

# Somatic Visibility Guide



JANA EVA RITZEN

Sichtbarkeit beginnt  
im Nervensystem,  
nicht im Mindset

# Willkommen

## Herzlich



### Einleitung

Sichtbar zu werden bedeutet mehr, als einfach Inhalte zu teilen. Es bedeutet, sich emotional zu zeigen – mit der eigenen Wahrheit, Verletzlichkeit und Kraft.

Genau hier stößt das Nervensystem vieler Menschen an seine Grenze. Denn hinter

der Angst vor Sichtbarkeit steckt selten Bescheidenheit oder Schüchternheit. Oft wirkt hier ein älteres, tieferes Muster: die Mutterwunde.

Die Mutterwunde beschreibt die unbewusste Angst, durch Eigenständigkeit, Ausdruck oder Erfolg Liebe zu verlieren.

Sie kann Frauen wie Männer auf subtile Weise bremsen: Durch Schuldgefühle, Anpassung, übermäßige Kontrolle oder das Bedürfnis, es „allen recht zu machen“.

Sichtbarkeit ist daher nicht in erster Linie ein Marketingthema, sondern eine Frage der inneren Sicherheit und Bindung.

Dieser Guide zeigt Dir, wie sich die aktive Mutterwunde bei Frauen und Männern unterschiedlich auswirkt und wie Du über einfache somatische Übungen Schritt für Schritt wieder in Deine natürliche Präsenz findest.

*Jana Eva Ritzler*



# HALLO, ICH BIN JANA!

Deine Embodiment Mentorin

*Sichtbarkeit ist kein Schritt nach außen, sondern ein Schritt nach innen.*

Sichtbarkeit war für mich lange kein Marketingthema, sondern ein Nervensystemthema - nur wusste ich nichts davon.

Jahrzehntlang habe ich den Verstrickungs-Dschungel meiner mütterlichen Linie durchwandert – geprägt von Anpassung, Schuld, Loyalität und der Angst, mich zu zeigen. Erst als ich diese Muster körperlich, emotional und systemisch entwirren konnte, wurde Sichtbarwerden kein Risiko mehr, sondern ein Ausdruck meiner Wahrheit.

Heute begleite ich u.a. Menschen, die spüren, dass ihre Unsichtbarkeit nicht von fehlender Strategie kommt, sondern von einer alten Bindungsgeschichte. Als traumasensible Mentorin und Embodiment-Coach öffne ich Räume, in denen Körper, Nervensystem und Identität wieder zusammenfinden – damit Präsenz, Grenzen und Stimme nicht antrainiert, sondern verkörpert sind.

*Jana Eva Fützen*

*Bevor wir loslegen...*

# WAS IST DEINE BISHERIGE ERFAHRUNG MIT DEM THEMA SICHTBARKEIT?

Gute Erfahrungen:



Schlechte Erfahrung und Learning:



# WIE DIE AKTIVE MUTTERWUNDE SICHTBARKEIT BLOCKIEREN KANN

Sichtbarkeit scheitert nicht immer an mangelnder Strategie., sondern an einem Nervensystem, das Sichtbarwerden mit alten Beziehungserfahrungen verknüpft — insbesondere mit den frühen Dynamiken zur eigenen Mutter.

Dort haben viele Menschen gelernt, dass Zugehörigkeit etwas kostet: Anpassung, Schuld, Loyalität oder die ständige Bereitschaft, sich selbst zurückzustellen.

Diese frühen Bindungsmuster wirken später im Berufsleben weiter, selbst wenn der Kontext längst ein anderer ist.

Der Körper reagiert nicht auf Fakten, sondern auf gespeicherte Bedeutungen: Was damals Sicherheit gebracht hat, wird heute reproduziert — auch wenn es Entwicklung verhindert.

Die Mutterwunde blockiert Sichtbarkeit nicht durch „falsche Glaubenssätze“, sondern durch körperlich verankerte Schutzlogiken:

- Bewertung fühlt sich gefährlich an, weil Kritik früher Bindung bedrohen konnte.
- Wachstum wirkt illoyal, wenn Mütter selbst kleinbleiben mussten.
- Erfolg löst Schuld aus, wenn die eigene Freiheit im Kontrast zum Leiden der Mutter steht.
- Präsenz fühlt sich riskant an, wenn man gelernt hat, dass Frieden durch Rückzug gesichert wird.
- Authentizität bleibt diffus, wenn die Identität jahrelang über Funktion oder Anpassung definiert wurde.

