

Die Zimmer deiner Geschichte

Kerstin Schulte

www.emdr-am-meer.de

© Kerstin Schulte, 2026 · Alle Rechte vorbehalten · Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt, weitergegeben oder anderweitig genutzt werden.

Kapitel 1

Mein Name ist Kerstin Schulte. Ich bin Diplom-Psychologin und EMDR-Therapeutin.

Ich arbeite mit Menschen, die verstehen möchten, warum ihr Leben so viel Kraft kostet. Die spüren, dass etwas in ihrem Leben schwerer wiegt, als sie tragen möchten. Und die verstehen wollen, warum trotz aller Versuche so viel geblieben ist.

Für sie habe ich dieses kleine Versteh-Buch geschrieben. Vielleicht für dich.

Ich möchte dich mit auf eine Reise nehmen. Eine Reise durch ein Haus. Dein Haus. Ein Haus mit vielen Zimmern, von denen jedes eine Frage in sich trägt. Eine Frage, die du vielleicht kennst und hinter der mehr steckt, als sie auf den ersten Blick vermuten lässt. Wir gehen gemeinsam hindurch. Nicht, um zu urteilen, nicht um zu ändern, sondern um zu verstehen.

Es ist kein Fachbuch, kein Ratgeber und auch kein Selbsthilfebuch. Es ist eine Einladung, zu verstehen.

Warum diese Seiten?

Vielleicht hast du sie in die Hand genommen, weil du verstehen möchtest, warum dein Leben manchmal so viel Kraft kostet.

Vielleicht fragst du dich, warum dir manche Dinge so schwerfallen – und anderen nicht. Oder warum du sie nicht einfach anders machst.

Warum du immer wieder angespannt bist.

Warum du dich erschöpft fühlst, dich zurückziehst.

Warum dich manche Situationen stärker belasten als andere.

Warum du deine eigenen Bedürfnisse oft erst bemerkst, wenn es eigentlich schon zu spät ist.

Oder warum du das Gefühl hast, ständig funktionieren zu müssen.

Vielleicht hast du vieles ausprobiert.

Du hast gelesen. Nachgedacht.

Mit anderen gesprochen. Die ein- oder andere Therapie gemacht.

Und trotzdem sind manche Muster geblieben. Das kann entmutigend sein.

Manche Menschen beginnen irgendwann zu glauben, sie seien einfach so.

Andere machen sich Vorwürfe. Wieder andere stemmen sich Tag für Tag gegen sich selbst.

Ich glaube nicht, dass einer dieser Wege der richtige ist.

Ich glaube nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Ich glaube, dass dein Leben Spuren hinterlassen hat.

Nicht nur in deinen Erinnerungen, sondern im Urstoff deines Lebens.

In deinen Gefühlen, in deinem Körper.

Und in der Art, wie du heute auf die Welt reagierst.

Vielleicht kennst du solche Gedanken:

„Warum kann ich nicht einfach loslassen?

Warum denke ich so viel nach?

Warum reagiere ich manchmal so stark?

Warum komme ich trotz aller Einsicht nicht wirklich weiter?“

Dieses Buch möchte auf diese Fragen Antworten geben. Keine einfachen Antworten und keine schnellen Lösungen. Sondern solche, die Zusammenhänge sichtbar machen.

Denn ich bin überzeugt:

Was wir verstehen, braucht keinen Gegendruck mehr.

Vielleicht wirst du beim Lesen feststellen, dass vieles, was dich bisher belastet hat, plötzlich einen Sinn ergibt.

Nicht, weil es angenehm war.

Nicht, weil es gut war.

Sondern weil dein Nervensystem über lange Zeit versucht hat, dich zu schützen.

Aus diesem Blickwinkel erscheinen Angst, Anspannung, Erschöpfung, Rückzug oder Kontrolle nicht mehr als Zeichen von Schwäche.

Sie werden zu verständlichen Reaktionen auf Erfahrungen, die dein Leben geprägt haben.

Das bedeutet nicht, dass sie bleiben müssen.

Aber vielleicht bedeutet es, dass du aufhören darfst, gegen sie zu drücken.

Denn Veränderung beginnt selten dort, wo wir uns verurteilen.

Sie beginnt dort, wo wir verstehen.

Dieses Buch lädt dich deshalb ein, deine Geschichte aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Nicht mit der Frage: „Was stimmt nicht mit mir?“

Sondern mit der Frage: „Warum hat mein Leben mich zu diesem Menschen werden lassen?“

Und vielleicht entsteht schon durch diese eine Frage etwas Neues.

Nicht mehr Härte, sondern Neugier.

Nicht mehr Kampf, sondern Verständnis.

Nicht mehr Scham, sondern Würde.

Denn genau dort beginnt Veränderung.

Kapitel 2

Nichts in dir arbeitet gegen dich

Vielleicht hast du schon erlebt, dass sich dein eigener Körper oder deine Gefühle wie ein Gegner anfühlen.

Du möchtest ruhig bleiben, doch dein Herz schlägt schneller.

Du möchtest schlafen, doch deine Gedanken drehen sich weiter.

Du möchtest gelassen reagieren, doch plötzlich sind Angst, Anspannung oder Wut da.

Vielleicht kennst du auch das Gegenteil.

Du spürst kaum noch etwas. Du funktionierst.

Du machst weiter, obwohl du längst erschöpft bist.

In solchen Momenten entsteht leicht der Eindruck, der eigene Körper oder die eigene Psyche würden gegen dich arbeiten.

Ich glaube nicht, dass das stimmt.

Ich glaube, dass nichts in dir gegen dich arbeitet.

Alles in dir arbeitet für dich.

Auch dann, wenn sich das heute nicht mehr hilfreich anfühlt.

Jede Reaktion, die dein Leben heute schwer macht, hatte irgendwann einen guten Grund.

Sie ist nicht zufällig entstanden.

Sie war eine Antwort. Auf Belastung. Auf Angst. Auf Überforderung.

Auf Erfahrungen, die dein Leben geprägt haben.

Deshalb beginne ich in meiner Arbeit nicht mit der Frage:

„Wie bekommen wir dieses Symptom weg?“

Sondern mit einer anderen:

„Wovor wollte dich dieses Symptom schützen?“

Allein diese Frage verändert oft den Blick.

Aus einem Gegner wird plötzlich ein Begleiter.

Aus etwas, das bekämpft werden musste, wird etwas, das verstanden werden möchte.

Das bedeutet nicht, dass Symptome bleiben sollen.

Es bedeutet auch nicht, dass Angst, Erschöpfung oder Anspannung gut sind.

Aber es bedeutet, dass sie einen Sinn haben.

Und nur was wir verstehen, können wir nachhaltig verändern.

Vielleicht hast du bisher geglaubt, dein Körper sendet dir falsche Signale.

Fehlschaltungen.

Ich glaube etwas anderes. Ich glaube, dein Körper spricht mit dir.

Manchmal leise. Manchmal sehr deutlich.

Und manchmal so lange, bis wir zuhören können, weil wir seine Sprache verstehen.

Denn Symptome sind nicht nur Beschwerden. Sie sind die Sprache deines Organismus.

Und jede Sprache erzählt eine Geschichte. Die Geschichte dessen, was ein Mensch erlebt hat. Und manchmal auch die Geschichte dessen, was er viel zu lange allein tragen musste.

