst, ob dich dieser eine
Mensch da draußen liebt: Er tut es nicht.
Wenn er es täte, wüsstest du es.

über mich lachen, aber auch das werde ich überleben. Ja, vielleicht wird die Trennung verdammt schmerzhaft sein, aber ich werde das überstehen. Ja, vielleicht werde ich dann in ein Tief fallen, aber am Ende werde ich das genau wie all die anderen Dinge überleben. Ich glaube, dass wir oft vergessen:

Wir haben schon den heftigsten
Schmerz in unserem bisherigen Leben ausgehalten.
Und trotzdem sind wir immer noch hier.

Manchmal bleiben Wunden. Aber selbst dann haben wir Möglichkeiten, uns selbst zu heilen und die Narben verblassen zu lassen. Ich war überfordert. Irgendwie müde. Vom Erwachsensein. Erdrückt von der Leere, die sich in mir festsetzte, als ich meine kindliche Unbeschwertheit verloren hatte. Sie stahl sich mit den Jahren davon, hinterließ Augenringe und einen Sorgenkatalog, der mehr Seiten als ich Tage zu leben hatte.

»Wenn du mal groß bist, musst du das allein können.«

Davon ging ich aus. Aushalten. Durchhalten. Alles allein zusammenhalten.

Für mich war da im Erwachsenenleben kein Platz mehr für »gemeinsam zusammenhalten«.

Bis ich gemerkt habe, dass meine hundert Prozent nicht an jedem Tag gleich aussahen. Manchmal wachte ich mit fünf Prozent auf und schaffte nur, vier davon zu geben. Ich übergang meine Grenzen, weil ich alles versuchte, dieses eine Prozent selbst füllen zu können – so lange, bis sich mein Akku fast vollständig entlud.

Das Leben zwang mich dazu, ein klein wenig auseinanderzubrechen, um von anderen zusammengeklebt zu werden. Nur so lernte

Hurt people
hurt people.

Wie Heilung sich anfühlt

Du bist wunderschön.
Du bist weise.
Du bist wertvoll.

Wenn du all das längst vergessen hast,
ist dieses Buch für dich. Du musst nicht
mehr leiden oder bei den falschen
Menschen dein Glück suchen.

Mach dich auf den Weg. Nach Hause. Zu dir.

Erlebe, wie Heilung sich anfühlt:
Die 33 Fragen weisen dir den Rückweg in
dein Herz, deine Intuition, deine Kindheit.
Und ins Hier und Heute und in dein
einzigartiges wunderbares Ich.

Gib niemals auf!

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-9550-0



www.gu.de