

Das Gewicht, das niemand sieht

Das Gewicht, das niemand sieht

Über die Maske der Unabhängigkeit
und den Mut, Hilfe anzunehmen

Nach einem Vortrag
über die Maske der Unabhängigkeit

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2022

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2022

*„Gemeinschaftsgefühl ist, mit den Augen eines anderen zu sehen,
mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines
anderen zu fühlen.“*

— Alfred Adler,
Psychotherapie und Erziehung, Bd. I (1928)

KAPITEL 1

Die Maske der Unabhängigkeit

Wie lange kann ein Mensch einen schweren Koffer tragen, bevor die Hände zittern? Menschen, die niemals um Hilfe bitten, wirken oft stark, unabhängig, unerschütterlich. Doch manchmal verbirgt sich hinter dieser Ruhe eine Geschichte, die kaum jemand kennt. Vielleicht hat mancher früh gelernt, alles allein zu tragen; vielleicht kennt ein anderer jemanden, der lieber zerbricht, als sich verletzlich zu zeigen. Was steckt wirklich dahinter? Angst vor Ablehnung, Misstrauen, Stolz – oder der tiefe Wunsch, endlich jemanden zu finden, bei dem man nicht stark sein muss.

Man stelle sich einen Menschen vor, der mit gebrochenem Arm weiterarbeitet und lächelt, als wäre nichts geschehen. Genau so kann sich extreme Unabhängigkeit anfühlen: stark nach außen, während innerlich längst etwas nach Entlastung ruft.

Kennt jemand den Satz: Ich mache das lieber selbst? Er klingt selbstbewusst. Manchmal steckt darin etwas ganz anderes – die Überzeugung, sich nur auf sich selbst verlassen zu können. Wer früh gelernt hat, Probleme allein zu lösen, für den wird Selbstständigkeit schnell mehr als eine Fähigkeit. Sie wird zur Identität. Man gewöhnt sich daran, niemanden zu brauchen; man organisiert, repariert, entscheidet, trägt. Andere bewundern diese Stärke. Kaum jemand bemerkt, welchen Preis sie kostet.

Warum fällt es manchen leichter, zehn Menschen zu helfen, als selbst eine kleine Bitte auszusprechen? Eine mögliche Antwort liegt in der inneren Bewertung von Abhängigkeit. Ist Hilfe unbewusst mit Schwäche verbunden, fühlt sich eine Bitte plötzlich gefährlich an – was wird der andere von mir denken? So entsteht eine unsichtbare Maske, die nach außen wie Souveränität wirkt. Dahinter können Unsicherheit, Stolz oder die Angst liegen, enttäuscht zu werden.

Besonders auffällig wird das im Alltag: krank sein und trotzdem zur Arbeit gehen; überfordert sein und dennoch sagen, alles gut; jemanden um Unterstützung bitten können und sich stattdessen entscheiden, noch eine Stunde länger durchzuhalten. Der entscheidende Punkt ist: Selbstständigkeit ist nicht das Problem. Problematisch wird sie erst, wenn keine Wahl mehr bleibt. Echte Stärke bedeutet nicht, jede Last al-

lein zu tragen. Sie bedeutet, entscheiden zu können, wann man etwas selbst bewältigt und wann man jemanden hereinlässt. Wer immer stark sein muss, für den wird Stärke irgendwann zum Gefängnis. Wer sie bewusst wählt, dem bleibt sie eine Freiheit.

Vielleicht ist der mutigste Satz deshalb nicht: Ich brauche niemanden. Vielleicht lautet er eher: Ich könnte es allein schaffen. Aber heute muss ich es nicht.

Schon der Stoiker Seneca kannte diesen Unterschied zwischen Können und Müssen. An seinen Freund Lucilius schrieb er, der Weise sei mit sich selbst zufrieden – nicht, weil er ohne einen Freund sein wolle, sondern weil er es könnte; und dieses Können bedeute, dass er einen Verlust mit Gleichmut trüge.

Ita sapiens se contentus est, non ut velit esse sine amico, sed ut possit; et hoc, quod dico „possit“, tale est: amissum aequo animo fert.

— Seneca, *Epistulae morales ad Lucilium*, Brief 9,3

KAPITEL 2

Die Angst, anderen etwas schuldig zu sein

Manche Menschen nehmen lieber einen schweren Koffer allein die Treppe hinauf, als jemanden um Hilfe zu bitten – nicht, weil der Koffer zu schwer wäre, sondern weil sie fürchten, dass die ausgestreckte Hand später eine Rechnung stellt. Dieses Gefühl kennen viele: Jemand hilft, und sofort entsteht ein innerer Druck. Aus einer freundlichen Geste wird im Kopf eine Verpflichtung.

