

# *Wenn Liebe wehtut*

WIE DU ZWISCHEN NÄHE UND SCHMERZ WIEDER ZU DIR  
FINDEST – UND DEINE BEZIEHUNG RETTEST

LAURA BECKER

EVER VERLAG



# Kapitelübersicht

- |  |    |
|--|----|
| 1. Einleitung  | 1  |
| 2. „Ich spüre mich kaum noch“: Wenn du dich selbst verlierst | 5  |
| Das Funktionieren ersetzt das Fühlen                         |    |
| Warum Selbstaufgabe oft mit Liebe verwechselt wird           |    |
| Die leise Stimme deines Inneren                              |    |
| Erste Warnzeichen für Selbstverlust                          |    |
| „Ich bin nur noch Mutter, nicht mehr Frau“                   |    |
| Was du dich jetzt ehrlich fragen darfst                      |    |
| 3. Nähe und Schmerz: Die paradoxe Dynamik                    | 21 |
| Warum wir uns zu dem hingezogen fühlen, was uns wehtut       |    |
| Emotionaler Hunger: Was du wirklich brauchst                 |    |
| Der Kreislauf von Rückzug und Klammern                       |    |
| Unbewusste Bindungsmuster erkennen                           |    |
| „Ich konnte nicht mit ihm – aber auch nicht ohne“            |    |
| Reflexion: Dein Nähe-Distanz-Radar                           |    |

4. Der männliche Rückzug: Was in ihm vorgeht 43  
Wie Männer Konflikte anders verarbeiten  
Warum er schweigt, wenn du schreien willst  
Wenn emotionale Kälte zum Schutz wird  
Verstehen statt verurteilen  
Checkliste: Was Rückzug wirklich bedeuten kann
5. Die unsichtbare Last der Frau 61  
Die emotionale Alleinverantwortung  
Warum du dich für alles zuständig fühlst  
Die stille Wut: Was passiert, wenn du sie ignorierst  
Der Mythos der „starken Frau“  
„Ich habe alles getragen – auch ihn“  
Selbstcheck: Trägst du zu viel allein?
6. Die Frage aller Fragen: Liebt er mich noch? 76  
Wenn Liebe nicht mehr spürbar ist  
Was seine Taten (nicht) über seine Gefühle sagen  
Wie Frauen unbewusst „testen“  
Vertrauen, wo keine Worte kommen  
Die Wahrheit in der Stille  
Übung: Deine intuitive Herzanalyse
7. Die Kunst des Loslassens – ohne dich selbst aufzugeben 92  
Warum Festhalten oft aus Angst entsteht  
Loslassen ist kein Gehen – sondern Freilassen  
Innerlich unabhängig werden  
Die 3 Ebenen von Bindung  
„Ich ließ los – und er kam anders zurück“  
Checkliste: Loslassen in kleinen Schritten
8. Praxis-Teil: Der ehrliche Beziehungs-Check 108  
Was „retten“ bedeutet – und was nicht

- Die Beziehung auf den Prüfstand stellen – ohne Vorwurf  
 Gemeinsam wachsen oder nur du allein?  
 Wann Veränderung möglich ist – und wann nicht?  
 Übung: Der ehrliche Beziehungs-Check
9. Zwischen Schuld und Scham: Die innere Zerrissenheit 114  
 Wenn du dich selbst zur Täterin machst  
 Die Illusion von Kontrolle  
 Warum du dich schuldig fühlst – obwohl du liebst  
 Scham als Saboteurin deiner Klarheit  
 Die Kraft der Verletzlichkeit  
 Reflexion: Schuld oder Verantwortung?
10. Wenn Nähe fehlt: Zärtlichkeit und Intimität verschwinden 131  
 Warum Zärtlichkeit verschwindet  
 Sex als Spiegel der Beziehung  
 Wie emotionale Nähe zurückkehren kann  
 Kommunikation über Körper und Gefühl  
 „Wir schliefen nebeneinander – nicht miteinander“  
 Übung: Intimität ohne Druck
11. Emotionale Abhängigkeit erkennen und lösen 149  
 Wenn Liebe sich wie Sucht anfühlt  
 Warum du bleibst, obwohl du leidest  
 Wenn du nicht gehen kannst, aber so auch nicht bleiben willst  
 Raus aus der Drama-Schleife: Wie du wieder handlungsfähig wirst  
 Von Anklammern zu echter Liebe: Wie Bindung wieder frei wird  
 Checkliste: Bist du emotional abhängig?
12. Kommunikation, die verbindet statt verletzt 165  
 Warum Worte oft nicht ankommen  
 Trigger verstehen statt reagieren  
 Der Weg zu echten Gesprächen

Wie du klare Grenzen liebevoll setzt „Das erste Gespräch ohne Tränen“ Reflexion: Was sage ich wirklich?	
13. Der Schatten der Vergangenheit	181
Wie Kindheitserfahrungen Beziehungen prägen Innere Kindarbeit in der Partnerschaft Vererbte Muster aus Elternbeziehungen Wenn Schuld wandert und sich Muster wiederholen Heilung beginnt mit Selbsterkenntnis Übung: Dialog mit deinem inneren Kind	
14. Grenzen setzen – ohne dich zu verlieren	197
Grenzen sind kein Angriff Wie du spürst, wo deine Grenze liegt Wenn du „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ meinst Grenzen wahren in Konfliktsituationen „Ich sagte zum ersten Mal Nein – und blieb ganz bei mir“ Checkliste: Gesunde vs. schmerzhaftige Grenzen	
15. Die Entscheidung: Bleiben, gehen – oder neu beginnen	213
Die Kraft der inneren Klarheit Trennung als Entwicklung – nicht Scheitern Wenn er nicht mitgeht – was dann? Neuverbindung statt Neuanfang „Ich ging. Und blieb mir treu.“ Deine Entscheidungslandkarte	
16. Schlusswort	232
Copyright	235

