



Christoph Röthlein
Claudia Diener

Wenn das Innere nicht mehr still bleibt

**Wie wir lernen, uns selbst
wieder zu begegnen -
therapeutisch, menschlich, echt**

Eine Broschüre für Laien und Interessierte
zum gleichnamigen Buch.

Impressum und rechtliche Hinweise

Titel: Wenn das Innere nicht mehr still bleibt. Wie wir lernen, uns selbst wieder zu begegnen - therapeutisch, menschlich, echt. - Broschüre

Autor: Christoph Röthlein

E-Mail: info@christoph-roethlein.de

Web: www.psychotherapie-roethlein.de

Praxisadresse: Goethestraße 3,
64807 Dieburg, Deutschland

Autorin: Claudia Diener

E-Mail: Info@praxis-claudia-diener.de

Web: www.praxis-claudia-diener.de

Praxisadresse: Kapellenweg 21,
51580 Reichshof

© 2026 Christoph Röthlein

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht oder in irgendeiner Form verwertet werden – weder elektronisch, noch mechanisch, durch Fotokopie, Tonaufnahme oder andere Verfahren.

2. Auflage, Dieburg 2026

Satz und Layout: Christoph Röthlein

Covergestaltung: Christoph Röthlein

Hinweis zu Fallbeispielen:

Alle im Buch beschriebenen Fallvignetten wurden anonymisiert oder fiktiv gestaltet. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen wären rein zufällig. Die Inhalte dienen ausschließlich der fachlichen Information und stellen keine medizinische oder therapeutische Einzelfallberatung dar.

Die einzige Reise, die wirklich unmöglich ist, ist die, die du nicht antrittst.

Inhaltsangabe

1 Wenn innen etwas nicht mehr stimmt _ 1

- „Ich verstehe mich selbst nicht mehr“ _____ 1
Wie es beginnt – und warum es schwer ist, es zu erkennen _____ 2
„Ich hatte keinen Raum“ – Wie frühe Erfahrungen heute wirken _____ 3

2 Wenn der Körper reagiert _____ 4

- Der Körper als Übersetzer der Seele _____ 4
Was nicht gesagt werden darf, sucht sich andere Wege _____ 4
Wenn Gefühle zu körperlichen Symptomen werden _____ 5
Warum Selbstfürsorge kein Luxus ist _____ 6

3 Zwischen dem Alten und dem, was erst noch werden muss _____ 7

- Zwischen den Welten _____ 7
Was soll ich fühlen – wenn ich nie gelernt habe, zu fühlen? _____ 8
Was war. Und was daraus geworden ist. _____ 9
Wenn Beziehung schwerfällt – obwohl man sich Nähe wünscht _____ 10

4 Was sich lange nur leise gezeigt hat _ 11

- Nicht mehr können – aber auch nicht wissen, was fehlt 11
Die stille Kraft der Verdrängung _____ 12
Von der Idee, stark sein zu müssen _____ 12
Was passiert in der Therapie – und was nicht _____ 13

5 Wie frühe Muster im Heute wieder auftauchen _____ 14

- Kindheitsmuster, die leise mitlaufen _____ 14
Das innere Kind ist kein Konzept – es ist ein Gefühl _____ 15
Wie innere Arbeit Halt schaffen kann _____ 15
Vom Überleben zum Leben _____ 16

6 Sich zeigen und trotzdem bei sich bleiben _____ 17

- Die Angst, zu viel zu sein _____ 17
Beziehung ist nicht logisch, sie ist fühlbar _____ 18
Sich zeigen, ohne sich zu verlieren _____ 19
Das Wechselspiel aus Autonomie und Bindung _____ 20
Was es braucht: einen sicheren Raum _____ 20

7 Krisen und innere Wendepunkte _____ 21

- Krise bedeutet nicht Scheitern – sie bedeutet Stopp _____ 21
Nicht wissen – aushalten – langsam neu spüren _____ 22
Der Moment der inneren Entscheidung _____ 22

- Verlust, Wandel, Neubeginn _____ 23
Du musst nicht wissen, wohin – nur, dass Du weitergehst _____ 23

8 Was in einer tragfähigen Beziehung heilen kann _____ 24

- Heilung entsteht zwischen den Zeilen _____ 24
Was in der therapeutischen Beziehung möglich wird _____ 25
Übertragung und die alte Landkarte _____ 25
Grenzen sind keine Ablehnung _____ 26
Die stille Kraft des Mitgefühls _____ 27

9 Die langsame Rückkehr zu sich selbst 28

- Die Rückkehr zur eigenen Mitte _____ 28
Was der Körper erzählt, wenn man zuhört _____ 28
Selbstmitgefühl ist mehr als ein netter Gedanke _____ 29
Der stille Moment des Wahrnehmens _____ 30

10 Scham verstehen und vorsichtig überwinden _____ 31

- Die unsichtbare Mauer _____ 31
Wo Scham entsteht _____ 31
Die Angst, enttarnt zu werden _____ 32
Scham verändert sich, wenn sie gesehen wird _____ 33
Der Weg zurück zu Dir _____ 33

11 Die Traurigkeit über das, was gefehlt hat _____ 34

- Die leise Form von Trauer _____ 34
Unbetrauerte Verluste _____ 35
Warum wir Traurigkeit oft vermeiden _____ 35
Tränen als Sprache des Körpers _____ 36
Die Kraft der anerkannten Trauer _____ 37

12 Sich selbst ernst nehmen und inneren Halt finden _____ 38

- Was bleibt, wenn das Verstehen nicht reicht _____ 38
Die innere Haltung macht den Unterschied _____ 38
Selbstkontakt ist ein Prozess _____ 39
Was sich wandelt, wenn Beziehung möglich wird _____ 40
Die Einladung zur inneren Bewegung _____ 41
Was Du mitnehmen darfst _____ 41

Schlussbemerkung _____ 42

Literaturhinweise / weiterführende Literatur _____ 43

1 Wenn innen etwas nicht mehr stimmt

Es gibt Zeiten, in denen nach außen noch vieles weiterläuft und innerlich doch etwas nicht mehr stimmt. Der Wecker klingelt, der Alltag geht weiter, Gespräche finden statt, Aufgaben werden erledigt. Vieles wirkt wie sonst. Gleichzeitig entsteht ein Gefühl, das sich zunächst kaum greifen lässt. Manche merken es an Müdigkeit oder Gereiztheit. Andere schlafen schlechter oder spüren eine Anspannung im Körper, ohne dass es dafür im Außen eine klare Erklärung gibt.

Oft beginnt es leise. Ein Kloß im Hals. Eine Schwere in der Brust. Gedanken, die nicht zur Ruhe kommen. Das muss noch kein klarer Satz sein. Es ist eher eine Ahnung, dass etwas nicht mehr einfach nur weiterlaufen kann wie bisher.

Viele Menschen erleben so etwas. Nicht, weil sie schwach sind, sondern weil sich etwas meldet, das lange wenig Platz hatte. Das kann eine innere Erschöpfung sein, die nicht mehr zu übergehen ist. Es kann eine Sehnsucht sein, die sich nicht weiter zurückdrängen lässt. Es kann auch ein alter Schmerz sein, der nicht verschwunden ist, sondern nur lange keinen Ausdruck hatte.

„Ich verstehe mich selbst nicht mehr“

Eine Frau, Anfang fünfzig, beruflich erfolgreich und mit viel Verantwortung im Alltag, sagte in einer Sitzung:

„Ich habe das Gefühl, ich bin aus meinem eigenen Leben gefallen. Ich erledige alles, aber ich spüre mich nicht mehr.“

Solche Sätze hört man nicht selten. Sie kommen oft von Menschen, die ihr Leben über lange Zeit getragen haben. Menschen, die verlässlich waren, die viel geschafft haben und die gewohnt sind, eher durchzuhalten als stehenzubleiben. Irgendwann merken manche von ihnen, dass genau das, was sie nach außen stark gemacht hat, innerlich viel Kraft kostet. Dann wird spürbar, dass Funktionieren nicht dasselbe ist wie innerlich da zu sein.

Viele suchen sich erst dann Hilfe, wenn sie spüren, dass sie auf die bisherige Weise nicht mehr weiterkommen. Gleichzeitig ist oft Scham dabei. Die Frage, ob das eigene Leiden überhaupt ein Grund ist, sich Unterstützung zu holen. Manche denken, andere hätten doch viel Schlimmeres erlebt. Manche wollen nicht

jammern. Manche prüfen sich selbst zuerst, statt das eigene Erleben ernst zu nehmen.

Gerade darin zeigt sich oft schon etwas von dem, was später wichtig wird. Viele haben früh gelernt, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Sie stellen das eigene Empfinden infrage, bevor sie überhaupt prüfen, was ihnen fehlt. Therapie ist dann nicht ein Ort um zu jammern, sondern ein Raum, in dem das, was innen drängt, nicht sofort wieder weggeschoben werden muss.

Wie es beginnt - und warum es schwer ist, es zu erkennen

Was viele Betroffene beschreiben, ist keine große, eindeutige Krise. Es ist oft eher ein schleichender Prozess. Etwas verändert sich, ohne dass es sich sofort gut benennen lässt. Manche spüren es vor allem körperlich. Verspannungen, Schmerzen, Schlafprobleme oder eine innere Unruhe, die nicht mehr richtig nachlässt. Andere merken es in Beziehungen. Gespräche werden schwieriger, Rückzug nimmt zu, manches fühlt sich schneller zu viel an. Wieder andere erleben im Beruf eine Überforderung, die früher in dieser Form nicht da war.

Ein Mann, 38 Jahre, Lehrer, sagte einmal:

„Ich habe jeden Tag das Gefühl, ich betrüge alle. Meine Frau. Die Schüler. Mich selbst. Weil ich außen souverän tue und innen nicht mehr kann.“

Solche Sätze machen deutlich, wie groß die Spannung zwischen außen und innen werden kann. Viele Menschen haben in ihrer Biografie gelernt, stark zu sein, nicht zu klagen und Lösungen zu finden. Das kann über lange Zeit tragen. Es hilft, den Alltag zu bewältigen und Anforderungen zu erfüllen. Gleichzeitig kann dabei etwas verlorengehen. Der Kontakt zu den eigenen Grenzen. Der Zugang zu Gefühlen. Die Erlaubnis, sich selbst überhaupt als bedürftig oder erschöpft wahrzunehmen.

Oft zeigt sich später, dass ein Teil in ihnen früh verstanden hat: Du musst funktionieren. Du darfst nicht zur Last fallen. Gefühle bringen Unruhe. Leistung gibt Sicherheit. Solche inneren Überzeugungen sind meist nicht bewusst gewählt. Sie entstehen aus Erfahrungen. Aus dem, was möglich war, und aus dem, was keinen Platz hatte. Gerade deshalb sind sie so wirksam. Sie waren einmal sinnvoll. Später können sie ein Leben eng machen.

„Ich hatte keinen Raum“ – Wie frühe Erfahrungen heute wirken

In der therapeutischen Begleitung wird immer wieder sichtbar, dass heutige Erschöpfung, Ängste oder körperliches Unwohlsein oft nicht nur mit dem Heute zu tun haben. Vieles hat eine Vorgeschichte. Nicht unbedingt im Sinn eines einzelnen dramatischen Erlebnisses. Häufiger geht es um ein Klima, in dem ein Kind viel gespürt und zu wenig verstanden wurde.

Es gibt Kindheiten, die nach außen geordnet wirken und in denen doch etwas Wesentliches gefehlt hat. Gefühle waren oft nicht willkommen. Das, was ein Kind innerlich beschäftigt hat, wurde nicht gut aufgenommen, nicht sortiert, nicht gehalten. Anpassung war oft der stillschweigend der Preis für Ruhe oder für Zuwendung. Ein Kind lernt unter solchen Bedingungen nicht in erster Linie, was es fühlt und braucht. Es lernt eher, worauf es achten muss, um nicht zu stören und Bindung nicht zu gefährden.

Eine Klientin erzählte einmal von einer Situation, in der sie als Mädchen regelmäßig nach der Schule auf dem Gehweg stand, mit dem Gefühl, niemandem wirklich aufzufallen. Sie sagte: „Ich habe oft gedacht, wenn ich jetzt einfach weg wäre, ob das überhaupt jemand merkt.“

Solche frühen Erfahrungen verschwinden nicht einfach. Sie bleiben oft als Grundstimmung erhalten. Manchmal zeigen sie sich als Körpererinnerung, manchmal als innere Einsamkeit, manchmal als ständige Anspannung oder als Gefühl, im eigenen Leben nicht richtig anzukommen. Dann geht es in der Therapie nicht nur darum, Symptome zu betrachten. Es geht auch darum, den Zusammenhang zu verstehen. Was hat gefehlt. Was musste das Kind allein tragen. Welche Formen von Anpassung sind daraus entstanden. Und warum wirken sie bis heute weiter.

Wenn dieser Zusammenhang langsam sichtbar wird, entsteht oft auch etwas Entlastendes. Nicht, weil damit alles leicht wird. Sondern weil das heutige Leiden nicht mehr nur als persönliches Versagen erscheint. Vieles, was heute erschöpft, ängstigt oder innerlich eng macht, war einmal ein Versuch, unter schwierigen Bedingungen zurechtzukommen. Genau dort beginnt oft ein anderer Blick auf sich selbst.