Woher kommt diese Reaktion? Oft aus Erfahrungen, in denen Hilfe nicht wirklich kostenlos war – in denen nach einer Unterstützung immer wieder vorgehalten wurde, was man für den anderen getan hatte. „Nach allem, was ich für dich gemacht habe“: solche Sätze hinterlassen Spuren. Das Gehirn beginnt, Hilfe nicht mehr mit Sicherheit zu verbinden, sondern mit einer möglichen Gegenleistung. Dann wird Unabhängigkeit zum Schutzschild. Man erledigt Dinge selbst, obwohl jemand längst helfen könnte; man lehnt Angebote ab und sagt: Danke, ich komme schon klar. Nicht selten steckt dahinter die stille Angst, später die Kontrolle über eine Beziehung zu verlieren – denn wer einem etwas gibt, könnte irgendwann etwas verlangen.

Doch hier liegt eine wichtige Unterscheidung. Gesunde Hilfe lässt die eigene Freiheit bestehen. Manipulative Hilfe verwandelt Unterstützung in eine Schuld. Trägt ein Freund spontan die Einkaufstaschen nach Hause, muss dafür keine Gefälligkeit Wochen später erwiesen werden – man darf einfach Danke sagen. Ob Vorsicht oder Misstrauen im Spiel ist, zeigt sich an der eigenen inneren Reaktion: Löst eine kleine Gefälligkeit sofort das Gefühl aus, künftig etwas zurückzahlen zu müssen, spricht oft eine alte Erfahrung mit, nicht nur die Gegenwart. Schon der Philosoph Seneca schrieb sinngemäß, dass eine Gabe ihren Wert verliert, wenn sie nur gegeben wird, um später etwas zurückzufordern. Genau darin liegt eine befreiende Erkenntnis: Unterstützung darf angenommen werden, ohne die eigene Würde abzugeben. Hilfe ist nicht automatisch eine Schuld. Eine echte Verbindung entsteht nicht durch gegenseitige Rechnungen, sondern durch freiwilliges Geben.

Man sollte nicht jede ausgestreckte Hand zurückweisen, nur weil eine andere ei-

nen früher festgehalten hat. Es gilt zu lernen, wem man vertraut und welche Hilfe wirklich frei gegeben wird. Genau dort beginnt Unabhängigkeit, die nicht aus Angst entsteht, sondern aus bewusster Entscheidung.

KAPITEL 3

Wenn Vertrauen zur Schwachstelle wird

Manche Menschen bauen um ihr Inneres eine unsichtbare Festung. Man kann ihnen nahekomen, mit ihnen lachen, Jahre mit ihnen verbringen – und doch bleibt eine Tür verschlossen. Denn wenn Vertrauen einmal Schaden angerichtet hat, fühlt sich Nähe plötzlich wie ein Risiko an.

Vielleicht hat jemand erlebt, dass sein Vertrauen gegen ihn verwendet wurde: Er erzählte etwas Persönliches und bereute es später; er verließ sich auf jemanden und wurde enttäuscht; er nahm Hilfe an und erfuhr genau in diesem Moment, wie verletzlich ihn das machte. Solche Erfahrungen verändern das Verhalten. Man beginnt, Informationen zurückzuhalten, erzählt weniger, löst Probleme lieber allein. Selbst ein gut gemeintes Angebot wird innerlich geprüft: Was will diese Person wirklich von mir? Das Schwierige daran: Das heutige Gegenüber ist nicht automatisch der Mensch, der einst verletzt hat. Trotzdem reagiert das Nervensystem manchmal auf eine alte Gefahr, obwohl die gegenwärtige Situation sicher ist – wie eine Alarmanlage, die nach einem Einbruch zu empfindlich eingestellt wurde und fortan schon auf einen fallenden Ast reagiert, nicht mehr nur auf einen echten Einbrecher.

Übertriebene Vorsicht kann schützen. Sie kann aber auch isolieren. Und ausgerechnet Menschen mit solchen Erfahrungen bitten oft besonders selten um Hilfe – weil eine Bitte sichtbar macht. Wer sagt: Ich brauche dich, gibt etwas preis; er zeigt eine Stelle, an der er nicht alles unter Kontrolle hat. Für jemanden, der gelernt hat, dass Verletzlichkeit gefährlich ist, kann genau das unerträglich wirken.

