



Einsamkeitsgefühle und Opposition

Vor zwei Jahren begann ich, Einzel- und Gruppentherapien zu besuchen, weil ich mich total erschöpft fühlte. Ich hatte mich vermehrt zurückgezogen und hatte das Gefühl, alles alleine bewältigen zu müssen. Meine Erschöpfung ging teilweise so weit, dass ich mich ganz schwer fühlte und meinte, nicht mehr weitergehen zu können und dass für mich alles nicht mehr bewältigbar sei. Dabei fühlte ich mich absolut einsam und ganz auf mich alleine gestellt. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass mir jemand auch nur ein wenig unter die Arme greifen würde, da ich ja viel zu schwierig und sogar unerträglich bin.

Im Verlauf des letzten Jahres habe ich viel erfahren über meine Lebensmelodie, die meinen Gefühlen zugrunde liegt und die mich so einsam gemacht hat. Seither hat sich bei mir eine Erleichterung im Leben eingestellt. Viele der Gefühle sind noch da, aber deutlich schwächer, und ich habe etwas in der Hand, um ihnen entgegenzuwirken.

Wie ich die Welt kennengelernt habe und welche Gefühlslage ich daraus entwickelt habe

Ich bin die ältere Tochter von zwei Mädchen. Meine Eltern lernten sich in jungen Jahren kennen, jedoch erst nach 15 Jahren gemeinsamem Leben kam ich zur Welt. Mein Vater hatte sich aus der Arbeiterklasse hinaufgearbeitet und studiert. Er machte im Hotellerieverband Karriere und hatte eine leitende Position inne. Auch meine Mutter stammte aus einfachen Verhältnissen und hatte eine Verkäuferinnenlehre absolviert. Ihr Leben war ausgefüllt mit vielen gesellschaftlichen Anlässen – beiden gefiel es, gemeinsam in sogenannten wichtigen Kreisen zu verkehren und sich so beachtet zu fühlen.

Als ich dann zur Welt kam, gab sie den Laden auf, welchen sie geführt hatte. Obwohl ich ein Wunschkind war, konnten sich meine Eltern nicht auf ein Leben mit einem Kind einstellen. Mein Vater war vor allem bestrebt, erfolgreich in seiner Karriere weiterzumachen und pflegte das öffentliche Leben mehr als das häusliche. Meine Mutter konnte sich nur schwer damit abfinden, dass ihr Leben durch ihre neue Aufgabe als Mutter völlig verändert war, die sie von dem sozialen Leben der High Society trennte, sowie dadurch, dass sie nun weniger Zeit mit ihrem Mann verbringen konnte. Dies löste bei ihr eine wachsende Unzufriedenheit aus und sie harte mit ihrem Schicksal. So waren beide Eltern absorbiert und beschäftigt mit vielen eigenen Sorgen. Sie konnten mir insgesamt wenig Beziehung und Aufmerksamkeit schenken, und ich habe daraus unbewusst abgeleitet, dass ich in der Welt ganz grundsätzlich nicht willkommen und wichtig bin.

Als ich drei Jahre alt war, zogen wir in die Schweiz. Mein Vater war beruflich oft abwesend, und ich verbrachte die meiste Zeit mit meiner Mutter. Wir lebten in einem kleineren Dorf auf dem Lande. Dort wäre es gut möglich gewesen, sich mit anderen Familien zu befreunden, doch dies gelang meiner Mutter aufgrund ihrer Gefühlslage nicht: Sie war vor allem damit beschäftigt, korrekt zu sein, im neuen Land konform zu sein. Da sie starke Vorbehalte gegenüber den Menschen hatte, nahm sie ganz wenig Verbindung mit anderen auf. Wir hatten auch kaum Besuch, da es immer nur darum ging, ein perfektes Bild unserer Familie gegen aussen aufrechtzuerhalten. Wenn dann doch einmal Besuch kam, herrschte grosse Aufregung und alles musste perfekt aussehen. Es ging darum, etwas darzustellen, um dadurch zu „den Besseren“, zur Oberschicht, zu gehören. Dieses Bild der Welt, das mir vorgelebt wurde, war mit grossen Mängeln an Ver-



bundenheit und Gleichwertigkeit behaftet. Es war immer eine Anstrengung mit den Menschen. Ich lernte das Leben nicht so kennen, dass man es mit vielen Menschen teilen kann. Dadurch fehlte mir als Kind das Erlebnis, dass man sich mit anderen Menschen gut verstehen und sogar ein tragendes Umfeld aufbauen kann. Mit der Einstellung, dass man sich anstrengen muss, um gut dazustehen, ging ich dann später auch ans Leben heran.

