

Mein Weg - von Leid zu Leichtigkeit

In meinem 40. Lebensjahr stellte sich alles um von alt auf neu, von Leid auf Leichtigkeit: frisch geschieden, neu verpartnert, vom neuen Partner schwanger – und angekommen, bei mir und im Leben. Endlich. In meinen Dreißigern sah das ganz anders aus – ich war überhaupt nicht glücklich. Es drehte sich alles um meine Ehe, die ich erst im Alleingang retten, später dann beenden wollte, aber es nicht schaffte. Alles in allem bin ich einen beschwerlichen Weg voller Verzweiflung, Trauer, Kampf und permanenter Ratlosigkeit gegangen. Heute weiß ich, dass ich es hätte einfacher haben können – hätte ich mir gleich einen professionellen Wegbegleiter ausgewählt...

Zunächst sah alles ganz normal aus. Mit 23 habe ich, wie ich es nannte, meinen Seelenverwandten kennengelernt, mit 28 haben wir geheiratet, Ausbildungen vollendet, erste Wohnung, erste Arbeitsplätze, Kinderwunsch auf beiden Seiten. Es war von Anfang an eine sehr intensive, turbulente Ehe – mein Mann sehr emotional, risikobereit, aktiv und ich das Gegenteil, stets die Besonnene, die alles ausgleicht und als mentale Stütze dient. Da ich als Einzelkind aus einem sehr ruhigen, wenig lebendigen Haushalt kam, war das neue Leben mit meinem Mann sehr bunt und aufregend. Doch im Untergrund passte irgendetwas ganz und gar nicht. Als ich 31 war, kam nicht ein Kind, sondern wie aus dem Nichts eine Trennung – mein Mann hatte sich in eine andere verliebt und ich fiel aus allen Wolken. Eine Katastrophe war das für mich, ein tiefes Loch und zudem sehr schmerzhaft. Zwar fühlten wir uns wahnsinnig verbunden, aber irgendwie war unser Zusammensein auch zerstörerisch – wie die Königskinder – sie hatten einander so lieb, aber konnten zueinander nicht finden. Eine klassische Verstrickung unserer Muster wie ich heute weiß und dazu überhaupt keine Gesprächs- und Problemlösungskultur. Trotzdem wollten wir es nochmal probieren, beruflich bedingt allerdings als Fernbeziehung mit 1000 km Entfernung, was wohl auch der Distanz zwischen uns entsprach...



Schon damals hatte mir jemand in dieser Situation einen Flyer für eine psychologische Beratung in die Hand gedrückt – ich weiß noch, wie entsetzt und geschockt ich war, Therapie - ich bin doch nicht etwa „krank“ oder gar „verrückt“? Vor lauter Scham über meine „Unvollkommenheit“ und auch aus Nicht-Wissen, was Therapie eigentlich ist, habe ich den Flyer ganz schnell vergraben. Dabei war ja nur in meinem Leben etwas „verrückt“. Aber ich habe lange Zeit erst mal alleine vor mich hin gelitten und das „Übliche“ probiert: einen sehr großen Berg Beziehungsratgeber gelesen - ohne dass sich deswegen was im Außen verändert hätte - natürlich nicht, das Wissen ist gut für den Kopf, ändert aber nicht mein Inneres und damit auch nicht mein Verhalten und Sein. Dann habe ich an vielen Selbstoptimierungskursen wie Farb- und Stilberatung teilgenommen - da ich damals dachte, ich bin irgendwie mangelhaft. Das hat zwar nicht geschadet, aber die Verschönerung von Außen lässt das Innere unberührt. Und Veränderung kommt von Innen. Auch habe ich viele Kurse zum Thema „Frau-Sein“ belegt, weil ich glaubte, unattraktiv zu sein und erst noch was „werden“ muss – anstatt mein „Sein“ anzunehmen.

Erst als es ganz unerträglich wurde und ich entdeckte, dass mein Mann eine Außenbeziehung hat und ich nicht in der Lage war, mit ihm zu sprechen oder mich zu trennen, da hatte ich auf einmal wie vom Himmel gefallen die Vision, zu einem Therapeuten zu gehen. 5 Jahre nach der Anfangs-Krise!