2 Wenn der Körper reagiert

Der Körper als Übersetzer der Seele

„Ich bin so oft beim Arzt gewesen, aber keiner findet etwas.“

Solche Sätze höre ich immer wieder. Menschen kommen mit Schmerzen, mit innerer Unruhe, mit Schlafproblemen oder mit einem Druck auf der Brust, für den sich keine klare Ursache zeigen lässt. Sie fühlen sich erschöpft, reizbar oder leer, ohne gut sagen zu können, warum. Nicht selten liegt hinter ihnen schon eine längere Suche. Hausarzt, Fachärzte, Untersuchungen, vielleicht Behandlungen, die etwas lindern, aber nichts wirklich klären.

Das ist keine Einbildung. Auch keine Schwäche. Es ist zunächst einmal Leiden, das real ist. Und manchmal zeigt sich darin etwas, das der Körper übernommen hat, weil es innerlich lange keinen guten Platz gab.

Man kann den Körper in solchen Zusammenhängen als eine Art Übersetzer verstehen. Nicht im Sinn einer simplen Formel, als ließe sich jedes Symptom eindeutig seelisch erklären. So einfach ist es nicht. Körperliche Beschwerden müssen ernst genommen und medizinisch abgeklärt. Trotzdem bleibt die Erfahrung vieler Menschen bestehen, dass etwas in ihnen leidet, auch wenn es sich nicht vollständig in Befunden ausdrücken lässt. Dann lohnt es sich, genauer hinzuhören.

Manche Menschen tragen seit Jahren zu viel. Verantwortung, Spannung, Erwartungen, das ständige Bemühen, nicht aufzufallen. Vieles davon wird ausgehalten, lange bevor es bewusst gespürt wird. Irgendwann reagiert der Körper. Nicht gegen den Menschen, sondern für ihn. Er meldet etwas, das anders kaum Ausdruck bekommt.

Was nicht gesagt werden darf, sucht sich andere Wege

Ein Mann, Anfang fünfzig, Projektleiter in einem großen Unternehmen, kam wegen chronischer Rückenschmerzen in die Praxis. Er hatte schon vieles versucht. Krankengymnastik, Massagen, Übungen, verschiedene Behandlungen. Manche Dinge halfen vorübergehend, aber nichts hielt wirklich an.

Im Verlauf der Gespräche erzählte er von einer Kindheit, in der Fehler kaum Platz hatten. Der Vater streng, die Mutter zurückhaltend, wenig Trost, wenig wirkliche Erleichterung. Als ältester Sohn hatte er früh Verantwortung übernommen. Funktionieren war selbstverständlich. Schwäche zeigen kam nicht vor.

Irgendwann sagte er einen Satz, der sehr schlicht war und gerade deshalb etwas traf:

„Ich glaube, mein Rücken hat irgendwann das getragen, was ich innerlich nicht mehr halten konnte.“

Das war keine elegante Deutung und kein besonderer therapeutischer Moment im großen Sinn. Es war eher eine ehrliche Wahrnehmung. Und genau solche Wahrnehmungen verändern manchmal etwas. Nicht sofort. Nicht wie eine schnelle Lösung. Aber sie öffnen einen Zusammenhang, der vorher nicht sichtbar war.

Wenn Menschen lange in einer Haltung leben, in der sie viel zurückhalten, vieles herunterregeln und wenig von dem aussprechen, was in ihnen tatsächlich los ist, dann verschwindet das nicht einfach. Es bleibt im System. Nicht alles wird in Worte übersetzt. Manches sucht sich andere Wege.

Wenn Gefühle zu körperlichen Symptomen werden

Viele Menschen, die unter innerer Anspannung leiden, haben keinen einfachen Zugang zu ihren Gefühlen. Nicht, weil keine Gefühle da wären, sondern weil sie früh gelernt haben, dass Gefühle schwierig sind. Angst machte niemandem Platz. Traurigkeit wurde eher übergangen. Wut durfte vielleicht nicht sein oder war nur bei anderen erlaubt. Das Kind lernt unter solchen Bedingungen nicht, sich in seinem inneren Erleben sicher zu orientieren. Es lernt eher, sich zusammenzunehmen.

Gefühle, die auf diese Weise wenig Raum bekommen, verschwinden nicht. Sie verlieren nur ihre klare Sprache. Dann zeigen sie sich nicht als Traurigkeit, sondern als Erschöpfung. Nicht als Angst, sondern als Druck, Unruhe, Schlaflosigkeit oder Atem-Enge. Nicht als Überforderung, sondern als Reizbarkeit, Schmerz oder ständige Anspannung.

Das heißt nicht, dass jedes Symptom seelisch ist. Und es heißt auch nicht, dass der Körper einfach nur ein Symbol wäre. Es heißt eher, dass Körper und inneres Erleben enger zusammengehören, als viele Menschen es gelernt haben. Wenn jemand früh wenig Halt für Gefühle hatte, dann ist es nachvollziehbar, dass der Körper später an Stellen spricht, an denen Worte fehlen.

In der Therapie geht es deshalb nicht darum, Symptome weg zu erklären. Es geht darum, sie ernst zu nehmen und den Zusammenhang vorsichtig zu erkunden. Was geschieht im Leben dieses Menschen. Was hält er aus. Was spürt er kaum. Was kommt nur über den Körper an. Und was wurde vielleicht so lange übergangen, dass es jetzt nicht mehr still bleibt.

Warum Selbstfürsorge kein Luxus ist

Viele Menschen, die sich irgendwann Hilfe suchen, haben mit dem Wort Selbstfürsorge lange wenig anfangen können. Es klingt nach etwas, das man macht, wenn genug Zeit und Kraft übrig sind. Für viele war genau das nie der Fall. Erst die anderen, dann die Pflichten, dann der Alltag. Das Eigene kam irgendwann, wenn überhaupt.

Dabei ist Selbstfürsorge nichts Zusätzliches. Es ist auch keine Frage von Wellness oder Bequemlichkeit. Es ist eher die Frage, ob ein Mensch beginnt, sich selbst nicht immer wieder zu übergehen. Ob er merkt, wann etwas zu viel wird. Ob er wahrnimmt, was ihm guttut und was nicht. Ob er eine Grenze ernst nimmt, bevor der Körper sie mit Nachdruck setzen muss.

Gerade das fällt vielen schwer. Sich selbst wichtig zu nehmen, ohne sich egoistisch zu fühlen. Eine Pause zu brauchen, ohne sich zu rechtfertigen. Nein zu sagen, ohne sofort Schuld zu spüren. Das alles ist oft nicht einfach eine Frage der Vernunft. Es berührt früh gelernte Muster. Wer lange über Anpassung gelebt hat, erlebt Selbstfürsorge oft nicht als selbstverständlich, sondern als etwas, das erst innerlich erlaubt werden muss.

Manchmal beginnt sie sehr klein. Mit zehn Minuten Ruhe. Mit einem ehrlich gemeinten Nein. Mit der Entscheidung, einen Schmerz nicht nur wegzudrücken. Mit dem Versuch, den eigenen Körper nicht nur dann wahrzunehmen, wenn er

stört. Solche Schritte wirken unscheinbar. Und doch verändert sich darin oft etwas Grundsätzliches.

Denn wer beginnt, auf sich selbst anders zu hören, verändert nicht nur Gewohnheiten. Er verändert langsam die innere Beziehung zu sich. Genau das ist für viele ungewohnt. Und genau deshalb ist es so bedeutsam. Der Körper ist dann nicht mehr nur der Ort, an dem Beschwerden auftreten. Er wird wieder mehr zu etwas, das Rückmeldung gibt. Nicht immer angenehm. Aber oft ehrlich. Und manchmal beginnt genau dort ein anderer Umgang mit dem eigenen Leben.

3 Zwischen dem Alten und dem, was erst noch werden muss

Zwischen den Welten

Es gibt Zeiten, in denen ein Mensch merkt, dass das bisherige Leben nicht einfach so weitergetragen werden kann. Nach außen läuft noch vieles. Arbeit, Familie, Termine, Verantwortung. Und trotzdem ist da innerlich ein Bruch. Nicht immer groß und dramatisch. Häufig eher als stilles Wissen: So wie bisher geht es nicht mehr.

Viele beschreiben diese Phase wie einen Zustand dazwischen. Das Alte trägt nicht mehr richtig, das Neue ist noch nicht greifbar. Man funktioniert noch, aber ohne inneren Halt. Man lebt weiter, aber nicht mehr in demselben Vertrauen in das eigene Leben wie vorher. Genau das macht diese Zeit so verunsichernd. Es fehlt nicht nur Kraft. Es fehlt oft auch Orientierung.

Eine Klientin sagte einmal: „Ich habe mich dabei ertappt, wie ich mein Leben wie einen fremden Film betrachtet habe. Als würde ich zuschauen, aber nicht mehr richtig mitspielen.“

Solche Sätze zeigen etwas, das viele kennen, aber nur schwer benennen können. Es ist nicht einfach Erschöpfung. Es ist auch nicht nur Unzufriedenheit. Es ist eher das Gefühl, dass die bisherige innere Ordnung nicht mehr trägt. Was früher selbstverständlich schien, wirkt plötzlich eng, leer oder fremd. Und gleichzeitig gibt es noch keinen neuen Boden.

Gerade Menschen, die lange über Anpassung, Leistung oder Verlässlichkeit gelebt haben, erleben diese Zwischenzeit oft als besonders beunruhigend. Sie sind gewohnt, sich zusammenzunehmen und weiterzumachen. Wenn das nicht mehr in derselben Weise gelingt, entsteht schnell der Eindruck, mit ihnen stimmt etwas nicht. Dabei zeigt sich oft eher etwas anderes. Dass die alten inneren Lösungen an ihre Grenze gekommen sind.

Was soll ich fühlen – wenn ich nie gelernt habe, zu fühlen?

In solchen Phasen taucht oft eine Frage auf, die viele Menschen beschämt aussprechen:

„Ich weiß gar nicht, was ich eigentlich fühle.“

Das klingt im ersten Moment schlicht, ist aber oft sehr tiefreichend. Nicht, weil keine Gefühle da wären, sondern weil sie lange keinen verlässlichen Raum hatten. Wer früh gelernt hat, sich zusammenzunehmen, sich anzupassen oder vor allem zu funktionieren, verliert leicht den Kontakt zu dem, was innen wirklich vorgeht. Gefühle werden dann nicht bewusst gelebt, sondern eher geregelt, heruntergedrückt oder in etwas anderes verwandelt.

Ein junger Mann sagte in einer Sitzung: „Mein Vater hat mir beigebracht, dass Gefühle einen nur aus dem Gleichgewicht bringen. Ich sollte lieber etwas schaffen.“

Heute erlebt er sich oft angespannt, erschöpft oder innerlich leer. Er spürt, dass etwas nicht stimmt, kann es aber nur schwer benennen. Genau das ist für viele typisch. Nicht Gefühlslosigkeit, sondern ein unterbrochener Zugang zu dem, was da ist. Angst wird dann nicht als Angst erkannt, sondern als Druck. Traurigkeit zeigt sich eher als Müdigkeit. Wut wird gegen die eigene Person gerichtet oder in Härte verwandelt.

Wenn ein Kind mit seinem inneren Erleben nicht gut begleitet wird, lernt es nicht selbstverständlich, Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen. Es lernt eher, welche Gefühle Probleme machen, welche besser verschwinden sollten und wie man sich innerlich so sortiert, dass nach außen möglichst wenig auffällt. Später wirkt das dann oft wie Sachlichkeit, Selbstkontrolle oder Stärke. In der Tiefe ist es häufig ein Schutz.

Therapie bedeutet an dieser Stelle nicht, Gefühle herzustellen, die vorher nicht da waren. Es geht eher darum, den Zugang wieder zu öffnen. Langsam. Ohne Druck. Ohne die Forderung, sofort alles klar benennen zu können. Für viele ist das ungewohnt genug. Erst recht, wenn sie lange geglaubt haben, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung, nur weil sie ihr eigenes Erleben nicht klar greifen können.

Was war. Und was daraus geworden ist.

Wenn Menschen beginnen, genauer hinzuschauen, zeigen sich oft Verbindungen, die vorher im Hintergrund geblieben sind. Nicht immer als fertige Erinnerung. Manchmal eher als Stimmung, als Körperreaktion, als Satz, der plötzlich auftaucht, oder als Bild, das etwas von früher berührt.

Eine Frau, die im Alltag stark perfektionistisch war und sich für Fehler kaum Nachsicht erlauben konnte, sagte nach einer Tranceübung sehr leise: „Ich habe das kleine Mädchen gesehen, das das zerknüllte Bild aus dem Mülleimer holt, weil die Mutter gesagt hat: Das ist kein schönes Pferd.“

Und nach einer Pause: „Ich glaube, seitdem versuche ich, alles besser zu machen.“

Solche Momente sind nicht deshalb wichtig, weil sie spektakulär wären. Sie sind wichtig, weil etwas sichtbar wird, das lange nur wirksam war. Ein innerer Zusammenhang. Das heutige Müssen, das ständige Besserwerden-Wollen, die Angst vor Fehlern, die Härte gegen sich selbst, all das steht dann nicht mehr isoliert im Raum. Es bekommt eine Geschichte.

