



Leseprobe

Jayne Hardy

Fühl dich umarmt

Mut und Hilfe für Tage, an denen das Leben nicht nett zu dir ist. - Das Selbstfürsorge-Projekt

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 09. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wir alle kennen sie – diese Tage, an denen uns das Gefühl beschleicht, dass einfach alles gegen uns läuft. Aber von jetzt an muss sich keiner mehr damit allein fühlen: Wie eine richtig gute Freundin zeigt uns Jayne Hardy, wie ein bisschen liebevolle Selbstfürsorge und kleine Kniffs auch wirklich schlimmen Tagen Hoffnung und Zuversicht einhauchen können. Mit einfachen Tipps und beruhigenden Seelentröster-Botschaften, die Licht in graue Stunden bringen, ist dieses Buch das perfekte Geschenk an sich selbst oder einen lieben Menschen. Ein echter Mutmacher und praktischer (Aus-)Wegweiser, um sich gestärkt, unterstützt und einfach wieder besser zu fühlen.



Autor

Jayne Hardy

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen und schreibt u.a. für die »Huffington Post«, »Grazia« und »The Guardian«. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Das Buch

Wir alle kennen sie – diese Tage, an denen uns das Gefühl beschleicht, dass einfach alles gegen uns ist. In solchen Zeiten ist Selbstfürsorge unverzichtbar – sie spendet Erste Hilfe und freundliche Worte und zeigt uns, wie wir uns selbst mit Trost und Freundlichkeit begegnen.

In diesem Mutmachbuch bietet Jayne Hardy leicht anwendbaren Rat und beruhigende Botschaften, um Helligkeit und Zuversicht selbst in die dunkelsten Tage zu bringen.

Die Autorin

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich mal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen. Sie schreibt u. a. für die *Huffington Post*, *Grazia* und *The Guardian*. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1 Worte für Tage, die sich bedrohlich anfühlen	17
Wir alle schlagen uns nur durch	18
Glaube den ängstlichen Gedanken nicht	20
Die Angst unterschätzt dich	22
Du verdienst eine Tapferkeitsmedaille	23
Du bist mutiger, als du denkst	26
2 Worte für Tage, die dich zu überwältigen drohen	27
Irgendwann kommst du schon dazu	28
Niemand bekommt alles perfekt auf die Reihe	30
Du musst nicht triumphieren; eine Nummer kleiner tut es auch	33
Das Schwierige am Erwachsen-»Sein«	35
Es gibt keine Zeitmaschine	38
Du bist dein Boss	40
Blende das Geplapper aus	42

3 Worte für Tage, an denen du das Gefühl hast, du zähltest nicht	45
Du <i>bist</i> wichtig	46
Du darfst Raum einnehmen	49
In dir steckt Macht	53
Du bist keine Last	56
Energiespritze	59
4 Worte für Tage, an denen du negative Gedanken wälzt	63
Es ist nicht immer einfach, »positiv zu denken«	64
Lass dich nicht irremachen	66
Worin badest du?	68
Rebelliere	71
Nur nicht die Ameisen füttern!	74
Werde neugierig	77
Unkraut und Samen	80
Auch du verdienst Mitgefühl	84
5 Worte für Tage, an denen du ein, zwei Fehler gemacht hast	87
Lass dir von der Vergangenheit kein Bein stellen	88
Stolpern und Zusammenbrüche	91
Endlose Selbstvorwürfe sind auch keine Lösung	93
Strenge ist meistens keine Lösung	96
Würdest du so mit einem Freund reden?	99

Du gibst dein Bestes	101
Überschütte dich mit Freundlichkeit	104

6 Worte für Tage, an denen du das Gefühl hast, dich verirrt zu haben	107
---	-----

Die Lügen, die wir uns erzählen	108
Dein inneres Navigationssystem	110
Dreh deine Lautstärke hoch	114
Du brauchst keine Erlaubnis	116
Wir sind alle Anführer	118

