

Jana
Crämer



Unver- gleichlich Du!

Wie DU
Deine beste
Freundin bleibst

Über dieses Buch

Bleib, wie du bist – unvergleichlich!

Sei du selbst, alle anderen gibt es schon! Das ist meine Botschaft – und mit diesem Buch hast du einen wunderbaren Begleiter, um niemals die Hoffnung und den Glauben an dich selbst zu verlieren, auch wenn die Welt manchmal Kopf steht. Ich erzähle dir von meinem nicht immer leichten Weg, auf dem ich mich und mein Glück immer wieder neu finde, und gebe dir einige mutmachende Ideen mit. Dieses Buch kann dein Tagebuch sein, deine beste Freundin aus Papier und dein Glücksbringer.

Vor allem aber ist es ein Zuhause zwischen zwei Buchdeckeln, in dem du dich immer wieder ausprobieren kannst und in dem du viel Raum für deine Gedanken findest.

Deine Jana

Jana Crämer



Unver- gleichlich **Du** Wie Du Deine beste Freundin bleibst

Oetinger Taschenbuch

Für meine Patentochter Romy

Wie wundervoll, dass du grade diese allererste Zeile liest,

beim Schreiben habe ich mir immer wieder genau diesen Moment vorgestellt, wenn du mein Buch in den Händen hältst. Jetzt ist es so weit, und ich könnte platzen vor Glück.



Wir sind dafür gemacht, schöne Momente mit anderen zu teilen.

Yepp, früher war das für mich vollkommen undenkbar, doch heute habe ich absolut keinen Zweifel mehr daran. Trotzdem, es werden dir in deinem Leben leider auch immer mal wieder Menschen begegnen, die dir das Gefühl geben, du würdest nicht ausreichen. Es werden aus dem

Nichts Menschen auftauchen, die dir mit ihrem Verhalten oder ihren Worten einreden, du wärst nicht gut genug und müsstest dich verändern und anpassen, um dazugehören.

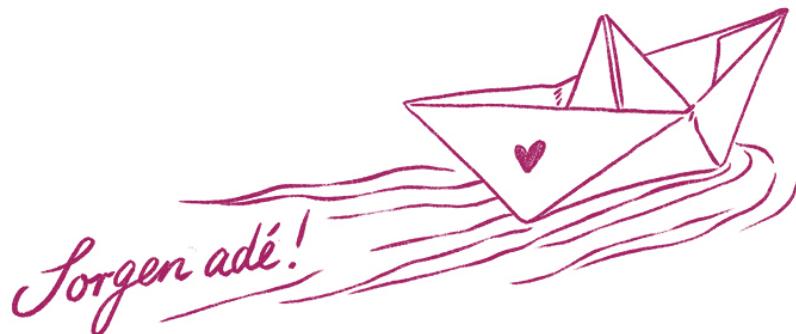
Ich kenne das. Ja, es tut schrecklich weh, wenn die Gespräche verstummen, sobald man den Raum betritt. Das Ignoriertwerden und die abschätzigen Blicke, weil man nicht dieselben Klamotten wie die anderen trägt oder andere Dinge mag als der Rest, schnüren einem die Kehle zu. Ich erinnere mich nur zu gut an das vernichtende Tuscheln hinter dem Rücken. Dabei wollte ich doch nur eins: dazugehören.

»Was stimmt denn nicht mit mir? Warum bin ich nicht liebenswert?«, waren Gedanken, die mir ständig durch den Kopf gingen. Ich bin immer und immer unsicherer geworden und war irgendwann nur noch damit beschäftigt, den anderen zu gefallen. Ich dachte, ich hätte keinen Platz auf dieser Welt und mit mir Zeit zu verbringen, wäre eine Zumutung für andere. Ich wollte keine Belastung sein, für niemanden.

Es hat eine ganze Weile gebraucht, bis ich verstanden habe, dass ich mich selbst immer weiter zum Opfer habe machen lassen. Mein Auftreten und mein Verhalten haben großen Einfluss darauf, wie mich die anderen wahrnehmen, und ich will ganz ehrlich sein: Wenn ich so auf die letzten

Jahre zurückblicke, gab es da schon die ein oder andere Situation, die ich hätte besser machen können.