Doch Vertrauen bedeutet nicht, keine Angst mehr zu haben. Es bedeutet, trotz der eigenen Erfahrungen wieder unterscheiden zu lernen: Nicht jede ausgestreckte Hand ist eine Falle. Manche ist tatsächlich eine Hand, die auffängt. Man darf vorsichtig sein, ohne sich zu verschließen. Die eigene Vergangenheit darf warnen, sie muss die Zukunft nicht bestimmen.

KAPITEL 4

Der geheime Wunsch, gesehen zu werden

Manchmal sagt ein Mensch: Ich brauche nichts – während im Inneren ein ganz anderer Satz wartet: Bitte bemerke trotzdem, dass es mir schwerfällt. Genau darin liegt ein schmerzhafter Widerspruch. Man kann sich nach Nähe sehnen und gleichzeitig alles dafür tun, dass niemand zu nah kommt.

Jemand ist erschöpft, antwortet aber auf die Frage, wie es ihm gehe, mit einem Lächeln und einem schnellen „Gut“. Bietet jemand Unterstützung an, wehrt er ab. Später ist er enttäuscht, weil niemand von selbst erkannt hat, was wirklich in ihm vorging. Warum passiert das? Häufig steckt dahinter kein bewusster Versuch, andere zu manipulieren, sondern ein erlerntes Muster. Wer irgendwann erfahren hat, dass die eigenen Bedürfnisse nicht willkommen waren, hört irgendwann auf, sie auszusprechen. Das Bedürfnis nach Verständnis verschwindet dadurch nicht – es bleibt bestehen und wird zu einer stillen Erwartung: Wenn du mich wirklich kennst, müsstest du es doch merken. Genau hier wird es gefährlich, denn niemand kann zuverlässig Gedanken lesen. Wer seine Bedürfnisse verbirgt und gleichzeitig erwartet, dass andere sie erkennen, sammelt leicht Enttäuschungen – und aus Enttäuschung kann Rückzug werden, aus Rückzug Distanz, und diese Distanz scheint die ursprüngliche Angst nur zu bestätigen: Sie interessieren sich sowieso nicht für mich.

Man stelle sich vor, hinter einer verschlossenen Tür zu stehen und zu hoffen, dass jemand hereinkommt – doch wenn es klopft, bleibt man still, öffnet nicht, und nach einer Weile geht die Person weiter. Im Inneren fühlt sich das wie Ablehnung an, obwohl niemand je erfahren konnte, dass man gebraucht wurde.

Was wäre also die gesündere Alternative? Nicht jede Emotion muss sofort ausgesprochen werden, aber schon eine kleine, ehrliche Formulierung kann viel verändern: Mir geht es heute nicht gut. Du musst nichts lösen, ich wollte nur, dass du es weißt. Damit zwingt man niemanden, einen zu retten – man gibt dem anderen lediglich eine faire Chance, einen zu verstehen.

Der Psychologe Carl Rogers verband echte Nähe mit Authentizität und beschrieb,

was entsteht, wenn ein Mensch sich endlich wirklich gehört fühlt:

Wenn ein Mensch merkt, dass er wirklich gehört wurde, werden seine Augen feucht. Ich glaube, in gewissem Sinne weint er aus Freude. Es ist, als sagte er: Gott sei Dank, jemand hat mich gehört. Jemand weiß, wie es ist, ich zu sein.

— Carl Rogers, *A Way of Being* (1995), S. 28

Je weniger sich ein Mensch hinter einer perfekten Fassade verstecken muss, desto eher kann eine Beziehung wirklich persönlich werden. Gesehen zu werden beginnt deshalb oft damit, sichtbar zu werden. Niemand muss warten, bis jemand anderes die eigene Stille entschlüsselt. Manchmal ist der mutigste Schritt ein einfacher Satz, der die Tür einen Spalt öffnet. Denn wer niemals zeigt, was in ihm vorgeht, schützt sich zwar vor Enttäuschung – er nimmt sich aber auch die Chance, wirklich verstanden zu werden.

KAPITEL 5

Kontrolle – die unsichtbare Macht hinter der Selbständigkeit

Was geschieht, wenn jemand lieber alles selbst macht, weil er nur so sicher sein kann, dass nichts schiefgeht? Kontrolle kann sich wie ein Schutzmantel anfühlen. Doch je fester man ihn hält, desto schwerer wird es, jemanden an sich heranzulassen.