Diese Mechanismen sind Überlebensstrategien, die damals sinnvoll waren, und heute solange unbewusst fortgesetzt werden, bis der Körper neue Erfahrungen von Sicherheit bekommt.

Genau dort setzen die folgenden Seiten an: Sie zeigen, wie sich dieselben Dynamiken bei Frauen und Männern unterschiedlich ausdrücken können, und wie Du mit einfachen somatischen Interventionen in innere Stabilität, Klarheit und verkörperte Präsenz aufbauen kannst.

# 01

## ANGST VOR BEWERTUNG UND LIEBESENTZUG

### Frauen

- Sichtbarkeit löst Angst aus, Liebe zu verlieren oder „zu viel“ zu sein. → Anpassung, Perfektionismus, Selbstzensur.

### Männer

- Sichtbarkeit wird mit Erwartung und Leistung verknüpft. → Überkontrolle, kein Zugang zur Verletzlichkeit.

Dieselbe Angst vor Bewertung zeigt sie sich bei Frauen und Männern oft völlig unterschiedlich.

Bei vielen Frauen liegt darunter die jahrzehntelang gelernte Bedingtheit von Liebe: „Ich werde nur gehalten, wenn ich angepasst, freundlich, friedlich bin.“

Sichtbarkeit bedroht dann Beziehung — also wird sie durch Perfektionismus, Selbstzensur oder extreme Feinfühligkeit unterdrückt. Nicht, weil ihnen Mut fehlt, sondern weil ihr Nervensystem Beziehung über Wahrheit stellt.

Bei Männern hingegen verschiebt sich der Fokus: Sichtbarkeit bedeutet nicht Liebesentzug, sondern Erwartung. „Wenn man mich sieht, muss ich liefern.“ Bewertung wird zur Leistungsprüfung. Das führt zu Überkontrolle, Betonung von Kompetenz und dem Reflex, Verletzlichkeit abzuschneiden — nicht aus Arroganz, sondern aus Schutz.

*Diese Differenz ist kein Naturgesetz, sondern ein Ergebnis kultureller Geschlechtererziehung. Männer mit unsicherer Bindung können dieselben Muster wie Frauen zeigen — und umgekehrt.*

### **Die Mutterwunde wirkt individuell, nicht stereotyp.**

Beide Strategien — Shrinking und Overperforming — dienen derselben Sehnsucht: Gesehen zu werden, ohne etwas dafür leisten zu müssen.



# ÜBUNG ZU ANGST VOR BEWERTUNG & LIEBESENTZUG

## **„Verlängertes Ausatmen und sicher bleiben, während Du gesehen wirst“**

Setz oder stell Dich aufrecht hin, sodass Dein Brustkorb frei atmen kann. Füße parallel auf den Boden.

Nimm zwei normale Atemzüge, ohne etwas zu forcieren.

Dann verlängere den Ausatem so, als würdest Du langsam eine Kerze auspusten, ohne dass die Flamme flackert.

Während Du ausatmest, sag innerlich:  
„Ich darf Fehler machen, auch wenn andere zuschauen.“

Lass die Schultern sinken und spür, wie Dein Körper weicher wird.

Dieser verlängerte Ausatem aktiviert den ventralen Vagus, den Teil Deines Nervensystems, der soziale Sicherheit ermöglicht. Genau dort ist bei vielen Menschen die Erwartung abgespeichert, dass Fehler zu Beschämung, Liebesentzug oder Kritik führen.

Wenn Du länger ausatmest, bekommt Dein Nervensystem ein anderes Signal:  
„Ich bin sicher, auch wenn ich gesehen werde.“

Mach die Übung einmal pro Tag und immer dann, wenn Du merkst, dass Dein Körper sich anspannt, bevor Du etwas sagst, zeigst oder postest.

