

Was dein Zögern dir sagt

ROTRAUT RUMBAUM

rotraut-rumbaum.de

*Fünf Spiegel für das, was du schon länger kennst
und noch nicht ganz angeschaut hast.*

EINLEITUNG

Eine Klientin saß neulich zum ersten Mal bei mir. Wir haben über das gesprochen, was sie antreibt und was ihr im Weg steht, und irgendwann sagte sie einen Satz, den ich nicht vergessen habe: „*Das stimmt alles. Ich weiß das eigentlich auch. Aber ich will da gerade nicht hingucken.*“

Ich habe das zunächst als Abschluss des Gesprächs erlebt. Und gleichzeitig war es das Genaueste, was sie an diesem Tag gesagt hat.

Das Nicht-Hingucken ist eine Auskunft. Es sagt etwas darüber, was gerade

möglich ist, und was noch nicht. Manchmal sagt es auch etwas über das, was sich schon bewegt, ohne dass wir es nennen wollen.

In meiner Arbeit begegne ich dem in vielen Varianten. Menschen, die genau wissen, was los ist, und trotzdem nicht anhalten. Menschen, die sagen: „Ich weiß nicht, warum ich das nicht einfach angehe.“ Ihre Erschöpfung weiß es. Die Art, wie sie den Satz beenden, weiß es.

Dieses Heft zeigt, in welcher Form das Zögern auftreten kann. Fünf Muster, jedes aus einem eigenen Blickwinkel. Vielleicht erkennst du dich in einem.

ROTRAUT RUMBAUM

2

SPIEGEL 01 – KONTAKT

„Ich weiß gar nicht, was ich fühle.“

01

DAS MUSTER

Wenn jemand fragt, wie es dir geht, hast du eine Antwort parat. Eine brauchbare. Aber ob sie stimmt, weißt du bei näherer Betrachtung oft nicht. Da ist etwas, das sich regt, aber sobald du es greifen willst, ist es weg. Du lebst eher neben deinem Innenleben als darin. Von außen wirkst du klar und unberührbar. Von innen gibt es diesen Schleier.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Abstandhalten vom eigenen Erleben hatte früh einen Grund. Kontakt, das In-Berührung-Sein mit sich selbst, war mit etwas Bedrohlichem verknüpft. Das Kernbedürfnis ist Verbindung, mit sich und mit anderen. Die Überlebensstrategie war, auf Abstand zu gehen, bevor etwas schiefgeht. Heute zeigt sich das als Distanz, die niemand angeordnet hat, als das Gefühl, irgendwie nicht wirklich da zu sein, auch wenn man physisch im Raum ist.

SPIEGEL 02 – EINSTIMMUNG

02

„Anderen geht es viel schlechter als mir.“

DAS MUSTER

Du weißt, wie es den anderen geht. Du merkst, wenn jemand traurig ist, bevor er etwas sagt, und du bist schnell da. Was dir schwerer fällt: das Gleiche dir selbst gegenüber. Eigene Bedürfnisse fühlen sich kleiner an, weniger berechtigt. Wenn du erschöpft bist, sagst du dir, andere haben das Gleiche und klagen nicht. Dein Schmerz muss sich qualifizieren, und er qualifiziert sich nie.

WAS DAHINTERSTECKT

Früh gelernt zu haben, die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen, war oft eine Art, Verbindung zu sichern. Das Kernbedürfnis ist Einstimmung, echte Aufmerksamkeit auf das eigene Innenleben. Wer nicht erfahren hat, dass seine Bedürfnisse willkommen sind, lernt sie mit der Zeit klein zu halten. Das Geben nach außen ist dann auch eine Form, das Spüren nach innen zu umgehen.

SPIEGEL 03 – VERTRAUEN

03

„Ich schaffe das auch so.“

DAS MUSTER

Du bist kompetent, und das ist keine Einbildung. Du löst Probleme, behältst die Kontrolle. Andere sind froh, wenn du dabei bist. Was schwerer fällt: sich wirklich anlehnen, jemandem etwas übergeben, ohne sofort auszugleichen. Das Gefühl, etwas brauchen zu dürfen, ohne dafür etwas leisten zu müssen, ist selten.

