

ELENA ANNA MAYR

Heimweh nach *mir*

33 heilsame Fragen
für dein Leben

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Mohrfeldt

Lektorat: Dr. Pascal Frank

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Anika Neudert

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9618-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Creative Market

Bildredaktion: Simone Hoffman

Fotos: Tamanna Rume from Pixabay; Privat

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9618 12_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

*An alle da draußen, die schon so lange
im Stillen kämpfen und dadurch ihr
Leuchten verloren haben:
Ich sehe euch,
und ihr werdet es wiederfinden.
Versprochen.*

Mein Weg zu mir – meine Fragen

Irgendwo da draußen bist du und hältst gerade mein Buch in deinen Händen.

Irgendwo da draußen bin ich und frage mich, ob das alles hier überhaupt real sein kann.

Hi, ich bin Elena, mehrmals durch die Hölle gegangen, und jetzt tippe ich diese Zeilen. Damit du erkennst, dass du selbst das kleine Licht am Ende des Tunnels bist, auf das du vielleicht schon so lange wartest.

Vorab möchte ich loswerden, dass ich alles andere als perfekt bin und es auch nie sein möchte. Ich habe mein Bestes gegeben, in diesem Buch alles zusammenzutragen, was mich stückweise zu dem Menschen zurückgeführt hat, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen werde – mir selbst. Trotzdem werde ich immer wieder mit Tagen konfrontiert sein, an denen ich mich nur ganz schwer allein aus der Dunkelheit herauskämpfen kann. Und meine Freunde mich an meine eigenen Worte erinnern müssen.

Ich bin nicht diese Kämpferin, die einfach mal so dem Leben in den Arsch tritt – ich habe mich beinahe einmal zu oft aufgegeben.

Ich bin nicht die eine, die sich mal eben mutig zurückgekämpft hat – ich habe oft am Boden gelegen und jeden Moment damit gerechnet, dass das Universum noch einmal nachtritt.

Ich bin nicht diejenige, die sich auf allen Ebenen selbst gefunden hat – ich bin die, die sich immer wieder neu verlieren muss. Um die Teile von sich aufzusammeln, die sie irgendwo auf dem Weg verloren hat.

All das ist okay. Du musst nicht dieser Mensch sein, der sein Schicksal sofort in die Hand nimmt. Manchmal müssen wir es ein bisschen länger mit uns herumtragen,

bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist, uns zu behaupten. Hin und wieder braucht es vielleicht auch mehrere Anläufe. Das macht dich nicht weniger mutig oder stark – im Gegenteil. In manchen Phasen fehlen uns einfach die nötigen Kapazitäten, um zu riskieren, dass sich unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen könnte, wenn wir all das langsam ausbuddeln, was wir so lange in uns vergraben haben.

Manchmal fühle ich mich viel zu jung, um bald mein eigenes Buch im Regal der nächsten Buchhandlung entdecken zu können. Tief in mir sitzt jedoch der Wunsch, dass all die kleinen Lichter, die mich durch schwere Zeiten trugen, auch in andere dunkle Herzen einziehen und es dort ein wenig heller machen.

Als ich bereit war und keinen anderen Ausweg mehr sah, als alles umzukrempeln, stellte ich mir viele Fragen. Ich wollte mir selbst wieder näherkommen. Oft genug machte ich dabei auch Rückschritte. Aber besonders diese haben mir am meisten geholfen, meinen Platz im Leben zu finden.

Sätze sind Sätze. Sie stehen fest. Sie geben eine Richtung vor. Fragen hingegen bieten Raum für alle Gedanken und Gefühle, die wir sonst nicht zulassen würden. Fragen sind gemacht für uns, die wir noch auf der Suche sind. Auf eine Frage, die wir uns selbst stellen, erhalten wir die Antwort, die unser Innerstes offenbart. Fragen gehören allen, Antworten nur uns ganz allein.

