



Ich hab immer das Gefühl...



Also mit den Gefühlen ist das so eine Sache... Jeder hat sie, aber manchmal können wir, oder zumindest ich, nicht so recht damit umgehen. Der Kopf möchte ganz etwas Anderes als da drinnen in der Herzgegend verlangt würde. In uns drinnen wissen wir es ganz genau, aber der Mund sagt meist etwas Anderes oder eben gar nichts.

Kann es denn so schwer sein zu sagen, was man wirklich fühlt? Ich höre da jetzt so einige seufzen und denken: die hat ja keine Ahnung! Oh doch, glauben Sie mir, da kann nicht nur ich sondern fast jeder anderer auch mitreden. Es ist halt nicht so leicht, wirklich im Innen und im Außen zu sich zu stehen.

Und weil wir hier von Gefühlen reden, ein kleines Beispiel: „Ich hab immer, wenn ich wo bin, beispielsweise Kaffee trinken mit einer Freundin oder nach einem Konzert, wenn wir danach noch ausgehen, das Gefühl – eigentlich müsste ich schon nach Hause!“ Immer meldet sich so ein kleines Männchen, das mir dieses Gefühl verursacht!

Geht es Ihnen auch so? Ich habe mich umgehört und erfahren, ich bin kein Einzelfall, viele Frauen haben mir das bestätigt. Manche kennen es nicht! Die Glücklichen! Denn es ist wirklich sehr blöd, wenn man gemütlich wo beisammen sitzt und dann auf einmal wie auf Nadeln sitzt – weil: „Eigentlich sollte ich schon zu Hause sein!“

Der Kopf weiß ganz genau, das ist nicht notwendig – niemand verlangt das von mir, und trotzdem denke ich so. Auch in der Praxis bekommen wir dieses Dilemma oft zu hören. Viele Frauen gehen daher von vornherein gar nicht weg. Sozusagen bevor sie sich Ärger einhandeln, der vielleicht gar nicht eintritt, sondern nur in ihrem Kopf stattfindet. Und genau hier beginnt der erste Schritt: Mut beweisen und es in einem Gespräch mit dem Partner ansprechen: „Ich hab immer das Gefühl, wenn ich wo unterwegs bin – eigentlich sollte ich schon zu Hause sein. Geht es dir auch so?“ Dann sehe ich schon einmal, liege ich richtig und welche Antworten kommen da. Es könnte ja sein, dass ich vollkommen umsonst dieses

mulmige Gefühl aufbaue.

Wenn es wirklich sein sollte, dass es unseren Partnern oder Partnerinnen nicht passt, dass wir uns selbständig zeigen und auch alleine etwas machen, dann ist unser Selbstbewusstsein gefragt. Dann müssen wir uns für uns entscheiden. Und das gilt nicht nur für uns Frauen. Eine sehr nette Geschichte habe ich erlebt, wo ein junger Ehemann genau dieses Gefühl immer gehabt hat, wenn er nach der Arbeit Joggen gegangen ist. Er hat dieses Gefühl oder Schuldbewusstsein aufgebaut, weil er gedacht hat, er sei ohnehin den ganzen Tag nicht zu Hause und dann auch noch joggen zu gehen sei zu viel des Guten. Irgendwann hat er es dann einmal zu Hause angesprochen, mit dem Ergebnis, dass seine Frau seitdem mit ihm joggen geht. Sie sehen schon, worauf ich hinaus will: so lange ich meine Gefühle nicht preisgebe, weiß ich nicht, wie es sein könnte.

Warum wagen so viele Menschen in Beziehungen nicht zu sagen, was sie wirklich denken?

Ist es die Angst, dann nicht mehr geliebt zu werden? Um nicht zu verletzen oder selbst verletzt zu werden? Oder um die Beziehung nicht grundsätzlich zu gefährden?

Was könnte denn im schlimmsten Fall passieren, wenn ich sage: „Ich hab immer das Gefühl dieses und jenes tun zu müssen, nur damit ich dir gerecht werde!“ Das Schönste wäre natürlich, wenn dann die Antwort von ihr oder ihm kommen würde: „Brauchst doch gar nicht, Schatz, du bist doch eh die/der Beste!“

Es kann natürlich auch anders kommen, so unter dem Motto: „Du immer mit deinem Gefühl! Was du dir immer einbildest!“ – Diskussion beendet. Oder wie bei einer Dame, die den Mut gehabt hat und anschließend bei mir in der Praxis gelandet ist. „Ja, ich hab ihm gesagt, dass ich das Gefühl immer habe – ich müsste doch schon längst zu Hause sein...“ Und er hat dann gemeint: „Kein Wunder, wennst so oft fort rennst!“ Sie war ein Häufchen Elend, weil es einfach nicht gestimmt hat.