*Nur atmen reicht nicht, wenn Deine Umgebungen fehlerfeindlich sind. Der Körper kann Sicherheit nur halten, wenn sie nicht permanent durch äußere Dynamiken torpediert wird. Also prüfe auch: „Wie zeige ich mich und was braucht mein Körper, um dabei innerlich sicher zu bleiben?“*

Die Angst vor Bewertung entsteht selten durch reale Fehler, sondern durch alte soziale Erfahrungen. Der Körper erinnert sich sowohl an das, was tatsächlich passiert ist, als auch an das, was hätte passieren können.“

# 02

## LOYALITÄTSKONFLIKT MIT DER MUTTER

### Frauen

- Innere Bindung an Mutter, die selbst kleinbleiben musste. → Wachstum fühlt sich wie Verrat an.

### Männer

- Unbewusste Verantwortung für das Wohlergehen der Mutter. → Erfolg bedeutet, sie „zu verlassen“.

Beim Loyalitätskonflikt zeigt sich die Mutterwunde oft leiser – und tiefer.

Viele Frauen sind innerlich mit einer Mutter verbunden, die selbst nicht sichtbar sein durfte — durch gesellschaftliche Erwartungen, Beschämung oder unerfüllte Chancen. Wachstum fühlt sich dann wie illoyale Distanz an.

Erfolg kann eine existenzielle Frage werden: „Darf ich mehr haben als Du?“ Das Nervensystem wählt Sicherheit, nicht Expansion — und bremst Sichtbarkeit, bevor sie überhaupt entsteht.

Bei Männern verschiebt sich die Dynamik. Dort zeigt sich häufig eine unbewusste Verantwortung für das emotionale Wohlergehen der Mutter — besonders, wenn sie belastet, einsam oder überfordert war. Sichtbarkeit bedeutet dann nicht Verrat, sondern Verlassen.

Erfolg würde die Mutter zurücklassen, also bleibt der Sohn innerlich „in Reichweite“. Das führt zu Underperformance, Zurückhaltung oder unerklärlichen Rückziehern kurz vor dem Durchbruch.

*Nicht jede kleine Sichtbarkeitsblockade ist ein Loyalitätskonflikt. Manche Menschen sabotieren sich, weil ihnen schlicht Orientierung, Strategie oder soziale Unterstützung fehlt. Bindungsmuster erklären viel, jedoch nicht alles.*

**Loyalität ist kein bewusster Entschluss, sie ist ein Körpervertrag.** Er löst sich nicht durch Erkenntnis, sondern erst, wenn Zugehörigkeit nicht mehr an Kleinbleiben gekoppelt ist.



## ÜBUNG ZU LOYALITÄTSKONFLIKT MIT DER MUTTER

### „Ich ehre Deinen Weg und gehe meinen.“

Setz Dich aufrecht hin und leg eine Hand auf Dein Brustbein. Stell Dir die erwachsene Version Deiner Mutter kurz vor, atme ruhig ein und beim Ausatmen sag leise: „Ich ehre Deinen Weg und gehe meinen.“

Wichtig ist weniger das Bild Deiner Mutter, als der körperliche Effekt:

Der Brustkorb öffnet sich leicht, der Atem wird tiefer, die Schultern sinken. Genau diese Kombination signalisiert dem Nervensystem, dass Bindung und Autonomie gleichzeitig möglich sind. Für viele fühlt sich das ungewohnt an, weil früher Wachstum mit Distanz, Schuld oder innerer Abwendung gekoppelt war.

Die Übung schafft erstmals eine körperliche Erfahrung von innerer Trennung ohne Verlust.

*Nicht jeder Loyalitätskonflikt entsteht aus der Mutterbeziehung. Auch kulturelle Erwartungen – etwa, bescheiden zu bleiben oder keine „Unruhe zu stiften“ – können dieselbe innere Bremse erzeugen.*

*Die Übung löst also nicht ein einziges Muster, sondern öffnet ein Spektrum.*

**Sie funktioniert nur, wenn der Satz nicht als Mantra genutzt wird, sondern als somatische Erfahrung: Brustkorb, Atem, Erdung.**

Loyalität ist kein Gedanke, sondern ein verkörperter Reflex. Sie sitzt nicht „im Kopf“, sondern in Haltung, Atem und Mikrokontraktionen im Bauchraum.

