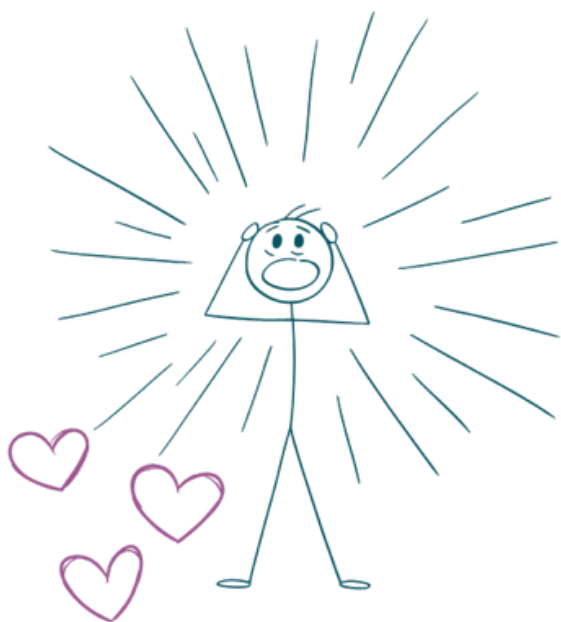


Dörte Winkler
Schluss mit Erwartungsdruck



Frühstück

Wir sitzen am Frühstückstisch. Der Sohn von meinem Liebsten, Tim, hat wieder hingebungsvoll den Tisch gedeckt. Es gibt – wie fast jeden Morgen – Pfannkuchen mit verschiedensten Toppings. Alles ist perfekt.

Trotzdem fällt es mir schwer, mich in diese heimelige Atmosphäre fallen zu lassen. Mein Liebster schaut mich kurz an. »Du siehst aus, als hättest du wieder neue Erkenntnisse«. »Naja, ich glaube es sind eher alte Erkenntnisse, die gerade wieder aufploppen«, erwidere ich leise. Ich will vor Tim nicht näher darauf eingehen.

Schleudergang

Seit Tim fast dauerhaft bei uns wohnt, fühlt sich mein Leben wie im Schleudergang an. Mein eigener Umzug zu Rio ist gerade erst 2 Monate her, doch es gab keinen Moment des Durchatmens.

Obwohl Tim bisher nie bei seinem Vater übernachtet hatte, schien er sich seit meinem Einzug so wohlfühlen, dass er kaum noch zu seiner Mutter fuhr. Rio war glücklich, endlich mehr Zeit mit seinem Sohn zu verbringen. Doch für mich war es eine Herausforderung. Ich musste mein gerade bezogenes Schlafzimmer wieder räumen und unsere Paarzeit schrumpfte auf ein Minimum.

Was die Lage für mich erschwerte: Während meine Jungs früher meist in ihren Zimmern verschwanden und höchstens

vom Hunger rausgetrieben wurden, ist Tim ständig präsent. Mitten im Geschehen. Es gibt kaum einen Augenblick, wo ich Rio mal allein sprechen kann.

Wenn er dann endlich schläft, bin auch ich bettreif und mein Liebster benötigt dringend Raum für sich. Was ich verstehe und mich gleichzeitig frustriert. Mehr als ein Gutenachtkuss, eine schnelle Umarmung sind kaum drin.

Mein System ist in Alarmbereitschaft. Wie soll das weitergehen?

Erwartungen

Wenn Rio und ich allein sind, teile ich oft beim Frühstück meine Befindlichkeiten und Erkenntnisse. Doch heute geht das nicht. So bleibe ich mit meinen Gedanken und den aufgewühlten Gefühlen für mich.

Hin und wieder werfe ich Rio einen forschenden Blick zu. Für meinen Geschmack wirkt er seit einigen Tagen ziemlich angespannt. Das entgeht auch Tim nicht. Als wir schon fast fertig sind mit dem Frühstück, fragt er seinen Papa, ob ihm etwas fehlt. Dieser reagiert für seine sonst so sanfte Art ungewöhnlich harsch. »Ruhe. Mir fehlt einfach Ruhe. Ich darf auch mal genervt sein.« Ich spüre seine Verzweiflung.

Doch der nächste Satz, den er an mich richtet, bringt mich auf dem Sofa ins Wanken: »Und du schaust mich die ganze Zeit so an, als wolltest du erforschen, was mit mir los ist, als würdest du irgendetwas erwarten...« Autsch. Ich fühle mich ertappt.

