

Gedankenchaos Borderline

Vom Chaos zurück in Richtung Ordnung

Und nun ist es wieder so weit.. Mein Kopf spielt mir einen ziemlich miesen Streich.

Es war alles so gut. Fast zu schön um wahr zu sein.

Und jetzt das große WARUM. Warum dieser Einbruch? Was ist passiert ? War es dies oder jenes ? Oder doch alles zusammen ? Hätte ich mich zurück halten sollen obwohl es mir gut ging und ich alles ohne Probleme gewuppt bekommen habe? War es das ? Habe ich mich übernommen ? Oder ist es einfach diese Krankheit ? Eine Phase ? Gedanken über Gedanken... Doch im Endeffekt bringt es mir doch nichts den genauen Grund auf zwang herauszufinden oder ?

Ich glaube nicht..

nehmen wir mal an, ich habe mich einfach übernommen. Was bringt mir nun diese Erkenntnis ? Die Zeit zurück drehen kann ich schließlich nicht. Ja, ich könnte mich das nächste mal etwas zurück halten. Aber helfen tut mir diese Erkenntnis jetzt, in diesem Moment, kein bisschen.

Also ist nun die bessere frage.. Was kann ich jetzt(!) tun damit es mir wieder besser geht ?

Wohin habe ich mich verlaufen, und welche Abzweigung ist die erste zurück auf den richtigen Weg ?

Das Leben bietet so viele Möglichkeiten. Auch wenn es sich grade so anfühlt als wäre nur die Möglichkeit, die Decke über den Kopf zu ziehen.

Fangen wir erst mal mit etwas ganz kleinem und leichtem an. Wir wollen uns ja nicht direkt wieder überfordern mit dem Vorhaben zur Besserung. Das wäre schließlich ziemlich kontraproduktiv.

In ruhe einen Tee trinken.. oder ein Glas Wasser. Das wäre schon mal ein guter Schritt. Denn wenn ich mal genauer drüber nachdenke.. ich habe seit einiger zeit kaum getrunken. Die Seele kann schließlich schlecht heilen wenn es dem Körper nicht gut geht. Also fangen wir doch mal an dieser Baustelle an.

Geschafft ? Sehr gut ! Das ist ein schritt in die richtige Richtung. DU HAST HEUTE ETWAS GESCHAFFT !!!

schaffen wir noch einen zweiten schritt ? Frische Luft tut gut. Doch bleiben wir bei dem Vorsatz uns nicht zu überfordern. Jeder solle ein Fenster in seiner Wohnung haben. Einfach mal 5 Minuten Frische Luft aufnehmen. Vielleicht mit noch einem zweitem Glas Wasser oder einem Tee dazu !

Geschafft ? SUPER !

Du hast heute erfolgreich zwei dinge getan, die deinem Körper, und damit auch deiner Seele, gut tun.

Jetzt nicht einbrechen. Du hast mit diesen zwei Dingen Kraft getankt. Nutze sie um um noch mehr Kraft zu Tanken.

Wo stehe ich nun ..?

Höre dir dein Lieblingslied an, am besten ein fröhliches. Schöpfe daraus erneut kraft für die nächste Abzweigung.

Eine dusche tut gut und erfrischt, nicht nur den Körper, auch deine Gedanken. Auf geht's !

Jetzt merkst du vielleicht schon, das dein Gedankenchaos sich etwas verflüchtigt hat.

Jetzt lass es gut sein für heute. Du hast viel geschafft ! Mach dinge die dir Spaß machen, sei es auch nur eine Serie oder einen Film schauen, ein Buch lesen, spazieren gehen.. alles wozu du Lust hast.

Du hast den freien Willen und die Welt steht dir offen.