# Einleitung

**W**enn du dieses Buch in der Hand hast, dann sehr wahrscheinlich nicht, weil du „nur“ ein paar Beziehungstipps suchst. Sondern weil du an einem Punkt bist, an dem du spürst: So wie es gerade ist, tut es weh. Und zwar nicht nur gelegentlich, sondern so, dass es sich durch deinen Alltag zieht. Du liebst ihn vielleicht noch. Oder du liebst zumindest das, was ihr einmal wart. Und gleichzeitig merkst du: Irgendetwas in dir wird leiser. Du wirst müde. Du funktionierst. Du hältst aus. Du erklärst dir Dinge schön. Du hoffst. Du zweifelst. Du bist stark nach außen und innerlich oft erstaunlich allein.

Vielleicht kennst du diese Sätze aus deinem eigenen Kopf: „Ich liebe ihn, aber ich verliere mich.“ Oder: „Ich will ihn nicht verlieren – aber so will ich auch nicht weiterleben.“ Vielleicht fühlst du dich wie in einer Dauerschleife aus Hoffnung und Enttäuschung. Es gibt Momente, in denen er warm ist, und du atmest auf. Und dann gibt es wieder Phasen, in denen er sich zurückzieht, schweigt, abblockt oder einfach nur „da“ ist, ohne wirklich bei dir zu sein. Und du fängst an, alles zu analysieren: seinen Blick, seinen Ton, seine Worte, seine Pausen. Du suchst nach Sicherheit, aber sie bleibt brüchig.

Dieses Buch ist für dich, wenn du das Gefühl hast, dass deine Gefühle keinen Raum haben. Wenn du dich in deiner Beziehung klein machst, um sie zu retten. Wenn du dich fragst, ob du zu sensibel bist – oder ob du längst zu lange still warst. Wenn du nachts wach liegst und dich dabei ertappst, dass du innerlich schon hundert Gespräche geführt hast, die im echten Leben nie stattfinden. Und wenn du gleichzeitig Angst hast vor dem, was passiert, wenn du wirklich ehrlich wirst.

Wichtig: Es geht hier nicht darum, deinen Partner zu verurteilen oder ihn in eine Schublade zu stecken. Es geht auch nicht darum, dir einzureden, du müsstest nur noch „besser kommunizieren“ oder „mehr an dir arbeiten“, damit endlich alles gut wird. Denn viele Frauen, die leiden, sind längst reflektiert. Sie haben schon so viel versucht. Sie haben sich angepasst, beruhigt, vermittelt, gewartet, geredet, geschwiegen, gehofft. Und trotzdem bleibt dieses Gefühl: Ich bin zwar in einer Beziehung – aber ich bin nicht mehr wirklich in Verbindung.

Der Kern dieses Buches ist deshalb ein anderer: Es geht darum, dass du wieder zu dir findest. Nicht als egoistischer Rückzug, sondern als Grundlage für alles Weitere. Denn egal, ob du am Ende bleibst, gehst oder euch neu verbindet: Ohne Selbstkontakt wirst du keine klare Entscheidung treffen können. Dann bleibst du aus Angst oder gehst aus Panik. Dann kämpfst du um Nähe und verlierst dabei Würde. Dann hältst du aus und nennst es Liebe, obwohl du innerlich längst erschöpft bist.

Du wirst in den nächsten Kapiteln verstehen, warum Nähe und Schmerz so oft zusammenhängen. Warum du dich manchmal zu dem hingezogen fühlst, was dich verletzt. Warum Rückzug und Klammern sich gegenseitig verstärken. Warum du dich schuldig fühlst, obwohl du eigentlich nur fühlst. Warum Intimität verschwindet, obwohl noch Liebe da sein könnte. Und warum du manchmal nicht gehen kannst, obwohl du leidest. Du wirst lernen, Muster zu erkennen, bevor sie dich steuern. Du wirst lernen, deine Bedürfnisse klarer zu spüren,

Grenzen zu setzen, ohne hart zu werden, und Gespräche so zu führen, dass sie nicht in der alten Schleife enden.

Dieses Buch ist so geschrieben, dass es für Frauen passt, die Kinder haben, und genauso für Frauen ohne Kinder. Die Lebensumstände sind unterschiedlich, der innere Konflikt oft erstaunlich ähnlich: Du willst Beziehung, aber nicht um den Preis deiner Lebendigkeit. Du willst Familie, aber nicht um den Preis deiner Seele. Du willst Liebe, aber nicht als Dauerprüfung, ob du genug bist.

Vielleicht ist dir beim Lesen manchmal unwohl. Nicht, weil etwas falsch ist, sondern weil Wahrheit berührt. Du wirst Stellen finden, die dich direkt treffen. Nimm das ernst. Nicht als Beweis, dass du „kaputt“ bist, sondern als Hinweis, dass etwas in dir wieder aufwacht. Du musst beim Lesen nichts beweisen. Du musst niemanden überzeugen. Du darfst einfach ehrlich werden.

