

Wir sind soziale Wesen und als solche auch von anderen Menschen abhängig. Wir brauchen Bestätigung und Anerkennung, wenigstens phasenweise, um richtig zu funktionieren, so kann man sagen. Es ist schön, wenn einem einer sagt, dass er einen mag oder sogar gut findet, was man macht, gemacht hat. Aber wie bekommt man es hin, dass man davon nicht mehr so abhängig ist? Dass man seine eigene Mitte findet und sich frei macht vom Äußeren, das versucht immer sein Quentchen Einfluss in unser Inneres zu schieben? Im Grunde hilft da die richtige Denkweise, wenn ich schon mal voraus greifen darf und den ersten Gedankengang in die Zeilen säe.

Gutefrage.net/Ask.fm

Ab und an bin ich im gutefrage.net unterwegs. (So, wie es meine Zeit zu lässt.) Ich beantworte da auch ab und an eine Frage und gebe mein Wissen, meine Gedanken zum Besten. Man findet mein Profil hier: [Nismion](#). Ebenso bin ich auch bei Ask.fm unterwegs, wer mir denn mal anonym mal eine Frage stellen will: [TheSchelig](#). Dies aber nur so nebenher. Ich mache es so zwischendurch, wie es meine Zeit eben zulässt. Nicht mit der super Gewichtung, aber ab und an, lasse ich mich auf den Seiten mal blicken. Das gibt mir Einblick worüber sich Mancher Gedanken macht und ebenso habe ich manchmal auch dadurch die Idee zu einem Artikel, wie auch diesmal.

Die Frage

Diesmal dreht es sich um die Frage, wie auch der Artikel sich jetzt schimpft. Nämlich: *„Heey wie kann ich ein f*** drauf geben was andere über mich denken?“* Der Fragende spezifiziert das ganze noch: *„Wie kann ich im Kopf locker, entspannt und glücklich sein und zu mir und meiner Person stehen wenn ich das Gefühle habe dass ich beobachtet werde? Wenn mich Leute ansehen werde ich immer so nervös und will weg aus der Situation und handle hektisch ich bleibe nicht mehr ich selbst sondern werde zu einem tollpatschigen Wesen der sein Lächeln und Gesicht nicht Zeigen will.. Wie kann ich selbstbewusster und sicherer denken?“*

Zur Antwort

Es ist im Grunde nicht schwer, sich von Anderen zu lösen. Von Bestätigung und Aufmerksamkeit. Man muss nur um sich selber wissen. Die eigenen Stärken und Schwächen sich bewusst machen. Ganz klar sich im Verstand sagen, was man wieder gut gemacht hat und was eben einfach mal scheiße war. Das gibt einem selbst die Freiheit und auch Sicherheit, dass es egal ist, was Andere über einen denken, denn man weiß ja bereits um sich selbst. Natürlich gibt es Menschen, die gerne in der Öffentlichkeit stehen. Und diese lieben es, umschwirrt und auch bewundert zu werden. Fällt das dann weg, dann fallen sie in ein schwarzes Loch, da sie vollkommen abhängig davon sind. Und dann gibt es auch Menschen, die nicht so gerne in das Licht der Aufmerksamkeit rutschen. sie bleiben lieber für sich und wollen so gar nicht beachtet werden. Sie huschen vorbei am Trubel der Masse und machen ihr eigenes Ding.

Beides ist nicht falsch, kann es nicht sein, denn jeder Mensch, jedes Lebewesen findet seine eigene Art, um zu überleben und zu leben, wie es ihm selber am angenehmsten ist. Natürlich kann es sein, dass man versucht nur noch Hindernisse zu umschwirren, um sich Schwierigkeiten nicht stellen zu müssen. Dann hilft nur die direkte Konfrontation. Will man jetzt nicht die Aufmerksamkeit, unbewusst, im Innern, aber vom bewussten Verstand will man es lernen, dann muss man sich den Situationen bewusst stellen. Immer wieder die Nähe von Menschen suchen, die einen unsicher machen und so im Umgang langsam lernen, sicherer zu werden. Während man dies aber übt, muss man sich selber in Gedanken fragen, was jetzt abläuft. Was denke ich, dass Andere jetzt gerade über mich denken. Was bewirkt dies bei mir. Was bedeutet dies für mein Verhalten? Hat man sich selber einmal wirklich verstanden, dann kann man auch bewusst den Lernmechanismus starten und langsam begreifen, wie man richtig mit der Situation umgeht. Schritt für Schritt heißt die Devise.