Ich habe aus meiner Vergangenheit gelernt und bin heute glücklich. Glücklich mit mir und glücklich mit anderen. Alles, was mir im Umgang mit anderen geholfen hat, habe ich für dich in diesem kleinen Schatz zusammengetragen. Auf den folgenden Seiten findest du: Übungen, Seiten zum Ausfüllen und Codes zum Scannen.



Du bist nicht auf der Welt, um anderen zu gefallen. Du bist nicht auf der Welt, damit andere Menschen deine Gefühle beherrschen, deine Laune kontrollieren, dich kleinmachen und dich ausnutzen. Und wenn jemand ein Problem mit dir hat, soll er es doch bitte schön gerne behalten. Ist ja schließlich seins.

Schütze dich vor Menschen, die dir nicht guttun, und beschütze deine Beziehung zu den Menschen, die wertvoll sind. Lass dir von niemandem sagen, dass du etwas nicht

kannst. Alles ist möglich, und du hast jede Chance der Welt, deine Träume wahr werden zu lassen.



Ich glaube an dich,
deine

Jana

So geht's:

1. Du musst das Buch nicht von vorne nach hinten lesen, aber du kannstest. Ganz wie du es magst.
2. An vielen Stellen gibt es Listen, Felder und leere Zeilen zum Ausfüllen. Wenn du deine Ideen und Gedanken gerne mit anderen teilen möchtest, um ihnen zu helfen, poste ein Foto mit dem Hashtag #unvergleichlichdu.
3. Wenn du neugierig bist, wie andere die Seiten ausgefüllt haben, oder einfach etwas Inspiration brauchst, kannst du natürlich auch nach dem Hashtag suchen.
4. In einigen Kapiteln verweise ich auf andere Kapitel, wo du noch etwas tiefer in meine Gedanken dazu eintauchen kannst. Da steht dann in Klammern die jeweilige Seitenzahl. Aber Achtung: Einige Verweise führen dich zurück zu Band 1 dieser Buchreihe: »Unvergleichlich Du! Wie Du Deine beste Freundin wirst«. Falls du es noch nicht zu Hause hast, kannst du es dir vielleicht zum Geburtstag wünschen oder es dir einfach selbst zum Nicht-Geburtstag schenken.
5. Immer wieder dreht es sich um Musik und innere Hymnen, deshalb gibt es natürlich verschiedene Playlists bei Spotify, den jeweiligen Namen verrate ich dir im Text.
6. Die Bastelanleitungen findest du in verschiedenen Tutorials auf meinem YouTube-Kanal.
7. An einigen Stellen gibt es den Hinweis, dass du dir etwas downloaden kannst, dabei entstehen für dich natürlich keinerlei Kosten.

8. Diese Gebrauchsanweisung bitte nicht unter der Dusche lesen.

#JA!

Alle Downloads, Links und Videos findest du auf:

www.unvergleichlich-du.de

Meine YouTube-Videos findest du hier:

[www.youtube.de/janacrämer](https://www.youtube.com/janacrämer)

Bei Instagram findest du mich hier:

<https://www.instagram.com/jana.craemer>

... dort findest du in den Storyhighlights Templates zum Ausfüllen & Teilen.

Ach ja, und bei TikTok bin ich natürlich auch:

<https://www.tiktok.com/@jana.craemer>



Unvergleichlich Du

Ich kann mich jetzt zwar nicht mehr so wirklich dran erinnern, aber ich glaube, dass ich mich eigentlich ziemlich gut leiden mochte, als ich auf die Welt kam. Es gibt sogar ein Foto, auf dem ich vielleicht gerade mal zwei oder drei Jahre alt bin, mich im Spiegel ansehe und mir einen Keks freu'. Yepp, ich fand mich super, und es war mir egal, dass mir die Haare quer in alle Richtungen standen, meine Rassel an der linken Ecke eingedödscht war und ich einen alten Body von der Nachbarin anhatte.

Selbst im Kindergarten hatte ich nicht wirklich ein Problem mit mir und der Welt. Na gut, manchmal mit der Erzieherin, weil die immer so schrecklich nach Oma-Parfum gestunken hat, aber ich hab mir einfach die Nase zugehalten, und gut war's.



