Coaching

WARUM FÜRCHTE ICH DIE RUHE?

Wir eilen durchs Leben. Doch wovor rennen wir da eigentlich davon? Vor uns selbst, weiß Stress-Coach Sibylle Lachmann. emotion durfte bei einem Gespräch mit einer Klientin dabei sein

Aufgezeichnet von Silvia Tyburski

Eine alte Villa nahe der Hamburger Alster. Hier, im ersten Stock, hat Psychologin und Stress-Coach Sibylle Lachmann ihre Praxis. Klientin Ute Weber – ihren richtigen Namen möchte sie nicht veröffentlichen – war bereits von August 2011 bis Januar 2013 regelmäßig hier. Die Mutter von drei Kindern (21, 19 und elf Jahre alt) arbeitete damals in Teilzeit als Buchhalterin im Unternehmen ihres Mannes und litt unter Stress. „Sie will immer alles perfekt machen und für alle da sein", erzählt Sibylle Lachmann. „Nach vielen Gesprächen zeigte sich, dass dieses Bedürfnis an einer alten Verletzung in ihrer Kindheit lag. Utes Vater ist früh gestorben, die Mutter war überfordert. Schon mit fünf Jahren fühlte sich Ute verantwortlich dafür, ihre Mutter und die Schwester emotional aufzufangen." Nach einer Auszeit von einem Jahr hat die 49-Jährige jetzt wieder angefangen zu arbeiten: zwei Tage die Woche, diesmal außerhalb der Firma ihres Mannes. Doch das Gefühl, dass ihr alles zu viel wird, ist schon nach wenigen Wochen wieder da.

Sibylle Lachmann: *Schön, dich wiederzusehen! Du hast gerade wieder angefangen zu arbeiten, richtig?*

Ute Weber: Genau. Ja, ich habe jetzt mein erstes Gehalt bekommen. Diese neue Stelle tut meinem Ego total gut: Nicht nur

wegen des Geldes, sondern weil ich zwei ganze Tage in der Woche einen Ort außerhalb der Familie habe, ganz neutral.

Sibylle Lachmann: *Es geht hier also um zwei verschiedene Frauen: einmal um diejenige, die zu Hause für die Familie sorgt, und einmal um die im Job. Wo ist für dich der Unterschied?*

Ute Weber: Im Büro bin ich nicht so mit Selbstzweifeln beschäftigt. Weil ich das, wofür die mich da haben wollen, wirklich kann. Das tut mir gut.

Sibylle Lachmann: *Aber? Wieso bist du hier?*

Ute Weber: Weil das ganze Konstrukt natürlich schwierig ist. Ich versuche, alles vor- und nachzuschaufeln. Ich will Moritz und Jakob an diesen Tagen nicht nur Fertigpizza essen lassen. Also koche ich vor. Wenn ich um halb sechs nach Hause komme, lerne ich manchmal noch mit Jakob, weil er von selbst nicht in Gang kommt. Ich merke, dass ich voll durchgetaktet und angespannt bin. Neulich hatte Jakob eine Fünf in Mathe. Da fragte ich mich: „Oh Gott, was mache ich hier?" Mir tut das Arbeiten ja gut. Aber in solchen Situationen zweifle ich auch wieder daran. Und denke: Muss ich nicht doch zu Hause bleiben?

Sibylle Lachmann: *Du fragst dich also: Darf ich das – meine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen? Und du kennst diese Frage. Das hängt wieder damit zusammen, dass du dich viel zu früh um deine Mutter gekümmert hast, als dein Vater starb. Das ist dein Thema, das haben wir ja schon in unseren früheren Sitzungen herausgefunden.*

Ute Weber: Ja, ich bin so durchs Leben gegangen, dass ich immer Verantwortung getragen habe.

Sibylle Lachmann: *Aber wenn du zur Ruhe kommen möchtest, musst du auch mal von den anderen etwas einfordern. Deine alte Verantwortungsrolle, die du seit früher Kindheit gelernt hast, steht deinem Bedürfnis nach Ruhe im Weg. Und trotzdem streifst du sie nicht ab, das hat seinen Grund. Denn wenn du nicht zur Ruhe kommst, hast du auch keine Zeit, dich deiner Verletzung aus der Kindheit zu stellen. Um sie nicht anzutasten, bleibst du lieber im Hamsterrad, trägst weiter für alles die Verantwortung, wie damals die kleine Ute.*

Ute Weber: Es stimmt, dass ich versuche, alles abzupuffern. Weil ich Angst habe, schuld zu sein, wenn etwas nicht funktioniert.