(Kann man dies nicht in der jeweiligen Situation, so muss man es in Rückschau hinterher machen und sich für die nächste Situation sagen, was man anders machen sollte.) Und Stück für Stück setzt dann ein Prozess ein, in dem man erstens mehr über sich lernt und zweitens auch immer sicherer wird. Stück für Stück. Immer ein Schritt mehr. Zuerst unsicher und dann irgendwann immer sicherer. Üben, üben und üben.

Es hilft sich selber in so einer Situation zu sagen, dass das alles auch nur Menschen sind. Die genau die gleichen Fehler haben, wie man selbst. Sie sind nicht perfekt und am Abend gehen auch sie auf die Toilette und benutzen Klopapier. *(sorry, für das Bild. aber so klar muss man es sich einfach vor Augen führen.)* Alle kochen nur mit Wasser und niemand muss perfekt sein. Es erwartet auch im Grunde im normalen Umgang auch keiner. Menschen sind da sehr gemütlich, denken sicher auch über Andere nach, aber selten so überscharf, wie man es selber anzunehmen scheint. Drängt einen alles aus der Situation abzuhaufen, dann muss man versuchen sich innerlich zu beruhigen. Zu sagen, dass es hier keine Gefahr gibt, dass die Unsicherheit jetzt normal ist, dass nichts gravierendes passieren wird. Und sich einen Moment nehmen, wenn man kann, in dem man einfach durchatmet. Und nebenher hilft auch noch Selbstmotivation: „Diesmal schaffe ich es. Das ist ein Kinderspiel“. Die richtige Einstellung, in der man auf eine unsichere Sache eingeht, schafft einen festen Boden schon vorher, in dem das Innere sich darauf einstellt, eine Schwierigkeit diesmal zu schaffen. Sagt man sich, man schafft das nicht, dann kommt die selbsterfüllende Prophezeiung, die sich selber bewahrheitet, da man im Zweifel hat und sich unbewusst wieder darauf einstellt es nicht zu schaffen, was man dann auch mit Sicherheit nicht wird. Vorher schon die Angst vor einer Situation nehmen, das kann Unsicherheit verhindern. Sich sagen, was man erwarten darf. Wie wird man agieren, reagieren und dann sich einfach darauf einlassen.

Lernen

Wir lernen in diesem Leben einfach nicht aus. Und was wir auf jeden Fall lernen müssen ist der Umgang mit anderen Menschen. Viel bekommen wir von Eltern und auch Vorbildern beigebracht, noch viel mehr müssen wir uns selber beibringen. aber gerade dafür haben wir ja einen Verstand. Und im Ausprobieren, wo man im Grunde nichts falsch machen kann, findet man immer mehr sich selbst und die eigenen Stärken und Schwächen. Bis man als älterer Mensch nur noch über die eigene jüngere Version lächeln kann. Aber bis dahin braucht es Zeit und vor allem die reine Übung in der Praxis. Die reine Theorie gibt einem den Gedanken, weist einem die Richtung, aber gemacht werden in der Realität muss es dann doch noch, damit es wirklich eine Lehre mit sich bringt.

Fazit

Ich ende jetzt hier. Dies sind meine kleinen Gedanken zu dieser Frage/Fragestellung. Und vielleicht hilft sie dem Einen oder auch Anderem weiter. Das wäre ein lohnenswertes Ergebnis. Bis zum nächsten Artikel.