7 Worte für Tage, an denen du das frustrierende Gefühl hast festzustecken	121
--	-----

Goldnuggets der Rückschau	122
Ändere das Narrativ	124
Vielleicht braucht es einen neuen Zusammenhang	127
Die rosafarbene Brille	130
»Könnte« statt »sollte«	133
Was bist du bereit, <i>nicht</i> zu tun?	136
Glaube an dich	138

8 Worte für Tage, an denen es in Beziehungen schlecht läuft	143
--	-----

Das Leben ist nicht schwarz-weiß	144
In Beziehungen geht es nicht ums Aufrechnen	147
Was lässt du auf dir sitzen?	149
Beziehungen sind keine Einbahnstraßen	152

Suche die Bestätigung in dir selbst	155
Es muss ein Geben und Nehmen geben	158
Auch du brauchst ein offenes Ohr	160
Standortanforderungen	163
Empathie als Raketentreibstoff	165

9 Worte für Tage, an denen du garstig zu dir selbst bist	169
---	-----

Es ist okay	170
Stufe dich hoch	173
Sei, wer du sein willst	176
Bitte entscheide dich für dein Glück	178
Zwei gegensätzliche Dinge können wahr sein	181
Selbstvertrauen lässt sich wieder aufbauen	184
Entschuldige dich nicht für dich selbst	188
Stellst du dein Licht unter den Scheffel?	190
Du bist ein Champ	193

10 Worte für Tage, an denen das Leben dich aufreißt	195
--	-----

Nimm dir all die Zeit, die du brauchst	196
Schluss mit dem zwanghaften Helfen!	198
Du bist nicht bedürftig, nur weil du Bedürfnisse hast	202
Setze ein paar Selbstfürsorge-Anker	205
Kümmere dich um den sprichwörtlichen »Stein im Schuh«	208
Abnutzung	210
Wird deine Liebe erwidert?	214

Sei ruhig so kindisch, wie du magst	216
Was steht auf deiner Liste magischer Dinge	218
Den Filter wechseln	222
Du verdienst es, selbst wenn	225

11 Worte für Tage, an denen du tief im trüben Morast steckst	227
---	-----

Zwischen Baum und Borke	228
Nimm dich vollständig an, wie du bist	231
Du bist keine Enttäuschung	233
Es ist ok zu weinen	235
Nutze den Schmerz	238
Nimm Hilfe an	240
Unter Druck	243
Selbstfürsorge muss nicht teuer sein	245

12 Worte für Tage, an denen alles hoffnungslos erscheint	249
---	-----

Im Auge des Sturms	250
Der Zinseszinsseffekt	254
Probleme bilden keine Schlange	257
Schaffe einen Horizont	259
Unsere Gedanken lügen	261
Gib nicht auf, bevor es besser wird	264

Danksagung	267
----------------------	-----

*Für Peggy,
den lebenswürdigsten Menschen,
den ich kenne*

Einleitung

Wir alle werden unfreundliche Tage erleben, so viel steht fest. Die freundlichen Worte an diesen unfreundlichen Tagen? Nicht selbstverständlich. Aus vielen (nicht immer sinnvollen) Gründen neigen wir dazu, uns allein durch die unfreundlichen Tage zu kämpfen: Wir wursteln uns durch und versuchen, andere nicht mit unseren Problemen zu belasten. Wir schotten uns ab und verstopfen so die Kanäle, durch die Freundlichkeit fließen könnte. Und ständig läuft in unserem Geist die gleiche Platte mit unfreundlichen und keineswegs hilfreichen Gedanken.

Dann hauen wir uns nicht nur selbst in die Pfanne, sondern reisen auch gern in der Zeit zurück, zu Augenblicken, in denen uns jemand etwas Unfreundliches sagte. Als jemand uns in deutlichen Worten klarmachte, wie wenig er von unseren Entscheidungen und Taten hielt. Solche Aussagen hinterlassen Spuren. Unser Verstand sagt uns, dass sie mehr darüber verraten, was der Sprecher gerade durchmacht, als über uns, aber schmerzen tun sie trotzdem.