Kapitel 3

Warum Schutz manchmal bleibt

Jeder Mensch kommt mit der Fähigkeit auf die Welt, auf Gefahren zu reagieren.
Das ist lebenswichtig. Ohne diese Fähigkeit könnten wir nicht überleben.
Wenn wir uns erschrecken, spannt sich unser Körper an. Die Betriebstemperatur steigt.
Unser Herz schlägt schneller. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was uns gefährlich werden könnte.
All das geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.
Es ist ein kluges, uraltes und dennoch hoch entwickeltes Schutzsystem.

Normalerweise endet diese Reaktion, wenn die Gefahr vorbei ist.
Der Körper beruhigt sich wieder. Die Muskeln entspannen sich. Der Atem wird ruhiger.
Wir wenden uns wieder dem Leben zu.

Doch nicht jede Erfahrung endet so. Manche Erlebnisse hinterlassen Spuren.
Vor allem dann, wenn sie sehr belastend waren, sich wiederholt haben oder wenn wir ihnen schutzlos ausgeliefert waren.
Dann kann es geschehen, dass das Schutzsystem wachsam bleibt.
Nicht, weil es einen Fehler gemacht hat. Sondern weil es seine Aufgabe besonders ernst nimmt. Es möchte verhindern, dass du noch einmal erleben musst, was dich einmal überfordert hat. Deshalb reagiert es manchmal auch dann noch, wenn objektiv gar keine Gefahr mehr besteht. Nicht aus Schwäche, sondern aus Fürsorge.

Kennst du das?
Du weißt mit dem Verstand, dass eine Situation harmlos ist. Und trotzdem fühlt sie sich nicht so an.

Vielleicht schämst du dich dafür. Oder bist verärgert über dich.
Doch dein Schutzsystem interessiert sich nicht für Argumente. Es interessiert sich dafür, ob Gefahr bestehen könnte.
Und solange etwas in dir noch nicht erkannt hat, dass eine frühere Gefahr wirklich vorbei ist, wird es lieber einmal zu viel reagieren als einmal zu wenig.
Das ist keine Fehlfunktion. Es ist die Folge eines Schutzes, der dich nicht im Stich lassen wollte.

Viele Menschen empfinden deshalb Schuld.

Sie glauben, sie hätten sich einfach nicht genug angestrengt.

Ich glaube etwas anderes.

Veränderung scheitert nur selten am fehlenden Willen. Viel häufiger scheitert sie daran, dass der Schutz noch zu stark ist.

Deshalb reicht Verstehen allein oft nicht aus. Denn nicht dein Verstand gibt den Takt vor. Das Nervensystem gibt den Takt vor.

Solange es überzeugt ist, dass Schutz notwendig ist, wird es alles tun, um dich zu bewahren.

Es wird Anspannung erzeugen.

Es wird deine Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren richten.

Es wird Muskeln anspannen.

Es wird Erschöpfung in Kauf nehmen.

Es wird dich vorsichtig werden lassen.

Nicht, weil es dich am Leben hindern möchte. Sondern weil es glaubt, dein Leben schützen zu müssen.

Deshalb erleben viele Menschen etwas, das sie kaum verstehen.

Sie möchten losgehen, kommen aber nicht in Bewegung. Von innen.

Sie wünschen sich Nähe, doch gleichzeitig entsteht der Impuls, Abstand zu halten.

Sie sehnen sich nach Ruhe, können aber trotzdem nicht entspannen.

Das ist kein Widerspruch. Es ist die Folge eines Nervensystems, das noch immer versucht, zu schützen.

Solange dieser Schutz notwendig erscheint, bleibt Veränderung begrenzt.

Nicht, weil der Wille nicht da ist. Sondern weil das Nervensystem noch nicht loslassen kann.

Vielleicht ist das einer der wichtigsten Gedanken dieses Buches:

Schutz verschwindet nicht, weil wir ihn nicht mehr brauchen. Er verschwindet erst, wenn für das Gehirn die Vergangenheit zur Vergangenheit wird und es dem Nervensystem signalisiert, dass Schutz nicht mehr in diesem Maß notwendig ist.

Dann muss Schutz nicht mehr festhalten. Dann kann das Nervensystem nachgeben.

Und erst dann wird aus dem Wunsch nach Veränderung die Möglichkeit, wirklich loszugehen.

Kapitel 4 – Die Zimmer

In diesem Kapitel nehme ich dich mit in ein Haus. Ein Haus mit vielen Zimmern.

Jedes Zimmer steht für eine Frage, die viele Menschen kennen. Eine Frage, die sich anfühlt wie eine geschlossene Tür. Manchmal weiß man nicht einmal, dass die Tür da ist. Und manchmal drückt man dagegen, ohne dass sie aufgeht.

Wir gehen gemeinsam durch dieses Haus. Zimmer für Zimmer. Um zu verstehen, was die einzelnen Zimmer bedeuten und warum sie entstanden sind.

Warum reicht positives Denken nicht aus?

Weil dein Organismus stärker ist als deine guten Vorsätze.

Du kannst dir sagen, dass alles gut wird. Dass du keine Angst haben musst. Dass du losgehen kannst.

Wenn dein Nervensystem jedoch noch überzeugt ist, dass Gefahr besteht, wird es dich weiterhin schützen. Ob du willst oder nicht.

Gedanken allein verändern kein Schutzprogramm.

Erst wenn dein Gehirn erkennt, dass eine frühere Gefahr heute keine Gefahr mehr ist, kann sich der Organismus entspannen.

Positives Denken kann unterstützen. Es ersetzt jedoch nicht den inneren Prozess, durch den das Gehirn die Vergangenheit umdeuten kann.

Nicht neue Erfahrungen verändern das Gehirn. Das Neuerkennen des Gehirns macht neue Erfahrungen erst möglich.

Warum tue ich nicht, was ich weiß?

Weil Wissen und Schutz zwei unterschiedliche Dinge sind.

Du kannst mit dem Verstand genau wissen, was richtig wäre. Wenn dein Nervensystem jedoch Gefahr erkennt, wird es sich nicht nach deinem Wissen richten, sondern nach seiner Aufgabe: dich zu schützen.

Deshalb handeln Menschen oft gegen ihre Überzeugungen. Nicht weil sie schwach sind. Nicht weil ihnen Disziplin fehlt. Sondern weil ihr Organismus Sicherheit höher taxiert als Veränderung.

Schutz gewinnt immer gegen Wissen.

Erst wenn das Gehirn die Vergangenheit neu beurteilt, wird aus einem guten Vorsatz eine echte Möglichkeit.

Nicht dein Verstand entscheidet, ob du losgehst. Dein Nervensystem entscheidet, ob es dich losgehen lässt.

Warum fällt mir Vertrauen so schwer?

Vertrauen entsteht nicht durch gute Ratschläge. Und auch nicht allein dadurch, dass wir beschließen, mutiger zu sein.

Vertrauen wächst.

Es wächst dort, wo wir erleben, dass wir nicht verletzt, beschämt, verlassen oder im Stich gelassen werden.

Wenn andere Menschen dich immer wieder verletzt, manipuliert oder nicht geschützt haben, lernt dein Nervensystem etwas sehr Sinnvolles:

Menschen können gefährlich sein.

Dieses Wissen verschwindet nicht, nur weil heute andere Menschen vor dir stehen.

Es möchte verhindern, dass du noch einmal erleben musst, was dich einmal überfordert hat.

Deshalb fällt es vielen Menschen schwer, sich auf andere einzulassen.

Nicht, weil sie nicht vertrauen möchten. Sondern weil ihr Nervensystem noch immer versucht, sie zu schützen.

Doch Vertrauen betrifft nicht nur andere Menschen. Es betrifft auch dich selbst.

