

DARF ICH MEINEN EIGENEN WEG GEHEN?

WENN DIE SCHULDGEFÜHLE ZUSCHLAGEN



text by
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als Coach Frauen ab 40 dabei neue & erfüllende Aufgaben für die besten Jahre des Lebens zu finden
www.soulsisters.at

Foto: prisma

3 Dinge, die du über Vorwürfe und Schuldgefühle wissen solltest, wenn du deinen eigenen Weg gehst, und 7 gute Gründe, warum es auch für dein Umfeld ein Segen ist, wenn du es trotzdem tust!

DARF ICH MEINEN EIGENEN WEG GEHEN, auch wenn ich dann vielleicht weniger Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit für die Menschen um mich herum habe? Wenn du auch zu den vielen Frauen gehörst, die sich diese Frage immer wieder stellen, und die mit Schuldgefühlen und Vorwürfen konfrontiert sind, wenn sie endlich ihren eigenen Weg gehen, dann erfahre hier, warum dein Verhalten völlig richtig und für dein Umfeld sogar ein Segen ist.

Kommen dir diese Situationen bekannt vor?

Du möchtest endlich eine neue Ausbildung beginnen oder zu einem Seminar gehen, das dich einen wichtigen Schritt weiter auf dem Weg zu dir bringt, aber leider hat deine Schwiegermutter an diesem Tag Geburtstag und ihr Geburtstag soll natürlich mit der GANZEN Familie gefeiert werden? Ich hatte genau so eine Situation an dem Wochenende an dem ich das erste Seminar auf meinem neuen Weg besuchen wollte ;).

Oder wenn dein Kopf von neuen Gedanken und Überlegungen so voll ist, dass du vergisst, die Lehrerin deines Sohns wegen einer Sprechstunde zu kontaktieren, oder die Lieblingshose deines Mannes schon seit einem Monat in der Putzerei liegt, weil du einfach keine Zeit hast, sie zu holen, oder du gleich wieder vergessen hast, wie der neue Freund deiner Tochter jetzt heißt, weil du nur mit einem ½ Ohr zugehörst hast, oder du heute keine Zeit für den Kaffeetratsch mit deiner Freundin hast?

In der Vergangenheit wäre dir das alles nicht passiert, denn deine Aufmerksamkeit, hat zu 100% deinen Lieben gehört und du hast zuverlässig alle Aufgaben und Verpflichtungen übernommen, die man von dir als Ehefrau, Mutter und Freundin erwartet hat. Nicht, dass du heute deine Familien oder deine FreundInnen weniger liebst als früher, aber deine Aufmerksamkeit und deine Zeit gehört eben nicht mehr nur ausschließlich den anderen Menschen in deinem Leben, sondern auch dir und den Themen, die dir wirklich am Herzen liegen.

Und dann kommen sie, so sicher wie das Amen im Gebet: Die Vorwürfe aus deinem Umfeld, das natürlich gar nicht daran gewohnt ist, dass du nicht mehr so viel Zeit, Kraft oder Aufmerksamkeit für sie hast. Damit verbunden, melden sich natürlich auch deine eigenen Zweifel und Schuldgefühle und die Angst, die Menschen die du liebst, vielleicht verlieren zu können, wenn du nicht mehr im gleichen Ausmaß wie früher für sie da bist. Das Teuflische ist, dass diese Probleme immer mit den Menschen in deinem nächsten Umfeld auftauchen, die du am meisten liebst, denen du am wenigsten schaden möchtest und die du am allerwenigsten verlieren möchtest!

Heute möchte ich dir gerne etwas anderes auf deinen Weg mitgeben:

Drei Dinge, die du wissen solltest, wenn du mit Schuldgefühlen und Vorwürfen konfrontiert wirst, weil du deinen Weg gehst:

1. Es ist völlig normal und auch dringend notwendig, dass du in deinem Leben lernst, dich mit dir selber und deinen Bedürfnissen zu beschäftigen und diesen auch zu folgen!

Alle großen philosophischen, psychologischen und spirituellen Schu-

len lehren, dass es eine unserer elementaren Aufgaben im Leben ist, die Balance zwischen den beiden Polen „Dasein für andere und Dasein für sich selber“ zu erlernen. Diese Balance zu finden bedeutet nicht, weder das eine noch das andere wirklich zu machen und in einer indifferenteren „Mitte“ zu verharren. Nein, im Gegenteil! Es bedeutet zu lernen, in manchen Zeiten deines Lebens voll und ganz für Andere und ihre Bedürfnisse da zu sein und in anderen Zeiten voll und ganz für dich und deine Bedürfnisse. Je nachdem, wie du geprägt und veranlagt bist, startest du entweder auf der Seite, wo du tendenziell eher für die Anderen oder für dich selber da bist. Egal von wo aus du startest, deine Aufgabe, die jeweils andere Seite zu erlernen, ist immer dieselbe.