Dabei geht es nicht darum, in der Vergangenheit stecken zu bleiben. Auch nicht darum, jede Schwierigkeit vollständig aus der Kindheit abzuleiten. Aber es verändert etwas, wenn ein Mensch merkt, dass sein heutiges Erleben nicht aus dem Nichts kommt. Dass bestimmte Muster einmal unter Bedingungen entstanden sind, in denen sie sinnvoll waren. Gerade dieser Blick kann entlasten, weil er aus einem stummen Leiden langsam etwas Verstehbares macht.

Frühe Erfahrungen verschwinden nicht einfach, nur weil viele Jahre vergangen sind. Sie leben oft leise weiter. In Erwartungen, in Ängsten, in dem, was jemand von sich fordert, in dem, was er anderen zutraut oder nicht zutraut. Wenn das sichtbar wird, verändert sich häufig auch der Blick auf das eigene Heute. Weniger Selbstvorwurf. Mehr Zusammenhang.

Wenn Beziehung schwerfällt – obwohl man sich Nähe wünscht

Gerade in solchen inneren Übergangszeiten zeigen sich alte Muster oft besonders deutlich in Beziehungen. Manche Menschen ziehen sich zurück, obwohl sie sich eigentlich nach Nähe sehnen. Andere werden sehr wachsam, sobald jemand ihnen wichtig wird. Wieder andere passen sich so stark an, dass sie selbst kaum noch spüren, was sie eigentlich brauchen.

Ein Klient sagte einmal: „Ich liebe meine Freundin wirklich. Aber sobald sie mir zu nahekommt, werde ich kalt. Ich verstehe mich selbst nicht.“

Solche Sätze klingen im ersten Moment wie ein reines Beziehungsproblem. Oft steckt aber etwas Tieferes dahinter. Nähe ist dann nicht nur schön oder verbindend. Sie berührt zugleich alte Unsicherheit. Wer früh nicht gelernt hat, dass Beziehung ein sicherer Ort sein kann, reagiert auf Nähe oft mit Schutz. Nicht aus Bosheit, nicht aus mangelnder Liebe, sondern weil das Innere sehr schnell in Alarmbereitschaft geht.

Menschen, die als Kinder wenig Resonanz erlebt haben oder sich in Beziehung oft anpassen mussten, lernen Nähe nicht selbstverständlich als etwas Tragendes kennen. Sie lernen eher, auf Stimmungen zu achten, sich zurückzunehmen, nicht zu viel zu sein und Bindung nicht zu gefährden. Später ist der Wunsch nach Beziehung oft da, aber zugleich auch die Angst vor Abhängigkeit, Vereinnahmung, Kritik oder Verlust.

Deshalb ist es nicht ungewöhnlich, dass gerade dort, wo ein Mensch sich am meisten Nähe wünscht, die größten inneren Spannungen auftauchen. Er möchte sich zeigen und zieht sich zurück. Er möchte verstanden werden und sagt nicht, was in ihm vorgeht. Er möchte Verbindung und reagiert gleichzeitig mit Rückzug, Gereiztheit oder Kälte. Das ist schwer auszuhalten, gerade wenn man selbst darunter leidet und sich nicht erklären kann, warum Beziehung nie einfach leicht ist.

In der Therapie wird oft erst nach und nach sichtbar, dass solche Reaktionen nicht zufällig sind. Sie haben eine Geschichte. Und sie sind meist nicht Ausdruck eines schlechten Charakters, sondern einer alten Vorsicht. Ein Schutzmechanismus, der lange geholfen hat und heute Beziehung erschwert.

Wenn ein Mensch das versteht, ist damit noch nichts gelöst. Aber etwas wird klarer. Es ist nicht nur ein persönliches Versagen. Es ist auch nicht einfach Beziehungsunfähigkeit. Es ist ein inneres Muster, das einmal Sinn hatte. Und genau deshalb braucht Veränderung hier nicht Druck, sondern ein neues Erleben. Die Erfahrung, dass Nähe nicht automatisch Gefahr bedeutet. Dass man sich zeigen kann, ohne sich sofort zu verlieren. Dass das Eigene Raum haben darf.

In diesem Sinn gehört dieser Abschnitt genau an diese Stelle. Wenn das Alte nicht mehr passt, wird nicht nur das eigene Funktionieren brüchig. Oft wird auch sichtbar, wie eng frühere Erfahrungen bis heute in Beziehung hineinwirken. Und damit beginnt langsam die Möglichkeit, etwas anders zu lernen, als es einmal gelernt werden musste.

4 Was sich lange nur leise gezeigt hat

Nicht mehr können - aber auch nicht wissen, was fehlt

Es gibt Phasen, in denen ein Mensch merkt, dass etwas nicht mehr stimmt, ohne sagen zu können, was genau es ist. Der Schlaf ist unruhig. Das Denken kreist. Gespräche strengen an. Selbst einfache Dinge kosten mehr Kraft als früher. Im Außen ist oft nichts Spektakuläres passiert. Und trotzdem fühlt sich das Leben innen eng, dumpf oder erschreckend leer an.

Viele beschreiben diesen Zustand nicht als klaren Schmerz, sondern eher als eine Art Nebel. Sie sagen, sie seien müde, aber nicht nur körperlich. Sie funktionieren noch, sind aber innerlich kaum da. Manchmal ist es, als würde das Leben weiterlaufen, während etwas in ihnen stehen geblieben ist.

Gerade diese Unklarheit macht es so schwer. Wer keinen Namen für das hat, was in ihm geschieht, beginnt oft an sich zu zweifeln. Vielleicht stelle ich mich an. Vielleicht müsste ich mich einfach mehr zusammennehmen. Vielleicht geht das wieder vorbei. So wird das, was sich leise meldet, oft noch eine ganze Weile übergangen.

Und doch gibt es einen Punkt, an dem das nicht mehr gelingt. Nicht, weil jemand versagt hätte, sondern weil etwas innen nicht länger stillgehalten werden kann.

Die stille Kraft der Verdrängung

Viele Menschen, die sich selbst lange nicht gut gespürt haben, haben dafür gute Gründe. Verdrängung ist nicht einfach Schwäche. Sie kann eine Fähigkeit sein, die einmal geholfen hat, durch schwere innere Lagen hindurchzukommen. Wer früh erlebt, dass bestimmte Gefühle keinen Platz haben, lernt oft, sie beiseitezuschieben.

Ein Kind, das mit seiner Angst allein bleibt, lernt vielleicht, sie nicht mehr zu zeigen. Ein Jugendlicher, der mit Scham beschämt wird, versucht hart zu werden. Ein Erwachsener, der vor allem über Leistung Anerkennung erfährt, lernt, sich zu überfordern, statt innezuhalten. Solche Muster entstehen nicht aus Bosheit gegen sich selbst. Sie entstehen, weil etwas in einem Menschen einen Weg sucht, um zurechtzukommen.

Das Schwierige ist, dass diese alten Lösungen später oft nicht mehr tragen. Was einmal geschützt hat, macht dann eng. Der Körper meldet sich. Die Psyche gerät unter Druck. Beziehungen werden anstrengender. Und der Mensch selbst versteht zunächst oft nicht, warum ihn Dinge so belasten, die er doch lange „gut hinbekommen“ hat.

Verdrängung verschiebt inneres Erleben. Sie löst es nicht auf. Was keinen Platz hatte, bleibt oft im Hintergrund wirksam. Manchmal über Jahre.

Von der Idee, stark sein zu müssen

„Ich will nicht jammern“ ist ein Satz, den viele früh sagen. Oder: „Eigentlich habe ich doch alles.“ Dahinter steckt oft nicht Bescheidenheit, sondern eine tiefe Gewohnheit, sich selbst nicht ernst zu nehmen.

Viele Menschen haben früh gelernt, dass Stärke etwas mit Aushalten zu tun hat. Nicht auffallen. Nicht zu bedürftig sein. Nicht zu viel Raum einnehmen. Vernünftig bleiben. Weitergehen. Im Außen wirkt das oft bewundernswert. Innen kostet es viel.

Dabei ist Stärke nicht dasselbe wie innere Härte. Stärke heißt auch nicht, sich selbst zu verleugnen. Wirkliche Stärke zeigt sich oft eher dort, wo ein Mensch ehrlich wird

mit dem, was ihn überfordert, erschöpft oder traurig macht. Nicht öffentlich inszeniert, sondern still und wahrhaftig.

Für viele ist genau das ungewohnt. Sie haben gelernt, sich selbst eher anzutreiben als zuzuhören. Eher Leistung zu bringen als innezuhalten. Eher weiterzumachen als sich zu fragen, was eigentlich fehlt. Wenn sie dann an einen Punkt kommen, an dem das alte Funktionieren brüchig wird, erleben sie das oft zunächst als persönliches Scheitern. Dabei beginnt oft genau dort etwas, das näher an der Wahrheit liegt.

Was passiert in der Therapie - und was nicht

Therapie ist kein Ort, an dem schnell fertige Antworten verteilt werden. Sie ist auch keine Reparaturwerkstatt. Was dort geschieht, ist oft sehr viel schlichter und zugleich sehr viel grundlegender. Ein Mensch bekommt einen Raum, in dem etwas da sein darf, das lange keinen Platz hatte.

Das kann eine Erinnerung sein. Ein Gefühl. Eine körperliche Reaktion. Manchmal auch nur die Erfahrung, dass jemand wirklich zuhört, ohne gleich zu bewerten oder zu sortieren. Für manche ist schon das neu.

Therapie bedeutet nicht, dass alles sofort verstanden werden muss. Auch nicht, dass man sich zwingend an alles erinnert oder jede innere Regung klar benennen kann. Oft beginnt sie mit etwas viel Einfacherem. Damit, dass ein Mensch nicht wieder über das hinweggeht, was sich in ihm meldet.

Manche erleben zum ersten Mal, dass ihre Müdigkeit nicht nur als Schwäche angesehen wird. Andere merken, wie lange sie Gefühle heruntergeregelt haben, um nach außen verlässlich zu bleiben. Wieder andere spüren erst im geschützten Rahmen, wie fremd ihnen das eigene Innere geworden ist.

Es gibt dafür keine Schablone. Kein festes Programm. Was hilft, ist meist nicht eine Technik allein, sondern Beziehung, Zeit und die Bereitschaft, das, was sich zeigt, nicht gleich wieder wegzumachen.

Und manchmal verändert sich genau dadurch etwas. Nicht plötzlich und nicht spektakulär. Aber spürbar. Der innere Druck bekommt Raum. Was festgehalten war, wird ein wenig beweglicher. Und ein Mensch merkt vielleicht zum ersten Mal

seit Langem, dass es nicht nur darum geht, weiter zu funktionieren, sondern auch darum, sich selbst wieder näherzukommen.

5 Wie frühe Muster im Heute wieder auftauchen

Kindheitsmuster, die leise mitlaufen

Viele Menschen glauben lange, sie hätten das Wesentliche ihrer Kindheit längst hinter sich gelassen. Das ist verständlich. Man wird älter, trifft Entscheidungen, baut sich ein Leben auf, übernimmt Verantwortung. Und doch gibt es Situationen, in denen etwas auffällig vertraut wirkt, ohne dass man sofort sagen kann, warum.

Man reagiert stärker, als es zur Situation zu passen scheint. Ein Tonfall trifft einen unverhältnismäßig. Ein Blick verunsichert. Eine kleine Kritik hallt lange nach. Oder man merkt in Beziehungen, dass man an bestimmten Stellen immer wieder ähnlich handelt, obwohl man es eigentlich anders möchte. Dann wird langsam spürbar, dass Vergangenes nicht einfach vorbei ist, nur weil viele Jahre vergangen sind.

Ein Klient erzählte, dass er als kleiner Junge beim Abendessen genau darauf achtete, wie der Vater die Gabel hielt. Wenn sie hart auf dem Teller aufkam, wusste er, dass er vorsichtig sein musste. Heute ist er Mitte vierzig und merkt, dass er innerlich zusammenzuckt, sobald in einer Besprechung jemand lauter wird. Er hatte diesen Zusammenhang nie bewusst gesehen. Erst im Gespräch wurde klar, wie früh sein Körper gelernt hatte, wachsam zu sein.

Solche Muster laufen oft leise mit. Sie zeigen sich nicht unbedingt als klare Erinnerung, sondern eher als Reaktion, als Stimmung, als innerer Reflex. Gerade deshalb werden sie so leicht für Charakter gehalten. Man hält sich dann für überempfindlich, kontrolliert, konfliktscheu oder angespannt, ohne zu sehen, dass darin oft etwas Altes weiterwirkt.

Kindheit ist kein abgeschlossenes Kapitel. Sie bleibt in vielem gegenwärtig. Nicht als ständige Rückschau, sondern in dem, was ein Mensch von sich erwartet, was er von anderen befürchtet und wie sicher oder unsicher er sich in Beziehung erlebt. Besonders dort, wo ein Kind mit seinem Erleben wenig Raum hatte, bleiben oft Spuren zurück, die bis ins Erwachsenenleben reichen.