Wie ich meine Mutter erlebt habe

Geprägt von ihrer eigenen Kindheit war meine Mutter immer unzufrieden und kritisierte uns Kinder häufig. Dies war mir gar nicht bewusst, bevor ich anfing, mich mit meiner Geschichte auseinanderzusetzen. Da fiel mir zum Beispiel auf: Wenn sie heute als Grossmutter mich und ihre Enkelkinder besuchen kommt, ist das Erste, was sie nach der Begrüssung sagt, dass irgendwo noch nicht ganz sauber geputzt ist.

Erst dann begann ich mich zu erinnern, dass es schon als Kind reichte, dass meine Mutter eine Augenbraue hochzog, und ich wusste, es war nicht recht, und bekam Angst. Immer fand sie etwas an meinem Äusseren, das nicht recht war. Einen Fleck, eine Fluse an den Kleidern, eine schlechte Frisur, oder sie sagte ich sei zu dick. So wie ich es in Erinnerung habe, fand sie auch nie etwas gut, was ich gut fand. Ich habe gern gemalt, sie fand meine Bilder schlecht, ich wollte weiter ins Kunstturnen, und ihr war der Weg zu anstrengend, um mich hin zu bringen.

Wenn ein Kind schon Angst bekommt, wenn ein Elternteil nur die Augenbrauen hochzieht, dann lässt dies auf eine sehr autoritäre Erziehung schliessen. Tatsächlich erinnere ich mich, dass die Stimmung zu Hause von viel Ablehnung, Kritik und Schwermut geprägt war. Diese Erziehung löste bei mir schon von klein auf das Gefühl aus, dass ich nicht recht war, weil es immer etwas an mir auszusetzen gab. Das Gefühl von Unwert und Ungenügen nistete sich bei mir ein, und mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbild waren immer sehr schlecht. Ich entwickelte in Reaktion darauf eine Gangart, um diesem Gefühl entgegenzuwirken: Ein Streben mit dem Ziel, doch recht zu sein. Ich wurde als Kind sehr brav und versuchte, Anerkennung dadurch zu erlangen, dass ich alles sehr gut erfüllte. Weil ich den grossen Wunsch entwickelte, das Erreichen zu können, durfte es für mein Gefühl nie etwas geben, das ich nicht weiss oder kann. Ich versuchte, meine Mutter in jedem Moment so gut wie möglich zufriedenzustellen und erhoffte mir dadurch doch noch eine gewisse Anerkennung. Meine Bemühungen beinhalteten vor allem, dass ich ihr nie zur Last fallen wollte. Ich wollte die Starke sein, durfte keine Probleme machen, und nahm mir vor, alles selbst zu lösen. Dies wurde zu meiner Lebenslinie, wie ich mich später im ganzen Leben bewegte. Da meine Mutter das Leben so anstrengend fand, wollte ich sie entlasten. Dafür erhielt ich dann auch Lob und Anerkennung von ihr: „Marita ist so selbständig – zum Glück muss ich mir bei ihr keine Sorgen machen!“, sagte sie häufig. Meine Mutter hat mir auch erzählt, dass meine ersten Worte gewesen seien „Ich will alleine!“. Sie schilderte mir dies einerseits mit Stolz, gleichzeitig aber auch mit einem Vorwurf, dass ich als Kind so wenig an ihrer Hand gelaufen sei oder mich so wenig an sie geschmiegt habe. Sie verkannte dabei, dass dies bereits die Antwort darauf war, dass sie mir als Mutter kein Verständnis entgegenbringen konnte und ich vor allem darum bemüht war, sie nicht mit meinen eigenen Sorgen, Nöten und Fragen zu belasten.

Meine Mutter war nebst dem Kritisieren auch sehr mit sich selbst beschäftigt und ihren eigenen Problemen, war überhaupt im Leben auf sich zentriert und auch deshalb wenig erreichbar für mich als Kind. Sie war nicht empfänglich für mich und meine Gefühle, Anliegen und Gedanken.



