

Nancy Colier

DIE SELF-CARE- LÜGE

Warum ein Schaumbad keine Lösung für
deine emotionale Erschöpfung ist und wie du
bekommst, was du wirklich brauchst

Aus dem Englischen übersetzt
von Imke Brodersen



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe: *The Emotionally Exhausted Woman*,
erschienen bei New Harbinger Publications, Inc.
ISBN der Originalausgabe: 978-1-64848015-7
Copyright © 2022 by Nancy Colier

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2023
Übersetzung: Imke Brodersen
Lektorat: Nadine Britsch
Layout: Richard Kiefer
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Satz: Ulrich Schmid, de·te·pe, Aalen
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-263-9

Inhalt

<i>Einleitung: Wer kümmert sich um dich?</i>	7
<i>Kapitel 1: Wie sind wir hier gelandet?</i>	
Der Käfig der Harmoniesucht	17
<i>Kapitel 2: Kultur: Wie Frauen ihr Wesen</i>	
abgesprochen wird	30
<i>Kapitel 3: Familie: Wie wir lernen, was wir brauchen</i>	
dürfen (und was nicht)	53
<i>Kapitel 4: Grundüberzeugungen</i>	75
<i>Kapitel 5: Self-Care als Lösungsansatz</i>	98
<i>Kapitel 6: Self-Care als Augenöffner</i>	113
<i>Kapitel 7: Alle Facetten des Selbst annehmen</i>	125
<i>Kapitel 8: Die Rückeroberung des Selbst</i>	139
<i>Kapitel 9: Ehrlich bleiben</i>	152
<i>Kapitel 10: Das eigene Drehbuch schreiben</i>	165
<i>Kapitel 11: Energie durch konsequente Authentizität ..</i>	174
Danksagung	180
Zum Weiterlesen	181
Stimmen zum Buch	182
Zusatzmaterial für Leserinnen	185
Über die Autorin	191

EINLEITUNG

Wer kümmert sich um dich?

„Und wer kümmert sich um dich?“ Mit dieser einen Frage bringe ich mehr Frauen zum Weinen als mit jeder anderen. Nach den Tränen lautet die Antwort normalerweise: „Niemand.“

Hast du hin und wieder den Eindruck, dass niemand dich umsort? Oder gar, was womöglich noch wichtiger ist, dass auch du selbst nicht dazu kommst, zumindest nicht ausreichend? Diesen Zustand beschreiben Frauen unabhängig von Status, Einkommen, Bildungshorizont und ethnischer Herkunft: „Es ist, als hätte ich eine Nabelschnur, in der das Blut nur in eine Richtung fließt: nach außen.“ Ein Leben lang kümmern wir uns um die Bedürfnisse aller anderen, spielen unsere Rollen als Umsorgerin für alle Welt, als *braves Mädchen*, aber häufig geht das auf Kosten unserer eigenen Bedürfnisse.

Bist du diejenige, die jederzeit einspringt, die Bedürfnisse anderer erahnt und erfüllt, die emotionale Belastung schultert, die emotional, körperlich und seelisch rückhaltlos alles gibt? Stellst du dabei die eigenen Bedürfnisse hinten an und wendest dich so von etwas Authentischem und Lebenswichtigem in dir selbst ab? Lebst du auf eine Weise, in der es in erster Linie darum geht, gemocht zu werden? Damit ignorierst du letztlich

dein Wesen und das, was du brauchst, um ganz und gar du selbst zu sein.

Sich der eigenen emotionalen Erschöpfung bewusst zu werden, kann lange dauern, und bis es so weit ist, hast du möglicherweise verschiedene Strategien entwickelt, um damit fertig zu werden oder dich so zu betäuben, dass du sie nicht wahrnehmen musst. Vielleicht hast du sogar auf einer gewissen Ebene akzeptiert, dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden und du nicht auf befriedigende Weise *du selbst* sein kannst. Weil dies offenbar nun einmal so ist.

Doch was sind das für ungestillte Bedürfnisse? Was ist es, das wir nicht bekommen, wenn es am Ende in chronischer Erschöpfung mündet? Frauen haben individuell ganz unterschiedliche Wünsche und Träume, doch bestimmte Bedürfnisse führen, wenn sie unerfüllt bleiben, zu jenem emotionalen Ausbrennen und der Selbstentfremdung, die für so viele Frauen der Normalzustand ist.

Unabhängig von Geschlecht, Rolle oder Identität eint uns Menschen das Verlangen, gesehen und wahrgenommen zu werden. Und zwar *nicht* nur für das, was wir tun und für andere leisten, sondern für unser ureigenes Wesen. Wir alle sehnen uns nach einem authentischen Leben, *nach Wahrigkeit*, bei der das äußere Erleben dem inneren Erleben entspricht, nach einem Leben, das sich wirklich wie *unseres* anfühlt und unserer Wahrheit entspricht.

