

Alison Cook

Warum fühl ich mich jetzt so?



ALISON COOK

*Warum
fühle ich mich
jetzt so?*

Wieso deine Gefühle wichtig sind,
worauf sie hindeuten und
welches Potenzial sie bieten


Fräncke

Über die Autorin:

Dr. Alison Cook ist seit vielen Jahren als Psychotherapeutin tätig. Als überzeugte Christin mit einem Doppelabschluss in Psychologie und Religion ist es ihr ein Herzensanliegen, psychologisches Handwerkzeug mit biblischen Weisheiten zu kombinieren. Sie hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann in Boston und Wyoming.

 www.dralisoncook.com

 [dralisoncook](https://www.instagram.com/dralisoncook)

 [Dr. Alison Cook](https://www.facebook.com/Dr.AlisonCook)



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

ISBN 978-3-96362-448-3

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2024 by Dr. Alison Cook

All rights reserved.

Published by arrangement with

HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Originally published in English under the title

I Shouldn't Feel This Way

German edition © 2025 by Francke-Buch GmbH

Am Schwanhof 19, 35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Anja Findeisen-McKenzie

Umschlagbilder: © istock.com / tihomir_todorov

Umschlaggestaltung: Francke-Buch GmbH / Marion Schramm

Satz: Francke-Buch GmbH

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

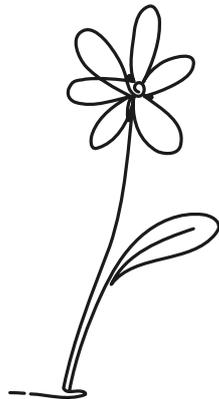
www.francke-buch.de

info@francke-buch.de

Inhalt

TEIL EINS: Der Weg zur Klarheit	9
EINS: An der Wegkreuzung.....	11
ZWEI: Das Schwierige benennen	25
DREI: Die Realität bedenken	41
VIER: Mutig einen neuen Weg beschreiten.....	60
TEIL ZWEI: Ich sollte nicht so über mich denken	79
FÜNF: Ich sollte mich nicht in meinen Gedanken festfahren...81	
SECHS: Ich sollte meine Gefühle nicht betäuben.....	99
SIEBEN: Ich sollte mich nicht für meinen Körper schämen... 118	
ACHT: Ich sollte mich anderen gegenüber nicht minderwertig fühlen.....	131
TEIL DREI: Ich sollte nicht so über andere denken	151
NEUN: Ich sollte mich nicht in toxischen Beziehungen gefangen fühlen.....	153
ZEHN: Ich sollte nicht auf geliebte Menschen wütend sein... 178	
ELF: Ich sollte Gott gegenüber nicht so widersprüchliche Gefühle haben	198
Zum Abschluss: Das Paradox der Hoffnung.....	218
Dank	222
Über die Autorin.....	224
Endnoten	225

Für Joe,
den besten »Benenner«, den ich kenne



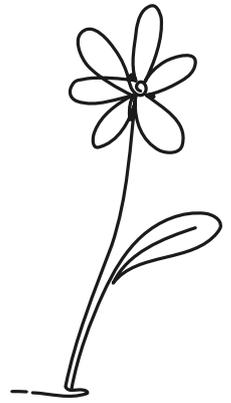
TEIL EINS



Der Weg zur Klarheit



EINS



.....

An der Wegkreuzung

Du befindest dich in einem inneren Konflikt, bist gefangen zwischen Schuldgefühlen und Frustration.

Vielleicht waren deine Eltern nicht für dich da. Und nun sind sie alt geworden und du bist alles, was sie haben. Du willst dich um sie kümmern, aber gleichzeitig bist du wütend, weil sie sich nicht so um dich gekümmert haben, wie du es gebraucht hättest.

Vielleicht lädt deine Freundin all ihre Probleme bei dir ab. Du denkst, dass du ihr gut zuhören solltest, möchtest sie gern unterstützen. Aber gleichzeitig fürchtest du dich davor, dass ihr Name auf dem Display deines Smartphones erscheint.

Es könnte auch die Beziehung zu deinem Partner sein, in der es seit einiger Zeit nicht mehr so gut läuft. Ihr hegt zwar keine feindseligen Gefühle, aber ihr redet auch nicht mehr wirklich miteinander. Ihr habt eine gemeinsame Geschichte. Vielleicht habt ihr sogar Kinder. Du liebst diesen Menschen. Aber gleichzeitig hasst du dich selbst dafür, dass du ihn nicht besonders magst.

Du driftest in das Reich der Fantasie ab und träumst von einem anderen Leben. Einer anderen Familie, einer anderen Freundschaft, einer anderen Beziehung. In deinen Gedanken ist alles wunderbar – so, wie du es dir erträumt hast. Du fühlst dich wertgeschätzt, erfüllt und voll innerem Frieden.

Dann vibriert dein Smartphone und eine Nachricht reißt dich aus deinen Träumereien: »Hey, kannst du mich zurückrufen? Ich brauche deine Hilfe!«

Mit einem Schlag bist du wieder in der Realität. Du seufzt oder fluchst sogar innerlich. Ein Gefühl der Niederlage überfällt dich. Und dann kommen die Schuldgefühle.

Was ist bloß los mit mir?, fragst du dich. Wie kann ich nur solche

Gefühle gegenüber meinen Eltern, meiner Freundin, meinem Partner, meinem Leben haben?

Du musst das schaffen, ermahnst du dich selbst. Sei dankbar für das, was du hast.

Du zwingst dich, deine Träume abzuschalten und wieder dem ausgetretenen Pfad zu folgen, der dein Leben ist.

Vielleicht ist es ja gar nicht so schlecht. Ich sollte solche Gefühle nicht haben.

Aber du hast sie. In diesem Moment ist etwas in deinem Kopf passiert, an dem Ort, wo sich deine Fantasie und das Leben, das du tatsächlich führst, begegnen. Es ist alles ein bisschen verschwommen und verwirrend. Aber dieser Ort ruft eine Sehnsucht in dir hervor.