Vielleicht hast du im Laufe deines Lebens immer wieder erlebt, dass deine Gefühle, deine Bedürfnisse oder deine Wahrnehmung infrage gestellt wurden.

Vielleicht wurde dir gesagt, dass du übertreibst. Dass du zu empfindlich bist.

Oder dass das, was du gespürt hast, gar nicht stimmen könne.

Dann lernst du nicht nur, anderen zu misstrauen. Du lernst auch, dir selbst zu misstrauen.

Du beginnst, deine Entscheidungen immer wieder zu hinterfragen.

Du suchst Bestätigung bei anderen.

Nicht, weil sie immer recht haben. Sondern weil dein eigenes inneres Erleben sich nicht mehr verlässlich anfühlt.

Vertrauen wächst deshalb nicht allein aus neuen Erfahrungen. Es wächst dort, wo alte Erfahrungen durch Neubewertung ihre Macht verlieren.

Dann beginnt sich etwas zu verändern.

Du nimmst deine Wahrnehmung wieder ernst.

Du triffst Entscheidungen, ohne sie unzählige Male zu überprüfen.

Du musst nicht mehr ständig nach Zeichen suchen, ob du richtig liegst.

Und irgendwann merkst du:

Ich muss nicht mehr ständig prüfen, ob ich richtig bin. Ich darf anderen wieder vertrauen.

Und ich darf mir selbst wieder glauben.

Warum kann ich mich so schwer entscheiden?

Weil Entscheidungen Vertrauen brauchen.

Viele Menschen glauben, sie könnten sich einfach entscheiden, wenn sie nur lange genug nachdenken. Doch solange dein Nervensystem Gefahr wahrnimmt, sucht es nicht nach der besten Möglichkeit. Es sucht nach der Möglichkeit, die den größten Schutz verspricht.

Deshalb kreisen Gedanken immer wieder um dieselben Fragen.

Deshalb entstehen Zweifel.

Deshalb fühlt sich jede Entscheidung falsch an.

Nicht, weil du entscheidungsschwach bist. Sondern weil dein Nervensystem versucht, dich vor den möglichen Folgen zu schützen.

Erst wenn das Gehirn die Vergangenheit neu gewichtet und das Nervensystem den Schutz langsam loslassen kann, entsteht etwas Neues: Wahlfreiheit.

Du musst dann nicht mehr die perfekte Entscheidung finden. Du kannst eine Entscheidung treffen und ihren Weg gestalten.

Nicht die richtige Entscheidung schafft Vertrauen.

Die neue Wertung des Gehirns macht Entscheidungen überhaupt erst möglich.

Warum kann ich keine Grenzen setzen?

Weil Grenzen erst dort möglich werden, wo Vertrauen wachsen kann.

Wenn du gelernt hast, dass ein Nein zu Ablehnung, Strafe, Streit oder Liebesentzug führt, erlebt dein Nervensystem Grenzen nicht als Schutz, sondern als Gefahr.

Es merkt sich das.

Dann entscheidest du dich oft gegen dein eigenes Bedürfnis und für Anpassung.

Nicht, weil du zu schwach bist.

Sondern weil Anpassung einmal der beste Schutz war.

Ein Nein wird erst möglich, wenn das Nervensystem nicht mehr fürchtet, was früher auf ein Nein folgte.

Dann ist ein Nein kein Angriff mehr. Sondern ein Ja zu dir selbst.

Grenzen schützen keine Beziehung.

Grenzen schützen den Menschen in einer Beziehung.

Warum fühle ich mich schuldig?

Weil Schuld und Verantwortung nicht dasselbe sind.

Viele Menschen haben früh gelernt, Verantwortung für Gefühle, Konflikte oder Bedürfnisse anderer zu übernehmen.

Nicht weil sie dafür zuständig waren. Sondern weil es Sicherheit versprach.

Der Organismus lernt: Wenn ich mich anpasse, kümmere oder zurücknehme, wird es vielleicht ruhiger.

Dieses Muster bleibt oft bestehen, obwohl die ursprüngliche Gefahr längst vorbei ist.

Dann fühlt sich ein Nein schuldig an. Eine eigene Entscheidung egoistisch.

Oder ein eigener Wunsch falsch.

Schuld ist nicht immer ein Zeichen dafür, dass du etwas falsch gemacht hast.

Manchmal ist sie nur ein Echo alter Schutzmuster.

Warum schäme ich mich für mein Verhalten?

Weil Scham oft dort entsteht, wo eigentlich Schutz gefehlt hat.

Viele Menschen glauben, Scham bedeute, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Dabei entsteht sie häufig genau dann, wenn ein Mensch verletzt, beschämt, missachtet oder nicht geschützt wurde.

Der Organismus versucht, einen Sinn zu finden. Und eine der schmerzhaftesten Erklärungen lautet:

„Dann muss es wohl an mir liegen.“

Diese Erklärung kann leichter auszuhalten sein als die Erkenntnis, dass andere Menschen versagt haben. Dass sie deine Grenzen überschritten haben oder dich als Frustableiter benutzt haben.

Doch etwas, das dir angetan wurde, sagt nicht automatisch etwas über deinen Wert aus. Scham macht den Menschen klein. Würde richtet ihn wieder auf.

Warum schaffe ich trotz aller Vorsätze keine Veränderung?

Veränderung braucht Energie.

Darum glauben viele Menschen, sie müssten sich nur mehr anstrengen. Doch ein erschöpfter Organismus hat andere Prioritäten.

Er versucht zunächst, den Alltag zu bewältigen und genügend Kraft zum Überleben bereitzustellen. Für Neues, für Gestaltung und für Veränderung bleibt oft kaum Energie.

Das hat nichts mit fehlender Willenskraft zu tun.

Es ist Ausdruck eines Nervensystems, das über lange Zeit viel leisten musste.

Deshalb beginnt Veränderung oft nicht mit mehr Aktivität, sondern mit der Möglichkeit, wieder Kraft zu sammeln.

Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche.

Sie ist oft das Zeichen dafür, dass ein Organismus sehr lange sehr stark gewesen ist.

Warum komme ich nicht weiter?

Weil sich ungelöste Schutzmuster wiederholen.

Viele Menschen glauben, sie hätten versagt, wenn sie immer wieder in ähnliche Situationen geraten.

Doch dein Nervensystem sucht keine Wiederholung. Es nutzt das, was es gelernt hat. Solange sich die Bewertung einer früheren Gefahr nicht verändert, greift es immer wieder auf dieselben Schutzreaktionen zurück.

Deshalb verändern sich oft die Menschen, Orte oder Umstände – das innere Erleben bleibt jedoch ähnlich.

Nicht weil du nichts gelernt hast. Sondern weil dein Nervensystem noch keinen Grund hatte, etwas anderes zu tun. Manche Schutzmuster sind mit der Zeit so verkrustet, dass sie sich kaum mehr bewegen lassen.

Wer immer denselben Weg geht, folgt nicht der besten Route.

Er folgt der Route, die Gehirn und Nervensystem für die sicherste halten.

Warum bin ich häufig so angespannt?

Weil dein Nervensystem nicht nur auf das reagiert, was gerade geschieht.

Es reagiert auch auf das, was es erwartet.

Hat es gelernt, dass jederzeit etwas Bedrohliches passieren kann, bleibt es aufmerksam.

Es beobachtet.

Es prüft.

Es bereitet sich vor.

Nicht nur gedanklich.

Auch dein Körper bereitet sich auf Gefahr vor.

Die Muskulatur spannt sich an.

Der Atem wird flacher.

Der Herzschlag verändert sich.

Manchmal reicht ein kleiner Gruselmoment aus, und das Nervensystem ist am Anschlag.

