



Donnerstag, 29. Juli 2021, 14:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Ungelebte Träume

Um uns in der Illusion von Sicherheit zu wiegen, vermeiden wir das reale Leben — dieses verbirgt sich aber oft gerade im Unbekannten.

von Anna Coignard
Foto: Brian A Jackson/Shutterstock.com

Wir können den Kurs des politischen Schiffes derzeit nur sehr schwer ändern. Aber könnten wir es per Rettungsboot verlassen? Wie weit ist überhaupt „ein richtiges Leben im Falschen“ möglich? Viele von uns

trauen sich nicht, auszusteigen, und verharren in Situationen, die ihnen eigentlich nicht guttun. Wozu haben wir Träume, wenn wir uns nicht trauen, diese zu leben? Offenbar haben uns gewohnheitsmäßige Anpassung und die Liebe zur Bequemlichkeit den Schneid abgekauft. Wir halten uns lieber in der Blase vermeintlicher Sicherheit auf, in der unser Bewegungsradius stark eingeschränkt ist, als das Wagnis des Unbekannten einzugehen. Gerade im radikal Neuen zeigt sich aber oft wirkliche Lebendigkeit. Es gibt keine echte Sicherheit außer jener, die der geistig flexible und widerstandsfähige Mensch immer wieder in sich selbst zu finden vermag.

Wer Gunnar Kaiser kennt, kennt auch #ichmachdanichtmit. Ob

nun G. Kaiser oder ein Hashtag davorsteht — die Grundessenz der Aussage ist eine ganz bedeutende. Immer mehr Menschen finden sich in der Situation, in der sie so, wie es gerade ist, einfach nicht mehr weiterkönnen. Zu lange hält die aktuelle, tragische Situation an, als dass sich noch viele Menschen finden, die bereit sind, diese mitzutragen.

Der Gedanke „Ich mach da nicht mit“ ist sicherlich uns allen in den letzten eineinhalb Jahren, und sei es auch nur einmal, gekommen. Zu viele Ereignisse, zu viel Chaos, zu viele Unsicherheiten und zu viele Informationen unterschiedlicher Art sorgten und sorgen dafür, dass wir alle schon vor dem Spiegel standen — ob voller Trauer, Verzweiflung, Wut oder Angst — und zu uns selbst sagten: „Ich mach da nicht mit.“ Ja, kein gesunder Anteil in einem Menschen kann bei dem, was nun seit mehr als eineinhalb Jahren andauert, wirklich mitmachen. Es ist ein lähmender Zustand, aus dem es keinen

Ausweg gibt. Keiner will mehr wirklich, und doch ist jeder irgendwie darin gefangen, ob nun aus einer Grundüberzeugung für oder gegen die staatlichen Maßnahmen oder in einer der Zwischenebenen. Was also tun, um den anhaltenden Zustand auszuhalten?

Subtile Anpassung

Zu der unaushaltbaren Situation gesellt sich die automatische und sukzessive Anpassung. Es ist kaum bis gar nicht zu vermeiden, dass jeder Einzelne sich bis zu einem bestimmten Grad an die aktuelle Situation anpasst. Es liegt in der Natur des Menschen und dient dem Individuum, sich an die Lebensbedingungen und Umgebung möglichst so weit anzupassen, dass ein Überleben gesichert ist. Sicherlich wird dieser Aussage der eine oder andere Mensch widersprechen. Würde ich diese These nicht aufstellen, so wäre ich wohl ganz vorne mit dabei, um laut Nein zu sagen – ein Nein zur Anpassung an diese skurrile Welt, in der wir uns befinden.

Doch schaut man genauer hin, so stellt man unweigerlich fest, dass subtil dennoch Anpassungen stattfinden. Jeder wird sich bei mindestens einer Maßnahme wiederfinden, die er oder sie zwar nicht gutheißt und schon immer oder auch erst seit einiger Zeit gänzlich ablehnt, mit der er sich dennoch im Alltag arrangiert, sich sogar daran gewöhnt hat. Im Grunde genommen ist diese Anpassung, wie bereits oben erwähnt, elementar wichtig, um durch den Alltag zu kommen und nicht gänzlich den Kopf oder das Herz zu verlieren. Denn in einem andauernden Kampf mit der Umwelt hält es wohl kaum ein Organismus auf diese lange Zeit gestreckt aus.

Der Mensch versucht sich durch die Anpassung selbst zu regulieren, um nicht in einer anhaltenden Überreizung zu verweilen und weiterhin handlungsfähig zu bleiben.