Damit dieses Buch nicht nur „schön zu lesen“, sondern wirklich hilfreich ist, findest du am Ende jedes Kapitels einen praktischen Teil: Reflexionsfragen, Übungen oder Checklisten. Du musst sie nicht alle machen. Aber wenn du wirklich Veränderung willst, dann nimm dir wenigstens an ein paar Stellen Zeit, um nicht nur zu nicken, sondern zu antworten. Schreib dir Sätze auf. Markiere Stellen. Lies einzelne Abschnitte zweimal. Dieses Buch ist kein Test, den du bestehen musst. Es ist ein Raum, in dem du dich wieder hören lernst.

Eine Sache ist mir dabei wichtig: Dieses Buch ersetzt keine professionelle Hilfe, wenn du dich in einer Situation befindest, in der du Angst hast, psychisch oder körperlich bedroht bist oder kontrolliert wirst. Wenn du Gewalt erlebst, wenn du dich nicht sicher fühlst oder wenn du merkst, dass du innerlich zusammenbrichst, dann hol dir Unterstützung. Nicht, weil du schwach bist, sondern weil du Schutz verdienst. Klarheit entsteht leichter, wenn du nicht alleine kämpfen musst.

Und jetzt vielleicht der wichtigste Satz dieser Einleitung: Du bist nicht falsch. Du bist fühlend. Du bist nicht „zu viel“, weil du Nähe willst. Du bist nicht „kompliziert“, weil du nicht mehr still sein kannst. Du bist nicht undankbar, weil du spürst, dass etwas fehlt, obwohl nach außen vielleicht vieles „okay“ wirkt. Dein Schmerz ist kein Luxusproblem. Er ist ein Signal. Und du darfst lernen, ihm zuzuhören, ohne dich dafür zu schämen.

Wenn du bereit bist, beginnt es nicht mit einer großen Entscheidung. Es beginnt mit einem kleinen, ehrlichen Schritt: Du hörst auf, dich selbst zu übergehen. Genau dort setzt Kapitel 1 an.

## *„Ich spüre mich kaum noch“: Wenn du dich selbst verlierst*

### **Das Funktionieren ersetzt das Fühlen**

**D**u wachst auf, öffnest die Augen – und ohne dass du es bewusst steuerst, beginnt der Tag in deinem Kopf zu rasen. Die Aufgabenliste läuft wie ein innerer Film ab: Termine, Verpflichtungen, offene Gespräche, die dich schon seit Tagen belasten, To-dos, die niemand sonst auf dem Schirm hat, die aber am Ende bei dir landen. Noch bevor du deinen Körper richtig spürst, stehst du innerlich schon im Modus: „Was muss ich heute alles schaffen?“ Das ist Alltag. Für viele Frauen. Vielleicht auch für dich.

Und vielleicht spürst du genau das: Du bist anwesend – aber nicht wirklich da. Du funktionierst. Du tust, was getan werden muss. Aber du fühlst dich selbst dabei kaum noch. Wo früher einmal ein klares Empfinden für dich selbst war – wie es dir geht, was du brauchst, was dich berührt – herrscht jetzt Leere, Abwesenheit oder Erschöpfung. Dieses Gefühl von „Ich bin nicht mehr ich selbst“

schleicht sich nicht mit einem Paukenschlag ein. Es kommt in kleinen Schritten. Unauffällig. Erst ist es nur eine vertagte Pause, ein übergangener Impuls, ein geschluckter Ärger. Dann häufen sich diese Situationen. Du nimmst dich selbst immer öfter zurück, weil der Moment gerade nicht passt, weil andere dich brauchen, weil keine Zeit bleibt. Und irgendwann bemerkst du: Es gibt keinen Raum mehr für dich. Du bist zur Funktion geworden – effizient, verlässlich, verfügbar. Aber innerlich leer.

Viele Frauen, mit denen ich spreche, beschreiben diesen Zustand mit Sätzen wie: „Ich funktioniere nur noch.“ Oder: „Ich weiß gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal etwas für mich gemacht habe.“ Dabei geht es nicht um Wellness oder Auszeiten, sondern um echte, innere Präsenz. Um ein Lebensgefühl. Das Gefühl, mit sich selbst verbunden zu sein. Das Gefühl, Entscheidungen zu treffen, weil sie sich richtig anfühlen – nicht, weil sie erwartet werden. Doch genau dieses innere Erleben ist oft verschwunden. Und das Tragische ist: Es fällt kaum jemandem auf. Im Gegenteil – nach außen wirkt alles gut. Du schaffst den Alltag, kümmerst dich, hältst durch. Viele würden sagen: „Toll, wie du das alles machst!“ Doch dieser äußere Applaus ändert nichts daran, dass du innerlich nicht mehr wirklich bei dir bist.

Funktionieren wird zu einem Modus, der Sicherheit vermittelt. Es fühlt sich kontrollierbar an, es gibt dir Struktur. Aber genau diese Kontrolle kostet dich dein Fühlen. Denn wenn du dich ständig anpassen musst, wenn du keine Schwäche zeigen darfst, wenn du deine Bedürfnisse unterdrückst, um den Frieden zu wahren oder Erwartungen zu erfüllen, dann zahlst du einen Preis: Deine Lebendigkeit. Deine innere Stimme wird leiser. Deine Intuition wird übertönt. Deine Freude wird zur Erinnerung. Du tust, was getan werden muss – aber du bist nicht mehr lebendig dabei. Und vielleicht kennst du genau diesen Moment: Du lächelst, obwohl du leer bist. Du redest, obwohl du nichts sagen willst. Du schweigst, obwohl alles in dir danach ruft, gehört zu werden.