Was wäre, wenn du dich tatsächlich anders fühlen könntest?

Wertgeschätzt statt ausgenutzt.

Erfüllt statt frustriert.

In Frieden statt voller innerer Konflikte.

Auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist, ist dieser Moment eine Einladung – eine Einladung, dir keine Vorwürfe zu machen, sondern stattdessen neugierig zu werden. Dir wertvolle Fragen zu stellen, während du nach einer Erklärung suchst.

Was geschieht hier gerade?

Was vermisse ich?

Was brauche ich, um diese Situation verstehen zu können?

Der erste Schritt, um die Herausforderungen bewältigen zu können, besteht darin, dir nicht mehr einzureden, dass du dich nicht so fühlen darfst.

Pseudo-Lösungen

Wenn wir uns festgefahren haben, wird unser Verstand zu einem verwirrenden Knäuel unterschiedlichster Gefühle und widersprüchlicher Gedanken. Dieser festgezurrte Knoten ist ein Schrei nach sanfter Fürsorge und geduldiger Zuwendung, aber die meisten von uns haben nicht das nötige Werkzeug an die Hand be-

kommen, mit dem wir den Knoten entwirren können. Es ist nicht leicht, mit solchen Herausforderungen angemessen umzugehen, wenn ein lautes *Du solltest!* oder *Du solltest nicht!* in unseren Köpfen widerhallt. Wir sehnen uns nach Klarheit, Zuversicht und festen Überzeugungen – und sind dabei in unsere inneren Konflikte, unsere eigenen Verletzungen, unsere eigene Wut und unsere eigenen Schuldbotschaften verstrickt. Es ist nicht leicht, den komplizierten Mix aus Zweifeln, Ängsten und dringlichen Fragen gründlich und ehrlich zu durchforsten, um zu den darunterliegenden wahren Erkenntnissen vorzudringen.

Insgeheim bekämpfen wir uns selbst – und gleichzeitig auch andere Menschen. Wir wissen nicht immer, wem wir vertrauen können. Wir wollen die Wahrheit. Aber wir wollen auch nicht missverstanden werden. Das Verhalten anderer verletzt oder irritiert uns, aber wir fühlen uns durch unsere eigene Treue, Güte oder unser falsch verstandenes Mitgefühl gebunden. Wir wollen zu anderen Menschen gut sein, aber manchmal lässt gerade das die Knoten in uns noch fester werden.

Der ganze Lärm um uns herum ist nicht gerade hilfreich, um sich in diesen komplexen Situationen zurechtzufinden. Die Feeds in den sozialen Medien schreien uns ihre unpassenden positiven Botschaften entgegen, die uns in die Schuldgefühl-Falle locken: *Wähle das Glück! Denk positiv! Geben ist besser als Nehmen!* Glaubensgemeinschaften bieten spirituelle Lösungen mit ähnlich unpassenden Floskeln an: *Du musst nur glauben! Wähle die Freude! Lass los und überlass es Gott!* Familienangehörige und Freunde ermutigen uns mit gut gemeinten Halbwahrheiten: *Alles wird gut! Du machst das ganz toll! Denk nicht zu viel darüber nach!*

Wir versuchen, all diese Pseudo-Lösungen und halb garen Halbwahrheiten in uns aufzunehmen. Und trotzdem fühlen wir uns weiterhin ruhelos, unsicher, frustriert



Dieser festgezurrte Knoten ist ein Schrei nach sanfter Fürsorge und geduldiger Zuwendung, aber die meisten von uns haben nicht das nötige Werkzeug an die Hand bekommen, mit dem wir den Knoten entwirren können.

und verwirrt. *Was, wenn nicht alles gut wird? Wenn ich es nicht so toll mache? Wenn es einen Grund gibt, warum ich so viel darüber nachdenke?* Wir geraten in einen Strudel, der aus Millionen kleinster Wahrheitssplitter besteht, die nicht so ganz zusammenpassen. Sie sorgen dafür, dass wir uns von unserem Körper, unserer eigenen Erkenntnis und von echten Bedürfnissen entfremden, die unsere Aufmerksamkeit erfordern.

Schnelle Pseudo-Lösungen sind den komplexen Problemen, mit denen wir konfrontiert sind, nicht angemessen – dem Umgang mit unserer eigenen Gesundheit, unserer Arbeit und unseren Beziehungen sowie den sozialen Spannungen und globalen Krisen. Ja, ich bin sogar der Überzeugung: Der Lärm in unserem Kopf und unsere Unfähigkeit, gut damit umzugehen, gehören zu den am seltensten angesprochenen, diagnostizierten und benannten Gefahren für uns selbst und unsere Beziehungen, einschließlich unserer Beziehung zu Gott.

Uns fehlen der Raum, die Stille und das Handwerkszeug, mit denen wir unsere Gedanken – und die oft chaotische Welt um uns herum – sortieren können, die sich für uns manchmal überwältigend oder sogar beängstigend anfühlen. Statt uns durch unseren inneren Tumult hindurchzuarbeiten, trotten wir weiter die ausgetretenen Pfade entlang, die wir so gut kennen, und hoffen, dass es diesmal anders sein wird.

Und wenn sich wider Erwarten doch nichts ändert, wenden wir *die* ultimative Strategie der Selbstsabotage an: Wir senden uns selbst Schuldbotschaften und überfluten uns mit negativen Selbstgesprächen.

Du musst es einfach nur hinbekommen! Du solltest nicht so empfindlich sein.

So solltest du dich nicht fühlen! Du solltest dankbar sein für das, was du hast. Was ist nur los mit dir? Sei nicht so egoistisch!