In der Grundschule ging es dann los: Katharina war größer, Fee war dünner, Sarah hatte so tolle, lange Haare, Sophie konnte unglaublich schnell laufen und weit springen, und das hübsche Kleid von Sina glitzerte so schön. Dass ich jeden Hund in der Nachbarschaft dazu bringen konnte, Pfötchen zu geben, oder aus dem Stand einen Spagat machen konnte, ohne mich aufzuwärmen, zählte nicht mehr für mich. Ich war viel zu sehr damit beschäftigt, mich mit den anderen zu vergleichen. Ja, zu schauen, was die anderen besser konnten oder Schöneres hatten und ich eben nicht. Vergleiche sind nie der Anfang von etwas Gute, und ich wünsche dir, dass du anderen Menschen etwas von Herzen gönnen kannst (siehe »Gönnen können«),

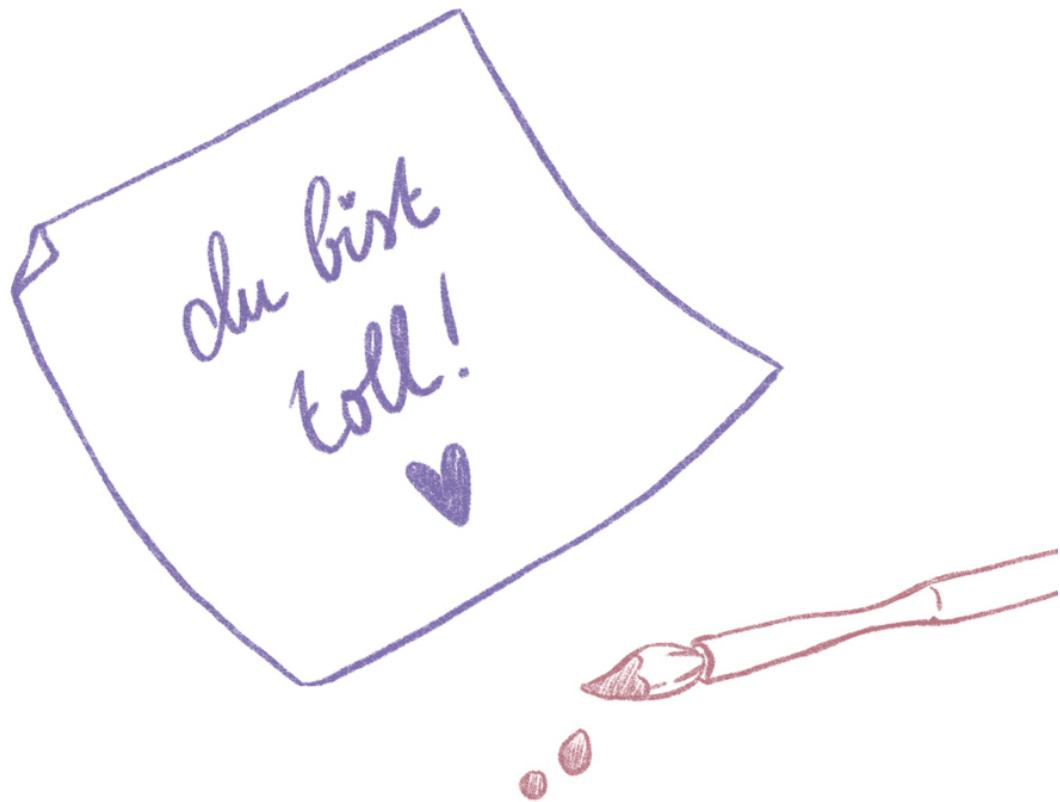
ohne dich dabei selbst herabzusetzen und dich schlecht zu fühlen.

So wie du bist, mit all deinen Talenten, Wünschen, Träumen und Zielen, gehst du eh deinen ganz eigenen Weg. Du bist einfach du und auf deine ganz besondere Art und Weise absolut unvergleichlich – und das ist wundervoll.



Hör auf zu zweifeln und tu das, was du kannst

Wir können nicht alles können, und natürlich gibt es Dinge, um die wir lieber einen riesigen Bogen machen sollten. Schon von Natur aus. Bei mir wäre das definitiv Mathe gewesen, aber da kam ich bedauerlicherweise eine ganze Zeit lang nicht drum herum. In den Klausuren habe ich meinem Kopf sogar so sehr misstraut, dass ich für $10+5$ den Taschenrechner genommen habe. Sicher ist sicher, und wenn er schon mal da lag, dann konnte ich ihn auch benutzen. Was ich aber immer ziemlich gut konnte, war Geschichten vorlesen, anderen zuhören oder Ratschläge geben.