Eine Verbindung kam vor allem dann zustande, wenn ich mich ihr zuwandte, mich auf sie ausrichtete. Immer wenn ich es versucht habe, mit ihr über meine Sorgen zu sprechen, dann habe ich am nächsten Tag von ihr zu hören bekommen: „Du hast mir solche Sorgen gemacht! Mir sind richtig graue Haare gewachsen!“ Sie konnte sich keinem anderen Menschen frei zuwenden, sondern verdrehte die Situation jeweils so, dass sie dem anderen einen Vorwurf machen konnte, beispielsweise dass sie sich über denjenigen beschwerte, der sie um Hilfe gebeten hatte. So ging es wieder um sie und man musste sie beruhigen.

Ganz stark entwickelte ich in Beziehung zu ihr das Gefühl, keine Resonanz zu haben. Das Gefühl habe ich heute noch immer wieder sehr stark, dass ich mich bemühe und abrackere, und sehr schnell empfinde, dass keine Antwort folgt. Ich habe als Kind bei meiner Mutter, sowie auch bei meinem Vater, immer versucht, gesehen und anerkannt zu werden. Sie allerdings wussten nicht Bescheid, und konnten mir keine adäquate Zuwendung, und besonders auch keine Anleitung fürs Leben geben. Ich war mit meinen Fragen und Problemen richtig abgeschmettert. Entweder war meine Mutter streng oder sie sagte gar nichts, zum Beispiel wenn ich als Vierzehnjährige betrunken nach Hause kam. Sie sagte dann nur, dass sie mir vertraue und dass ich schon wisse, was ich mache. Dies war ein Versuch von ihr, in der Erziehung fortschrittlich zu sein, indem sie manchmal das Autoritäre wegliess, wo sie früher streng gewesen wäre. Als Kind wurde ich dadurch aber komplett alleine gelassen. Ich erlebte einerseits, dass ganz enge und strenge Vorgaben da sind, und andererseits aber auch eine Beliebigkeit, dass man mich sein liess, aber auch nicht zufrieden war, falls ich es dann anders machte. Mir blieb dann als Kind nichts, nur das Gefühl, alleingelassen zu sein sowie die Vorgabe dessen, wie man eigentlich sein sollte.

Folgendes Beispiel macht gut nachvollziehbar, wie mein heutiges Gefühl vom Alleinsein als Kind entstanden ist:

Als ich in der Primarschule war, fühlte mich aufgrund meiner bereits beschriebenen Gefühlslage nicht dazugehörig und nicht gemocht. Deshalb war ich schon vorsichtig und distanziert, und konnte mich nicht wirklich anfreunden, was dazu führte, dass ich von der 2. Klasse an von meinen Mitschülerinnen geplagt wurde. Am schlimmsten war es für mich, wenn wir in der ersten Schulstunde Turnen hatten, denn da mussten wir draussen warten, bis der Lehrer kam. Während dieser Zeit fühlte ich mich am wenigsten geschützt und am meisten den anderen Kindern ausgeliefert. An einem Morgen hatte ich solche Angst, in die Schule zu gehen, dass ich mich meiner Mutter anvertraute und bettelte, dass ich nicht gehen müsse, oder dass sie mir helfe. Meine Mutter aber wusste sich und mir nicht zu helfen, sondern erwartete einfach, dass ich in die Schule gehe. Am Schluss jagte sie mich in die Schule und ich weiss noch, wie sie mir drohend wie eine Furie mit dem Besen hinterherrannte, bis sie mich nicht mehr sah und sie sicher war, dass ich auf dem Weg in die Schule war.

Dieses Beispiel steht stellvertretend für viele Erlebnisse, in denen meine Mutter nicht in der Lage war, mir in meiner Not beizustehen und mich mit den anderen Kindern zu verbinden, sondern mich alleine liess.

Wie ich meinen Vater erlebt habe

Mein Vater suchte vor allem seine Bedeutung dadurch, dass er aussergewöhnlich war und sich von den anderen abhob. Er wollte gross herauskommen und bei sogenannten wichtigen Leuten ankommen, war ganz auf das „öffentliche Leben“ ausgerichtet, und hatte wenig Zeit und Interesse für unser Familienleben. Wenn er zu Hause war, kam es nicht selten vor, dass er seinem



ganzen Ärger vom Büro freien Lauf liess und lautstark über all die Versager und vor allem über seine Sekretärin schimpfte. Auch uns hat er sofort angebrüllt, wenn wir etwas falsch machten, und war extrem schnell beleidigt. Zum Beispiel erinnere ich mich an ein Erlebnis, als ich elf Jahre alt war: Mein Vater war gerade dabei, sich vor dem Spiegel zu frisieren. Während dem Kämmen standen seine Haare lustig nach oben und ich musste lachen und sagte zu ihm: «Wie siehst denn Du aus?» Da geriet mein Vater in Rage und schrie mich lautstark an, was mir denn einfalle, so respektlos mit ihm zu reden.