Jede dieser Schuldbotschaften trägt auch ein Fünkchen Wahrheit in sich, weshalb sie so machtvoll sind. Natürlich wollen wir nicht wütend sein, selbst wenn jemand über unsere Grenzen gegangen ist. Natürlich wollen wir dankbar sein, auch wenn wir insgeheim mit verletzten oder traurigen Gefühlen zu kämpfen ha-

ben. Natürlich wollen wir nicht egoistisch oder überempfindlich sein, selbst wenn wir immer nur gegeben und nichts zurückbekommen haben.

Und so werden wir Meister im Selbstvorwürfe-Machen. Für alles haben wir eine Schuldbotschaft für uns parat, die im schlimmsten Fall sogar lauten kann: *Du solltest dir keine Vorwürfe machen!* Was wir aber nicht erkennen: Wenn wir uns selbst die Schuld geben, uns niedermachen und demütigen, bis wir uns zum Schweigen gebracht haben, führt das zu noch größerem inneren Lärm. Es macht eine ohnehin schon nicht einfache Situation noch komplizierter. Dass wir uns Selbstvorwürfe machen, hilft uns nicht, den Weg aus dem Chaos zu finden und zu der inneren Klarheit zu gelangen, die wir brauchen, um unser Leben in die Hand zu nehmen.

Die Dauerschleife der Schuldbotschaften spielt sich in unseren Gedanken immer wieder ab, bis wir erschöpft sind. Und diese Erschöpfung führt dazu, dass der Lärm in unserem Kopf immer lauter wird. Wir bewegen uns inmitten der umherschwirrenden Wahrheitssplitter weiter vorwärts und tun genau das Gleiche, was wir in solchen Situationen bis jetzt immer getan haben. Wir gehen den Dingen aus dem Weg, wir zögern, kritisieren, reden uns selbst etwas ein und betäuben uns.

Wir greifen nach dem Smartphone.

Nach den Chips.

Beschäftigen uns mit den Problemen anderer.

Wir tun alles, was nötig ist, um den Lärm in unserem Inneren auszublenden. Und damit machen wir am Ende alles noch schlimmer.

Wir verpassen die Gelegenheit, für etwas Schönes zu kämpfen, mit einem resignierten Seufzer und einem halbherzigen »Ich wünschte, es wäre anders«.

Kommt dir das bekannt vor? Wenn wir nicht stehen bleiben und uns dem Chaos in unseren Gedanken stellen, bleiben wir stecken. Wir sabotieren unsere Träume. Wir sind nachtragend gegenüber anderen und wütend auf uns selbst. Wir sind frustriert, weil Gott unsere Probleme nicht löst, und dann bombardieren wir uns selbst mit noch mehr Schuldbotschaften: *Ich sollte nicht so wütend,*

aufgewühlt oder durcheinander sein! Ich sollte mich nicht so erschöpft und niedergeschlagen fühlen! Ich sollte nicht so über mich selbst, über die Menschen, die ich liebe, und mein Leben denken!

Aber so fühlst du dich nun einmal. So geht es uns allen von Zeit zu Zeit.

Die Wegkreuzung erreichen

Das Leben ist komplex, die Herausforderungen, denen wir jeden Tag gegenüberstehen, sind komplex, ebenso wie unser Verstand. An einem Tag verarbeitet der Mensch im Durchschnitt etwa elf Millionen Informationen pro Sekunde¹ und zwischen sechstausend und siebzigtausend Gedanken.² 90 Prozent unseres Tages erleben wir Gefühle, oft mehrere gleichzeitig. Noch erstaunlicher als das ist jedoch die Tatsache, dass das meiste an Informationen, einschließlich unserer Gedanken und Gefühle, unbewusst verarbeitet wird.³

Wir können lernen, einen Weg durch diese komplexen Herausforderungen zu finden. Oder aber wir gehen mit unserem Verstand so um, als sei er ein autonom fahrendes Auto. Wir können uns zurücklehnen, ihn ignorieren und ihn fahren lassen. Wir können per Autopilot durch unseren Tag cruisen, in der Hoffnung, dass unser Wagen korrekt programmiert ist. Das Problem ist nur: Was passiert, wenn er das nicht ist? Wenn er mit hoher Geschwindigkeit über viel befahrene Kreuzungen prescht oder eine Route einschlägt, auf der wir uns besser nicht befinden sollten? Wenn er uns in Gefahr bringt, weil wir noch nicht gelernt haben, Hindernisse zu vermeiden oder notwendige Umleitungen zu nehmen?

Wir denken vielleicht, wir seien in die richtige Richtung unterwegs. Aber in uns tobt ein Konflikt und wir fragen uns, ob wir nicht besser den Kurs ändern sollten. Wir sind unsicher. Wir haben keine Ahnung, wie man die Gänge wechselt, geschweige denn, wie man in eine andere Richtung fährt. Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Und so fahren wir einfach weiter und fragen uns, warum wir uns jetzt so fühlen.

Aber das funktioniert nicht.

Was ist, wenn diese innere Unruhe – der Frust, die Sehnsucht, die Verunsicherung und sogar die Schuldgefühle – ein Signal für uns ist, auf die Bremse zu treten und anzuhalten?

Die Wahrheit ist ja, dass wir uns nicht die ganze Zeit so wütend oder nachtragend fühlen *sollten*. Wir *sollten* nicht so besorgt, verängstigt oder abgestumpft sein. Wir *sollten* keinen inneren Widerstreit oder Scham empfinden. Aber nicht deshalb, weil diese Gefühle unsere Schuld wären. Unser Körper, unser Verstand und unser Herz brauchen etwas von uns. Und zwar nicht nur eine Pause, Urlaub oder ein Motivationsgespräch, obwohl all das hilfreich sein kann. Jemand muss uns einen Weg zeigen, wie wir diese Knoten lösen können. Wie wir uns in dieser komplexen Situation zurechtfinden und wieder Verantwortung für unser Leben übernehmen können.