In Zeiten, in denen ich alles hinschmeißen wollte und vor lauter Verzweiflung nicht mehr klar sah, habe ich mir einfach nur ein Zuhause gewünscht. Einen Ort, an dem meine Gedanken nicht zu mir durchdringen konnten. Einen Ort, an dem mein Sein genug war. Einen Ort, der nicht mehr von mir verlangte, als ich geben konnte. Natürlich habe ich ihn niemals gefunden, weil ich überall dort gesucht habe, wo ich nicht war.

Ich habe mich an ein Fernweh geklammert. An jemanden, der mich aus dem Leben herausziehen würde, das sich viel mehr nach Existieren angefühlt hatte. Bis ich alles, woran ich festgehalten hatte, losließ. Ich wollte nicht weg, ich wollte zurück. Ein bisschen Liebeskummer. Ein wenig Heimweh.

Nach mir selbst.

Dreiunddreißig Fragen: so viele hat es gebraucht, um das Fundament für das Zuhause in mir zu schaffen – Monat für Monat, Woche für Woche, Tag für Tag. »Heimkommen« ist eigentlich ein so unbeschwertes Wort, das für mich einen langen Weg bedeutet. Aber jeder Kilometer, den ich gegangen bin, hat mir denjenigen zurückgegeben, den ich lange vergessen hatte: mich.

Vielleicht kann dir die ein oder andere Frage auch einen Teil von dir schenken, den du vermisst. Ich wünsche es mir.

Du darfst dieses Buch übrigens gern querlesen, manche Fragen werden eventuell gerade überhaupt nicht in dein Leben passen, andere dafür umso mehr. Hör immer auf dein Bauchgefühl. Nimm dir die Zeit, die du zum Heilen brauchst – es ist genug da. Heilung erfolgt nie linear, sondern ist eine Achterbahnfahrt – ab und zu darfst du auch mal aussteigen. Du musst nicht rund um die Uhr an dir arbeiten. Manchmal müssen wir einfach nur sein. Das reicht für den Moment.

Ich schicke die wärmste Umarmung an dich raus: Du schaffst das in deinem ganz eigenen Tempo. Ich glaube so sehr an dich.

Und ich hoffe, du kommst gut zu Hause an.

*In Liebe
Elena*



ZU
PERFEKT

FRAGE EINS

Bist du bereit, Verantwortung für dich zu übernehmen?

Unser Leben beginnt mit einem heftigen Stoß ins kalte Wasser. Dabei macht es einen riesigen Unterschied, ob wir beigebracht bekommen, wie man schwimmt, oder ob wir damit allein gelassen werden und dauernd versuchen müssen, in dieser Welt da draußen nicht unterzugehen.

Ich hatte immer das Gefühl, dass mich die Päckchen meines Umfelds weiter zum Grund trieben, obwohl ich mich sowieso kaum an der Wasseroberfläche halten konnte. Ich hasste es, für andere strampeln zu müssen, während keiner um mich herum verstand, warum ich nicht einfach schwamm.

Unendlich lange wartete ich darauf, dass sich die Menschen in meinem Umfeld ändern, um endlich im Leben Fuß fassen zu können. Natürlich gewann ich nicht meine Bodenhaftung zurück, als ich versuchte, anderen ihre Fehler vorzuhalten.

Traurigkeit war ein fester Bestandteil von mir, eine zweite Haut, weil niemand meinen inneren Kampf wahrnahm.

Endlos oft versuchte ich, den Menschen um mich herum zu zeigen, dass sie der Grund waren, warum ich nicht ihren Vorstellungen entsprach. Dass ich doch eigentlich irgendwie so okay war, wie ich war. Auch wenn ich mir selbst nicht glaubte.

Erwachsene tragen meist nur so viel Verantwortung für die Gefühle von Kindern, wie sie auch für ihre eigenen tragen können. Ich habe viel Zeit für mich gebraucht, um das zu verinnerlichen und auch anzunehmen – ich war überzeugt, dass Erwachsene wissen müssten, dass ihr Handeln auf die abfärbt, die am meisten von ihnen abhängig sind. Auf jedem

Zentimeter meiner Haut befanden sich fremde Farbkleckse, die sich nicht einfach abwaschen ließen. Mir wurde so viel genommen, weil andere nicht mutig genug waren, sich ihrem Schatten zu stellen.