Der Organismus hält sofort Energie bereit, um kämpfen, fliehen oder aushalten zu können. Selbst dann, wenn objektiv keine Gefahr besteht.

Das kostet Kraft. Und es macht echte Entspannung nahezu unmöglich.

Erst wenn dein Gehirn erkennt, dass die Gefahr vorbei ist, darf dein Nervensystem seinen Alarmzustand verlassen.

Ruhe entsteht nicht dadurch, dass du dich zur Ruhe zwingst.

Ruhe entsteht, wenn dein Organismus keinen Grund mehr hat, wachsam zu sein.

Warum wiederhole ich alte Muster?

Weil Gewohnheiten nicht nur im Kopf entstehen. Sie entstehen im Nervensystem.

Alles, was dir einmal geholfen hat, mit Belastung, Angst oder Überforderung umzugehen, speichert dein Gehirn als mögliche Lösung.

Auch dann, wenn diese Lösung heute nicht mehr hilfreich ist.

Deshalb reagieren viele Menschen immer wieder auf dieselbe Weise.

Sie passen sich an.

Sie ziehen sich zurück.

Sie funktionieren.

Oder sie stemmen sich dagegen.

Nicht, weil sie sich nicht verändern wollen.

Sondern weil ihr Nervensystem diese Reaktion noch immer für den besten Schutz hält.

Alte Muster verschwinden nicht durch Verbote. Sie werden überflüssig, wenn das Gehirn keinen Grund mehr hat, an ihnen festzuhalten.

Warum kann ich nicht gut entspannen?

Weil Entspannung keine Entscheidung ist. Sie ist eine Reaktion deines Nervensystems.

Viele Menschen versuchen, sich bewusst zu entspannen.

Sie atmen.

Sie meditieren.

Sie machen Urlaub.

Und wundern sich, warum ihr Körper trotzdem angespannt bleibt.

Doch ein Nervensystem, das noch Gefahr erwartet, wird Entspannung nicht einfach zulassen. Es wäre so, als würde ein Wachposten seinen Platz verlassen, obwohl er noch Feinde vermutet.

Erst wenn das Gehirn die Situation neu einordnet und dein Nervensystem erkennt, dass die Gefahr vorbei ist, kannst du loslassen.

Die Muskulatur entspannt sich.

Der Atem wird freier.

Der Körper muss nicht länger bereit sein.

Entspannung ist kein Ziel, das man erreichen muss.

Entspannung ist die natürliche Folge von Sicherheit.

Warum heilt Zeit nicht alle Wunden?

Viele Menschen hören irgendwann den Satz: „**Das wird mit der Zeit besser.**“

Ich wünschte, das wäre immer so. Doch Zeit allein heilt keine seelischen Verletzungen. Sie sorgt nur dafür, dass mehr Zeit vergeht.

Manche Wunden werden mit der Zeit kleiner. Andere begleiten Menschen über viele Jahre. Nicht, weil sie sich daran festhalten.

Sondern weil das Gehirn die belastende Erfahrung noch immer so deutet wie damals und das Nervensystem entsprechend reagiert.

Deshalb kann ein Mensch auch nach vielen Jahren noch mit Angst, Anspannung, Rückzug oder Erschöpfung reagieren. Nicht, weil die Vergangenheit noch da ist. Sondern weil das Nervensystem noch immer versucht, vor ihr zu schützen.

Zeit verändert diesen Schutz nicht automatisch. Und neue Erfahrungen allein tun es oft ebenfalls nicht.

Zeit verändert die Bewertung im Gehirn nicht automatisch. Erst wenn sich diese verändert, verliert der alte Schutz langsam seine Aufgabe.

Dann können neue Erfahrungen das werden, was sie eigentlich sein sollen:

Nicht ein Kampf gegen die Vergangenheit. Sondern der Beginn einer neuen Gegenwart.

Warum fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen?

Weil Hilfe nur dann entlastet, wenn sie sich sicher anfühlt.

Wer erlebt hat, dass Hilfe mit Enttäuschung, Kontrolle, Abhängigkeit oder Verletzung verbunden war, lernt Vorsicht.

Manche Menschen haben zusätzlich erfahren, dass Hilfe einen Preis hat.

Dass sie Erwartungen erfüllen müssen. Sich erkenntlich zeigen sollen.

Etwas zurückgeben müssen. Oder dass aus Unterstützung plötzlich Ansprüche entstehen.

Dann entsteht ein innerer Konflikt.

Ein Teil wünscht sich Entlastung.

Ein anderer Teil möchte um jeden Preis verhindern, wieder in Abhängigkeit oder unter Druck zu geraten. Beide haben gute Gründe.

Erst wenn dein Nervensystem erfährt, dass Unterstützung auch frei von Forderungen sein kann, wird Hilfe annehmen leichter.

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, jemandem etwas schuldig zu sein.

Es darf bedeuten, dich tragen zu lassen, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.

Warum macht mir Veränderung Angst?

Weil Veränderung nicht nur Hoffnung bedeutet. Sie bedeutet auch Unsicherheit.

Dein Gehirn liebt nicht unbedingt das, was gut ist. Es bevorzugt zunächst das, was bekannt ist. Auch ein belastender Zustand kann sich vertraut und damit sicherer anfühlen als etwas Neues. Deshalb halten Menschen manchmal an Situationen, Beziehungen oder Verhaltensweisen fest, die ihnen längst nicht mehr guttun.

Nicht, weil sie wirklich dort bleiben wollen. Sondern weil das Gehirn einen unbekannten Weg zunächst als Risiko gewichtet.

Veränderung braucht deshalb nicht nur Mut. Sie braucht etwas anderes: eine neue Lesart des unbekannten Weges.

Solange das Gehirn Neues automatisch als Risiko einordnet, bleibt Veränderung anstrengend.

Erst wenn sich die alte Bedeutung verändert, verändert sich auch das Gefühl beim ersten Schritt.

Veränderung beginnt nicht mit dem Sprung ins Unbekannte. Sie bedeutet, sich in etwas Neues hineinzudehnen. Und sie beginnt dort, wo das Gehirn den unbekannten Weg nicht mehr als Bedrohung erkennt.

Warum kann ich nur schwer loslassen?

Loslassen ist keine Entscheidung. Es ist die Folge einer inneren Veränderung.

Solange dein Nervensystem glaubt, dass etwas zu deinem Schutz notwendig ist, wird es daran festhalten.

An einem Menschen.

An einer Hoffnung.

An einer Erklärung.

Oder an einer alten Geschichte.

Nicht, weil du nicht loslassen möchtest. Sondern weil Festhalten einmal eine wichtige Aufgabe hatte.

Loslassen lässt sich nicht erzwingen. Es entsteht, wenn das Gehirn die Vergangenheit umdeutet und Festhalten keine Aufgabe mehr hat.

Du lässt nicht los, weil du es dir vornimmst. Du kannst loslassen, wenn der Schutz nicht mehr gebraucht wird.

Warum muss mein Körper die Rechnung zahlen?

Symptome sind die Sprache deines Körpers. Sie erzählen die Geschichte deines Nervensystems.

Manchmal sind sie Ausdruck einer Schutzreaktion.

Manchmal zeigen sie, dass dein Nervensystem über lange Zeit unter Stress stand.

Manchmal sind sie eine emotionale Kernschmelze. Und manchmal ein leises, kaum wahrnehmbares Erschöpfen.

Sie können darauf hinweisen, dass dein Körper festhält, obwohl er eigentlich loslassen möchte.