Die Veränderung beginnt, wenn wir endlich damit aufhören, uns selbst wegen unserer Gefühle zu beschimpfen, und uns stattdessen sagen: »Weißt du was? Ich fühle mich *wirklich* so.«

Und plötzlich kommen die Gedanken, die in unserem Kopf herumwirbeln und uns Schuldbotschaften senden, mit quietschenden Rädern zum Stillstand. Sie rasen nicht mehr den altbekannten Weg des »Aber so habe ich es doch immer gemacht« entlang – den Weg, der direkt in die Selbstsabotage führt.

Wir entscheiden uns anzuhalten.

Wir nehmen wahr, dass wir uns an einer Kreuzung befinden. Hier gibt es viele Möglichkeiten. Wir sind uns nicht sicher, was das jetzt alles zu bedeuten hat. Uns fehlt zunächst die Orientierung. Aber wir entscheiden uns, tief Luft zu holen, aus dem Auto aussteigen und uns umzusehen.

Wir stellen fest, dass es hier an der Kreuzung ruhiger ist. Kein Lärm. Keine Schuldbotschaften. Keine Botschaften. Nur Fragen.

Warum bin ich so müde und abgekämpft?

Warum bin ich die ganze Zeit so frustriert?

Worum geht es bei diesem schmerzhaften Gefühl?

Was geht wirklich in meinem Beruf oder in dieser Beziehung vor sich?

Allmählich ersetzen wir das Chaos in unserem Kopf durch Neugier, Präsenz und tiefes Nachdenken. Noch wissen wir nicht, welchen Weg wir einschlagen sollen. Das ist in Ordnung. Wir haben den wichtigsten ersten Schritt getan. Wir haben angehalten. Wir sind drauf und dran, dem Wagen eine neue Richtung vorzugeben.

Es ist schwer anzuhalten, wenn wir innere Konflikte ausfechten. Die Wegkreuzung kann uns anfangs verunsichern. Es ist verständlich, wenn wir nicht dort anhalten und unsere Zelte aufschlagen wollen, wo uns die Orientierung fehlt und wir ohnehin schon zu kämpfen haben. Was soll uns das bringen? Es fühlt sich besser an, das lieber zu vermeiden.

Es sei denn, es könnte sich tatsächlich etwas ändern.

Das große Gesamtbild

Was wäre, wenn ich dir eine Landkarte geben könnte? Eine, die dich durch das Labyrinth deiner Gedanken führt? Die dir einen Weg zeigt heraus aus dem Chaos und hin zu einem ruhigen, klaren Ort. Einem Ort, von dem aus du durch die Herausforderungen deines Lebens hindurchsteuern kannst.

Die gute Nachricht ist: Du kannst dir die Kraft deiner widersprüchlichen Gedanken und das Gefühlswirrwarr zunutze machen, sodass sie für statt gegen dich arbeiten. Du kannst lernen, die Wahrheit zu unterscheiden von all den Lügen, die dich umgeben, einschließlich derer, die sich in deinem eigenen Kopf breitgemacht haben. Du kannst den Weg finden, der dich aus dem Nebel der Verwirrung herausführt in ein aufrichtiges Leben, hin zu Beziehungen, die Gott für dich möchte.

Es fängt damit an, dass du dein Tempo drosselst.

Du bleibst stehen.

Du wirst neugierig.

Und dann bewegst du dich mutig in eine neue Richtung.

Und darum geht es: Aufwühlende Gefühle und widersprüchliche Überzeugungen sind aussagekräftige Anhaltspunkte für das, was in dir und um dich herum vor sich geht. Jedes Gefühl und jede

Überzeugung liefert einen wertvollen Hinweis darauf. Wenn du die Schuldgefühle beiseitelässt und du die Hinweise genau betrachtest, geschieht etwas Seltsames. Du beginnst das große Ganze wahrzunehmen – das Bild deiner Emotionen, deiner Reaktionen, deiner Probleme, deiner Beziehungen, deines Lebens. Aber diese Klarheit bekommst du nicht, während du den Autopiloten eingeschaltet hast. Du musst lernen, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen.

Auf die eigenen Gedanken zu achten, ist eine Fähigkeit, die die meisten Leute nie erlernt haben. Dazu braucht es Bewusstsein und Einfühlungsvermögen, Raum und Neugier, Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit, Gebet und Vernunft. Doch wenn du darin immer besser wirst, dann wird dieser Prozess des achtsamen Umgangs mit dir selbst – das Wahrnehmen deines inneren Dialogs, deiner Gedanken und Emotionen und das Nachdenken über sie – zu einem erfüllenden Teil dessen, was es heißt, als Mensch Gottes Ebenbild zu sein.

Stell dir einmal ein Puzzle aus tausend Teilen vor. Jedes kleinste davon ist wichtig. Aber es wird zugleich bedeutungslos, wenn es vom Ganzen getrennt wird. Wenn du das Puzzle zusammensetzt, musst du anfangs langsam vorgehen und jedes Teil genau betrachten. Welche verschiedenen Formen gibt es? Hat das Teil an einer oder sogar an beiden Seiten Ecken? Welche Farben passen zusammen? Du nimmst jedes einzelne Teil unter die Lupe und ordnest die Puzzlestücke nach Gruppen. Und während du puzzelst, fügst du ein paar Teile zusammen. Plötzlich erkennst du, wie zwei, drei, fünf oder sieben Teile zusammenpassen und einen kleinen Ausschnitt des Ganzen bilden. Du erkennst die Muster. Du machst Fortschritte. Das Bild erschließt sich dir allmählich.