Am umfassendsten dabei ist wohl der menschliche Wunsch nach Liebe und Akzeptanz, ohne kritisiert und verurteilt zu werden, und damit der Inbegriff des Gefühls: „Jemand kümmert sich um mich.“ Eine solche Beziehung ersehnen wir uns nicht nur von anderen, sondern auch von uns selbst, und solange diese Bedürfnisse nicht (oder nicht ausreichend) gestillt

sind, fühlen wir uns ausgelaugt. Ehe du dich auf diese Reise begibst, solltest du in dich hineinhorchen. Welche Sehnsucht, welcher Mangel, welcher Antrieb, welche Erfahrung oder welches Ausgebranntsein hat *dich* dazu veranlasst, dieses Buch in die Hand zu nehmen? Welcher beständige Hunger nagt an dir?

Manchmal erleben wir emotionale Erschöpfung als unvermeidbar und akut. Sie kann aber auch wie eine Tapete sein, ein diffuses Hintergrundrauschen aus Unzufriedenheit und Unerfülltsein, eine innere Leere. Vielleicht hast du Schwierigkeiten, deine Erschöpfung in Worte zu fassen, kannst sie aber dennoch spüren.

Für Lebenslust und Antriebskraft ist die emotionale Erschöpfung ebenso real wie eine körperliche Erschöpfung für den Leib, und sie manifestiert sich auf vielerlei Weise: Depressionen, Angst, Frustration, Hoffnungslosigkeit, Ärger, Fatigue, Sucht, Kopfschmerzen, chronische Schmerzen und Schlafstörungen – all das sind mögliche Ausdrucksweisen emotionaler Erschöpfung. Ehe wir neue Energie tanken und uns mit unserer elementaren Vitalität verbinden können, müssen wir die Ursache unserer Kraftlosigkeit verstehen. Ohne zu wissen, was zerbrochen ist, können wir es nicht reparieren. Erst wenn wir sehen, was uns dazwischenfunkt, können wir unsere wahre Stärke entdecken.

Dieses Buch entspringt meiner Neugier und meiner Besorgnis. Nach unzähligen Gesprächen mit Frauen und jahrzehntelanger therapeutischer Arbeit mit Klientinnen fragte ich mich: Warum beschreiben sich so viele Frauen als emotional erschöpft? Warum empfinden sich so viele Frauen als äußerlich nette Hüllen für etwas, das sie einst waren, oder für etwas, das sie nie waren, aber vielleicht sein könnten? Warum fühlen sich so viele Frauen von ihren wahren Bedürfnissen und ihrem

wahren Sein abgeschnitten, ohne Verbindung zu einer tieferen Kraftquelle? Und noch wichtiger als diese Warum-Fragen ist: Was können wir dagegen tun? Wie können wir uns selbst wiederentdecken und den Funken der inneren Vitalität neu entzünden?

Das kulturelle Narrativ behauptet: Wir sind es wert. Unsere Bedürfnisse sind berechtigt. Und wir haben jedes Recht, uns ehrlich zu äußern. Oberflächlich betrachtet applaudiert die Gesellschaft der Vorstellung von Authentizität: *Sei mutig! Sei die, die du bist. Sei ganz du selbst!* Man ermuntert uns, unsere Einzigartigkeit zu zelebrieren, unsere Wahrheit auszusprechen, ganz und gar wir selbst zu sein. Zumindest an der Oberfläche. Auf einer tieferen Ebene jedoch steht diese Lebensweise in krassem Widerspruch zu dem, was uns auch beigebracht wurde.

Denn in Wahrheit stuft die Gesellschaft die Bedürfnisse von Frauen unablässig als nebensächlich und unwichtig ein, macht sich darüber lustig, drückt Frauen, die ihre Bedürfnisse offen kundtun, einen negativen Stempel auf und idealisiert all jene, die bescheiden und aufopfernd sind. So entwickeln wir eine Beziehung zu den eigenen Bedürfnissen, die diesen kritisch und ablehnend gegenübersteht. Bitte halte kurz inne und denke über dein Leben nach: Auf welche Weise wurde (und wird) das, was für dich wahr ist, von anderen vom Tisch gewischt? Inwiefern hast auch du selbst vielleicht Anteil an dieser Abwertung?