Zwar dient dieser Mechanismus zum Schutz des Menschen,

zeitgleich kreiert er jedoch auch eine Leere, die den Menschen hinsichtlich bestimmter Dinge und Grundsätze, zumindest vorübergehend, emotionslos werden lässt. Andere Strategien münden in Sarkasmus, im Versuch eines Humors nach dem Credo „Darüber kann ich nur noch lachen“ oder in der anhaltenden Auflehnung, die in einer selbst produzierten Spaltung endet. Ob Anpassung oder eine andere Strategie greift – am Ende führt es dazu, dass Gefühle und Bedürfnisse auf lange Zeit intensiv unterdrückt werden müssen und dadurch neue Traumata entstehen oder alte reaktiviert und vertieft werden.

Wie uns das Leben im Außen beschäftigt

Ein weiteres Problem sind die ständig wechselnden Regelungen und Maßnahmen in Deutschland, die die mühselig erarbeitete Selbstregulation jedes einzelnen Menschen fortwährend stören. Immerzu findet sich der Mensch in einer neuen Ohnmacht wieder, ist somit stets in der Übererregung und der Nachregulierung gefangen und dadurch für das eigentliche Leben nur schwer handlungs- und denkfähig. Kurzum: Die Außenwelt hält jedermann beschäftigt, lediglich auf unterschiedliche Art und Weise.

So steht man vor dem Spiegel, innerlich leer, zukunfts- und perspektivlos. Nach unzähligen Anläufen und Hoffnungsschimmern kann und will man nicht mehr. Es soll einfach nur noch vorbei sein, und bringt der Mensch doch noch Kraft auf, für seine Werte einzustehen, so schöpft er aus den letzten Reserven.

Wir befinden uns in einer Krise, die von außen gelenkt wird. Höre ich den Spruch „Ich kann ja eh nichts ändern“, so muss ich dabei der Sache zustimmen, dass die Veränderung im Äußeren tatsächlich unmöglich ist. Dies stellt demnach eine Zwickmühle dar, da die

aktuelle Situation von außen erzwungen wird. Dabei ist es hilfreich zu verstehen, dass der Mensch sich immer weiter von sich selbst entfernt, je mehr er die Veränderung im Außen sucht. Ein Leben im Außen führt aus meiner Sicht zwangsläufig zu einem unglücklichen Leben, da man seine Energie, seine Zeit und sein Gefühl in etwas steckt, was man selber gar nicht beeinflussen kann. Frustration und Kapitulation sind dabei die logischen Folgen.

Bio und Parallelgesellschaften

Nun, welche Auswege gibt es, um sich nicht gänzlich zu verausgaben, zu verlieren und um in der eigenen Mitte zu bleiben? Schlicht nicht mitzumachen. Dabei geht es mir nicht um die totale Erkenntnis oder Auflehnung, auch nicht darum, gar nichts mehr zu sagen und sich unterzuordnen, um dem ewigen Kampf zu entsagen.

Es geht mir darum, eigenverantwortlich und in voller Klarheit aus dieser völlig absurden Parallelwelt auszusteigen.

Dabei nutze ich das Wort ganz bewusst, denn immerzu höre ich von Menschen, die mit der aktuellen Lage nicht d'accord sind, dass sie sich eine Parallelgesellschaft aufbauen wollen. Da muss ich tatsächlich sagen, dass ich wiederum damit nicht einverstanden bin.

Es ist wie mit der biozertifizierten Welt: Das, was „bio“ ist, gilt als besonders, wird gesondert gekennzeichnet, kostet mehr und wird als etwas „Unnormales“ verkauft. Es gibt hitzige Debatten darüber, ob bio tatsächlich auch bio ist und ob es sich lohnt, dafür mehr Geld auszugeben. Kaum wird die Debatte darüber geführt, dass bio eigentlich nicht bio ist, weil bio vielmehr „normal“ ist und diese besondere Kennzeichnung nicht braucht. Ganz im Gegenteil, die konventionell verarbeiteten Produkte brauchen die Kennzeichnung des „Konventionellen“, des „Unnatürlichen“, des „Industriellen“.