Manche nennen das „stark sein“. Andere sagen: „Das ist eben das Leben.“ Doch ist es das wirklich? Oder ist es eher das, was du gelernt hast – zu leisten, zu gefallen, zu tragen? Viele Frauen haben von klein auf gelernt, sich anzupassen. Nicht zu viel zu wollen. Nicht zu empfindlich zu sein. „Sei brav.“ „Reiß dich zusammen.“ „Sei vernünftig.“ Diese Sätze klingen harmlos, aber sie formen innere Überzeugungen. Und diese wirken weiter – oft unbewusst. So entsteht ein Lebensgefühl, in dem du ständig im Außen bist: Was brauchen die anderen? Was erwarten sie? Was muss ich noch tun? Aber die Frage „Wie geht es mir?“ stellt sich kaum jemand. Und wenn doch, dann oft mit schlechtem Gewissen.

Dabei ist es kein Zeichen von Schwäche, sich selbst zu fühlen. Es ist ein Zeichen von innerer Verbindung. Es zeigt, dass du noch da bist – nicht nur als Funktion, sondern als Mensch. Der Verlust dieser Verbindung ist schleichend – aber auch umkehrbar. Der erste Schritt ist das Wahrnehmen. Zu bemerken, dass etwas fehlt. Dass du innerlich ausgetrocknet bist, obwohl du äußerlich alles schaffst. Dass du nicht mehr weißt, was du brauchst, weil du so lange nicht mehr gefragt hast. Dass du dein eigenes Tempo nicht mehr kennst, weil du dich ständig im Takt anderer bewegst.

Viele Frauen sagen irgendwann den einen Satz, der so viel offenbart: „Ich weiß nicht mehr, wer ich bin, wenn niemand etwas von mir will.“ Das ist kein dramatischer Ausbruch. Es ist eine leise Erkenntnis. Eine schmerzhaft Wahrheit. Und ein wichtiger Wendepunkt. Denn nur was gesehen wird, kann sich auch verändern.

Du musst nicht sofort alles umwerfen. Du musst keine großen Entscheidungen treffen. Aber du darfst innehalten. Heute. Jetzt. Für einen Moment. Und dich fragen: Was brauche ich gerade wirklich? Nicht als Rolle – sondern als Mensch. Als Frau. Als du selbst.

Vielleicht wirst du nicht sofort eine Antwort finden. Vielleicht ist da erstmal nur Stille. Oder Erschöpfung. Oder sogar Widerstand. Das ist okay. Denn Fühlen muss manchmal erst wieder gelernt werden. Es ist ein Weg zurück. Kein Sprint – eher ein sanftes Erinnern. An dich. An das, was dich ausmacht. An das, was dich lebendig fühlen lässt.

Und vielleicht ist das schon der erste kleine Schritt raus aus dem Funktionsmodus: Dir zu erlauben, wieder du selbst zu sein.

## **Warum Selbstaufgabe oft mit Liebe verwechselt wird**

Du liebst ihn. Daran zweifelst du nicht. Auch nicht in den Momenten, in denen du traurig bist. Auch nicht, wenn du dich allein fühlst, obwohl er neben dir sitzt. Auch dann nicht, wenn ihr euch zwar noch gemeinsam im Raum bewegt, aber innerlich kaum noch begegnet. Und selbst dann, wenn du dich fragst, wann ihr euch zuletzt wirklich angesehen habt – ehrlich, tief, verbunden – sagst du dir: „Ich liebe ihn.“

Vielleicht glaubst du sogar, dass genau diese Liebe der Grund ist, warum du bleibst. Warum du kämpfst, schluckst, schweigst, dich bemüht. Du möchtest nicht aufgeben. Du möchtest nicht als die gelten, die zu früh das Handtuch wirft. Und weil du gelernt hast, dass Liebe mit Durchhalten gleichgesetzt wird, nimmst du vieles hin. Doch was, wenn es gar nicht die Liebe ist, die dich bleiben lässt – sondern die Angst, dich selbst zu verlieren, wenn du gehst?

Viele Frauen verwechseln Liebe mit Aufopferung. Und sie verwechseln Aufopferung mit Reife. Sie glauben, es sei ein Zeichen emotionaler Größe, sich selbst zurückzustellen, für den anderen einzustehen, Kompromisse zu machen, auch wenn es sie innerlich zerreißt. Das Ideal der „verständnisvollen Partnerin“ sitzt tief. Es sagt: Sei loyal. Sei geduldig. Sei stark. Reiß dich zusammen. Mach kein Drama. Und vor allem: Halte durch.

Doch wenn du dabei selbst immer kleiner wirst, ist das kein Liebesbeweis – es ist Selbstverleugnung. Und je mehr du dich selbst vergisst, desto mehr klammerst du dich an das Bild einer Beziehung, die längst aus dem Gleichgewicht geraten ist. Denn irgendwo hoffst du vielleicht noch: Wenn ich mich nur genug anstrengende, dann sieht er mich wieder. Dann versteht er, was ich meine. Dann wird alles wieder wie früher.

Aber das ist kein Weg, der auf Augenhöhe führt. Es ist ein inneres Bittstellen um Verbindung. Und der Preis, den du dafür zahlst, ist nicht selten dein eigener Selbstwert. Du beginnst, an dir zu zweifeln. Fragst dich, ob du zu empfindlich bist, zu anstrengend, zu fordernd. Du passt dich noch mehr an, gibst dir Mühe, verstehst seine Gründe, rechtfertigst seine Distanzen – und verlierst dich Stück für Stück in der Idee, dass das Liebe sei.