Das ganze klingt vielleicht als wäre es ein kleiner, leichter Spaziergang.. aber das ist es keineswegs. Es erfordert unglaublich viel Durchsetzungsvermögen. Dir selbst gegenüber. Es bleibt nicht aus auch mal abzuschweifen. Das ist okay. Und es ist normal. Muster zu durchbrechen ist schwer. Es braucht tausende Durchläufe. Du merkst es nicht direkt, aber es wird mit der Zeit immer leichter. Niemals leicht, aber dennoch machbar. Jeder Tag ist anders. An dem einen fühlt es sich vielleicht wie ein nicht endender Marathonlauf an, an anderen Tagen wie ein kurzer Spaziergang. Aber es lohnt sich! Nicht aufgeben!! Aufstehen. Immer wieder aufstehen und es erneut versuchen. Wenn es nicht geklappt hat.. dann ist es halt so! Atme tief durch, und versuche es noch einmal. Es steht keiner hinter dir und wartet auf ein Ergebnis. Es sind deine eigenen Erwartungen die dich erdrücken. Nimm dir die Zeit die du brauchst. Auch wenn es den ganzen Tag dauert. Wenn du nur einen dieser Schritte bewältigst, hast du etwas geschafft. Halte daran fest! Du hast etwas geschafft! Und das ist es was du dir immer wieder ins Gedächtnis rufen musst. Blende all das was nicht klappt, und dich gerade belastet aus. Es klappt halt nicht. Du kannst es jetzt, in diesem Moment, nicht ändern. Sich davon auffressen zu lassen hilft nicht weiter. Das einzige was dir im weg steht, bist du selbst. Und wer, wenn nicht du, kannst dieses Hindernis beiseite schieben ?

Bedenke.. da ist dieser eine Mensch, mit dem du für immer zusammen leben musst. Mit all seinen Eigenarten, Problemen und seinen Fehlern. Dieser Mensch bist du selbst. Und da du für immer mit ihm zusammen leben musst, ist eine harmonische Beziehung zu ihm das wichtigste was du im Leben brauchst. Lerne dich selbst zu lieben. Zu akzeptieren und zu tolerieren. Dieser weitere und auch wichtigste Schritt ist der wertvollste. Alles Glück der Welt wird dich niemals erfüllen wenn du nicht glücklich mit dir selbst bist. Und zu diesem Menschen gehört der Körper, die Seele und der Geist. Sie müssen harmonieren damit du ins Gleichgewicht kommen kannst. Jeder Widerspruch zwischen diesen drei Komponenten löst Unbehagen in dir aus.

Bereit für noch eine Übung?

Nimm dir einen Zettel und schreibe eine(!) Sache auf die du an dir selbst liebst. Nur eine..?

Wenn dir mehrere einfallen natürlich auch mehrere. Für den größten Teil der Menschen ist es aber schon eine riesige Herausforderung auch nur eine einzige Sache zu finden die sie wirklich und ehrlich an sich selbst lieben. Und wir haben uns ja den Vorsatz genommen, uns auf dem weg raus aus der Verwirrung nicht wieder selbst zu verlieren.

Lass dir zeit dabei, es wird dir wahrscheinlich nicht direkt auf Anhieb etwas einfallen. Lege den Zettel bereit und wenn es so weit ist, schreibst du es auf.

Geschafft..? UNGLAUBLICH !!!!

Und nun der wichtigste Teil.

Lege dir den Zettel dort hin wo du ihn jeden Morgen siehst.

Neben deinen Wecker, auf die Kaffee Maschine, an den Badezimmer Spiegel.. Alles ist erlaubt.

Jetzt wirst du jeden Morgen aufstehen und dir ins Bewusstsein rufen können was für ein toller Mensch du bist, und für was du dich wirklich liebst. Vielleicht fallen dir mit der Zeit ja noch ein paar weitere Dinge ein? Wenn ja, schreibe sie auf.

Und wie geht es nun weiter ?

Gehe in dich selbst.

Finde heraus wo du stehst, wie viel Kraft du hast und welche Aufgaben du mit dieser Kraft bewältigen kannst.

Vorweg.. du bist noch dabei zu lernen.

Also mach dir nichts draus wenn du dich falsch eingeschätzt hast. Das Leben ist nicht planbar und es passieren jeden Tag so viele Dinge. Schlechte, aber vor allem auch gute. Es kann gut sein das sich alles an einem Tag mehrmals ändern wird. Aber lasse dich davon nicht abbringen. Höre auf dich selbst und wäge immer wieder ab welchen Aufgaben du gewachsen bist und welchen nicht. Fange nichts an was du nicht zu Ende bringen kannst. Dann muss es eben warten oder du bittest jemanden um Hilfe.