In einer Welt, die auf Selbstgewissheit abfährt, auf Unbeirrbarkeit, Durchsetzungsvermögen und Tüchtigkeit, wird der Freundliche leicht übersehen. Dabei hat Freundlichkeit die Macht zu trösten, zu beruhigen,

zu erden, ins Gleichgewicht zu bringen und wieder aufzurichten. Der Balsam der Freundlichkeit kann auch die schlimmsten Zeiten leichter machen. Wir lechzen nach Freundlichkeit, wenn sie knapp ist. Freundlichkeit verändert, ermutigt und verbindet die Menschheit. All das schwingt in geflüsterten Worten der Aufmunterung mit. Ein, zwei freundliche Worte fördern den aufrechten Gang und ein strahlendes Lächeln, sie impfen uns wieder einen Hauch von Glauben an uns selbst ein. Außerdem ist Freundlichkeit ansteckend. Sie pflanzt sich über all unsere Begegnungen fort, sie motiviert und inspiriert über Generationen hinweg. Denn Freundlichkeit verändert nicht nur, sie verzaubert.

In Freundlichkeit liegt nicht nur Sanftheit, sondern auch Wildheit, die ein ganzes Leben anhalten kann. Wir alle erinnern uns an Gelegenheiten, in denen jemand freundliche Worte für uns fand oder etwas Freundliches für uns tat. Sie brennen sich uns ein, sie wärmen und trösten uns noch Jahre später. Dieses anerkennende Nicken bestätigt uns, schweißt uns zusammen und bietet uns Schutz vor oft quälenden inneren Monologen. Je mehr wir uns im Flow befinden, je selbstverständlicher wir freundlich zu anderen sind und deren Freundlichkeit auch annehmen, desto offener fühlen sich unsere Herzen für das an, was die Welt zu bieten hat.

Dieses Buch steckt voller freundlicher Worte für unfreundliche Tage. Ich habe sie hier zu thematischen Blöcken zusammengefasst, sodass du sofort etwas für deine aktuelle Situation findest, egal auf welche Weise ein Tag unfreundlich zu dir ist (oder du dich

selbst runterziehst). Lies das Buch von vorn bis hinten, picke dir einzelne Kapitel heraus oder springe wild herum: Mach es, wie es dir am ehesten entgegenkommt. Du darfst auch gerne Fotos meiner Sätze schießen und als Hintergrund für dein Handy hernehmen oder ausdrucken und an die Wand hängen. Es ist dein Buch.

Folgende Worte sollen ausdrücken, was ich mir von diesem Buch für dich erhoffe:

Ich sitze im Dunkeln bei dir

*Ich sitze im Dunkeln bei dir.
Ich hoffe und bleibe,
denn auch wenn du es vielleicht noch nicht weißt,
bietet das Leben dir mehr als das hier.
Jenseits dessen hier
gibt es ein Leben, das du nicht verpassen willst.
Ich sitze im Dunkeln bei dir,
bis du einen Schimmer dessen siehst, was ich in
dir sehe.
Ich streichle dir über den Kopf und finde
freundliche Worte für dich.
Ich flüstere dir zu, wie magisch du bist
und welche Zukunft in deinen Händen liegt.
Ich sitze im Dunkeln bei dir,
wenn die nebligen Wolken sich lichten.
Ich halte deine Hand und lächle.
Es dauerte vielleicht ein wenig, aber ich zweifelte
nie,
dass wir gemeinsam die Dunkelheit durchstehen
würden.*

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie traurig es in den finstersten Ecken des Geistes aussehen, wie sehr der Kummer einen quälen kann. Dieses Buch steckt voller freundlicher Worte, die ich selbst gehört habe oder mir gewünscht hätte.

Ich schicke euch meine ganze Liebe

Jayne

Wir alle schlagen uns nur durch

Niemand weiß, was die Zukunft bringt. Niemand bekommt alles gebacken. Kein Leben ist frei von Problemen, Reue, Meinungsverschiedenheiten und Missgeschicken. Niemand kennt alle Antworten.