Dabei kommt es auf jedes einzelne Teil an. Doch für sich allein genommen bringt es dich nicht besonders weit. Dasselbe gilt für deine Gefühle und Gedanken und sogar für einige der unausgegrenzten Halbwahrheiten, die andere Leute dir erzählt haben. Jedes Teil stellt einen winzigen Ausschnitt aus dem großen Ganzen dar. Wenn du dir die Zeit nimmst, die du brauchst, um die verschiedenen unzusammenhängenden Puzzleteile in deinen Gedanken zu erkennen, zu betrachten und anzuordnen, taucht allmählich ein

klares Bild auf – eines, das die Teile zu einem friedvollen Ganzen werden lässt. Jedes einzelne fügt sich ins Gesamte und zeigt dir ein größeres, volleres Bild deines Lebens und der Herausforderungen, vor denen du stehst. Diese winzigen Wahrheitsteile werden dir – wenn du sie dir behutsam und intensiv vor Augen hältst und sie untersuchst – einen Weg aus dem Chaos zeigen.

Wenn du die Teile wahrnimmst, sie benennst und sie dann auf sinnvolle Weise zusammenstellst, werden sie für dich zu einem wertvollen Geschenk. Denn jedes von ihnen ist ein Stück der Wahrheit auf deinem Weg in die Freiheit.

Ich bin frustriert.

Ich bin nicht völlig undankbar. Teilweise mag ich das Leben, das ich führe.

Manches ist ganz okay.

Ich fühle mich oft missverstanden.

Manches ist schwer.

Ich mag es nicht, wenn ich mich so fühle.

Ich fühle mich wirklich so.

Du reduzierst dein Tempo. Du atmest ein paarmal tief durch. Und du erkennst, dass das Ganze zwar kompliziert ist, du aber mit ein bisschen Zeit und Aufmerksamkeit deinen Weg durch das Gedankenwirrwarr hindurch finden wirst.

Während du dich mit den verschiedenen Wahrheitspuzzleteilen, die in dir herumschwirren, vertraut machst, setzt du die bisher kraftvollste Strategie ein: Du beginnst, dich mit der Realität in Einklang zu bringen.

Was geschieht hier wirklich?

Was ist wahr?

Was ist nicht wahr?

Welche Hindernisse gibt es?

Welchen Dingen muss ich mich stellen, weil ich sie nicht ändern kann?

Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

Du betrachtetest die Wahrheit ganz genau, ohne ihr auszuweichen. Du fängst an, die Dinge ehrlich zu benennen. Du machst dir nichts mehr vor. Versuchst nicht mehr, dir selbst einzureden, dass die Dinge nicht so sind, wie sie wirklich sind. Du wendest nicht mehr so viel Energie auf, um dir einzureden, es gehe dir gut. Du hörst auf, die komplexe Mischung aus Liebe, Dankbarkeit und Bitterkeit, die sich gleichzeitig in dir befindet, wegdrücken zu wollen. Und du hörst auf, dir einzureden, dass du das, was du tatsächlich fühlst, gar nicht fühlst.

Dann geschieht etwas Seltsames: Statt dich schlechter zu fühlen, fühlst du dich ein bisschen besser. Du kämpfst nicht mehr gegen die Realität deiner Erfahrung an, sondern widmest dich von nun an dem Prozess, sie umzugestalten. Du beginnst, mit der ganzen Wahrheit zu arbeiten, mit der Fülle der Wahrheit, die nun deine größte Verbündete wird. Du verwendest all das Komplexe zu deinem Vorteil. Und so siehst du ein noch schöneres, noch weitläufigeres Bild vor dir aufblitzen, das noch in der Zukunft liegt.

Plötzlich fängst du an, den Sinn deiner selbst und der Realität deiner Erfahrung zu verstehen.

Auch die Menschen in deiner Umgebung beginnst du besser zu verstehen.

Allmählich bekommt dein Leben einen Sinn!

Während du die Puzzleteile deines Herzens, deiner Seele und deines Verstandes zusammenfügst – und zwar ohne Schuldgefühle, Scham oder Kritik –, erhältst du mehr und mehr Klarheit. Die Teile finden ihren Platz und du gelangst zu einer unglaublichen Erkenntnis: *Ich fühle mich tatsächlich so!* Und: *Ich kann etwas dagegen tun.*

Klarheit führt zum Handeln.



Klarheit führt zum Handeln.

Ich fühle mich tatsächlich so

Ich weiß nicht, welches Problem dieses unentwirrbare Durcheinander an widersprüchlichen Gedanken in dir ausgelöst hat. Vielleicht war es die Erkenntnis, dass jemand, den du sehr magst – ein Kollege, eine Freundin oder sogar jemand aus deiner eigenen Familie –, dich verraten hat. Vielleicht ist es eine Gewohnheit, die du schon lange hast, oder eine Verarbeitungsstrategie, von der du einfach nicht loskommst. Vielleicht ist es Groll oder Frustration über dich selbst, einen geliebten Menschen oder sogar Gott.

Egal, was es ist, du stehst nun an diesem seltsamen Ort, an dem sich die Wege trennen. Du bist verwirrt und verängstigt, unsicher und orientierungslos. Du weißt nicht so genau, wohin du gehst. Ein Teil von dir möchte am liebsten weiterhumpeln, belastet von Schuldgefühlen und Frust. Du wünschst dir, du würdest dich nicht so fühlen.

Aber es ist so, wie es ist.

Du fühlst dich so. Zermürbt von Furcht, Kritik oder Selbstzweifeln. Gefangen zwischen Schuldgefühlen und Wut. Du weißt nicht, wie du das alles richtig einordnen sollst.

Das ist vollkommen in Ordnung so. Die Tatsache, dass du dir deiner Gefühle bewusst bist, ist ein wichtiger erster Schritt.

Das ist kompliziert.

Ja. Es ist kompliziert. Das stimmt.

Ich weiß nicht, welchen Weg ich einschlagen soll.

Ja. Auch das stimmt.

Ich will mich nicht so fühlen.

Ja. Das ist ebenso wahr.