Kennt jemand den Gedanken: Wenn ich es selbst mache, weiß ich wenigstens, dass es richtig gemacht wird? Er klingt vernünftig – manchmal ist er es auch. Doch wenn daraus ein Grundsatz wird, der fast jede Unterstützung verhindert, steckt dahinter oft mehr als Perfektionismus. Kontrolle verspricht Vorhersagbarkeit: Man entscheidet, wann etwas geschieht, wie es geschieht und welches Ergebnis akzeptabel ist. Niemand kann überraschen, niemand kann die eigenen Erwartungen enttäuschen. Genau deshalb wird Hilfe unangenehm, sobald jemand anderes beteiligt ist – und Unsicherheit entsteht.

Man stelle sich vor, ein Auto auf einer leeren, vertrauten Straße zu steuern, jede Kurve zu kennen – und dann setzt sich jemand anderes auf den Fahrersitz. Selbst wenn diese Person gut fahren kann, entsteht Spannung. Nicht, weil sie gefährlich führe, sondern weil man die Kontrolle abgeben muss. Genauso funktioniert es in Beziehungen: Man delegiert eine Aufgabe, kontrolliert danach aber jeden Schritt; oder man verzichtet gleich darauf, weil es schneller geht, wenn man es selbst macht.

Warum fühlt sich Loslassen für manche Menschen so bedrohlich an? Eine mögliche Antwort liegt in früheren Erfahrungen. Hatten Fehler einst harte Folgen, oder waren andere Menschen unzuverlässig, kann Kontrolle zu einer persönlichen Sicherheitsstrategie werden: Je weniger ich von anderen abhängе, desto weniger kann mich etwas treffen. Das Problem entsteht erst, wenn Schutz und Gefängnis dieselbe Tür benutzen. Man kann versuchen, jede Variable des eigenen Lebens zu kontrollieren – Menschen, Gefühle und Ergebnisse lassen sich trotzdem nicht vollständig steuern. Wer das akzeptiert, verliert nicht automatisch Sicherheit; er gewinnt Beweglichkeit.

Ein hilfreicher Gedanke lautet: Ich muss nicht kontrollieren, was andere tun. Ich darf entscheiden, wem ich vertraue und welche Grenzen ich setze. Damit verschiebt

sich die Macht – weg vom Zwang, alles selbst zu bestimmen, hin zur bewussten Wahl. Niemand muss Kontrolle vollständig loslassen; es genügt, mit einer kleinen Situation zu beginnen, in der ein anderer etwas auf seine Weise erledigen darf, und zu beobachten, was tatsächlich passiert. Wahre Stärke zeigt sich nicht darin, jede Bewegung selbst zu steuern. Sie zeigt sich darin, Unsicherheit auszuhalten, ohne sofort wieder alles an sich zu reißen. Wird Kontrolle durch Vertrauen mit klaren Grenzen ersetzt, wird aus Selbstschutz langsam echte Freiheit.

KAPITEL 6

Die dunkle Seite des „Ich mache alles selbst“

Man kann so lange stark wirken, bis niemand mehr bemerkt, dass man erschöpft ist. Genau darin liegt die dunkle Seite radikaler Selbständigkeit: Was einmal Schutz war, kann irgendwann verhindern, dass andere überhaupt noch erkennen, wie viel man trägt.

Vielleicht ist jemand der Mensch, den alle anrufen, wenn etwas organisiert, repariert oder entschieden werden muss. Er funktioniert. Er hält die Termine ein, er kümmert sich. Fragt jemand, ob er Unterstützung brauche, kommt die Antwort automatisch: Nein, passt schon. Doch was geschieht, wenn dieses Nein zur Gewohnheit wird? Andere beginnen, seine Belastbarkeit für selbstverständlich zu halten – nicht unbedingt aus Bosheit, sondern weil sie nur das Bild sehen, das er ihnen zeigt. Wer immer stark erscheint, wird selten gefragt, ob er selbst gerade jemanden braucht. So entsteht eine seltsame Dynamik: Man übernimmt mehr, als einem gut tut, und fühlt sich zugleich irgendwann allein gelassen. Warum merkt eigentlich niemand, wie viel ich mache? Die bittere Wahrheit lautet: Menschen können nur auf das reagieren, was sie wahrnehmen. Wer seine Erschöpfung ständig verbirgt, in dem kann aus Selbständigkeit stiller Groll entstehen. Man hilft weiter, wartet innerlich aber auf Anerkennung oder Entlastung; bleibt sie aus, wächst Frustration, bis es sich irgendwann anfühlt, als würden die anderen einen ausnutzen – obwohl man selbst jahrelang signalisiert hat, alles im Griff zu haben.