Trennung geschieht erst dann nachhaltig, wenn der Körper erlebt, dass Bindung nicht von Sich-selbst-klein-halten abhängt.

# 03

## SCHULD BEI ERFOLG ODER FREIHEIT

### Frauen

- Schuld, frei zu sein, wenn Mutter leidet. → Schrumpfen, Understatement, Aufschieben.

### Männer

- Schuld, autonom zu handeln, wenn Mutter abhängig war. → Selbstbegrenzung, angezogene Handbremse.

Bei Schuld rund um Erfolg oder Freiheit zeigt sich die Mutterwunde oft als unsichtbare Bremse.

Viele Frauen tragen ein stilles Mitgefühl für eine Mutter, die selbst verzichtet, gelitten oder sich aufgegeben hat. Freiheit fühlt sich dann unsolidarisch an — als würde persönliches Wachstum den Schmerz der Mutter vergrößern.

Das Nervensystem reagiert mit Schrumpfen, Understatement, chronischem Aufschieben. Nicht, weil sie nicht könnten, sondern weil Erfolg sich innerlich wie (Hoch)Verrat anfühlt.

Bei Männern entsteht Schuld häufig aus einer erlebten oder zugeschriebenen Versorgerrolle. Wenn die Mutter emotional, finanziell oder sozial abhängig war, kann Autonomie wie Abwendung wirken. Erfolg bedeutet dann nicht Freude, sondern Risiko: „Wenn ich meinen Weg gehe, lasse ich sie allein.“

Die Folge ist unbewusste Selbstbegrenzung: Projekte werden klein gehalten, Entscheidungen verschoben, Chancen nicht genutzt. Die Handbremse bleibt angezogen, um die Bindung zu schützen.

*Schuldgefühle können auch aus gesellschaftlichen Rollenbildern stammen, nicht zwingend aus der Mutterbeziehung. Wer Angst hat, Neid oder Missgunst auszulösen, kann ähnlich reagieren, ohne familiäre Verstrickung.*

Schuld ist oft kein moralisches Thema, sondern ein Zugehörigkeitstest des Nervensystems. Wer Schuld lösen will, muss zuerst erleben, dass Beziehung nicht vom eigenen Kleinbleiben abhängt.



## ÜBUNG ZU SCHULD BEI ERFOLG ODER FREIHEIT

### **„Freude ist erlaubt.“**

Erinnere Dich an etwas Kleines, das heute Freude in Dir ausgelöst hat. Das muss nichts Großes, Spektakuläres sein.

Heb beim Einatmen sanft das Brustbein und lass beim Ausatmen die Bauchdecke weich werden. Sag innerlich:  
„Freude ist erlaubt.“ oder “Ich darf mich freuen.”

Der Fokus liegt hier auf körperlicher Weichheit - vor allem Dein Bauch.

Freude löst bei Menschen mit Mutterwunde oft mikroskopisch kleine Spannungen aus — besonders im Zwerchfell und im oberen Bauch.

Der Satz wirkt deshalb nicht über den Verstand, sondern über die Weitung des Brustkorbs und die Entspannung des Bauchraums.

Dein Körper erfährt, dass Freude nicht automatisch zu Schuld oder Abwendung führt.

*Wenn Freude für Dich zu aktivierend wirkt - ein übererregtes Nervensystem kann Freude als Stress interpretieren -, ist es sinnvoll, den Fokus erst auf Regulation und Atem zu legen, bevor Du mit positiven Empfindungen arbeitest.*

Schuld zeigt sich nicht nur im Denken, sie spiegelt sich in kleinsten körperlichen Reaktionen: eingefallener Brustkorb, flacher Atem, unbewusst angespanntes Zwerchfell. Wenn sich dieser Bereich entspannt, verändert sich auch das emotionale Empfinden.



## SCHWIERIGKEIT, RAUM EINZUNEHMEN

### Frauen

- Zurückhaltung sichert Frieden. → Spannung im Körper, leise Stimme, gebremster Ausdruck.