Doch mein Leben bewegte sich keinen Meter nach vorn, sondern immer weiter von mir weg. Mit der Schuldfrage hatte ich mir eine unlösbare Aufgabe auf die Schultern geladen. Irgendwann musste ich ehrlich zu mir selbst sein. Ich gestand mir ein, dass ich mich in einer Endlosschleife befand. Aus ihr konnte ich nur entfliehen, wenn ich aufhörte, Menschen die Schuld dafür zu geben, selbst nur die Summe ihrer eigenen Traumata zu sein. Ich bin kein großer Fan des Begriffs »Schuld«. Denn selbst wenn ich die eine Person gefunden hätte, die »schuld« an allem war, wo wäre ich am Ende gelandet? Millimetergenau an dem Punkt, an dem ich vorher auch schon stand.

Niemals möchte ich toxische Verhaltensweisen rechtfertigen oder gar romantisieren. Ich bin die Erste, die dir zuruft, dass du alle Menschen mit Edding aus deinem Leben streichen darfst,

die dir keine Wertschätzung und Liebe entgegenbringen. Egal ob es sich um Familie, Freunde oder Bekannte handelt. Ja, ich wurde verletzt, und das darf niemals durch die Vergangenheit anderer entschuldigt werden. Gleichzeitig nahm ich mir aber selbst die Chance, glücklich zu werden, weil ich viel zu sehr damit beschäftigt war herauszufinden, wer »Schuld« daran hatte, dass ich es zu dieser Zeit nicht war.

Niemand würde mich vor dem Ertrinken retten, wenn ich nicht selbst bereit dazu war, schwimmen zu lernen. Ich musste mich also fragen, wie lange ich noch die Verantwortung an Menschen abgeben wollte, die nicht mal dazu in der Lage waren, sich um sich selbst und ihre eigenen Probleme zu kümmern.

Ich fing an, die Farbe von mir abzukratzen, statt dauerhaft zu hinterfragen, wie sie dort hingekommen war. Ich wollte

wissen, welcher Mensch darunter lag. Wer war ich ohne all die Pinselstriche? Mein Leben lang habe ich mich nach einem Zuhause gesehnt – erst als ich begann, die Verantwortung für mich zu übernehmen und für mich selbst da zu sein, nahm meine Sehnsucht endlich ab.

Fragen für dein Leben

Wie fühlt es sich an, wenn du die Verantwortung für dein Leben an andere abschiebst?

Macht es dich zufriedener, wenn du anderen die Schuld gibst?

Was würde passieren, wenn du dich auf dich und deine Heilung konzentrierst, statt andere für dein Leben verantwortlich zu machen?

FRAGE ZWEI

Liebst du eine Illusion oder die Sache selbst?

Manchmal verlieben wir uns nicht in Menschen oder Träume. Wir verlieben uns vielmehr in die Vorstellung davon, was sein könnte, aber letztendlich nie sein wird.

Das Realisieren kann im ersten Moment sehr schmerzhaft sein. Wir ertappen uns selbst dabei, wie wir über lange Zeit hinweg vergebens einer Zukunftsvision hinterhergelaufen sind. Sie wird am Ende leider nie den Weg ins echte Leben finden. Anfangs mag diese Wunschvorstellung vielleicht noch erfüllt worden sein, aber mit der Zeit verändern sich andere, verändern wir uns.

Ich habe mich in Menschen verliebt, weil ich sie lieben wollte, nicht weil ich sie wirklich liebte. Ich habe Freundschaften gehalten, weil ich von ihnen gehalten werden wollte. Ich wollte Dinge schaffen, am Ende haben sie mich geschafft.

Je mehr ich etwas haben wollte, desto mehr verrannte ich mich darin – bis ich mich selbst nicht mehr fand. Ich suchte dort Erfüllung, wo letztendlich nur Leere war.



**It's all about
intuition!
It's all about
you!**