Echte Liebe aber macht dich nicht kleiner. Sie lässt dich wachsen. Sie fordert dich heraus, ja. Sie ist nicht immer bequem. Aber sie verlangt nicht, dass du dich selbst verlierst, um sie aufrechtzuerhalten. Liebe heißt nicht, sich selbst zu verlassen, damit der andere bleibt.

Es gibt einen Unterschied zwischen Hingabe und Selbstaufgabe. Hingabe entsteht aus Fülle. Sie ist freiwillig, lebendig, kraftvoll. Du gibst, weil du dich verbunden fühlst – nicht, weil du dich leer fühlst ohne den anderen. Selbstaufgabe dagegen ist eine stille Kapitulation. Du gibst dich auf, weil du Angst hast, nicht genug zu sein, wenn du bei dir bleibst. Weil du gelernt hast, dass Liebe nur dann hält, wenn du dich selbst vergisst.

Viele Frauen geraten genau in diesen Konflikt: Sie spüren, dass etwas nicht stimmt – aber sie können es nicht greifen. Denn die äußere Form der Beziehung steht vielleicht noch. Der Alltag läuft. Manchmal gibt es noch Nähe, vielleicht sogar Lachen. Aber innerlich wächst eine Leere. Eine Müdigkeit, die nicht vom Tag kommt, sondern vom jahrelangen inneren Kompromiss. Und dann kommen

Sätze wie: „Ich weiß gar nicht mehr, was ich selbst will.“ Oder: „Ich liebe ihn – aber ich halte es nicht mehr aus.“

Diese Sätze sind keine Widersprüche. Sie sind Ausdruck einer tiefen Ambivalenz: Du willst die Beziehung – aber nicht um den Preis, dich selbst zu verlieren. Und doch bleibst du, weil du glaubst, das sei Liebe. Doch Liebe ist kein Entweder-oder. Sie ist kein Drahtseilakt zwischen Nähe und Selbstverlust. Sie darf beides sein: Verbindung und Selbstwahrung. Miteinander und Eigenständigkeit. Geben und Nehmen – auf beiden Seiten.

Ein wichtiger Schritt ist, deine innere Definition von Liebe zu hinterfragen. Wer hat dir beigebracht, dass Liebe Leid bedeutet? Wer hat dir vermittelt, dass du dich beweisen musst, damit du geliebt wirst? Woher kommt die Vorstellung, dass du für Liebe kämpfen musst – selbst dann, wenn du innerlich auf der Strecke bleibst?

Diese Fragen führen dich nicht weg von ihm – sie führen dich zu dir zurück. Denn nur wenn du dich selbst wieder siehst, kannst du auch sehen, ob die Liebe, die du erlebst, wirklich nährend ist – oder nur noch ein Konstrukt, das du aus Angst vor dem Alleinsein aufrechterhältst.

Und ja, es ist möglich, zu lieben und gleichzeitig Nein zu sagen. Es ist möglich, in Verbindung zu bleiben und dennoch für sich selbst einzustehen. Es ist möglich, sich zu zeigen – nicht als perfekt angepasste Partnerin, sondern als ganze Frau. Mit Bedürfnissen. Mit Grenzen. Mit Sehnsucht.

Vielleicht verändert sich dann die Dynamik zwischen euch. Vielleicht entsteht plötzlich echter Kontakt – weil du nicht mehr über dich hinweggehst, sondern bei dir bleibst. Vielleicht aber wirst du auch merken, dass die Beziehung nur funktioniert hat, solange du dich klein gemacht hast. Beides sind wertvolle Erkenntnisse. Beides bringt dich weiter.

Denn am Ende geht es nicht nur darum, ob du ihn liebst. Sondern darum, ob du dich in dieser Beziehung noch liebst. Ob du dich wiedererkennst. Ob du dich spürst. Ob du bleibst, weil du willst – nicht, weil du dich nicht traust zu gehen.

Das ist kein Aufruf zur Trennung. Es ist ein Aufruf zur Klarheit. Zur Rückverbindung. Zu einer Liebe, die dich nicht verbraucht, sondern trägt. Und das beginnt nicht beim anderen. Es beginnt bei dir.

## **Die leise Stimme deines Inneren**

Du kennst sie. Diese leise Stimme, die manchmal auftaucht, wenn alles still wird. Vielleicht nachts, wenn du nicht schlafen kannst. Oder am frühen Morgen, bevor der Tag dich einholt. Diese Stimme, die nichts fordert, nichts beweist, nichts begründet – sondern einfach nur da ist. Klar. Still. Wahr.

Manchmal flüstert sie nur: „So wie es ist, fühlt es sich nicht gut an.“ Und du spürst, dass da etwas dran ist. Dass es nicht an einem großen Drama liegt. Sondern an diesem stetigen Ziehen, diesem inneren Druck, der dich leise begleitet, Tag für Tag. Diese Stimme sagt nicht: „Geh“ oder „Bleib“ oder „Mach Schluss.“ Sie sagt einfach nur: „Ich halte das so nicht mehr aus.“

Und oft ignorierst du sie. Nicht, weil du ihr nicht glaubst. Sondern weil du Angst hast, was passieren könnte, wenn du hinhörst. Vielleicht würde das bedeuten, dass sich etwas verändern muss. Dass du dich nicht mehr mit Kompromissen zufrieden gibst. Dass du für dich einsteht – auch wenn es unbequem ist.

