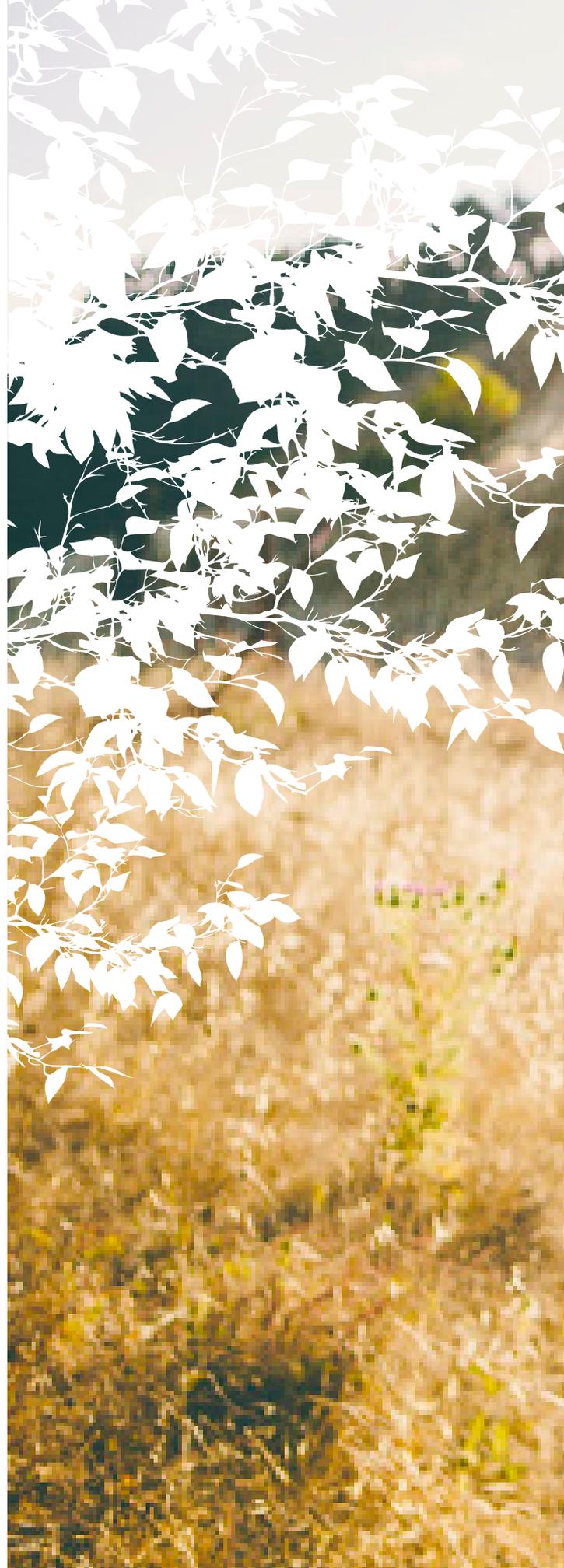


# Ich bin stark, aber ich darf auch *schwach* sein



Man will den Alltag schaffen,  
Probleme perfekt meistern.  
Und plötzlich steckt man  
in der „Alles zu viel“-Falle.  
Top-Coach Robert Betz  
kennt Wege zu neuer Kraft







Robert Betz ist Psychologe und Transformations-Therapeut. Seine Exklusiv-Seminare für FÜR SIE-Leserinnen sind seit Langem erfolgreich. Er sagt: „Viele Frauen entscheiden sich schon früh, es ganz anders

als ihre Mütter zu machen. Sie wollen stark, aber nicht schwach sein. Diese Entscheidung führt sie oft viele Jahre

später genau dorthin, wo sie nicht landen wollten: in den Zustand von Schwäche und Erschöpfung. Wirklich starke Menschen erlauben sich auch das ‚Schwach-Sein‘, gönnen sich Zeiten der Entspannung. Sie hören auf die Stimme ihres Herzens, das täglich fragt: ‚Tut dein Leben dir gut?‘ Auf dem Weg in eine männlich betonte Lebensweise, die auf Anstrengen und Kämpfen Wert legt, landen viele Frauen in der Erschöpfung. Dabei gilt: Ich bin stark, aber ich darf auch schwach sein. Vier Fälle aus meiner Praxis ...“



## „SICH KÜMMERN HEISST NICHT SICH AUFOPFERN“

**LISA (49)** war immer für Mann, Kinder und Schwiegereltern da, hat aber nicht an sich selbst gedacht und sich keine Zeit für sich gegönnt. Jetzt ist sie ausge-  
laugt, oft krank und fragt nach dem Sinn des Ganzen.

