



Onlinekongress

Dein Kongress- Handbuch



Liebe Leserin,

im Folgenden findest du alle 20 Interviews vom 1. Herzenshüter-Kongress, der vom 11. - 18. November 2024 stattfand.

Der Kongress richtete sich an Frauen nach einer psychischen Krise,

- die ihr verletztes Herz salben,
- wieder Zugang zu ihrem Herzen bekommen und
- zum Herzenshüter werden wollen.

Die Interviews sind in einer gewissen Reihenfolge aufgebaut, die so eine Art Schrittfolge auf dem Weg zum Herzenshüter-Werden darstellen. Ich liebe Ganzheitlichkeit, deshalb habe ich hier eine Bandbreite an Themen zusammengestellt, die dir auf diesem Weg behilflich sein können. Mir haben sie auf meinem Weg geholfen, jedenfalls die, von deren Existenz ich schon vor dem Kongress wusste. Das Thema Zyklusbewusstsein ist leider erst durch den Kongress in mein Leben gekommen. Die anderen sind auch wertvolle Ergänzungen/Vertiefungen in die eine oder andere Richtung hin zu Ganzheitlichkeit. Ziel ist ein Leben in Fülle und ganzheitlichem Wohlbefinden.

Ich danke Jennifer Pepper, durch deren Wissen, was sie in ihrer Masterclass geteilt hat, ich diesen Kongress vorbereiten und durchführen konnte.

Ich danke allen Sprechern, die durch das Teilen ihres Wissens den Kongress zu dem gemacht haben, was er war: wertvoll und bereichernd.

Ich danke meiner Familie und allen Freundinnen, die mich auf meinem Weg gefördert und bestärkt haben.

Und ich danke dem Gott der Liebe, meiner Quelle, aus dessen Fülle ich schöpfen und kreieren darf.

Ich wünsche dir, die das jetzt liest, bereichernde Erkenntnisse und Erfahrungen auf deinem Weg zum Herzenshüter-Sein.

Hüte dein Herz und sei gesegnet.

Liebe Grüße

Peggy Heß

Themenüberblick

Seite 3 - 23:

Eine Verbindung zu sich selbst herstellen



Peggy Heß

Vom verletzten Herz zum
Herzenshüter



Annelie Weiser

Heart-Sync - eine Vereinigung der
4 Herzensanteile



Kathrin Joos

Verbindung zwischen Körper, Herz
und Becken

Seite 24 - 50:

Selbstliebe und Selbstannahme erfahren



Bruder Theophilus

Ego vs. Selbstliebe



Kati Siemens

Zyklusbewusstsein entwickeln



Claudia Sautter

angeborene vs. erworbene
Hochsensibilität

Seite 51 - 77:

Selbstwert entwickeln



Insha Berger

Die Urwunde der Weiblichkeit
verstehen



Frauke Niehues

Das Selbstwert-Modell
anwenden



Dorothea Buchfink

Leben trotz posttraumatischer
Belastungsstörung

Seite 78 - 102:

Schätze hinter dem Schmerz entdecken



Walter Nitsche

Verletzungs- und
Vergebungsarbeit



Claudia Tischer

Durch Trauerbegleitung Trost
finden



Melissa Renner

Emotionales Essen

Seite 102 - 132:

Wendepunkte erleben



Daniela Landgraf

Raus aus der Krise, rein ins
Leben



Lisa Roßner

Raus aus der Opferhaltung mit der
Methode der liegenden Acht



Odette Sales

Traumaheilung

Seite 132 - 150:

An Lebensqualität gewinnen



Kerstin Hack

Die 8+1 Lebenselemente
Swing - dein Leben in Balance



Sigrun Czech

Wie dich ätherische Öle
unterstützen

Seite 150 - 184:

Kreativität leben



Silke Freudenberg

Kreativität entfalten



Friederike Lehnert

Wege zur Kreativität



Jörg Lehmann

Neurographik

Die einzelnen Themen der Sprecher und Wegbegleiter erscheinen zunächst wie einzelne Puzzleteile, bauen jedoch wunderbar aufeinander auf und ergänzen sich schließlich zu einem einzigartigen, allumfassenden Ganzen.

Ich freu mich mega
und bin sehr, sehr dankbar!

Eine Verbindung zu sich selbst herstellen



Peggy Heß
Vom verletzten Herz zum
Herzenshüter

Wer bin ich?

Peggy Heß, *1976, seit 1998 verheiratet mit Benjamin, der mir treu zur Seite stand, wir haben 3 Kinder, Samuel ist von Gott erbeten und die Zwillinge waren dann die Geschenke obendrauf... unser erstes Baby ist leider nach zehn Wochen im Mutterleib verstorben.

Mein Beruf ist Lehrerin für Oberschule: Kunst, Mathe und Religion. Bin im Schulsystem gescheitert, hatte hohe Ansprüche, um eine gute Lehrerin zu sein, hab viel optimiert, immer wieder neu erarbeitet, um dem Schüler gerecht zu werden. Bin aus dieser Überforderung heraus 2016 und auch 2018 in eine Psychose gegangen. Und hab mich 2029, als meine Mutti gestorben war, berenten lassen.

Da ich meine Prozesse bearbeitet habe und wahrscheinlich keine Rente mehr bekomme, hab ich überlegt, was ich der Welt noch zu geben habe.

Im Sommer bot sich mir die Chance, so einen Kongress in Angriff zu nehmen.

Meine Vision:

Mit meinem Learning der letzten 6 Jahre möchte ich besonders Frauen helfen, denen es genauso geht, wie es mir vor sechs Jahren ging oder eben davor, die in einer psychischen Krise stecken. vielleicht jetzt gerade aus der Klinik entlassen werden, wissen, ich muss in meinem Leben was ändern, aber diese 7, 8, 12 Baustellen vor sich sehen und nicht wissen, wo sie da anfangen sollen, die meistens auch keinen Psychologen gerade kriegen, weil die ja alle, da gibt es ja Wartelisten länger und länger, also die einfach eine Begleitung sich auch wünschen. Wie kann ich jetzt in meinem Prozess wieder vorankommen? Also die schon auch den Wunsch in sich haben, dass sie was verändern wollen. Also nicht jemand, der in der Opferrolle stecken bleibt, sondern der jetzt denkt, ich möchte losgehen, ich möchte in meinem Leben etwas verändern. Diesen Frauen möchte ich helfen, zum einen ihr verletztes Herz zu salben, wieder Zugang zu ihrem Herzen zu bekommen und zum Herzenshüter zu werden.

Was heißt Herzenshüter-Sein?

Beim Herzenshüter-Sein denke ich immer an Schafe. Das ist so mein Lieblingsbild dafür. Der Schafhirte, da waren wir mal Rumänien und da war, also zweimal durften wir es erleben, dass wir auf so einen Schafhirten getroffen sind, der wirklich eine Reihe Schafe hatte. Das ist für mich so ein Bild, wo die Schafe wirklich in Ruhe dort grasen. Der Hirte steht nicht den ganzen Tag da und denkt, hoffentlich kommt kein Löwe oder kein Wolf oder irgend sowas, sondern der Hirte ist da, präsent und mit seiner Stärke hat er eine Ausstrahlung und achtet auf die Schafe, passt gut auf sie auf. Und das meint das Herzenshüter-Sein erstmal. Es gibt auch den Begriff auf der Hut sein. Dieser Begriff hat ja auch was mit Hüten zu tun. Das möchte ich hier ausschließen. Das war eben mein Leben auch ein ganzes Stück. Ich war immer auf der Hut, weil ich Angst vor Verletzungen hatte. Und da habe ich immer gedacht, aus welcher Richtung könnte hier was kommen und war angepasst und sowas. Das ist was anderes, auf der Hut zu sein. Davon möchte ich mich lösen. Hab ich mich auch gelöst. Aber Herzenshüter zu sein, ist für mich noch mal eine andere Bedeutung:

Weil wir kommen alle aus einer Verletzung heraus. Unser Herz ist verletzt aufgrund von Kindheitsprägungen, wo wir gar nichts dafür konnten, was einfach so passiert ist. Wir sind alle verletzt. Ich glaube, keiner auf der Welt kann behaupten, dass er nicht verletzt ist. Und aufgrund dieser Verletzung, wenn die extrem für uns war, wenn wir die als extrem empfunden haben, da, was weiß ich, auch ein Missbrauch oder irgendwelche Geschichten mit reinspielen, dann verschließen wir schon in der Kindheit unser Herz, weil wir uns schwören, das darf mir nie mehr passieren. Dann entwickeln wir irgendwelche Überlebensmechanismen, Methoden und was weiß ich, dass wir angepasst leben, schön, lieb und nett sein, ja nicht auffallen, deckeln unsere Gefühle und wir haben keinen Zugang mehr zu unserem Herzen, wo ja auch die Gefühle mit draus hervorgehen. Und da wir keinen Zugang mehr haben, haben wir erstens den Kontakt zu uns selbst verloren. Wir haben den Kontakt zu Gott verloren und wir haben den Kontakt zum Mitmenschen verloren, weil wir abgeschlossen leben. Wenn wir dann erkennen, Moment, ich muss hier meine Denkweise vielleicht doch ein bisschen ändern und uns auf den Weg machen, wieder einen Zugang zu unserem Herzen zu finden, also ich habe ja hier so ein Konzept entwickelt, wo man Wege gehen kann, um seinen Selbstwert zu steigern und solche Sachen. Also wenn man diesen Weg geht, wieder Zugang zu seinem Herzen zu finden, dann öffnet sich normalerweise unser Herz auch wieder. Und da es jetzt offen ist, ist ja schön, dann sollte es auch offen bleiben.

Ich sage jetzt mal ein Aber. Ich habe jetzt die Aufgabe als erwachsene Person, mich vor dieses Herz zu stellen und eben zum Herzenshüter zu werden, dass ich drauf aufpasse, was lasse ich überhaupt noch in mein Herz hinein? Also, Herzenshüter sein heißt nicht, dass du keine Verletzungen mehr bekommst. Aber dass du lernst, anders damit umzugehen, vielleicht auch an der Stelle mal zu sagen, nee, Moment, du kommst hier nicht rein. Hüter sein, drauf aufpassen, dass es offen bleiben kann. Das ist so meine Intention mit dem Ganzen.

Wie kam es zu meinem Logo?

Der Herzenshüter, das ist ein sehr toller Begriff wirklich, der in mir gewachsen ist. Das ist für mich aus dem Bibelspruch entstanden: "Mehr als alles hüte dein Herz, denn daraus quillt das Leben." Und ich ergänze noch aus Johannes 10,10 "in Fülle". Leben in Fülle. Und dieser Bibelspruch steht in Sprüche 4,23. Und daraus ist mein Logo entstanden: Die beiden Hände, die das Herz halten, eben das Hüten. Und diese Quelle, die aus diesem Herzen entspringt. Und der Baum, der das Leben praktisch symbolisiert, der daraus quillt und emporwächst, und eben nicht bloß ein kleines Pflänzchen ist, sondern ein Baum, ein mächtiger Baum wird.

Meine Learnings aus der Krise:

Durch die Arbeit mit der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Berater, also ab 2012, habe ich so langsam damit begonnen, wieder nen Zugang zu meinem Herzen zu bekommen, aber ich musste erst noch mal in die Psychose reingehen. Also ich glaube schon bewusst danach, habe ich mich aufgemacht.

Erstmal, wer bin ich eigentlich? Ich lebte die ganze Zeit in einem Rollenverständnis. Ich bin Frau, ich bin Mutter, ich bin Lehrerin, ich bin Gemeindemitarbeiterin und alles. Also es sind jetzt bloß vier Rollen, aber ich bin bestimmt auch noch mehr. Schwester, Freundin...

Ich hatte immer den Anspruch, gut zu sein. Deswegen verleugnest du dein Selbst ein Stück, weil du immer angepasst lebst. Du guckst immer, was braucht denn der? Ach, da gebe ich dem das. Was braucht denn der? Ach, da gebe ich dem das. Und bist eigentlich gar nicht mehr bei dir selber. Durch die Krise habe ich festgestellt, es ist wichtig, dass ich erst mal mich kenne. Wer bin ich denn eigentlich? Ich liebe Persönlichkeitstests. Da geht mein Herz auf. Erst am Wochenende habe ich den ausgetestet, und zwar den Strength-Finder. Der zeigt einem nach einer halben Stunde Fragen auf, was man für Stärken hat. Und das war für mich so toll, dass da rausgekommen ist, ich bin wissbegierig.

Oh, dachte ich als erstes, begierig, da steckt das Wort Gier drin, ist ja Sünde. Aber dass das als Stärke bezeichnet wird, fand ich natürlich schon irgendwie genial, weil dann wusste ich, das ist was Tolles. Und das finde ich so wertvoll. Also so was zu lesen einfach und über mich zu erfahren. Mir hat's in der Schule niemand gesagt, dass ich wissbegierig bin. Ich hatte oft so eine Zeit lang bis zur achten Klasse, glaube ich, war ich die Klassenbeste. Aber dass da jemand gesagt hat, du bist wissbegierig, habe ich bis dahin nicht gelernt.

Und solche Tests - Enneagramm, da könnte man ja jetzt auch eine Stunde drüber reden, was man da so feststellt, wer ist man? Also wer bin ich? Ich habe eine Seite gefunden mit 500 Charaktereigenschaften und bin jede Charaktereigenschaft durchgegangen. Ich hätte sonst vorher bloß sagen können, ich bin pünktlich, ich bin ehrlich und dann... Und bei den 500 Charaktereigenschaften waren 162 dabei, wo ich gedacht habe, das bin ich, das bin ich, das bin ich.

Und dann waren auch paar dabei, ich weiß nicht, 80 vielleicht oder so, wo ich sag, das ist eine Charaktereigenschaft von mir, aber naja, die ist noch nicht so ganz salonfähig in dem Sinne, was weiß ich, perfektionistisch zum Beispiel ist ja eigentlich eine Charaktereigenschaft, wo du sagst, davon will ich mich eigentlich bisschen lösen. Ich bin auch gut, wenn ich nicht 120 Prozent gebe, sondern mit 80 geht es auch erstmal zum Beispiel. Ich kenne mich ja auch noch nicht vollständig, aber ich habe mir so ein Buch angeschafft. Das Buch über mich, da steht "ICH" drauf. Und da schreibe ich alles rein, meine Erkenntnisse über mich. Also solche Testergebnisse oder sowas sammle ich da drin. Und das ist cool, das wächst jetzt immer mehr. Und Stärken und natürlich auch Schwächen und sowas. Aber aus jeder Schwäche kann ja auch wieder eine Stärke werden. Also diese Erkenntnis, wer bin ich als Person? Was sind meine Stärken? Was sind meine Anlagen? Meine Gaben und sowas. Also Ressourcen auch entdecken und sowas.

Die Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Berater hat mich auch schon sehr geprägt. Da durfte ich den Basiskurs und auch damals war das noch Basiskurs 2, jetzt heißt es Aufbaukurs, machen.

Und habe dort sehr viel gelernt, zum Beispiel über gesetzliches Christentum und liebesorientiertes Christentum. War für mich ein absolutes Learning, weil ich habe immer erlebt, also wir hatten auch einen Pfarrer, wo wir zu Kinderbibeltagen waren und so was, da haben wir immer das Lied gesungen:

Pass auf, kleines Auge, was du siehst... Und der Vater in dem Himmel schaut herab auf dich, drum pass auf, kleines Auge, was du siehst.

Und da habe ich immer gedacht, oh, Gott, der sieht mich, der beobachtet mich und guckt genau, was machst du da gerade?

Und nein, das ist nicht gut und das ist doch gut und sowas. Also so bin ich aufgewachsen. Im Erzgebirge ist das auch alles noch ein bisschen gesetzlicher gewesen einfach. Ich denke, da sind wir auch vom ländlichen her so geprägt gewesen. Und davon mich lösen zu dürfen und zu erkennen erstmal, Gott ist ein liebender Gott, ein Gott der Liebe, der will mir nur Gutes. Da gibt es die Bibelstelle in Zefania 3,17, glaube ich. Du bist wertgeachtet in meinen Augen.

Wie haut denn sowas rein, dass ich weiß, Gott will eine Beziehung zu mir, eine väterliche Beziehung. Ich selber habe keinen Vater gehabt. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, der ist ziemlich früh aus meinem Leben geschieden. Und ich weiß gar nicht, was ist ein Vater. Ich habe schon immer so ein Bild gehabt. Aber ich habe Gott immer als negativen Vater, als Aufpasser und so ´n drohender Gott und strafender Gott, ein Gott, den du fürchten musst und so was erlebt. Und hier durfte ich lernen, Gott ist ein Gott der Liebe. Er liebt uns und ist für uns, nicht gegen uns. Und guckt nicht immer, das habe ich falsch gemacht und das habe ich falsch gemacht. Und das ist schon ein Learning für mich gewesen, was auch mein ganzes Glaubensleben umgeworfen hat. Also da ist ein Kartenhaus zusammengefallen. Und ich bau das immer noch wieder auf. es wird ein schöneres Haus, als es vorher war, auf alle Fälle. Und dann in der ASB habe ich auch Liebe, Annahme, Wertschätzung für mich spüren dürfen. Das wird dort ganz groß geschrieben. wenn ich dort zu den Freundestreffen war, das ist eine Atmosphäre, wo Liebe, Annahme, Wertschätzung gelebt wird. Ich fahr dort einfach nur hin, nee, nicht nur, es gibt auch guten, wertvollen Input, aber ich fahre dorthin, weil ich Liebe, Annahme, Wertschätzung dort bekomme und auch geben darf. Und das ist eine Atmosphäre, die erlebst du nicht überall. Also auch in unseren Gemeinden ist das noch bisschen zu wünschen, einfach. Und ich habe erst mal gelernt, wieder Zugang zu meinen Gefühlen zu bekommen und habe meinen Selbstwert aufbauen können.

In den letzten drei Jahren habe ich noch zwei wertvolle Freundinnen hinzugewinnen können. Ich bin auch dankbar für die, die mich mein ganzes Leben lang begleitet haben. Aber ich habe jetzt auch noch zwei, die mich wirklich motivieren und voranbringen und sich drüber freuen, was Neues in mir aufbricht und sowas. Also auch das ist was ganz Wertvolles, was ich jetzt noch erleben darf.

Wir haben im August ein kleines Seminar gehabt von der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater. Und da wurden wir gebeten, mal zu formulieren, worüber wir dankbar sind. Und dort konnte ich das erste Mal so für mich wirklich dankbar sein für die Psychosen. So krass das klingt, aber ich war dankbar und bin dankbar für die Psychosen, dass ich die erleben, ich sage jetzt auch mal, durfte, musste auch ein Stück, weil die mich zu dem Menschen gemacht haben, der ich heute bin.

Der erste Schritt in Richtung Herzenshüter-Sein...