WAS DAHINTERSTECKT

Vertrauen in andere ist mit etwas Riskanten verknüpft geblieben. Das Kernbedürfnis ist Anlehnen-Dürfen, ohne dass etwas schiefgeht. Wer früh erfahren hat, dass Abhängigkeit enttäuscht oder gefährlich ist, entwickelt eine sehr funktionierende Selbständigkeit, die gleichzeitig ein Schutz ist. Sich anlehnen zu lassen fühlt sich dann wie Kontrollverlust an, auch wenn der andere zuverlässig wäre.

5

SPIEGEL 04 – AUTONOMIE

„Gerade ist einfach zu viel.“

04

DAS MUSTER

Auf deiner Liste steht immer mehr, als du schaffst, das Timing stimmt nie ganz. Wenn die Umstände endlich besser werden, kommt das nächste. Du merkst, dass du wartest, bis es ruhiger wird, damit du anfangen kannst. Nein zu sagen fühlt sich teuer an. Du machst weiter, bis nichts mehr geht.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Kernbedürfnis ist Autonomie, die Freiheit, selbst zu bestimmen, was geht und was nicht. Wer früh gelernt hat, dass die eigenen Grenzen nicht respektiert werden oder teuer bezahlt werden müssen, hört mit der Zeit auf, sie zu markieren. Der Körper macht das dann irgendwann selbst: er produziert Erschöpfung und das Gefühl von Überwältigung, weil es keinen anderen Weg gibt, Abstand herzustellen. Die Erschöpfung ist dann auch eine Grenze, auch wenn sie sich nicht so anfühlt.

SPIEGEL 05 – LIEBE & KOMPLEXITÄT**05**

„Wo soll ich überhaupt anfangen?“

DAS MUSTER

Du denkst in Zusammenhängen. Wenn du anfangen willst, an etwas zu arbeiten, siehst du sofort, wie es mit allem anderen verknüpft ist. Das stimmt auch meistens. Gleichzeitig macht es das Anfangen fast unmöglich. Du kreist, entwirfst, planst, verwirfst. Oder du stürzt dich ins Handeln und bist dann erschöpft davon, dass es nicht dorthin führt, wo du hinwolltest.

WAS DAHINTERSTECKT

Das Kernbedürfnis ist Integration, das Zusammenhalten von Teilen, die sich nicht gut vertragen. Frühe Erfahrungen haben es schwer gemacht, Verbindung und Lebendigkeit gleichzeitig zu erleben, irgendetwas musste zurückstehen. Heute zeigt sich das als das Gefühl, nie ganz anzukommen, nie ganz dabei zu sein. Die Komplexität, die du wahrnimmst, ist real, und sie schützt dich manchmal davor, bei dem einen Punkt anzufangen, der eigentlich schon klar ist.

Diese Fragen haben keine richtigen Antworten. Sie sind dazu da, dass du weißt, wo du gerade stehst.

*Gibt es etwas in dir, das du schon länger kennst
und das du noch nicht wirklich angeschaut hast?*

*Was passiert in dir, wenn du dir
vorstellst, dass sich das verändern könnte?*

*Wann hast du zuletzt jemandem gegenüber
gesessen und wirklich gesagt, wie es dir geht?*

Diese Fragen haben keine richtigen Antworten. Aber sie haben Antworten, die dir gehören.

8

EINLADUNG

Ein Erstgespräch dauert 50 Minuten. Wir schauen gemeinsam, ob diese Art zu arbeiten zu dir passt, ohne Verpflichtung.

Was ich in diesen Gesprächen erkunde, ist das, was zwischen dem, was jemand weiß, und dem, was er damit macht, steht. Meistens ist das gar nicht so kompliziert, sobald man es einmal ansieht.

Ich arbeite in Wiesbaden und online.

„Wenn beim Lesen etwas aufgegangen ist, wäre es schön, davon zu hören.“

rotraut-rumbaum.de

9

ROTRAUT RUMBAUM

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wiesbaden

rotraut-rumbaum.de

Angaben gemäß § 5 TMG.

Berufsbezeichnung: Heilpraktikerin für Psychotherapie (Deutschland).

Zuständige Aufsichtsbehörde: Gesundheitsamt Wiesbaden.

Dieses Heft dient ausschließlich der allgemeinen Information
und ersetzt keine individuelle therapeutische Beratung.

© Rotraut Rumbaum — Alle Rechte vorbehalten.