Für ihn musste immer alles perfekt sein und seine Vorstellungen waren unantastbar, nicht diskutierbar und rigide. Er hatte ganz klare Vorstellungen, was richtig und falsch sei. Mit meiner Mutter führte er eine sehr ungleichwertige Beziehung. Er musste sich immer oben fühlen und gab meiner Mutter – und so auch uns allen in der Familie – vor, was galt und wie er die Dinge haben wollte. Sie ihrerseits unterzog sich ihm stark und versuchte, alles zu erfüllen, was er vorgab. So war sie im Dauerstress, wenn er zu Hause war, weil sie immer dafür zu sorgen wollte, dass wir Kinder uns richtig benahmen.

Diese Momente, in denen er ausgerastet ist und mich, meine Schwester oder meine Mutter angeschrien hat, wirkten sehr erschreckend und erschütternd auf mich. Ich konnte ja als Kind nicht vernunftgemäss überlegen, woher seine Affekte kommen und dass diese eigentlich nichts mit mir, sondern mit seiner eigenen Erziehung zu tun hatten. Für mich als Kind war es angstflössend, und bedeutete, dass ich bei jedem kleinen Fehltritt ganz abgelehnt werden konnte. Er hielt überhaupt eine grosse Distanz zu mir. Ich versuchte mit aller Kraft ihm zu genügen, ihm zu gefallen, und konnte es aber so gut wie nie schaffen, bei ihm anzukommen. Dasselbe Gefühl hatte ich später immer wieder im Leben, dass ich mich anstrengte und anstrengte, und es reicht doch nie.

Für wenige kurze Momente gelang es ab und zu, bei meinem Vater anzukommen, denn er konnte viel Begeisterung für mich als Tochter zeigen, wenn ich in der Öffentlichkeit, am liebsten auf einer Bühne, ein Verslein aufsagte und ein Tänzchen machte. Auch nahm er mich hübsch eingekleidet gerne an geschäftliche Anlässe mit und war sehr stolz auf mich, solange ich etwas präsentierte und dadurch etwas zu seinem Prestige beitrug.

Aufgrund dessen bin ich in meinem Gefühl, vor allem als Jugendliche und manchmal noch heute, zur Geltung und somit auch zu Beziehung gekommen, wenn ich eine besonders tolle Einlage bot oder möglichst viel „Action“ machte und beklatscht wurde. Dann hatte ich kurzzeitig das Gefühl, dass ich gemeint und recht bin.

Unter diesen gefühlsmässigen Bedingungen, die für mich als Kind nur einen engen Raum liessen, in dem ich Beziehung erleben und Anerkennung bekommen konnte, entwickelte sich bei mir auch das Gefühl der Eifersucht. Ich hatte nämlich aus meinen Erlebnissen geschlossen, dass ich überall im Leben zu kurz kam und zu wenig Beachtung fand. Dies wurde zu einer Überzeugung von mir – so wie alle Menschen aufgrund ihrer Kindheitserlebnisse eine Lebenshaltung entwickeln und beibehalten – die ich dann überall im Leben hineinlegte.



Wie ich meine Schwester erlebt habe

Als ich fünf Jahre alt war, kam meine Schwester zur Welt. Dadurch verstärkte sich meine Eifersucht, da mir meine Schwester die wenige Aufmerksamkeit, die zu bekommen war, noch ganz wegzunehmen schien.

Meine Schwester entwickelte wie ich eine grosse Nervosität im Leben, und erhielt ihre Aufmerksamkeit aber in der Familie durch Aufregung, durch Schwächeanfälle, und dadurch, dass sie immer das „Sorgenkind“ der Familie war. Ich dagegen intensivierte neben ihr meine Lebenslinie, die Starke zu sein, und übernahm alles für meine Schwester. Ich setzte mir zum Ziel, diejenige zu sein, die sie am besten verstand und die ihr bei allem helfen konnte, um so auch eine innige Beziehung mit ihr herzustellen, die mir bei den Eltern fehlte.