Sibylle Lachmann: *Schließe mal deine Augen und stelle dir die Ute vor, die du mit fünf, sechs Jahren warst. Die immer brav sein musste, immer pünktlich, nie länger draußen spielen durfte, auch wenn ihr danach war. Die versucht hat, ihre Mutter aus der Trauer, ihrer Starre herauszuholen. Wenn die jetzt hier wäre, was würde sie sagen?*

Ute Weber: Es ist alles zu eng.

Sibylle Lachmann: *Und jetzt komm langsam zurück in dein heutiges Leben. Was würde passieren, wenn die erwachsene Ute sich diesen Raum einfach nimmt? Wenn sie aufhören würde, immer für alle da zu sein, sich zu kümmern. Denkst du dann nicht: Ich bin ich, und das macht Spaß? Dann hat Jakob auch mal frei von dir, und du hast mal frei von ihm. Und es sind ja nur zwei Tage. Die anderen Tage bist du ja voll da. Was soll denn schon Gravierendes oder Schlimmes geschehen, wenn du nicht an allen Tagen alle Rollen gleichzeitig erfüllst? Und die Fünf, so schwer dir das fällt, die musst du ihn vielleicht mal schreiben lassen, damit er lernt, dass er selbst für sich verantwortlich ist.*

„LIEBER HAMSTERRAD, ALS DIE ALTE VERLETZUNG ZU SPÜREN"

Ute Weber: Aber da ist in mir immer noch diese Stimme, die sagt: „Wenn Jakob vom Gymnasium fliegt, bist du schuld! Weil du dich nicht richtig um ihn gekümmert hast." Vom Kopf her verstehe ich, dass ich mehr Ruhe brauche und dass er nicht eigenständig wird, wenn ich ihm alles abnehme. Aber das Ganze ist in meinem Herzen noch nicht angekommen. Ich versuche ja schon, auf mich aufzupassen, einfach mal nur spazieren zu gehen zum Beispiel...

Sibylle Lachmann: *Und in der Ruhe kommt wieder diese alte Rolle um die Ecke, zieht dich in diesen Druck rein. Und versucht das Alte zu bewahren.*

Ute Weber: Ja. Manchmal merke ich, dass ich genau dieses Gefühl besonders dann habe, wenn es um Jakob geht.

Sibylle Lachmann: *Weil er sich nicht anpassen will. Denk doch mal zurück: Du hast Jahre deines Lebens damit verbracht, Strukturen aufrechtzuerhalten. Und das, obwohl sie sich für dich im Herzen nicht authentisch angefühlt haben. Jetzt hast du die Chance, das zu ändern. Endlich auch dein eigenes Leben zu führen. Ein Leben, in dem du dafür sorgst, dass du du selbst sein kannst, und der Rest deiner Familie sich auch mal ohne deine „Struktur" aneinander entwickeln kann.*

Ute Weber: Aber Jakob ist erst elf.

Sibylle Lachmann: *Richtig, er ist elf, nicht drei oder vier. Und sein großer Bruder, der dann da ist, ist 19. Ich habe Jakob als einen echt klasse Kerl kennengelernt. Der tickt vielleicht anders, als die Gesellschaft das so vorsieht. Möglicherweise muss er für sich selber mit der Zeit herausfinden, ob er weiter das Gymnasium besuchen will. Vielleicht muss er ja auch nicht irgendwelchen Konventionen hinterherlaufen. Nicht erst 40 Jahre angepasst leben, so wie du. Sondern vielleicht hat er das Glück, seinen eigenen Weg früher finden zu dürfen, um in seinem Herzen anzukommen.*

Ute Weber: *(beginnt zu weinen)* Das berührt mich jetzt. Ich glaube, um das zu schaffen, brauche ich noch mehr Anerkennung für mich selbst.