### Männer

- Emotionale Kontrolle schützt vor Überforderung. → Präsenz wirkt rational, unverkörpert.

Wenn Raum einnehmen schwierig ist, erzählt der Körper meist die ältere Geschichte.

Viele Frauen haben früh gelernt, dass Zurückhaltung Beziehungen stabilisiert — besonders, wenn die Mutter empfindlich, belastet oder schnell verletzt war.

Also wird Präsenz verkleinert: Die Schultern ziehen sich zusammen, die Stimme wird leiser, die Gestik reduziert sich. Frieden entsteht durch Unauffälligkeit. Sichtbarkeit fühlt sich dann nicht nach Ausdruck an, sondern nach Störung.

Bei Männern zeigt sich derselbe Kern anders. Wer als Kind emotionale Überforderung erlebt hat, schützt sich später durch Kontrolle. Gefühle werden rationalisiert, Körperpräsenz wird funktional statt lebendig.

Sie wirken kompetent, doch energetisch abwesend, weil Verkörperung intime Nähe bedeuten würde. Und Nähe war früher nicht sicher.

*Manche Menschen halten sich nicht zurück, weil sie konfliktsensibel sind, sondern weil sie nie erlebt haben, dass ihre Präsenz Wirkung hat. Es ist nicht immer Angst — manchmal ist es auch schlicht fehlende Resonanz Erfahrung.*

Raum einnehmen beginnt nicht mit Lautstärke, sondern mit der inneren Registrierung „Ich bin hier.“ Sichtbarkeit scheitert selten an Mut, sondern an einem Körper, der sich noch nicht sicher und willkommen fühlt.



# ÜBUNG ZU SCHWIERIGKEIT, RAUM EINZUNEHMEN

## **„Ich bin hier.“**

Stell Dich barfuß hin, die Füße parallel hüftbreit. Verlagere das Gewicht so, dass beide Füße den Boden gleich stark spüren.

Heb beim Einatmen sanft das Brustbein, lass Dein Steißbein nach unten in den Boden sinken und richte Dein Blick fokussiert nach vorne auf Augenhöhe.

Beim Ausatmen sag innerlich: „Hier bin ich.“

Diese einfache Haltung aktiviert zwei zentrale Parameter des Nervensystems: Erdung (über die Fußsohlen) und soziale Präsenz (über Brustbein und klarem Blick nach vorne).

Beides zusammen verschiebt das Körpergefühl von „Ich darf nicht auffallen“ zu „Ich darf mir Platz nehmen“.

## **Sichtbarkeit beginnt immer im Körper, nie im Kopf.**

*Nicht jede Zurückhaltung ist Trauma oder Mutterwunde. Manche Menschen sind schlicht introvertiert oder sozial sensibel und diese Übung verändert ihre Grundstruktur nicht. Sie schafft lediglich ein körperlich spürbares Fundament, das es leichter macht, präsent zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren.*

Raum einzunehmen bedeutet nicht, lauter zu werden, sondern spürbarer. Das Nervensystem merkt sich Präsenz vor allem über Stabilität im Becken und Gleichgewicht in den Füßen. Wenn diese beiden Punkte stabil sind, muss nichts künstlich „vergrößert“ werden.

# 05

## IDENTITÄTSKONFLIKT: WER BIN ICH OHNE ANPASSUNG / FUNKTION?

### Frauen

- Angst, ohne Anpassung „zu unbequem“ zu sein. → Unsicherheit in Botschaft & Auftreten.

### Männer

- Angst, ohne Funktion wertlos zu sein. → Fixierung auf Leistung, Verlust an Echtheit.

Beim Identitätskonflikt zeigt sich die Mutterwunde oft als stille Orientierungslosigkeit.

Viele Frauen haben gelernt, Zugehörigkeit über Anpassung herzustellen — emotional, sprachlich, energetisch. Sobald sie sichtbar werden sollen, fehlt der innere Referenzpunkt: „Wer bin ich, wenn ich mich nicht nach anderen ausrichte?“ Das erzeugt Unsicherheit in Botschaft, Auftreten und Wirkung.