Ebenso gestaltet es sich für mich mit den Aussagen zu den parallelen Gesellschaften. Wir brauchen keine parallelen Gesellschaften, wir brauchen keinen Underground, und wir müssen niemanden bekämpfen. Wir sind die Gesellschaft, wir sind die Veränderung, und wir sind das Leben. Wir begegnen jeden Tag demjenigen im Spiegel, den wir bereit sind anzunehmen. Das ist nichts Paralleles, das ist keine Utopie, es ist kein Kreieren einer völlig neuen Gesellschaft oder gar Welt, nein, das ist das Leben. Es braucht nicht etwas Besonderes zu sein, in Freiheit und selbstbestimmt zu denken und zu handeln.

Durch die Erschaffung solcher Parallelgesellschaften entfremden wir uns umso mehr von dem natürlichen Instinkt, gemeinsam in Frieden und Erfüllung zu leben. Nun gebe ich zu, es klingt tatsächlich utopisch, denn geht man heute aus dem Haus oder macht den Fernseher an, so stellt man sehr schnell fest, dass es da sehr viele Grenzen gibt, die man nicht einfach so durchbrechen kann. Das ist leicht gesagt, die Realität ist jedoch meist bitter.

Doch ist am Ende des Tages auch das nur eine individuelle Entscheidung: ein Ja zu sich selbst oder ein Ja zu dieser nach außen existierenden Welt, die man umso mehr befeuert, indem man sich immer mehr darin mit „neuen Gesellschaften“ verstrickt. So erscheint der Gedanke der parallelen Gesellschaft als relativ einleuchtend und sinnvoll, anstatt denjenigen zuzulassen, dass jeder auf dieser Welt gänzlich sein darf, ohne sich abzukapseln oder neue Strategien zu erfinden.

Zugleich verstehe ich die Not, sich an die Adressen und Menschen zu wenden, die gerade ein guter Zufluchtsort sind, doch sollte dies der aktuellen Situation dienen, nicht der lang anhaltenden Spaltung. Jeder Mensch sollte das Leben leben können, das er sich wünscht, und dies nicht in Parallelgesellschaften oder völliger Anpassung, sondern einfach entsprechend dem, wie er ist, ohne jegliche

Beeinflussung von außen.

Eines Tages ...

Nun — ohne es zynisch zu meinen —, die aktuelle Krise kann auch neue Chancen bieten. Neben all dem Leid und der erzwungenen dauerhaften Fremdbestimmung, die katastrophale Auswirkungen mit sich bringen, bewirkt die Krise jedoch sicherlich eine Sache, und das bei jedem von uns: Sie schafft eine Gegebenheit, die die heutigen Generationen so nicht kennen. Sie bringt uns dazu, die eigene Weltanschauung und das Leben zu überdenken. Der Mensch kommt nicht an der Frage vorbei: „Was mache ich daraus?“ Sofern natürlich hier die freie Entscheidungskraft möglich ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, da nicht mehr mitzumachen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und den Wahnsinn hinter sich zu lassen. Eine davon ist, zu gehen.

Denn schafft man es tatsächlich, einen soliden Kreis von Menschen um sich zu haben, die sich gegenseitig auffangen und stützen, um möglichst gesund zu bleiben, so gibt es da dennoch weiterhin die Problematik der sukzessiven subtilen Anpassung. Ich bin der festen Überzeugung, dass man nicht in dem Umfeld gesund werden kann, in dem man krank geworden ist, und behaupte, dass die letzten eineinhalb Jahre bei uns allen Narben unterschiedlichen Ausmaßes hinterlassen haben.

Jeder von uns hat diesen Gedanken, diesen Traum, den er in sich trägt und zu sich sagt: „Eines Tages mache ich ...“ — diese Sehnsucht nach dem Ausstieg, ob Job, Beziehung oder Gewohnheiten; diese Sehnsucht nach dem Sprung ins Ungewisse, danach, alle Ängste und Sorgen über Bord zu werfen und es einfach zu riskieren.

Uns wurden schon sehr früh das Träumen und das Wagen abtrainiert. Konditioniert auf Sicherheit und Anpassung laufen wir unglücklich durchs Leben und tragen unsere kleinen Wünsche in uns in der Hoffnung, dass sie nicht zu groß und offensichtlich werden.

Nun ist die aktuelle Situation für den Menschen so extrem, dass er unweigerlich aus seiner Komfortzone aussteigen und darüber nachdenken muss, ob denn das bisherige Leben sich richtig und vollkommen angefühlt hat. Es ist wie eine nach außen geschlossene Wunde, die unter der Kruste nie abheilte. Diese Kruste geht nun ab, und es führt kein Weg daran vorbei, sich die Wunde anzuschauen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: ein Pflaster darüberkleben und weiterhin hoffen, dass sie irgendwann doch noch heilt, oder sie sich anschauen, sie offen lassen und die Ursache angehen, damit sich Heilung entfalten kann. Die Offenheit braucht es zur Veränderung und zum Wagnis, der Sehnsucht zu folgen.