Ich hab für mich damals angefangen, ich glaube das war in meiner ersten Therapie, die ich damals hatte, also das war mit 30, da hatte ich diese Sache mit meinem Vater zu bearbeiten, der hatte sich halt das Leben genommen, einen Tag vor meinem dritten Geburtstag und das ist mir so bewusst geworden, als ich 30 war und da bin ich da in die Bearbeitung gegangen und da habe ich angefangen einfach mal, meine ganzen negativen Gefühle, die ich ja immer gedeckelt habe, mal aufzuschreiben, zu benennen. Und habe die gesammelt und da sind es 133 Stück geworden. Das ist auch eine ganz tolle Zeichnung geworden, weil das sah aus wie eine Burg. Und da haben sich diese ganzen Gefühle so drum rum angeordnet. Also sehr spannend. Und dieser Zettel lag eine Weile. Also es sind dann meine Kinder ja auch gekommen. Und da hatte ich erstmal wieder eine Aufgabe und konnte mich jetzt nicht mehr so mit mir beschäftigen. Und die lagen einfach eine Weile, diese negativen Gefühle. Und irgendwann dachte ich dann, ich muss diesen negativen Gefühlen mal noch ein paar positive entgegensetzen und habe auch wieder 133 gefunden, die den negativen Gefühlen entsprechen.

Und habe die auch auf dem Blatt zusammengetragen, an der gleichen Position immer, das war mir wichtig, wo das negative Gefühl stand und habe halt da noch einen Zettel gehabt mit wertvollen positiven Gefühlen, also den entsprechenden dazu. Und daraus sind meine Gefühlskärtchen entstanden. Ich dachte, was machst du jetzt damit? Du fängst an, ein Bild dazu zu ordnen oder irgend sowas. Und da dachte ich, nee, du nimmst einen Bibelvers und hab'n Bibelvers gesucht zu dem negativen Gefühl, der das ausdrückt, ist nicht immer gelungen, so in etwa, und dann zu dem entsprechenden positiven Gefühl auch einen Bibelvers. Und da sind meine Gefühlskärtchen entstanden und dieser Prozess alleine, hat mir sehr geholfen, wirklich meine Gefühle erstmal zu benennen. Als Gott die Tiere geschaffen hat, musste Adam die als erstes benennen und dann hat er die Aufgabe bekommen, darüber zu herrschen. Also, ich weiß schon, herrschen ist ein komisches Wort, aber darauf zu achten, sag ich mal lieber, oder die Tiere zu hüten.

Wenn wir jetzt unsere Gefühle benannt haben, geht es auch darum, dass die Gefühle unser Diener sein sollen und nicht unser Herrscher, dass wir die Gefühle beachten und wahrnehmen.

Und das war für mich das Erste, was ich für mich als gut empfunden habe, wieder einen Zugang zu mir zu bekommen.



Annelie Weiser
Heart-Sync - eine Vereinigung der
4 Herzensanteile

Annelie war unsere Jugendwartin in der evangelischen Jugend. Ich kenne sie schon eine halbe Ewigkeit sozusagen, sie war meine seelsorgliche Therapeutin und hat eine Heilpraktiker-Ausbildung gemacht, hat sich nach dem Jugendwartsein selbstständig gemacht, hatte einige Jahre schon ihre Praxis selber. Jetzt hat sie ein neues Projekt gestartet. Sie hat in Thalheim, bei uns hier im Erzgebirge, die Herzensschmiede mit noch paar anderen gegründet. Das ist ein tolles Projekt, die Entstehungsgeschichte davon hat mich sehr begeistert, als sie das erzählt hat. Sie berichtet selbst. "Ja, also die Herzensschmiede ist tatsächlich ein echt tolles Projekt, aber es ist nicht unsere Idee, sondern es ist eine göttliche Idee. Das Ganze begann im Kaffee, also ich hatte einen Kopf voller Visionen von Gott und habe immer gedacht, es braucht ein Haus, wo man so verschiedene Sachen machen kann, also so eine Art Seelsorgezentrum, das ist es ja letztendlich, die Herzensschmiede. Und am Ende habe ich eine Frau im Kaffee getroffen. Das war überhaupt nicht ausgemacht. Und sie hat gesagt: "Wir haben ein großes Haus. Ich habe einen ganzen Gewerbepark und wir haben 15 Jahre lang gebetet, was aus diesem Haus werden soll." Also Gott hat uns so "pemm" zusammengestellt. Also genial. Und jetzt sind wir dabei, so verschiedene Visionen, die Gott halt mir so auf's Herz gelegt hat, umzulegen und Herzensschmiede ist das, was wir in unserem Herzen tragen.

Was verstehst du unter dem Herzen und was ist "Heart-Sync"?

Ja, also man kann ja verschiedenes unter dem Herzen verstehen. Es gibt unser Herz, was die Blutpumpe ist, aber es ist nicht nur die Blutpumpe, sondern unser Herz hat ja auch 40.000 Neuronen. Das heißt, es hat wie so ein kleines eigenes Gehirn. Es ist mit dem Kopfgehirn permanent in Verbindung, in Kommunikation. Dort werden Bilder gespeichert, das sind Nachrichten, die dann wieder in Form von Bildern ans Gehirn gehen und das Gehirn verarbeitet das in Gedanken und Sätzen, dass ich verstehe, was gerade in mir abgeht.

Das meint nicht Heart-Sync, sondern Heart-Sync ist ein Modell. Ein Modell, wo das Herz eine große Rolle spielt. Das heißt, wir arbeiten mit inneren Anteilen in Anlehnung an die Traumatherapie. Da wird ja auch mit inneren Anteilen gearbeitet. Und die sind also in diesem Modell in einem Herzen verankert. Und diese unterschiedlichen Teile dieses Herzens, beschreiben so das, was in mir abgeht. Also so mein innerster Kern, mein innerstes Wesen, wird durch diese vier Teile, mit denen wir da arbeiten, gut sichtbar. Und man begreift durch dieses Modell, aha, so tick ich innerlich, so funktioniere ich. Das macht gerade die oder die Situation mit mir. Deswegen bin ich jetzt so zu oder frustriert oder hab keinen Zugang zu meinen Emotionen. Also das wird durch Heart-Sync im Prinzip gut deutlich, was gerade so in mir, in meinem Herzen, in meinem inneren Kern abgeht. Es ist ein Modell, was uns hilft, es besser zu begreifen, uns mancher Dinge besser bewusst zu werden.

Was sind die Blockaden? Warum hat man die Verbindung zu seinem Herzen verloren?

Also ich weiß nicht, ob es Frauen durch ihre sensiblere Art mehr in sich wahrnehmen, also mehr spüren, was geht jetzt in mir ab und auch merken, da ist jetzt das und das und hier komme ich nicht mehr ran oder hier ist was abgespalten. Ich erlebe aber auch Männer, die ähnliches wahrnehmen. Ich denke, die Frauen nehmen das eher wahr, weil sie ja emotionaler unterwegs sind. Die Männer sind vielleicht eher verstandesmäßig mehr unterwegs. Aber es gibt überall solche und solche. Also ich würde nicht alle da in diese Schale werfen, sondern ich denke mal, die Mehrheit der Frauen ist so und die Mehrheit der Männer ist mehr verstandesmäßig unterwegs. Die sind einfach funktionaler unterwegs. Und ich glaube, es ist vielleicht bei Frauen offensichtlicher, weil Frauen mehr drüber reden. Männer öffnen sich nicht so wie Frauen. Frauen geben ihr Innerstes preis, geben ihre Zweifel preis, geben das preis, was sie in ihrem Herzen wahrnehmen oder nicht wahrnehmen. Also Frauen verarbeiten vieles im Reden. Und Männer sind eher die Sorte Mensch, die vieles mit sich selber ausmacht. Und deswegen sieht es vielleicht auch so aus, als wenn Frauen eher dieses Problem haben und Männer nicht. Ich denke, dadurch, dass die Männer viel funktionaler unterwegs sind, haben sie auch nicht so einen Zugang zu ihrem Herzen. Nicht alle, aber schon ein größerer Teil. Und das ist vielleicht auch der Punkt, warum Frauen da auch länger brauchen, aus dem Ganzen rauszukommen und mit Krisen fertig zu werden und Krisen zu überwinden, weil sie einfach emotional viel mehr in dieser Schleife drinhängen.

Was ist Heart-Sync und was macht man da?

Also Heart-Sync heißt ja übersetzt Herzens-Synchronisation. Was das genau bedeutet, da komme ich gleich drauf. Man geht in diesem Modell von vier inneren Anteilen, vier Herzensteilen aus. Der erste Herzensteil ist die Emotion, der zweite die Funktion, die dritte der Wächter und die vierte das originale Selbst.

Die Emotion

Die Emotion speichert alles ab, was man so an Gefühlen wahrnimmt, an Emotionen, da gehört auch meine Kreativität dazu, meine Phantasie, meine Vorstellungskraft. Das ist alles Emotion. Und wenn ich in meinem Leben meinetwegen als kleines Kind irgendwas erlebe, was mega schmerzlich ist, dann prägt es diese Emotion. Und Emotion hat kein Zeitgedächtnis. Sie merkt sich zwar die Erinnerung, aber sie merkt sich nicht, da war ich drei oder da war ich sechs. Und gerade bei Traumatas, deswegen sind die Trigger in der Gegenwart so heftig. Da wird die Emotion, in ner anderen Therapieform spricht man vom inneren Kind, das ist vielleicht vergleichbar, wird die angetriggert und dann kommt der Schmerz hoch. Und die Emotion kann aber nicht sagen, Moment mal, das war doch vor 20 Jahren oder vor 30 Jahren. Sondern dieser Schmerz fühlt sich in der Gegenwart an, als wenn das gerade passiert. Weil diese Emotion in dem Alter, wo das passiert ist, stecken bleibt. Ähnlich wie beim inneren Kind. Und wenn das ganz heftige, traumatische Erfahrungen sind, dann kann das sein, es gibt so eine Kernemotion, dass die Kernemotion einen Teil abspaltet. Und das ist dann der Teil, wo wir emotional in der Regel keinen Zugang haben. Es gibt ja sogar Menschen, die sich an nichts mehr erinnern können, was vielleicht damals passiert ist. Das ist komplett weg, weil diese Emotion ausgelagert wurde. Auch das kann man durch dieses Modell dann gut verstehen, was da bei einem Traumata passiert. Und das Schöne ist, wir können mit dem Herzen und mit der Emotion arbeiten, gerade auch mit traumatisierten Menschen, ohne dass die jetzt ihre Geschichte nochmal erzählen müssen. Ich erzähle erstmal die vier Teile und dann die Arbeitsweise. Das ist die Emotion. Also wie gesagt, sie lernt durch Erfahrung. Erfahrung mache ich durch das, was ich erlebe. Meistens, also es gibt positive Sachen, die sind natürlich auch in meiner Emotion abgespeichert, aber es gibt eben auch viel Schmerz. Und dadurch kriegt das Herz Wunden und Narben. Und das tut halt weh und wir wissen manchmal nicht, warum wir innen drin so einen Schmerz haben oder da auch keinen Zugang haben.

Die Funktion

Die Funktion kann man vielleicht mit dem Verstand vergleichen. Also die Funktion, die hilft mir, ich sag mal, wenn der Wecker klingelt, dann sagt mir die Funktion, so aufstehen, Tag ist losgegangen, Zähne putzen, Kaffee kochen und so weiter und so fort. Die Funktion, die hat ein Zeitgedächtnis und kann mir sagen, wo das passiert ist. Da warst du drei oder da warst du sechs. Also die Funktion kann das einsortieren und die Funktion lernt über Wissen. Also nicht über Erfahrung, sondern über Wissen. Das heißt, die Funktion, also wie eben der Verstand funktioniert, ne? Liest was oder hört was und sagt, ach, alles klar, so ist es. Oder zieht eine Schlussfolgerung daraus und sagt, okay, so müssen wir das machen. Super, top. So wird das laufen. Und oftmals kommt aber auch die Funktion nicht mehr an die Emotion ran, weil die abgespalten ist.

Der Wächter

Jedes Herz hat einen Wächter. Einen Herzenshüter, der unser Herz nach außen hin schützt, sodass wir nicht von dem ganzen Schmerz oder das nicht allzu viel reinkommt und der aber auch das Herz innen schützt. Und deswegen, wenn so eine Emotion abgespalten ist, stellt sich auch gerne ein Wächter dazu. Also da spaltet sich von diesem Kernwächter, der in meinem Herzen ist, ein Teil ab. So ein verborgener Wächter, nennt man das. Und dieser Wächter beschützt diese Emotion, dass die in der Ecke die Füße still hält und nicht ständig aufschreit, weil sonst wären wir ja gar nicht überlebensfähig, weil der Schmerz so groß wäre, dass wir von diesem Schmerz total überrollt sind. Und der Wächter sagt, so und du bist jetzt ruhig in der Ecke und ich pass auf dich auf und ich pass auf auf das Herz, dass das, was passiert ist, nie wieder passiert. Deswegen haben Leute mit einem Traumata auch oft so ein Bedürfnis zu kontrollieren. Die checken alles ab, dass das, was sie erlebt haben, nie wieder passiert. Und da steckt in der Regel der Wächter dahinter. Also ich habe Wächter kennengelernt in der Beratung. Die hatten ein ganzes Kontrollzentrum wie so ein Tower auf dem Flughafen und haben dort also wirklich in dem Leben der Person, beziehungsweise in dem Herzen alles abgecheckt, dass ja nicht irgendwo ähnliche Situationen wieder passieren. Und die kreiseln und die sind aktiv ohne Ende, auch oftmals frustriert, wenn sie es nicht schaffen oder traurig oder müde oder k.o. und geben wirklich ihr letztes. Deswegen ist es auch für uns in der Begleitung, in der Session, wichtig, dass die Wächter auch Wertschätzung erfahren, weil die einen richtig wertvollen Job machen.

Das originale Selbst

Das ist meine Identität mit meinen Talenten, ist das, was Gott in mich hineingelegt hat. Und das ist auch der Herzensteil in mir, der am ehesten offen ist zu Gott hin, am ehesten Zugang zu Gott hat. In der Arbeit selber kommt ganz oft die Emotion oder der Wächter vor, weil die am meisten zu kämpfen haben. Das ganze Ziel dieser Session ist, deswegen gibt es auch keine Schrittfolge, dass diese verletzten Herzensteile, die alle irgendwo Schmerz in sich tragen, dass ich, als Heart-Sync-Begleiter, mich um diese Teile kümmere, mit denen rede, versuche sie zu verstehen, sie zu ermutigen, sie zu stärken, sie kennenzulernen, wie es ihnen geht. Das ist also mein Job bei der ganzen Sache. Und das Ziel ist - weil ja auch viel Schmerz ins Herz gekommen ist durch Bindungsstörungen, was ja schon in den ersten drei Lebensjahren passiert, wo schon viele Verletzungen passieren - das Ziel ist, diese Herzensteile mit Jesus in Beziehung in Bindung zu bringen. Und das ist der Teil, was man als Therapeut nicht machen kann. Dort passiert wirklich Heilung. Ich kann keinen Herzensteil heilen, aber ich kann ihnen helfen, dass sie sich auf Jesus einlassen. Und durch diese Beziehung kommt Heilung rein, kommt was in Ordnung, kommt was zur Ruhe. Und das zeigt auch, dass ich diese Session letztendlich übergeben wir diese Zeit Jesus und sagen, Herr, du weißt, welcher Herzensteil heute versorgt werden muss. Du weißt, wer heute was braucht und du kümmerst dich und du übernimmst diesen Verlauf. Es liegt in deiner Hand. Und wie das ausgeht, und ich bete wirklich manchmal bei solchen Sessions Sturm und sage, Jesus, jetzt bin ich mal gespannt, wie du das Ding drehst, dass der Herzensteil wirklich getröstet, versorgt wird und so weiter. Und ich merke, dass Jesus so eine mega liebevolle, ganz zarte, sanfte Art hat. Die Voraussetzung ist natürlich, dass man sich auf Jesus einlassen kann. Aber er geht da so behutsam und sensibel vor. Und am Ende sind die Herzteile alle irgendwo wieder versorgt. Vielleicht nicht gleich 100 Prozent auf Jesus gut zu sprechen, weil sie eben auch Enttäuschungen erlebt haben. Aber sie sind versorgt und es geht ihnen wesentlich besser. Und dann machen wir in der nächsten Session weiter.

Synchronisation

Und Synchronisation meint, dass die Herzensteile untereinander, die sind ja auch manchmal gegeneinander. Man hat ja manchmal so das Gefühl, ich habe zwei Herzen in der Brust. Wenn ich mich entscheiden will, mein Verstand sagt, geh mal nach links, und meine Emotion sagt, wir gehen jetzt nach rechts. Und dann kann man sich nicht entscheiden, weil man so hin und her gerissen ist. Und das hängt mit der Zerrissenheit in meinem Herzen zusammen.

Oftmals streitet die Funktion mit dem Wächter. Die Emotion in der Ecke hat meistens nicht so gutes Mitspracherecht, aber die zwei sind sich oft nicht eins. Und Synchronisation heißt, wir versuchen, dass der Konflikt untereinander ins Gespräch kommt und dass die Herzensteile eine Einheit werden. Und dann kann man auch diesen Bibelves, Gott mit ganzem Herzen loben und preisen, verstehen, weil, wenn das Herz eins ist, dann kann ich wirklich mit ganzem Herzen Gott loben und anbeten und preisen. Krass, dass man bei dieser Herzensarbeit, also es ist wirklich Herzensarbeit, sofort am Kern des eigenen Ichs ist und sofort am Ort des Geschehens und dort einfach ansetzen kann. Im Prinzip so im tiefsten von mir drin kann ich mit Arbeit ansetzen. Und das geht aber nur mit Begleitern. Deswegen kann ich ja keine Schrittfolge zu erstens, zweitens, drittens, viertens wie´s bei einer anderen Therapie möglich ist. Geht hier leider nicht, aber es gibt ja Heart-Sync-Begleiter.

Das kannst du gleich umsetzen, der erste Schritt...

Man kann ja, ich sag mal, auch anders auf sein Herz aufpassen. Heart-Sync ist ja eher so eine Arbeit mit dem Herzen, dass es mir wieder besser geht. Und das Ganze, was kann ich tun, dass es gar nicht erst immer so schlimm wird, ist, ich glaube, du hast es auch auf deiner Webseite: "Behüte, dein Herz mit ganzem Fleiß, denn daraus fließt das Leben", aus Sprüche 4,23. Und dort kann man ansetzen. Ich kann selber auf mein Herz aufpassen. Es gibt so eine Eingangstür, die kann ich selber auch bewachen. Das sind die fünf Sinne. Über die fünf Sinne kann ich aufpassen, was flutscht in mein Herz hinein.

Die Augen

Was gucke ich am Tag, ich sehe ja ganz viele Dinge. Ich sehe ja tausend und aber tausende von Sachen. Leute, die auf der Straße mich treffen, die mir über den Weg gehen. Ich sehe, was weiß ich, was die Kinder machen, welches Auto draußen vorbeifährt. Und im Supermarkt, die vollen Regale. Ich sehe ja mega viel jeden Tag. Und ich kann aber auch mir Nachrichten reinziehen, ich kann auf meinem Handy gucken, ich kann ganz viele Bilder reinziehen, reinziehen, reinziehen und dort geht's los. Was ich einfach so den Tag über sehe, ist nicht das Problem. Aber das, was ich mir bewusst anschau, das ist das, was mein Herz, dort wo ich was bewusst anschau, dort kommt eine Emotion dazu. Dort kommt ein Gefühl dazu. Und wenn ein Gefühl dazu kommt, dann ist es wie eine Botschaft, die sich auf mein Herz schreibt.