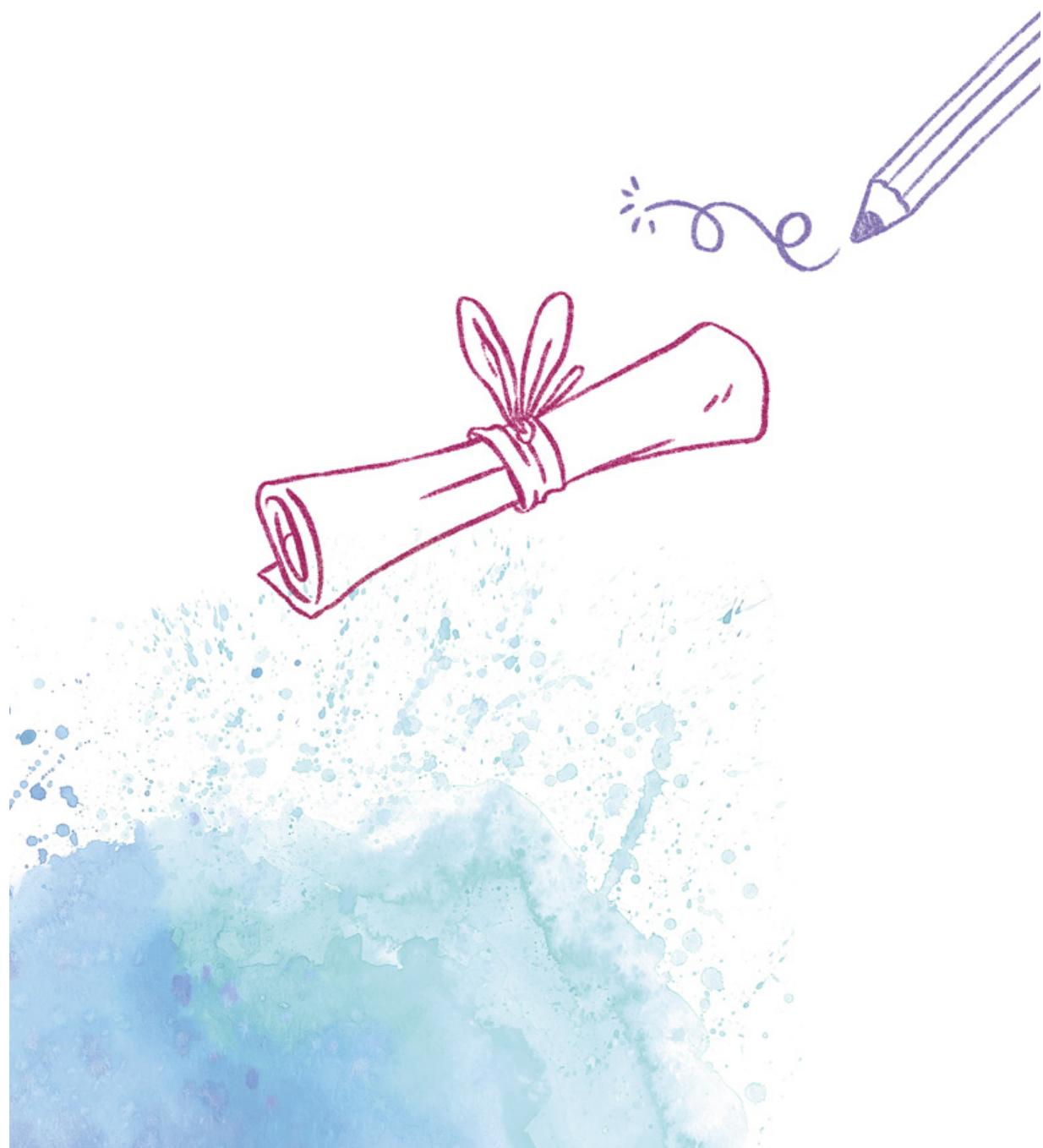


Früher war ich trotzdem immer viel trauriger über die Sachen, die ich nicht konnte, als dass ich stolz auf die Sachen war, die ich besonders gut konnte. Wenn mich dann mal jemand gefragt hat, worin ich richtig gut bin, bin ich rot angelaufen, habe hilflos rumgestammelt und so schon mal bewiesen, dass meine Talente aufzuzählen nicht unbedingt zu meinen Kernkompetenzen zählte.