Jeder Einzelne von uns schlägt sich nur durch.

Und wir haben schreckliche Angst, Fehler zu begehen. Obwohl wir doch alle Fehler machen.

Wir vermeiden, Dinge anders anzupacken, weil wir nichts verbocken wollen. Obwohl Fehler zum Lernprozess gehören.

Wir haben Angst, aufzustehen und unsere Meinung kundzutun, weil wir fürchten, kritisiert und verurteilt zu werden. Obwohl wir natürlich sowieso beurteilt werden, ob wir jetzt aufstehen oder nicht.

Wir stellen nicht diejenigen Fragen, auf die wir eine Antwort suchen, weil wir uns blöd vorkämen. Obwohl doch niemand alles weiß. Wir alle müssen irgendwo anfangen.

Ja, indem wir uns geben, wie wir wirklich sind, riskieren wir Ablehnung. Aber niemand ist nach jedermanns Geschmack.

Und so setzen wir unsere »Ich bin gelassen und gesammelt«-Maske auf und tun, als hätten wir alles im Griff. Dabei jonglieren wir alle doch nur nach Kräften.

Wir alle schlagen uns nur durch. Wir alle wandeln über Pfade voller Hindernisse und Ungewissheit – ohne eine Landkarte zu unserer Orientierung. Wir alle fühlen uns verletztlich.

Freunden wir uns mit dem Durchwursteln an. Lasst uns alle offener umgehen mit den Schwierigkeiten, auf die wir stoßen. Gestehen wir uns unsere Verlegenheiten ruhig ein. Hören wir auf, nur von unseren Highlights zu berichten, machen wir Schluss mit kopflosem Herumgerenne, und umarmen wir die Realität.

Glaube den ängstlichen Gedanken nicht

Freund oder Feind – wie wir unsere Angst betrachten, hängt davon ab, wie sehr sie unser tägliches Leben bestimmt.

Angst ist normal. Sie meldet sich, auf dass wir auf alle wahrgenommenen Bedrohungen vorbereitet sind, die Tag für Tag unseren Weg kreuzen könnten. Sie macht das nicht einmal, nicht zweimal, sondern so oft, bis wir etwas unternehmen oder auch nicht.

Mitunter meldet sie sich auch in den alltäglichsten Situationen, etwa während Ruhepausen. Dann rührt sich unsere Angst und mahnt: »Hallo, du willst dich doch nicht etwa auf deinen Lorbeeren ausruhen, oder? Hast du in letzter Zeit mal über (diese erschreckende Sache) nachgedacht?« Angst hat das Geschick, scheinbar Normales in Furchterregendes zu verwandeln. Sie kann unsere Gefühle für etwas auf den Kopf stellen, das wir schon hunderttausendmal gemacht haben. Sie kann eine Verbündete sein, wenn gerade ein Löwe das Gartentor überspringt, aber auch eine Feindin, wenn sie deinen Gedanken einen Streich spielt. Denn sie vermag es, dich mit ihrem ewigen »aber ... aber ... aber« völlig zu lähmen.

Gelegentlich bindet sie dir einen gewaltigen Bären auf, indem sie dir grausam einflüstert, du würdest

das hier nicht durchstehen. Du hättest einfach nicht das nötige Zeug dafür. Du wärst einfach nicht stark oder mutig genug.

Das sind nichts als grässliche Lügen. In Phasen, in denen wir Freundlichkeit, Geduld und Liebe bräuchten, kocht unser Gehirn eine Selbstzweifel-Suppe, die uns das Leben nur noch schwerer macht.

Wenn du gerade eine besonders schlimme Zeit durchmachst, bitte glaube der Angst nicht, die kleinredet, wer du bist und wer du sein könntest. Sie spielt unfair. Sie zerrt jedes Missgeschick, jede Unsicherheit, jede Verletzung hervor, verschweigt aber all die Zeiten, in denen du über deine Angst triumphiertest.