Exkurs: Mit den Augen wahrnehmen und Halloween

Also wir haben heute Reformationstag und andere feiern Halloween. Ich greife mal gleich das aktuelle Beispiel auf. Reformationstag heißt, wir Christen feiern, Martin Luther hat die Bibel übersetzt. Er hat uns quasi so den Weg geöffnet, dass wir in unserer Sprache die Bibel lesen können. Und da bin ich ihm auch sehr dankbar dafür, weil die Bibel, man merkt es an diesem einen Vers aus den Sprüchen, mega aktuell ist. Halloween ist was völlig anderes. Das kommt von der ganz anderen Seite. Und wir wissen, dass dort nur Gruselbilder sind und Gerippe und Bilder des Todes. Und es ist ein Verbrechen an die Kinder, das sag ich jetzt einfach mal so, ihnen diese Bilder zuzulassen, weil diese Bilder machen automatisch Angst. So und dann wird diese Angst auf mein Herz festgeschrieben. Und das kriege ich nicht als Teenager oder als Erwachsener los. Das, was auf meinem Herz als Botschaft ist, das bleibt auf meinem Herzen drauf. Das ist das Verrückte. Und ich erlebe heute in der Praxis eine ganze Reihe Leute, die in der Kindheit aus welchen Gründen auch immer, die will ich jetzt nicht alle aufzählen, Angst mitbringen. Und solche Sachen gehören dazu. Deswegen auch an alle Mütter ist das mal hier so eine Achtungsbotschaft, aufzupassen auch, welche Bilder lassen wir zu, die unsere Kinder anschauen dürfen.

Die Ohren

Fünf Sinne habe ich gesagt, es geht mit den Ohren weiter. Ich höre jeden Tag mega viel. Aber was höre ich mir bewusst an? Und dann kommt wieder ein Gefühl rein und dann macht das wieder was mit meinem Herzen. Und wenn ich da achtsamer werde und dann gibt es noch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Also man kann das in alle Sinne übertragen. Wenn ich da anfangen, auf meine Sinne zu achten, was lasse ich bewusst in mein Herz hinein, dann kommt schon mal weniger Zeug rein, was für mich schmerzlich ist. Oder es sagt jemand was Blödes zu mir. Das höre ich über die Ohren. Ich kann dem ganz viel Aufmerksamkeit schenken, dann heißt es, dann erzeugt es das Gefühl Ärger, Frust. Was traut der sich, mich so fertig zu machen? Und dann ist diese Botschaft in meinem Herzen und ich trag diesen Ärger in meinem Herzen.

Die 10-Sekunden-Regel

Ich kann innerhalb von 10 Sekunden sagen, stopp, der hat vielleicht einen schlechten Tag. Ich nehm das jetzt nicht krumm, ich will mich jetzt nicht drüber ärgern und dann ist das weg und dann kommt es nicht in mein Herz.

Also letztendlich bin ich auch ein ganzes Stück dafür verantwortlich, was in mein Herz reinkommt und dort kann ich ansetzen und da kann ich auf mich aufpassen. Vielleicht kommt ja jetzt bei der einen oder anderen ZuhörerIn die Frage, und was mache ich jetzt mit dem, wenn es im Herzen drin ist? Natürlich kann man Heart-Sync machen. Man kann aber auch mit Gottes Hilfe Dinge wieder rausschmeißen im Gebet und sagen, Herr, ich löse mich davon. Ich will das nicht in meinem Herzen behalten. Ich gebe das dir jetzt. Man kann auch Schmerz abfließen lassen.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, die Ermutigung ist die, ihr seid selber dafür verantwortlich, wie es euch geht, was es alles mit eurem Herzen macht. Und ich ermutige euch aber auch, wenn ihr nicht mehr weiter wisst, dann sucht euch zeitnah Hilfe. Ich weiß, dass das schwierig ist, weil Psychologen und Therapeuten nicht erreichbar sind. Aber wir haben in der Herzensschmiede jeden Donnerstagnachmittag zu den Café-Öffnungszeiten eine Akutseelsorge im Angebot. Das heißt, ich habe ein Team von zwölf Seelsorgern und Beratern. Einer davon sitzt donnerstags da. Also die wechseln sich ab und dann kann man kommen und dann kriegt man wirklich zeitnah ein Gespräch. Und das Gute ist, ihr müsst euer Herz nicht alleine behüten, weil das klingt nach Stress und nach Arbeit, sondern wer mit Jesus unterwegs ist und wer nicht, der kann das jederzeit ausprobieren. Er ist es, der uns dabei helfen will, unser Herz zu behüten, mit unserem Herz behutsam umzugehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, ich habe gerade auch ein krasses Jahr hinter mir mit viel Schmerz und Trauer. Er ist es auch, der wirklich Herzen tröstet und Wunden heilt. Und ich kann nur ermutigen, auch wenn Jesus für dich unbekannt ist, dich auf ihn einzulassen und das auszuprobieren. Wer Jesus kennt, hat da echt einen mega Vorteil. Es ist wirklich Realität, nicht nur irgendwelches fromme Gespinne, sondern er ist Realität. Ich habe das jetzt in dem Jahr ganz besonders erlebt.



Kathrin Joos
Verbindung zwischen Körper, Herz
und Becken

Kathrin, du bist Diplom-Pädagoge. Du bist Gründerin von Wesenskern, der Praxis für körperpsychologische Prozessbegleitung, Weiblichkeit und Organisationsentwicklung. Kannst du uns erklären, was genau du da machst?

Also ich habe eine Praxis und ich arbeite viel in Einzelarbeit, also ich arbeite hauptsächlich mit Frauen, die dann einfach hier sind und wir arbeiten immer mit der Verbindung von Körper und Psyche.

Alle zwei Wochen ist hier ein Frauenkreis, schon über drei Jahre. Ich begleite die Frauen in so einem Entwicklungsschritt zu mehr Erwachsenwerden, psychisch gesehen. Und ja, dann habe ich auch eine Gruppe. Da geht es ums Mannsein und Frausein. Also da arbeite ich auch in dem polaren Feld. Also wie ist es, wenn ich als Frau dem Mann begegne oder alle Themen, die da mitschwingen. Ja, also das ist so das Spektrum Organisationsentwicklung. Da komme ich ein bisschen her aus diesem Feld und ab und zu gibt es schon auch, dass mich mein kleineres Team für eine Supervision anfragt oder dass auch immer wieder Frauen da sind, die aus dem Business-Kontext kommen und einfach das so ein Einstieg ist, zu mir zu kommen. Wie ist das, wenn ich Führungskraft bin? Auch da sind sehr oft Themen, wie mache ich das als Frau vielleicht anders? Und deswegen habe ich das Organisationsentwicklungsfeld noch mit dabei, doch das ist nur noch ein kleiner Teil.

Was verstehst du unter Körper, Seele und Geist?

Für mich ist es eher so, es geht um die Verbindung von Körper und Psyche und das heißt unter Psyche verstehe ich auch, also Geist oder Gedanken, also die Wiederverbindung von deinem Körper zu deinem Denken. Das sind mal die ersten Kernbegriffe und da ist es ja oft so, wieder die Verbindung zu mir selbst zu kommen. Ich kenne das auch von mir selber, ich habe auch einen Entwicklungsweg hinter mir, dass wir so viele Gedanken haben und oft gefangen sind in so einem Gedankenkino oder in alten Prägungen und Mustern. Das verstehe ich quasi unter dem Denken. Und oft ist es so, dass wenn ich dann mit den Frauen anfangen, zu arbeiten, dass es überhaupt erstmal wieder ein Bewusstsein oder eine Sensibilität braucht, den eigenen Körper zu spüren. Zum Beispiel, ich hatte gerade heute Morgen eine junge Klientin, die gesagt hat, es ist dann so viel in meinem Kopf und es kommen tausende Gedanken und dann ist hier wie so eine Schranke und ich kriege die nicht in meinen Körper und ich kann gar nicht mehr richtig fühlen, was jetzt echt ist und was nicht und was irgendwie nur ein verrückter Gedanke ist und was spüre ich eigentlich? Und das beschreibt ziemlich genau meine Arbeit. Wieder in das Spüren des eigenen Körpers zu kommen und dann von dort aus, wenn ich dann mein Körper wieder spüren kann, sind die Fragen im Kopf auch andere. Oder merken wir oft, dass sich's dann verändert, dann wird was ruhiger und ich kann auch diese leisen Gedanken hören. Deswegen braucht es diese Verbindung wieder. Da braucht es im Moment für die ersten Schritte einfach viel Wahrnehmungsübung auch, das wieder dabei zu haben. Dann hast du ja noch den dritten Aspekt.

Das ist für mich so bisschen, wenn wir diese zwei verbunden haben, und das Gefühl gehört natürlich dazu, also im Körper bildet es sich ab zwischen Becken, Herz und Kopf. Also Körper steht für Beckenenergie, das ist das, was Materie ist. Herz für die emotionale Ebene und der Kopf eben für das Denken oder die Gedanken. Und wenn wir diese drei, wenn wir da im Fluss sind, dann würde ich sagen, dann ist überhaupt erst so was wie der Weg zur Seele erst frei. Ich nenne das oft auch Wesenskern. Und erst wenn die drei in Verbindung wieder sind und wieder im Fluss und weniger blockiert, womit wir aber normalerweise alle kommen, kriege ich mein eigentliches Wesen oder meinen Wesenskern, kriege ich nicht mehr gut mit. Und deswegen zu sich selbst, also wieder die Verbindung zu sich selbst bekommen. Wenn diese drei im Fluss sind, ist meine Erfahrung, habe ich wieder einfach eine andere Verbindung zu dem, was wirklich ich bin, vom Wesen oder von meiner Seele.

Warum haben Frauen nach ihrer Krise keine Verbindung mehr zwischen Körper und Psyche bzw. Körper, Herz und Becken

Ja, ich habe genau über diese Frage auch schon nachgedacht und ich bin so im Geiste mal durchgegangen, was ist meine Erfahrung oder das, was ich dazu einfach erlebe in meinem Alltag, in meiner Praxis. Also es ist so, dass mein Eindruck ist, dass viele Frauen letztendlich schon lange vor der Krise diese Verbindung verloren haben zwischen Körper und dem Denken oder diesen drei Zentren. Also eigentlich laufen da draußen ganz viele Menschen rum, die diese Verbindung nicht haben. Oder viele Frauen spüren die nicht mehr. Können die nicht mehr wahrnehmen. Und meistens ist es eher so, dass dadurch eine Krise entsteht, wenn das nicht mehr aushaltbar ist. Oft meldet sich der Körper. Ich arbeite ja eben mit dem Körper. Das heißt, Psychosomatik, ist ja auch, den Körper (Soma) und die Psyche wieder zu verbinden. Das heißt, bei mir sind dann einfach Frauen, die auch eine körperliche Krise haben. Also von Schmerzen bis zu, ja, bis zu einem depressiven Zustand oder also psychischen Schmerz, körperlichen Schmerz, ja und deswegen, das finde ich noch mal wichtig, meistens ist es eher so, wenn ich dann in der Krise bin als Frau, ist es für mich immer schon eher der Beginn von etwas anderem oder von Veränderung ja und und das ist für mich irgendwie so die Chance in meiner Arbeit. Also finde ich's eher spannend, wie kommt es denn zu so einer Krise? Weil ich eben Körper und Psyche nicht mehr gut miteinander verbinde. Oft ist es zum Beispiel eine Ursache, dass wir sehr viel Orientierung im Außen haben. Und ich glaube, das kennen viele Frauen auch, die vielleicht heute zuhören. Also wir versuchen, zu funktionieren und da draußen Allem gerecht zu werden.

Ich bin selbst Mama von drei Kindern und ich kenne das jeden Tag. Also welche Systeme eigentlich alle auf uns zugreifen, oder? Und wir uns daran orientieren wollen, möglichst gut zu funktionieren. Und irgendwann ist es glücklicherweise so, dass es dann nicht mehr geht und wir irgendwie merken, irgendwas muss sich verändern oder irgendwas möchte ich anders haben. Ich möchte wieder mehr bei mir sein oder wieder die Verbindung zu mir spüren, was ich eigentlich möchte. Ja. Und deswegen ist bei mir auch immer dieses Finden von dem inneren Referenzpunkt. Also die ganzen Referenzen nach innen zu verlegen und zu spüren, was will ich im Kern, was ist mir wesensgemäß. Was passt eigentlich mehr zu mir als das, was vielleicht Eltern und alle möglichen Stimmen, die wir im Kopf haben, die sagen, so gehört es aber oder so muss es sein, so wird es gemacht. Ja, das denke ich, sind Hauptprobleme, wieso wir die Verbindung auch nicht mehr spüren, um nochmal zu deiner Frage zu kommen. Also wenn wir nur noch im Außen orientiert sind, dann habe ich nicht mehr gut eine Verbindung zu mir. Und die Verbindung zu mir am Anfang ist, wir haben halt Gedanken und Einbildungen, Sätze, Prägungen, Glaubenssätze im Kopf. Doch oft spüren wir eben den Körper gar nicht. Also wenn ich zum Beispiel jetzt dich frage und mich und alle Frauen, die zuhören, was ist gerade in deinem Körper, während du das liest? Dann müssen wir wie einen Moment innehalten, Und erst mal anschalten, dieses Gucken nach innen. Genau, wie fühle ich mich? Ist das was, wo ich merke, es ist mehr warm oder kalt oder ist das Aufregung? Habe ich ein inneres Ja oder was löst es aus, wenn ich das hier lese. Und das ist so der erste Schritt, dass wir wie die Aufmerksamkeit verloren haben, auch dieses immer wieder nach innen zu spüren. Das kommt auf einen Schritt.

Wie kann ich diesen Referenzpunkt, diesen Wesenskern wieder finden?

Meine Erfahrung ist, dass es am Anfang wirklich ein Weg ist. Das ist einfach wirklich ein Weg. Ich arbeite ja auch viel mit der Muskulatur und wir alle kennen das, wenn man jahrelang was gehalten hat und irgendwann tut einfach dieser Muskel im Nacken so weh, weil der so quasi so angespannt ist, dass der es schon selber nicht mehr loslässt. Zum Beispiel, hat ein Physiotherapeut mal gesagt, ist das dann wie der Tropfen, der das Glas irgendwie zum Überlaufen bringt und der Muskel wird dann nicht sofort irgendwie ganz, das braucht einfach so einen Weg, bis so ein Muskel wieder es schafft, sich in die Entspannung zu bringen und auf eine Art ist es ähnlich, also ist das, was im Körper passiert, auch in unserem psychischen Prozess. Es ist ein Weg, der gegangen werden will.

Und am Anfang braucht es aus meiner Sicht auch, einen Physiotherapeut, braucht es einfach jemand, der dir auch hilft, dich besser zu sehen, dich besser erkennen zu können und von dem Ort zu merken, was will ich anders machen? Ich sage immer, das ist wie eine Schule des Lichts im Sinne von, wir fangen an, Dinge zu beleuchten, die im toten Winkel liegen. Auf dem Speicher gibt es solche Ecken, oder? Da kam irgendwie lange kein Licht hin und da sind aber irgendwie noch so paar Koffer und paar eingestaubte Sachen, die liegen da schon lange. Und am Anfang ist es wirklich auch eine Sortierarbeit, gemeinsam zu gucken, was habe ich da auf meinem Dachboden und was will irgendwie angeschaut werden? Es geht immer darum, dass es eine Mischung ist, dass es wieder, was ich vorhin angedeutet habe, in dem eigenen Körper wieder gegenwärtig zu sein, also deinen Körper wieder zu bewohnen. Zum Beispiel in der Bibel steht ja auch, der Körper ist ja dein Tempel. Der Körper ist ein Tempel. Und überleg dir das mal, gerade für uns Frauen. Ist ein ganz anderer Gedanke, oder? Wenn ich das als Tempel verstehe und den ich bewohne und am Anfang müssen wir erstmal gucken, was hat sich da alles eingeschlichen, oder? Welche Händler sind plötzlich im Tempel, die Jesus erstmal rauswerfen muss? Und auf eine Art machen wir das auch. Also was gehört da rausgeschmissen da an Gedanken?

Ja, ich arbeite mit der Prozessarbeit, das ist ein Teil irgendwie von der Methodik, mit der ich unterwegs bin und da ist es zum Beispiel auch so wie ein neues Verständnis, meistens kommen ja Frauen oder man hat die Idee, die Krise soll weg oder die Depression soll weg oder der Schmerz soll weg oder dieses Problem mit dem Mann soll weg. Und das kann ich gut nachempfinden. Und gleichzeitig ist die Arbeit, die ich mache, ist es eher, dass wir gucken, welcher Schatz liegt eigentlich darunter begraben oder verborgen. Also dieses, zuerst kommen Menschen mit der Idee, ich hab dieses Problem und ich soll das am besten wegmachen oder reparieren. Aber ich stehe mehr dafür, es geht mir nicht drum und es steht auch so in dem Anfangstext, dass Frauen wieder besser funktionieren in dem, wie es vorher war und irgendwie jetzt haben sie eine Krise und funktionieren nicht mehr, sondern es geht eher darum, zu gucken, da durchzugehen und zu schauen, was liegt drunter, was ist mein eigener Weg und dafür ist das Schmerzhaftes oder eine Angst. Und in meiner Arbeit begleite ich Frauen, erstmal in diese Angst reinzugehen. Mit mir. Und das ist eher wahrscheinlich ungewöhnlich. Ich kenne das nicht so viel da draußen. Und es lohnt sich aber sehr, weil unter aller Angst oder unter einer vermeintlichen Blockade liegt immer ein Diamant. Weil meistens hat es einen Grund, warum das da ist. Oder es war vielleicht etwas, was jahrelang mich geschützt hat vor etwas.

Oder was jahrelang irgendwie, was früher mir geholfen hat als Kind. Und es war eine gute Entscheidung, das so zu machen. Aber wenn ich ne erwachsene Frau werden will, brauch ich das vielleicht nicht mehr. Oder es braucht einen anderen Platz. Oder es muss an einer anderen Stelle integriert werden. Also genau, das ist ein wichtiger Schritt, auch zu erkennen oder es macht im Denken einen Unterschied und auch wieder im Körper, wenn ich merke, da ist eine Angst in mir und was ist, wenn ich mit Kathrin da mal eine Weile an dieser Grenze sitzen bleibe, wo ich sonst immer alleine weggehe oder wo ich mich ablenke oder wo ich nicht hin will? Ja.