Das innere Kind ist kein Konzept – es ist ein Gefühl

Der Begriff „inneres Kind“ löst bei manchen sofort Widerstand aus. Das ist nachvollziehbar. Er klingt schnell nach etwas Aufgesetztem oder nach einer vereinfachten Vorstellung, die dem wirklichen Erleben nicht gerecht wird. Und doch beschreibt er für viele Menschen etwas sehr Konkretes.

Gemeint ist kein künstliches Bild, das man sich einreden soll. Gemeint ist ein innerer Bereich, der sich in bestimmten Momenten sehr deutlich bemerkbar machen kann. Eine alte Angst. Eine tiefe Einsamkeit. Das Gefühl, übersehen worden zu sein. Oder die leise Hoffnung, endlich gemeint zu sein. Wenn solche Zustände auftauchen, spüren viele sehr genau, dass es dabei nicht nur um das Heute geht.

In der therapeutischen Arbeit, besonders in hypnotherapeutischen oder imaginationsgestützten Prozessen, wird das manchmal sehr anschaulich. Eine Frau Anfang dreißig sah in einer Tranceübung ein jüngeres Bild von sich auf einer Schaukel sitzen, allein und wartend. Später sagte sie: „Ich habe plötzlich verstanden, warum ich mich heute selbst unter Menschen oft so allein fühle.“

Solche Erfahrungen muss man nicht künstlich groß machen. Sie sind oft gerade deshalb bedeutsam, weil sie schlicht und unmittelbar sind. Etwas, das lange nur als diffuse Not vorhanden war, bekommt auf einmal eine Form. Nicht als fertige Erklärung, sondern als spürbarer Zusammenhang.

Wer damit arbeitet, sollte dabei nicht in Bilder verliebt sein, sondern bei dem bleiben, was innerlich wirklich auftaucht. Das innere Kind ist dann kein Konzept, das man übernehmen muss, sondern eine Möglichkeit, einen sehr alten Teil des eigenen Erlebens ernst zu nehmen. Einen Teil, der oft viel zu früh gelernt hat, still zu werden, sich anzupassen oder mit sich allein zu bleiben.

Wie innere Arbeit Halt schaffen kann

Psychotherapie ist kein Zurückgehen in die Vergangenheit um der Vergangenheit willen. Es geht nicht darum, sich in alten Geschichten zu verlieren oder immer neue Gründe für das eigene Leiden zu sammeln. Sinnvoll wird die Beschäftigung mit frühen Erfahrungen dort, wo sie hilft, das heutige Erleben besser zu verstehen.

Viele Muster, die im Erwachsenenleben Probleme machen, waren einmal Versuche, unter schwierigen Bedingungen zurechtzukommen. Wer früh wenig Halt erlebt hat, entwickelt oft Formen von Kontrolle. Wer wenig Raum für Gefühle hatte, lernt, sie zu dämpfen. Wer Bindung als unsicher erlebt hat, wird vorsichtig in Nähe oder besonders angepasst. Solche Reaktionen sind nicht falsch. Sie passen nur oft nicht mehr gut zu dem Leben, das später daraus entsteht.

Innere Arbeit kann hier einen Unterschied machen, weil sie aus automatischen Reaktionen langsam etwas Wahrnehmbares macht. Ein Mensch merkt dann vielleicht nicht nur, dass ihn Kritik übermäßig trifft, sondern versteht nach und nach auch, warum das so ist. Oder er beginnt zu sehen, dass sein Rückzug in Beziehungen nicht Kälte ist, sondern Schutz. Allein dieser Blick verändert oft schon etwas, weil weniger Selbstverurteilung im Raum ist.

Entscheidend ist dabei nicht nur die Einsicht. Verstehen allein reicht selten. Halt entsteht eher dort, wo ein Mensch neue Erfahrungen macht. Wenn er im therapeutischen Raum erlebt, dass Gefühle nicht sofort zu viel sind. Dass Unsicherheit ausgehalten werden kann. Dass ein Bedürfnis benannt werden darf, ohne dass gleich etwas zusammenbricht. Solche Erfahrungen sind oft unspektakulär. Aber sie wirken tiefer als manche kluge Erklärung.

Mit der Zeit können daraus neue innere Bilder entstehen. Nicht im Sinn schöner Vorstellungen, sondern als veränderte Erfahrung. Ein Mensch muss sich dann nicht mehr nur über Härte, Leistung oder Rückzug stabilisieren. Es kommt etwas hinzu, das vorher gefehlt hat. Mehr innerer Halt. Mehr Unterscheidung. Mehr Möglichkeit, bei sich zu bleiben.

Vom Überleben zum Leben

Viele Menschen haben ein Leben aufgebaut, das auf Sicherheit, Verlässlichkeit und Kontrolle angelegt ist. Das ist nicht geringzuschätzen. Oft war genau das notwendig. Wer früh wenig inneren Halt hatte, brauchte Strategien, um zurechtzukommen. Das Funktionieren war dann keine Oberflächlichkeit, sondern eine ernsthafte Leistung.

Und doch kommt bei manchen irgendwann der Punkt, an dem spürbar wird, dass Überleben und Leben nicht dasselbe sind. Man hat vieles geschafft, vieles

getragen, vieles geregelt und merkt gleichzeitig, dass man sich selbst kaum noch erreicht. Dann geht es nicht mehr nur um Belastung, sondern um eine tiefere Frage. Wie will ich eigentlich leben. Nicht nur im Außen, sondern auch innerlich.

Das ist oft kein bequemer Schritt. Wer anfängt, genauer hinzuhören, begegnet nicht nur angenehmen Seiten in sich. Da sind Ängste, Traurigkeit, alte Schutzmuster und manchmal auch viel Scham. Genau deshalb braucht dieser Weg keine großen Gesten, sondern eher Ehrlichkeit und ein gewisses Maß an Geduld.

Vom Überleben zum Leben heißt nicht, dass alles Alte abgelegt werden müsste. Viele der frühen Strategien haben einen Sinn gehabt, und manches davon bleibt auch später hilfreich. Es geht eher darum, dass ein Mensch nicht nur aus diesen Strategien heraus lebt. Dass neben der Anpassung auch mehr Eigenes möglich wird. Neben dem Funktionieren auch mehr Kontakt. Neben der Vorsicht auch ein wenig mehr Vertrauen.

Vielleicht ist das der entscheidende Unterschied. Nicht, dass das Alte plötzlich verschwindet. Sondern dass es nicht mehr allein bestimmt, wie ein Mensch mit sich, mit anderen und mit dem eigenen Leben umgeht. Dann wird langsam mehr möglich als bloßes Durchhalten. Dann beginnt etwas, das man mit Recht Leben nennen kann.

6 Sich zeigen und trotzdem bei sich bleiben

Die Angst, zu viel zu sein

„Ich will ja reden, aber ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“

So ein Satz wirkt unscheinbar. Oft steckt darin aber schon sehr viel. Nicht nur Unsicherheit im Gespräch, sondern eine lange Gewohnheit, sich mit dem Eigenen zurückzuhalten. Viele Menschen haben früh gelernt, dass ihre Gefühle nicht selbstverständlich willkommen sind. Dass Traurigkeit schnell als übertrieben gilt. Dass Wut stört. Dass Bedürftigkeit beschämt. Und dass es sicherer ist, sich zusammenzunehmen, bevor jemand anders genervt, überfordert oder ablehnend reagiert.

Aus so etwas entsteht oft die Angst, zu viel zu sein. Nicht unbedingt als klarer Gedanke, eher als Grundgefühl. Man wird vorsichtig mit dem, was man zeigt. Man prüft sich. Man entschuldigt sich innerlich schon, bevor überhaupt etwas ausgesprochen ist. Nach außen wirkt das vielleicht angepasst, rücksichtsvoll oder vernünftig. Innen ist es oft anstrengend. Denn wer ständig darauf achtet, nicht zu viel Raum einzunehmen, verliert leicht den Kontakt dazu, was er selbst eigentlich braucht.

Gerade in Beziehungen wird das spürbar. Jemand möchte ehrlich sein, spürt aber sofort Anspannung, sobald es persönlicher wird. Jemand möchte sagen, dass ihn etwas verletzt hat, und nimmt den Satz im selben Moment wieder zurück. Nicht aus Unaufrichtigkeit, sondern aus alter Vorsicht. Wer früh den Eindruck hatte, mit dem Eigenen zu viel zu sein, wird sich nicht leicht einfach zeigen.

Beziehung ist nicht logisch, sie ist fühlbar

Viele Menschen versuchen, ihre Beziehungsprobleme zuerst über den Verstand zu lösen. Das ist nachvollziehbar. Man erklärt sich, warum man so reagiert. Man weiß vielleicht sogar sehr genau, was in einer Partnerschaft vernünftig wäre. Und trotzdem ändert das oft noch nicht viel. Denn Beziehung ist nicht in erster Linie logisch. Sie wird erlebt.

Ein Mann, Anfang vierzig, beschrieb einmal sehr klar, dass er sich nach Nähe sehnt und gleichzeitig innerlich sofort zurückgeht, sobald ihm jemand zu nahekommt. Er sagte: „Es ist, als ob ich dann keinen Raum mehr habe.“ Im Laufe der Gespräche wurde deutlicher, dass Nähe in seiner frühen Erfahrung nicht nur Geborgenheit bedeutete, sondern auch Vereinnahmung, Druck und das Gefühl, sich selbst nicht mehr gut spüren zu können. Heute reagiert er nicht mit Absicht auf Distanz. Sein Inneres reagiert schneller, als er denken kann.

Genau das ist oft der Punkt. Menschen handeln in Beziehungen nicht nur aus dem Heute heraus. Sie reagieren auch aus dem, was sie früher gelernt haben. Wer früh erleben musste, dass Bindung unsicher ist, dass Stimmung kippen kann, dass man mit eigenen Gefühlen vorsichtig sein muss, entwickelt eine feine Wachsamkeit. Dann wird Nähe nicht nur als schön empfunden, sondern auch als riskant. Nicht

weil der andere gefährlich wäre, sondern weil das eigene System so darauf eingestellt ist.

Deshalb hilft es nur begrenzt, sich selbst zu sagen, dass doch eigentlich nichts Schlimmes passiert. Beziehung wird im Körper und im inneren Erleben beantwortet. Dort sitzen die alten Erfahrungen. Dort entsteht auch die Spannung zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Impuls, sich zu schützen.

Sich zeigen, ohne sich zu verlieren

Sich zu zeigen klingt einfach und ist für viele alles andere als einfach. Es geht dabei nicht nur um Offenheit. Es geht darum, mit dem, was in einem lebendig ist, in Kontakt zu bleiben, während man es jemand anderem zumutet. Genau das fällt schwer, wenn man früh gelernt hat, dass Sichtbarkeit unsicher ist.

Manche Menschen erzählen etwas Persönliches und erschrecken sofort über sich selbst. Andere reden sachlich über sehr belastende Dinge und merken gar nicht, wie weit weg sie von sich dabei sind. Wieder andere zeigen sich nur in kleinen Portionen, prüfen die Reaktion des Gegenübers und ziehen sich innerlich sofort zurück, wenn sie etwas als Unsicherheit oder Distanz wahrnehmen.

In der Therapie ist das oft gut zu beobachten. Nicht als Fehler, sondern als Ausdruck einer Geschichte. Jemand beginnt zu erzählen und relativiert sich gleich wieder. Jemand spricht über Schmerz und lächelt dabei. Jemand sagt etwas Wichtiges und schaut schon im nächsten Moment, ob das zu viel war. Solche Bewegungen sind nicht nebensächlich. Sie zeigen, wie eng Sich-Zeigen und Sich-Verlieren für manche Menschen zusammengehören.

Therapie kann hier helfen, weil sie einen Rahmen bietet, in dem genau diese Erfahrung neu gemacht werden kann. Etwas Persönliches darf gesagt werden, ohne dass es sofort zu viel ist. Unsicherheit darf da sein, ohne dass sie peinlich gemacht wird. Ein Mensch kann sich Stück für Stück zeigen und zugleich bei sich bleiben. Nicht vollständig, nicht sofort, aber mehr als bisher. Das ist oft kein großer Moment. Es ist eher etwas, das langsam wächst. Gerade deshalb trägt es.

Das Wechselspiel aus Autonomie und Bindung

Viele innere Spannungen in Beziehungen drehen sich um diesen alten Konflikt. Der Wunsch nach Nähe ist da, und zugleich die Angst, sich zu verlieren. Der Wunsch nach Eigenständigkeit ist da, und zugleich die Angst, allein zu sein. Das ist kein Widerspruch, den man einfach auflösen muss. Es ist ein Feld, in dem viele Menschen lange keinen guten Halt hatten.

Eine Frau, die über Jahre allein gelebt hatte, berichtete in einer beginnenden Partnerschaft von einem starken inneren Druck. Sobald die Beziehung verbindlicher wurde, bekam sie Angst, keinen eigenen Raum mehr zu haben. Gleichzeitig litt sie, wenn der andere auf Abstand ging. Sie schwankte zwischen dem Wunsch nach Verschmelzung und dem Bedürfnis, sofort wieder alles zurückzunehmen. Solche Dynamiken sind oft sehr belastend, gerade weil sie von außen wenig logisch wirken.

