



Zweite Etappe, Schreibanregung # 7

Genug ist genug

„Aus vollem und tiefstem Herzen zu leben bedeutet, sich selbst etwas wert zu sein und sich mit dieser Haltung auf das Leben einzulassen. Es bedeutet Mut, Mitgefühl und Verbundenheit zu pflegen und morgens mit dem Gedanken aufzuwachen:

Egal, was ich heute schaffe und was unerledigt bleibt, ich bin gut genug. Und es bedeutet, abends ins Bett zu gehen mit dem Gefühl:

Ja ich bin unvollkommen und verletzlich und bisweilen auch ängstlich, doch das ändert rein gar nichts daran, dass ich auch mutig bin und liebenswert und dass ich dazugehöre.“

Brené Brown, Die Gaben der Unvollkommenheit, S. 19

Eine folgenreiche Erkenntnis aus dem ausgehenden Jahr ist, dass ich „gut genug“ bin. Und die Menschen um mich her sind es ebenfalls!

Was für andere vielleicht banal klingt, ist für mich ein Meilenstein. Seit ich meine - und fremde Grenzen – besser akzeptiere, geht es auch mir besser. Ich lerne auszuhalten, dass mein Handeln aus der Sicht anderer vielleicht nicht ausreicht, sie vielleicht sogar ärgert oder enttäuscht – und trotzdem für mich richtig ist. Seitdem fühle ich mich befreit. Ein neuer Abschnitt hat begonnen.

Meine Schattenseiten versuche ich anzunehmen, auch sie gehören zu mir. Manche, die mir obsolet vorkommen, versuche ich zu mildern. So komme ich beim Thema „Ordnung im Haus“ manchmal „echt streng rüber“ (O-Ton Sohn). Bin ich vielleicht zu streng? Das überprüfe ich nun.

Gestern zum Beispiel kam ich müde von einer Reise in eine unaufgeräumte Küche, die Spüle voller Geschirr, der Tisch versunken unter Schulsachen, die Stühle beflaggt mit Wäsche, die noch schnell trocknen sollte. Gerade wollte ich meinem Ärger Luft machen, da fiel mir ein, dass nicht nur ich, sondern auch meine Familie *gut genug* ist. Und das mir das viel wichtiger ist als Ordnung und Sauberkeit.

Also habe ich zuerst alle liebevoll begrüßt, dann die Mitbringsel verteilt und nachgefragt, was so los war.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

Als ich dann hörte, wie erschöpft meine geliebte Tochter von all den Klausuren ist, wie viel Mühe mein Mann sich beim Reinigen der Treppe gegeben hatte, habe ich mich wegen meiner Ansprüche fast geschämt. Aber nur fast.

Denn auch meine Bedürfnisse nach einem halbwegs aufgeräumten Haus, in dem ich mich wohlfühle, sind berechtigt.

Die Kunst, die ich lernen möchte: Zu wissen, was wann wichtiger ist:

Also habe ich den Papiermüll aus der Küche selbst weggeräumt. Als mein Mann das sah, versprach er mir, am nächsten Tag den Rest wegzubringen und die Küche zu reinigen (PS: Er hat Wort gehalten).

Eine Folge der neuen Haltung „Ich bin gut genug“ ist, dass ich mir genauer überlege, was ich **wann von wem** erwarte und was wirklich wichtig ist. Das Verhältnis zu meinen Kindern und meinem Mann ist in den vergangenen Monaten eklatant harmonischer geworden. Und dabei streiten wir uns nach wie vor. Nur eben anders – über Dinge, die wirklich wichtig sind. Und mit Respekt und dem Wissen, dass es um unsere Gemeinschaft geht.

Wie komme ich immer wieder zu diesem angenehmen Gefühl der Seelenruhe und der Überzeugung, dass ich „gut genug“ bin? Und andere auch? Ohne meine Grenzen verletzen zu lassen? Daran arbeite ich immer noch, vor allem dadurch, dass ich darüber schreibe. Denn „gut genug“ ist für mich DIE Grundlage dafür, Seelenruhe zu empfinden. Und das war in diesem Jahr einer meiner Leitsterne.

Schreibeinladung:

Meine Lieblingsübung für das „Gut-Genug-Gefühl“ ist eine Momentaufnahme. Schau nochmal in deine Liste von Ereignissen des ausgehenden Jahres. Gibt es da Phasen, kurze oder lange, in denen du dich **gut genug**, oder auch **mit dir ausgesöhnt, in deinem Element** gefühlt hast?

- Wann und wie war das? (Es gibt tausend Möglichkeiten, bei mir geschieht das oft beim Schwimmen im Sportbad oder wenn ich im Schreibflow mit anderen gemeinsam schreibe).
- Wo war das?
- Wer war dabei?
- Wie kam es zu dem Gefühl?
- Was war der Auslöser?
- Was genau hast du gemacht?

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

mail@schreibercoaching.de

schreiben-zur-selbsthilfe.com

- Wie hast du es genießen können?
- Wie wirkt das Gefühl nach?
- Wo im Körper fühlst du das, wenn du dich als „gut genug“ akzeptierst? (Bei mir ist es eine Ganzkörperwärme und Stärke, alles ist durchblutet, der Bauch sehr wohligh ...).
- Was verändert sich mit diesem Gefühl in deinem Alltag, in dir, deinem Leben?
- Wenn du dich selten gut genug fühlst, stell dir vor, wie das wäre und was es bewirken könnte ...

Zeitangabe:

Schreibe sieben Minuten über dieses Gefühl. Schreibe im Präsens und lass zu, dass sich das gute Gefühl, auszureichen und perfectly imperfect zu sein, in dir ausbreitet.

Im Anschluss daran kannst du deine Erkenntnisse in einem Elfchen ernten. Das kannst du dir dann in die Brieftasche stecken oder als Foto auf dem Handy mitnehmen und dich immer mal wieder an das Gefühl, genug zu sein, erinnern.

Zur Erinnerung an den Aufbau (Elf Worte verteilt auf fünf Zeilen), schreibe ich dir hier rasch ein paar Beispiele über meine Gut-Genug-Situationen:

Pool	ein Wort
Wende mühelos	zwei Worte
gleite, schwimme, ziehe	drei Worte
Bahnen auf und ab	vier Worte
Seelenkraft	ein Wort

Streit
Echte Worte
Aus tiefem Herzen
Du hörst mir zu
Geliebter

Frieda
Eingespieltes Team
Der Ball fliegt
Der Hund kommt zurück
Glück

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.