Verbindung zwischen Körper, Herz und Becken

Als ich dich und deine Arbeit kennengelernt habe und da mal reingeschnuppert habe bei deiner Homepage, und auch wenn du mir eine Mail schreibst, ist der Gruß immer, sei deine Herzenshüterin. Oder? Ja, so in der Art. Und dann habe ich gedacht, ja, und ich bin eher die Beckenhüterin. Und ich dachte, ach wie schön, das passt gut zusammen, weil wir es hatten davon, was kann auch eine Schrittfolge sein, für Frauen. Also meine Arbeit fängt auch im Becken an, was uns Frauen betrifft. Und da ist sehr, sehr viel Körper. dafür möchte ich einfach auch, also das möchte ich einfach wie mit auch reingeben, also dass wir durch die Wiederverbindung natürlich irgendwie braucht es Herz und Kopf. Aber was oft ist, dass wir, was wir gar nicht mehr spüren oder viele Frauen gar nicht mehr spüren, ist ihr Becken. Und im Becken liegt einfach, lass uns das bewusst werden, da ist unsere Zeugungskraft, da liegt unsere Schöpfungskraft, gerade für so einen Weg aus einer Krise oder aus etwas, wo ich an so einem Punkt bin, oder wo es irgendwie neu weitergehen muss, haben wir so viel Kraft in diesem Becken, die ist uns meistens gar nicht bewusst und deswegen sage ich auch immer, das ist eine Energiequelle, das ist so eine große Energiequelle für eigene Veränderung und an diese Kraft wieder ranzukommen, das ist mir einfach eine Freude und ja, das fängt an, wenn wir hier sitzen oder wer von euch sitzt, also ihr könnt ja wie einmal so das Becken kreisen lassen, wenn du sitzt und du merkst, hey, hallo, das ist auch mit dabei und ja. Da löst sich vielleicht eine Spannung. Ja, genau, was wir so halten, oder? Ja, wir halten ziemlich viel, wenn wir laufen mal. Und in Europa haben wir nicht so wie die Brasilianerinnen unser Becken immer mit dabei. ja, das ist mir wichtig. Also das ist oft auch ein Anfang, dass ich sensibilisiere oder für jede von uns Frauen wieder die Kraft zur Verfügung stellen will oder unterstützen möchte, dass du auch wieder die Willenskraft und auch Aggression, das liegt im Becken und Aggression kommt von aggredere (=herangehen, sich heranmachen, sich an etwas machen, in Angriff nehmen, sich wenden an, beginnen, wagen).

Also wir brauchen auch für so eine Veränderung und für so einen Weg aus einer Krise ja auch eine gewisse Wut oder Aggression da drin, ich will nicht so, wie es ist, weiter oder? Im Sinne von einem guten Zorn brauchen wir, um was anzustoßen. Ja, genau, positiven Zorn. Die Wut ist ja auch ein Gefühl, wo ich sage, da stimmt was nicht. Da wird meine Grenze überschritten und so was. Das erst mal festzustellen und da raus rauszukommen. Also zum Beispiel, was sagt die Wut, wenn man den Körper fragt? Und die Wut zum Beispiel spricht was ganz anderes als Traurigkeit. Also Traurigkeit, wenn wir das in meiner Arbeit sagen, frage ich dann, was würdest du sagen, wohin ist die Bewegung vom Körper bei Traurigkeit? Hast du eine Idee? - Traurigkeit geht nach innen unten. Wenn wir traurig sind, heißt es im Körper eigentlich nach innen unten zu spüren. Freude ist der Partner, das geht ja nach außen oben. Und Wut ist oft etwas, was auch nach außen, nach vorne geht. Das ist ganz wichtig, dass wir uns abgrenzen können. Wut ist eigentlich nur ein Signal im Körper. Ich will was von mir weg haben oder manchmal will ich was zu mir nehmen. Da sind wir bei einem Beispiel, wie ich arbeite mit Körper und Psyche. Das ist eben, man so von sich abgeschnitten ist an vielen Stellen. In einer Krise merkt man das, dass man abgeschnitten war. Ich habe zum Beispiel immer meine Gefühle gedeckelt und das gar nicht wahrgenommen. Und im Körper, wenn da irgendwelche Schmerzen waren, da geht man drüber. Also, sei nicht, kneif da alles zusammen. Solche Sprüche kennt man ja. Und das mal wahrzunehmen erstmal und dann dort auch mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das steht meistens vor der Krise, die wir haben. Und dann braucht es diesen Weg von Bewusstsein, also wieder mehr Selbstbewusstsein zu bekommen, mehr zu verstehen, hey, was, genau, was mache ich eigentlich, wenn diese Gefühle kommen? Und was ist, wenn ich die durch den Körper fließen lasse? Was verändert sich dann?

Was du jetzt gleich tun kannst...

Ich lade dich einfach ein, für einen Moment wirklich nach innen zu spüren. Was löst jetzt dieses Interview in mir aus? Das braucht ein paar Sekunden, das innerlich zu spüren. Was kann ich jetzt irgendwie in mir für eine Energie oder für eine Qualität, sage ich manchmal, ist jetzt in mir? Und da gibt es kein richtig oder falsch, sondern es ist einfach nur eine Qualität. In jeder löst es was ganz anderes aus und das ist was, was ich einfach sage, diesen Switch zu machen, diese Aufmerksamkeit für einen Moment zu teilen. Ihr kennt das, du bist in irgendeinem Gespräch und man denkt hinterher, das hat mir irgendwie alle Energie genommen oder das war irgendwie für mich überhaupt nicht gewinnbringend oder wieso habe ich mich diesem Kaffeetrinken schon wieder ausgesetzt?

Und ihr könnt das direkt üben, indem du während du mit einem Menschen zusammen bist oder so ein Interview hörst oder eine schöne Musik hörst oder irgendwo beim Elternabend sitzt oder was so in deinem Leben los ist, immer wieder für den Moment dich dran zu erinnern, wie fühlt sich das in mir an? Also wie ist es für mich jetzt gerade hier zu sein? Was löst es in mir aus? Und damit ist die Übung genau da, du legst den Referenzpunkt nach innen, also nicht, was genau, was wird von dir erwartet, jetzt beißt du die Zähne zusammen, sondern wieder zu gucken, aber wie ist es eigentlich für mich, mit meiner Freundin zu sprechen? Und am Anfang müssen wir das wirklich ganz bewusst machen und irgendwann geht es parallel. Dann haben wir diese Kamera nach innen an für den Körper. Und wenn man das in den Aktionen des Tages noch nicht schaffen kann, weil wir vergessen das wieder sehr schnell und dann sind wir wieder irgendwie im Automatismus. Ein ganz guter Moment, wo ihr das üben könnt, ist morgens beim Aufwachen nach dem Aufwachen. Und das könnt ihr direkt morgen früh tun. Also man hat jeden Morgen wieder die Gelegenheit. Wie ist es, wenn der Wecker klingelt und du nicht sofort in deinen Automatismus gehst, sondern wenn du es eine Minute schaffen würdest, dich erst zu spüren. Also erstmal im Körper anzukommen, bevor du in deinem Alltagsmodus ankommst, zu spüren oder zu hören, was macht es? Wie ist es, wenn ich es selber mache?

Eine abschließende Ermutigung für dich:

pa, also was mich immer wieder begleitet ist dieser Satz für meine Arbeit und ich denke auch, das was du machst oder was andere Frauen hier zeigen werden, es braucht immer ein bisschen mehr Neugierde als Angst. Also wenn ich ein bisschen mehr neugierig bin, dann entsteht was Anderes. Also dann bin ich schon nicht mehr so blockiert und das möchte ich euch einfach gerne mitgeben. Also wie ist es, wenn du es schaffst, ein bisschen mehr neugierig zu sein, als die Angst, die dir irgendwie gerade gegenüber steht.

Selbstliebe und Selbstannahme erfahren



Bruder Theophilos
Ego vs. Selbstliebe

Theophilos, du bist ein Ex-Mönch. Du warst 42 Jahre lang im Kloster, hast dort viel gelernt, hast dich weitergebildet in Richtung Spiritualität, Naturwissenschaft, Theologie und auch Psychotherapie. Wie kommt es denn nach 42 Jahren, dass man da aus einem Kloster austritt? Was hat sich denn da in deinem Denken verändert? Kannst du das erklären?

Das kann ich sehr wohl erklären. Und zwar war ich immer, wie du das gerade wunderschön gesagt hast, in verschiedenen Themen unterwegs. Ich habe zum Beispiel, als ich Naturwissenschaft studiert habe, die Quantenphysik entdeckt, dass es sehr viel mit Spiritualität hat. Genauso zum Beispiel bei meinem geliebten Psychotherapeuten Viktor Frankl. Der hat ja über den Sinn gesprochen und da eine Lebensphilosophie entwickelt, wo ich sagen musste, das ist pure Theologie, ohne dass ein frommes Wort fällt. Und da hat sich bei mir schon etwas gedehnt, wo ich sagen musste, hoppla, mein bisheriges schönes, frommes Erziehungskonzept wird jetzt etwas größer. Und da habe ich immer mehr mit integriert und habe zum Beispiel eine Coaching-Ausbildung begonnen, vor dreieinhalb Jahren. Und da hat mein Lehrer mir in der ersten Sitzung gesagt, der Mensch, der vor dir sitzt, ist ein Genie. In dem ist alles enthalten, was du dir denken kannst. Du brauchst dir überhaupt nicht Gedanken und Vorstellungen machen, dass du dem irgendwas beibringen brauchst oder musst, sondern es steckt alles in ihm. Das hat mir natürlich voll auf die Ketten gehauen und ich muss dir sagen, bisher habe ich immer gedacht, der Mensch sei ein Sünder. Das hat man mir 60 Jahre lang erzählt und beigebracht. Das habe ich auch geglaubt. Und dann kommt da einer her und sagt, du bist ein Genie oder du begrüßt mich mit wertvoller Mensch. Da geht einem das Herz auf, beziehungsweise beim ersten Mal ist mir das Herz in die Hosentasche gefallen. Und da musste ich sagen, hoppla, entweder bin ich in die verkehrte Ausbildung gelangt und ich breche das ganz schnell ab. Oder ich lasse es jetzt einfach mal stehen, lasse es auf mich wirken und forsche nach, was jetzt stimmt. Bin ich ein Sünder oder bin ich ein Genie? Und das Verrückte war, durch mein ganzes theologisches Arbeiten konnte ich das Genie ganz köstlich bestätigen, dass wir Spiegelbilder des Schöpfers sind, dass in uns eine Lebenskraft fließt, die ohne Ende ist, dass wir in der Tiefe keine Sünder sind, dass es keine Schuld gibt.

Und da ist so mein schönes Gebäude, Glaubensgebäude systematisch zusammengebrösel. Das war der Anfang eines riesen Umbruchs, der mitten im Kloster stattgefunden hat.

Ich (Peggy) habe das selber ein Stück mit erlebt. Also unsere Chorleiterin hat immer zum Anfang der Chorstunde deine Mutmachworte vorgelesen und ehrlich gesagt, haben die mich vor paar Jahren, wo die damit angefangen hat, nicht so abgeholt. Und jetzt hat sie zu mir gesagt, liest du die Mutmachworte vom Theophilus und da

habe ich gesagt, nee, das war nicht so meins. Und dann habe ich im Sommer wirklich wieder angefangen, diese Worte zu lesen. Und ich dachte, was hat der Mann für einen Sinneswandel hier hingelegt? Und ich habe dann auch erfahren, dass du aus dem Kloster ausgetreten bist, wo ich dachte, nach 42 Jahren, wow, das Leben nochmal voll, total ändern. Und das hat mich sehr begeistert. Und seitdem bin ich ein Fan von dir und kein Morgen beginnt ohne deine Mutmachworte. Und weil ich die so genial finde, möchte ich die Teilnehmer einfach gern mal daran teilhaben lassen, an deinen Mutmachworten. Und zwar ist es ja eins vom 3. Oktober, kann man auch auf deiner Website finden. Und schon die Begrüßung ist einfach der Hammer. Und du endest dann immer genauso, wie du begrüßt hast. Also das finde ich einfach so genial. Ich lese das mal vor:

Mutmachwort “Mach dein Herz zur Villa” vom 3.10.2024:

Hallo, ihr lieben WERTVOLLSTEN WOHNÄRÄUME, DIE DAS LEBEN BIETET,
Du sollst bewohnt sein! Du sollst aufgebaut werden! Jes 44,26

Was wäre, wenn dein ganzes Leben dir bisher eine Lüge verkauft hätte? Du bist nicht zu viel, nicht zu teuer, und schon gar nicht unwichtig. Du bist kein „Fehler im System“, den das Leben loswerden will. Diese Überzeugung, die sich in dir eingenistet hat, seit du klein warst, und die dich bis heute verfolgt, ist ein mieser Trick deines Verstandes.

Ja, es ist hart, von Kindheit an zu glauben, du seist zu teuer für deine Eltern. Selbstmordgedanken, Mobbing, Missbrauch – das hinterlässt Wunden. Aber diese Wunden? Sie sind nicht das Ende. Sie sind der Startpunkt. Deine Wut? Sie ist ein Geschenk. Dein Lebensschmerz? Der rote Teppich, auf dem du zur Heilung schreitest. Denn das Leben hat nicht aufgegeben – es hat dir eine Liebeserklärung gemacht!

Brich die alte Hütte ab!

Spürst du es nicht? Diese Sehnsucht, endlich in dir selbst anzukommen, die Wut und Selbstverachtung loszulassen und zu erkennen:

Du bist wertvoll! Du bist die Villa, die bewohnt und aufgebaut werden will, nicht die alte Hütte, die abgerissen gehört. Die Menschen, die Umstände, die dir begegnen, sind kein Zufall. Sie sind die Botschafter, die dir zeigen: Es ist Zeit für deinen Glanz! Das Leben ruft dich, hier und jetzt. Keine Ausflüchte mehr. Keine Rettungsversuche. Lass los, lass dich fallen und begreife, dass die Schönheit des Lebens nicht irgendwo da draußen liegt – sie wartet in dir, sie wartet darauf, freigelegt zu werden. Sie will deinen inneren Wert erstrahlen lassen, deine Wunden heilen und dein Herz bewohnen.

Dein Schmerz ist der Wegweiser zu deiner Heilung. Lass das Leben in dir wohnen und dein Herz aufblühen.

Was hält dich noch davon ab, diese Einladung zur Heilung anzunehmen?

Sei ganz bei dir! Erkenne dich als göttliche Wohnung! Gott segne dich!

Wertvolle Grüße, Theophilos

Was versteht man unter dem Ego? Und was steht man unter Selbstliebe? Darf ich mich jetzt selbst lieben und was sagt Gott dazu?

Das ist ein wunderschöner Vergleich bzw. Gegenüberstellung. Ich möchte sagen, wenn ich an Ego denke, dann denke ich an den Hausmeister von meinem Körper. Das ist quasi der Chef von meinem Körper, der die ganze Bude am Laufen hält und guckt, dass alles funktioniert und macht da einen richtig guten Job. Was beim Ego noch der Fall ist. Er ist immer mit nem Einkaufskörbchen unterwegs. Der möchte immer haben. Ich brauch das noch, ich brauch das noch, ich brauch das noch. Ich muss noch was für mein Glück besorgen. Ich brauch noch ein bisschen mehr Liebe. Ich brauche etwas Frieden. Der will immer draußen irgendwo was an Land ziehen. Und ist quasi im Haben-Modus. Er möchte mehr haben, weil er sich mangelhaft empfindet. Er empfindet Mangel. So denkt Ego.

Und jetzt treffe ich auf die Selbstliebe. Erstmal ein wunderschönes Wort. Was ist Selbstliebe? Da steckt Selbst und Liebe drin. Selbst ist das, was ich in der Tiefe bin. Das Selbst ist quasi der Durchfluss des universalen Lebens, der ganzen Göttlichkeit, die das Leben ausmacht, der Kosmos oder wie ich das auch immer ausdrücken möchte, alles was Leben ist, dieses eine Leben, in dem wir alle stehen, das uns ausmacht, das uns verbindet, das ist dieses Selbst und drückt sich in Liebe aus. Das ist also pure Liebe, Liebesessenz, die ins Leben fließt. Das ist ein wunderschöner Vergleich bzw. Gegenüberstellung.

Ich möchte sagen, wenn ich an Ego denke, dann denke ich an den Hausmeister von meinem Körper. Das ist quasi der Chef von meinem Körper, der die ganze Bude am Laufen hält und guckt, dass alles funktioniert und macht da einen richtig guten Job. Was beim Ego noch der Fall ist. Er ist immer mit nem Einkaufskörbchen unterwegs. Der möchte immer haben. Ich brauch das noch, ich brauch das noch, ich brauch das noch. Ich muss noch was für mein Glück besorgen. Ich brauch noch ein bisschen mehr Liebe. Ich brauche etwas Frieden. Der will immer draußen irgendwo was an Land ziehen. Und ist quasi im Haben-Modus. Er möchte mehr haben, weil er sich mangelhaft empfindet. Er empfindet Mangel. So denkt Ego.

Und jetzt treffe ich auf die Selbstliebe. Erstmal ein wunderschönes Wort. Was ist Selbstliebe? Da steckt Selbst und Liebe drin. Selbst ist das, was ich in der Tiefe bin. Das Selbst ist quasi der Durchfluss des universalen Lebens, der ganzen Göttlichkeit, die das Leben ausmacht, der Kosmos oder wie ich das auch immer ausdrücken möchte, alles was Leben ist, dieses eine Leben, in dem wir alle stehen, das uns ausmacht, das uns verbindet, das ist dieses Selbst und drückt sich in Liebe aus. Das ist also pure Liebe, Liebesessenz, die ins Leben fließt. Und wenn ich das aufgreife, habe ich eigentlich nur diese Selbstbestimmung oder diesen Selbstwert anzuschauen und sage, das bin ich. Ich bin ein Alleshabender. Ich bin ein Geschöpf göttlicher Natur. In mir drückt sich die höchste Lebenskraft aus. Und das ist Liebe, die ich nur lieben kann. Das heißt Selbstliebe ist für mich gleich Gottesliebe. Lebensliebe, die Liebe meines Lebens ist ein und dasselbe. Ich kann es nicht mehr trennen. Und hier ist auch ein ganz wichtiger Ansatzpunkt und Schnitt zu unserer christlichen Tradition, wo meint, wenn ich irgendwo mich auf mich beziehe, hätte das mit Egoismus zu tun. Nein, es ist in der Tiefe quasi mein Ja zum Leben, mein Ja zu Gott. sagt, ich stelle mich komplett zur Verfügung. Das Leben ist Ausdruck deiner Gegenwart, deiner Präsenz. Und das bin ich von Natur aus. Und deswegen ist es sogar unsere Pflicht oder ist das Problem?

Wenn ich mich nicht selbst liebe, wenn ich mich ablehne, wenn ich mich hasse, wenn ich an mir zweifle, zweifle ich an Gott. Hasse ich Gott und das Leben. Da bringe ich eine Distanz rein, die quasi aus dem Ego kommt. Und die Selbstliebe ist das Ja, ich will meine Göttlichkeit akzeptieren.

Wann hast du denn für dich erkannt, dass Selbstliebe dem Willen Gottes entspricht?

Als ich unterwegs war als normaler Mensch, gute christliche Erziehung genossen in der Familie und dann eben die 42 Jahre Kloster, da hatte ich ein Problem mit Selbstliebe, weil ich habe mich ja schlecht gefühlt. Ich habe ja Bock gebaut, dass ich einen Erlöser brauche. Und das hat quasi, möchte ich sagen, 60 Jahre gehalten. Und jetzt komme ich auf den Anfang zurück. Es war in der Tiefe diese Erkenntnis. Wow, ich bin ja Gottes Ebenbild. Nicht Sünder, sondern Gottes Ebenbild. Und das hat mir ein komplettes neues Selbstbild geschaffen, wo ich sagen musste, dieses Selbstbild, mein Selbstbild ist gleich Gottes Selbstbild, das Bild Gottes. Dieses meins und seins können wir zusammenführen als ein Selbstbild von Leben, das ich für mich akzeptiere, annehme und ausdrücke. Und das war eigentlich der größte Switch, dass ich dieses schreckliche Sünderdasein ablegen, abgeben konnte, sogar, ich sage, mir vergeben konnte, dass ich solch eine Lüge, solch eine frei erfundene Geschichte, geglaubt habe, die habe ich mir vergeben, um wirklich in dieser Selbstliebe und in diesem göttlichen Selbstbild anzukommen.