Allen Fortschritten am Arbeitsmarkt, in den Familien, auf sozialer und politischer Ebene zum Trotz glauben sehr viele Frauen noch immer, dass sie keine Bedürfnisse haben sollten. Höchstens ein paar kleine hier und da, aber nicht die ganz realen und schon gar nicht die lästigen, denn Bedürfnisse

gelten nach wie vor als Schwäche, und zwar explizit als *unsere* Schwäche.

Dieses Buch soll dir helfen, deine Bedürfnisse wahrzunehmen. In erster Linie geht es jedoch um deine *Beziehung* zu deinen Bedürfnissen. Du wirst lernen, wie du von innen heraus für dich sorgen kannst, anstatt dies nur äußerlich zu demonstrieren. Du bekommst eine Anleitung, wie du einen Zustand der Vitalität und Authentizität in dir erzeugen kannst, ganz ohne Selbstoptimierung, Anti-Falten-Creme oder die Suche nach dem richtigen Partner. Ich möchte, dass du deinen Fokus verlagerst – weg von der Sorge für alle anderen, hin zu echter Selbstfürsorge –, aber auf eine brandneue Weise (die eben nicht bedeutet, sich gar nicht mehr um andere zu kümmern).

Es geht um einen radikal anders gearteten Ansatz, mit sich selbst umzugehen – unabhängig vom schnellen Glück, das die Wellnessprodukte der modernen Selbstoptimierungsindustrie versprechen, die uns keinen Schritt weiterbringen. Ich biete dir etwas Tiefgreifenderes, Verlässlicheres, das meiner Ansicht nach unendlich wirksamer ist. Allerdings muss ich dich warnen: Wenn du dich zu dieser Reise entschließt, solltest du darauf gefasst sein, dir selbst zu begegnen. Du wirst das Ich ausgraben, das sich unter all deinen Rollen verbirgt. Also rechne mit diesem Ich, das frei ist von all deinen Anpassungen den anderen zuliebe. Du musst dich auf Veränderungen gefasst machen

Ich möchte dir die nötigen Mittel und den Mut an die Hand geben, nicht nur *nett* zu sein, mehr zu sein als die Rollen, die du für andere spielst. Ich fordere dich heraus, deine persönliche Wahrheit nicht nur zu erkennen, sondern auch auszusprechen und zu leben. Ich helfe dir, herauszufinden, wer du wirklich bist – jenseits deiner Fähigkeit, liebenswert zu erscheinen.

Letztendlich geht es in diesem Buch darum, eine Frau zu werden, der es wichtiger ist, sich selbst zu mögen, als gemocht zu werden. Wenn du glaubst, dass du genau das willst und brauchst, und wenn du bereit bist, dich auf diesen Prozess einzulassen, wird der Zeitpunkt kommen, an dem du deinem eigenen Wissen vertrauen und fest zu dir selbst stehen kannst.

Insgesamt geht es bei dieser Lesereise um Bewusstsein. Im Laufe deiner Erkundungen wirst du erkennen, was du in Bezug auf dein Wesen als Frau für *wahr* hältst. Du wirst sehen, welche Grundüberzeugungen du im Hinblick auf deine eigenen Bedürfnisse hegst und welchen Konditionierungen du durch Gesellschaft, Familie, Erziehung, Medien und andere Einflüsse unterworfen warst, Konditionierungen, die dazu geführt haben, dass du Akzeptanz über Authentizität stellst. Du wirst erkennen, wie du gelernt hast, die Bedürfnisse anderer über deine eigenen zu stellen und dich selbst zu übersehen, um für andere anziehend zu erscheinen.

Beachte dabei, dass bereits das Beleuchten deiner Schattenseiten, die Erkenntnis, was in dir vorgeht, und das Aufsaugen der Botschaft dieses Buches zu deiner Arbeit zählt. Schon jetzt veränderst du dich.

Ich werde beschreiben, wie sich emotionale Erschöpfung anfühlt und wodurch sie entsteht. Ich öffne den *Käfig der Harmoniesucht*, jene Falle des unablässigen Bemühens (zu dem wir uns gezwungen fühlen), es anderen recht zu machen, damit wir emotional sicher sind, nämlich nicht verurteilt, nicht abgelehnt. Ich zeige dir die Gitterstäbe dieses Käfigs und die Verhaltensweisen, die wir wählen, um darin auszuharren und liebenswert zu bleiben, also all die Methoden, mit denen wir uns selbst verleugnen, während wir uns einreden, wir würden auf uns Acht geben.