Mein Verteidigungsmuster springt an. »Ich schaue dich doch einfach nur gerne an«. Zumindest ist es das, was ich mir einrede.

Er empfindet anders. Mit seinen feinen Sinnen spürt er genau, dass mehr dahintersteckt. Was genau, ist mir selbst nicht klar.

Die Pfannkuchen fühlen sich schwer an in meinem Bauch und Verzweiflung steigt in mir hoch. Ich schlucke und stehe auf.

Alte Muster, neue Klarheit

Es gibt gerade nichts für mich zu tun und ich entscheide, erst mal rauszugehen. Beim Gehen kann ich am besten meine Gefühle sortieren und angestaute Emotionen in Fluss bringen.

Während ich nachspüre, was da eben los war, erkenne ich, dass ich tatsächlich Erwartungen hatte. Es ging nicht so sehr darum, was mit ihm los war, sondern um Verbindung, ein Zeichen der Bestätigung, dass alles gut war. Ich wollte Aufmerksamkeit und Liebe – wenigstens mit einem Blick. In plötzlicher Klarheit erkenne ich die Verdrehung in meinem System.

Der Kümmern-Modus

Von klein auf hatte ich immer das Gefühl, mich um die emotionalen Bedürfnisse anderer kümmern zu müssen. Nicht aus reiner Nächstenliebe heraus, sondern in der Hoffnung, dass ich etwas zurückbekommen würde.

Wenn ich andere genug entlaste, dann haben sie Zeit, Raum und Energie für mich, oder? Selbstredend ging diese Rechnung nicht auf. Doch in kindlicher Logik meinte ich, dass ich mich einfach noch nicht genug angestrengt hatte. Da ging noch was... Zum Beispiel, dass ich mich um mich selbst kümmerte.

In den letzten Tagen hatte Rio mehrfach auf meine Nachfrage nach seinem Befinden geantwortet: »Mit geht's gut. Kümmere dich besser um dich.«

Mir wurde blitzartig bewusst, dass ich diese ganze Idee von: »Sei erst mal für dich da« auch als Konstrukt benutzte, um Liebe von außen zu bekommen. Ganz nach dem Motto: »Wenn ich mich gut um mich kümmere, **dann** nehme ich meinem Liebsten diese Last ab und dann hat er mehr Kraft für mich.«

Wendepunkt

Erst am nächsten Morgen wird es ganz klar in mir: Dadurch, dass ich mich immer nur um andere gekümmert hatte, war da keine Kapazität mehr für mich. Dann fühlte es sich als Strafe an, wenn ich mich nun auch noch um mich selbst kümmern sollte oder halt als weitere Anforderung, um doch noch ein bisschen Liebe zu bekommen.

Doch jetzt, heute, ist eine neue Situation. Jetzt kann ich mich auf mich fokussieren, statt auf andere. Dann ist es kein »Ich muss mich um mich kümmern« sondern ein »Ich darf mich um mich kümmern.« Das fühlt sich viel eigenmächtiger an. Und: Wenn ich gut für mich Sorge, dann ist das Ziel erreicht, dann geht es mir gut. Es braucht nicht noch etwas von einer Person im Außen. Puh. Langsam löst sich die Spannung der letzten Tage in mir. Ich atme durch. Was für ein neuer Blickwinkel!

Mit dieser Erkenntnis kann ich auch endlich den Erwartungsdruck loslassen. Ich kann meinen Liebsten frei geben und weiß, dass ich trotzdem gut versorgt bin.

Vertrauen

Das Einzige, was jetzt noch wachsen darf, ist das Vertrauen, das Beziehung auch stattfindet, wenn ich mich nicht ständig bemühe, diese herzustellen. Dabei hilft mir eine kleine Bemerkung von Rio, als ich am nächsten Morgen endlich mal wieder allein mit ihm am Frühstückstisch sitze und von meinem Prozess berichte. »**Und du glaubst ernsthaft**, dass es der Beziehung schadet, wenn du dich um dich selbst kümmerst?« fragt er. Ich nicke zaghaft. »Ja, zumindest dachte ich das bisher.

Es war meine Erfahrungswelt als Kind, die ich ins Erwachsenenleben mitgenommen habe.« Ganz allmählich spüre ich, wie sich dieser Spuk auflöst. Vielleicht findet Beziehung tatsächlich auch dann statt, wenn ich nicht ständig versuche, sie herzustellen, sondern einfach bei mir bin?