Warum findest du es gerade für Frauen nach einer psychischen Krise wichtig, sich selbst zu lieben, mit sich selbst wieder in Verbindung zu kommen? Warum ist es so wichtig?

Ich möchte sogar sagen, jemand, wenn du in einer Krise steckst, das ist zum Beispiel der rote Teppich aus dem Bild, das du vorher vorgetragen hast, das ist die Einladung, liebe Leute, für mich war die größte Einladung aus dem Kopf ins Herz zu kommen, als Mann das Fühlen zu beginnen, zu spüren, was ist da, weil die Sprache, so schön ausgedrückt, die Sprache des Universums oder des spirituellen Lebens ist das Gefühl, nicht der Verstand. Und deswegen ist es gut, wenn der Körper Stoppzeichen setzt und sagt, Stopp, aus, es geht nicht mehr, und das Herz mehr oder weniger aua schreit, dass ich innehalte und sage, ich gebe jetzt diesem Herz oder dieser inneren Stimme oder dem Ausdruck meiner Seele oder der inneren Führung jetzt Raum, mich anzusprechen, in mir Gestalt zu gewinnen. Weil ich habe mir immer irgendwas erzählt, eingeredet und es hat mich dahin gebracht, wo ich heute gelandet bin. Im Aus. Und jetzt habe ich das Geschenk bekommen, das ich zwar auf der Schnauze liege, aber mit zu dem Zweck, dass ich endlich dieses Herz höre und diese innere Stimme und mit meiner Wahrheit in Verbindung komme.

Was denkst du denn, was sind da jetzt Blockaden, in diese Selbstliebe hineinzukommen? Was hindert uns da dran? Wir liegen auf dem Boden und was ist da immer noch, was uns hindert? Was denkst du, ist das Hauptproblem?

Ich möchte sagen, das Hauptproblem ist meine Geschichte, die mir meine Gedanken oder auch das Ego erzählt. Das Ego hat mir, bei unserem Beispiel zu bleiben, ein Leben lang erzählt, du bist schlecht. Heißt, ich habe das Gefühl gehabt, ich bin schlecht. Das Gefühl ist eigentlich nur ein Instrument oder ein Anzeiger, das jetzt zeigen möchte, hallo, du hast in dir eine Überzeugung. Also jedes Gefühl beinhaltet eine unterbewusste Überzeugung über uns selbst. Und bei mir war eben die Überzeugung, ich bin schlecht.

Und das ist jetzt die Spannung. dann wirklich im Herzen, in dieser Wahrheit, in diesem Selbstbild anzukommen, muss quasi, ich bin ja das, ich bin dieses universale Leben, dieses göttliche Leben. Und da steht meine Vorstellung, meine Überzeugung davor, mein Konzept. Und das gilt es wegzunehmen. Das gilt es loszulassen. Das heißt, ich muss mir sagen, mit dem Ich bin schlecht, das war eine verkehrte Überzeugung. Die stimmt nicht. Ich bin ja wer ganz anders. Also diese Überzeugung möchte sich aus dem System verabschieden. Und das ist für mich der eigentliche Punkt von Vergebung, dass ich sage, was ich vergebe, bringt mich in meine wahre Freiheit, in die Freiheit meines Selbst. Also darf all das sich verabschieden, was mir eine Überzeugung im Kopf festgesetzt hat, die mich krank gemacht hat, die mich unter Druck gesetzt hat, die gesagt hat, du musst dich einsetzen bis zum Umfallen. Nein, das darf angeschaut werden, abgegeben oder vergeben werden, wirklich frei zu sein. Dann erkenne ich, wow, ich bin pure Liebe. Ich bin Glück, da komme ich an meiner wahren Lebensessenz an.

Was könnten denn die ersten zwei Schritte sein, um in diesen Prozess zu kommen?

Gut, ich finde gut, dass du das klarstellst. Es ist ein Prozess, weil das sitzt dir ja in Mark und Bein, das sitzt dir im Unterbewusstsein. Manches ist dir gar nicht klar, was da im Verborgenen liegt. Aber die Schritte, die jeder machen kann, ist seine Gefühle beobachten. Wie fühle ich mich gerade? Ist da Angst? Ist da Wut? Ist da Ärger? Ist da ein Verlassenheitsgefühl? Ich fühle mich ausgestoßen, nicht gesehen, nicht geliebt. All die Gefühle, die sind Gold wert. Die wollen dir eine Botschaft senden. Jedes Gefühl ist an eine Überzeugung gekoppelt.

Und da kann ich sagen, lasst die Gefühle zu, schaut sie an. Auch wenn das vielleicht im Moment unangenehm ist, zu sagen, ich bin jetzt wütend auf denjenigen, der mich geärgert hat. Da kommt dann der zweite Schritt, dass ich sage, wenn ich wütend bin: "Wo ist denn die Wut?" Beim anderen hast du mich geärgert? Ja, das war vielleicht der Impuls, aber die Wut steigt in mir auf. Ich hole die Wut zu mir nach Hause und sage, es ist meine Wut. Also, das hängt mit meiner Überzeugung zusammen. Also liegt die Lösung für die Wut, die sie mir jetzt zeigen und spiegeln möchte, in mir.

Wenn ich so einen Prozess installiert habe, bin ich der einzige, der es auch wieder auflösen kann. Sich eingestehen, dass dieses Gefühl nur in mir ist und nichts mit dem Außen zu tun hat. Mit keinem anderen Menschen, mit keinem Ereignis, sondern mit mir das stehen lassen. Und dann vielleicht ein weiterer Schritt, wenn ich das bereit bin zu sagen, ich gucke mir mal an, was steckt denn da von der Überzeugung dahinter?

Ich fühle mich ausgegrenzt oder ich fühle mich nicht gesehen. Das sind ja Überzeugungen, die durchaus Wut auslösen können. Das angucken und wenn das auf dem Tisch liegt, haben wir praktisch schon die Einzelteile, wo wir sagen können, okay, das sind die Nierensteine, die da das Ganze, die Schmerzen und das Geschwür, verursachten, die nehme ich raus, die gebe ich ab. Und das ist für mich ein Vollzug geworden, dass ich sage, ich schaue das alles an, ich sehe, das taugt nichts, das löst Schmerzen aus, ich gebe das dann ab. Und sage, okay, das gebe ich dem Heiligen Geist, der soll sich um den ganzen Mist kümmern, das geht mich jetzt nichts mehr an. Ich bin jetzt bei mir.

Möchte ich sagen, ist ein vereinfachter Prozess, dieses Loslassen vielleicht zu illustrieren. Du kannst eine Überzeugung, ich bin böse, loslassen. Da könnte man sagen, ja, kann ich loslassen? Kann ich den Kuli loslassen? Ja, das kann ich. Die Frage kann ich mir mit Ja beantworten. Jetzt kommt die nächste Frage. Möchte ich das? Bin ich bereit, loszulassen?

Und wenn man dem nachspürt, dann merkt man eventuell schon den Widerstand. Dann beobachten, bin ich bereit? In dem Moment, wo ich bereit bin und sage, nein, das möchte ich, ich kann es loslassen, ich bin bereit, es loszulassen, kann ich sagen, und wann lasse ich es los? Ja, nicht gestern, nicht morgen. Jetzt. Jetzt kann ich es loslassen. Also in der Tiefe ist der Prozess ganz einfach. Und da kann man für sich schon in gewisser Weise Experimente machen. Und im, sagen wir mal, umfangreicheren Sinne biete ich da eine ganz spezielle Begleitung an, wo man das antrainiert, wie das funktioniert. Das ist ein sehr, sehr wirkungsvoller, sehr umfangreicher, heilsamer Prozess.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Da legst du mir eine große Bürde auf: einen Satz. Ich möchte es auf einen Gedanken ausdehnen und sagen, ihr Lieben, wir haben oft mal Herzdrücken, das oft mit Angst verbunden ist. Keine Angst vor Angst, sondern begrüßt die Angst mit Freude, umarmt sie, liebt sie, denn sie ist der Vorbote für eine Welt, die dahinter aufgehen möchte. Sie ist quasi die Grenze von dem, was ihr kennt, was euer bisheriger Lebensraum war. Und danach kommt was völlig Neues, was Unsicheres, was Weltbewegendes, was aber eurem eigentlichen Leben entspricht. Die Angst möchte dich darauf aufmerksam machen, jetzt wird's heiß. Und da ist meine Einladung an euch, wenn ihr Angst verspürt, nehmt die Einladung an, einen Schritt über die Angst hinauszugehen, in ungewisses Land. Und ihr werdet erleben. Da wird sich der Weg unter eure Füße schieben und eine neue Welt aufgehen. Es funktioniert. Ich habe das selber erlebt.



Kati Siemens
Zyklusbewusstsein entwickeln

Kati, du bist integrierte Ernährungsberaterin und christlicher Hormon- und Zykluscoach.

Erst einmal freue ich mich auch sehr, hier dabei zu sein und natürlich diese wichtige Nachricht auch zu verbreiten. Mein Mann und ich sind ungewollt kinderlos gewesen und wir sind unterwegs gewesen durch, wir sind auf Weltreise gegangen. Und währenddessen ist mein Mann dann darauf gekommen, die Ernährung umzustellen und wollte da einfach, ja, Veränderungen machen, um seine Neurodermitis zu verändern. Und das haben wir dann auch gemacht und haben nur ein paar einfache Schritte umgesetzt. Und plötzlich ist es so viel besser geworden. Und wir haben beide einfach ganz extreme Veränderungen gemerkt. Und das hat mich natürlich neugierig gemacht. Und deswegen habe ich dann die integrierte Ernährungsberaterin studiert und wollte einfach sehen, wie viel da sonst noch so dahinter steckt. Und obwohl ich danach dann noch weitere Studien gemacht habe, mich weitergebildet habe und ganz viele ganzheitliche und sehr gesunde Sachen umgesetzt habe und eingebracht habe, habe ich meinen eigenen Zyklus für fast zwei Jahre verloren und habe gar keine Blutung gehabt. Und das ist ein riesig großes Warnsignal. Und das wusste ich. Deswegen habe ich da natürlich ganz tief gegraben und geschaut, was steckt dahinter und warum ist es jetzt so dazu gekommen? Wie kriege ich meine Periode wieder?

Wie kriege ich meinen Zyklus wieder? Und auf diesem Weg hat Gott mich einfach wirklich ganz stark in diese Zyklusarbeit, in diese Hormonarbeit geführt. Ja, also dadurch, dass ich selber eben Teil von diesem Weg gegangen bin, durfte ich dann auch Veränderungen sehen. Also ich finde, das ist ein ganz großer Segen.

Wie hilfst du den Frauen dabei, wirklich ein Zyklusbewusstsein zu entwickeln?

Also grundsätzlich ist es so, dass man als Frau vier verschiedene Zyklusphasen erlebt. Und eine Zyklusphase, die jede Frau ganz klar auf dem Schirm hat, ist natürlich die Periode, ist die Menstruationsphase. Und dazwischen, zwischen Menstruationsphase und Menstruationsphase gibt es aber auch die Follikelphase, die Eisprungphase und die Lutealphase. Und diese verschiedenen Phasen, die werden eben von verschiedenen Hormonen getrieben und von verschiedenen Hormonenwerten, von der Steigerung. Jetzt zum Beispiel die Follikelphase, die wird von Östrogen dominiert. Die Eisprungphase markiert den Höhepunkt von Östrogen und dann kommt es eben zum Eisprung und daraus geht man in die Lutealphase. Die Lutealphase wird von Progesteron dominiert. Sobald die Hormone alle abfallen, weil es zu keiner Schwangerschaft gekommen ist, dann geht man wieder in die Menstruationsphase und das löst eben die Blutung aus. Und das sind eben diese verschiedenen Phasen, aber wenn man nicht beachtet, welche Stärken, aber auch Bedürfnisse diese verschiedenen Phasen haben, dann kommt man einfach... Ich höre das immer wieder, dass Frauen sagen, ach Mensch, jetzt kann ich auch endlich mal was schaffen. Weil die immer so gefühlt gegen Windmühlen gekämpft haben, weil sie immer gleich gearbeitet haben, immer gleich funktioniert haben. Aber sobald sie wussten, dass die verschiedenen Zyklusphasen verschiedene Bedürfnisse, aber auch verschiedene Stärken haben und sie diese Bedürfnisse und Stärken dann bewusst eingebaut haben, dann hat sich erst etwas verändert. Und das ist eben so ein Stück von meiner Arbeit, erst einmal dieses Zyklusbewusstsein mit einzubringen in den Alltag, in das Leben. Und das bedeutet, dass man dann natürlich den Zyklus beobachtet, dass man den Zyklus richtig plant, damit die Stärken und Bedürfnisse alle zum richtigen Zeitpunkt dann auch genutzt werden oder gedeckt werden. Die Eisprungphase markiert den Höhepunkt von Östrogen und dann kommt es eben zum Eisprung und daraus geht man in die Lutealphase. Die Lutealphase wird von Progesteron dominiert. Sobald die Hormone alle abfallen, weil es zu keiner Schwangerschaft gekommen ist, dann geht man wieder in die Menstruationsphase und das löst eben die Blutung aus.

Und das sind eben diese verschiedenen Phasen, aber wenn man nicht beachtet, welche Stärken, aber auch Bedürfnisse diese verschiedenen Phasen haben, dann kommt man einfach... Ich höre das immer wieder, dass Frauen sagen, ach Mensch, jetzt kann ich auch endlich mal was schaffen. Weil die immer so gefühlt gegen Windmühlen gekämpft haben, weil sie immer gleich gearbeitet haben, immer gleich funktioniert haben. Aber sobald sie wussten, dass die verschiedenen Zyklusphasen verschiedene Bedürfnisse, aber auch verschiedene Stärken haben und sie diese Bedürfnisse und Stärken dann bewusst eingebaut haben, dann hat sich erst etwas verändert. Und das ist eben so ein Stück von meiner Arbeit, erst einmal dieses Zyklusbewusstsein mit einzubringen in den Alltag, in das Leben. Und das bedeutet, dass man dann natürlich den Zyklus beobachtet, dass man den Zyklus richtig plant, damit die Stärken und Bedürfnisse alle zum richtigen Zeitpunkt dann auch genutzt werden oder gedeckt werden. Und gleichzeitig schaut man dann aber auch, welche Nährstoffe brauche ich jetzt gerade, welche Nährstoffe versorgen diese Zyklusphase und wie kann ich meine Ernährung entsprechend anpassen und vor allem auch wie kann ich dann auch meinen Zyklus regulieren? Wie kann ich meine Hormone regulieren, damit das alles wieder ins Lot kommt und damit ich eben nicht diese ganzen Symptome habe wie PMS und ja, das alles, was so dazu kommt, wenn die Hormone eben nicht reguliert sind. Und das ist eben so meine Arbeit und ein ganz wichtiger Faktor ist da, dass ich einfach Gott und die Bibel in jeden Aspekt mit reinhole, weil er ist derjenige, der uns den Zyklus gegeben hat, der uns damit geschaffen hat und er hat eben auch die perfekte Anleitung dafür und deswegen ist das ein ganz großer Faktor in meiner Arbeit.

Was denkst du, welche Ursachen und welchen Einfluss hat das Nicht-Leben im Einklang mit dem Zyklus, besonders eben für Frauen in so einer psychischen Krise?

Ja, also ich arbeite oft mit Frauen zusammen, die sagen, ich habe depressive Verstimmungen, ich habe Angststörungen, ich kann nicht schlafen, ich habe Depressionen...

Und sobald ich ihnen sage, dass das zyklusbedingt sein könnte und sie, da einfach bitte, mal darauf zu achten, kommt bei den meisten raus, dass der schlimmste Bereich, den Sie erleben, ist kurz vor Ihrer Periode, aber es fängt meist dann schon mit dem Eisprung an. Und das schließt dann die gesamte Lutealphase ein. Und das deutet dann ganz klar auf einen Progesteronmangel hin. Und Progesteron ist eben das Hormon, das wir haben, Östrogen auszugleichen.

Das heißt, wenn ein Progesteronmangel besteht, dann ist diese ausgleichende Wirkung einfach nicht da und diese beruhigende Wirkung ist nicht da. Und der Grund, weshalb so viele Frauen sagen, ich fühle mich eigentlich richtig gut, nachdem ich meine Periode hatte und dann bis zum Eisprung ist eigentlich alles wunderbar und dann geht die Höllenfahrt los. Der Grund dafür ist, weil Östrogen sie dann irgendwo in einen guten Bereich bringt. Aber sobald Östrogen dann ausgeglichen werden muss, dann passiert das eben nicht ausreichend. Und das ist eben oft die Grundursache für solche Probleme. Deswegen ermutige ich besonders Frauen, also ich meine bei Männern ist das nochmal eine ganz andere Geschichte, aber bei Frauen, die ermutige ich immer ganz besonders, zu schauen, wie lang ist eigentlich dein Zyklus? Von Menstruationsphase zu Menstruationsphase, von erster Blutung bis zur ersten Blutung, wie viele Tage hast du da genau? Ist es ein Zyklus, der weniger als 26 Tage lang ist oder ist es ein Zyklus, der länger ist als 32 Tage? Weil beide, diese beiden Faktoren, die spielen einfach eine ganz große Rolle dabei, zu beurteilen, ist mein Zyklus vielleicht zu kurz? Und das ist mein Problem, da ist ein ganz klarer Progesteronmangel oder ist mein Zyklus zu lang? Und ich habe wahrscheinlich gar keinen Eisprung gehabt. Und das erst einmal zu beurteilen, erst einmal zu schauen, habe ich tatsächlich einen Eisprung gehabt? Wie sieht mein Zyklus im Gesamtbild, im Großformat aus? Wie kann ich das beurteilen? Und dann, wenn man bisschen genauer hinschauen möchte, dass man dann guckt, habe ich tatsächlich einen Eisprung gehabt? Und beginnen meine Probleme tatsächlich mit dem Eisprung? Wenn das der Fall ist, dann weiß man, okay, das Problem liegt in der Lutealphase. Und häufig ist das dann nicht nur PMS, sondern PMDD, was eine dysphorische Dysfunktion ist. Und das ist dann auch nochmal, es ist eine sehr, schwierige Situation, weil diese Frauen dann wirklich das Gefühl haben, sie fallen in dieses richtig tiefe Loch jeden Monat und wissen nicht, was da passiert ist und wie sie es ändern können. Und das ist natürlich eine ganz, ganz schwierige Lage. Erst einmal würde ich wirklich jeder Frau empfehlen zu gucken, schau mal, ob es tatsächlich mit deinem Zyklus zusammenhängt, weil wenn ja, dann ist das der Ansatzpunkt.