Ich führe dich durch das ebenso gefährliche wie schmerzhaftes Minenfeld der Urteile und Kritikpunkte, mit denen unsere Kultur Frauen abstempelt (und wir uns selbst!) – von *kompliziert* über *fordernd* bis hin zum *Kontrollfreak*. Das ganze Arsenal der Drohungen, die uns zum Schweigen bringen und unsere Bedürfnisse in Schach halten sollen. Auch die frühkindliche Umgebung spreche ich an – wie Bezugspersonen auf deine Bedürfnisse reagiert haben und wie das deine Überzeugungen geformt und verzerrt hat, aber auch, welche Strategien du einsetzt, um deine Bedürfnisse zu erfüllen.

Dabei werde ich Grundüberzeugungen beleuchten, jene scheinbaren Wahrheiten und Realitäten aus den hinteren Winkeln unseres Bewusstseins, die letztlich unser Verhalten prägen. Solche Grundüberzeugungen befeuern Schuldgefühle, Scham und Urteile, und solange sie nicht aus dem Schatten treten dürfen, bleiben sie eine ewige Stolperfalle auf unserem Weg zu uns selbst.

Anschließend widmen wir uns der milliardenschweren Selbstoptimierungsindustrie, einem System, das die wahre Ursache unserer Erschöpfung weder anspricht noch beheben kann.

Aber habe ich auch eine Lösung parat, wirst du dich jetzt fragen. Ja, die habe ich. Die Lösung besteht in einem grundlegend anderen Ansatz der Selbstfürsorge, in praktischen, handfesten Methoden, um zu dir zu stehen und in dieser Welt du selbst zu sein. Du wirst lernen, ehrlich zu sein, anstatt nur darauf zu achten, dass andere dich mögen. Ich möchte dir zeigen, wie du als Frau leben kannst, die weiß, dass ihre Erfahrung zählt, dass sie zählt, eine Frau, die ihre Bedürfnisse akzeptiert und beherzigt, eine Frau, die darauf vertraut, was sie weiß. Eine Frau, die unerschütterlich zu sich steht.

Wenn du bis hierher gelesen hast, gehe ich davon aus, dass du das Gefühl kennst, emotional erschöpft zu sein, dass du dich nicht wirklich um dich selbst und deine Bedürfnisse kümmerst oder dass du diese gar nicht so genau kennst. Vielleicht lockt dich aber auch die ernsthafte Hoffnung auf ein wahrhaftigeres, vitaleres Leben. In jedem Fall ist es erfreulich, dass du noch da bist!

Darüber zu reden, ist leicht – aber als selbstbewusste, aufrichtige Frau zu *leben*, die auch Bedürfnisse hat, ist alles andere als leicht. Es kann sogar sehr riskant sein. Wenn wir so leben, wie wir wirklich sind, drohen uns harte Urteile – von Männern und Frauen und von uns selbst. Unsere Konditionierung fordert von uns, immer darauf zu achten, dass niemand je mit uns unzufrieden ist, auch wenn das schlecht damit vereinbar ist, stark, sichtbar und absolut ehrlich zu sein. Unsere eigenen Bedürfnisse und Erfahrungen zu verbergen und lieber andere Menschen glücklich zu machen, kann uns als klüger und sicherer erscheinen.

Aber ich will dir etwas verraten: Du musst die Menschen, die dich lieben, keineswegs im Stich lassen, um für dich selbst zu sorgen. Du musst auch dich selbst nicht vernachlässigen, um sicher und glücklich zu sein. Ich habe im Laufe der Jahre zahllose Frauen auf der wohl wichtigsten Reise unseres Lebens begleitet, von denen viele dir sicher gar nicht so unähnlich waren. Und immer wieder ging es darum, nicht länger den vermeintlichen Erwartungen anderer zu entsprechen, sondern das eigene Ich auszuleben. Es ist ein Prozess, bei dem du das Zentrum deines Seins, deinen Leitstern, von der Außenwelt in dich selbst verschiebst. Du kommst endlich nach Hause.

Wann immer ich miterlebe, wie eine Frau sich dieser Verwandlung unterzieht, wie sie ihre wahre Stimme findet, ihre

wahren Bedürfnisse, ihre wahre Stärke und ihr wahres Selbst, auf ihre ureigene Art, durchlaufe auch ich eine Verwandlung. Jedes einzelne Mal werde ich Zeugin eines Wunders, und die Ehrfurcht, die ich für diesen Prozess empfinde, war mein Antrieb für dieses Buch.