Aus dem alten Leben auszusteigen braucht keinen Fluchtcharakter zu haben, es bedarf keines abenteuerlichen Aufbruchs, es braucht jedoch die tiefe innere Überzeugung, dass es noch mehr da draußen gibt als das, was wir kennen und sehen, und dass es das wert ist, den Weg zu gehen.

Es ist ein Weg, den man schon immer gehen wollte; und schaut man genauer hin, so stellt man fest, dass es im Grunde der Weg zu sich selbst ist. Wir sind so sehr darin gefangen, unser von uns selbst und von außen auferzwungenes Leben aufrechtzuerhalten, dass wir kaum eine Möglichkeit haben zu schauen, was wir brauchen, wollen und wer wir wirklich sind.

Doch was bleibt dem Menschen danach übrig im Leben? Soll man es einfach so über Bord werfen und all das, was man aufgebaut hat, einfach aufgeben? Klingt alles so simpel – bis es zur Umsetzung

kommt.

Ich denke, dass es leichter ist, sein altes Leben zu verlassen und sich von den festgefahrenen Strukturen zu lösen, als diese fortwährend aufrechtzuerhalten. Die Energie und Intensität, die es erfordert, sich das ungewünschte Leben als wünschenswert zu verkaufen, ist ein weitaus schwierigerer Weg als der der Aufgabe des alten Lebens und der Neuorientierung.

Hierin liegt die Chance, das zu erleben, wovon man schon lange träumte und was man nie tat. Es ist die Möglichkeit, aus der Starre des Alltags auszusteigen und in diese Welt einzutauchen. Es ist eine Möglichkeit, dem wahren Leben und dabei auch sich selbst näherzukommen, ohne jegliche Konstrukte und schädliche Anpassungen. Nicht von der altbekannten Couch aus träumen, sondern mit allen Sinnen aufstehen und in eine neue Welt schreiten. Solch ein Ausstieg bietet viele individuelle Wege, und kein Weg ist so schön wie der der eigenen freien Entfaltung.

‚#ichmachedanichtmit‘ — ‚#ichgehe‘

Es steht fest, meine Zukunft liegt nicht in Deutschland. Tatsächlich bin ich ein gebranntes Kind, was das Auswandern angeht. Als ein Migrant*in durfte ich am eigenen Leib und in voller Intensität erfahren, was es heißt, zu gehen, und noch viel mehr was es heißt, neu anzukommen. Es kann schön sein, muss es aber nicht.

Niemals wäre mir in den Sinn gekommen, mein geliebtes Zuhause zu verlassen und wieder weiterzuziehen. Hungrig auf die Welt und zu gemütlich im eigenen Zuhause. Alles haben und doch unzufrieden sein. Losziehen — so verführerisch. Loslassen — solch eine Gefahr. Die damalige Migration saß mir bis vor Kurzem noch tief in den Knochen. Doch vielleicht wurde damals auch ein Meilenstein gelegt,

vielleicht ist es auch beides.

Dennoch steht fest, meine Zukunft, so wie auch die all der anderen, ist ungewiss, manipuliert und fremdgesteuert. Meinen persönlichen Alltag und meine Gegenwart gestalte hingegen ich, und ich will mein Leben nicht „aushalten“, ich will nicht irgendwann vor dem Spiegel stehen und in meine leeren Augen schauen, weil jegliche Hoffnung erloschen ist.

Ich will nicht, dass meine Kinder mich irgendwann fragen: „Was hast du damals getan, um es für dich, um es für uns zu ändern?“ Ich will nicht überleben, ich will leben. Heute. Heute ist ein guter Tag. Heute soll ein guter Tag sein. Nicht morgen.

Viele Stimmen äußern sich dazu, dass es woanders nicht besser ist, dass Deutschland so viele Vorteile hat und dass man das schätzen soll, was man hat, da andere viel weniger haben. Ja, hinter all diesen Einwänden steckt auch eine Wahrheit, und nein, all diese Einwände erklären nicht das Innere jedes Individuums und sein persönliches Empfinden zur aktuellen Lage. Vieles haben und in einem „sicheren“ Land leben macht den Menschen nicht zwangsläufig glücklicher.