Dabei ist es nicht so, dass keine Identität da wäre, sondern dass diese nie bedingungslos sein durfte. Anpassung fühlt sich dann sicherer an als Authentizität.

Bei Männern knüpft sich Identität häufig an Funktion. Wert entsteht über Nützlichkeit, Leistung, Kompetenz. Sichtbarkeit wird dann nicht als Ausdruck, sondern als Prüfung erlebt: „Habe ich genug zu bieten, um hier zu stehen?“

Die Folge ist Überbetonung des Könnens, Daueroptimierung, Verlust an Echtheit. Der eigene Kern bleibt unsichtbar, obwohl die Präsenz groß wirkt.

*Nicht jede Identitätsunsicherheit stammt aus der Mutterbeziehung. Arbeitskultur, Klassismus oder Leistungssozialisation können denselben Effekt erzeugen. Die Mutterwunde verstärkt ihn, sie erschafft ihn nicht immer.*

Identität entsteht nicht, indem man sie definiert, sondern indem man erlebt, dass man sichtbar sein darf, ohne sich zu rechtfertigen, zu dienen oder zu gefallen.



## ÜBUNG ZU IDENTITÄTSKONFLIKT: WER BIN ICH OHNE ANPASSUNG / FUNKTION?

### **„Was davon ist wirklich meins?“**

Leg eine Hand auf Deinen Solarplexus und spür die Wärme unter Deiner Handfläche. Atme ein, spüre Deinen Brustkorb. Beim Ausatmen erlaubst Du Deinem Körper, sich etwas zu entspannen.

Dann richtest Du Deine Aufmerksamkeit bewusst auf das, was Dich heute beschäftigt: Gedanken, Erwartungen, Stimmungen, Vorhaben, Druck, Sehnsüchte, Anforderungen anderer Menschen.

Und genau hier stellst Du Dir die Frage:

„Was davon gehört wirklich zu mir und was habe ich heute unbewusst von anderen übernommen?“

Lass die Antwort nicht aus dem Kopf kommen, sondern aus dem Körper. Was kannst Du wahrnehmen?

Weite, Wärme, ein kleines inneres „Ja“ ist ein Hinweis auf eigenes Material. Spannung, Unruhe oder ein leichtes Wegdrehen signalisieren oft Fremdenergie oder alte Rollen.

Wenn Du merkst, dass etwas nicht zu Dir gehört, schüttel kurz Hände und Arme aus. Das ist wie ein Abschütteln, eine körperliche Entkopplung.

*Die Frage nach „Was ist meins?“ kann zu kognitivem Grübeln führen, wenn Du die Körperreaktion nicht mit einbeziehst. Ohne körperlichen Abgleich kann diese Übung zur Selbstverunsicherung führen statt zur Klarheit.*

*Der entscheidende Marker ist nicht der Gedanke, sondern die somatische Resonanz. sSe entscheidet, ob etwas zu Deiner Identität gehört oder nur erlernte Anpassung ist.*

Authentizität ist kein fixer Zustand, sondern ein kontinuierlicher Abgleich zwischen Innenwelt und Außenwirkung. Menschen scheitern nicht daran, dass sie „nicht wissen, wer sie sind“, sondern daran, dass sie sich nicht trauen, das zu leben, was sie in sich wahrnehmen.

BELIEVE  
you CAN



you ARE  
*halfway*  
THERE



## HOL DIR NOCH MEHR IMPULSE!

Wenn Du tiefer gehen willst, begleite ich Dich  
gern in einem Rahmen, in dem Du diese innere  
Arbeit nicht nur verstehst, sondern verkörperst:

mit Klarheit, Struktur und einem Nervensystem,  
das Schritt für Schritt sicherer wird.

Bis dahin:

Nimm das mit, was jetzt für Dich stimmt,  
und lass alles andere ruhen.

[ZU MEINEM  
INSTAGRAM PROFIL](#)

REGELMÄSSIG NEUE IMPULSE!

# Copyright

© Jana Eva Ritzen

Alle Rechte vorbehalten.

Keine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung  
ohne schriftliche Zustimmung.

*Jana Eva Ritzen*