Aber diese Stimme lässt sich nicht für immer zum Schweigen bringen. Sie ist nicht laut, sie drängt sich nicht auf. Sie stellt keine Forderungen. Und doch ist sie unnachgiebig in ihrer Wahrheit. Irgendwann taucht sie wieder auf. Vielleicht, wenn du dich zum zehnten Mal selbst beruhigst. Oder wenn du im Gespräch mit einer Freundin plötzlich die Tränen nicht mehr zurückhalten kannst. Oder wenn du alleine im Auto sitzt und dich fragst, wie du eigentlich hierhergekommen bist.

Diese Stimme ist kein Urteil. Sie ist auch kein Vorwurf. Sie ist einfach nur der Teil in dir, der noch fühlt. Der noch weiß, was sich stimmig anfühlt – und was nicht. Der nicht angepasst ist. Nicht abgewogen. Nicht bemüht. Sondern ehrlich. Roh. Echt.

Du hast sie vielleicht lange überhört. Weil du gelernt hast, dass andere lauter sind. Weil Vernunft wichtiger erschien als Gefühl. Weil du dachtest, dass Harmonie wichtiger ist als Ehrlichkeit. Oder weil du Angst hattest, dass diese Stimme Beziehungen zerstört, Entscheidungen verlangt, Leben verändert. Und ja, vielleicht tut sie das auch. Aber nicht, um etwas kaputtzumachen – sondern um dich zurück zu dir zu führen.

Manchmal zeigt sie sich als Unruhe. Als Müdigkeit, die nicht von zu wenig Schlaf kommt. Als Enge in der Brust, wenn du mal durchatmen willst – aber nicht kannst. Als stummes Nicken, wenn du wieder „alles verstehst“, obwohl du innerlich längst erschöpft bist vom Verständnis haben.

Viele versuchen, sich zu beruhigen: „Ich bilde mir das nur ein. Es geht doch allen mal so. Ich darf nicht so empfindlich sein.“ Aber diese Stimme lässt sich nicht kleinreden. Denn sie ist älter als all deine Strategien. Sie war schon da, bevor du gelernt hast, dich zu rechtfertigen, zu übergehen, zu erklären. Und sie wird auch dann noch da sein, wenn du irgendwann beginnst, ihr wieder zuzuhören.

Was passiert, wenn du ihr Raum gibst? Vielleicht wirst du traurig. Oder wütend. Vielleicht kommt Schmerz hoch, der lange keinen Platz hatte. Vielleicht erkennst du, dass du dich nicht mehr spürst – nicht weil du versagt hast, sondern weil du zu oft gelernt hast, dich selbst zu verlassen.

Aber gleichzeitig wirst du spüren: Diese Stimme ist keine Bedrohung. Sie ist deine innere Orientierung. Dein Maßstab. Deine Erinnerung an dich. Sie urteilt nicht darüber, was du tun sollst. Sie hilft dir nur, wieder zu fühlen, was wirklich ist.

Und was wirklich ist, ist oft leiser als das, was man glauben soll. Was wirklich ist, passt nicht in ein „Man darf doch nicht einfach alles hinschmeißen.“ Es passt auch nicht in ein „Er hat doch auch gute Seiten.“ Was wirklich ist, zeigt sich manchmal in einem einzigen Satz, der plötzlich in dir auftaucht: *„Ich kann so nicht mehr weitermachen.“*

Vielleicht kommt dieser Satz nicht laut. Vielleicht schleicht er sich ein, ganz langsam. Vielleicht steht er erst als Frage im Raum: *„Ist das noch richtig so?“* Und du weißt schon lange, dass es nicht mehr darum geht, was andere für richtig halten. Sondern darum, ob du dich selbst noch spürst.

Diese Stimme ist kein Alarm. Sie ist ein Weckruf. Und ja, sie kann Angst machen – weil sie ehrlich ist. Aber sie ist auch dein größter Halt. Denn sie gehört nur dir. Und sie führt dich nicht weg von etwas – sondern hin zu dir.

## **Erste Warnzeichen für Selbstverlust**

Es beginnt nicht mit einem lauten Knall. Es beginnt leise. So leise, dass du es im Alltag kaum bemerkst. Du machst weiter, wie immer. Du funktionierst, erledigst, kümmerst dich. Aber irgendwann spürst du: Irgendetwas hat sich verschoben. Und dieses „Etwas“ – das bist du selbst.

Es sind keine dramatischen Symptome. Es sind feine Risse. Kleine Irritationen, die du wegschiebst. Ein Hauch von Fremdheit im Spiegel. Ein Moment, in dem du nicht mehr weißt, worauf du dich freust. Eine Frage nach deinem Lieblingsessen, auf die du keine spontane Antwort mehr hast. Es sind diese Momente, in denen du innehältst und merkst: Ich habe mich selbst aus den Augen verloren.

Du wachst morgens auf und brauchst ein paar Sekunden, um dich daran zu erinnern, welcher Wochentag ist. Und noch ein paar mehr, um zu wissen, was du heute für dich tun könntest – wenn überhaupt. Denn meistens gibt es nichts, das

du bewusst für dich geplant hast. Deine Tage sind durchgetaktet, deine Aufgaben klar. Aber deine Bedürfnisse? Sie stehen nicht auf der Liste. Sie haben keinen festen Platz.

Wenn du dich selbst verlierst, merkst du es oft daran, dass du dich selbst nicht mehr fragst. Nicht mehr danach, wie es dir geht. Nicht mehr danach, was du brauchst, was du fühlst, was du willst. Deine Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet – auf ihn, auf die Kinder, auf die To-do-Liste, auf das Funktionieren. Und irgendwann fällt dir auf, dass niemand dich fragt. Auch du selbst nicht.