Auch muss sich keiner in der Dankbarkeit verlieren, obwohl das Innere nach mehr schreit. Ich plädiere für mehr wildes Leben anstatt viel Besitz, Komfort und suggerierte Sicherheit. Die Sicherheit, in der wir uns abschirmen, uns zu Gefangenen auf einem Stück Erde machen und es am Ende auch noch Glück nennen. Dabei versuchen wir, an einem Ort, der uns so wenig Gutes zu geben hat, mit immer bizarreren Maßnahmen und ebenso vergeblichen Lösungsansätzen eine lebenswerte Welt zu erschaffen, und merken nicht, wie sehr wir mit immer mehr Intensität unserer Versuche das Rad eigenhändig weiterdrehen.

Aus der Angst vor Neuem ist der Mensch dazu geneigt, immer

wieder an seiner Idee, an seinem „Eines Tages“ vorbeizuhuschen. Er lässt den Gedanken kurz zu und verliert sich dann doch in der Vernunft und all den Bedenken. Doch sind da auch eine Neugier und ein wohliges Gefühl beim Wunschgedanken, der mit der Zeit die Unsicherheit durch wachsende Zuversicht ersetzen kann.

Es ist für dieses Format wohl eher ein ungewöhnliches Beispiel, doch möchte ich es dennoch bringen. In dem Illustrationsbuch meiner Kinder „Was macht man mit einer Idee?“ geht Kobi Yamada darauf ein, dass wir alle eine Idee haben und diese versuchen zu ignorieren, doch ist sie erst einmal da, so wächst sie. Wird sie anderen vorgestellt, so wird die Befürchtung der Ablehnung oft bestätigt. Steht man trotzdem weiterhin für die Idee ein und macht sie sich zum Freund, dann, so beendet Kobi Yamada das Buch mit den Worten: „Und dann wurde mir klar, was man mit einer Idee macht (...) Man verändert die Welt.“

Diese Worte klingen für meine Kinder heroisch, ein Erwachsener sieht das Leben wohl ein wenig nüchterner. Schaut der Erwachsene jedoch näher hin, so stellt er fest, dass es ebenso heroisch ist, wie es klingt, denn der Mensch verändert nicht die ganze Welt, sondern seine eigene. Und welche Welt ist für jeden Einzelnen wichtiger als die des eigenen Seins?

Kürzlich sagte Bertrand Stern bei einem Treffen, es gebe viele Menschen, die sehr gut kritisierten, doch kaum einer bringe gute Lösungsansätze. Dieser Herausforderung will ich mich stellen. Nicht Herrn Sterns wegen; doch stimme ich zu, dass das Leben reichhaltiger ist, widmet man sich nach dem Erkennen des Problems der Lösung, anstatt im Problem zu verharren und weiterhin von der Ohnmacht gefesselt zu sein.

Schlussstrich!

Ich gehe, um nicht unterzugehen. Ich gehe, um mich von ungesunden Strukturen zu lösen. Ich gehe, um zu mir selbst zu finden. Ich gehe für meine Kinder. Ich gehe für meine Wahrheit und meine Welt, für diese wunderbare Welt, ohne jegliche Parallelen.

Ich gehe nicht, um mich zu verstecken, ich gehe, um hervortreten, um mich diesem Leben zuzuwenden und mich nicht von äußeren und noch weniger inneren Gittern festhalten zu lassen.

Ich gehe, um am Ende meiner Tage nicht mehr „Eines Tages mach ich dies und jenes“ sagen zu müssen, sondern um mich, im Einklang mit dieser wunderbaren Welt, an das Getane und Erlebte zu erinnern.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Anna Coignard ist Weltenbummlerin, Mama, Doula und Traumatherapeutin. Durch ihre eigenen Schwangerschaften hat sich ihr eine Welt geöffnet, die für sie lange verborgen war. Die Erkenntnis, dass es mehr gibt als nur das, was wir sehen oder denken, führte sie zu einer inneren Reise zu sich selbst. Unser aller Sein beginnt mit der Zeugung und die Geburt ist der Eintritt in dieses Leben. Folglich ist es ihr ein großes Anliegen Menschen auf ihrem Weg als Eltern zu begleiten und Frauen darin zu bestärken selbstbestimmt zu gebären. Gepaart mit der Traumatherapie nach IoPT folgt sie ihrer Berufung mit Hingabe. Weitere Informationen auf **[anna-dua.com](https://www.anna-dua.com/)** (<https://www.anna-dua.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**[Namensnennung](#)** -

Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.