Was ist PMDD? (auf deutsch PMDS) Das ist das/die prämenstruelle dysphorische Syndrom/ Störung. Das heißt, dass das einfach das Nervensystem sehr stark mit beeinflusst, das psychische System sehr stark mit beeinflusst und deswegen landet man dann in diesen Depressionen, deswegen landet man in diesen Angststörungen. Und einer der Gründe dafür ist, weil einfach Serotonin, also unser Feel-good-Hormon, das wird einfach nicht mehr so stark produziert, wie das gemacht wird unter Östrogen.

Östrogen fördert das sehr stark. Sobald Östrogen dann aber abfällt, dann hat man weniger Serotonin und dann ist es leichter eben in diese Angststörungen, in diese Depressionen zu fallen. Und der Zusammenhang ist natürlich zyklisch zum einen, zum anderen ist es aber auch meist in meiner Erfahrung und in meiner Arbeit, dass es auch ein Nährstoffmangel ist, dass es auch ein Syndrom ist, das einfach aus fehlendem Ausgleich kommt. Also wenn man nicht zyklisch ausgleicht, dann ist die Wahrscheinlichkeit einfach so viel höher. Wobei ich auch sagen muss, bei PMDD ist auch nicht wirklich hundertprozentig klar, was es verursacht und wo es genau herkommt. Was aber klar ist, ist, dass es sehr stark von Progesteron und dieser Östrogen-Dominanz auch getrieben wird. Aber wenn man dann darauf schaut, wie Serotonin, dieses Feel-Good-Hormon, wie das hergestellt wird. Es braucht einfach bestimmte Nährstoffe, die aber geklaut werden, wenn zu viel Stress da ist und wenn eben dieser zyklische Ausgleich nicht passiert. Also das ist so, wo fängt man an, gell? Und der einfachste Ansatzpunkt ist wirklich zu gucken, was macht mein Zyklus eigentlich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Stärken habe ich? Und nicht ständig in der falschen Stärke und in dem unerfüllten Bedürfnis zu leben. Das reduziert so viel Stress und das verändert schon ganz, ganz viel.

Die 4 Zyklusphasen...

Die Menstruationsphase

Die Menstruationsphase ist sehr, sehr deutlich, die ist sehr klar. Deine Blutung sollte nicht kürzer als drei Tage sein, nicht länger als sieben Tage. Und daran kann man schon sehr gut erkennen, ob dieses Gesundheitszeugnis, das man als Frau jeden Monat bekommt, wie gut oder schlecht es ausgefallen ist. Und in der Menstruationsphase, sie ist dafür da, einfach loszulassen. Man lässt diese Schleimhaut los, man sollte aber auch Emotionen loslassen, man sollte Situationen loslassen. Und was ich meinen Kursteilnehmerinnen und meinen Podcast-Zuhörerinnen immer wieder sage, ist, in dieser Zyklusphase sollst du dann auch wirklich den Fokus auf Gott legen und dir auch aufschreiben, worüber möchtest du ganz besonders beten, wenn du dann in der Menstruationsphase bist? Das kannst du über den gesamten Zyklus hinweg machen und dann diese Intuition, die du dann gesteigert hast, das ist eine der Stärken der Menstruationsphase, dass man eine richtig gute Intuition hat. Und die kannst du dann nutzen, um über bestimmte Bereiche zu beten, Entscheidungen zu treffen.

Ich habe mich letztens mit meiner Freundin unterhalten und sie hat gesagt, dass sie sich über eine Entscheidung mit ihrer Schwiegermutter nicht so sicher war und sie meinte, ach nee, ich bin da wahrscheinlich übersensibel, weil ich gerade in meiner Menstruationsphase bin. Da habe ich ihr gesagt, du bist nicht übersensibel, du bist intuitiv.

Und deine Intuition ist etwas, das du jetzt nutzen darfst. Also da finde ich das immer sehr, sehr traurig, wenn Frauen dann sagen, nee das kann ich nicht ernst nehmen, weil das sollte man dann erst recht ernst nehmen, weil man einfach eine gesteigerte Intuition hat, weil man eine gesteigerte Fähigkeit hat, einfach so einen Weitblick zu haben und auch einfach, ja im Gebet dann auch zu merken, was will Gott eigentlich von mir. Man hat einfach diese Fähigkeit, ein bisschen näher dran zu gehen.

Die Follikelphase

Und dann, wenn man fertig ist mit der Blutung, dann kommt man in die Follikelphase und das ist eine Phase, die ist einfach sehr energiegeladen, die ist sehr kreativ, die ist voller Tatendrang, man ist sehr sozial und das ist so die Phase, wo viele von meinen Frauen sagen, das ist die Phase, wo ich mich am allerbesten fühle. Östrogen ist in der Lage dazu, viele Probleme auszugleichen. Und deswegen fühlen sie sich da am besten. Und während dieser Phase mache ich das zum Beispiel so, dass ich besonders viele kreative Projekte angehe, dass ich schaue, wie ich zum Beispiel die Bilder für meine Kurse verändere, wie ich grundsätzlich dieses Kreative mit einbaue, wie ich neue Ideen ausarbeite.

Aber ich gehe nicht in die Tiefe, weil das kann ich nicht. Das ist eine Schwäche während dieser Phase. Ich lasse mich schnell ablenken, ich bin schnell woanders mit den Gedanken, ich möchte eigentlich nur raus, ich möchte eigentlich nur mit Leuten zusammen sein.

Die Eisprungphase

Und diese Eigenschaften, sind noch mal gesteigert, wenn man in die Eisprungphase kommt. In der Eisprungphase, auch wenn man Single ist, dann ist das auch eine Phase, in der man besonders diese Eigenschaften auch nutzen sollte, dass man super attraktiv ist. Man ist so sympathisch und wenn man zum Beispiel auf der Partnersuche ist, dann sollte man in dieser Phase dann auch rausgehen und man sollte dann auch wirklich sich umschauen und mit Leuten sich treffen und so.

Weil es einem leicht fällt, weil man besonders sympathisch ist, weil man sich gut auf andere Leute einlassen kann. Und das ist auch eine Phase, in der man zum Beispiel gut nach einer Gehaltserhöhung fragen kann. Man ist besonders sympathisch, man hat bessere kognitive Funktionen und das sind einfach richtig gute Stärken.

Die Lutealphase

Denn nach der Eisprungphase kommt man in die Lutealphase und das ist die Phase, die weniger sozial macht, aber die sehr, sehr produktiv macht. Das ist wie so die Nesting-Phase, wenn man schwanger ist und kurz vor der Geburt steht, dann muss auf einmal alles ausgeräumt werden, dann muss alles sortiert werden, dann muss alles vorbereitet werden. Genau das hast du jeden Monat mit der Lutealphase. Dein Ordnungssinn ist besonders gut, deine Planung ist besonders gut und du bist einfach in der Lage dazu, produktiv zu sein. Und in meiner Arbeit nehme ich dann die ganzen Sachen, die ich in der Follikelphase schon grob aufgestellt habe, wo ich meine Kreativität genutzt habe. Und jetzt gehe ich hin und arbeite da dran und lasse mich da nicht ablenken.

Und dann kommt man wieder in die Menstruationsphase. Und wenn Frauen da ein Problem haben mit PMS, mit PMDD, dann liegt das meistens daran, dass die Lutealphase so gelebt wurde wie die Follikelphase. Dass man sozial ist, dass man viel draußen ist, dass man super aktiv ist und dass man dieses Bedürfnis nach mehr Ruhe, nach mehr Häuslichkeit, nach einfach nur Arbeiten, nach einfach nur etwas Schaffen, ein Projekt zu Ende bringen, dieses Bedürfnis, dem geht man nicht nach und das rächt sich dann mit PMS und dann eben mit einer nicht so angenehmen Menstruationsphase. Das kann dann zu Schmerzen führen. Es kann dazu führen, dass da eine große Klumpenbildung ist im Periodenblut. Es kann dafür sorgen, dass die Periode ein bisschen zu lang oder zu kurz ist. Ja, auch die Farbe der Menstruationsblutung und die Konsistenz, die geben viel Aufschluss darüber. Und wie gesagt, die Menstruation ist eben das Gesundheitszeugnis, das man jeden Monat bekommt. Und wenn man da nicht hinschaut, dann weiß man nicht, wie das Zeugnis ausgefallen ist. Und eine wichtige Sache ist auch, je besser man die Menstruationsphase lebt, desto besser der nächste Zyklus. Also es baut wirklich alles aufeinander auf und je besser man jede einzelne Phase unterstützt und versorgt, desto besser wird die nächste Phase. Und dann kann man Zyklus für Zyklus immer wieder weiter verbessern. Also das ist schon etwas ganz, ganz Kraftvolles.

Wie hängt das mit den Nährstoffen zusammen?

Ja, von den Nährstoffen ist das so, dass man grundsätzlich immer einen Nährstoffbedarf hat. Also immer werden Hormone hergestellt, immer wird Reparaturarbeit geleistet, immer sind Körperprozesse im Gange. Aber wenn man jetzt in die Lutealphase kommt, dann ist der Bedarf nochmal erhöht. Und wenn man in die Menstruationsphase kommt, auch nochmal, weil der Körper einfach viel, viel leisten muss während der Lutealphase, weil sehr viel Schleimhaut aufgebaut wird, während der Menstruationsphase, weil das alles wieder rausgeht. Deswegen merkt man einen Nährstoffmangel während dieser zwei Phasen ganz besonders stark. Es ist nicht so, dass man es nur während diesen zwei Phasen braucht, aber man merkt es verstärkt. Also grundsätzlich empfehle ich, dass ein Vitamin-B-Komplex zum Beispiel genommen wird, damit die Hormonproduktion einfach verbessert wird. Magnesium ist immer ganz, ganz wichtig und Omega-3-Fettsäuren. Also das ist etwas, das die Entzündungsbereitschaft vom Körper reduziert und das einfach auch wieder Ausgleich schafft. Wir brauchen Fette, um Hormone herzustellen, wenn wir davon zu wenig haben oder wenn wir eine schlechte Qualität haben von den Fetten, die wir zu uns nehmen, dann ist natürlich auch die Qualität von unseren Zellen, von unseren Hormonen schlecht. Und das wären so die drei ganz großen.

Braucht man da Nahrungsergänzungsmittel oder kann man das über die Ernährung aufnehmen?

Das ist jetzt ein schwieriges Thema. Die meisten Leute haben einen Nährstoffmangel. Und bei den meisten Menschen ist es leider nicht so, dass die Qualität und die Frische von den Lebensmitteln Nährstoffaufnahme und Nährstoffdichte garantiert. Also wenn man jetzt, sagen wir mal, im Supermarkt einkauft, dann haben diese Lebensmittel schon einen richtig langen Weg hinter sich. Und die wurden dann noch gesprüht und vielleicht ist deine Leber- und deine Darmfunktion nicht optimal und das bedeutet dann, dass du im Endeffekt nicht alle Nährstoffe aufnehmen kannst, die du zu dir genommen hast. Gehen wir davon aus, dass du eine optimale Nährstoffdichte hast in den Lebensmitteln, die du isst, dann ist es trotzdem nicht garantiert, dass die tatsächlich ankommen. Was man aber auf jeden Fall machen kann, ist, dass man tierische Lebensmittel zu sich nimmt. Die sind reich an Vitamin B, die sind reich an Zink und Eisen. Besonders wenn man Innereien, wie zum Beispiel Herz, Leber, Nieren isst, die bauen wir zum Beispiel als Familie einfach in unserem Hackfleisch auch mit ein.

Also, zehn Prozent von unserem Hackfleisch sind einfach diese Organe, damit wir dadurch schon mehr verstärkt diese Nährstoffe zu uns nehmen. Und Magnesium ist etwas, das man mit dunkelgrünem Gemüse zum Beispiel bekommt. Und das ist auch etwas, das man einbauen kann. Die Wahrscheinlichkeit ist nur sehr hoch, dass vor allem, wenn man schon Symptome hat, vor allem wenn man schon Probleme hat, dass da ein großer Bedarf ist. Und deswegen macht es schon Sinn, dass man zusätzlich ergänzt, natürlich ist eine gesunde Ernährung und eine nährstoffreiche Ernährung die höchste Priorität. Wenn man sich nur von Schokolade und Gummibärchen ernährt, dann ist das vorprogrammiert, dass das nicht richtig funktioniert, aber gesunde Ernährung und Ergänzung, vor allem wenn man Probleme hat, vor allem wenn man ja immer wieder durch solche Krisen geht, dann würde ich wirklich sagen Vitamin B-Komplex, Magnesium, das sind so die ganz, ganz wichtigen und Omega-3-Fettsäuren, dass man das noch dazu holt, während man auch eine gesunde Ernährung hat.

Der erste Schritt in Richtung zyklisches Bewusstsein

Was ich vorher schon gesagt habe, erst einmal schauen, wie lang ist mein Zyklus eigentlich, wie lang ist meine Blutung, diese Sachen einfach mal im Kalender eintragen. Also das wäre so das erste, was ich empfehlen würde und dann auch wirklich schauen, wann geht es mir am schlechtesten oder wann fängt es an, mir schlecht zu gehen und das einfach mit dem Zyklus in Kombination zu sehen, dass man nicht sagt, okay, das ist jetzt isoliert, das ist isoliert, sondern schauen, wie hängt das tatsächlich zusammen? Weil wenn es an deiner Hormon-Balance liegt, wenn es an deinem Zyklus liegt, dann nützt es nichts, wenn du Antidepressiva nimmst. Es nützt nichts, wenn du meditierst oder solche Sachen machst, Entspannungsübungen machst. Das wird schon zu einem gewissen Grad helfen, aber es wird nicht den ganzen Weg gehen, geht halt nicht an die Wurzel. Natürlich ist es wichtig, dass man Stress reduziert. Ich glaube, jedes Thema, das du bisher angesprochen hast, da ich kann mir vorstellen, dass Stressreduktion immer eine Rolle spielt. Aber wenn man nicht sieht, es fängt bei mir mit dem Eisprung an oder es fängt bei mir die Woche vor der Periode immer an, dann kann man da nicht proaktiv dran gehen. Weil wir als Frauen haben einfach diesen Vorteil, dass wir wissen, wie der Zyklus so verläuft. Aber wir müssen hinschauen. Wenn wir nicht hinschauen, dann funktioniert es nicht. Also das wäre so mein erster Tipp, dass man sagt, okay, ich gucke jetzt mal, wie lang ist mein Zyklus?

Und dann zweitens, dass man schaut, kann ich eigentlich die Eisprungphase oder den Eisprung ermitteln? Kann ich den Eisprung bestätigen? Und wenn ja, dann kannst du vom Eisprung ausgehend dann nachrechnen, nachzählen, wie lang ist meine Lutealphase? Wenn die weniger als zehn Tage lang ist, dann hast du definitiv einen Progesteron-Mangel. Dann hast du darunterliegende Probleme, die einfach anders angegangen werden müssen. Damit du genug Progesteron herstellst, damit es Östrogen ausgleichen kann, damit du nicht immer wieder in dieses tiefe Loch fällst. Und das dann zu kombinieren mit den richtigen Nährstoffen, das dann zu kombinieren mit ausreichend Schlaf, mit weniger Stress und mit zyklusbewusster Lebensplanung, das kann dann wirklich komplett alles verändern. Also das höre ich immer wieder in meinen Kursen, dass meine Kursteilnehmer sagen, ich kann meinen Zyklus nicht mehr mit dem vergleichen, der mich hier hingebraht hat. Aber oft haben sie wirklich nur ganz einfache Sachen umgesetzt und sind sehr achtsam geworden. Das kann ganz viel verändern.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, also ich höre immer wieder, dass der Zyklus ein Fluch ist und ich möchte einfach ganz klar sagen, dein Zyklus ist kein Schöpfungsfehler, dein Zyklus ist kein Fluch, du weißt einfach nicht, dir wurde es einfach nicht beigebracht, wie du ihn richtig nutzt. Und das ist eine Chance. Es ist eine Chance, jetzt Veränderungen zu wagen. Es ist eine Chance, da etwas anders dran zu gehen und ja, diese Informationen, die du heute bekommen hast, die kannst du vertiefen. Und kannst wirklich feststellen, dass dein Zyklus ein absoluter Segen ist.



Claudia Sautter
angeborene vs. erworbene
Hochsensibilität

Claudia, du bist begleitende Seelsorgerin und christlicher zertifizierter Coach und hast wirklich das Thema Hochsensibilität für dich erkannt. Und du hast eine Sozialpädagogik-Ausbildung.

Das ist sehr schön. Willst du da noch was dazu sagen, das noch ergänzen? Was könnte noch interessant sein? Du hast schon erzählt, Sozialpädagogin, genau zertifizierte christliche Coach für hochsensible Frauen, begleitende Seelsorgerin. Ich bin Mama, das ist vielleicht auch interessant, von einer neunjährigen Tochter, verheiratet, lebe hier in Stuttgart. Aber wie ich dir schon gesagt habe, Gott sei Dank nicht mitten in der Stadt, da würde ich heute mich nicht mehr wohl fühlen als hochsensible Frau, sondern schön im Grünen, recht ruhig und ja.

Mein Herzensthema ist einfach, hochsensible Frauen zu begleiten und die erfahren bei mir durch ein ganzheitliches Konzept, das ist mir immer auch ganz wichtig, mehr Leichtigkeit und Freude in ihrer Lebens- und Beziehungsgestaltung. Genau. Und ich danke für die Einladung. Schön, dass ich dabei sein darf.

Was waren deine Beweggründe dafür, dass du jetzt sagst, ich muss mich oder möchte mich mit Hochsensibilität beschäftigen und auch solchen Frauen besonders helfen?

Es ist ja wie so oft, dass es einfach aus der eigenen Geschichte, der eigenen Biografie herauskommt, warum man sich mit einem bestimmten Thema vermehrt auch beschäftigt. bei mir war das so, ich bin 1983 geboren und damals gab es diesen Begriff der Hochsensibilität noch gar nicht. 1990 war so der Einstieg in die Forschung zu diesem Thema durch Elaine Aron, einer amerikanischen Psychologin. Diese Wesensart der Hochsensibilität, die gibt es aber schon immer. Also die gab es durch alle Kulturen und Epochen hindurch, die findet sich sogar auch im Tierreich wieder. Und ich möchte auch hier gleich sagen, dass diese angeborene Hochsensibilität ein Wesensmerkmal ist. Deswegen lässt sich das auch nicht diagnostizieren. Das ist keine Krankheit. Das ist ein Wesensmerkmal, das 15 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung betrifft und das absolute Stärken hat und natürlich auch wie bei durchschnittlichen sensiblen Menschen Herausforderungen mit sich bringt und dieses Wissen um diese Andersartigkeit, das ist eigentlich schon die halbe Miete, dass man einfach weiß, wie bin ich denn anders gemacht und gedacht von Gott mit voller Absicht, sage ich immer. Der hat sich was dabei gedacht. Der hat sich keinen Scherz erlaubt und hat gedacht, den machen wir es mal besonders schwer, sondern das hat wirkliche Stärken, nur die Art und Weise, wie diese Andersartigkeit willkommen und wertgeschätzt wird, kulturell, gesellschaftlich, aber auch in der Familie, das variiert. Genau, und ich bin da eben einen weiten Weg gegangen, weil ich lange Zeit eben gar nicht wusste, dass es in meiner Persönlichkeit, in meiner Wesenstruktur Dinge gibt, die ich lernen darf, anzunehmen und dass ich einfach auch in meiner Lebensgestaltung bestimmte Parameter brauche, um gut gedeihen zu können. Ich bin einen langen Weg gegangen, wo ich in meinem Leben einen Kampf gegen mich selbst geführt habe, wo ich meiner eigenen Wahrnehmung nicht getraut habe, weil ich Glaubenssätze entwickelt habe, wie mit mir stimmt was nicht. Ich glaube, ich bin nicht nur anders, sondern auch falsch. Ich sollte anders sein, ich sollte nicht so sensibel sein, ich sollte mir Sachen nicht so zu Herzen nehmen.