Ich habe Tausende von Menschen getroffen, die auf einer ähnlichen Reise sind wie du und die unsicher, verängstigt und erschöpft sind. Vielleicht würdest du am liebsten resignieren, aufgeben, dich von allem abmelden. Tu das nicht! Dein Leben ist viel zu kostbar. Als Jesus von der Wahrheit sprach, die dich frei machen wird, wusste er, wovon er redete.⁴ Es geht nicht um eine schnelle Reparatur und es ist sicherlich kein einfacher Weg. Aber ich verspreche dir: Wenn du dein Tempo drosselst und dich mit deinen

aufgewühlten Gedanken vertraut machst, wirst du entdecken, wie schön es ist, mit der Realität in Einklang zu kommen. Du wirst ein umfassenderes Bild der Herausforderungen, die vor dir liegen, gewinnen. Du wirst dich nicht mehr so festgefahren fühlen und siehst durch den Nebel hindurch einen Weg vor dir auftauchen. Zuversichtlich setzt du dich in Bewegung, um das Leben zu erschaffen, nach dem du dich sehnst.

Benennen. Bedenken. Beschreiten.

Dieses Buch ist dein Reiseführer. Es basiert auf einem dreistufigen Prozess, den ich seit zwanzig Jahren vermittele und der bereits Tausenden von Menschen geholfen hat, die sich genauso festgefahren hatten wie du. Ich nenne ihn: »Benennen. Bedenken. Beschreiten.« Dabei geht es darum, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, über sie nachzudenken und die gewonnenen Einsichten dann in konkrete Handlungen umzusetzen. In diesem Buch beschreibe ich diesen Prozess das erste Mal in allen Einzelheiten. Er beruht nicht auf einem bestimmten Therapieansatz, auch wenn er Gemeinsamkeiten mit einigen Ansätzen aufweist.⁵ Er gründet sich auf wissenschaftliche Forschungen. Man kann ihn in allen Lebensbereichen anwenden, nicht nur im therapeutischen Kontext. Allerdings verspricht er keine Sofortlösung. Aber er ist das beste Geschenk, das ich dir geben kann, wenn du die Kraft deiner inneren Konflikte nutzen möchtest, um dir ein Leben aufzubauen, das von Weisheit, Schönheit und Mut gekennzeichnet ist.

Ich habe den Prozess in drei einfachen Schritten zusammengefasst:

1. Das Schwierige *benennen*.
2. Die eigene Realität *bedenken*.
3. Mutig einen neuen Weg *beschreiten*.

Diese drei Schritte klingen zwar einfach, das bedeutet jedoch keinesfalls, dass mein Ansatz eine schnelle oder magische Lösung

bereithält. Ganz und gar nicht. Aber jeder dieser Schritte ist ein kraftvoller Wegweiser zu innerer Klarheit. Etwas zu benennen, bedeutet, das Steuer zu übernehmen. Lässt du diesen Schritt aus, dann löst du die falschen Probleme oder gehst denselben ausgetretenen Weg, den du schon immer gehst, weiter. Die Dinge zu bedenken, führt zu einer neuen Perspektive. Lässt du diesen Schritt aus, dann hast du zwar eine genaue Bezeichnung für etwas, aber du wendest die falsche Lösung dafür an. Mutig einen neuen Weg zu beschreiten, bedeutet, aktiv zu werden. Wer das nicht tut, hat zwar ein wenig von der neuen Klarheit geschmeckt, nimmt aber keine Veränderungen vor.

Alle drei Schritte sind also wesentlich und bauen aufeinander auf. Wenn du stehen bleibst, um eine große oder kleine Herausforderung zu benennen, sie zu bedenken und dann mutig einen neuen Weg zu beschreiten, befähigst du dich dazu, einen klugen Weg durch all dies hindurch zu finden. Du entdeckst, wie erfüllend es ist, dich der Wahrheit über dich selbst und deine Beziehungen zu stellen. Du lernst, deine Schuldgefühle – und deine Furcht – zu zähmen, und erlebst, wie viel Freude es machen kann, Klarheit und feste Überzeugungen zu gewinnen. Du suchst dir die Unterstützung, die du brauchst, um die Hindernisse, die sich dir in den Weg stellen, zu überwinden, und du bewegst dich weg von der Selbstsabotage hin zum mutigen, zuversichtlichen Handeln. So baust du dir ein Leben auf, in dem du das Potenzial, welches dir von Gott geschenkt wurde, zur Gänze nutzt.

Und du entdeckst die beste Art von Freiheit. Eine Freiheit, die entsteht, wenn du dein Leben ehrlich betrachtest und es bewusst und zielgerichtet lebst. Es ist die Freiheit zu wissen, dass du nichts beweisen und niemandem die Schuld geben musst. Die Freiheit, sich wertgeschätzt zu fühlen, erfüllt zu sein und Frieden zu empfinden.



Das Schwierige benennen

»Ich hab genug. Ich will es nicht noch mal versuchen!«, sagte Chloe, als sie mein Beratungszimmer betrat. Wir standen damals noch am Anfang. »Diese Ehe tut mir nicht gut. Ich bin die ganze Zeit nur wütend.«

Ich hatte schon seit mehreren Wochen Gespräche mit Chloe geführt und sie war die letzte Person, die ich als wuterfüllt beschreiben würde. Doch als wir uns in jener Woche trafen, brach hinter ihrem freundlichen Lächeln eine deutliche Verbitterung hervor und sie fing an, ehrlich mit mir zu reden.

»Scott ist ein guter Vater und unsere Kinder lieben ihn über alles. Aber ich bin die ganze Zeit so wütend auf ihn. Ich weiß, dass ich solche Gefühle nicht haben sollte. Aber bei ihm dreht sich alles nur um seine Arbeit, den Sport und seine Freunde – um alles, nur nicht um mich. Ich weiß, dass wir nicht immer die besten Freunde sein können. Aber ich fühle mich so übergangen. Ich kann einfach nicht mehr. Ich habe es satt, mich so zu fühlen.«

Während ich Chloe zuhörte, tauchten in mir selbst widersprüchliche Gedanken auf. Sie alle waren Fragmente, in denen sich bestimmte Aspekte all der zahllosen Geschichten widerspiegelten, die ich gehört hatte:

Beziehungen sind so schwierig.

