



Veränderung tut weh.

Schmerz und Veränderung gehören zusammen. Es gibt eine tiefe Sehnsucht, dass das nicht so sein möge, aber ich glaube ehrlich gesagt nicht daran. Jede Veränderung hat den Moment der Hilflosigkeit. Wenn du weißt, was du nicht mehr willst, aber das Neue nicht kennst.

Ich wünschte, das hätte ich damals gewusst, als ich mich in meine Elterntransformation geworfen habe. Da gab es diesen Moment, in dem ich hätte zurückgehen können. Die Bücher weglegen, die Foren schließen, in denen ich las. Aber da war dieser Wille, etwas anders zu tun. Weiter zu gehen. Irgendwann zu wissen - dafür habe ich es getan.

Dieser Wille trieb mich. Dieser Wille hielt mich.

Nein, es ist nicht verrückt, Transformation zu wollen. Was wir dafür tun sollten, ist den Schmerz erwarten und wie einen alten Freund behandeln. Ihm einen Tee kochen. Ihn einladen.

Schmerz gehört dazu. Schmerz, Unsicherheit und Angst sind scheiß Gefühle. Ich stecke gerade wieder mitten in ihnen und verdammt nochmal, es tut weh. Sich einzugestehen, dass das, was du bisher geglaubt hast, falsch war. Nicht nur sachlich. Auch emotional. Den Folgen in die Augen zu blicken. In meinem Fall war es damals - dass meine Kinder

mir nicht mehr vertrauen. Den Lügen. Der Angst.

Und es war so verlockend, mir das schön zu reden. Verdammt nochmal. Hab ich auch ab und zu gemacht - andere Kinder haben es viel schwerer, schließlich. Ne?

Um hinterher zu fühlen, dass ich schon zu weit war, um mir zu glauben. Dass ich mich selbst um eine Chance betrogen habe.

Komischerweise wurde ich schon immer an die Orte gezogen, wo die Angst sitzt. Und die Unsicherheit. Und das Unwohlsein. Und auch wenn ich gerade mal wieder in einem riesigen Schritt stecke und mir selbst nicht ganz glaube: Ich weiß, hinter diese Angst zu gehen, lohnt sich so sehr.

Audioübung der Woche: [Veränderung und Schmerz](#)

Vertiefung der Woche

[Über extreme Formen des Schmerzes](#) und ihre Funktion als Transformationsmotor
(englisch)

Ich freue mich auf Sonntag - da melde ich mich live aus Hamburg, vom Seminar!

Deine Ruth