So kam es, dass ich mich fast nur dann gemeint und wichtig fühlte, wenn ich in der Rolle der Helfenden und Wissenden sein konnte, und suchte mir auch immer Situationen im Leben, in denen ich helfen und stark sein konnte. Gemäss dem Vorbild der Eltern war mit dieser Art von Beziehung verbunden, dass ich genau bestimmte, was zu tun war, was richtig war, was gut für den anderen war.

Meine Gefühlslage

Es war mein Ziel und meine Sehnsucht, dem anderen Menschen endlich einmal nahe zu sein und Anerkennung zu erlangen. Beziehung hiess für mich, bedingungslos füreinander da sein und immer in Übereinstimmung sein. Das bedeutete, dass ich als erste meiner Gefühlskomponenten immer brav und angepasst sein musste. Dieses Ziel war natürlich nicht realistisch. Ich konnte so zu wenig Verbindung zu den Menschen im normalen Umgang empfinden und suchte meine Bedeutung in einer übertriebenen Vorstellung, die so hoch gesteckt war, dass ich mich extrem schnell unverstanden und angegriffen fühlte. So erlebte ich ständig, dass ich nicht zum Ziel komme, endlich akzeptiert und recht zu sein. Ich erfuhr ständig Rückschläge und Ablehnungen, wo gar keine waren. Deshalb geriet ich immer wieder in eine grosse Verzweiflung in meinem Leben, weil es gelingen musste, aber nicht gelingen konnte, so wie ich wollte. Das führte auch zu dem Gefühl der Schwere, in das ich in meinem Leben immer wieder fiel.

Wenn ich mich lange genug in meinem Gefühl unterzogen, aufgeopfert und zurückgestellt hatte, dann entstand innerlich eine zweite Gefühlskomponente, eine Gegenbewegung dazu, dass ich mich zu wehren begann. Mit dem Gefühl, endlich auch einmal für mich einstehen zu müssen, genug davon zu haben, mich immer zurückzustellen, und mit der starken Empfindung, dass die Welt gegen mich ist, habe ich mich dann gewehrt und in einen Gegensatz gegen alles und jeden gestellt. Dabei konnte ich in starke Affekte geraten und auch Zwang ausüben, weil ich gefühlsmässig dem Irrtum unterlag, dass das nötig wäre, um endlich einmal Gehör und Beachtung zu bekommen.

Die eine Seite war also, dass ich unbedingt ankommen wollte, dass ich es kaum aushielt, im Gegensatz zu sein zum anderen; die andere, dass ich es immer wieder aufgab und als Gegenbewegung im Gefühl mich ganz in Opposition begab. Auch dabei war ich aber immer ganz ausgerichtet und hatte keine wirklich eigenständige Meinung, sondern machte einfach absichtlich alles gegensätzlich.

Der Wechsel dieser Gefühlslagen machte auch die Stimmungsschwankungen aus, die ich seit meiner Pubertät immer wieder sehr stark hatte. Es war immer wieder derselbe Ablauf, dass ich



mich ganz ausrichtete und versuchte, alles ganz gut zu machen, und das heisst übermenschlich gut, und dann auch wieder die Last als ungerecht empfand und in eine Aufwallung gegen die anderen Menschen geriet. Und nach einer Weile raffte ich mich wieder auf, und versuchte es von Neuem. Es war also immer ein Kämpfen.

Was aber erschwerend noch dazu kam, war eine dritte Komponente.

Ich entwickelte durch die oben beschriebene Kindheitssituation eine genaue Vorstellung davon, wie eine Zuwendung oder Reaktion des anderen aussehen muss, damit ich mich beruhigt fühlen kann.

Beziehungsmässig hiess das, dass ich mich selbst vom anderen distanzierte, indem ich ihn mit verschiedenen Mitteln dazu bringen wollte, dass er sich mir so zuwandte, wie ich meinte, ich bräuchte es. Denn dieser dritte Gefühlsablauf war ein starker Zwang, den ich auf den anderen Menschen ausübte. Damit stiess ich die anderen oft vor den Kopf, und auch sie distanzieren sich von mir.