#?!

Also habe ich mir zwei Listen gemacht. Eine Liste mit den Dingen, in denen ich gut war. Mit Hunden Gassi gehen war übrigens eins davon. Und in die zweite Liste habe ich die Dinge geschrieben, in denen ich schon ganz okay war, die mir aber so viel Spaß machten, dass ich gerne besser darin werden wollte. Mir haben diese Listen unglaublich geholfen, mir über meine Stärken Gedanken zu machen, und wenn es dir selbst noch schwerfällt, frag doch mal deine Eltern oder liebe Freunde, ob sie dir beim Ausfüllen der beiden Listen helfen. Wenn es dir hingegen leichtfällt, ist das super und sollte definitiv mit auf deine »Was ich ganz besonders gut kann«-Liste, denn sich seiner Stärken bewusst zu sein, ist eine ganz tolle Eigenschaft, und ich bewundere jeden, der das gut kann.

Ich rate dir jetzt auf keinen Fall, dich vor den Dingen zu fürchten, die nicht auf deinen Listen stehen, aber wenn »Mit Hammer und Nagel ein Bild aufhängen« nicht draufsteht, ist es völlig okay, hier um Hilfe zu bitten. Ach, und wenn es dir leichtfällt, um Hilfe zu bitten, ist das auch ein Megatalent.





Was ich ganz besonders gut kann

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

#JA!



Download unter www.oetinger.de

Hier ist mein Talent auf jeden Fall
ausbaufähig

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

NEIN!

Download unter www.oetinger.de

>>Ihnen passiert schon nichts<<

Ich dachte eigentlich immer, dass ich eine relativ gute Menschenkenntnis hätte. Ich dachte, ich könnte den Menschen ansehen, ob es ihnen grade gut oder schlecht geht, ob sie Streit suchen oder in den Arm genommen werden wollen. Von wegen!

Die wohl wertvollste Erfahrung in puncto »Du kannst den Menschen nur vor'n Kopf gucken – scheiß auf Vorurteile aufgrund von Äußerlichkeiten« habe ich bei einem Auftritt an einem Berufskolleg in NRW gemacht.

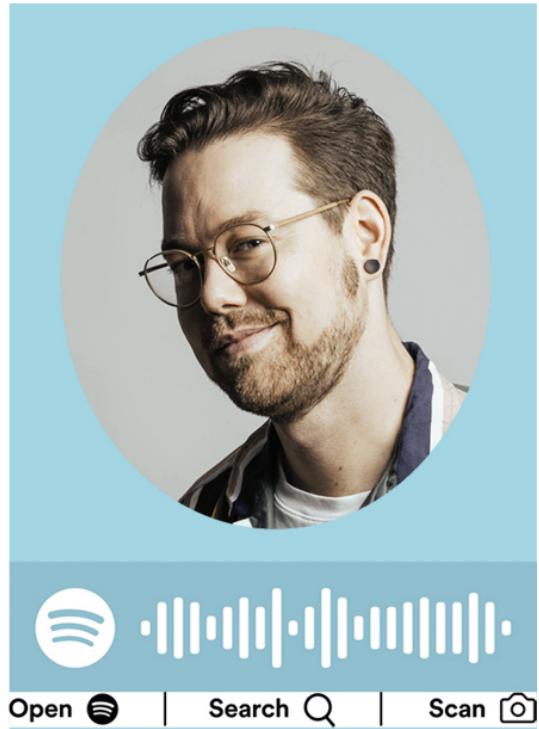
»Wir unterrichten hier den Bodensatz der deutschen Schüler. Gewalt und Waffen sind an der Tagesordnung, aber haben Sie mal keine Angst, wir haben genug Lehrer in der Aula. Ihnen passiert schon nichts«, waren die Worte der Lehrerin, die mich und Batomae auf dem Pausenhof freudestrahlend in Empfang nahm und mir dabei aufmunternd auf die Schulter klopfte.

Die Worte »Ihnen passiert schon nichts« weckten Erinnerungen an meine Schulzeit, die ich über viele Jahre mit aller Kraft verdrängt hatte.