Das bedeutet nicht, dass die Verantwortung allein bei einem selbst liegt; manche Menschen nehmen tatsächlich zu viel. Aber die eigenen Grenzen werden schwer erkennbar, wenn man sie niemals ausspricht. Ein Beispiel: Wer regelmäßig Aufgaben im Freundeskreis übernimmt, ohne dass jemand danach fragt, weil er sie jedes Mal freiwillig an sich nimmt, ist eines Tages wütend und fragt sich, warum immer alles an ihm hängen bleibt. Was wäre ein anderer Weg? Beim nächsten Mal sagen zu können: Das kann ich diesmal nicht übernehmen. Dieser Satz ist keine Schwäche. Er ist eine Information. Er gibt anderen die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Der Psychologe Alfred Adler betonte in diesem Sinne die Bedeutung von Gemeinschaft und Zugehörigkeit: Niemand muss alles allein tragen, um wertvoll zu sein. Der eigene Wert entsteht nicht dadurch, dass man für alle unentbehrlich wird.

Manchmal ist das Schwierigste nicht, weniger zu leisten. Es ist, anderen zu erlauben, einen als Menschen mit Grenzen zu erleben. Denn wer immer nur seine Stärke zeigt, dessen Leistung kennen andere vielleicht – ihn selbst kennen sie nicht. Wahre Nähe beginnt dort, wo man nicht mehr beweisen muss, dass man alles allein schafft. Man darf zuverlässig sein, ohne unerschöpflich zu werden. Und man darf stark bleiben, während man gleichzeitig sagt: Heute brauche ich Unterstützung.

KAPITEL 7

Wenn andere die eigene Stärke ausnutzen

Wer immer trägt, wird irgendwann zum bequemsten Ort für fremde Lasten. Andere fragen sich vielleicht gar nicht mehr, ob man ihnen helfen kann, sondern nur noch, ob man es wieder tun wird. Man ist zuverlässig, man sagt selten Nein, man springt ein, wenn etwas schief läuft. Anfangs fühlt sich das vielleicht sogar gut an – man wird gebraucht, bekommt Anerkennung, weiß, dass man sich auf sich selbst verlassen kann. Doch genau daraus kann eine Falle entstehen. Menschen gewöhnen sich an Muster: Übernimmt jemand zehnmal eine zusätzliche Aufgabe, wird das elfte Mal plötzlich selbstverständlich – nicht unbedingt, weil andere bewusst ausnutzen wollen, sondern weil Gewohnheit Erwartungen verändert. Wie ein Weg durch einen Wald, der mit jedem Gehen deutlicher wird, so entstehen auch Beziehungen: Was man ständig anbietet, wird irgendwann als normal wahrgenommen.

Die entscheidende Frage lautet deshalb: Hilft man aus freiem Willen oder aus Angst vor Ablehnung? Der Unterschied ist erheblich. Wer aus freiem Willen unterstützt, kann auch Nein sagen, ohne sich schuldig zu fühlen. Wer dagegen hilft, damit niemand enttäuscht ist, für den wird die eigene Freundlichkeit irgendwann zur Belastung. Besonders schwierig wird es, wenn man selbst kaum etwas verlangt; man denkt vielleicht, ich würde das für dich auch tun, und erwartet still, dass andere dieselbe Haltung zeigen. Tun sie es nicht, entsteht Enttäuschung – doch niemand kann unausgesprochene Regeln einhalten.

Ein Beispiel: Wer immer derjenige ist, der Freunden beim Umzug hilft, Kisten schleppt, den Transport organisiert und bis zum Schluss bleibt, braucht Monate später vielleicht selbst Unterstützung – und plötzlich hat kaum jemand Zeit. Das tut weh. Doch statt innerlich Buch zu führen, lässt sich der eigene Bedarf auch sichtbar machen: Kannst du mir am Samstag zwei Stunden helfen? Eine klare Bitte schafft eine klare Antwort. Wird man respektiert, muss nicht jede Bitte erfüllt werden – aber die eigenen Bedürfnisse sollten ernst genommen werden. Aufschlussreich ist dabei auch, wie Menschen reagieren, wenn man Grenzen setzt: Wird ein Nein akzeptiert,

oder wird man plötzlich als egoistisch bezeichnet? Diese Reaktion verrät oft mehr über eine Beziehung als hundert freundliche Worte.