So kann es eben auch gehen. Und was dann? Ja dann beginnt die Arbeit an uns selbst. Ich muss mir wirklich klar machen, was mir wichtig ist. Gebe ich der Beziehung wegen dies und jenes auf, oder stelle ich mich auf die Füße und gehe meine Schritte, Mann wie Frau?

Mir zum Beispiel ist es sehr wichtig, gewisse Zeiten mit Freundinnen zu verbringen und das am liebsten bei einem Spaziergang oder in einem gemütlichen Café. Und dazu stehe ich auch und mache es, auch wenn ich dann nicht so schnell nach Hause komme. Natürlich höre ich auch manchmal spöttische Bemerkungen, aber mir sind diese Zusammenkünfte einfach so wichtig, dass ich über diese Bemerkungen lächle und sage: „Du bist ja nur neidisch, weil du keine solchen Freunde hast!“ Nicht mit Groll oder sonstwas in der Stimme, einfach ganz normal. Und ich kann wirklich sagen: es tritt ein gewisser Gewöhnungseffekt ein.

Sollte das Gefühl „ich sollte“ wieder auftreten, sage ich bewusst STOP zu mir und denke: „Aber Hallo, ich bin eine gleichberechtigte Partnerin, was soll das überhaupt!“ Wir müssen ganz bei uns bleiben und wissen, JA das mache ich, ohne Zögern oder gar Schuldgefühl. Das braucht sicher Übung, aber es lässt sich machen.

Denken Sie immer wieder daran: Was wir ausstrahlen, bestimmt unser Leben. Und wenn wir Schuldgefühle ausstrahlen, sind wir sehr schnell angreifbar und kränkbar. Wenn wir wissen, was wir wollen, egal ob es nun um diverse Gefühle, Wünsche, berufliche Veränderungen geht, dann strahlen wir diese Stärke aus.

Für ein selbstbestimmtes Leben muss ich die Verantwortung für mich übernehmen und in jedem Fall zu mir stehen. Dazu gehört auch einmal ein klares NEIN. Selbst die Medizin weiß heute, dass Selbstverantwortung und ein gutes Gefühl sich selbst gegenüber der Gesundheit sehr dienlich sind. Und diese Selbstverantwortung heißt, die Gefühle aus der Herzgegend wahrnehmen, hören und auch zu ihnen stehen. „Ja, ich fühle mich momentan verletzt, ja ich fühle mich gekränkt. Ja, ich fühle mich übergangen usw...“ Und auch mal zu sagen: „Nein, das passt mir jetzt gerade gar nicht!“

Ich weiß, heute geht es ziemlich ans Eingemachte, aber wenn wir darüber gar nicht einmal nachdenken, weil der Alltag sowieso vorgegeben ist, dann passiert nichts. Deshalb ist es so wichtig hinzuschauen, es zu akzeptieren und sich zu überlegen, was man selbst tun kann, um die Situation für sich selbst zu verbessern.

Ich wünsche Ihnen den Mut einmal ein bisschen zu analysieren, wie Sie sich wirklich fühlen. Wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um? Können Sie sie mit jemand teilen oder wagen Sie das gar nicht? Ja, es gehört enorm viel Mut dazu, sich einzugestehen, dass Sie in diesem Bereich noch Handlungsbedarf haben. Trauen Sie sich drüber, bereiten Sie sich seelisch drauf vor und dann wirklich raus mit der Sprache. Auch wenn es momentan still wird um Sie, die anderen brauchen auch Zeit, das zu verdauen. Es erleichtert ungemein, das kann ich echt aus Erfahrung sagen.

Also genießen Sie den kommenden Herbst, tun Sie sich was Gutes, stehen Sie zu sich und glauben Sie an sich!

Herzlichst Edeltraud Haischberger

Edeltraud Haischberger
Frau, stell dich auf die Füße
Sag JA zum Nein
Klare Grenzen setzen im Alltag!