Angst hält dich davon ab, deine Träume zu erfüllen. Sie lässt dich zögern, dich für eine Beförderung ins Gespräch zu bringen. Sie flüstert dir ein, du würdest es nicht verdienen, einen Arzttermin zu bekommen und ihn dann auch wahrzunehmen.

Du kannst das hier durchstehen, und du wirst es auch. Du hast das nötige Zeug dazu. Du bist stark und mutig. Du verdienst all das Wunderbare, das es gibt.

Die Angst unterschätzt dich

Die Angst unterschätzt dein Durchhaltevermögen, deine Resilienz. Sie verschweigt all die Male, in denen du sie überwandest, und all die Male, in denen du stärker warst. Sie übersieht deine Macht, deinen Mut und deine Fähigkeit, hinter allen Schwierigkeiten den Augenblick zu erspähen, da du vor Stolz Rad schlägst. Sie vergisst, dass es keine Mammuts gibt, die uns durch die Steppe jagen, dass das Leben sich weiterentwickelt hat, obwohl unsere Reflexe die gleichen geblieben sind.

Die Angst versucht, dir die Freiheit, Freude, Chancen und Liebe zu verwehren, die jenseits der Hindernisse warten. Sie quält dich damit, was alles schiefgehen könnte, ohne dir zu zeigen, wie alles klappen könnte. Sie flüstert dir ein, du wärst zum Scheitern verdammt, sie macht dich klein, indem sie dir den Schlaf raubt, dir eine Portion Selbstzweifel serviert und deine Fantasie mit den skurrilsten Szenarien füttert. Doch sie unterschätzt dich total.

Welch schlimme Streiche die Angst dir auch gerade spielen mag, lass dir nie die Zuversicht rauben. Du kannst sie überwinden! Denn du bist mächtig, auch wenn du es gerade nicht spürst – *ganz besonders*, wenn du es gerade nicht spürst.

Du verdienst eine Tapferkeitsmedaille

Oft glauben wir, Tapferkeit sei was für die anderen.

Schließlich haben wir in letzter Zeit keinen Tiger überwältigt. Wahrscheinlich haben wir auch niemanden aus einem brennenden Haus gerettet. Vielleicht haben wir es nicht mal aus dem Bett geschafft.

Aber mach dir deswegen keinen Kopf – Tapferkeit beweist man nicht nur mit Heldentaten. Der Duden definiert »Tapferkeit« als

Tap|fer|keit, w., Nomen: unerschrockenes, mutiges Verhalten im Augenblick der Gefahr

»Vielleicht bekomme ich eine Medaille für Tapferkeit.«

Große Tapferkeit: »Sie kämpften mit vorbildlicher Heldenhaftigkeit.«

Synonyme (laut Duden):

Mut, Kühnheit, Beherztheit, Herzhaftigkeit, Furchtlosigkeit, Unerschrockenheit, Unverzagtheit, Schneid, Courage, Risikobereitschaft, Zivilcourage, Mumm (ugs.), Nipf (ugs., österr.), Tollkühnheit, Wagemut, Bravour, Draufgängertum

Es braucht Schneid, durchzuhalten und es immer wieder neu zu versuchen. Sich durch den Schmerz, den Frust, die Taubheit und das unerforschte Terrain zu kämpfen, die das Leben mit sich bringt. Leider bringt man uns in der Schule nicht bei, was Tapferkeit ist, geschweige denn, wie man tapfer ist.

Dabei hast du wahrscheinlich sogar schon ein Leben gerettet: dein eigenes. Denn machen wir uns nichts vor: Nicht jeder überlebt schlimme Zeiten.

Für alle von uns, die sich bereit fühlen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und das gesellschaftliche Stigma auf sich zu nehmen, das wohl so schnell nicht verschwinden wird: Wir werden nie voll erfassen, welche Wirkung wir mit Erzählungen von schwierigen Zeiten möglicherweise bei Zuhörern haben. Vielleicht sind sie dankbar für das wissende Kopfnicken, das ihnen zeigt, dass sie nicht allein sind. Das ist angewandte Tapferkeit.