Während die Lehrerin sich seelenruhig wieder auf den Weg zu ihrer Klasse machte, fingen Batomae und seine Bandjungs an, das Equipment für unsere Konzertlesung, in der wir meine Geschichte mit seiner Musik verschmelzen lassen, in die Aula zu schleppen. Die nächsten drei Stunden

war die Band mit Aufbau und Soundcheck beschäftigt, und ich hatte also mehr als genug Zeit, mich verrückt zu machen. Mehr als eh schon vor jedem Auftritt.

*Hier kannst du die Musik
von Batomae anhören*



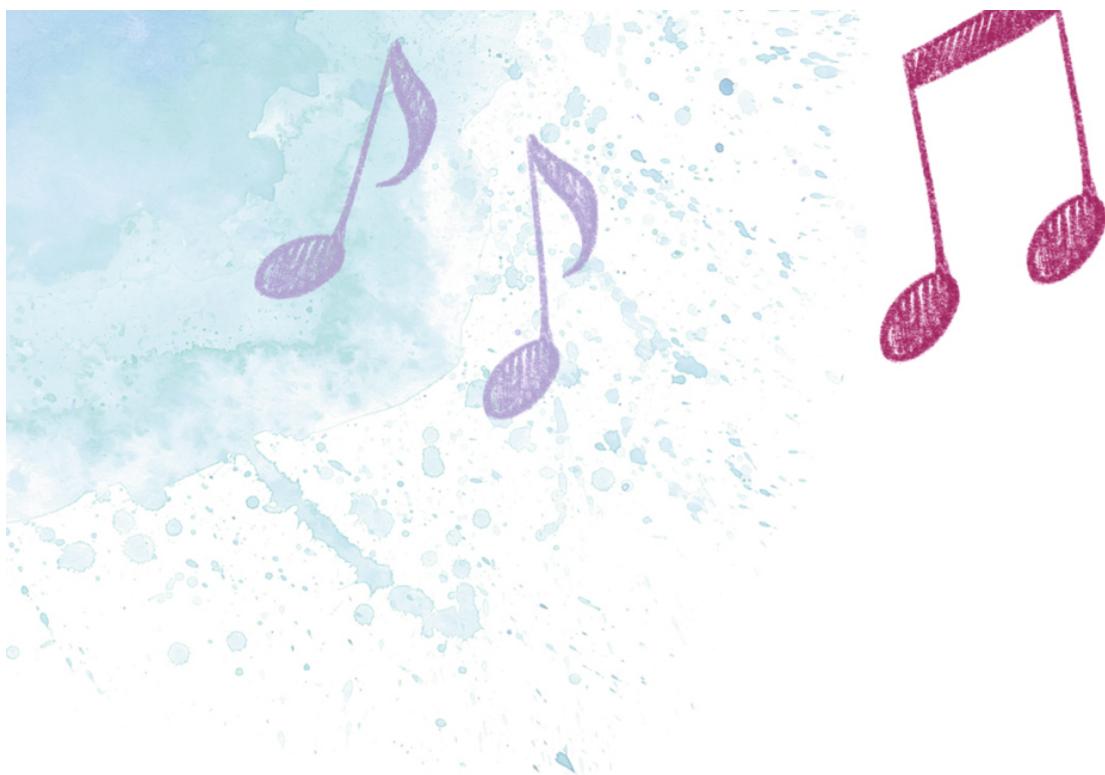
Es gibt einfach Menschen, die für die Bühne geboren sind, und es gibt mich. Ich bin eher für die erste Reihe vor der Bühne geboren. Aber inzwischen bin ich es so unglaublich leid, mich zu verstecken. Außerdem bin ich eh der festen Überzeugung, dass wir alle viel mehr draufhaben, als wir uns selbst zutrauen.

Ja, zugegeben, diese feste Überzeugung habe ich eher nach den Auftritten. Vorher frage ich mich regelmäßig nur eins: Ob ich noch alle Latten am Zaun habe, warum ich das

immer und immer wieder mache, und ich steigere mich schier endlos in mein Lampenfieber hinein.