Riemann nennt diesen Prozess in seinem bahnbrechenden psychologischen Grundlagenwerk „Grundformen der Angst“, nachreifen und in der Philosophie bezeichnet man diesen Prozess als das Erlernen der Dialektik aus „mit anderen sein und mit sich sein“. Immer geht es darum, einerseits in die Welt hinaus zu gehen, in Beziehung mit anderen zu treten, etwas in die Welt hinauszugeben und dabei neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln und andererseits, sich zurück zu ziehen, aus der Welt aufzunehmen, diese Erfahrungen für sich zu verarbeiten, nach innen zu lauschen und dann aus seinem Inneren heraus, neuen Schritte in die Welt zu setzen.

Dieser dialektische Prozess ist eine unbedingte Voraussetzung damit du langfristig auch immer wieder Kraft, Energie und Freude auftanken kannst. Wenn du dich leer und ausgelaugt fühlst, dann frage dich, wie ausgeglichen du zwischen den Polen hin und herschwings!

2. Je ausschließlicher du für die anderen da warst, umso stärker schwingt das Pendel erst einmal auf die andere Seite aus

Auffallend ist, dass du, je extremer deine eine Seite ausgeprägt war, erst einmal umso stärker auf die andere Seite in deinem Verhalten aus schlägt. Das heißt, wenn du, so wie ich, sehr stark auf Andere konzentriert warst und gelernt hast, die Bedürfnisse deines Umfeldes schon auf 100 Meter gegen den Wind zu erkennen und auch zu erfüllen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du erst einmal eine Phase erleben wirst, in der dich in deinem Leben scheinbar alles nur mehr um dich selber dreht.

Das kann zutiefst verunsichernd sein, denn so egozentrisch kennst du dich wahrscheinlich noch nicht. Nun, auch das ist ein Teil von dir, der wichtig in deinem Leben ist und den du lernen solltest zu akzeptieren. Natürlich ist es trotzdem wichtig zu versuchen, die Menschen in deinem Umfeld nicht ganz zu vernachlässigen, aber sei nachsichtig mit dir, wenn dir das nicht immer gelingt. Außerdem kannst du beruhigt sein, diese „Egozentriertheit“ ist ein notwendiger Erfahrungsschritt in deinem persönlichen Reifungsprozess und diese Phase geht auch wieder vorbei.

Offensichtlich ist so eine extreme Verhaltensänderung nötig, damit du dieses andere Verhalten wirklich erlernen kannst. Wenn du dann einen stabilen Halt in deinem Inneren gefunden hast, deine andere Seite „nachreifen“ konnte und du eine gute Verbindung zu dir etabliert hast, dann wird es dir wieder sehr viel besser möglich werden, auch wieder für andere da zu sein, ohne dich dabei selber wieder aus den Augen zu

verlieren. Letztlich wird es für dich einfach und selbstverständlich werden zwischen den Anforderungen und Bedürfnissen der Anderen und deinen eigenen Notwendigkeiten einen gesunden Ausgleich zu finden.

3. Die auftauchenden Hindernisse in deinem Umfeld sind die Prüfsteine dafür, wie ernst du es mit deinem neuen Weg meinst

Besonders spannend finde ich auch den Aspekt, diese Herausforderungen auf meinem Weg als Prüfsteine dafür zu betrachten, wie ernst es mir mit meinem eigenen Weg wirklich ist. Vor 10 Jahren hätte ich auf gar keinen Fall den Geburtstag meiner Schwiegermutter versäumt. Ja ich habe auch im obigen Fall tatsächlich zuerst daran gedacht meine Seminarteilnahme abzusagen. Dann aber habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und mit meinem Mann und meiner Schwiegermutter gesprochen und wir haben eine andere Lösung gefunden, die für alle gepasst hat.

Es war auch überhaupt nicht schwierig, nein sobald ich mich getraut habe für meine Wünsche und Bedürfnisse einzustehen, ist es eigentlich ganz einfach gegangen. Die größte Herausforderung war eindeutig in mir selber und meinen eigenen Gedanken und Glaubenssätzen. Als Belohnung für diesen, für mich damals sehr mutigen, Schritt habe ich einerseits ein unheimlich erkenntnisreiches Seminar erhalten und andererseits eine Frau kennen lernen dürfen, die heute eine meiner besten Freundinnen ist!