Wenn man genauer hinschaut, wird oft deutlich, dass dahinter frühe Erfahrungen stehen. Ein Mensch hat dann nicht gelernt, dass Bindung und Eigenständigkeit nebeneinander bestehen dürfen. Vielleicht bedeutete Nähe früher Anpassung. Vielleicht bedeutete Abgrenzung Schuld. Vielleicht war da wenig Raum, um überhaupt herauszufinden, was man selbst will. Dann ist es später schwer, in Beziehung gleichzeitig bei sich zu bleiben und den anderen zuzulassen.

Therapie arbeitet an dieser Stelle nicht mit einfachen Lösungen. Es geht nicht darum, sich für Autonomie oder Bindung zu entscheiden. Es geht eher darum, beide Seiten besser wahrzunehmen und allmählich auszuhalten. Ein Nein sagen zu können, ohne gleich Trennung zu befürchten. Hilfe annehmen zu können, ohne sich klein zu fühlen. Nähe zuzulassen, ohne sich selbst aufzugeben. Das braucht Zeit, weil es nicht nur ein Gedanke ist, sondern eine neue innere Erfahrung.

Was es braucht: einen sicheren Raum

Wer mit seinem inneren Erleben lange wenig Platz hatte, braucht einen Raum, in dem das Eigene nicht wieder an den Rand gedrängt wird. Das klingt schlicht, ist aber oft etwas, das Menschen kaum kennen. Ein sicherer Raum ist nicht einfach nur freundlich. Er ist ein Rahmen, in dem etwas auftauchen darf, ohne sofort bewertet, korrigiert oder übergangen zu werden.

Genau das kann Therapie sein. Nicht immer sofort und nicht automatisch, aber im besten Fall doch. Ein Ort, an dem jemand nicht erst beweisen muss, dass sein Erleben berechtigt ist. Ein Ort, an dem Widersprüche vorkommen dürfen. Bedürftigkeit. Scham. Rückzug. Angst. Auch das Zögern, sich überhaupt zu zeigen.

Für viele beginnt Veränderung genau dort. Nicht mit einer Technik und nicht mit einem besonders klugen Satz, sondern mit der Erfahrung, dass etwas von ihnen da sein darf und nicht sofort problematisch wird. Das ist oft die Grundlage für alles Weitere. Denn erst wenn ein Mensch sich ein wenig sicherer fühlt, wird es möglich, genauer hinzusehen, Grenzen zu spüren, Nähe anders zu erleben und dem Eigenen mehr Raum zu geben.

Heilung beginnt deshalb nicht mit Perfektion. Sie beginnt oft damit, dass etwas, das lange keinen Platz hatte, endlich nicht mehr weggedrängt wird. Und manchmal ist das schon viel.

7 Krisen und innere Wendepunkte

Krise bedeutet nicht Scheitern – sie bedeutet Stopp

Es gibt Lebensphasen, in denen das, was lange getragen hat, nicht mehr trägt. Dinge, die früher Halt gegeben haben, wirken plötzlich leer oder fremd. Beziehungen geraten ins Wanken. Arbeit verliert ihren Sinn. Man selbst funktioniert vielleicht noch, aber ohne inneren Boden.

Ein Mann, der viele Jahre in leitender Position gearbeitet hatte, sagte einmal: „Ich wusste plötzlich nicht mehr, wofür ich das alles mache.“

Er war nicht ausgebrannt im üblichen Sinn. Auch nicht medizinisch krank. Aber innerlich war er an einem Punkt angekommen, an dem nichts mehr wirklich gegriffen hat.

Solche Krisen kommen nicht immer als großer Zusammenbruch. Häufiger beginnen sie viel leiser. Etwas bricht nicht sichtbar weg, sondern zieht sich langsam zurück. Die Kraft. Die Selbstverständlichkeit. Das Gefühl, noch an der richtigen Stelle im eigenen Leben zu sein. Und irgendwann bleibt eine Frage, die sich nicht mehr übergehen lässt.

Wie soll es weitergehen.

Nicht wissen – aushalten – langsam neu spüren

Gerade das macht Krisen so schwer. Sie entziehen einem den gewohnten Halt, ohne sofort etwas Neues anzubieten. Man weiß nicht, was richtig ist. Man weiß oft nicht einmal genau, was eigentlich fehlt. Das ist unerquicklich, besonders für Menschen, die gewohnt sind, Probleme über Denken, Planen und Durchhalten zu lösen.

Eine Frau in einer tiefen Lebenskrise sagte: „Ich habe mich nie gefragt, wer ich bin. Ich war immer die, die funktioniert. Die, die für alle da ist. Jetzt weiß ich es nicht mehr, und genau das macht mir Angst.“

In solchen Sätzen steckt viel Wahrheit. Wenn das Alte nicht mehr trägt, wird oft sichtbar, wie sehr ein Mensch über Rollen, Pflichten oder Anpassung gelebt hat. Solange das funktioniert, fällt es nicht unbedingt auf. Erst wenn die Kraft nicht mehr reicht oder das innere Leben sich nicht länger stillhalten lässt, kommt etwas zum Vorschein, das vorher verdeckt war.

Diese Zeit zwischen dem Alten und dem, was vielleicht neu werden kann, lässt sich nicht sauber planen. Sie verlangt oft etwas, das vielen schwerfällt: Nicht sofort wissen. Nicht gleich lösen. Erst einmal wahrnehmen, was da ist. Das bedeutet nicht Passivität. Es bedeutet eher, sich nicht vorschnell wieder in alte Muster zu retten, nur weil Unsicherheit so schwer auszuhalten ist.

Der Moment der inneren Entscheidung

In fast jeder tieferen Entwicklung gibt es einen Punkt, an dem sich etwas verschiebt. Meist nicht laut. Eher still. Ein Satz wird möglich, der vorher nicht möglich war. Ein Gedanke fühlt sich auf einmal nicht mehr nur vernünftig an, sondern wahr. Man merkt, dass man so nicht weiterleben möchte wie bisher, auch wenn noch nicht klar ist, was stattdessen entstehen soll.

Manche Menschen sagen dann zum ersten Mal so etwas wie: Ich darf mir selbst wichtig sein. Ich muss nicht alles alleine schaffen. Ich bin nicht falsch, nur weil ich fühle.

Solche Sätze wirken einfach. Und doch sind sie oft das Ergebnis eines längeren inneren Weges. Sie entstehen nicht, weil man sie irgendwo gelesen hat, sondern weil ein Mensch beginnt, sich selbst ernster zu nehmen. Nicht nur seine Funktion, sondern auch seine Erschöpfung, seine Grenzen, seine Not, seine Wahrheit.

Das ist oft ein Wendepunkt. Nicht weil damit schon alles anders wäre. Sondern weil aus diffuser Not langsam eine Richtung entsteht. Ein Mensch beginnt zu spüren, dass es nicht nur darum geht, irgendwie weiterzumachen, sondern anders mit sich umzugehen.

Verlust, Wandel, Neubeginn

Nicht jede Krise ist eine Entwicklungschance. Manche sind zunächst einfach schmerzhaft. Sie bringen Verlust, Verunsicherung und auch Enttäuschung mit sich. Es wäre falsch, das schönzureden. Und doch zeigt sich in Krisen oft etwas, das vorher nicht sichtbar war oder nicht sichtbar werden durfte.

Ein Mann, dessen Frau ihn nach zwanzig Ehejahren verlassen hatte, sagte einmal: „Ich dachte, ich bin zerbrochen. Aber ich bin aufgewacht.“

Im Verlauf der Arbeit wurde deutlicher, dass die Trennung nicht der eigentliche Anfang seiner Krise war. Sie machte nur sichtbar, wie lange er sich selbst angepasst, zurückgenommen und übergangen hatte. Die Beziehung war nicht an einem einzelnen Ereignis zerbrochen. Sie war Ausdruck einer inneren Ordnung, in der er lange kaum vorkam.

So etwas ist schmerzhaft. Und gleichzeitig kann genau darin auch etwas sehr Klares liegen. Nicht als Trostformel, sondern als Einsicht. Es geht nicht mehr nur darum, den alten Zustand wiederherzustellen. Es geht darum, ehrlicher hinzuschauen. Was hat nicht getragen. Was habe ich zu lange ausgehalten. Wo habe ich mich selbst verloren.

Erst von dort aus kann etwas Neues entstehen, das nicht nur nach außen passt, sondern innerlich stimmiger wird.

Du musst nicht wissen, wohin – nur, dass Du weitergehst

Heilung ist selten ein gerader Weg. Meist ist sie langsamer, unübersichtlicher und stiller, als Menschen es sich wünschen. Gerade in Krisen möchte man oft möglichst

schnell wieder Boden unter den Füßen haben. Das ist verständlich. Aber nicht alles, was trägt, entsteht sofort.

Manchmal besteht der nächste Schritt nur darin, nicht mehr gegen sich zu arbeiten. Manchmal darin, Hilfe anzunehmen. Manchmal darin, zuzugeben, dass etwas zu Ende gegangen ist. Und manchmal darin, auszuhalten, dass noch nicht klar ist, wie das Neue aussehen wird.

In der Therapie braucht es dafür keinen großen Plan. Es braucht eher einen verlässlichen Raum, in dem Unsicherheit nicht gleich als Fehler behandelt wird. Einen Ort, an dem ein Mensch mit seinem Bruch nicht allein bleiben muss. Und an dem sich mit der Zeit etwas ordnen kann, das vorher nur schmerzhaft und ungeordnet war.

Weitergehen heißt in solchen Zeiten nicht, stark zu wirken. Es heißt oft nur, sich nicht vollständig aufzugeben. Schritt für Schritt. Wahrhaftiger als bisher. Und vielleicht mit etwas mehr Bereitschaft, dem zu vertrauen, was sich langsam neu zeigt.

8 Was in einer tragfähigen Beziehung heilen kann

Heilung entsteht zwischen den Zeilen

Manchmal ist es nicht das, was gesagt wird, was einen Menschen verändert. Es ist eher die Art, wie jemand da ist. Ob er ruhig bleibt. Ob er zuhört. Ob er nicht gleich eingreift, bewertet oder sich innerlich abwendet. Viele Menschen, die therapeutische Hilfe suchen, achten auf genau solche Dinge, oft feiner, als ihnen selbst bewusst ist.

Therapie besteht deshalb nicht nur aus Gesprächen über Probleme. Sie ist auch eine Beziehungserfahrung. Nicht im privaten Sinn, sondern als verlässlicher Rahmen. Für Menschen, die früh mit ihrem Erleben oft allein waren, kann schon das ungewohnt sein. Nicht nur verstanden zu werden, sondern überhaupt mit dem, was in ihnen vorgeht, einen Platz zu haben.

Viele kommen mit der Vorstellung, Therapie müsse vor allem Antworten liefern. Jemand schildert sein Problem, bekommt eine kluge Erklärung oder einen guten

Ratschlag, und dann wird es besser. So einfach ist es meist nicht. Wirkliche Veränderung entsteht oft langsamer und an anderer Stelle. Dort, wo ein Mensch erlebt, dass etwas in ihm da sein darf, ohne sofort zu viel zu sein.

Was in der therapeutischen Beziehung möglich wird

Eine therapeutische Beziehung kann etwas ermöglichen, das viele so nicht kennen. Dass jemand bleibt, auch wenn Unsicherheit, Scham, Rückzug oder Widerspruch auftauchen. Dass nicht gleich etwas kippt, wenn es unangenehm wird. Dass man nicht erst eine gute, vernünftige oder kontrollierte Version von sich zeigen muss, um ernst genommen zu werden.

Ein junger Mann, der in seiner Kindheit oft abgewertet worden war, sagte nach mehreren Sitzungen: „Ich war die ganze Zeit darauf eingestellt, dass Sie irgendwann genervt sind oder mich innerlich abschreiben. Dass das nicht passiert ist, hat mich mehr beschäftigt als alles, worüber wir gesprochen haben.“

Solche Erfahrungen wirken oft still nach. Nicht, weil sie spektakulär wären, sondern weil sie im Inneren etwas berühren, das lange nach anderen Regeln gelebt hat. Wer früh damit rechnen musste, zurückgewiesen, übersehen oder abgewertet zu werden, bringt diese Erwartung oft mit. Auch in die Therapie. Man prüft. Man hält sich zurück. Man wartet darauf, dass der alte Verlauf wieder eintritt.

Wenn das nicht geschieht, entsteht noch nicht sofort Vertrauen. Aber es entsteht etwas, das für Vertrauen überhaupt erst eine Grundlage sein kann. Ein anderes Erleben von Beziehung. Weniger an Bedingungen geknüpft. Weniger abhängig davon, wie gut man sich steuert. Weniger davon bestimmt, dass man sich unauffällig oder besonders leistungsfähig zeigen muss.

Übertragung und die alte Landkarte

In jeder tieferen therapeutischen Arbeit gibt es Momente, in denen alte Beziehungserfahrungen in die Gegenwart hineinwirken. Das ist nichts Künstliches und nichts, was man eigens herstellen müsste. Es geschieht ohnehin. Menschen reagieren auf den therapeutischen Kontakt nicht nur mit dem, was im Raum gerade tatsächlich passiert, sondern auch mit dem, was ihre innere Landkarte von Beziehung längst gespeichert hat.

