

Wie Du Menschen loslässt,

Schon mein ganzes Leben habe ich versucht,
niemals die Menschen in meiner Umgebung aufzugeben.
Sobald jemand in mein Leben trat, habe ich mir eingeredet,
dass ich alles Mögliche tun sollte, damit sie auch weiterhin in meinem Leben eine Rolle spielen.
Doch umso mehr ich mich anstrengte, desto eher merkte ich, dass es mir nur immer schlechter damit ging.
Ich lag falsch damit.
In Wahrheit ist die einzige Lösung solche Menschen einfach loszulassen. Doch das habe ich erst wirklich
erkannt, als schon viel in mir kaputtgegangen war. Trotzdem ist es nie zu spät,
etwas zu ändern.
Das Hauptproblem dabei war, dass ich mir nur selbst damit weh tat. Meine Naivität brachte mich dazu zu
glauben jede Person könnte mich genauso zurück lieben wie ich es tat und jeder, der in mein Leben kam,
würde es verdienen auch für immer in meinem Herzen zu bleiben.
Doch natürlich wurde ich durch diese Einstellung immer wieder enttäuscht. Doch damals konnte ich das
noch nicht verstehen, warum mir keiner die Liebe, die ich immer wieder aufs Neue mit aller Kraft gab, je
zurückgegeben hat.
Alles, was ich bekam, war Trauer und Enttäuschung und das ging lange so weiter. Mit der Zeit hatte ich
bereits den Glauben an die Menschheit verloren und dachte, alle Menschen wären bereits gemein geboren
und, dass ich nichts dagegen tun könnte. Doch die Illusion, dass ich ihre Wertschätzung zurückbekäme,
wenn ich mich nur genug anstrengte, hielt sich lange und hartnäckig in meinem Kopf fest.
Natürlich trat dieser Fall nie ein und ich bekam die Liebe, die ich gab, auch nach vielen Anstrengungen
nicht zurück. Das machte mich innerlich irgendwann so kaputt, dass ich morgens kaum noch aus dem Bett
kam. Was schließlich blieb, war es mir die Schuld selbst zu geben, weil ich dachte, ich wäre einfach nur zu
schwach.
Doch ich hatte noch viel zu lernen und das bemerkte ich nach und nach immer mehr.
Während ich damit beschäftigt war,
noch an Wertschätzung herzugeben, was ich hatte,
übersah ich etwas Entscheidendes.
Ich hatte in der ganzen Zeit vergessen, mich selbst zu lieben.
Ich gab diese Liebe immer nur anderen und machte mich selbst nur noch mehr runter, als es nicht klappte.
Die entscheidende Erkenntnis war,
dass ich mein eigener Held sein musste.
Ich durfte mich nicht mehr von anderen Menschen benutzen lassen und anschließend einfach weggeworfen
werden.
Das war die längst überfällige Wende.
Nun war es wichtig mein eigenes Herz zu beschützen.
Auch wenn dies bedeutete, dass ich dann eine Weile allein blieb.
Es gab mir die Zeit über vieles nachzudenken. Es stellte sich heraus, dass die Menschen, von denen ich
dachte, dass ich nicht ohne sie leben könnte, ihre eigenen Leben einfach weiterlebten,
als wäre nichts passiert.
Ich erkannte, dass jemanden zu lieben und mein Bestes für diese Person zu geben nicht automatisch
bedeutete, dass diese Person mich auch zurück lieben würde.
Nur weil ich jemanden liebe, heißt das nicht,
dass dieser Mensch mir auch guttut.
Es wird immer Menschen geben, die mich nie wertschätzen werden, egal, wie viel ich für diese Personen
tue.
Diese Erkenntnis war hart für mich, doch sie brachte mich weiter.
Denn so erkannte ich auch, dass es auf der anderen Seite auch Menschen gibt, die mich bedingungslos und
ohne meine Anstrengungen lieben und wertschätzen.
Als ich das gelernt hatte, war es nur noch die Herausforderung, diese Menschen auch finden und
unterscheiden zu können.
Diese Entwicklung waren schwer zu akzeptieren, da zwangsläufig auch Dinge passiert sind,
die man normalerweise nicht miterleben möchte.
Veränderungen sind oft nicht leicht und man lernt viel, was man zuerst nicht lernen will.
Man möchte sich nicht von bestimmten Menschen lösen, aber man hat auch erkannt, dass es trotzdem
durchgezogen werden muss.

Manche Menschen verdienen sich einfach nicht und es gibt einen Unterschied zwischen dem Aufgeben einer Person und sich selbst einen Gefallen zu tun.

Also lernte ich nach und nach immer besser, diejenigen loszulassen, die mich sonst immer runter gezogen haben. Ich hatte einfach große Angst allein zu sein und wollte zuerst nicht glauben, dass es auch andere da draußen gibt, die mich so lieben werden, wie ich bin. Ohne, dass ich um ihre Anerkennung betteln muss.

Denn niemand verdient es, immer wieder verletzt zu werden. Schon gar nicht, wenn diese Person sich nicht für einen interessiert.

Es war für mich entschieden. Lass alle los, die immer egoistisch, nur auf sich selbst bezogen und nur noch wie Gift für dich sind. Es ist einfach nicht möglich, alles was man hat, an Menschen herzugeben, die das nicht zu schätzen wissen. Dabei spielt es auch keine Rolle, wie sehr man einen liebt.

Schlussendlich ist es besser die Menschen zu verlassen, die dich sonst nur im Stich lassen und dich immer wieder verletzen würden.

Deshalb ist es auch wichtig, sich in Zukunft nicht mehr so verletzen zu lassen und zu wissen, dass ich selbst wertvoll bin, auch ohne dafür etwas leisten und darum kämpfen zu müssen.

Nur weil nicht alle Menschen diesen Wert in mir sehen, bedeutet das nicht, dass ich nicht wertvoll bin.

Ich versuche mich ab jetzt regelmäßig daran zu erinnern und alle, die meinen Wert in dieser Welt nicht sehen, gilt es ab jetzt rechtzeitig zu erkennen und gehen zu lassen.

Ich habe erst spät verstanden, dass man manche Menschen einfach loslassen muss, die einfach nicht gut für einen selbst sind, und erst nach einer langen Entwicklung gelernt, wie ich das bewerkstelligen konnte.

So habe ich mich und meine Persönlichkeit vorangebracht und herausgefunden, wie man insgesamt ein glücklicheres Leben führen und sich selbst akzeptieren und lieben lernen kann.

Ein guter Tipp dazu ist noch,
dass man sich selbst immer so behandeln soll,
wie der beste Freund oder die beste Freundin es tun würde.
So zieht man mit der Zeit auch automatisch Menschen an,
die einem guttun.

Es war ein langer Weg. Dieser Prozess ist nicht von heute auf morgen möglich. Doch es gilt dran zu bleiben und nicht aufzugeben.

Mir geht es inzwischen gut damit und ich hoffe, den ein oder anderen in seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung mit diesem Text etwas unterstützen zu können.

Es sollte nie vergessen werden, dass nicht alle, die in dein Leben kommen auch dort sind, um für immer zu bleiben.

Es könnte gut sein, dass diese Menschen nur hier sind, um dir eine wertvolle Lektion zu erteilen.

Geschrieben von © [Tanja uhl](#) für mich .