Ebensolche Prüfsteine sind die Vorwürfe anderer Menschen, wenn du beginnst deinen Weg zu gehen und dein Verhalten änderst. Diese Konfrontationen mit anderen Menschen kommen ganz unausweichlich, denn du beginnst ja dein Verhalten zu ändern und damit beeinflusst du ganz unausweichlich auch das Leben deiner Mitmenschen. Je näher dir jemand steht, umso stärker spürt er oder sie natürlich auch jede Veränderung in deinem Verhalten und die Auswirkungen auf sich selber. Das Geschenk, das hinter diesen Prüfsteinen liegt, ist jedoch, dass die Beziehung zu diesen Menschen, wenn sie bereit sind mit dir mitzuwachsen, mit der Zeit eine völlig andere Qualität annimmt, die langfristig für alle Beteiligten viel schöner und bereichernder ist als zuvor.

7 gute Gründe, warum es auch für dein Umfeld ein Segen ist, wenn du deinen Weg gehst.

Vielleicht helfen dir diese Argumente ja einmal in der Diskussion mit dir selber oder mit deinem Umfeld

1. Für dich selber da zu sein und auch auf deine Wünsche und Bedürfnisse zu hören und diese zu erfüllen, ist ebenso normal und wichtig, wie für andere da zu sein und auf deren Bedürfnisse zu achten. Beide Verhaltensweisen sind gleichwertig und gleichwichtig im Leben!
2. Du als Frau bestimmst die Stimmung in deiner Familie. Nur wenn es dir gut geht, geht es auch den Menschen in deinem Umfeld gut. Wenn es dir also schlecht geht und du unglücklich bist, färbt das auf alle anderen ab. Umgekehrt ist es genauso. Geht es dir gut, fühlst du dich glücklich und ausgeglichen, färbt auch das auf dein Umfeld ab!

3. Nur in einem ausgeglichenen Prozess aus Geben und Nehmen, aus für andere und für dich da sein, kannst du immer wieder auftanken und auch langfristig anderen etwas geben.
4. Mit welcher Art von Mensch bist du lieber zusammen? Mit jemandem der sich für dich aufopfert, dem du anmerkst, dass er, wenn er nur könnte und es dich nicht gäbe, ganz andere Dinge tun würde und dir dementsprechend Schuldgefühle verursacht. Der unglücklich, latent depressiv oder mürrisch und gränzig ist (wie wir in Wien sagen) oder mit jemandem der seinen Weg geht, der glücklich und ausgeglichen ist, der liebt was er tut und tut was er aus freien Stücken gerne machen möchte? Ich glaube, du kennst die Antwort und glaube mir, alle anderen sind auch viel lieber mit glücklichen Menschen zusammen.
5. Wenn du deinen Weg gehen kannst und dich immer wieder selber neu entdecken kannst, bleibst du auch für deinen Partner auf lange Zeit eine interessante und anregende Partnerin
6. Deinen eigenen Weg zu gehen, ist der ultimative Liebestest! Hilfe – ja ich weiß, vor solchen Test fürchten wir uns alle! Aber wer dich anderen wirklich liebt, der lässt dich frei! Der freut sich mit und für dich, wenn es dir gut geht. Der fördert dein Wachstum und deine Freude, selbstlos, ausschließlich aus dem Grund heraus, dass es dir so gut als möglich gehen soll. Der nimmt auch eigene Unannehmlichkeiten dafür in Kauf. Menschen die das nicht tun, sind wahrscheinlich eher an dir als „Leistungserbringerin“ und „Erfüllerin ihrer Bedürfnisse“ interessiert. Das ist auch legitim, aber es ist etwas völlig anderes als jemanden wirklich zu lieben. So schwer es auch sein mag, wahre Liebe lässt frei und in dieser Freiheit entwickelt sich eine völlig neue, für beide beglückende Beziehung.
7. Du schenkst deinen Kindern bzw. deinem Umfeld ein wunderbares Vorbild, an dem sich diese orientieren können und das ihnen vielleicht auch einmal den nötigen Mut gibt, ihren eigenen Weg zu gehen. Es ist wie eine unausgesprochene Erlaubnis die du deinen Kindern gibst, in ihrem Leben auf ihr Herz zu hören und ebenfalls das zu tun, was sie wirklich glücklich macht. Und das ist für mich, als Mutter zweier Kinder, eines der aller wichtigsten Argumente

Ich hoffe, dass es dir jetzt ein wenig besser mit deinen Schuldgefühlen geht und dass du für die nächste Diskussion gewappnet bist. Ich kenne diese quälende Frage selber nur zu gut, ob es denn richtig und auch den Anderen gegenüber vertretbar ist, deinen Weg zu gehen! Wenn du im Umgang mit Vorwürfen und Schuldgefühlen Unterstützung möchtest, dann lass es mich wissen, gerne begleite ich dich dabei und stelle dir meine Erfahrung zur Verfügung! Schicke dazu ein E-Mail an office@soulsisters.at und bitte um einen Termin für ein kostenloses Orientierungsgespräch.

*Ich freue mich, von dir zu hören!
Herzlichst deine,
Irene*

www.soulsisters.at • www.irene-fellner.com