Sibylle Lachmann: *Die kleine Ute hätte sich das gewünscht: Nicht angepasst sein zu müssen. Neugierig und frei in die Welt laufen zu dürfen. Die ist eine Künstlerin! Hat aber das Leben einer Mutter und Buchhalterin gewählt. In dir steckt diese Künstlerin, sie singt, malt und kommt so in der Liebe an. Die gilt es ganzen Herzens anzunehmen. Du musstest 47 Jahre alt werden, um dich auf den Weg zu machen. Dein Sohn Jakob will nicht so lange warten.*

Ute Weber: Wie meinst du das?

Sibylle Lachmann: *Er hat nicht vor, es so zu machen wie du damals. Er versucht, sich loszustrampeln, von diesem Druck wegzukommen. Sieh ihn als deinen Spiegel: Dein jüngster Sohn kämpft dagegen, funktionieren zu müssen. Die kleine Ute hatte nicht die Kraft, sich so aufzulehnen. Sie war ja auch erst fünf! Schick deine Lieben auf ihren Weg – die können das.*

Ute Weber: Ich muss mir selbst die Genehmigung geben, meine Aufgaben auf die anderen zu verteilen.

Sibylle Lachmann: *Du musst gar nichts.*

Ute Weber: Doch.

Sibylle Lachmann: *Mich stört das Wort „muss". Die kleine Ute hat das gehasst: „müssen".*

Ute Weber: Stimmt.

Sibylle Lachmann: *Aber du darfst dir die Erlaubnis geben, endlich zur Ruhe zu kommen. Du bist wichtig! Du darfst von den anderen erwarten, dass sie dir den Rücken stärken, an zwei Tagen in der Woche. Schreib dir auf, wie du es deiner Familie vermitteln möchtest. Zum Beispiel: „Der neue Job ist eine Umstellung für mich. Er macht mir Spaß, aber wenn ich nach neun Stunden wieder nach Hause komme, wünsche ich mir, dass ihr mir mal was zu essen macht." Die Umerziehung eines eingefahrenen Systems übernimmt die Person, die das System festgenagelt hat, weil sie sich unentbehrlich gemacht hat. Das bist du. Mach dich groß und breit. Du darfst dich jetzt endlich selbst an die Hand nehmen.*

Das 90-minütige Coaching-Gespräch haben wir gekürzt und zusammengefasst.

3 Fragen an den Coach

„KOMMT MAN ZUR RUHE, GERÄT VIEL IN BEWEGUNG"

emotion: *Alle klagen heutzutage über Stress. Warum fällt es uns so schwer, zur Ruhe zu kommen?*

Sibylle Lachmann: Für manche Menschen ist es wirklich schwer, Raum für Ruhe zu finden. Zum Beispiel, wenn man zwei Jobs braucht, um die Familie zu ernähren, oder eine alleinerziehende Mutter ist. Aber bei vielen anderen Gestressten ist das nicht der Fall. Für die wäre es leichter möglich, etwas zu ändern. Aber es fällt ihnen schwer, weil sie in ihren alten Rollen feststecken, in die sie sich über Jahre hineingelebt haben. Viele von ihnen haben Angst vor den Themen, die in der Ruhe hochkommen könnten.

emotion: *Welche könnten das sein?*

Sibylle Lachmann: In unserem Fall wünscht sich die Klientin ja eigentlich mehr Zeit für sich, aber um dorthin zu gelangen, muss sie sich mit einer Verletzung aus der Kindheit auseinandersetzen. Das ist schmerzhaft. Andere fürchten die Ruhe, weil dann der Raum da wäre, sich mit Dingen zu konfrontieren, die seit Jahren im Verborgenen gären: dass man mit dem Job in Wahrheit unglücklich ist oder etwas in der Ehe nicht stimmt – es gibt viele Themen. Wenn wir zur Ruhe kommen, gerät ganz viel in Bewegung. Davor haben viele Angst.

emotion: *Hat jeder so ein Thema, das er verdrängt?*

Sibylle Lachmann: Nicht jeder, aber man muss sich schon ernsthaft fragen: Wieso betreiben so viele Leute Raubbau an sich selbst? Jeder vernünftige Mensch weiß: Um gesund zu bleiben, braucht man Ruhephasen. Und wer permanent dagegen verstößt, will vielleicht diese innere Stimme übertönen, die ihm sagt, dass etwas nicht in Ordnung ist.

SIBYLLE LACHMANN
ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Stress-Coach, Mentaltrainerin und Hypnotherapeutin. Mehr Infos unter www.lachmann-coaching.de