Ich möchte dich einladen, diese Seiten langsam und mit Pausen zu lesen. Denke darüber nach, wie es für *dich* ist, in dieser Gesellschaft eine Frau zu sein, welchen Herausforderungen du persönlich dich innerlich und äußerlich stellst. Prüfe, auf welche Weise deine weibliche Konditionierung dich formt, wo sie zur Falle wird oder dich einschränkt. Achte darauf, wie du mit deinen eigenen Bedürfnissen umgehst und als wie wichtig (oder unwichtig) du diese einstufst. Vielleicht fragst du dich gelegentlich: „Aber was soll ich *tun*? Worin besteht die eigentliche Arbeit, wie fühlt sich das an? Und wo fange ich an?“ Die Antwort lautet: Nimm diese Denkanstöße in dich auf. Lass die Impulse in dein Bewusstsein sickern und sie von dort aus so in deine Erfahrungen einfließen, wie es für dich erforderlich ist. Wir können und müssen uns all das ansehen, um Veränderung in Gang zu bringen.

Wenn du dich entscheidest, diese Reise anzutreten, möchte ich dich um eine Sache bitten: Versprich mir, dass du dir für das, was dir unterwegs auffällt, keine Vorwürfe machst, und dass du während des gesamten Prozesses auf deiner eigenen Seite bleibst. Die Worte in diesem Buch dürfen jede Bedeutung annehmen, die sie für dich selbst haben. Es gibt keine „richtige“ Erfahrung. *Lass deine Erfahrung zu*, aber lass nicht zu, dass dieser Prozess lediglich eine neue Aufgabe wird, ein weiterer interessanter Punkt auf deiner To-do-Liste in Sachen Selbstfürsorge.

* * *

Sei ehrlich mit dir selbst und setze die Anregungen in deinem eigenen Leben um, selbst wenn du niemandem jemals davon erzählst. Nutze das, was funktioniert, und blende den Rest aus. Nicht jeder Satz in diesem Buch wird etwas in dir zum Klingen bringen, denn *du* bist ganz und gar du selbst und befindest dich auf deinem persönlichen Weg. Betrachte die Lektüre dieses Buches als eine Übung, bei der du tief in dein eigenes Erleben hineinhörst und *jedwede* Wahrheit würdigst, die dabei zu Tage tritt.

KAPITEL 1

Wie sind wir hier gelandet? Der Käfig der Harmoniesucht

„Miranda ist eine intelligente, reizende und überaus lebenswerte Frau. Doch bei aller Liebenswürdigkeit ist in ihrer Gegenwart eine gewisse Erschöpfung spürbar, ein Eingesperrtsein. Sie erinnert an einen goldenen Vogel in einem vergoldeten Käfig.“ Diese Notiz schrieb ich, nachdem Miranda (46) zum ersten Mal mein Sprechzimmer verließ.

Ich habe Miranda nie vergessen können. Sie war klug, charismatisch, beruflich erfolgreich, geschmackvoll gekleidet, Mutter zweier Kinder und sie suchte meine Hilfe, um mutiger und authentischer zu leben. Das Spannende daran war, dass sie dieses mutigere, authentischere Leben wollte, obwohl sie dafür möglicherweise auf „die Vorteile und Belohnungen einer so *zuverlässigen Harmoniesucht*“ verzichten müsste. Damals wusste ich noch nicht, dass genau der Satz langfristig das Saatkorn zu diesem Buch werden sollte.

Miranda war der Inbegriff der modernen Frau – für ihre Kinder eine hingebungsvolle Mutter, für ihren Mann eine liebevolle, aufmerksame Partnerin, für ihre Firma eine scharfsinnige Anwältin, für ihre alten Eltern eine hilfsbereite Tochter, für

viele eine treue Freundin. Doch indem sie für all diese Menschen all dies wurde, verlor sie den Kontakt zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen, die sie brauchte, um sie selbst zu sein – um ihrer selbst willen. Diese eigenen Bedürfnisse, die unabhängig von allen anderen Menschen existierten, waren ihr abhandengekommen.

Von außen besehen führte Miranda das Leben, das sich scheinbar alle wünschen. Sie hatte alles erreicht und war alles geworden, was die Gesellschaft uns als erstrebenswert suggeriert. Innerlich jedoch hatte sie das Gefühl, von einem wesentlichen Teil ihres eigenen Ichs abgeschnitten zu sein, das sie als ihr *wahres Selbst* bezeichnete. Sie hatte den Zugang zu ihrer ureigenen vitalen Kraft verloren. Zutiefst erschöpft von all der Perfektion und dem „Rechtmachenwollen“ wünschte sie sich nun eine Anleitung zur Unvollkommenheit und eine Begleitung auf der Rückreise zu sich selbst. Sie suchte neuen Kontakt zu etwas, das sie nur mit „Ich“ beschreiben konnte.