Dass Muskeln dauerhaft angespannt bleiben.

Dass Schlaf nicht mehr erholsam ist.

Dass Konzentration schwerfällt.

Dass der Appetit sich verändert oder das Verlangen nach Zucker und anderen schnellen Energiequellen zunimmt.

Symptome entstehen nicht grundlos. Sie sind oft ein Hinweis darauf, dass dein Nervensystem versucht, mit einer Belastung umzugehen – bis etwas aus dem Ruder läuft.

Deshalb frage ich nicht zuerst: „Wie bekomme ich das Symptom weg?“

Sondern: „Was möchte mir dieses Symptom erzählen?“

Wer Symptomen nur den Kampf ansagt, überhört oft ihre Botschaft.

Wer ihnen zuhört, versteht häufig zum ersten Mal, welche Geschichte sie erzählen.

Und was Körper, Gehirn und Nervensystem brauchen, damit diese Geschichte nicht immer wieder neu erzählt werden muss.

Warum reicht Verstehen nicht aus?

Viele Menschen verstehen sehr gut, warum sie so fühlen oder handeln.

Sie kennen ihre Geschichte. Sie haben Bücher gelesen. Sie können ihre Zusammenhänge erklären. Und trotzdem verändert sich wenig.

Das liegt nicht daran, dass sie etwas übersehen haben.

Sondern daran, dass Verstehen und Erleben nicht dasselbe sind.

Ein Nervensystem verändert seine Schutzreaktionen nicht durch Wissen. Und häufig auch nicht allein dadurch, dass ein Mensch immer wieder neue Erfahrungen macht.

Das Nervensystem schützt so lange, wie das Gehirn Gefahr erkennt. Erst wenn es erkennt, dass die damalige Gefahr heute vorbei ist, werden neue Handlungen und Erfahrungen möglich. Kein Ringen mehr. Keine Anstrengung ohne Erfolg.

Nicht neue Erfahrungen verändern das Gehirn.

Die Neubewertung des Gehirns macht neue Erfahrungen erst möglich.

Warum hilft Reden nicht immer?

Worte können entlasten. Sie können ordnen. Sie können Zusammenhänge und Geschichten verständlich machen. Das ist wertvoll.

Doch belastende Erfahrungen sind häufig nicht nur als Worte gespeichert. Sie sind auch im Gehirn, im Nervensystem und im Körper verankert.

Deshalb reicht es oft nicht aus, immer wieder über das Erlebte zu sprechen.

Manchmal kann häufiges Erzählen sogar dazu führen, dass Belastungen immer wieder erlebt werden.

Das Gehirn ordnet die Erinnerung weiterhin als gegenwärtige Gefahr ein. Das Nervensystem reagiert entsprechend mit Anspannung, Angst oder anderen Schutzreaktionen.

Reden kann Klarheit schaffen.

Doch neues Erleben beginnt erst dort, wo das Gehirn Vergangenheit als Vergangenheit erkennt und dem Nervensystem signalisiert: Du musst mich nicht länger schützen.

Warum vergleiche ich mich so oft?

Sich mit anderen zu vergleichen, ist zunächst etwas ganz Natürliches.

Schon als Kind lernen wir durch Beobachtung. Wir orientieren uns an anderen Menschen. Belastend wird es erst, wenn der Vergleich darüber entscheidet, wie wir über uns selbst denken.

Menschen, die sich ihres eigenen Wertes bewusst sind, müssen ihn nicht ständig überprüfen. Sie wissen, dass sie nicht alles können müssen und trotzdem wertvoll sind.

Wenn du jedoch gelernt hast, dass Anerkennung, Liebe oder Zugehörigkeit von deiner Leistung, deinem Verhalten oder dem Urteil anderer abhängen, richtet sich dein Blick immer wieder nach außen.

Bin ich gut genug? Mache ich es richtig? Sind die anderen besser als ich?

Dann entsteht leicht das Gefühl, nie anzukommen.

Nicht, weil andere tatsächlich besser sind. Sondern weil dein eigener Wert immer wieder infrage gestellt wird.

Erst wenn der Blick nach innen wieder sicherer wird als der Blick nach außen, verändert sich das.

Du musst nicht besser werden als andere.

Du darfst wieder entdecken, wer du bist – unabhängig davon, wie andere dich sehen.

Warum kann ich Lob nicht gut annehmen?

Für viele Menschen fühlt sich Lob angenehm an. Für andere löst es Anspannung aus. Nicht, weil sie undankbar sind. Sondern weil ihr Nervensystem etwas anderes gelernt hat.

Wenn du als Kind nur dann Anerkennung bekommen hast, wenn du etwas geleistet hast, besonders brav warst oder die Erwartungen anderer erfüllt hast, verbindet dein Nervensystem Lob häufig mit einer Bedingung.

Jetzt muss ich diesem Bild gerecht werden.

Jetzt darf ich keinen Fehler machen.

Jetzt erwarten andere noch mehr von mir.

Manche Menschen haben auch erlebt, dass auf Lob Kritik folgte.

Oder Neid. Oder Enttäuschung.

Dann wird Anerkennung unbewusst mit Anspannung verbunden.

Deshalb fällt es schwer, ein Kompliment einfach anzunehmen. Dein Nervensystem bereitet sich bereits auf das vor, was früher häufig folgte. Nicht weil du undankbar bist. Sondern weil Lob einmal einen Preis hatte.

Wenn dieser Preis nicht mehr erwartet wird, darf Anerkennung das sein, was sie ist: eine wertschätzende Rückmeldung. Lob verpflichtet dich zu nichts.

Warum spüre ich meine Bedürfnisse nicht?

Bedürfnisse gehören zu jedem Menschen. Sie zeigen dir, was du brauchst.

Ruhe. Nähe. Bewegung. Zeit für dich. Verbundenheit. Freiheit.

Doch nicht jeder Mensch lernt, auf diese innere Stimme zu hören. Vielleicht hast du schon früh erfahren, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger waren als deine eigenen.

Dass du funktionieren musstest. Rücksicht nehmen. Stark sein. Oder dass du niemandem zur Last fallen durftest.

Mit der Zeit richtet sich dein Blick immer mehr nach außen. Was brauchen die anderen? Was wird von mir erwartet? Die eigene innere Stimme wird dabei immer leiser.

Irgendwann weißt du vielleicht sehr genau, was anderen guttut. Aber kaum noch, was du selbst brauchst. Wie auf einem Blindflug durch's eigene Leben.

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Und auch kein Zeichen von Egoismus. Es ist häufig die Folge eines Nervensystems, das gelernt hat, andere zuerst im Blick zu behalten.

Wenn der Blick nach außen nicht mehr alles bestimmt, wird die eigene innere Stimme wieder hörbar.

Dann musst du deine Bedürfnisse nicht erkämpfen. Du darfst sie wieder wahrnehmen. Denn deine Bedürfnisse sind keine Forderungen. Sie sind die Sprache deines Lebens.

Warum fühle ich mich nicht gut genug?

Kaum ein Gedanke begleitet so viele Menschen wie dieser: Ich bin nicht gut genug. Ich müsste anders sein. Ich müsste mehr schaffen. Mehr leisten. Mehr können.

Oft fühlt sich dieser Gedanke so selbstverständlich an, dass Menschen ihn für die Wahrheit halten. Doch kein Mensch wird mit dem Gefühl geboren, nicht gut genug zu sein. Es entsteht.

Durch Erfahrungen. Durch Botschaften. Durch Vergleiche. Durch Kritik. Oder dadurch, dass ein Kind immer wieder das Gefühl hatte, nicht so sein zu dürfen, wie es ist.