Eine Frau bemerkte irgendwann: „Ich traue mich kaum zu sagen, wenn mich etwas irritiert, weil ich sofort denke, dann bin ich schwierig.“

Ein anderer Klient erlebte längere Gesprächspausen fast automatisch als stillen Vorwurf, obwohl im Raum gar nichts Abwertendes lag. Solche Reaktionen wirken von außen manchmal überzogen. Für den Menschen selbst sind sie oft sehr real. Sie kommen nicht aus dem Nichts. Sie haben eine Vorgeschichte.

Gerade deshalb sind solche Momente in der Therapie wichtig. Nicht weil sie beweisen würden, dass alles aus der Kindheit kommt. Sondern weil sie zeigen, wie ein Mensch Beziehung innerlich gelernt hat. Welche Erwartungen sofort anspringen. Wo Scham auftaucht. Wo Misstrauen beginnt. Wo jemand gefallen will. Wo Rückzug zur vertrauten Schutzform wird.

Wenn das sichtbar und besprechbar wird, verliert es ein Stück von seiner Macht. Nicht sofort. Aber ein Mensch beginnt zu unterscheiden. Was geschieht hier wirklich. Und was gehört zu einer älteren Erfahrung, die sich in die Gegenwart hineinlegt.

Grenzen sind keine Ablehnung

Für viele ist das Thema Grenzen besonders schwierig. Wer früh erlebt hat, dass Rückzug, Distanz oder Korrektur mit Liebesentzug verbunden sein können, erlebt Grenzen später oft nicht als Schutz, sondern als Kränkung. Ein Nein wirkt dann nicht wie eine normale Begrenzung, sondern wie Abwertung. Eine Terminverschiebung fühlt sich schnell persönlicher an, als sie gemeint ist. Ein nüchterner Tonfall kann innerlich wie Kälte ankommen.

Deshalb gehört zu einer tragfähigen therapeutischen Beziehung auch, dass Grenzen da sein dürfen und erklärt werden können, ohne dass der Mensch sich gleich zurückgewiesen fühlen muss. Das ist keine Kleinigkeit. Gerade hier wird oft deutlich, wie sehr Beziehung bisher mit Unsicherheit verknüpft war.

Manche sind irritiert, wenn eine Therapeutin oder ein Therapeut nicht sofort mit Trost oder Bestätigung reagiert. Andere erschrecken, wenn etwas anders gesehen wird als von ihnen selbst. Wieder andere spüren, wie viel Angst schon eine kleine Enttäuschung auslösen kann. Das alles gehört dazu. Eine echte Beziehung besteht nicht darin, dass immer alles weich oder zustimmend ist. Sie wird tragfähig dort,

wo auch Irritation, Begrenzung und Unterschiedlichkeit ausgehalten werden können, ohne dass die Verbindung innerlich sofort zusammenbricht.

Gerade das ist für viele neu. Dass eine Grenze nicht bedeutet: Du bist falsch. Sondern: Hier ist ein Rahmen, der hält.

Die stille Kraft des Mitgefühls

Was in Therapie oft am tiefsten wirkt, lässt sich nicht gut als Methode beschreiben. Es ist eher eine Haltung. Mitgefühl gehört dazu. Nicht im Sinn von Mitleid oder Schonung. Eher als Bereitschaft, bei einem Menschen zu bleiben, auch wenn es schwierig wird. Ohne ihn zu drängen. Ohne ihn kleinzureden. Ohne ihn nur über seine Symptome oder Probleme zu sehen.

Viele sagen im Rückblick nicht zuerst, welche Technik ihnen geholfen hat. Sie sagen eher Dinge wie: „Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass ich mit dem, was in mir los ist, nicht falsch bin.“ Oder: „Es war nicht nur das Reden. Es war, dass ich mich nicht verstecken musste.“

Mitgefühl verändert nicht die Vergangenheit. Aber es verändert oft den inneren Umgang mit dem, was aus der Vergangenheit geblieben ist. Ein Mensch muss dann nicht mehr ganz so hart gegen sich stehen. Nicht alles wird leichter, aber manches wird weniger einsam.

Vielleicht ist das einer der wichtigsten Punkte überhaupt. Dass Heilung nicht nur daraus besteht, etwas zu verstehen, sondern auch daraus, in einer Beziehung etwas anderes zu erleben als bisher. Nicht als Wunder. Nicht als schnelle Wendung. Eher als allmähliche Erfahrung. Dass Nähe nicht immer Prüfung bedeutet. Dass man nicht dauernd etwas beweisen muss. Dass ein Mensch bleiben kann, auch wenn man nicht nur die starke, vernünftige oder funktionierende Seite von sich zeigt.

Und genau darin liegt oft mehr Veränderung, als man zunächst vermutet.

9 Die langsame Rückkehr zu sich selbst

Die Rückkehr zur eigenen Mitte

Viele Menschen verlieren sich nicht auf einen Schlag. Es geschieht eher langsam. Im Funktionieren. Im Kümmern. Im Aushalten. Im Versuch, allem gerecht zu werden. Von außen wirkt das oft stabil. Innen wird es leerer.

Irgendwann kommt dann ein Punkt, an dem jemand merkt: Ich weiß gar nicht mehr richtig, wie es mir eigentlich geht. Nicht als flüchtiger Gedanke, sondern als ernsthafte Verunsicherung. Man macht weiter, erledigt, organisiert, reagiert, aber der Kontakt zu sich selbst ist dünn geworden.

Eine Frau sagte einmal: „Ich habe so lange alles geregelt, dass ich gar nicht gemerkt habe, wie weit ich mich von mir entfernt habe.“

Solche Sätze klingen schlicht. Gerade deshalb treffen sie etwas Wesentliches. Es geht dabei nicht nur um Erschöpfung oder Überforderung. Es geht auch um den Verlust eines inneren Bezugspunktes. Viele spüren sehr gut, was andere brauchen, was im Außen ansteht und worauf man achten muss. Was dabei oft zu kurz kommt, ist die Frage, was in ihnen selbst eigentlich los ist.

Die Rückkehr zur eigenen Mitte beginnt deshalb nicht mit einer großen Erkenntnis. Sie beginnt oft damit, dass ein Mensch überhaupt wieder bereit ist, nach innen zu schauen, ohne sich gleich wieder abzulenken oder zu bewerten.

Was der Körper erzählt, wenn man zuhört

Der Körper ist dabei oft der erste Zugang. Nicht, weil er immer eindeutige Antworten gibt, sondern weil er sich meldet, lange bevor etwas klar formuliert werden kann. Enge in der Brust. Druck im Bauch. Spannung in Schultern oder Kiefer. Müdigkeit, obwohl man geschlafen hat. Ein Gefühl, innerlich neben sich zu stehen.

Viele Menschen sind gewohnt, solche Signale möglichst schnell zu übergehen oder zu bekämpfen. Das ist verständlich. Wer früh gelernt hat, zu funktionieren, wird auch später nicht automatisch innehalten und fragen, was ein Symptom mit dem eigenen Erleben zu tun haben könnte. Oft wird erst dann genauer hingeschaut, wenn es nicht mehr anders geht.

Ein Klient sagte nach einer stillen Körperübung: „Ich habe zum ersten Mal gemerkt, dass ich die ganze Zeit den Bauch festhalte. Als würde ich mich innen zusammennehmen.“

So etwas wirkt unscheinbar, ist aber oft sehr aufschlussreich. Der Körper zeigt nicht nur Beschwerden. Er zeigt Haltungen. Schutzbewegungen. Gewohnheiten, die einmal sinnvoll waren. Wer viel zurückhalten musste, hält oft auch körperlich fest. Wer sich früh unsicher fühlte, bleibt innerlich auf Spannung. Wer sich nicht zu viel erlauben durfte, nimmt auch mit dem eigenen Körper oft wenig Raum ein.

Wenn man beginnt, dem Körper zuzuhören, geht es nicht um schnelle Deutungen. Es geht darum, wieder wahrzunehmen. Wo wird es eng. Wo wird es weich. Wo ist Rückzug. Wo ist Lebendigkeit. Das ist für viele ein neuer Umgang mit sich. Und genau darin liegt seine Bedeutung.

Selbstmitgefühl ist mehr als ein netter Gedanke

Viele Menschen behandeln sich innerlich härter, als sie je mit einem anderen Menschen sprechen würden. Was nach außen freundlich und verständig wirkt, kann sich nach innen rau, streng oder abwertend anfühlen. Das ist nicht selten. Und es hat oft eine Geschichte.

Ein Mann sagte einmal sehr nüchtern: „Wenn ich mit mir rede, ist das meistens so, als würde ich einen schlechten Mitarbeiter zusammenfalten.“

Das ist drastisch formuliert, aber nicht ungewöhnlich. Wer früh vor allem über Kritik, Leistung oder Anpassung Orientierung bekommen hat, übernimmt diese Haltung oft gegen sich selbst. Dann wird aus einem inneren Zweifel schnell ein Vorwurf. Aus Erschöpfung wird Schwäche. Aus Unsicherheit wird Versagen.

Deshalb ist Selbstmitgefühl für viele nicht einfach eine freundliche Idee, die man sich vornimmt. Es widerspricht oft einer alten inneren Ordnung. Sich selbst nachsichtig zu begegnen kann sich ungewohnt, falsch oder sogar peinlich anfühlen. Gerade Menschen, die lange über Strenge funktioniert haben, spüren an dieser Stelle oft Widerstand.

Und doch verändert sich etwas Grundsätzliches, wenn ein Mensch beginnt, anders mit sich zu sprechen. Nicht weichgespült, nicht schönredend, sondern gerechter.

Wahrhaftiger. Weniger strafend. Mehr so, wie man mit jemandem sprechen würde, den man ernst nimmt.

Das ist kein kleiner Schritt. Denn an der Art, wie ein Mensch innerlich mit sich umgeht, entscheidet sich oft, ob er sich weiter von sich entfernt oder langsam wieder bei sich ankommt.

Der stille Moment des Wahrnehmens

Es gibt in der Therapie Momente, die nach außen kaum auffallen. Kein großer Durchbruch, kein spektakulärer Satz, keine fertige Lösung. Und doch sind genau solche Momente oft bedeutsam.

Ein Klient saß nach einer Übung lange still da. Als ich fragte, was gerade da sei, sagte er nach einer Weile: „Ich glaube, ich bin zum ersten Mal seit Langem wirklich hier.“

Mehr war es nicht. Aber es war viel.

Solche Momente lassen sich nicht machen. Sie entstehen, wenn der Druck für einen Augenblick nachlässt und ein Mensch sich selbst wieder spürt. Nicht als Idee, nicht als Rolle, nicht als Funktion. Sondern als gegenwärtige innere Wirklichkeit. Das kann sehr still sein. Fast unscheinbar. Und gerade deshalb wirkt es oft tiefer als vieles, was sich sprachlich gut erklären lässt.

Sich selbst zu begegnen bedeutet nicht, ab jetzt immer ganz bei sich zu sein. Es bedeutet eher, diese Momente wieder ernster zu nehmen. Nicht sofort wegzugehen. Nicht sich gleich wieder zu überfordern. Nicht die eigene Wahrnehmung wieder kleinzumachen.

Für viele beginnt hier etwas Neues. Kein fertiger Zustand, sondern eine andere Richtung. Weniger Leben an sich vorbei. Mehr Kontakt. Mehr Wahrnehmung. Mehr Bereitschaft, sich selbst nicht immer wieder zu verlassen.

Vielleicht ist genau das der Kern dieses Kapitels. Nicht dass ein Mensch sich auf einmal vollständig findet. Sondern dass er aufhört, sich ständig zu verlieren.

10 Scham verstehen und vorsichtig überwinden

Die unsichtbare Mauer

Scham ist selten laut. Sie macht sich nicht unbedingt mit großen Worten bemerkbar. Meist zeigt sie sich viel stiller. Ein Mensch stockt mitten im Satz. Jemand schaut weg, obwohl er eigentlich weiterreden wollte. Tränen werden sofort entschuldigt. Etwas Persönliches wird angedeutet und im nächsten Moment wieder kleiner gemacht.

Viele kennen das, ohne es gleich Scham zu nennen. Es ist eher ein inneres Zusammenzucken. Die alte Befürchtung, dass etwas an einem selbst nicht stimmen könnte, wenn man sich wirklich zeigt. Nicht nur mit dem, was gut gelungen ist, sondern auch mit Unsicherheit, Bedürftigkeit, Schmerz oder Widersprüchlichkeit.

Gerade Menschen, die früh wenig echten inneren Raum hatten, tragen solche Reaktionen oft lange in sich. Sie haben gelernt, vorsichtig zu sein mit dem, was sie fühlen. Nicht unbedingt, weil es ausdrücklich verboten war, sondern weil es keinen guten Platz dafür gab. Was traurig, verletzlich, beschämt oder überfordert war, wurde nicht selbstverständlich aufgenommen. Dann entsteht mit der Zeit eine innere Mauer. Nicht sichtbar für andere, aber sehr wirksam.