Während die Band in der Aula des Berufskollegs weiter die Bühne aufbaute, lieferte ich mir ein Anstarr-Duell mit dem Keksteller - es waren kleine Blätterteigröllchen zur Hälfte mit dunkler Schokolade überzogen -, als plötzlich ein lächelnder Batomae vor mir stand. Auf seine Frage »Weißt du, was wir heute machen?«, schoss es aus mir wie aus einer Pistole: »Zusammenpacken und abhauen?«

»Nein, wir vergessen die Worte der Lehrerin und machen das, was hier wohl viel zu selten gemacht wird. Wir gehen gleich ohne Vorurteile da hoch und haben mit den Schülern 90 Minuten lang eine gute Zeit, in der sie mal alles vergessen können«, entgegnete er und lächelte weiter.



Ich hasse es, wenn er so ist. Der Typ ist fünf Jahre jünger als ich und weise wie ein 90-Jähriger.

Manchmal könnte ich ihn dafür echt würgen. Und nein, das war nicht der Moment, als ich meine Vorurteile über Bord warf. Das war der Moment, als ich eine Schnute zog und die Arme vor der Brust verschränkte. Genau, wie eine bockige Fünfjährige. Immer ein untrügliches Zeichen, dass er recht hat. Leider weiß er das nur allzu gut, und er liebt es.

Später auf der Bühne hätte man, während ich aus meiner Vergangenheit erzählte, eine Stecknadel fallen hören können, und wenn dann zwischendurch meine Erinnerung mit der Musik verschmolz und mein bester Freund uns mit seiner unglaublichen Stimme in seinen Bann zog, vergaßen wir wohl alle für einen Moment, dass wir uns mitten in einer Schule befanden. Ich hatte mich völlig zu Unrecht bekloppt gemacht, denn die Schülerinnen und Schüler waren begeistert, dass es keine öde Infoveranstaltung zum Thema Essstörungen mit Ernährungspyramide, BMI-Rechner und erhobenem Zeigefinger gab, sondern die wahre Geschichte einer Betroffenen mit Konzert-Feeling.

Zum Ende, als die abgedunkelte Aula von einem schier grenzenlosen Handy-Lichtermeer zum Leuchten gebracht wurde, sich Schülerinnen in den Armen lagen und gegenseitig die Tränen trockneten, hätte ich für immer dort oben auf der Bühne sitzen bleiben wollen. Ich wollte diesen Moment in meine Schatzkiste der Erinnerungen stecken, um ihn nie wieder zu verlieren. Doch Batomae streckte mir

seine Hand entgegen, wir machten mit den Schülern, wie sich das für ein Konzert gehört, das obligatorische Band-mit-Publikum-Selfie und verließen unter tosendem Applaus die Bühne.



»Was? Ist er wirklich nur dein bester Freund?« und »Los, bitte sag, dass da mehr ist!«, sprudelte es aus den

Mädchen heraus, während wir Selfies machten und ich fleißig Bücher signierte. Die Stimmung war mehr als ausgelassen, überall wurde gekichert und gelacht, als binnen Sekunden alles kippte.

Kennst du das, wenn es plötzlich eiskalt wird und du das Gefühl hast, als wäre irgendwo in unmittelbarer Nähe etwas Schlimmes passiert, was scheinbar nur du nicht mitbekommen hast?

Genauso ging es mir, und als ich mich völlig irritiert umsah, erblickte ich einen jungen Mann, vielleicht so um die 16, mit einer Aura, wie sie beängstigender nicht hätte sein können. Ich sah, wie Schülerinnen und sogar ältere Schüler zur Seite wichen, und dachte nur: Der haut mir jetzt auf die Fresse. Wirklich, genau das war mein Gedanke, während ich mich nach Batomae umschaute, der - von Mädels in Beschlag genommen - fleißig Autogramme vor dem großen Band-Banner schrieb.



Es gab schon bei vielen Lesungen immer mal wieder einige Schüler, die mit den Emotionen der Lesung so überfordert waren, dass sie sich Luft machen mussten. Meist aber eher, indem sie an unpassenden Stellen laut lachten (siehe »Lachen ist leichter als Weinen«) oder auf meine Kosten Witze rissen, um Druck abzulassen. Es gelingt mir inzwischen auch schon von Mal zu Mal immer ein bisschen mehr, diese Situationen der Überforderung dann nicht mehr persönlich zu nehmen, aber das hier war anders. Das hier war schon extrem persönlich, wie er da auf mich zukam.

Als er unmittelbar vor mir stand, schaute ich ihm direkt in die Augen. Seine ganze Körperhaltung strahlte so eine Überheblichkeit, so eine Dominanz aus, aber seine Augen