Du bist mutiger, als du denkst

Wir *fühlen* uns allerdings nicht tapfer, oder?

Wir halten uns für irgendwie ungenügend. Fehlt es uns vielleicht an Unterstützung? Wahrscheinlich. Leider. Fehlt es uns an Charakter? Bestimmt nicht!

Wenn dir diese grausamen Gedanken einflüstern, du hättest keinen Schneck, schlag diese Seite auf und lies sie mehrmals. Denn es gibt mehr als genug Beweise für das Gegenteil. Gut möglich, dass du dich ängstlich fühlst oder müde. Vielleicht brauchst du gerade Erholung, aber du bist eine Kämpfernaut. Daran besteht nicht der geringste Zweifel.

Solltest du das anzweifeln (weil du, du weißt schon, nur ein einfacher was-weiß-ich bist), hier eine Definition von kämpfen:

käm|pfen, schwaches Verb: sich handgreiflich mit jemandem auseinandersetzen, tötlich gegen einen Gegner vorgehen

Synonyme:

sich mit jemandem messen, einen Wettkampf austragen, boxen, fighten, ringen, catchen, fechten

(Wieder beides laut Duden.)

Irgendwann kommst du schon dazu

Liegen bei dir Kleiderhaufen am Boden herum?

Dafür *könntest* du dich schämen. Du *könntest* auch deine Faulheit verfluchen. Du *könntest* dich deswegen schelten und bestrafen.

Besser wäre es aber, wenn du die Kleiderhaufen als Abbild dessen auffassen könntest, wie es in deinem Inneren aussieht.

Solange wir geistig auf allen Zylindern laufen (selten, soll aber vorkommen), türmen sich unsere Klammotten nicht auf dem Boden. Es stapelt sich auch keine ungeöffnete Post, wir werfen nicht alle unsere Pläne über den Haufen, wir haben keine ungewaschenen Haare, es herrscht kein Chaos in den Unterlagen, der Maileingang quillt nicht über, unser Tank ist nicht leer.

Manchmal brauchen wir eine Weile, bis wir verstehen, worauf diese äußerlichen Anzeichen hinweisen, aber irgendwann kapieren wir es.

Typischerweise warnen sie uns, dass wir möglicherweise überfordert sind, keine Kraft oder Motivation haben, uns mehr vorgenommen haben, als wir schaffen. Dass wir mit Ängsten kämpfen, mit Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühlen. Vielleicht sind wir richtiggehend krank. Chaos in der Wohnung spie-

gelt nur die Unordnung in unserem Kopf wider, unsere geistige Verwirrtheit, unsere Erschöpfung.

Es zeigt uns, dass wir eine Pause brauchen. Der springende Punkt dabei: Wir dürfen uns dafür *keine Vorwürfe* machen, wir dürfen uns keinesfalls mit anderen vergleichen, bei denen – wie wir glauben – in der Wohnung immer beste Ordnung herrscht. Wir dürfen auch nicht versuchen, unser gesamtes Leben perfekt auf die Reihe zu bekommen. Ein solcher Anspruch erzeugt nur Stress. Wir müssen nur anerkennen, dass der Zeitpunkt gekommen ist, innezuhalten und eine Bestandsaufnahme zu machen.

Sobald wir das tun, lichtet sich der dichte Nebel. Vielleicht fühlen wir uns schon eine ganze Weile ziemlich angezählt. Möglicherweise sind unsere Grenzen ein wenig schwammig geworden. Wahrscheinlich haben wir unsere Selbstfürsorge vernachlässigt. Es ist unglaublich, dass wir uns trotzdem immer weiter durchgebissen haben.

Was auch immer du hier und jetzt brauchst, hole es dir. Räume ihm oberste Priorität ein, mache Platz dafür, gib auch deinem Umfeld Bescheid. Das ist das Mindeste, was du verdienst.

Die Klamotten am Boden? Irgendwann kommst du schon zum Aufräumen. Doch zuerst kümmerst du dich um dich selbst.

