

The more you give, the more you get.

Inspiziert durch ein Gespräch mit einer guten Freundin möchte ich heute mal über das Thema Geben und Nehmen in zwischenmenschlichen Beziehungen mit dir sprechen. Ein Thema, das auch mich selber häufig beschäftigt. Ich bin jemand, der unglaublich viel gibt. Ich gebe alles, opfere mich für Menschen, die meine Hilfe brauchen regelrecht auf. Ich weiß, dass meine Freunde das sehr schätzen und ich damit schon vielen Menschen sehr helfen konnte. Aber es ist nicht immer gut so zu sein.

Ich ziehe schon immer genau die Menschen magisch an, die gerade nichts und niemanden haben - außer einem Haufen Probleme und mich. Und egal, ob diese Menschen das von mir bewusst fordern oder nicht, ich gebe alles. Ich gebe meine ganze Liebe, mein ganzes Wissen, mein ganzes Können, meine ganze Zeit. Und natürlich bleibe ich dabei selber total auf der Strecke. Nicht nur, weil derjenige, dem ich mich gerade so aufopfere in seiner Situation gar nicht die Energie und Kapazität hat, um mir irgendetwas zurück zu geben, sondern auch, weil ich selber den Fokus voll von mir weglenke.

Als Hochsensible nehme ich all die Gefühle des anderen voll auf. Ich spüre sie selber, bin mit allem was ich habe in der Situation mit drin. Und so beginnt eine äußerst intensive, tiefe Freundschaft. Das denken wir zumindest. Die andere Person und ich. Aber kann es überhaupt eine Freundschaft sein, wenn ich so viel gebe und die andere Person so viel fordert und nimmt? Von Geben und Nehmen ist hier nichts zu spüren. Und meistens (mir ist das schon sehr oft passiert) kommt irgendwann der Punkt, an dem wir die Probleme des Anderen erfolgreich lösen konnten und ich nicht mehr in dieser Intensität gebraucht werde. Und ganz gleich, ob die andere Person das überhaupt bewusst macht oder nicht, das ist der Moment, an dem auch die Freundschaft nicht mehr gebraucht wird. Weil sie sich auf dem absoluten Geben meinerseits und dem absoluten Nehmen ihrerseits gegründet hat. Und schon oft war ich an diesem Punkt sehr enttäuscht und verletzt und fühlte mich allein gelassen.

Inzwischen habe ich aber aus all diesen Erfahrungen sehr gelernt. Ich weiß nun, wie wichtig es für mich ist, mich abzugrenzen. Abgrenzung. Gerade für Hochsensible etwas so Wichtiges! Das bedeutet nicht, dass ich nicht mehr alles geben darf, wenn ich gebraucht werde. Es bedeutet, dass ich mich und meine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren darf und immer wieder reflektieren muss.

Wenn wir Menschen viel geben, erwarten wir auch viel zurück zu bekommen. Und ich bin überzeugt davon, dass wir alles zurück bekommen, das wir geben. ABER nicht immer in der selben Form und nicht immer von dem selben Menschen und nicht immer im selben Moment.

Bekomme ich nicht schon allein dadurch, dass ich so dringend gebraucht werde unglaublich viel zurück? Dadurch, dass dieser Mensch sich mir vollkommen hingibt, mir all seine Gefühle, Gedanken, tiefsten Ängste komplett und unverblümt anvertraut? Es ist ein Geschenk, dass mir Menschen so sehr vertrauen und meine Fähigkeiten so deutlich sehen. Es ist keine 1:1 Bezahlung, aber es ist ein fairer Tausch. Ich bekomme volles Vertrauen und gebe dafür volle Hilfe.

Wir geben alle auf unterschiedliche Art und Weise. Emotional, rational, durch das Übernehmen von Aufgaben, durch körperliche Nähe, durch bedingungslose

Erreichbarkeit, durch einen weisen Rat - jeder auf seine Art und Weise. Das sollten wir beachten, wenn wir mal wieder glauben, nichts zurück zu bekommen (oder auf der anderen Seite denken, wir würden nichts zurück geben können).

Und ist es nicht vielleicht sogar ein fairer Tausch, wenn eine ganz andere Person mir anbietet, vollkommen für mich da zu sein, wenn ich das brauche? Muss es immer ein und derselbe Mensch sein, von dem das Konto ausgeglichen wird?

Im Gespräch mit meiner Freundin sind mir vor allem zwei Dinge bewusst geworden: ich fordere selten bis nie die Art der Hilfe, die ich anderen Menschen gebe. Dadurch besteht quasi gar nicht die Chance mir 1:1 das zurück zu geben, was ich gegeben habe. Und ich muss mich von der Idee lösen, dass eine Freundschaft, Bekanntschaft oder andere Beziehung so intensiv bleiben kann, wie sie begonnen hat. Denn wenn der Punkt gekommen ist, an dem das Problem der Person gelöst wurde, werde ich nicht mehr so intensiv gebraucht, was aber nicht bedeutet, dass die Beziehung vorbei ist - es ist nur ein neues Level erreicht. Und es kann sein, dass sich dieses Level im Vergleich (!) zu der intensiven Zeit sehr fern und oberflächlich anfühlt.

Mein Learning: ich selber entscheide, wie sehr ich Menschen an mich ran lasse und wie viel ich gebe. Wenn ich alles gebe, ist das meine Entscheidung. Ich darf auch Nein sagen und mich abgrenzen.

Geht es dir auch manchmal so? Konntest du aus dieser Einheit etwas für dich und dein Geben und Nehmen lernen?

Alles Liebe
Deine Bianca