Ich kämpfte also immer, ob man für oder gegen mich war. So blieb ich im Gegensatz und auf Distanz zu den anderen Menschen. Ich verstand nicht, wieso sich vermeintlich immer bestätigte, was ich als Kind erlebt hatte – nämlich dass ich mich alleine und unverstanden fühlte.

Alle drei beschriebenen wichtigen Gefühlskomponenten führten dazu, dass ich hochgradig empfindlich wurde und eine Reaktion des anderen schnell als Angriff empfand.

Meine Entwicklung aus den Schwächegefühlen heraus

Sowohl durch das Vertrauen, das ich im psychologischen Gespräch zu meinem Gesprächspartner und zu anderen Menschen schöpfen konnte als auch durch das Verständnis meiner Gefühlsabläufe, kann ich inzwischen immer mehr erkennen, was mich beschäftigt. Ich habe dadurch auch einen Ausweg gefunden, der darin besteht, gleichwertig im freien Austausch mit anderen Menschen zu leben, eigenständig zu denken und mich sicher zu fühlen, dass ich mich gut einbringen kann. Mir fällt heute auf, dass ich keine Zurückweisung mehr zu befürchten brauche und habe heute viele Freunde, bei denen ich mich abstützen kann.

Ich habe schon viele Schritte gemacht und konnte viele Momente erleben, in denen ich es gewagt habe, meine Gefühle in Frage zu stellen.

Ein schönes Erlebnis und gutes Beispiel dafür, wie ich Entwicklungsschritte machen konnte, auch wenn sie durch Rückschritte unterbochen waren – die dann auch wieder zu grösseren Fortschritten führten – war eine Episode an meinem Geburtstag. Schon Wochen vor dem Geburtstag manövrierte ich mich mehr und mehr in meine Kindheitsstimmung, unbeachtet zu sein, weil eine Freundin von mir sich nach meinem Empfinden zu wenig Zeit für mich nahm. Ich fragte mich ständig, ob ich wohl etwas falsch gemacht hatte, war aber gleichzeitig auch enttäuscht und verärgert darüber, dass sie mich für mein Gefühl so alleine liess. Aufgrund dieser explosiven Stimmung erlebte ich es als ganz schlimm und gegen mich, dass die meisten Gäste eine halbe Stunde zu spät an der Feier erschienen. Auch ihre Entschuldigung, dass sie nur deshalb verspätet waren, weil sie sich noch etwas Schönes für mich ausgedacht und sich um meine Geschenke gekümmert hatten, konnte mich nicht beruhigen. Ich blieb den ganzen Abend beleidigt und keiner konnte mich durch seine Freundschaftsbezeugungen wieder gewinnen. Es war meine kindliche Überzeugung, ungerecht behandelt zu sein, und keiner konnte meinen



Vorstellungen, wie das wieder gut zu machen wäre, genügen. Meine Stimmung hielt noch zwei Wochen lang an, und ich hatte mich fast von allen Freundschaften verabschiedet, so stark hatte ich mich darin verstrickt. Daraufhin konnte ich mich besinnen, mir überlegen, was in meinem Gefühl abgelaufen war und meine Reaktionsweise im Einzelgespräch besprechen. Ich erkannte, dass meine Gefühle gar nicht zur Realität passten, dass sie nämlich mit meiner Kindheit und nicht mit meinen heutigen Freunden zu tun hatten. Diese waren mir ganz zugewandt, nur ich hatte mit meiner kindlichen Empfindlichkeit reagiert. Ich entschuldigte mich anschliessend bei allen für mein abweisendes Verhalten und konnte so die Freundschaften bewahren, die mir ja sehr wichtig sind. Ich erachte es als grosses Glück, diese Stärke zu haben, dass ich auch nach grösseren Fehlritten, die das Resultat der oben beschriebenen Gefühlslage sind, ehrlich und offen wieder auf die Menschen zugehen kann. Gleichzeitig machte ich dabei auch einen grossen Schritt vorwärts in der Gefühlsveränderung.

Ich erlebte, dass ich immer noch dazugehöre und eine Freundschaftsbeziehung bleibt, auch wenn ich ein Schwächegefühl zulasse oder wenn untaugliche Gefühle aufkommen, wenn ich mich näher einlasse. So habe ich bereits mehr Vertrauen in andere und bin es weiter am Ausbauen.

Aufgezeichnet von Andrea Hugentobler