**ROBERT BETZ** Wie viele Frauen hat auch Lisa schon früh gelernt zu glauben, dass sie dann eine gute Frau ist, wenn sie viel für andere tut. Aber ihr hat niemand gesagt, dass sie selbst die wichtigste Person in ihrem Leben ist. Nur wer gut für sich selbst sorgt und auf sein Herz hört, kann auch für andere Menschen da sein. Wer das nicht tut, dem geht es am Ende nicht nur selbst schlecht, sondern er belastet auch die Umsorgten, in denen der Zustand des Erschöpftseins Schuldgefühle auslöst. So wurde auch bei Lisa aus dem Sich-Kümmern ein Aufopfern für andere, das am Ende niemandem hilft. Es ist Zeit, dass Lisa sich selbst in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit stellt. Ihrem Mann, den erwachsenen Kindern und den Schwiegereltern darf sie klarmachen, dass sie nicht mehr die Verantwortung für deren Wohlergehen übernimmt, weil sie sonst an dieser Überlastung zugrunde geht. Sie darf sich fragen: Was braucht mein Körper, was wünscht sich mein Herz? Wenn sie sich selbst lieben lernt, sich selbst die beste Freundin ist, kann sie das Rad noch herumdrehen und an Körper und Seele regenerieren.

## „SCHON ALS KIND LERNT MAN: SEI BRAV UND FLEISSIG“

**NINA (45)** arbeitet halbtags, pflegt aber noch ihre kranke Mutter zu Hause. Die Mutter ist bettlägerig, es kommt zwar auch ein ambulanter Pflegedienst, aber Nina möchte ihre Mutter nicht einfach fremden Leuten überlassen. Außerdem hat sie noch zwei Söhne (17 und 15 Jahre alt), die in der Schule Probleme haben. Nina fühlt sich oft allein gelassen, hat immer mehr Probleme, ihre Batterien wieder aufzuladen.

Nina reibt sich zwischen den Fronten Arbeitsplatz, Mutter-Sein, Krankenpflegerin und Ehefrau systematisch auf. Sie fühlt sich vor allem deshalb allein gelassen, weil sie sich selbst innerlich verlassen hat und nur noch funktioniert. Auch sie tut niemandem einen Gefallen damit, dass sie sich für andere aufopfert. Wer so viel für andere tut und nicht gut für sich selbst sorgt, darf sich nach dem Hintergrundmotiv fragen, das dem vielen Arbeiten für andere zugrunde liegt. Es ist fast immer der unbewusste Wunsch, die Aufmerksamkeit und Anerkennung seiner Mitmenschen zu erhalten, ein Muster, das sehr viele in der Kindheit eingeübt haben, als es hieß: „Sei fleißig, brav und gut – und du bist was wert und bekommst Anerkennung und Lob.“ Hinzu kommen in vielen Frauen Schuldgefühle der Tochter gegenüber der Mutter, die sie antreiben, bei der Pflege ihrer Angehörigen über die eigenen Grenzen zu gehen. Die Mutter hätte mehr von ihr, wenn eine Pflegerin die Arbeit macht und die Tochter dafür jeden Tag Zeit gewinnt, in Ruhe mit ihrer Mutter zusammen zu sein. Mit ihr zu sprechen oder etwas zu machen, was beiden guttut, Musik hören oder etwas Schönes vorlesen. Auch die Söhne würden von einer entspannteren Nina profitieren.

## „EHE BEDEUTET FÜR BEIDE VERANTWORTUNG“

**MARIA (39)** ist Alleinverdienerin, ihr Mann freier Künstler, der aber nichts zum Familieneinkommen beiträgt. Gegen die Konstellation hatte sie anfangs nichts einzuwenden, fand die unkonventionelle Partnerschaft sogar spannend. Jetzt, acht Jahre später, würde sie gern zurückrudern, weiß aber nicht, wie. Außerdem wünscht sie sich ein Kind, sieht aber immer nur die finanzielle Notlage, die entstehen würde, wenn sie kürzertritt. Mehr und mehr macht sich bei ihr das Gefühl breit, dass sie kräftemäßig am Ende ist.