Allerdings hatte Miranda ihr Leben lang die Kunst kultiviert, liebenswert zu sein. Sie hatte Angst davor, selbst etwas zu brauchen, und sie scheute sich vor den Konsequenzen, wenn sie weniger nett wäre, denn in ihren Augen drohte ihr damit der Verlust von all dem, was ihr wichtig war: Ehe, Karriere, Freundschaften und sogar die Identität als großartige Mutter. Die Möglichkeit, auch einmal nicht nett zu sein, fühlte sich bedrohlich und unklug an. Deshalb erklärte sie mir in aller Deutlichkeit, dass ich sie keinesfalls in eine „alte Schrulle“ verwandeln dürfe, „die nur für ihre Katzen lebt, ganz auf sich gestellt und allein, eine Frau, die zu niemandem gehört.“ Emotional war Miranda erschöpft, voller unerfüllter Bedürfnisse, aber auch äußerst skeptisch, was die Chance auf ein besseres – oder überhaupt lebenswertes – Leben betraf, wenn sie eben nicht mehr so *zuverlässig nett* wäre.

Der Käfig der Harmoniesucht

Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis, denn unser Überleben hängt davon ab. Solange wir dazugehören, werden wir nicht schutzlos zurückgelassen, müssen nicht sterben. Zugehörigkeit bedeutet jedoch nicht nur körperliche Sicherheit, sondern auch Akzeptanz, Wertschätzung und Liebe, also emotionale Sicherheit. Wir müssen dazugehören, um uns emotional und psychisch unversehrt zu fühlen. Auch wenn wir nicht mehr im Urwald leben und kein Rudel brauchen, das uns vor Raubtieren schützt, steckt das Bedürfnis nach Zugehörigkeit nach wie vor in allem, was wir tun, es treibt uns noch immer an.

Und an dieser Stelle wird es knifflig: Als Frauen lernen wir, dass wir am besten dazugehören – und somit überleben –, wenn wir nett sind. Und zwar so, wie die anderen uns haben wollen. Gemocht zu werden, das wird zu einer treibenden Kraft und ist das Betriebssystem für alles, was wir tun. Wenn man uns mag, werden wir einbezogen und sind erwünscht. Gleichzeitig wird dieser Drang und Druck, liebenswert zu sein, der uns auf vielerlei Weise nützt und schützt, zu unserem Käfig. Wir fangen an, unser Verhalten zu steuern, uns anzupassen, unsere Wünsche und Bedürfnisse nur mit Bedacht zu zeigen und unsere Persönlichkeit zu verändern, um es anderen recht zu machen. Und schließlich begraben wir unser Ich unter dieser netten Person.

Die alte Geschichte

Die Wurzeln der weiblichen Erschöpfung auszugraben, ist eine Herausforderung. Wer sich dieses Thema vornimmt, stößt unweigerlich auf klischeebehaftete Vorstellungen über

überambitionierte Frauen. Unweigerlich entsteht vor unserem inneren Auge das Bild der ultrakompetenten, durchsetzungsfähigen Powerfrau, ein Energiebündel, ob in der Vorstandsetage, im Bett, am Herd oder im Einsatzfahrzeug. Wir sehen eine Frau, die das Wort „Nein“ nicht kennt und nie etwas für sich verlangt (oder es erhält). Und weil wir diese Stereotypen verinnerlicht haben, kommt uns bei der Erwähnung von Frauen, die erschöpft sind, prompt der Gedanke, sie seien selbst dafür verantwortlich, weil sie sich nämlich nicht richtig um sich selbst gekümmert hätten. Der große Bogen lautet also wieder: Wenn eine Frau nicht bekommt, was sie braucht, ist das wahrscheinlich ihre eigene Schuld. Da es hier um deine persönliche Erschöpfung geht, möchte ich dich dringend bitten, nicht in diese Falle zu tappen. Deine Erschöpfung ist nicht deine Schuld – selbst wenn du eine Powerfrau bist!

Solche abgedroschenen Klischees und Narrative über Frauen, die sich zu viel aufbürden, machen es uns im Verbund mit den komplexen Ebenen dieses Themas nicht gerade leicht, zum Kern der Sache vorzustoßen. Es kostet viel Mühe, als Frau den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren, der emotionalen Erschöpfung ehrlich auf den Grund zu gehen und zu verstehen, warum sie so hartnäckig ist. Ebenso anstrengend ist es, neue, angemessenere Lösungen für den Mangel zu entwickeln, den wir gegenwärtig vielleicht spüren. Es kann viel verlockender erscheinen, sich schnellen Lösungen zuzuwenden – dem Lammfellkissen oder dem Klangbad –, als geduldig aufzudecken, wonach es uns wirklich verlangt.