Wo Scham entsteht

Scham fällt nicht einfach vom Himmel. Sie entsteht in Beziehungen. Ein Kind schämt sich nicht von selbst für seine Tränen, für seine Angst oder für seinen Wunsch nach Trost. Es beginnt erst dann, sich dafür zu schämen, wenn diese Seiten nicht gut beantwortet werden. Wenn sie belächelt, übergangen, abgewertet oder als störend erlebt werden.

Manche Menschen erinnern keine einzelnen großen Szenen, sondern eher viele kleine Erfahrungen. Ein Blick, der genervt war. Ein Satz, der das Eigene klein gemacht hat. Die Stimmung, dass man mit bestimmten Gefühlen lieber nicht kommen sollte. Solche Erfahrungen prägen. Nicht immer als klare Erinnerung, aber oft als innere Grundhaltung.

Dann wird Scham zu etwas, das sehr früh eingreift. Noch bevor ein Mensch etwas ausspricht, zieht er sich innerlich schon zurück. Noch bevor er sich zeigt, prüft er, ob das zu viel sein könnte. Noch bevor er Trost erwartet, rechnet er lieber mit Ablehnung. Gerade darin ist Scham so wirkungsvoll. Sie verhindert nicht nur Sichtbarkeit. Sie verhindert oft schon den ersten Schritt dorthin.

Ein Mann sagte einmal in einer Sitzung: „Ich habe immer gedacht, wenn die anderen sehen, wie es in mir aussieht, dann merken sie sofort, dass mit mir etwas nicht stimmt.“

So ein Satz entsteht nicht aus Nichts. Er wächst meist dort, wo ein Mensch früh den Eindruck bekommen hat, mit wesentlichen Teilen von sich nicht wirklich willkommen zu sein.

Die Angst, enttarnt zu werden

Viele leben lange mit dem Gefühl, ihr Inneres müsse gut verborgen bleiben. Nach außen funktioniert vieles. Man wirkt freundlich, verlässlich, kompetent, vielleicht sogar besonders kontrolliert. Und gleichzeitig gibt es innen die Sorge, dass all das nur hält, solange niemand zu genau hinschaut.

Diese Angst, enttarnt zu werden, ist oft eng mit Scham verbunden. Ein Mensch fürchtet nicht nur, dass andere ihn ablehnen könnten. Er fürchtet, dass sichtbar wird, wie verletzlich, unsicher oder bedürftig er tatsächlich ist. Und oft schwingt dabei der alte Schluss mit: Wenn das sichtbar wird, bin ich nicht mehr haltbar.

Eine Klientin sagte einmal: „Ich habe mein ganzes Leben versucht, normal zu wirken. Nicht auffällig, nicht schwierig, nicht anstrengend. Ich glaube, ich hatte ständig Angst, dass jemand merkt, wie brüchig ich mich innerlich fühle.“

Solche Sätze zeigen, wie viel Kraft Scham binden kann. Sie macht nicht nur still. Sie kostet auch Energie. Wer sich dauernd schützen, kontrollieren oder verbergen muss, lebt selten leicht. Vieles wird anstrengender, gerade Beziehungen. Denn Nähe bedeutet dann nicht nur Verbindung, sondern auch Gefahr. Die Gefahr, gesehen zu werden.

In der Therapie ist genau das oft ein heikler Punkt. Viele möchten ehrlich sein und haben zugleich Angst davor. Sie möchten sich zeigen und fürchten sich im selben

Moment vor dem, was dann passieren könnte. Das ist nicht widersprüchlich. Es ist eine sehr nachvollziehbare Folge früher Erfahrungen.

Scham verändert sich, wenn sie gesehen wird

Scham verschwindet selten dadurch, dass man gegen sie argumentiert. Ein Mensch kann sehr genau wissen, dass er sich nicht schämen müsste, und sich trotzdem schämen. Das Gefühl folgt nicht automatisch der Vernunft. Es braucht etwas anderes. Eine Erfahrung.

Wenn ein Mensch mit Scham nicht sofort wieder allein bleibt, verändert sich oft langsam etwas. Nicht schnell, nicht in großen Schritten. Eher so, dass ein Satz gesagt werden kann, der vorher nicht gesagt werden konnte. Oder dass jemand traurig sein darf, ohne sich im selben Moment innerlich abzuwerten. Oder dass Unsicherheit sichtbar wird und die Beziehung trotzdem hält.

Eine Frau, die viele Jahre ihre Traurigkeit fast nur heimlich zugelassen hatte, sagte nach einer Sitzung, in der sie offen geweint hatte: „Ich habe zum ersten Mal nicht gedacht, dass ich peinlich bin.“

Das wirkt nach außen vielleicht klein. Innen kann es viel bedeuten. Denn Scham lebt davon, dass ein Mensch glaubt, mit dem, was in ihm ist, nicht bleiben zu dürfen. Wenn genau das anders erlebt wird, gerät die alte Ordnung ins Wanken.

Therapie kann an dieser Stelle ein besonderer Raum sein. Nicht, weil dort Scham sofort verschwindet, sondern weil sie dort nicht noch einmal vergrößert werden muss. Sie darf benannt werden. Sie darf da sein. Und manchmal reicht schon das, damit ein Mensch nicht sofort wieder gegen sich selbst geht.

Der Weg zurück zu Dir

Der Umgang mit Scham verändert sich nicht durch einen Entschluss allein. Es ist eher ein Weg, auf dem ein Mensch beginnt, sich selbst nicht mehr an denselben Stellen zu verlassen wie früher. Er lernt, die alte Bewegung früher zu bemerken. Das innere Zusammenzucken. Das Wegschauen. Das Sich-klein-Machen. Und er bekommt mit der Zeit vielleicht mehr Wahl darin, ob er dieser Bewegung sofort folgt.

Das bedeutet nicht, dass Scham nie wieder auftaucht. Für viele bleibt sie ein empfindlicher Bereich. Aber sie bestimmt nicht mehr alles in derselben Weise. Ein Mensch kann dann vielleicht spüren: Ja, ich schäme mich gerade. Und trotzdem bleibe ich noch einen Moment da. Ich ziehe mich nicht sofort ganz zurück. Ich glaube dem alten Urteil nicht mehr automatisch.

Darin liegt oft etwas sehr Wesentliches. Nicht dass man souverän über allem steht. Sondern dass man mit dem, was früher sofort Rückzug ausgelöst hat, etwas mehr bei sich bleibt. Weniger gegen sich. Weniger verborgen. Weniger allein.

Vielleicht ist das am Ende der entscheidende Punkt. Scham verliert Macht nicht dann, wenn ein Mensch makellos wird. Sondern dann, wenn er sich auch mit seinen verletzlichen Seiten nicht mehr nur mit den Augen der alten Beschämung betrachtet. Genau dort beginnt oft ein anderer Kontakt zu sich selbst. Ein ehrlicherer. Und meistens auch ein freundlicherer.

11 Die Traurigkeit über das, was gefehlt hat

Die leise Form von Trauer

Nicht jede Traurigkeit hat einen klaren Anlass. Es gibt Menschen, die nicht um einen aktuellen Verlust trauern und trotzdem etwas Schweres in sich tragen. Keine große Krise im Außen, kein eindeutiges Ereignis, und doch liegt über dem Alltag etwas Mattes, Gedämpftes, manchmal auch etwas still Hoffnungsarmes.

Eine Frau sagte einmal: „Ich bin nicht ständig am Weinen. Es ist eher so, als ob etwas in mir nie richtig hell wird.“

Solche Sätze beschreiben eine Form von Traurigkeit, die leicht übersehen wird. Sie drängt sich nicht immer auf. Sie läuft eher mit. Unter dem Funktionieren, unter der Vernunft, unter dem Versuch, das Leben ordentlich weiterzuführen. Gerade deshalb wird sie oft nicht ernst genommen. Von anderen nicht. Und von den Betroffenen selbst auch nicht.

Dabei ist diese leise Traurigkeit oft nicht grundlos. Sie hängt nicht immer mit dem zusammen, was heute geschieht. Manchmal gehört sie zu etwas, das viel früher begonnen hat. Zu einem Mangel, der lange keinen Namen hatte. Zu einem inneren

Verlust, der nie richtig betrauert wurde, weil man ihn als Kind weder verstehen noch einordnen konnte.

Unbetrauerte Verluste

Viele Menschen verbinden Trauer mit einem klaren Abschied. Mit dem Tod eines geliebten Menschen, mit einer Trennung, mit einem Ende, das sichtbar ist. Schwerer zu erkennen ist die Trauer über etwas, das nie wirklich da war.

Ein Kind kann auch um etwas trauern, das es nie bekommen hat. Um Trost, der gefehlt hat. Um Schutz, der nicht zuverlässig war. Um das Gefühl, gemeint zu sein. Um jemanden, der da war und innerlich doch nicht wirklich erreichbar. Solche Verluste sind schwer zu greifen, gerade weil man sie nicht wie ein äußeres Ereignis benennen kann. Und trotzdem wirken sie tief.

Ein Klient sagte nach einer Tranceübung sehr still: „Ich glaube, ich habe nie darum geweint, dass ich immer so früh stark sein musste.“

Das war kein dramatischer Satz. Aber er hatte Gewicht. Nicht, weil damit plötzlich alles erklärt gewesen wäre. Sondern weil zum ersten Mal eine Trauer sichtbar wurde, die lange keinen Platz hatte. Viele Menschen tragen genau solche unbetrauerten Anteile in sich. Sie funktionieren, sie leben, sie meistern den Alltag, und doch bleibt etwas unberührt und schwer.

Wenn diese Trauer nicht erkannt wird, zeigt sie sich oft in anderer Form. Als Müdigkeit. Als innere Leere. Als Reizbarkeit. Als das Gefühl, nie wirklich satt zu werden im Leben, obwohl man vieles erreicht hat. Dann leidet ein Mensch nicht nur am Heute. Er leidet auch an etwas, das viel früher nicht gehalten wurde.

Warum wir Traurigkeit oft vermeiden

Traurigkeit macht weich. Sie verlangsamt. Sie nimmt dem inneren Funktionieren etwas von seiner Strenge. Für viele ist genau das schwer auszuhalten. Nicht, weil Traurigkeit an sich falsch wäre, sondern weil sie früh gelernt haben, dass man mit solchen Gefühlen besser allein bleibt oder sie möglichst schnell wieder in den Griff bekommt.

Wer als Kind für Tränen beschämt wurde, wird später nicht selbstverständlich traurig sein können. Wer erlebt hat, dass Schwäche niemanden interessiert oder

andere überfordert, entwickelt oft eine große Vorsicht gegenüber allem, was weich, bedürftig oder verletzlich wirkt. Dann wird Traurigkeit leicht überdeckt. Durch Aktivität. Durch Kontrolle. Durch ständiges Denken. Manchmal auch durch inneren Rückzug.

In der Therapie wird das oft erst nach und nach sichtbar. Ein Mensch berichtet sachlich über etwas sehr Schmerzhaftes und merkt selbst kaum, wie tief ihn das eigentlich berührt. Oder jemand sagt schnell: „So schlimm war es ja nicht“, obwohl im selben Moment Tränen in den Augen stehen. Gerade solche Widersprüche sind oft ein Hinweis. Da ist etwas, das gefühlt werden will, und zugleich eine alte Bewegung, die sofort wieder dichtmacht.

Traurigkeit zu vermeiden ist deshalb nicht einfach Unreife oder Verdrängung. Es ist oft ein Schutz. Ein alter Schutz. Wer keinen sicheren Ort für Gefühle hatte, braucht Zeit, um sie nicht sofort wieder wegzudrücken.

Tränen als Sprache des Körpers

Es gibt Tränen, die kommen erst, wenn ein Mensch sich sicher genug fühlt. Nicht immer mit einer klaren Geschichte im Kopf. Manchmal einfach, weil etwas im Inneren nicht länger festgehalten werden muss.

Viele sagen dann: „Ich weiß gar nicht, warum ich weine.“ Und oft stimmt das nur halb. Sie wissen es nicht sofort. Aber der Körper weiß es häufig früher. Er reagiert auf etwas, das lange verschlossen war. Nicht als Theater, nicht als Schwäche, sondern als eine Form von Entlastung.

Tränen sind deshalb nicht peinlich und auch nicht automatisch ein Zeichen von Kontrollverlust. Manchmal sind sie einfach die erste Sprache für etwas, das zu lange ohne Worte geblieben ist. Gerade Menschen, die viel über den Kopf lösen, erleben das oft zunächst irritiert. Sie möchten verstehen, bevor sie fühlen. Aber nicht alles läuft in dieser Reihenfolge. Manches wird erst über das Fühlen verständlich.

In einem geschützten therapeutischen Raum kann genau das geschehen. Ein Mensch muss Tränen dann nicht sofort erklären oder stoppen. Er darf einen Moment bei dem bleiben, was gerade da ist. Das ist für manche eine völlig neue Erfahrung. Nicht, weil sie vorher nie geweint hätten. Sondern weil Tränen vielleicht

zum ersten Mal nicht mit Beschämung, Rechtfertigung oder rascher Selbstkontrolle beantwortet werden.

Die Kraft der anerkannten Trauer

Trauer verändert die Vergangenheit nicht. Was gefehlt hat, bleibt gefehlt. Was ein Kind nicht bekommen hat, lässt sich nicht nachträglich ungeschehen machen. Und doch verändert sich etwas, wenn ein Mensch beginnen kann, diese Trauer ernst zu nehmen.