Irgendwann wird aus diesen Erfahrungen eine tiefe innere Überzeugung. Nicht, weil sie wahr ist. Sondern weil das Gehirn sie so bewertet und gespeichert hat.

Ein Nervensystem, das ständig befürchtet, nicht auszureichen, versucht, vor dieser Erfahrung zu schützen. Es strengt sich an. Es funktioniert. Es passt sich an. Oder es zieht sich zurück, um gar nicht erst verletzt zu werden.

Doch nichts davon beantwortet die eigentliche Frage.

Denn sie lautet nicht: „Wie werde ich endlich gut genug?“

Sondern: „Wann hat mein Gehirn begonnen zu glauben, dass ich es nicht bin?“

Wenn das Gehirn beginnt, diese alte Überzeugung anders zu bewerten, verändert sich auch der Blick auf dich selbst.

Du musst nicht erst gut genug werden.

Vielleicht darfst du entdecken, dass du es nie nicht warst.

Warum brauche ich Kontrolle?

Kontrolle gibt vielen Menschen ein gutes Gefühl.

Sie planen. Sie organisieren. Sie denken voraus. Sie möchten vorbereitet sein. Daran ist zunächst nichts Besonderes. Belastend wird es, wenn Kontrolle nicht mehr nur hilfreich ist, sondern unverzichtbar erscheint. Wenn schon kleine Ungewissheiten Anspannung auslösen. Wenn Unvorhergesehenes kaum auszuhalten ist.

Häufig hat das Nervensystem gelernt, dass Unvorhersehbarkeit mit Gefahr verbunden sein kann.

Vielleicht war früher nie klar, was als Nächstes geschieht.

Vielleicht wechselten Stimmungen, Regeln oder Beziehungen plötzlich.

Vielleicht gab es Erfahrungen, in denen Hilflosigkeit kaum auszuhalten war.

Dann versucht das Nervensystem, Ungewissheit so weit wie möglich zu vermeiden.

Kontrolle wird zu einem Schutzmechanismus. Nicht, weil sie das Leben beherrschen möchte. Sondern weil sie verhindern soll, noch einmal überrascht oder überfordert zu werden.

Wenn alte Erfahrungen ihre Macht verlieren, beginnt sich das zu verändern.

Langsam wächst etwas anderes. Nicht das Vertrauen, dass immer alles gut ausgehen wird. Sondern das Vertrauen, auch mit dem Unvorhersehbaren umgehen zu können. Das Vertrauen in dich selbst. Und das Vertrauen, dass dein Nervensystem Belastungen bewältigen und anschließend wieder zur Ruhe finden kann.

Kontrolle wird dadurch nicht überflüssig. Sie wird wieder zu dem, was sie eigentlich sein sollte: ein hilfreiches Werkzeug. Nicht die Grundlage deines Lebens.

Kontrolle versucht, das Leben vorhersehbar zu machen.

Vertrauen macht es möglich, auch mit dem Unvorhersehbaren zu leben.

Warum fällt es mir schwer, Freude zuzulassen?

Viele Menschen wünschen sich mehr Leichtigkeit. Mehr Freude. Mehr unbeschwerte Momente. Und doch erleben sie, dass genau das oft schwerfällt. Nicht, weil sie undankbar sind. Sondern weil ihr Nervensystem etwas anderes gelernt hat.

Wer lange unter Stress lebt, richtet seine Aufmerksamkeit vor allem auf mögliche Gefahren. Das Gehirn scannt ständig die Umgebung.

Ist alles in Ordnung? Habe ich etwas übersehen? Was könnte als Nächstes passieren?

Für Freude bleibt dabei oft wenig Raum. Nicht, weil sie nicht da wäre. Sondern weil Schutz Vorrang hat.

Manche Menschen kennen außerdem die Erfahrung, dass auf schöne Momente etwas Schmerzhafte folgte. Freude wurde unbewusst mit Verlust, Enttäuschung oder Angst verbunden. Dann entsteht manchmal der Gedanke: Wenn ich mich zu sehr freue, passiert bestimmt gleich etwas Schlimmes.

Sobald aber das Gehirn diese alten Erfahrungen neu bewerten kann, verliert auch dieser Gedanke seine Macht.

Freude muss dann nicht mehr mit Vorsicht erkaufte werden. Sie darf einfach da sein. Nicht auf Knopfdruck. Sondern Schritt für Schritt.

Freude ist kein Luxus. Sie ist ein Zeichen dafür, dass Schutz nicht mehr den ganzen Raum einnehmen muss.

Warum misstraue ich?

Vertrauen beginnt nicht erst im Kontakt mit anderen Menschen. Es beginnt bei dir selbst.

Viele Menschen zweifeln ständig an ihrer Wahrnehmung. Sie fragen andere nach ihrer Meinung. Sie überlegen immer wieder, ob sie richtig gehandelt haben. Oder sie haben Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen.

Dahinter steckt häufig keine mangelnde Intelligenz. Sondern eine alte Erfahrung.

Vielleicht wurden deine Gefühle immer wieder infrage gestellt. Vielleicht hast du Sätze gehört wie:

„Das bildest du dir nur ein.“

„Stell dich nicht so an.“

„Du übertreibst.“

Vielleicht wurden Entscheidungen ständig für dich getroffen. Oder du hast erlebt, dass Menschen, denen du vertraut hast, dich verletzt, beschämt, verlassen oder enttäuscht haben.

Mit der Zeit bewertet das Gehirn diese Erfahrungen als bedeutsam. Das Nervensystem lernt: Vertrauen kann unangenehm oder sogar gefährlich sein. Dann beginnt etwas, das viele Menschen kaum bemerken. Du misstraust nicht nur anderen.

Du misstraust auch dir selbst.

Deiner Wahrnehmung. Deinen Gefühlen. Deinen Entscheidungen.

Nicht, weil sie falsch wären. Sondern weil dein Gehirn und dein Nervensystem gelernt haben, vorsichtig zu sein.

Wenn das Gehirn alte Erfahrungen neu bewertet, wird die eigene Wahrnehmung wieder verlässlicher. Vertrauen wächst – zuerst in dich selbst, dann wieder in andere.

Du beginnst, deine Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen. Du triffst Entscheidungen, ohne dich ständig infrage zu stellen. Und du kannst anderen Menschen wieder Vertrauen schenken. Nicht jedem. Sondern denen, die sich als vertrauenswürdig erweisen.

Vertrauen bedeutet nicht, nie mehr verletzt zu werden. Vertrauen bedeutet, wieder unterscheiden zu können. Und dir selbst dabei zu vertrauen.

Woran merke ich, dass sich etwas verändert?

Du merkst es selten daran, dass plötzlich alles leicht ist. Sondern daran, dass etwas Neues möglich wird.

Du wirst neugierig.

Du erkennst wieder Möglichkeiten.

Du beginnst zu gestalten statt nur zu reagieren.

Du kannst Entscheidungen treffen und Verantwortung dafür übernehmen.

Du entwickelst eine Haltung und traust dich, sie zu zeigen.

Du spürst wieder Freudekribbeln.

Du findest den Mut, loszugehen.

Du puzzelst dich wieder Teilchen für Teilchen in dein Leben.

Vielleicht ploppt etwas auf. Unerwartet, neu, möglich.

Und manchmal merkst du es an etwas ganz Einfachem: Du planst wieder Zukunft.

Leben beginnt dort, wo Vertrauen größer wird als Angst.

Und Zukunft beginnt dort, wo Gestaltung wieder möglich wird.

Was bedeutet Freiheit?