Tatsächlich stoßen wir Frauen schon immer auf Widerstand, wenn es um die Erfüllung unserer Bedürfnisse geht oder – wie in diesem Buch – um Selbstfürsorge. Das Hauptproblem ist, dass bereits die Vorstellung, uns um uns selbst zu kümmern (ganz zu schweigen von der praktischen Umsetzung), unserer

mächtigsten Konditionierung zuwiderläuft: aufopfernd und selbstlos zu sein. Selbstfürsorge widerspricht einer allgegenwärtigen Botschaft, die uns unablässig daran erinnert, dass wir nichts für uns brauchen sollten. Diese Kluft zwischen der Forderung, wie wir sein sollen, und der Realität, wie wir sind – zwischen dem, was wir brauchen *dürfen*, und dem, was wir *wirklich* brauchen – steht im Zentrum unserer emotionalen Erschöpfung.

Die perfekte Frau

Als ich im Teenageralter war, erzählte mein Onkel eine Geschichte, die Fragen aufwarf, die mich nie ganz losgelassen haben. Es ging darin um einen alten Bekannten meines Onkels, aber auch um dessen Frau. Dieser Mann zog fast jeden Abend durch die Kneipen, mit Freunden, Zechkumpanen und Frauen ... vielen Frauen. Hin und wieder rief er bei diesen Sauftouren auch seine eigene Frau an, um ihr mitzuteilen, wo er gerade steckte, und auf diese Anrufe reagierte seine Frau immer mit denselben Worten, um die es in der Geschichte meines Onkels ging: „*Egal* wann du zurück bist, ich warte hier auf dich.“ Ich erinnere mich sehr genau an die Reaktionen der Männer aus meiner Familie, an ihre Bewunderung für die Reaktion der Frau. „Wow“, staunte der eine, „wo gibt es eine so perfekte Frau zu kaufen?“, und ein anderer fragte, ob sie noch eine Schwester hätte.

Trotz aller Fortschritte in unserer Gesellschaft besteht eine klare und weit verbreitete Vorstellung von der *perfekten Frau*. Was für eine Frau hast du spontan vor Augen? Ist sie stark, schön, klug, fit, hilfsbereit, selbstbewusst, großzügig, liebevoll, zugewandt, nicht nachtragend und opferbereit? Erfüllt

sie die Bedürfnisse von allen, ohne etwas für sich selbst zu fordern? Was wirft sie in den Ring, um so einzigartig und begehrenswert zu sein? Zum Glück ist dieses Image der perfekten Frau dank erweiterter Genderidentitäten, Lebensweisen, Berufswegen, Körpertypen und Möglichkeiten insgesamt, als Frau in dieser Welt zu leben, im Wandel. Dennoch bleibt es als Idealbild in der weiblichen Psyche verankert, als ein Modell für das Frausein – und als Maßstab, wie eine Frau sein *sollte*.

Stelle dir die folgenden Fragen: *Wenn du nicht in der Lage bist, diese perfekte Phantasiefrau zu sein, glaubst du dennoch, dass du so sein solltest? Bist du von dir enttäuscht, weil du diesem Standard nicht gerecht werden kannst?* Häufig ist die „So-sollte-es-sein“-Stimme unsere innere Kritikerin, die Schuldgefühle und Scham auslöst, weil wir diesem weiblichen Idealbild nicht entsprechen. In unserem Streben, die perfekte Frau zu sein, versuchen wir, begehrenswerter zu werden und besser dem zu entsprechen, was erwünscht ist. Damit und mit der Selbstverurteilung, weil wir dieses Klischee nicht erfüllen, zementieren wir jedoch zugleich die Gitter unseres Käfigs.

Jederzeit verfügbar

Als Kinder lernen wir sehr viel, was wir uns oft von unseren Müttern und anderen Frauen abschauen. So lernen wir auch, dass eine Frau nur perfekt ist, wenn sie verfügbar ist – *ständig* verfügbar für die Bedürfnisse anderer. Allzeit bereit, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, wenn Bedürfnisse von anderen auftauchen. Stelle dir folgende Fragen: *Wenn eine Person aus dem Freundeskreis, aus der Familie, aus der Firma oder auch jemand Wildfremdes etwas braucht – verspürst du den Impuls, alles*

stehen und liegen zu lassen, um auszuhelfen? Ist das Wort „Nein“ in deinem Inneren ein unausgesprochenes Tabu?

Das Besondere an der Frau in der Geschichte meines Onkels, die so perfekt erschien, dass andere Männer sie sogar *kaufen* wollten, war die permanente Verfügbarkeit für ihren Mann. Sie wartete zu Hause, um *ihn* liebevoll und ohne Fragen, ohne eigene Bedürfnisse oder gar Erwartungen in Empfang zu nehmen, permanent verfügbar für *seine* Bedürfnisse. Einen solchen Standard kompromissloser Verfügbarkeit an uns anzulegen, mag uns zwar beliebter und begehrenswerter machen, verstärkt aber am Ende die Überzeugung, dass wir *wegen* unserer Verfügbarkeit wertvoll sind, und dass man uns mag, *weil* wir andere an erste Stelle setzen. Und damit bleiben wir eben diesem Verhalten und eben dieser Erschöpfung unterworfen.

