



Marion Buchheister

Endlich Schluss mit "Eigentlich"

Blaukreuz-Verlag Wuppertal; 128 Seiten, Best.-Nr. 180.204; 6,90 €

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
1. »Eigentlich möchte ich 20 Pfund abnehmen, aber in dieser großen Familie gibt es einfach zu viele Feiern!« Was ist dran an den »zwingenden Umständen«? Da »Ja, aber«-Spiel	11
2. »Eigentlich hätte ich lieber einen anderen Beruf, aber dazu hätte ich vor 25 Jahren die Weichen anders stellen müssen.« Was ist dran an der »Diktatur verpasster Chancen«? Das »Hätte-ich-doch«-Spiel	19
3. »Eigentlich wäre ich gern locker und spontan, aber uns Müllers sitzt der Perfektionismus nun mal in den Knochen.« Was ist dran an den Prägungen, die nicht zu lindern sind? Das »Meine-Eltern-sind-schuld«-Spiel	29
4. »Eigentlich liegt mir viel an einer harmonischen Beziehung, aber mein Partner verdirbt einfach alles!« Was ist dran am »alleinigen Spielverderber«? Das »An-mir-liegt's-bestimmt-nicht«-Spiel	49
5. »Eigentlich möchten wir gar nicht mehr bei den Schwiegereltern wohnen, aber ein Auszug würde den beiden glatt das Herz brechen Was ist dran an der »zwingenden Rücksicht auf andere«? Das »Dir-zuliebe«-Spiel	61
6. »Eigentlich halte ich viel von Ehrlichkeit, aber leider zwingt die Höflichkeit uns manchmal auch zum Lügen.« Was ist dran am »Zwang zur Unehrllichkeit«? Das Placebo-Spiel	73
7. »Eigentlich möchte ich manchmal ganz anders leben, aber man kann Konventionen ja nicht einfach ignorieren!« Was ist dran an den »unumgänglichen Konventionen«? Das »Man-tut-das-nicht«-Spiel	82
8. »Eigentlich wünsche ich mir einen Partner, aber leider hat Gott mir den Richtigen noch nicht gezeigt.« Wie nötig ist das Warten auf »Gottes Fingerzeig«? Das »Gott-lenkt-jeden-Schritt«-Spiel	90
9. »Eigentlich will ich aufhören zu rauchen, aber Fakt ist, dass ich das sowieso nicht schaffe.« Was ist dran an der »Macht des Faktischen«? Das »Ich-schaffe-es-sowieso-nicht«-Spiel	105
10. Endlich Schluss mit »Eigentlich ...«! - Ein Abschied, der gut überlegt sein will!	116
Nachwort	126
Literatur	128



VORWORT

»Sieh einer an«, sagte meine Freundin, als ich ihr den Titel meines Buches nannte. »Die schärfsten Kritiker der Elche waren früher selber welche! «

Das saß! Ich wusste sofort, was sie meinte. Schließlich war ich es gewesen, die Jahr um Jahr versichert hatte: »Eigentlich würde ich gerne mehr Sport treiben, aber bei vier Kindern bleibt dafür einfach keine Zeit!«

Ich war glatte 42, als ich mir endlich auf die Schliche kam und entdeckte, dass da irgendetwas nicht stimmte. Die Kinder waren längst groß und teilweise bereits aus dem Haus. Und ich? Ich machte weiterhin einen großen Bogen um den Sport. Also waren es gar nicht die Kinder die mich hinderten? Lag das Hindernis möglicherweise gar nicht außerhalb, sondern innerhalb meiner Person?

Genau so war es! Diese Entdeckung setzte einen Umschwung in Gang - so ganz allmählich jedenfalls. Ich brauchte ein weiteres Jahr, bis ich den »Dreh« bekam und regelmäßig zum Schwimmen ging.

Entsetzt Sie das? Hätten Sie lieber eine Autorin, die alle Probleme im Griff hat, über die sie schreibt?

Dann muss ich Sie enttäuschen. Der Mensch, der immer schafft, was ihm zu tun vorschwebt, und nie im »Eigentlich« stecken bleibt, wäre ein vollkommener Mensch und somit frühestens im Himmel anzutreffen.

Solange wir auf dieser Erde leben, sitzen wir alle in demselben Boot. Sie als Leser dieses Buches, all die Leute, die darin zu Wort kommen (deren Geschichten authentisch aber deren Namen verändert sind) und ich als Autorin.

Auch mein Zeigefinger taugt nicht, um damit von mir auf Sie zu zeigen. Aber vielleicht könnte ja genau das Sie locken, sich mit diesem Buch offen auseinander zu setzen, statt nach zehn Seiten in Deckung zu gehen und ihre ganze Energie in die Verteidigung zu stecken.

Das jedenfalls ist mein größter Wunsch.

Hamburg, im Mai 1997
Marion Buchheister