Freiheit bedeutet nicht, keine Verpflichtungen zu haben. Freiheit bedeutet, wählen zu können. Sie entsteht dort, wo dein Nervensystem nicht mehr ständig mit Schutz beschäftigt ist.

Dann kannst du Möglichkeiten erkennen.

Du kannst entscheiden.

Du kannst Verantwortung übernehmen.

Du kannst gestalten.

Freiheit ist nicht das Gegenteil von Bindung. Freiheit ist das Gegenteil von innerem Zwang.

Aushalten bedeutet, unter Spannung zu leben.

Frei sein bedeutet, in Leichtigkeit und Frieden entscheiden zu können.

Kapitel 5

Warum sich das ganze Haus verändern kann

Wenn du durch dieses Haus gegangen bist, hast du viele Zimmer kennengelernt. Vielleicht hast du dich in manchen sofort wiedergefunden. Vielleicht hast du in anderen etwas verstanden, das du dir bisher nicht erklären konntest.

Du hast gesehen, dass z.B. Anspannung, Erschöpfung, Schuld, Scham, Kontrolle, Angst, Misstrauen oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein, keine zufälligen Eigenschaften sind. Sie erzählen eine gemeinsame Geschichte. Die Geschichte eines Gehirns, das die Vergangenheit so bewertet hat, wie sie damals erlebt wurde. Und die Geschichte eines Nervensystems, das seitdem versucht, dich zu schützen.

Wenn all diese Zimmer miteinander verbunden sind – warum verändert sich dann manchmal so vieles gleichzeitig?

Die Antwort beginnt nicht in einem einzelnen Zimmer. Sie beginnt dort, wo alle Zimmer miteinander verbunden sind.

Im Gehirn, das die Vergangenheit neu bewerten kann. Und im Nervensystem, das den alten Schutz dadurch Schritt für Schritt aufgeben kann.

Du musst nicht jedes Zimmer einzeln verändern. Wenn der Schutz nicht mehr gebraucht wird, verändert sich nicht nur ein Zimmer. Dann verändert sich das ganze Haus. Und dadurch entsteht etwas Neues. Nicht nur weniger Angst. Nicht nur weniger Anspannung. Sondern neue Möglichkeiten.

Es entsteht Raum. Für Vertrauen. Für Nähe. Für Entscheidungen. Für Grenzen. Für Freude. Für das Leben.

Das Gehirn und das Nervensystem – ein starkes Team

Dein Gehirn überprüft ununterbrochen, ob eine Situation sicher oder gefährlich ist. Auf Grundlage dieser Bewertung informiert es dein Nervensystem.

Erkennt das Gehirn Gefahr, bereitet das Nervensystem deinen Körper auf Schutz vor. Muskeln spannen sich an. Der Atem verändert sich. Der Herzschlag beschleunigt sich. Gedanken kreisen. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf mögliche Risiken.

Dein Nervensystem tut genau das, was es tun soll: Es schützt dich.

Erkennt das Gehirn dagegen Sicherheit, gibt es eine andere Information weiter.

Die Gefahr ist vorbei.

Dann kann das Nervensystem den Schutz langsam wieder aufgeben.

Der Körper entspannt sich. Der Blick wird weiter. Neugier wird möglich. Freude darf entstehen. Nicht, weil du dich dazu zwingst.

Sondern weil dein Nervensystem keinen Grund mehr hat, dich zu schützen.

Ist dir etwas aufgefallen?

Wenn du dieses Buch bis hierher gelesen hast, bist du durch viele Zimmer gegangen.

Durch das Zimmer der Angst. Dort hast du verstanden, warum dein Nervensystem lieber einmal zu viel schützt als einmal zu wenig.

Du warst im Zimmer der Erschöpfung. Dort hast du gesehen, wie viel Kraft dauerhafter Schutz kosten kann.

Du warst im Zimmer der Scham. Dort hast du entdeckt, wie sehr alte Erfahrungen das Bild prägen können, das ein Mensch von sich selbst entwickelt.

Du warst im Zimmer der Kontrolle. Dort hast du verstanden, warum Vorhersehbarkeit manchmal wichtiger erscheint als Freiheit.

Du warst im Zimmer des Vertrauens. Dort hast du gesehen, warum Misstrauen oft nicht aus mangelndem Mut entsteht, sondern aus alten Erfahrungen.

Du warst im Zimmer der Freude. Dort hast du erfahren, dass selbst schöne Gefühle manchmal von Schutz begleitet werden können.

Vielleicht ist dir beim Lesen etwas aufgefallen. Jedes Zimmer begann mit einer Frage. Warum bin ich so angespannt? Warum fällt mir Vertrauen schwer? Warum kontrolliere ich? Warum fühle ich mich nicht gut genug? Warum habe ich Symptome? Warum komme ich nicht voran?

Auf den ersten Blick wirken diese Fragen unterschiedlich. Doch sie erzählen dieselbe Geschichte.

Die Geschichte eines Gehirns, das belastende Erfahrungen so bewertet hat, wie sie damals erlebt wurden. Und die Geschichte eines Nervensystems, das seitdem versucht, dich zu schützen.

Vielleicht durch Angst. Vielleicht durch Anspannung. Vielleicht durch Erschöpfung. Vielleicht durch Kontrolle. Vielleicht durch Rückzug. Vielleicht durch Symptome.

Nicht, weil mit dir etwas nicht stimmt. Sondern weil dein Nervensystem alles getan hat, was ihm möglich war, um dich zu schützen.

Mit der Zeit entstand daraus eine innere Landkarte. Sie half deinem Gehirn dabei, Erfahrungen einzuordnen. Sie entschied mit darüber, was als Gefahr bewertet wurde. Und worauf dein Nervensystem mit Schutz reagierte.

Diese Landkarte war sinnvoll. Sie half dir, Belastungen zu überstehen. Doch vermutlich passt sie heute nicht mehr zu deinem Leben, weil sie immer noch Gefahren an Orten zeigt, an denen längst keine mehr sind.

Dort kann aber Veränderung geschehen. Nicht dadurch, dass du dich mehr anstrengst. Nicht dadurch, dass du deine Gefühle unterdrückst. Und oft auch nicht dadurch, dass du immer wieder über das Erlebte sprichst.

Veränderung beginnt dort, wo das Gehirn die Vergangenheit neu bewertet. Nicht die Erinnerung verändert sich. Sondern ihre Bedeutung.

Nicht neue Erfahrungen verändern das Gehirn. Die Neubewertung des Gehirns macht neue Erfahrungen erst möglich.

Dieses Buch handelt deshalb gar nicht in erster Linie von Angst. Oder Scham. Oder Kontrolle. Oder Erschöpfung. Es handelt von etwas, das unter all diesen Erfahrungen liegt: Von der Frage, wie alte Bewertungen Schutz entstehen lassen. Und wie eine Neubewertung diesen Schutz wieder überflüssig machen kann.

Deshalb braucht nicht jedes Zimmer eine eigene Lösung. Denn alle Zimmer stehen auf demselben Fundament. Sie sind durch dieselben Flure miteinander verbunden.

Keines dieser Zimmer war dein Gegner. Jedes Zimmer hatte einmal einen guten Grund: Sie alle wollten dich schützen.

Ich glaube: Türen sind nicht dafür gemacht, für immer geschlossen zu bleiben. Wenn das Gehirn die Vergangenheit neu bewertet und das Nervensystem den Schutz Schritt für Schritt aufgeben kann, beginnen sie sich wieder zu öffnen. Nicht alle gleichzeitig. Nicht mit Gewalt. Aber eine nach der anderen.