Die eigene Stärke sollte kein kostenloser Dienst für alle sein. Sie darf eine Fähigkeit bleiben, über die man selbst bestimmt. Man wird nicht weniger großzügig, wenn man Grenzen setzt – man wird nur schwerer auszunutzen. Und manchmal beginnt genau dort eine Beziehung, in der nicht mehr nur die eigene Stärke geschätzt wird, sondern der Mensch dahinter.

KAPITEL 8

Hilfe annehmen, ohne sich selbst zu verlieren

Man stelle sich vor, jahrelang einen schweren Rucksack zu tragen und irgendwann zu glauben, sein Gewicht gehöre zum eigenen Körper. Reicht dann jemand die Hand, um ihn abzunehmen, entsteht eine überraschende Frage: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr alles allein trage?

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, die eigene Stärke abzugeben. Es bedeutet, selbst zu entscheiden, wann man seine Kräfte einsetzt und wann man einen Teil der Last für einen Moment ablegen darf. Das fühlt sich zunächst ungewohnt an, wenn man es gewohnt ist, Lösungen zu finden, während andere sich auf einen verlassen. Der erste Impuls lautet dann oft: Ich schaffe das schon. Vielleicht beginnt die Veränderung mit etwas Kleinem: Hält jemand die Tür auf, muss man nicht sofort sagen, danke, ich kann selbst – man darf die Geste einfach zulassen. Fragt ein Freund, ob er etwas abnehmen kann, darf die ehrliche Antwort lauten: Ja, das wäre gerade hilfreich.

Warum kann ein so einfacher Satz so schwer sein? Weil Hilfe sichtbar macht. Man zeigt eine Grenze der eigenen Kraft und gibt einem anderen Menschen die Möglichkeit, etwas für einen zu tun. Genau darin liegt aber auch Nähe. Beziehungen werden nicht nur dadurch tief, dass man für andere da ist. Sie wachsen ebenso, wenn man zulässt, dass andere für einen da sein dürfen.

Dabei muss niemand jedem vertrauen. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, die eigenen Grenzen aufzugeben. Man darf auswählen, wem man Zugang gewährt, eine Unterstützung ablehnen, wenn sie sich falsch anfühlt, und zugleich eine Hand annehmen, wenn sie ehrlich ausgestreckt wird. Ein guter Prüfstein ist die eigene Freiheit danach: Fühlt man sich unterstützt oder kontrolliert, respektiert oder verpflichtet? Kann man weiterhin Nein sagen? Lautet die Antwort ja, hat man nichts von der eigenen Stärke verloren.

Der Psychologe Erich Fromm beschrieb reife Liebe als eine Verbindung, in der zwei Menschen miteinander verbunden bleiben, ohne ihre Eigenständigkeit aufzugeben:

Nur die Liebe eines reifen Menschen wahrt die eigene Integrität und Individualität.

— Erich Fromm, *Die Kunst des Lebens*, Kap. 2

Genau darum geht es auch beim Annehmen von Hilfe. Man wird nicht kleiner, weil jemand neben einem steht. Vielleicht ist das die überraschendste Erkenntnis: Die eigene Unabhängigkeit wird nicht schwächer, wenn man Hilfe zulässt – sie wird bewusster. Man muss nicht beweisen, dass man alles allein kann. Man darf entscheiden, welche Last man selbst trägt und welche man für einen Moment abgibt. Denn wahre Stärke bedeutet nicht, niemals eine Hand zu brauchen. Sie bedeutet, den Mut zu haben, sie anzunehmen, wenn sie einem gut tut.

KAPITEL 9

Was Stärke wirklich bedeutet

Vielleicht war ein Mensch lange davon überzeugt, dass Stärke bedeute, alles allein zu schaffen. Doch Stärke zeigt sich ebenso darin, ehrlich zu erkennen, wann man Unterstützung braucht, wem man vertrauen kann und welche Last man nicht länger tragen muss. Man darf unabhängig bleiben, ohne sich zu isolieren. Man darf Grenzen setzen, ohne das eigene Herz zu verschließen. Und man darf eine helfende Hand annehmen, ohne etwas von seinem Wert zu verlieren.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem einzigen Satz: Ich muss das nicht allein schaffen.