Und merke dir, es ist nicht schlecht oder schwach jemanden um Hilfe zu bitten. Im Gegenteil. Es ist eine Stärke, die nicht jeder Mensch besitzt. Es ist stark sich einzugestehen etwas nicht zu schaffen.. Ich weiß.. es klingt vielleicht nicht so. aber ist dir mal aufgefallen wie schwer es dir manchmal fällt um Hilfe zu bitten ? Dir einzugestehen das du etwas nicht schaffst ?

Etwas zu tun was dir so unglaublich schwer fällt kann doch nur stark sein !
Nur Mut ! Springe über deinen Schatten.

Im dunklen lebt es sich nicht so schön wie im Licht.

Bestimmte Angaben habe ich hierbei bewusst weggelassen.

Sei es die Zeit die ich gebraucht habe um raus zu kommen oder wie sehr ich mich selbst motivieren musste für jeden dieser Schritte.

Menschen neigen dazu sich zu vergleichen. Gerade Borderliner.

Zudem wird unbewusst auf sich selbst projiziert, und dies möchte ich an dieser Stelle verhindern.

Ich möchte einen positiven Gedankenstoß bewirken und niemanden runter ziehen.

Zudem ist jeder Tag anders, an dem einen klappt es gut an anderen eher weniger. Auch das ist okay.

Wir sind Menschen und keine Maschinen.

Jeder Mensch ist ein Individuum und muss für sich selbst den situativ angemessenen Weg finden und erlernen.

Dies geht aber nur, wenn man es auch wirklich will.

Mal ehrlich.. jeder von uns hat oft diesen einen Gedanken.. „Ich will das es aufhört“.

Doch ich muss dir an dieser Stelle mitteilen, das dieser Gedanke dich nicht weiter bringen wird.

„Ich werde jetzt etwas tun, damit es aufhört“.

Das wäre schon mal ein Schritt in die richtige Richtung.

Ich weiß es ist unglaublich schwer seine Gedanken und seine Einstellung zu ändern.

Jahrelang habe ich täglich diesen einen Kampf gekämpft.

Auch ich hatte des öfteren den Gedanken einfach aufzugeben.

Mach dir bewusst was wichtig ist im Leben, wem du wichtig bist, und was du noch alles erleben möchtest. Auch wenn diese Vorstellung unendlich weit weg scheint. Es ist möglich. Alles ist möglich, du musst es nur wirklich und wahrhaftig wollen.

Ich selbst habe jahrelang alles versucht um meine Gedanken und meine Handlungen umzuprogrammieren. Es schien immer als würde es nie klappen.. aber ich habe nicht aufgegeben. Irgendwann kam DER Tag.
Es klappte einfach.

Ich habe mein Denken von einen auf den anderen Tag umgestellt. Die schlechten dinge schlecht sein lassen und mich nicht mehr von ihnen beeinflussen lassen.

Ich wollte das schöne im leben sehen. Diese Welt hat so unglaublich viel zu bieten, aber wir verschließen die Augen davor.

Und mit mir meine ich nicht spezifisch Borderliner. Fast alle Menschen tun es. Sie gucken, aber sehen doch nicht. Sie hören, aber verstehen doch nicht.

Ist es Angst ? Vermeidung ? Gesellschaftlicher zwang ?

Auch diese frage bedarf keinerlei Antwort. Denn diese Antwort bringt uns nicht weiter. Hör auf dir immer wieder die selben fragen zu stellen dessen Antwort nicht zielführend ist.
Lebe einfach.

Denn das Leben ist dazu da um gelebt zu werden.

Wir Menschen sind so verschieden, und doch sind wir alle gleich. Die Liebe zum Leben, zu anderen Menschen, und zu uns selbst macht uns wahrhaftig glücklich.

Und lass mich dir eines sagen.. **DU DARFST GLÜCKLICH SEIN!** Du hast es Verdient glücklich zu sein.

Lass dir von niemandem, und schon gar nicht von dir selbst etwas anderes einreden!



Natalie Schlumberger