Er muss dann nicht länger so tun, als hätte ihn das alles nicht berührt. Er muss sein Leiden nicht kleinreden, nur weil es keine spektakuläre Geschichte dazu gibt. Er darf anerkennen, dass auch ein stiller Mangel tiefe Spuren hinterlassen kann. Dass ein Mensch nicht nur an dem leidet, was offen geschehen ist, sondern auch an dem, was dauerhaft nicht da war.

Gerade darin liegt oft etwas Heilsames. Nicht im Sinn einer schnellen Lösung. Eher im Sinn einer inneren Wahrhaftigkeit. Ein Mensch hört auf, gegen seine Traurigkeit anzukämpfen, und beginnt stattdessen, ihr zuzuhören. Das nimmt ihr nicht jede Schwere. Aber es nimmt ihr etwas von der Fremdheit.

Eine Frau sagte nach einer langen Sitzung, in der sie viel geweint hatte: „Ich dachte immer, wenn ich das zulasse, gehe ich daran kaputt. Aber jetzt merke ich eher, dass ich vorher wie abgeschnitten war.“

Solche Erfahrungen sind oft leise, aber bedeutsam. Trauer wird dann nicht mehr nur als Belastung erlebt, sondern auch als Kontakt. Zu sich selbst. Zu dem, was gefehlt hat. Zu einem inneren Teil, der lange still bleiben musste.

Vielleicht ist genau das der wichtige Punkt. Traurigkeit ist nicht nur etwas, das herunterzieht. Sie kann auch eine Bewegung zurück zu sich selbst sein. Nicht angenehm. Aber ehrlich. Und manchmal beginnt genau dort etwas, das lange nicht möglich war. Nicht Trost im schnellen Sinn. Aber etwas mehr Nähe zum eigenen Inneren.

12 Sich selbst ernst nehmen und inneren Halt finden

Was bleibt, wenn das Verstehen nicht reicht

Viele Menschen kommen in die Therapie mit dem Wunsch, sich selbst besser zu verstehen. Das ist wichtig. Wer Zusammenhänge erkennt, kann manches einordnen, was vorher nur belastend oder verwirrend war. Man versteht vielleicht, warum bestimmte Situationen so stark treffen, warum Beziehungen schwierig werden oder weshalb der eigene Körper so früh Alarm gibt.

Und doch kommt oft ein Punkt, an dem Verstehen allein nicht mehr weiterführt.

Ein Klient sagte nach mehreren Sitzungen einmal: „Ich weiß inzwischen ziemlich gut, woher vieles kommt. Aber ich merke auch, dass das noch nicht heißt, dass ich anders mit mir umgehe.“

Genau darin liegt etwas Wesentliches. Einsicht ist nicht dasselbe wie Veränderung. Ein Mensch kann sehr klar benennen, was ihn geprägt hat, und sich innerlich trotzdem weiter antreiben, kleinmachen oder übergehen. Manchmal ist das ernüchternd. Es wirkt fast so, als hätte das Verstehen weniger gebracht, als man gehofft hatte. In Wirklichkeit zeigt sich hier eher der nächste Schritt.

Es reicht nicht, die eigene Geschichte nur zu kennen. Irgendwann geht es darum, wie ein Mensch heute mit sich lebt. Wie er sich begegnet, wenn er müde ist. Wie er mit Scham, Traurigkeit oder Unsicherheit umgeht. Ob er sich wieder unter Druck setzt oder ob sich langsam etwas verändert in der Art, wie er innerlich bei sich bleibt.

Die innere Haltung macht den Unterschied

Therapie besteht nicht nur aus Gesprächen, Erkenntnissen oder Methoden. Sie hat auch mit Haltung zu tun. Mit der Haltung, die ein Therapeut einem Menschen entgegenbringt. Und mit der Haltung, die dieser Mensch allmählich sich selbst gegenüber entwickelt.

Viele haben früh gelernt, sich eher zu bewerten als zu begleiten. Sie prüfen sich, ob sie richtig reagieren. Ob sie sich anstellen. Ob sie zu empfindlich sind. Ob sie besser funktionieren müssten. Diese innere Art mit sich umzugehen sitzt oft tief und wirkt so selbstverständlich, dass sie kaum auffällt.

Deshalb verändert sich oft viel, wenn ein Mensch zum ersten Mal erlebt, dass er sich nicht nur analysieren muss, sondern sich auch anders begegnen kann. Weniger hart. Weniger abwertend. Weniger so, als müsste er sich selbst ständig korrigieren. Das ist nicht weich oder beliebig. Es ist eher eine ehrlichere Form von Kontakt.

Eine Frau sagte nach längerer therapeutischer Arbeit: „Ich merke langsam, dass ich nicht nur verstehen will, warum ich so bin. Ich will mich auch nicht mehr dauernd bekämpfen.“

Das ist ein wichtiger Satz. Denn genau hier verschiebt sich etwas. Weg von der Frage, wie man sich repariert. Hin zu der Frage, wie man mit sich lebt. Und zwar nicht nur dann, wenn es einem gut geht, sondern gerade dann, wenn es eng, unsicher oder schmerzhaft wird.

Selbstkontakt ist ein Prozess

Sich selbst zu halten ist kein Zustand, den man irgendwann erreicht und dann besitzt. Es ist eher etwas, das wächst. Mal deutlicher, mal kaum spürbar. Für viele beginnt es mit kleinen Momenten. Ein Innehalten. Ein ehrlicher Blick auf die eigene Erschöpfung. Das Wahrnehmen, dass man gerade wieder über die eigenen Grenzen geht. Oder das stille Wissen, dass man sich in einer bestimmten Situation gerade selbst verlässt.

Viele Menschen haben gelernt, aus sich herauszurutschen. In Gedanken, in Pflichten, in Anpassung, in das schnelle Reagieren auf andere. Dann ist der Kontakt zu sich selbst nicht stabil, sondern bricht leicht ab. Man merkt erst im Nachhinein, dass man überfordert war. Oder man spürt erst sehr spät, dass etwas wehgetan hat. Nicht weil man gefühllos wäre, sondern weil Selbstkontakt nie wirklich geübt werden konnte.

Eine Klientin sagte nach einer stillen Übung einmal: „Ich habe gemerkt, dass ich die ganze Zeit eher um mich herum gelebt habe. Und jetzt bin ich plötzlich wieder mehr da.“

So etwas klingt schlicht. Es ist aber oft ein wichtiger Moment. Nicht, weil damit sofort alles anders wäre. Sondern weil ein Mensch sich selbst wieder ein Stück

näherkommt. Er merkt, dass er da ist. Dass er nicht nur funktioniert, sondern erlebt. Dass es ein Innen gibt, das nicht immer sofort übergangen werden muss.

Dieser Prozess braucht Wiederholung. Er braucht Geduld. Und er braucht meistens auch die Erfahrung, dass man in diesem inneren Kontakt nicht allein ist. Genau deshalb kann Therapie hilfreich sein. Nicht weil sie das für einen übernimmt, sondern weil sie einen Rahmen bietet, in dem so ein Kontakt überhaupt wachsen kann.

Was sich wandelt, wenn Beziehung möglich wird

Vieles von dem, was ein Mensch über sich selbst glaubt, ist in Beziehung entstanden. Und manches von dem, was sich später verändert, verändert sich ebenfalls in Beziehung. Nicht nur in Partnerschaften oder Freundschaften, sondern oft schon in der therapeutischen Beziehung selbst.

Wenn jemand erlebt, dass er mit seiner Unsicherheit da sein darf, ohne sich rechtfertigen zu müssen, verändert das oft mehr als eine gute Erklärung. Wenn jemand mit Tränen, Scham oder Widersprüchen nicht sofort allein bleibt, dann wird etwas nachgenährt, das früher gefehlt hat. Solche Erfahrungen wirken manchmal unscheinbar. Sie sind aber oft tief.

Was sich dann wandelt, ist nicht nur das Verhalten. Es ist auch das innere Erleben von sich selbst. Ein Mensch muss dann nicht mehr in jeder Beziehung sofort darum kämpfen, nicht zu viel zu sein. Er muss nicht alles über Leistung oder Anpassung absichern. Er merkt vielleicht zum ersten Mal, dass Nähe und Eigenständigkeit nebeneinander bestehen dürfen. Dass er sich zeigen kann, ohne sich sofort zu verlieren.

Das geschieht nicht auf einmal. Und es geschieht auch nicht ohne alte Rückfälle in vertraute Muster. Aber mit der Zeit entsteht oft etwas, das vorher kaum da war. Mehr innerer Halt. Mehr Möglichkeit, sich selbst ernst zu nehmen. Mehr Freiheit, nicht immer nur aus den alten Schutzformen heraus zu leben.

Die Einladung zur inneren Bewegung

Diese Broschüre will kein Rezept geben. Sie will auch nicht so tun, als gäbe es für alle denselben Weg. Menschen sind verschieden. Lebensgeschichten auch. Und jede therapeutische Arbeit hat ihr eigenes Tempo.

Was diese Seiten vielleicht tun können, ist etwas anderes. Sie können Worte anbieten für Erfahrungen, die viele kennen und doch schwer benennen können. Sie können zeigen, dass es innere Zusammenhänge gibt, auch dann, wenn das eigene Leiden lange unklar wirkte. Und sie können eine Einladung sein, das Eigene nicht länger nur als Problem zu sehen, sondern als etwas, das verstanden werden darf.

Vielleicht hast Du Dich an manchen Stellen wiedergefunden. Vielleicht auch nur teilweise. Vielleicht war manches fremd, anderes nah. Das ist in Ordnung. Innere Bewegung entsteht nicht auf Kommando. Sie beginnt oft dort, wo ein Mensch sich selbst nicht mehr nur von außen betrachtet, sondern bereit wird, etwas genauer hinzuhören.

Nicht alles muss sofort klar sein. Nicht alles muss gleich verändert werden. Manchmal ist schon viel gewonnen, wenn etwas in Bewegung kommt, das lange stillgestanden hat.

Was Du mitnehmen darfst

Du musst nicht erst „fertig“ sein, um ernst genommen zu werden. Du musst nicht alles allein tragen, damit Dein Leiden gültig ist. Du musst nicht perfekt verstehen, um beginnen zu dürfen.

Vielleicht darfst Du mitnehmen, dass viel von dem, was Dich geprägt hat, einmal ein Versuch war, unter schwierigen Bedingungen zurechtzukommen. Dass Deine Schutzformen einen Sinn hatten. Und dass sie heute trotzdem nicht mehr alles tragen müssen.

Vielleicht darfst Du auch mitnehmen, dass Veränderung nicht darin besteht, jemand ganz anderes zu werden. Oft geht es eher darum, sich selbst nicht immer wieder zu verlieren. Sich etwas mehr zu spüren. Sich etwas ehrlicher zu begegnen. Sich mit der eigenen Geschichte weniger zu verurteilen.

Und vielleicht ist genau das schon der Anfang. Nicht groß. Nicht vollkommen. Aber echt.

Schlussbemerkung

Diese Broschüre ist aus vielen therapeutischen Erfahrungen heraus entstanden. Aus Begegnungen mit Menschen, die sich auf einen Weg gemacht haben, obwohl sie oft lange gezögert haben. Menschen, die gezweifelt, ausgehalten, sich zurückgezogen und sich irgendwann doch wieder zugewandt haben.

Sie soll Mut machen, ohne etwas schönzureden. Sie soll nicht erklären, wie man „richtig heilt“. Sie soll eher zeigen, dass manches, was lange unverständlich oder beschämend war, einen Zusammenhang hat. Und dass es möglich ist, sich selbst wieder näherzukommen.

Nicht schnell. Nicht gradlinig. Aber Schritt für Schritt.

Vielleicht ist das die eigentliche Hoffnung, die in diesem Text liegt. Dass ein Mensch aufhört, sich nur mit den Augen alter Verletzungen zu sehen. Und beginnt, sich selbst anders zu begegnen. Mit etwas mehr Wahrheit. Etwas mehr Geduld. Und vielleicht auch mit etwas mehr Freundlichkeit.

Literaturhinweise / weiterführende Literatur

Bowlby, J. (2016). *Sichere Bindung - sichere Basis: Bindungstheorie in der therapeutischen Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M. et al. (2011). *Veränderungen der Hirnstruktur durch Achtsamkeitspraxis*. In: *Psychiatrie*, 8(1), 36-43. (Studienergebnisse überarbeitet in populärwissenschaftlicher Form bei: www.aerzteblatt.de, Zugriff 2025)

Reddemann, L. (2015). *Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schore, A. N. (2003). *Affektregulation und die Entstehung des Selbst: Neurobiologische Grundlagen der Entwicklung*. Heidelberg: Springer.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2021). *Schematherapie: Ein praxisorientiertes Handbuch*. Paderborn: Junfermann.

Fischer, G. & Riedesser, P. (2009). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München: Reinhardt.

Petzold, H. (1993). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien, Methoden*. Paderborn: Junfermann.

Perls, F. (2014). *Gestalttherapie: Der Weg zur Erfahrung und Veränderung*. Köln: Peter Hammer Verlag.