Und plötzlich wird aus einem Haus, in dem du dich verstecken musstest, ein Haus, in dem du wieder leben kannst.

Das Gehirn bewertet neu. Das Nervensystem gibt den Schutz auf. Der Mensch kann wieder leben.

Vielleicht musst du gar kein anderer Mensch werden. Vielleicht darfst du wieder der Mensch sein, der du immer warst – bevor Angst, Schutz und alte Erfahrungen dein Leben bestimmt haben.

Kapitel 6

Wie kann das gelingen?

Das Gehirn ist kein Archiv. Es speichert Erfahrungen nicht einfach ab. Es bewertet sie. Aus diesen Bewertungen entsteht die Information, die an das Nervensystem weitergegeben wird. Und das Nervensystem richtet seinen Schutz danach aus.

Hier setzt EMDR an. Nicht, indem es Erinnerungen löscht. Nicht, indem es Menschen überzeugt. Und nicht, indem es gegen das Nervensystem arbeitet.

EMDR unterstützt das Gehirn dabei, belastende Erfahrungen neu zu bewerten. Die Erinnerung bleibt. Doch ihre Bedeutung kann sich verändern. Aus einer Gefahr von damals wird Vergangenheit.

Mit dieser Neubewertung verändert sich auch die Information, die an das Nervensystem weitergegeben wird. Der Schutz wird nicht mehr in derselben Intensität gebraucht.

Deshalb geht es bei EMDR nicht darum, etwas wegzumachen. Es geht darum, dass das Gehirn wieder das tun kann, wozu es grundsätzlich fähig ist: Vergangenheit als Vergangenheit zu erkennen.

Eine Intensivwoche ist nicht noch mehr Therapie in kürzerer Zeit. Sie ist die Möglichkeit, in wenigen Tagen die Bedingungen zu schaffen, um Türen zu öffnen.

Warum kann EMDR manchmal so schnell wirken?

Viele Menschen glauben, Veränderung brauche vor allem Zeit. Man müsse sich lange abmühen. Sich immer wieder überwinden. Oder sich nur oft genug sagen, dass heute alles anders ist. Doch das Gehirn arbeitet nach anderen Regeln.

Verändert sich die Bewertung einer belastenden Erfahrung, verändert sich die Grundlage, auf der das Nervensystem bisher geschützt hat. Nicht der Mensch wird ausgetauscht. Nicht seine Geschichte. Sondern die Bedeutung dieser Geschichte.

Manchmal geschieht das erstaunlich schnell. Nicht, weil EMDR ein besonderer Trick wäre. Sondern weil das Gehirn genau dafür gemacht ist, Erfahrungen immer wieder neu einzuordnen.

EMDR nutzt keinen künstlichen Mechanismus. Es unterstützt einen natürlichen. Und wenn sich eine alte Bewertung löst, muss auch das Nervensystem den bisherigen Schutz nicht länger in derselben Stärke aufrechterhalten.

Manchmal verändert sich dadurch mehr, als Menschen für möglich gehalten hätten.

Was geschieht während einer EMDR-Verarbeitung?

Jede Verarbeitung ist anders. Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit. Und jedes Gehirn entknotet Erfahrungen auf seine eigene Weise.

Manche Menschen erinnern sich an längst Vergessenes. Andere spüren vor allem Veränderungen im Körper. Manche erleben intensive Gefühle. Andere nehmen zunächst kaum etwas wahr. All das kann Teil einer Verarbeitung sein.

Das Gehirn arbeitet. Es ordnet. Es entwirrt und verbindet. Und manchmal entsteht dabei etwas, das lange nicht möglich war: Eine neue Bewertung.

Mit ihr verändert sich auch das, was das Nervensystem für notwendig hält.

Der Schutz darf nachlassen.

Nicht weil du ihn bekämpft hast. Sondern weil er seine Aufgabe erfüllt hat.

Was bleibt danach?

EMDR macht das Leben nicht frei von Schwierigkeiten. Auch danach gibt es Belastungen. Verluste. Konflikte. Unsicherheit. Das gehört zum Leben.

Doch etwas Grundlegendes kann sich verändern.

Du musst dich nicht länger gegen Gefahren stemmen, die längst vergangen sind. Dadurch entsteht Raum für Dinge, die vorher kaum möglich waren. Manchmal sind es zuerst nur kleine Gefühlslichter. Kleine warme Momente. Dann ruckelt sich dein Leben immer mehr zurecht.

Vielleicht verschwinden nicht alle Symptome. Aber sie bestimmen nicht länger das ganze Haus. Nicht weil du ein anderer Mensch geworden bist.

Sondern weil dein Gehirn die Vergangenheit neu bewertet hat und dein Nervensystem den Schutz loslassen konnte, den es so lange für notwendig hielt.

Warum ich an Veränderung glaube

Viele Menschen leiden viele Jahre unter denselben Mustern. Immer wiederkehrend, immer belastend. Warum ich dennoch überzeugt davon bin, dass Veränderung möglich ist? Weil ich es immer wieder erlebe.

Ich habe viele Menschen kennengelernt, die durch Ängste oder andere Traumafolgen eingeschränkt und verzweifelt waren und nicht mehr an Besserung geglaubt haben.

Durch meine Arbeit mit EMDR erlebe ich immer wieder, wie Menschen in Veränderung gehen. Denn sie ist möglich, folgt aber bestimmten Regeln. Es ist nicht Disziplin. Es ist nicht Einsicht allein. Und es ist auch nicht die Zeit.

Veränderung kann geschehen, wenn das Gehirn tun kann, wozu es fähig ist: die Vergangenheit als Vergangenheit zu erkennen.

Wenn das Gehirn die Vergangenheit neu einordnet, sich eine alte Bewertung löst und das Nervensystem merkt: Die Gefahr ist vorbei. Ich muss nicht mehr schützen.

Nicht jede Geschichte verläuft gleich.

Nicht jeder Weg ist leicht.

Aber ich weiß, wozu unser Gehirn fähig ist, wenn es Vergangenes neu bewerten kann. Und wenn das Nervensystem erkennt, dass der alte Schutz heute nicht mehr gebraucht wird.

Darum glaube ich an Veränderung.

Kapitel 7

Führungswechsel

Du kennst jetzt die Zimmer dieses Hauses. Du weißt, warum sie entstanden sind.
Und du weißt, dass keines von ihnen dein Gegner war.

Du bist nicht falsch. Du bist nicht schwach. Du bist nicht kaputt.
Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis dieses Buches.
Nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt. Sondern dass vieles in dir lange Zeit genau das
getan hat, was damals notwendig war. Die Zimmer wollten dich schützen.

Dieses Haus wird immer zu deiner Geschichte gehören. Aber es muss nicht länger
bestimmen, wie du heute lebst.

Du musst nicht jedes Zimmer einzeln verändern. Wenn der Schutz nicht mehr gebraucht
wird, verändert sich das ganze Haus.

Manche Türen öffnen sich langsam. Andere fast unbemerkt. Nicht durch Druck.
Nicht durch Kampf. Sondern durch Umdeutung der alten Erlebnisse.

Vielleicht bedeutet Veränderung deshalb etwas ganz anderes, als du bisher dachtest.
Nicht jemand anderes zu werden. Sondern immer mehr der Mensch sein zu können, der
du schon immer warst.

Manche Häuser verlässt und vergisst man. Andere trägt man ein Leben lang in sich.
Dieses Haus gehört zu deiner Geschichte.
Es steht in dir.
Mit deiner Geschichte. Aber nicht mehr unter ihrer Führung.