Heutzutage werfen wir so schnell alles hin.

Manchmal müssen wir Beziehungen beenden, vor allem wenn sie toxisch sind.

Aber manchmal sollten wir auch durchhalten, heil werden oder wachsen.

Auch Ehen können schwierig sein. Es tut so weh, wenn man sich nicht wertgeschätzt fühlt.

Als Therapeutin und als Mensch habe ich gelernt: Ein solcher Strom widersprüchlicher Gedanken ist ein Zeichen dafür, dass ich das Tempo meines Denkens etwas drosseln sollte. Er ist das Signal, tief durchzuatmen, um mein aufgewühltes Nervensystem zu beruhigen und mich mithilfe meines Körpers wieder zu erden.

Er will mich darauf hinweisen, dass die vor mir liegende Situation komplex ist und ich mich vor vorschnellen Schlussfolgerungen hüten muss. Sonst laufe ich Gefahr, das, was gerade tatsächlich geschieht, falsch zu deuten. Mit anderen Worten: Es handelt sich um eine Einladung, ein bisschen mehr Zeit an der Wegkreuzung zu verbringen. Im Fall von Chloe bedeutete es, dass ich sie einladen sollte, sich mir anzuschließen, bevor sie sich womöglich in eine riskante Pseudo-Lösung stürzt.

Und so sagte ich zu ihr einen Satz, der in den letzten zwanzig Jahren für mich zu einer Art Leitspruch geworden ist: »Können wir hier mal einen Moment Pause machen? Wir müssen erst einmal ein paar Dinge klar benennen.«

Chloe hatte so wie viele von uns reagiert, wenn wir widersprüchliche Gedanken oder einen Mix von verschiedenen Gefühlen in uns haben: Sie versuchte, sofort eine Lösung zu finden, ohne zuerst verstanden zu haben, wie komplex ihr Problem war. Noch hatte sie nicht aufgedeckt, was sich unter der Wut, die sie empfand, verbarg. Ihre Situation würde sich nicht verbessern, wenn sie nicht zuerst innehielt und das, was da war, benannte.

Bei uns selbst beginnen

Wenn wir ein solches Gedanken- und Gefühlswirrwarr in uns haben, dann ist es schwierig, die richtige Perspektive einzunehmen. Komplizierte oder schmerzhaft Situationen lassen widersprüchliche Gedanken und Gefühle hochkommen, was sich oft chaotisch und überwältigend anfühlen kann. Häufig kollidiert in solchen

Situationen ein starkes Gefühl mit einem anderen, ebenso starken Gefühl. Wir empfinden Wut und fühlen uns dann auch noch schuldig, weil wir wütend sind. Oder wir sind verletzt, haben aber Angst, etwas dagegen zu unternehmen. Unsere Reaktionen können mit einer aktuellen Erfahrung in Zusammenhang stehen, sie können aber auch durch Ereignisse aus der Vergangenheit beeinflusst sein. Dann kommt vielleicht auch noch Scham ins Spiel und wir kritisieren uns selbst, was den ohnehin schon komplizierten Mix an Gedanken und Gefühlen noch verworrener macht.

Unser Nervensystem wird aktiviert und wir neigen dazu, aufgrund einer früheren Prägung oder einer automatischen Reaktion zu handeln, statt nachzudenken und bewusst zu reagieren. Es ist unglaublich herausfordernd, angemessen und weise auf das zu reagieren, was außerhalb von uns passiert, solange wir den Tumult in uns nicht als solchen anerkennen und uns geduldig durch ihn hindurcharbeiten. Der erste Schritt besteht darin, stehen zu bleiben und wahrzunehmen, was wir gerade erleben: Benenne, was schwierig ist. Fang bei dir selbst an.

Das Benennen ist ein tiefgründiger Akt, bei dem wir die Realität unserer Gefühle und Gedanken in einem bestimmten Moment wahrnehmen, anerkennen und einschätzen. Wir hören auf, besorgt zu grübeln, impulsiv zu reagieren oder schnell nach einer Lösung zu greifen, und fangen an, auf das zu achten, was sich in unseren Gedanken abspielt. *Was fühle ich gerade? Was geschieht in mir?* Die Wahrheit unseres inneren Erlebens zu benennen, ist ein wirksamer Schritt in Richtung Klarheit. Es versetzt uns in die Lage, klügere Entscheidungen zu treffen.

Allein schon, dass wir innehalten, um wahrzunehmen, was wir denken und fühlen – ohne Kritik, Verurteilung oder Scham –, bringt Ruhe in unser System. Wir schalten vom höchsten Gang zurück in den Leerlauf und verschaffen uns eine Pause, in der wir uns voller Neugier mit dem beschäftigen, was da gerade geschieht.⁶ Stell dir vor, du befindest dich in einer Besprechung und



Benenne, was schwierig ist.
Fang bei dir selbst an.

hast plötzlich das Gefühl, überfordert oder ausgeschlossen zu sein. Am liebsten würdest du jetzt jemandem so richtig die Meinung sagen. Was aber wäre, wenn du, statt dich aufzuregen und dich selbst unter Druck zu setzen – anstatt dir einzureden, dass du gerade nicht so fühlen solltest –, einmal tief durchatmen würdest und dich fragen: *Was erlebe ich da gerade?*

Bin ich verletzt? Traurig? Fürchte ich mich?

Ist jemand fies zu mir?

Gott, bitte hilf mir zu verstehen, was hier gerade passiert.

Statt auf die aktuelle Situation zu reagieren oder überzureagieren, beginnst du, die Puzzleteile der Wahrheit, die sich in dir befinden, behutsam zu benennen.