Die achtjährige Erfahrung, allein die Verantwortung für den Lebensunterhalt beider zu übernehmen, ist wichtig für Maria. Daraus kann sie jetzt eine neue Entscheidung treffen. Vermutlich hat sie als Kind einen schwachen oder leidenden Vater erlebt, mit dem die Tochter Mitleid hatte und dem sie helfen wollte. In dieser Zeit haben viele Frauen unbewusst die Basis gelegt, später zur Männerkummerin zu werden. Sie darf ihre innere Vater-Beziehung jetzt klären und zugleich den Mut aufbringen, mit ihrem Mann die Basis ihrer Wirtschaftsgemeinschaft (die jede Ehe ja auch ist) neu zu regeln. Wenn für sie abzusehen ist, dass die Malerei ihres Mannes auf Dauer eine „brotlose Kunst“ bleibt, muss sie neu entscheiden, ob sie mit ihm eine erfüllende Lebensgemeinschaft führen kann. Sie darf ihn ruhig auffordern, seinen Teil der Verantwortung für die gemeinsamen Lebenshaltungskosten zu übernehmen und eine bezahlte Tätigkeit aufzunehmen. Denn ursprünglich hoffte sie, wie er vermutlich auch, dass die Kunst ihres Mannes auch gekauft wird. Nach jetzt acht Jahren stellt sich diese Hoffnung als Illusion heraus, was eine neue Entscheidung beider erforderlich macht. Wenn Maria wieder zu Kräften kommen will und ihren Mann noch liebt, ist es jetzt an der Zeit, offen mit ihm zu sprechen (ohne Vorwurf und Anklage) und ihm deutlich zu machen, dass sie diese Schiefelage nicht weiter akzeptieren kann. Jetzt ein Kind zu bekommen wäre allerdings verantwortungslos sich selbst und dem Kind gegenüber.

## „WER VIEL ARBEITET, LENKT OFT NUR VON SICH SELBST AB“

**JULIA (35)** hat eine Führungsposition in einer PR-Agentur und eine beeindruckende Karriere hingelegt. Natürlich will sie ihr Bestes geben, ist am Morgen die Erste im Büro und abends oft die Letzte. Wenn sie dann nach Hause kommt, ist sie nur noch imstande, sich mit ein paar Gläsern Wein vor den Fernseher zu setzen, weil sie sich „kaputt“ fühlt, und dabei schläft sie nicht selten vor Erschöpfung ein. Zeit für eine Beziehung zu einem Mann hat sie keine, meint sie.

Julia erinnert sich, wie sie schon mit 16 beschloss, es einmal „ganz anders“ zu machen als ihre Mutter, die sie als „schwache Frau“ schildert. Und „schwach“ wollte sie auf gar keinen Fall sein. Hier liegt die Geburtsstunde für ihr späteres Erschöpftsein sowie für den Burnout vieler Frauen, die ihre Mutter als schwach oder sogar jammernd wahrnahmen. Mit der Entscheidung, „nur stark“ sein zu wollen, verstoßen sie unbewusst gegen ein „Naturgesetz“. Denn beides ist immer in uns und will angenommen werden: das Starke und das Schwache, das Mutige und das Ängstliche, das Ordentliche und das Unordentliche. Wenn wir einen Pol, zum Beispiel das Schwach-Sein, ablehnen, zwingt uns das Leben auf Dauer in diesen abgelehnten Pol. Julia benutzt wie auch viele Männer ihre Arbeit, um von sich selbst abzulenken. Ihr Motiv ist nicht allein die Freude am Job. Sie will beweisen, dass sie gut ist. Wenn wir etwas über viele Stunden mit einem versteckten Motiv tun und nicht, weil wir uns dabei rundum wohlfühlen, verlieren wir Energie. Julia darf sich fragen, wovon sie sich ablenkt. Von sich selbst, ihren Gefühlen und ihren Sehnsüchten?