Ich werde es herausfinden!

Und jetzt kommst du...

Meine Geschichte ist ein Beispiel, das dir helfen soll, zu erkennen, wie ein solcher Prozess vom Trigger zur Lösung des eigenen Schmerzes ablaufen kann. Doch wie kannst du deine eigenen Erfahrungen selbst in positive Veränderung verwandeln?

Dafür habe ich eine Audio-Anleitung entwickelt, die dich gezielt durch den Prozess führt: wahrnehmen, annehmen, Bedürfnisse erkennen und den ersten Schritt zur Erfüllung dieser Bedürfnisse gehen. So kannst du selbst erleben, wie aus Erwartungsdruck innere Ruhe entsteht.

Du findest die Audio-Datei ebenfalls auf der Download-Seite.

Falls du lieber liest, habe ich die wichtigsten Punkte auf der nächsten Seite zusammengefasst:

Audio-Anleitung, um Trigger in innere Ruhe und Erkenntnis zu wandeln

Schritt 1: Wahrnehmen

Erinnere dich an eine aktuelle Situation oder eine, die dir kürzlich richtig weh getan hat.

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du daran denkst? Fühle sie – egal ob Traurigkeit, Wut, Frust, Enttäuschung oder etwas anderes. Wo im Körper nimmst du das Gefühl besonders wahr, welche Körperempfindungen sind da? Spüre sie, einfach so, ohne zu werten. Wenn Gedanken auftauchen, nimm auch diese wahr, beobachte sie.

Schritt 2: Annehmen

Lass für einen Augenblick alles da sein – Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken. Bleib in der Beobachtung und atme tief und ruhig. Falls die Gefühle zu stark werden, kreuze die Arme vor der Brust und klopfe sanft deine Schultern / Brustbereich, um dich zu beruhigen.

Sei mit dem, was gerade da ist, auch wenn es schmerzt. Spüre, wie es sich anfühlt, einverstanden zu sein, mit dem was ist, ja zu sagen, zu dir. Schmilz hinein in den Moment, wo alles einfach da sein darf, ohne Wertung.

Schritt 3: Erkennen

Jetzt spüre gut hin – was hättest du in dieser Situation gebraucht? Welches Bedürfnis steckt dahinter, das nicht erfüllt wurde? Nimm es wahr, ganz bewusst. Dann schau, ob das, was an der Oberfläche erscheint, schon der Kern ist oder ob noch etwas anderes darunter liegt.

Du kannst dich auch fragen: Worum geht es gerade wirklich, in der Tiefe?

Schritt 4: Erfüllen

Wenn du herausgefunden hast, welches Bedürfnis in der kritischen Situation unerfüllt geblieben ist, öffne dich für neue Lösungen. Wie kannst du dir jetzt oder beim nächsten Mal dieses Bedürfnis selbst erfüllen? Welche Schritte könntest du unternehmen, damit du bekommst, was du brauchst? Das kann auch ein ehrliches Gespräch mit der betroffenen Person sein. Je nachdem, worum es geht, kannst du auch überlegen, wer dich dabei unterstützen könnte.

Wie fühlt es sich an, wenn du selbst für dich sorgen kannst?

Unternehm den ersten Schritt am besten sofort oder zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Viel Freude und wertvolle Erkenntnisse bei der Umsetzung,
deine Dörte!



Bewusstseinsimpulse: Schluss mit Erwartungsdruck

Mehr authentische Geschichten und praktische Tipps für deine eigenen Prozesse findest du in meiner Serie

Bewusstseinsimpulse.

Darin teile ich kleine Aha-Momente aus meinem Alltag in literarischer Form und voller Impulse für deinen eigenen Weg.

Die ausführliche Geschichte rund um Rio findest du in meinem Buch: **Seelenpartner – wenn unerfüllte Sehnsucht zu tiefer Selbstliebe führt.**

Ich freue mich, wenn du deine Erkenntnisse mit mir teilst. Falls du Fragen hast, kannst du mir diese ebenfalls stellen.

Schreib mir einfach unter info@doerte-winkler.net.

© 2025 Dörte Winkler
Alle Rechte bei der Autorin.
Kontakt: info@doerte-winkler.net

Nachdrucke – auch auszugsweise – sowie Veröffentlichungen jeder Art, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.