Manchmal ist es nicht leicht, eine Bezeichnung für das zu finden, was man gerade fühlt, vor allem, wenn es sich um eine komplizierte Situation handelt, die komplexe Gedanken und Gefühle hervorruft. Das ist in Ordnung. Eine Pause einzulegen, um festzustellen: *Das fühlt sich kompliziert an* oder: *Das fühlt sich schwierig an*, ist oft der erste Schritt, bevor man etwas benennen kann. Wenn man an dieser Wegkreuzung angelangt ist, ist es vor allem wichtig, uns selbst zu gestatten, das Empfundene ohne Scham wahrzunehmen.⁷

Der Prozess des Benennens ist nicht immer genau festgelegt, vor allem am Anfang nicht. Er erinnert mich daran, wie wir in meinem Heimat-Bundesstaat Wyoming versuchen, einen abgelegenen Wanderweg fernab jeglicher Zivilisation zu beschreiben. Das klingt dann ungefähr so: »Wenn du fünf Meilen ostwärts in Richtung des Sibley Lake gefahren bist, dann siehst du auf der linken Seite eine Ausweichstelle. Sie liegt kurz vor dem langen Hügel, der zum Steamboat Rock abfällt. Fahr diesen holprigen Weg ein Stück runter und nimm nicht die Abkürzung auf der rechten Seite – du musst den längeren Weg über die linke Gabelung nehmen! Wenn du unten angekommen bist, findest du den Ausgangspunkt des Weges.« Ziemlich kompliziert. Aber manchmal braucht man ein paar Wiederholungen, bis man einen Namen gefunden hat.

Genauso verhält es sich mit dem Benennen innerer Vorgänge. Das bedeutet, dass wir uns selbst erst einmal abbremsen und

so ehrlich wie möglich beschreiben, was gerade geschieht. Und anschließend das, was wir denken und fühlen, in Bezug auf andere wichtige Ereignisse in unserem Leben identifizieren. Als ich Chloe zum Beispiel bat zu benennen, was in ihr vorging, wenn sie über ihre Ehe nachdachte, schwieg sie eine Weile und dachte nach. Dann antwortete sie: »Es hört sich dumm an – aber ich fühle mich außen vor gelassen, komplett abgelehnt. Es ist, als wäre ich wieder in der fünften Klasse und keiner will mit mir spielen. Dieses Gefühl *hasste* ich!« Das Verhalten ihres Mannes – ob bewusst oder nicht – hatte einen Weg freigelegt, der zu einer schmerzlichen Erinnerung führte. Die damit verbundenen Gefühle zu benennen, wurde zum Ausgangspunkt für unsere gemeinsame Reise.

Etwas zu benennen, ist, als ob man eine Nadel in eine Landkarte sticht, um den Punkt zu markieren, an dem man sich befindet. Das erfordert Geduld und Selbstwahrnehmung. Es bedeutet, dass man andere bittet zu warten, während man sich die Zeit nimmt, eine passende Formulierung zu finden: »Ich versuche zu benennen, was da in mir vorgeht. Aber ich weiß noch nicht, wie ich es ausdrücken soll.« Doch mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit wirst du eine Bezeichnung finden, die nicht nur du verstehst, sondern andere auch: »Aha! Hier befinde ich mich also!«

WERKZEUGE ZUM BENENNEN

Wenn du beginnst, das Schwierige zu benennen, können Tagebuchaufzeichnungen eine große Hilfe sein. Studien haben gezeigt: Wenn wir unsere Gedanken und Gefühle niederschreiben, erhöht das unsere bewusste Wahrnehmung, verbessert unsere Widerstandskraft und mindert Stress.⁸ Wenn du dich in einer belastenden Situation befindest, dann stell dir einen Timer auf zehn bis fünfzehn Minuten und schreib auf, was du denkst und fühlst. Während des Schreibens solltest du immer wieder Pausen einlegen, um wahrzunehmen, wie es ist, mit diesen Gedanken und Ge-

fühlen in Berührung zu kommen. Wiederhole diese Übung mehrere Tage lang. Die Dinge in Form des Tagebuchschreibens zu benennen, lässt unseren Verstand wach werden. Es ermöglicht uns, ungefilterte Emotionen wahrzunehmen und sie gleichzeitig zu ordnen.⁹

Du kannst auch ein sogenanntes »Gefühlsrad«¹⁰ einsetzen, künstlerische Ausdrucksformen nutzen wie zum Beispiel Malen und Zeichnen oder Musik hören, um eine Bezeichnung für das zu finden, was du empfindest. Die »Parts Therapie«, das Thema meines ersten Buches *Boundaries for your soul*, das ich gemeinsam mit Kimberly Miller geschrieben habe, ist eine wirksame Methode, um verschiedene Teile der eigenen Persönlichkeit zu benennen.¹¹ Auch Brené Browns Buch *Atlas of the Heart* ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem wir lernen können, Dinge zu benennen.¹² Du kannst dir auch Hilfe bei einer Freundin oder einem Freund suchen: »Ich möchte lernen, meine Gefühle zu benennen. Kannst du mir dabei helfen?« Egal welches Werkzeug du anwendest: Das Erleben eines inneren Konfliktes gibt dir einen Hinweis: Benenne, was schwierig ist. Fang bei dir selbst an.

Benenne das auslösende Ereignis

Das Benennen beginnt bei dir selbst und bezieht seine Informationen anschließend aus der Realität deiner äußeren Situation. Dazu gehört, dass die äußeren Ereignisse, die zur Erfahrung des inneren Konfliktes geführt haben, angemessen identifiziert werden. Wenn du feststellst, dass du innerlich aufgewühlt bist, solltest du dich fragen: *Was ist passiert, das zu diesem Gefühl geführt hat?* Sei neugierig und begib dich auf Detektivsuche. Bemühe dich zu beobachten, nicht zu urteilen, zu kritisieren oder das Problem vorschnell lösen zu wollen. Geh einfach in deinen Gedanken zurück zu dem, was du gemacht hast, bevor du das Gefühlschaos entdeckt hast. Welches