Ein erstes Warnzeichen ist das Gefühl, innerlich leer zu werden. Du lachst, aber es fühlt sich nicht echt an. Du redest, aber du bist nicht ganz da. Du hörst Musik, aber sie berührt dich nicht mehr. Du siehst Filme, aber du fühlst nichts. Alles wirkt blass, gedämpft, wie durch einen Schleier. Als hättest du dich von deiner eigenen Lebendigkeit abgetrennt.

Ein weiteres Anzeichen: Du wirst dünnhäutiger. Kleinigkeiten treffen dich härter als früher. Du bist schneller gereizt oder traurig, aber du kannst es nicht einordnen. Vielleicht fängst du an, dich selbst dafür zu kritisieren. Warum bin ich so empfindlich? Warum geht mir das so nah? Doch die Wahrheit ist: Deine Seele sendet Signale. Nicht, weil du schwach bist, sondern weil du innerlich verhungerst.

Auch dein Körper beginnt irgendwann zu sprechen. Mit Verspannungen, Schlafproblemen, Magenbeschwerden, Nervosität. Dein Atem wird flacher, deine Schultern ziehen sich hoch. Du läufst auf Reserve. Dein Körper sagt: „Stopp“. Doch du hörst nicht hin. Noch nicht.

Du merkst vielleicht, dass du keine Entscheidungen mehr treffen kannst. Selbst kleine Fragen wie „Was möchte ich heute essen?“ überfordern dich. Du hast keine innere Antwort mehr – weil du so lange nicht gefragt wurdest. Oder weil du es dir

abgewöhnt hast, ehrlich hinzuhören. Stattdessen passt du dich an. Fragst: „Was willst du?“ statt: „Was will ich?“

Ein sehr häufiges Warnzeichen ist auch dieses Gefühl von innerer Taubheit. Es ist nicht das große Drama. Es ist dieses stille, gleichgültige „Ist halt so“. Du lebst irgendwie, aber du fühlst dich nicht mehr lebendig. Du funktionierst – und das immer besser. Aber du bist nicht mehr in Verbindung mit dir.

Manchmal zeigt sich Selbstverlust auch darin, dass du dich immer wieder in Rechtfertigungen verstrickst. Du erklärst sein Verhalten. Du suchst Ausreden. Du findest Gründe, warum es gerade schwierig ist – aber es wird nie besser. Und tief in dir weißt du das. Doch statt zu handeln, erklärst du es dir schön. Du bleibst – obwohl du längst spürst, dass du dich verlierst.

Viele Frauen berichten, dass sie beginnen, sich selbst infrage zu stellen. Nicht mehr die Beziehung, nicht mehr das Verhalten des Partners – sondern sich selbst. Bin ich zu empfindlich? Bin ich zu fordernd? Bin ich das Problem? Diese Fragen sind Gift. Denn sie machen dich klein – und gleichzeitig unfähig zu handeln.

Ein letztes, sehr deutliches Warnsignal ist die wachsende Sehnsucht nach etwas anderem. Nach Freiheit. Nach Raum. Nach Leichtigkeit. Vielleicht denkst du manchmal an früher. An die Zeit, in der du noch wusstest, wer du bist. Vielleicht siehst du andere Frauen, die lachen, die klar wirken, und fragst dich: Wo bin ich eigentlich geblieben?

Diese Sehnsucht ist kein Luxusproblem. Sie ist ein innerer Ruf. Sie ist deine innere Stimme, die sagt: „Erinnere dich.“ Nicht unbedingt, um zu gehen. Nicht, um alles infrage zu stellen. Sondern um dich selbst wieder mitzunehmen. Um aufzuhören, dich selbst zu verlieren in einem Leben, das dich längst nicht mehr erfüllt.

Selbstverlust beginnt leise. Aber er endet laut – wenn du zu lange weghörst. Er endet in Erschöpfung, in Wut, in Traurigkeit, in Krankheit. Doch so weit muss es nicht kommen. Wenn du die Warnzeichen erkennst, hast du bereits den ersten Schritt getan. Denn jede ehrliche Erkenntnis ist der Anfang von Rückkehr.

Nicht zu einem Ideal. Nicht zu einem perfekten Ich.

Sondern zu dir. Zu deinem echten Gefühl. Zu deinem wahren Maß. Zu deiner Stimme.

Du musst nicht alles sofort verändern. Aber du darfst aufhören, dich zu übergehen.

Denn das größte Warnzeichen von allen ist vielleicht dieses eine Gefühl:

„Ich will so nicht mehr leben.“

Und allein, dass du es denkst, ist bereits der Beginn von etwas Neuem.

## **„Ich bin nur noch Mutter, nicht mehr Frau“**

Es war nicht von heute auf morgen. Es gab keinen bestimmten Tag, kein klares Ereignis. Und doch sagt sie heute mit einer Mischung aus Trauer und Klarheit: „Ich bin irgendwann einfach verschwunden.“

Früher, erinnert sie sich, hatte sie ein Leben, das nicht perfekt war – aber ihres. Sie ging arbeiten, traf sich mit Freundinnen, hatte Träume, Pläne, Wünsche. Sie wusste, was sie mochte, was sie brauchte, worauf sie Lust hatte. Sie hatte ein Gefühl für sich selbst. Für ihren Körper, ihre Stimmung, ihre Sehnsucht.

Dann kamen die Kinder. Und mit ihnen das Chaos, die Müdigkeit, die Verantwortung. Und auch die Liebe – die bedingungslose, überwältigende Liebe zu diesen kleinen Menschen. Sie hätte nie gedacht, dass sie so viel geben kann. Dass

sie so oft nachts aufstehen kann. Dass sie funktionieren kann, ohne Schlaf, ohne Pause, ohne Danke.