Hypervigilanz: Was denken die anderen (über uns)?

Um liebenswert zu bleiben, haben wir gelernt, uns aufmerksam auf andere einzustimmen und dabei nicht nur ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, sondern auch das, was sie über uns denken. Überlege einmal: Achtest du übermäßig darauf, was andere von dir halten? Vertraust du den Wahrnehmungen anderer über dich mehr als deinen eigenen und räumst du diesen Priorität ein? Ist dein eigenes Wissen weniger wert als die Meinungen der anderen über dich?

Das Bemühen um die Zuneigung anderer ist in gewisser Hinsicht logisch. Bei Erfolg besteht ein gewisser Schutz vor Ablehnung oder Zurückweisung. Aber solange wir unsere Aufmerksamkeit und Energie darauf verwenden, was andere über uns

denken (oder was sie unserer Meinung nach über uns denken), verlagern wir Selbstwertgefühl und Selbsterfahrung, also unsere Identität als solche, auf Familie, Freunde, Partner, Experten und andere Personen, die uns unserer Meinung nach besser kennen als wir uns selbst. Und damit überantworten wir ihnen die Zuständigkeit für unsere intimsten Fragen: *Was denke ich in Wahrheit? Was will und brauche ich? Wie kann ich mich selbst lieben? Wer bin ich in meinen Augen?* An deren Stelle rücken Fragen wie: *Wer bin ich in deinen Augen? Was glaubst du, was ich mache? Welche Bedürfnisse sollte ich deiner Meinung nach haben? Wie muss ich sein, damit du mich magst?*

Wenn es um Antworten auf die wichtigsten Fragen im Leben geht, haben wir gelernt, lieber anderen zu vertrauen als uns selbst. Und damit werden wir nie diejenigen sein, die am besten wissen, was gut für uns ist.

Selbstverleugnung

Wenn unsere Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse und Wahrnehmungen anderer gerichtet ist (und natürlich auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse und die Beeinflussung ihrer Wahrnehmungen), lernen wir rasch, unseren eigenen Erfahrungen zu misstrauen und sie abzuwerten. Wir halten unser eigenes Wissen für weniger maßgeblich und reden uns ein, es sei klüger, nicht auf die innere Wahrheit zu hören. Damit sprechen wir uns die eigene Quelle der Weisheit ab und glauben irgendwann nicht mehr, dass wir selbst in der Lage sind, zu entscheiden, was wahr und das Beste für uns ist. Wenn wir ernsthaft für uns eintreten und der eigenen Erfahrung vertrauen würden, würden wir verlieren, was für uns zählt. Jedenfalls denken wir das.

Also lassen wir lieber andere unsere Entscheidungen treffen – und werden dafür durchaus belohnt. Dank unserer Selbstzweifel bleiben wir flexibel und kooperativ, womit wir wiederum unsere Zugehörigkeit sicherstellen. Welche Erfahrungen wir machen, dürfen andere entscheiden, und das sorgt auf verdrehte Weise dafür, dass wir uns weiterhin geliebt fühlen.

Als erwachsene Frauen können wir die eigene Stimme meisterlich ignorieren und kleinreden, jene Stimme in uns, die unsere Wahrheit kennt und weiß, was wir wollen und brauchen – wenn wir ihr zuhören würden. Inzwischen beginnt diese Stimme vielleicht in uns zu flüstern oder meldet sich (mit viel Glück!) energisch zu Wort.

Was wir brauchen, ist da draußen

Ein weiteres Element der zwanghaften Harmoniesucht ist die Überzeugung, dass das, was wir brauchen, irgendwo außerhalb von uns liegt. Wir müssen es nur finden. Viele Frauen suchen ihr Leben lang nach diesem Etwas, das sie erfüllt und mit sich selbst in Einklang bringt, oder nach einer solchen Person. Auf der Suche nach dem goldenen Schlüssel ziehen wir Selbsthilfe-Coaches zu Rate, unsere Partner oder Partnerinnen, Menschen, die uns gut kennen, die Medien oder Prominente, denn wir glauben fest daran, dass das, was wir brauchen, außerhalb von uns selbst liegt. Dass wir den Schlüssel die ganze Zeit schon mit uns herumtragen, kommt uns gar nicht in den Sinn.