Also Summa summarum, ich sollte anders sein, als ich eigentlich bin. Und da kam dann in diese Wunde von ich bin nicht okay, wie ich bin, ja? Und es gibt ja auch niemanden, der mich empathisch und liebevoll spiegelt, kam da so diese erworbene Hochsensibilität rein. Das ist eine Sensibilität, die einfach durch tiefe Wunden, wo gleichzeitig die eigenen Ressourcen nicht ausreichend waren, um mit diesen Verletzungen gut umzugehen, kam damit dazu. Und bei mir hat sich das eine mit dem anderen verstärkt. Und als ich später, das war im Rahmen meines Studiums in Kiel, wo ich das erste Mal im Internet auf diese angeborene Hochsensibilität gestoßen bin, da war das für mich damals so, dass ich gedacht habe, ach du meine Güte? Also für mich war das schlimm damals, weil ich gedacht habe, wenn ich das bin, wenn ich das habe, dann bedeutet das ja auch, dass es nie anders wird. Was ich damals gemeint habe, unwissentlich, das waren die Verletzungen, das waren die Herzenswunden, das war diese erworbene Hochsensibilität. Das ist was, das kann durchaus anders werden. Die Frage ist immer dann, wie sieht der Ansatzpunkt aus? Wie ist der Weg? Auch nochmal wichtig. Aber eben dann auch daneben die angeborene Hochsensibilität. Was hat das für Stärken? Was hat das? Da geht es dann auch um die Selbstannahme, weil das ist nichts, was ich in Therapien ausradieren kann. Nur zu dem damaligen Zeitpunkt war das für mich noch nicht annehmbar. Ja, und so bin ich einen langen Weg gelaufen.

Wie kriege ich denn für mich raus, was eine angeborene Hochsensibilität ist und was eine erworbene?

Ich war immer so auf der Hut, Verletzungen zu vermeiden. Du hast immer gedacht, wie komme ich hier gut durch, dass ich immer auf der Hut sein, immer in einer angespannten Situation sein muss. Woher weiß ich, ist es bei mir angeboren oder ist es erlernt?

Genau. Also bei angeboren, kann man vielleicht einfach auch, gerade wenn es noch die Möglichkeit gibt, Bezugspersonen, Eltern zu fragen, war das bei mir schon als Kind so? Also, dass ich zum Beispiel besonders sensibel oder leicht reagiert habe auf irgendwelche äußeren Reize. Zum Beispiel bei mir war das so, meine Mutter hat erzählt, wenn ich Hunger hatte, dann konnte ich unglaublich schnell und laut schreien, weil oft ist es so, dass hochsensible Menschen zum Beispiel regelmäßig essen müssen, nicht in eine Übererregung körperlich auch zu kommen. Also es gibt so viele Wesensmerkmale, wo man sagen kann, das ist ganz typisch für angeborene Hochsensibilität und das ist diese neurologische Andersartigkeit.

Das heißt, es ist wirklich ein physiologisches Merkmal, dass der Filter im Gehirn aussortiert, was ist wichtig und was ist weniger wichtig. Das kriegen wir bewusst gar nicht mit, dass der durchlässiger ist. Das heißt, da kommen mehr Informationen durch. Diese Informationen, das ist Punkt Nummer zwei, werden in einer tieferen Schichtenebene verarbeitet. Die Informationsverarbeitung ist einfach tiefer. Deswegen können Hochsensible zum Beispiel durch anregende Situationen oder Gespräche nicht so schnell wieder zur Tagesordnung übergehen wie z.B. andere, sondern wenn sie ins Bett gehen, dann wirkt es noch eine Weile nach. Oder auch im Alltag, dass man noch mehr drüber nachdenkt. Das ist so ein Punkt. Dann reagieren angeborene, hochsensible Menschen auch schon ganz leicht auf äußere Reize, die auf das Nervensystem treffen, wo durchschnittlich sensible noch gar nichts merken. Das kann körperlich sein, das kann zum Beispiel der kratzende Pulli sein, oder die Strumpfhose kratzt oder die nassen Socken. Das ist ganz unangenehm, das mag ich nicht. Kinder sind zum Beispiel ganz oft wählerische Esser. Also gerade eine Konsistenz im Mund oder so, da mögen die nicht alles. Ja, das ist so der dritte Punkt. Der vierte ist eine intensive Gefühlswelt. Und da ist zum Beispiel auch ein Unterscheidungsmerkmal zu erworbenen oder antrainierten Hochsensibilität, dass die Intensität der Gefühle auf allen Ebenen sich wiederfindet, nicht nur bei den Negativen. Das ist zum Beispiel so ein Unterscheidungsmerkmal auch, ist meine verstärkte Intensität der Gefühle auf allen Gefühlsebenen da oder nur auf die sogenannten negativen Gefühle bezogen. Auch zum Beispiel, was ich vorhin gesagt habe, habe ich das Gefühl, ich bin anders? Oder habe ich das Gefühl, ich bin falsch? Da ist ja auch so eine Wertung drin, die auch auf das eigene Selbstwertgefühl abzielt. Ein weiterer Punkt ist zum Beispiel auch die angeborene Hochsensibilität durch die Punkte, die ich gerade genannt habe. Das stärkere Spüren auch körperlich. Die spüren zum Beispiel oft die Frauen auch, jetzt setzt bald mal eine Periode ein. Oder ich hatte eine Kundin, die gesagt hat, ich habe ganz genau gespürt, irgendwas stimmt in meinem Körper nicht. Und kein Arzt hat es erst rausgefunden, bis später rauskam, die hatte eben eine Erkrankung und die hat das ganz genau gespürt. Das heißt, die Körperwahrnehmung ist eigentlich sehr gut. Wenn ich nicht in meinem Körper gut beheimatet bin, wenn ich z.B. dissoziiert bin durch einfach schlimme Erfahrungen, die noch nicht in der Heilung sind, dann ist die Körperwahrnehmung in aller Regel eingeschränkt. Oder eben, wenn ich gelernt habe, wie es bei mir auch der Fall war, ich kann meiner Wahrnehmung nicht vertrauen, das heißt, ich gehe jetzt mit der Aufmerksamkeit von mir weg und richte mich nach Außen und schaue, was erwartet man denn von mir?

Ja, weil das können hochsensible Menschen in der Regel auch sehr gut erspüren. Was erwarten denn die anderen? Wie macht man es denn? Und dann war es bei mir auch so, dass ich so einen Kampf gegen mich selber geführt habe, weil ich mich immer mit anderen verglichen habe. Und da natürlich auch mit durchschnittlich sensiblen Menschen und natürlich immer den Kürzeren gezogen habe, weil die ganz anders gemacht waren. Und ich dadurch immer auch in meinem Selbstbild bestätigt wurde, ich kann nichts und ich bin nichts und was kann ich eigentlich schon gut, ja. Und auch wenn man diese erworbene Hochsensibilität hat. Aber auch wenn ich nicht gelernt habe, mit meinen Grenzen umzugehen. Also zu spüren, da sind wir wieder bei der Körperwahrnehmung, wann bin ich denn kurz vor der Übererregung? Wann brauche ich denn eine Pause? Wie geht es mir denn eigentlich? Wenn dieses Gefühl für den Körper aus der Balance gekommen ist, dann ist es auch oft so, dass wir eben wirklich schwimmen oder sehr impulsiv reagieren, in der Überreizung sind, weil wir einfach nicht gehört haben auf unser Inneres. Was habe ich für Bedürfnisse, wie geht es mir denn? Wenn ich da gelernt habe, in angenehmere Gefilde zu kommen, und das kann man auch weiten, dass ich weniger schnell in der Überreizung bin, dann wird es die Zeit auch zeigen, welche Symptome, Symptome sind immer an die Krankheit gebunden oder an was Krankhaftes. Das wäre dann so eine erworbene Hochsensibilität. Dass das mit der Zeit zurückgehen darf. Das ist dann auch so ein Weg einfach. Und was, wo ich einfach merke, okay, das hat jetzt mit einer erworbenen nichts zu tun. Das ist was, das bleibt. Und ich habe jetzt auch verstanden, weil ich als Kind schon bestimmte Verhaltensweisen gezeigt habe, da darf ich mich annehmen. Manchmal kann da auch eine Stellschraube sein, dass ich beispielsweise einfach am falschen Platz bin. Also zum Beispiel am Arbeitsplatz. Wenn ich weiß, wie ich gestrickt bin, was brauche ich denn? Und das eine ist es wahrzunehmen und das andere ist es auch ernst zu nehmen. Weil da tendieren Hochsensible nämlich auch oftmals dazu, wenn sie nicht gelernt haben, ihrer Wahrnehmung trauen zu können, dass sie die Wahrnehmung nicht nur nicht wahrnehmen, sondern eben auch nicht ernst nehmen.

Claudia, du hast vorhin gesagt, dass du erst während deines Studiums für dich erkannt hast, dass du hochsensibel bist. Also da hat sich das für dich erst erschlossen. Was ist denn seitdem anders? Was hast du seitdem anders gemacht, was hast du angefangen oder wie bist du jetzt anders mit dir unterwegs einfach?

Ja, also da könnte ich jetzt viel erzählen. Ich bin schon auch einen langen Weg gegangen in meinem Leben. Da kann ich zum Beispiel auch gerade mal mein Buch nennen, das was du ja auch verlinken wirst. Sucht nach Leben, wenn nichts die innere Leere füllt. Da ist die Hochsensibilität ein Teil davon. Da ist auch zum Beispiel Entwicklungstrauma ein Teil davon. So eine erworbene Hochsensibilität. Da ist aber auch meine Suche danach drin, was füllt denn dieses Loch in meinem Herzen? Also da geht es auch um Identität. Was ist mein Fundament? Was hält? Wo erfahre ich wirklich Wert und Sinn und Hoffnung? Perspektive? Und ich muss sagen, ich hatte immer wirklich ganz tolle Eltern. Ich meine, auch da gab es im Elternhaus mit den Großeltern, kann ich jetzt nur kurz anreisen, ist nicht das Thema heute, Sachen, die sich sehr stark auf mich ausgewirkt haben und auch auf mein Nervensystem, auf das Thema Stressregulation.

Ich habe einen Therapie- Marathon hinter mir. Also insgesamt hat sich das über 18 Jahre erstreckt. Ich war auch in der Psychiatrie, weil es bei mir im Leben einen Zeitpunkt gab, wo ich einfach nicht mehr konnte. Wo ich davor schon immer wieder in einem Überlebensmodus war, in einem Funktionieren. Und es einfach irgendwann nicht mehr halten konnte. Irgendwann hat der Körper gesprochen, die Psyche hatte diesen Breakdown. Für mich war es damals total toll, in die Psychiatrie zu kommen. Das klingt vielleicht ganz, ganz komisch. Aber da hatte ich das Gefühl, ich kann jetzt endlich mal aufhören zu funktionieren. Du nickst da so, du kennst das. Das sind ja auch unsere Zuhörerinnen. Frauen, die aus einer psychischen Krise kommen, wie immer das auch aussah. Und ich hatte da das Gefühl, ich kann hier endlich mal aufatmen, da sind andere, die sind ja auch so wie ich, also dieses, ich bin ja nicht die Einzige, die es anscheinend irgendwie nicht hinkriegt. Und ich weiß noch, als ich damals nach einer gewissen Zeit am Wochenende nach Hause durfte, was sich da in mir eingestellt hat, als ich im Auto diesen Klinikparkplatz verlassen habe. Da hat sich in mir alles zusammengezogen, weil ich das Gefühl hatte, es geht jetzt wieder raus in diese Welt, in der ich irgendwie nicht klarkomme. Ich hatte oft das Gefühl, dieses Leben will mich nicht und ich will dieses Leben eigentlich auch nicht. Und da waren verschiedene Punkte dabei, die ich immer wieder auch gerne anspreche und auch immer in meinem Buch beschreibe. Was ist meine Identität? Wo finde ich Halt? Wo finde ich Wert? Was füllt dieses Loch? Und die ganzen Therapien, ich bin nicht gegen Therapien. Ich will hier nicht gegen Therapien wettern, überhaupt gar nicht. Ich bin dafür, dass man sich Hilfe sucht. Sonst wäre ich ja heute selber nicht Seelsorgerin und Coach, ne? Würde sich irgendwie widersprechen. Ich wurde durch die ganze Zeit sehr reflektiert.

Das ist übrigens auch eine der Stärken noch von hochsensiblen Menschen, dass sie in aller Regel sehr reflektiert sind und auch Interesse haben an Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung neben vielen anderen Stärken. Und es hat auch so eine gewisse Struktur in meinen Alltag gebracht. Ich bin in der Regel einmal die Woche 45 Minuten wohin gegangen. Ich habe mich in gewisser Weise ernst genommen, weil ich wollte ja, dass es mir besser geht und das Gegenüber hat mich auch ernst genommen in dem, was sie eben gewusst hat, wie sie ausgebildet war, was die Person leisten konnte. Es hat mir persönlich, das ist meine Geschichte, aber nur sehr oberflächlich geholfen. Weil über die ganzen 18 Jahre kann ich biografisch sagen, ging es mir eigentlich schlechter und schlechter. Das heißt, ich hatte in meinem Leben ...

Jeder Mensch versucht sich selbst irgendwie zu helfen. Keiner schadet sich bewusst selber. Und ich finde, das sind auch mal Sachen, die gewürdigt und wertgeschätzt gehören. Und ich hatte halt auch einfach so meine Sachen, wo ich gedacht habe, das Leben, das hat noch so viel mehr Stunden in der Woche als diese 45 Minuten. Was kann ich denn tun? Ich hatte zum Beispiel das versucht, das hat mit 16 auch angefangen, das übers Essen zu kompensieren. Das war jetzt keine Kopfentscheidung, das mache ich so und dann wird das bestimmt alles gut. Klar war die Hoffnung damit verbunden. Aber ich habe auch durch dieses Aufhören zu essen, peu à peu, habe ich versucht Kontrolle zu erreichen, weil ich hatte eben auch das Gefühl in meinem Leben, es entgleitet mir alles. Ich hatte das Gefühl, ich weiß gar nicht, wo ist überhaupt mein Platz in dieser Welt. Also das war eine Strategie. Die hat aber nicht funktioniert. Dann habe ich das über einen ziemlich großen Alkoholkonsum immer wieder versucht zu kompensieren. Zeitweise auch über andere Substanzen. Ich habe das in Liebesbeziehungen zu Männern gesucht und das waren abhängige Beziehungen, wo ich primär die Retterrolle übernommen habe, war mir damals auch nicht so klar. Thema Drama- Dreieck kann auch sehr spannend sein, Opfer, Täter, Retter. Ja, und es wurde halt echt schlechter und schlechter. Und was bei mir den Wendepunkt gebracht hat, das war in Südafrika, dem lebendigen Gott zu begegnen. Und ich meine diesen Gott der Bibel, ich meine Jesus Christus. Und wenn sich jetzt vielleicht, ich weiß nicht, bei einer ZuhörerIn irgendwie sowas zusammenzieht, weil du vielleicht, so wie es bei mir früher war, deine Assoziation ist zu Kirche, zur katholischen Kirche, zu dem, was die Kirche einfach auch schon im Namen Gottes oder auch Christen verbochen haben, dann verstehe ich das komplett. Deswegen war der christliche Glaube für mich auch nie attraktiv.

Aber das ist eine persönliche Beziehung zu einem Gott, der uns sieht und der uns liebt und annimmt, so wie wir sind. Dazu musste ich aber erst mal, und das war natürlich weniger schön, an einen Punkt kommen, wo ich kapituliert habe, wo ich gemerkt habe, ich habe so viel probiert, auch aus eigener Kraft. Ich hab geschaut, wie machen es denn die anderen? Ich habe es therapeutisch versucht, ich habe versucht, mich so anzustrengen wie andere. Ich habe das über verschiedene Strategien versucht. Ich bin immer gegen die Wand gefahren. Ich habe gesagt, ich schaffe es nicht. Und das ist manchmal so segensreich und dann aber auch zu wissen, an wen kann ich mich denn wenden. Und das war eben für mich so ein echter Gamechanger, als dieser lebendige Gott in mein Herz kam, als ich gesagt hab, komm in mein Leben, hilf mir. Ich hab so lange allein versucht, ich kann nicht mehr. Und das ist einfach eine Einladung, dass er ins Herz kommen kann. Und man kann das auch, ich sag's immer so bisschen experimentell machen, zu sagen: Ich weiß nicht genau, was ich von diesem Jesus halten soll. Ich probiere es mal zwei Wochen. Also wenn wir es wirklich ernst meinen. Aber dann will ich ihn auch erleben. Auf sowas lässt es sich ein. Und ja, dann war natürlich sofort alles gut. Es ging schnell nach oben. Jetzt habe ich keine Probleme mehr. Nein. Verstehe ich nicht. Aber was plötzlich weg war, das war dieses Loch im Herzen. Ich hatte plötzlich ein Wozu. Es hat mich total geflasht, dass es da jemanden gibt, der mich sieht und mit dem ich sprechen kann. Und ich spüre das in meinem Herzen, dass da was anders wird. Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist. Und ich will alles neu machen. Also das finde ich ja bis heute überwältigend, dass dieser Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat, mit uns kommuniziert. Ja, und dann war bei mir eben durch verschiedene Art und Weisen ein Heilungsweg, ein Weg, wo ich Befreiung auch von schädlichen Gedankengebäuden, von Lügen gefunden habe. Ich habe mich auch zeitweise, war ich einfach spirituell auf den unterschiedlichsten Wegen unterwegs, weil es gibt ja ganz viele verschiedene Wege, wie Menschen sagen, so ist Gott oder so sehe ich Gott oder so kannst du zu Gott kommen. Und ich war schon immer da auch einfach so ein Freigeist und habe mir also unwissentlich gedacht, ich nehme jetzt das raus, was für mich passt, was für mich dann auch bedeutet hat, ich entscheide das. Und bin dann einfach auch spirituellen Wegen gefolgt, die tatsächlich schillernd und schön aussahen, die aber, wie ich rückblickend weiß, nicht immer gut waren. Das heißt, der typische Wolf im Schafspelz. Ich bin da wunderbaren, lieben Personen begegnet. Aber das Geistliche, was da auch so kreucht und fleucht, ist immer nicht nur gut. Da möchte ich mich einfach auch wirklich klar positionieren.

