

**Gehörst du zu den Menschen, die gemocht werden wollen? Machst du es anderen gern recht? Da freuen sich ganz sicher die anderen. Und wie geht es dir damit?**

Je mehr du für dich stehst, desto mehr Leute werden dich nicht mögen. Je mehr du dein Leben lebst, deine Wünsche und Bedürfnisse erfüllst, deine Ideen verwirklichst, desto mehr Neidern und Konkurrenten wirst du begegnen. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht hältst du der Person gerade den Spiegel vor, weil du etwas machst, was sie sich nicht traut. Oder du bist nicht mehr die permanent helfende Hand, auf die sich alle stillschweigend verlassen haben. Oder dein Gegenüber mag dich einfach nicht. Wenn du deine Kraft lebst, dann wirst du mehr Menschen treffen, die dich nicht mögen. Und das ist auch völlig in Ordnung so.

*„Du kannst der saftigste Pfirsich auf der ganzen Welt sein  
und es wird immer noch jemanden geben, der Pfirsiche nicht mag“,*

bringt es die US-amerikanische Tänzerin und Unternehmerin Dita von Teese auf den Punkt. Für Frauen ist es oft besonders schwer, diese kraftvolle Seite aus den Tiefen ihres Herzens hervorzuholen. Hinzu kommt, dass Frauen in unserer Gesellschaft gelernt haben, sich zurückzunehmen. Meine Oma erzählte mir noch das Sprichwort: *„sei artig und bescheiden, dann mag dich jeder leiden“*. Auch wenn die Rollenbilder im Wandel sind, gibt es beim weiblichen Geschlecht immer noch eine deutliche Zurückhaltung, sich zu zeigen.

*„Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit“*, hat Nelson Mandela in seiner Antrittsrede 1994 gesagt.

Der Preis, den du zahlst, wenn du in dein Licht gehst, ist die Sichtbarkeit.

Du stehst im Rampenlicht, wirst erkennbar mit deinen Talenten und Stärken, aber eben auch mit deinen Unzulänglichkeiten und Schwächen. Damit wirst du verletzlicher und angreifbarer. Und das ist wunderbar. Gib dir und den Menschen die Erlaubnis dich nicht zu mögen. Denn erst dann lebst du deine volle Kraft.

**Buchtipp:** Brene Brown, Verletzlichkeit macht stark. Kailash Verlag

Ulrike Hinrichs ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesprächstherapeutin und Kunsttherapeutin (M.A). [www.loesungskunst.com](http://www.loesungskunst.com)