Was hätte ich mir alles an Leid ersparen können, wirklich! Denn mit der Therapie begann die Wende, es war das Beste, was ich tun konnte. Und ich bin heilfroh, dass ich den Mut hatte. Die ersten Begegnungen waren etwas ungewohnt, aber dann setzte sofort eine Erleichterung ein, eine Entlastung – durch das Darüber-Sprechen, durch das „So-Sein-Dürfen“ wie es gerade ist und die scheinbar „schlimmsten“ Dinge ans Licht bringen zu können und

„trotzdem“ angenommen zu werden – welche eine Erfahrung! Im Außen blieb zwar erst mal alles wie es war, da hatte ich weiter keine Ideen, wie es weitergehen sollte, aber ich konzentrierte mich auf mich und verlegte meinen Fokus – nach innen, zu mir, zu meinen Anteilen, meiner Biografie, meinen Prägungen – das hat gut getan. Und was es da alles zu entdecken gab! Mit jeder Entdeckung kehrte mehr Frieden ein, in mir. Das Wichtigste war eigentlich, dass sich die Lücke zwischen mir und meinem Inneren geschlossen hat, dass ich Kontakt zu mir bekam – vorher flipperte ich so orientierungslos herum und auf einmal gab es einen Anker, mich selbst.

Vier Jahre habe ich mit Unterstützung von Therapeuten an mir gearbeitet – von offensichtlichen Themen zu den unbewussten Hintergründen. Da meine Not sehr groß war, ich glücklich werden wollte, war ich sehr diszipliniert und konsequent, habe jeden Hinweis aus meinem Inneren verfolgt. Mal waren Einzelsitzungen das richtige Mittel, mal Selbsterfahrungsgruppen, mal Aufstellungen. Je mehr sich in meinem Inneren tat, desto mehr wirkte es auf die Beziehung – auch wenn nur einer arbeitet. Und so steuerte dann doch alles auf eine gemeinsame Trennung hin. Heute sehe ich das so, dass mein Mann der Richtige war, um mich herauszufordern – und dafür bin ich (mittlerweile) dankbar. Denn die jetzige Version von mir gefällt mir sehr gut. Es ist mein Verdienst, dass ich mich so entwickelt habe – ohne die Krise wäre ich aber nicht so schnell so weit gekommen. Heute sind wir noch befreundet – alles ist entspannt und er ist mir auch ein wichtiger Wegbegleiter, der mich sehr gut kennt und mit dem mich 16 Jahre „Geschichte“ verbinden.



Und das Leben schreibt die besten Drehbücher: endlich getrennt habe ich „plötzlich“ in meinem Kollegen, mit dem ich schon ganze 11 Jahre zusammen gearbeitet hatte, einen neuen Lebenspartner gefunden, er „zufällig“ ebenso frisch getrennt von einer Langzeitbeziehung...als hätten wir heimlich aufeinander gewartet.

Durch die Turbulenzen in meiner Ehe war in der Zeit an Kinder nicht zu denken. Letztlich war ich von der Energie eine Art Mutter für meinen Mann und ich wiederum brauchte jemandem zum „Betreuen“, ich hatte, wie das Therapeuten oft nennen, schon „die Arme voller Babys“ (was wiederum mit meiner Ursprungsfamilie zu tun hat), da war kein Platz für echten Nachwuchs. Mein Kinderwunsch war die ganzen Jahre über ein wichtiger Antrieb, an meinen Themen dran zu bleiben, auch wenn erst mal kein passender Partner da war. Ich wurde natürlich stetig älter, mein Kinderwunsch dafür immer größer und die Hoffnung kleiner. Die Mediziner gaben mir auch noch zu verstehen, dass ich in dieser Hinsicht langsam zum alten Eisen gehöre und mich beeilen muss - eine zusätzliche Belastung, ich war sehr traurig und teilweise voller Panik.

Nun war der neue Partner da, alles lief gut und einem Baby stand nichts mehr im Wege. Und auf einmal wusste ich nicht mehr, ob ich überhaupt ein Baby will. Jetzt wo es möglich war. Diesmal habe ich nicht lange gefackelt, eine Sitzung gebucht und dieses Anliegen näher beleuchtet. Was bedeutet Mutter-Sein, Schwangerschaft, ein Kind für mich für mich. Und welches Hindernis gibt es. In einer Aufstellung wurde es sehr emotional, ich hatte einen ersten Kontakt zu meinem Baby und wollte es sehr gerne. Das war der letzte wichtige Stein, der gefehlt hat, mein Inneres war voll auf „Ja“gestellt (daher war aus meiner Sicht auch mein „Alter“ kein Hindernis). Und wie magisch - ich habe unsere Tochter in der gleichen Woche empfangen. Wunderbar!

Und jetzt genieße ich ganz „erleichtert“ das Leben mit meiner kleinen Familie.

Es warten sicher noch weitere Herausforderungen im Außen und Innen – aber heute weiß ich, wie ich damit umgehen kann. Ich bin ausgerüstet mit nützlichen Werkzeugen, und weiß, wo ich Hilfe bekomme – beides sehr wertvolle Ressourcen. Von J.

