

Einsicht ist nicht dasselbe wie Veränderung von Louise Manzanti

in letzter Zeit gibt es einen Moment, den ich im Therapieraum immer wieder beobachte.

Eine nachdenkliche, sprachgewandte Person sitzt mir gegenüber.

Sie versteht ihr eigenes Muster erstaunlich gut.

Sie kann es benennen.

Nachvollziehen.

Erklären, wie es entstanden ist.

Sie kann sich sogar selbst warnen, wenn es gleich wieder passieren wird.

Und doch – in dem Moment, der wirklich zählt – tut sie wieder dasselbe.

Sie übernimmt zu viel Verantwortung.

Sie zieht sich zurück.

Sie eskaliert.

Sie beschwichtigt.

Wird kühl.

Wird still.

Danach kommt oft eine Art müde Frustration:

„Ich wusste, dass ich es gerade tue.“

„Ich habe mich selbst dabei beobachtet.“

„Warum konnte ich nicht aufhören?“

Das ist eine unglaublich wichtige Frage.

Denn **Einsicht ist nicht dasselbe wie Veränderung.**

Wir leben in einer Kultur, die Bewusstheit hoch schätzt.

Podcasts.

Sprache für Trauma.

Bindungstheorie auf Instagram.

Psychologische Bildung überall.

Und Einsicht ist wichtig.

Verstehen reduziert Scham.

Es bringt Mitgefühl.

Es hilft uns zu sehen, dass das, was wir tun, einmal Sinn ergeben hat.

Aber Einsicht reguliert kein Nervensystem.

In dem Moment der Aktivierung –

wenn der Körper sich anspannt, der Atem kürzer wird, der Blick enger –

handeln wir nicht aus Erklärung heraus.

Wir handeln aus Erinnerung.

Aus **Beziehungserinnerung**.

Der Körper ist schneller als der Gedanke.

Und so läuft das Muster ab.

Nicht weil wir unfähig sind.

Nicht weil wir nicht wollen.

Sondern weil das System noch nicht gelernt hat, dass auch etwas anderes möglich ist.

Oft ist das, was wie „Selbstsabotage“ aussieht, einfach ein Nervensystem, das versucht, Kontinuität zu schützen.

Wenn ich überfunktioniere, werde ich nicht verlassen.

Wenn ich mich zurückziehe, werde ich nicht überwältigt.

Wenn ich eskaliere, verschwinde ich nicht.

Wenn ich beschwichtige, verliere ich die Verbindung nicht.

Diese Strategien haben einmal etwas zusammengehalten.

Die Schwierigkeit ist, dass sie heute leider genau das verhindern, was wir uns eigentlich wünschen.

Nähe.

Respekt.

Begehren.

Stabilität.

So wird die Arbeit subtiler als reines Verstehen.

Es geht darum, **den Moment zu erwischen, bevor die Strategie vollständig aktiviert wird.**

Die halbe Sekunde Pause.

Das Engegefühl in der Brust.

Der Impuls, die Nachricht zu schreiben.

Der Drang, dichtzumachen.

Hier lebt Veränderung.

Nicht in der Geschichte danach.

Nicht in der Einsicht.

Sondern **in der Unterbrechung**.

In diesem Monat denke ich viel darüber nach, wie oft wir Analyse mit Fortschritt verwechseln.

Christine Gruber, Psychologin Msc.

Wir fühlen uns produktiv, wenn wir verstehen.

Aber manchmal ist die wirkliche Veränderung leiser:

Zu bleiben, wenn man sonst gehen würde.

Nicht zu eskalieren, wenn man sich missverstanden fühlt.

Jemanden enttäuscht sein zu lassen, ohne sofort alles reparieren zu wollen.

Weniger zu sagen.

Weniger zu tun.

Standzuhalten.

Diese Momente fühlen sich nicht dramatisch an.

Sie fühlen sich ... fast gewöhnlich an.

Und genau deshalb sind sie so kraftvoll.

Denn das Nervensystem lernt etwas Neues:

Ich kann bleiben.

Ich kann dieses Gefühl überstehen.

Ich muss nicht das alte Skript abspielen.

Veränderung ist selten eine plötzliche Erkenntnis.

Sie ist **Wiederholung in eine neue Richtung**.

Kleine Akte der Unterbrechung.

Immer wieder geübt.

Bis der Körper ihnen vertraut.

Bis Kontinuität sich nicht mehr zerbrechlich anfühlt.

Bis Intensität nicht mehr mit Intimität verwechselt wird.

Bis Ruhe sich nicht mehr wie Abwesenheit anfühlt.

Wenn du dich hier wiedererkennst – wenn sie gedacht haben:

„Ich verstehe mein Muster. Aber ich höre einfach nicht auf, es zu tun“,

dann wisse:

Mit ihnen ist nichts falsch.

Bewusstheit war der erste Schritt.

Sie war nie der letzte.

Die Arbeit jetzt ist langsamer.

Verkörperter.

Weniger beeindruckend, wenn man darüber spricht.

Aber tiefgreifender, wenn man sie lebt.

Und sie müssen diese Arbeit nicht allein tun

Christine Gruber, Psychologin Msc.

