

EINE KOSTENLOSE ÜBUNG VON RIVERCALM

Zugehörigkeit

Für die Zeit, in der du dich nirgends ganz zu Hause fühlst.

Zwischen den Orten leben.

In ein anderes Land ziehen, sich outen, mit einem Teil von dir leben, den nicht alle sehen dürfen: Diese Erfahrungen haben etwas gemeinsam. Am Ende kannst du dich fast überall ein bisschen fehl am Platz fühlen.

Am neuen Ort bist du die Person mit dem Akzent, den anderen Gewohnheiten, der Geschichte, deren Erklärung zu lange dauert. Zu Hause hast du dich verändert, auf eine Weise, die andere nicht ganz sehen. Und wenn deine Identität oder deine Arbeit nicht überall willkommen ist, lernst du, jeden Raum zu lesen, bevor du dich entspannst.

Dieses ständige Lesen ist anstrengend, und mit der Zeit kann daraus Einsamkeit werden, sogar unter Menschen. Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wenn sie lange fehlt, zeigt sich das im Schlaf, in der Stimmung und darin, wie du dich selbst siehst.

Zugehörigkeit muss nicht von einem einzigen Ort oder einer einzigen Gruppe kommen. Viele Menschen bauen sie aus Teilen: eine Freundschaft hier, eine Sprache dort, ein Café, eine Community, ein Essen, das nach Zuhause schmeckt.

Also: drei Dinge zum Üben und eine Woche, um sie auszuprobieren.

EIN VORSCHLAG

Deine Sicherheit geht vor. Nichts hier verlangt, dass du offener bist, als es sich richtig anfühlt. Du entscheidest, was du teilst, mit wem und wann.

DIE ÜBUNG

Drei Dinge, in dieser Reihenfolge.

01 Mach Platz für beides

Probier *und* statt *oder*: *„Ich vermisse mein Zuhause, und ich baue mir hier ein Leben auf.“ „Ich mag, wer ich bin, und manche Orte sind trotzdem schwer.“* Beides kann gleichzeitig wahr sein.

Schreib deinen eigenen „und“-Satz:

02 Finde einen Ort der Zugehörigkeit

Denk daran, wo du dich auch nur ein bisschen zu Hause fühlst: bei einem Menschen, in einer Gruppe, in einer Sprache, an einem Ort. Verbring diese Woche bewusst Zeit dort: ein Anruf, eine Nachricht, eine Stunde an einem Ort, der sich nach dir anfühlt.

Wo oder mit wem fühlst du dich auch nur ein bisschen zu Hause?

03 Wähle, was du teilst

Du schuldest niemandem deine ganze Geschichte. Achte darauf, wo du ganz du selbst sein kannst, wo du einen Teil teilst und wo du Dinge vorerst für dich behältst.

Das bewusst zu entscheiden, fühlt sich meistens leichter an, als dich aus Gewohnheit zu verstecken.

Wo kannst du ganz du selbst sein, und wo würdest du gern ein bisschen mehr teilen?

EINE WOCHE

Klein und oft
statt groß und einmal.

Füll eine Zeile an den Tagen aus, an denen du es bemerkst. Lass die anderen aus. Leere Zeilen gehören dazu.

TAG	WO ICH MICH FEHL AM PLATZ FÜHLTE	WO ICH MICH ZU HAUSE FÜHLTE	EIN SCHRITT HIN ZU VERBINDUNG
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Das war's.

Zugehörigkeit wächst langsam, meistens ein Mensch und ein Ort nach dem anderen.

Wenn du nur einen Schritt behältst, dann den zweiten. Zeit mit Menschen und an Orten, die sich nach dir anfühlen, summiert sich.

Wenn du magst, schreib mir an info@rivercalm.life und erzähl mir, wie dieses Arbeitsblatt für dich war.



— San

Wie geht es weiter?

Gib der Übung eine Woche, bevor du entscheidest, ob sie wirkt. Kleine Schritte, wiederholt, verändern am meisten.

Und wenn du weitergehen möchtest:

— Therapie oder Coaching mit mir. Ich arbeite mit vielen Menschen, die zwischen Ländern, Kulturen und Identitäten leben: rivercalm.life/de/#sessions

Diese Seiten dienen der Information und ersetzen keine Therapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn du starke oder lang anhaltende Beschwerden hast, wende dich bitte an eine Fachperson für psychische Gesundheit.