Am Anfang dachte sie: Es ist nur eine Phase. Wenn sie größer sind, wird es leichter. Dann finde ich zurück zu mir.

Aber irgendwann war sie nicht mehr sicher, wer dieses „Ich“ überhaupt war.

Sie kümmerte sich um alles. Um die Termine, um das Essen, um die Stimmungen im Haus. Sie wusste, wann der Zahnarzttermin war, welche Größe die Schuhe der Kinder hatten, wo das Lieblingskuscheltier lag. Sie wusste alles – außer, wie es ihr ging.

Ihr Mann war da – körperlich. Aber oft emotional abwesend. Er war müde nach der Arbeit, gereizt, genervt. Gespräche drehten sich um den Alltag, um Probleme, um Organisatorisches. Kaum noch um sie. Um das, was in ihr vorging. Um das, was sie wirklich bewegte.

Wenn sie abends ins Bett ging, war da oft diese Leere. Dieses stille Fragen: „War das alles? Ist das jetzt mein Leben?“ Und gleichzeitig das schlechte Gewissen, überhaupt so zu denken. Denn sie hatte doch alles: gesunde Kinder, ein Dach über dem Kopf, einen Partner.

Aber sie fühlte sich nicht mehr wie eine Frau. Nur noch wie eine Funktion. Eine, die verfügbar ist, stark ist, organisiert ist. Aber nicht mehr begehrt. Nicht mehr gesehen. Nicht mehr lebendig.

„Ich hatte irgendwann das Gefühl, ich bin nur noch ein Schatten meiner selbst“, sagt sie.

Sie erzählt, wie sie versuchte, etwas zu ändern. Sich hübsch machte. Ein Wochenende plante. Ein Gespräch suchte. Doch er reagierte abwehrend. Sagte: „Was

hast du denn? Es läuft doch.“ Und sie fragte sich: Lläuft was? Für wen läuft es? Und was läuft da eigentlich?

An einem Abend, an dem sie eigentlich nur in Ruhe duschen wollte, schaute sie in den Spiegel – und weinte. Nicht wegen eines Streits. Nicht wegen einer konkreten Situation. Sondern wegen dieses einen Gedankens, der ihr durch den Kopf schoss: „Ich vermisse mich.“

Es war der Moment, in dem sie verstand, dass ihr Schmerz nicht egoistisch war. Dass ihre Leere kein Luxusproblem war. Dass es nicht darum ging, ob sie zu sensibel war – sondern darum, dass sie sich selbst nicht mehr fühlte. Und dass niemand kam, um sie zurückzuholen.

Sie sagt heute: „Ich dachte, ich muss mich entscheiden: zwischen Muttersein und Frau-Sein. Zwischen Partnerin und Individuum. Zwischen Familie und Freiheit. Aber das ist falsch. Es geht nicht um entweder oder. Es geht darum, nicht zu verschwinden, während man für andere da ist.“

Denn ja, sie liebt ihre Kinder. Und auch ihren Partner, irgendwie. Aber sie hat aufgehört, sich selbst für alle anderen zu opfern – in der Hoffnung, dass das irgendwann gesehen oder belohnt wird. Sie hat angefangen, sich zurückzuholen. In kleinen Schritten. In ehrlichen Gedanken. In neuen Entscheidungen.

Und das Wichtigste, sagt sie: „Ich habe wieder gelernt, mich ernst zu nehmen. Auch dann, wenn niemand sonst es tut.“

Vielleicht erkennst du dich in dieser Geschichte wieder. Vielleicht nicht in jedem Detail, aber in diesem einen Gefühl: dem leisen Verschwinden. Der Erkenntnis, dass man für andere da sein kann – und sich dabei selbst verliert, ohne es zu merken.

Diese Geschichte zeigt, dass Selbstverlust kein Zeichen von Schwäche ist. Er entsteht nicht, weil man falsch liebt oder zu wenig dankbar ist, sondern weil

man zu lange funktioniert, ohne sich selbst mitzunehmen. Weil man gelernt hat, dass Verantwortung, Anpassung und Durchhalten wichtiger sind als das eigene Empfinden.

Sie macht auch deutlich: Es geht nicht darum, Rollen gegeneinander auszuspielen. Nicht Mutter gegen Frau. Nicht Beziehung gegen Freiheit. Sondern darum, in all diesen Rollen **nicht zu verschwinden**. Sich selbst ernst zu nehmen, auch dann, wenn niemand anderes danach fragt.

Und vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis diese: Niemand kommt, um dich zurückzuholen. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil es deine Aufgabe ist, dich selbst wieder an deine Seite zu stellen. Nicht radikal. Nicht egoistisch. Sondern ehrlich.

Der Moment, in dem du denkst „Ich vermisse mich“, ist kein Endpunkt. Er ist ein Anfang. Ein leiser, aber kraftvoller Hinweis darauf, dass du noch da bist – und dass es Zeit ist, dich wieder mitzunehmen in dein eigenes Leben.

## **Was du dich jetzt ehrlich fragen darfst**

**Wann hast du dich das letzte Mal wirklich lebendig gefühlt – nicht nur funktioniert?**

Was war anders an diesem Moment?

**Gibt es einen Teil in dir, den du lange nicht mehr gespürt oder ausgedrückt hast?**

Welche Facette von dir sehnt sich danach, wieder Platz zu bekommen?

**In welchen Situationen merkst du, dass du dich selbst übergehst?**

Was sagst du dir in diesen Momenten?