Ja, und bis ich dann irgendwann noch mal hingeführt wurde zu dieser angeborenen Hochsensibilität. Das war dann so ein bisschen später. Das war dann vor ein paar Jahren, wo ich dann einfach auch nochmal mich mit diesem Wesenskern auseinandersetzen konnte. Aber jetzt viel freier, wie damals in Kiel, während meiner Studienzeit, weil da einfach eine gewisse Heilung passiert ist und somit auch so eine gewisse Annahme schon da bei mir selbst gegenüber, ein Fundament geschaffen wurde. Und mir klar war, okay, da gibt es Sachen, die sind veränderbar. Und da gibt es aber auch so einen Kern, wie Gott mich gemeint hat, wo ich lernen darf, mich anzunehmen. Ich weiß aber auch von anderen Hochsensiblen, für die ist es andersrum. Die finden es total erhellend und erleichternd, wenn sie über die Hochsensibilität lesen und dann erkennen, aha, so ist das, ich bin ja gar nicht so verkorkst, wie ich immer dachte. Also da hat einfach Gott mit jedem auch so ganz individuellen Weg.

Wenn ich jetzt erkannt habe, ich bin hochsensibel, was sollte ich im Umgang damit beachten oder worauf legst du jetzt besonders für dich selber Wert und also was machst du anders als andere?

Also ich habe ja am Anfang schon gesagt, dieses Wissen darum, was die Andersartigkeit ist, dass sie neurologisch begründet ist und wie die sich eben auch zeigt, das ist mal oft echt schon die halbe Miete. Deswegen kann es zum Beispiel ein erster Schritt sein, oder es ist ja schon ein erster Schritt, dass jetzt einfach die besagten Frauen dieses Interview hören. Und wenn du jetzt denkst, ich finde mich da drin wieder, könnte schon auf mich zutreffen, dann könnte ein erster Schritt sein, sich ein Buch zu dem Thema zu kaufen. Und das kann oft so wohltuend sein, zu erkennen, ich muss gar nicht immer total an mir arbeiten, weil mit mir scheinbar was nicht stimmt, wie ich bisher gedacht habe, sondern ich darf mich annehmen, so ist das, jetzt verstehe ich das erst. Und das kann einfach auch schon wirklich Heilung bringen. Oder mit Gleichgesinnten sich zusammen zu tun. Ich darf zum Beispiel jetzt seit fast einem Jahr eine Gruppe leiten im christlichen Coaching-Netzwerk, die heißt Hochsensible Königstochter. Da sind wir jetzt aktuell 131 Frauen. Und da sind wir auch wieder beim Thema, sich im anderen spiegeln zu können, Verbundenheit zu erleben, Gemeinschaft zu erleben. Es gibt noch andere, die sind so wie ich, und es ist okay, so zu sein. Also das kann einfach auch schon mal Ruhe ins System bringen. Ich habe für mich zum Beispiel auch lernen dürfen und müssen, das ist ganz oft ein Thema bei Hochsensibilität, Nein sagen zu dürfen, Grenzen zu setzen.

Und mich selber auch spüren, wieder in eine Verbindung mit mir kommen, wo der Körper zum Beispiel einfach auch ein ganz großes Instrument ist. Mehr dazu erzähle ich zum Beispiel im Workshop. Also wer dann hier das Paket bei dir kaufen möchte, ist ein Vortrag und auch mit zwei anschließenden Übungen dazu, weil auch das autonome Nervensystem bei hochsensiblen Menschen einfach schneller an der Obergrenze ist. Dadurch, wie wir gestrickt sind, wir kriegen mehr mit. In der gleichen Zeit wie durchschnittlich sensible Menschen. Wir reagieren schneller auf leichte, auch schon leichte Impulse. Und das wirkt alles anregend auf das Nervensystem. Dann bekommen wir im Zwischenmenschlichen mehr mit, atmosphärisch. Dann ist die Frage, wie ist dein Alltag auch strukturiert? Wo arbeitest du? Wie ist dein Familienleben? Weißt du, was du brauchst, liebe Frau? Was deine Bedürfnisse sind, auch die eigenen Werte. Und da ist einfach der Körper und das Nervensystem ganz ausschlaggebend, nicht ständig in eine Übererregung zu kommen und irgendwann, dass der Körper sagt, ich kann diesen Stress nicht mehr halten, ich plumpse jetzt in die Untererregung. Und da ist dann einfach die Kunst und das ist nicht extrem schwierig. Man muss es nur wissen und dann eben auch umsetzen, dass dieses sogenannte Stress- Toleranzfenster geweitet wird. Und das hilft bei der angeborenen Hochsensibilität. Es wird aber auch bei der erworbenen Hochsensibilität Erfolge bringen. Also man weiß das auch aus der Trauma-Forschung, wie wichtig das Nervensystem und der Körper hierbei ist. Und da findet das eben auch Anwendung.

Wenn jetzt jemand für sich festgestellt hat von den Frauen, ich bin wahrscheinlich hochsensibel. Was ist dann eine Sache, die sie jetzt gleich nach dem Kongress für sich umsetzen können, wo sie besser auf sich achten?

Das ist immer so eine individuelle Sache. Wie die Frau gestrickt ist, wo sie gerade steht, was sie für Erfahrungen gemacht hat. Es könnte zum Beispiel sein, dass sie sagt, ich kaufe mir jetzt wirklich mal Literatur und informiere mich über das Thema. Ja. Zum Beispiel dein wertvolles Buch. Das Buch geht aber nicht rein um die Hochsensibilität. Aber es ist der Weg einer hochsensiblen Frau. Das könnte schon auch sein, dass jemand sagt, ich habe ganz oft gegen mich selber gekämpft. Ich habe mit Selbstannahme, Selbstwert zu tun. Ich suche meinen Wert überall. Aber ich habe das Gefühl, das fällt alles so durch. Mir geht es so, ich liebe Zeugnisse.

Also ich liebe es, von anderen Menschen zu hören, wo sind die denn durchgegangen und dann aber auch zu sehen, hey, aber es gibt auch einen Weg da raus. Es gibt wirklich Hoffnung und Ermutigung und das ist der Sinn von meinem Buch und dass ich einfach auf diesen liebenden Gott aufmerksam machen möchte, dass wir das nicht aus eigener Kraft alles schaffen müssen und können. Oder spreche dir selber zu, du bist okay so wie du bist. Und die Emotionen, müssen dann nicht gleich hinterherkommen. Aber da geht es um ganz viel Annahme einfach auch. Mit all dem was jetzt da ist. Das heißt nicht, dass es ewig so bleiben soll oder muss. Aber erst mal, du darfst sein.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Bleib dran und sei nicht entmutigt, wenn Dinge nicht sofort anders werden. Oft ist es einfach ein Weg, aber es ist so lohnenswert. Was mir auch noch auf dem Herzen liegt, ist, wenn du eine hochsensible Frau bist und vielleicht auch schon Therapieerfahrung gemacht hast oder jetzt dir überlegst, dir Unterstützung zu holen, ob das Therapie, Beratung, Coach, Seelsorge ist und du findest dich unter der Wesensart der Hochsensibilität wieder, dann such dir jemanden, der sich mit dieser angeborenen Hochsensibilität auskennt. Es gibt auch einfach Therapeuten, die sagen, Hochsensibilität ist immer erworben durch Verletzungen. Das stimmt aus meiner Erfahrung nicht. Es gibt einerseits, andererseits. Und ich habe eben auch die Erfahrung gemacht, dass ganz oft natürlich eine Riesenfrustration ist, wenn das Wissen darum nicht besteht und oft so dran vorbei therapiert wird. Das ist so eins und da möchte ich Hochsensiblen einfach auch ans Herz legen. Die geben nämlich ganz oft Chancen und Chancen und Chancen, auch wenn es eigentlich nicht richtig passt. Und das ist gerade bei so einer 1 zu 1 Begleitung so wesentlich, dass es passt. Das weiß man aus Statistiken, dass diese Beziehungsebene so viel ausschlaggebender ist als die Methode, die angewandt wird. Deswegen fühlst du dich verstanden, hast das Gefühl, da ist für dich ein Schutzraum, dass du dich öffnen kannst, fühlst du dich, was man eben so von ersten Gefühlen sagen kann, geborgen und wertgeschätzt. Wenn nicht, dann nimm dieses Gefühl ernst. Es muss nämlich nicht an dir liegen. Das kann auch mal an der anderen Person liegen. Warum auch immer. Dann such dir jemand anderen. Und noch eins: Es kann aus Asche Schönheit entstehen. Auf jeden Fall. Ich bin auch immer wieder berührt, dass ich das heute tatsächlich weitergeben darf.

Selbstwert entwickeln



Insha Berger
Die Urwunde der Weiblichkeit
verstehen

Du bist spirituelle Lehrerin. Du bist Seelenmentorin. Auch das ist ein interessantes Wort. Du bist Weiblichkeits-Expertin und Autorin. Magst du da was dazu ausführen und was näher erläutern?

Ich bin spirituell unterwegs seit 30 Jahren. Ich war im System eben auch so, wie man sagt, so schön in dem Hamsterrad ein bisschen so gefangen. Und ich habe gemerkt, das ist nicht meine Welt. Also das ist nicht mein Leben. Und war halt dann so auf der Suche nach mir selbst sozusagen.

Und ich habe mich dann wirklich, irgendwann hatte ich den Mut und die Kraft zu sagen, okay, ich verabschiede mich jetzt von dieser normalen Welt und gehe mal hinaus und schaue, was es da draußen alles zu lernen, zu sehen gibt. Und habe dann meinen Koffer gepackt und bin einfach ab in den Süden sozusagen und bin in Sizilien gelandet. Und dort war ich, ja, also da und dort und ein bisschen so rum geschaut halt. Und dann hatte ich das so im Hinterkopf, wie ein Freund zu mir gesagt hat, ich war damals in Regensburg, und der hat gesagt, Insha, wenn du in Sizilien unten bist, dann fahr mal auf die Insel Alicudi. Das ist eine ganz tolle Insel und diese Insel würde dir wahrscheinlich gut tun. Ich hatte damals ein sehr gut gehendes Kosmetikstudio, war ständig im Business-Stress sozusagen und habe gesagt, ja jetzt, jetzt schaue ich mir mal die ruhigere Seite des Lebens an. Und tatsächlich bin ich dann auf dieser Insel Alicudi gelandet und das war so der Anfang, wo sich für mich so diese geistige Welt geöffnet hat und wo sich auch für mich eine komplett neue Welt geöffnet hat. Ich kam dorthin, mir liefen die Tränen einfach, die kullerten einfach so über meine Wangen, richtig dicke Tränen. Ich kann mich dran erinnern, als wär's erst gestern gewesen, ich kannte keinen Menschen auf dieser Insel und ich hatte das Gefühl, wow, jetzt bin ich endlich daheim. Es war so ein berührender Moment, wo ich gedacht habe, diese Insel ist irgendwie was Besonderes für mich und anscheinend ist das kein Zufall, dass ich auf dieser Insel lande. Und dann war das wirklich so, ich wollte ja eigentlich ganz Italien bereisen und so weiter, dass ich dann mich so verliebt habe in diese Insel, also ich habe mich in die Insel verliebt, nicht? Ich habe eine Kollegin, die hat sich dann in einen Mann verliebt. Aber ich habe mich in die Insel verliebt und bin dann da wirklich auch für 30 Jahre, bin dann da wirklich für 30 Jahre hängen geblieben sozusagen.

Ich habe da ein Meditationszentrum eröffnet und habe angefangen, ja, nach innen zu schauen. Und da habe ich gespürt, wie weit wir meistens weg sind von der Welt. Und wie schön es ist, wirklich nach innen zu gehen und anzukommen, in der Stille anzukommen. Und deswegen würde ich, wenn du bereit bist, liebe Peggy, würde ich einfach jetzt zum Anfang mit einer kleinen Meditation der Stille für eine Minute beginnen mit unserem Interview.

Kleine Meditation in die Stille:

Dann schließt du deine Augen.

Und gehst mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem und beobachtest einfach nur noch deinen Atem, wie er kommt und geht und kommt und geht, wie die Wogen des Meeres. Sie kommen und sie gehen ganz von selbst. Und du stellst dir jetzt vor, dass diese Stunde jetzt eine ganz besondere Stunde für dich wird, wo du vielleicht auch ganz spezielle Erkenntnisse und Offenbarungen bekommst. Und du legst jetzt wirklich deinen Fokus nur noch auf diesen Text und bist jetzt voll da im Hier und Jetzt. Und jetzt sind wir alle schön angekommen in der Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt. Du öffnest wieder deine Augen und bist wieder ganz und gar in deiner Präsenz.

Insha, du bist Weiblichkeitsexpertin und deswegen habe ich gedacht, muss ich dich hier fragen. Weil Weiblichkeit, ja es geht ja hier um Frauen in einer psychischen Krise. Da spielt das Problem, denke ich jetzt mal, mit der Weiblichkeit auch eine große Rolle. Du hast im Vorgespräch von einer Urwunde der Weiblichkeit gesprochen. Was ist das konkret? Also definier das bitte mal. Und wie ist diese Urwunde entstanden?

Ja, das ist wirklich ein sehr tiefes, spezielles Thema, wo ich persönlich darauf gekommen bin. Also ich habe ein sehr intensives Verhältnis zu Jesus schon seit vielen, vielen Jahren. Und eines Tages, ich war auch fünf Jahre in Israel und habe mich von ihm persönlich schulen lassen und so weiter. Aber das mit der Urwunde, diese tiefen Verletzungen, diese weiblichen tiefen Verletzungen, die habe ich bei mir selbst, die wir ja alle verdrängen, natürlich, aber die habe ich bei mir selbst erleben dürfen, als ich auf Bali war. Und auf Bali die sind sehr spirituell, die Menschen, und es gibt sehr viele Göttinnen und auch sehr viele Götter.

Das ist da sehr ausgeglichen. Bei uns gibt es ja nur diese männlich dominierte Gottheiten sozusagen. Es gibt Jesus und es gibt den Gott. Also diese weibliche Seite der Gottheit, die fehlt uns in Europa oder die fehlt uns hier. Und als ich diese Frauen gesehen habe auf Bali, was die für eine Ausstrahlung haben, wie feminin die auf der einen Seite sind, aber auch wie selbstbewusst die auf der anderen Seite sind und auch wie sie von ihren Männern verehrt werden und ja, wie diese Balance zwischen männlicher und weiblicher Energie ist, die konnte ich da richtig aufsaugen. Und das war für mich wie eine Heilung, wie so eine innere Heilung. Und plötzlich kam es aber, dass ich, obwohl ich so fröhlich war und so gut aufgenommen wurde dort auf Bali und in einer großen balinesischen Familie mitleben durfte und so weiter, wurde ich plötzlich so urtraurig, so wie als wäre meine ganze Energie auf einmal weg, abgesaugt. Ich weiß nicht, das kennst du vielleicht auch, das kennen ja so viele Frauen. Es ist irgendwie, irgendwas in der Familie oder mit Freunden und irgendjemand tut irgendwas und auf einmal sackst du weg. Deine Energie sackt weg. Und genau so ging es mir auf Bali, obwohl alles eigentlich so schön war. Und dann habe ich Jesus gefragt, Jesus, was ist jetzt mit mir los? Ich kenne mich nicht mehr. Ich kenne mich nicht mehr aus. Und dann hat er gesagt, Insha, jetzt kommt die Zeit, wo du die Urwunde deiner Weiblichkeit heilen darfst. Weil natürlich, ich war sehr eigenständig. Ich war immer auch mein eigener Mann. Ich war zwar zweimal verheiratet, aber es hat nie länger als drei Jahre gedauert. Und dann war ich wieder Single. Und so gesehen hatte ich immer auch sehr viele männliche Strukturen in meinem Leben, weil das auch normal ist, wenn du selber beides irgendwie managen musst. Und dann bin ich in diese tiefe Urwunde der Weiblichkeit eingetaucht und habe so richtig gespürt, dass dieses patriarchalische System, in dem wir seit 6.000 Jahren leben, uns als Frau einfach unterdrückt. Es ist einfach so. Und da habe ich dann gesehen, wie schön es auf Bali ist, also bei den Balinesen oder auch bei den Indern, also wo da dieser Ausgleich da ist, wo da männliche und weibliche Gottheit ganz normal ist. Und da konnte ich dort mit diesen balinesischen Frauen, konnte ich meine Weiblichkeit heilen und konnte auch meine innere Göttin, meine innerste weibliche Göttlichkeit, ins Leben zurückbringen. Und das hat mir so gut getan. Ich war nachher wirklich noch mal wie neu geboren. Ich habe ja wirklich auch schon als Kind so eine Sehnsucht nach Jesus gehabt und habe immer gefragt, wer ist denn dieser Jesus und wie finde ich Zugang zu diesem Jesus und so, also so kindlich halt und habe gespürt, ja die erzählen mir zwar Sachen aus der Bibel und die erzählen mir viele Geschichten, aber die kennen ihn nicht wirklich.

Also die haben nicht wirklich das Herz für ihn geöffnet. Oder weißt du was ich meine? Das ist alles nur so aus der Theorie gesprochen. Aus dem Verstand gesprochen. Ich war ja immer auf der Suche nach mir selbst, auf der Suche nach meinem Higher Self, auf der Suche nach Erleuchtung. Aber ich war immer irgendwie so kindlich schon mit Jesus verbunden. Aber ich habe auch gespürt, da geht noch viel mehr. Das ist nur so winzig klein. Ich will mehr von ihm sozusagen.

Bis er mir dann 2004 wirklich erschienen ist und er hat gesagt so, hallo da bin ich, also auf der geistigen Ebene und das war so ein wiederum so ein Herzensmoment, der meine Welt nochmal komplett auf den Kopf gestellt hat und ich hab gesagt, wow Jesus, bist es du? Ja, ja cool down, Babe, ich bin's und da hat er mich eben eingeladen, kommt zu mir nach Israel, nach Jerusalem, weil es ist einfach wirklich so in Jerusalem, da ist diese Energie, diese göttliche Christusenergie einfach so präsent. Die ist viel präsenter als sonst irgendwo auf der Welt, das muss man einfach sagen. Und ja, da habe ich halt Jesus wirklich als Herzensverbündeten kennen gelernt und lieben gelernt.

Ich war da ja in einer Prophetenschule, dann hat er mich zu einer Prophetenschule geführt, da waren viele Amerikaner und es war alles super schön und es war ganz viel toller Lobpreis. Und dann habe ich Jesus einmal gefragt, sag mal Jesus, was ist denn eigentlich dein wichtigstes Anliegen für uns Menschen? Und das hat mich dann wirklich auch so berührt. Weil er hat gesagt, das einzige, was ich möchte, dass ich dir lernen darf, Insha, ist, wie man richtig liebt.

Das war ja alles auf Englisch und ich habe manchmal das Teaching nicht hundertprozentig verstanden. Und ich habe gesagt, ja, Jesus, aber das Teaching, ich verstehe es manchmal nicht so ganz. Und er hat gesagt, es ist egal. Ich möchte dir lernen, wie man richtig liebt. Darum geht es mir. Und das durfte ich von ihm lernen.

Es geht ja hier um Frauen in einer psychischen Krise oder eigentlich kurz nach einer psychischen Krise, die jetzt sich auf den Weg machen wollen, einen Zugang zu sich selbst zu finden. Und da es um Frauen geht, geht es natürlich auch um Zugang zu ihrer Weiblichkeit. Was denkst du, warum haben Frauen überhaupt eine Schwierigkeit mit ihrer Weiblichkeit? Also wir sind schon ein bisschen drauf eingegangen mit dem Patriarchat. Gibt es da noch mehr? Und was? Können wir da noch ein bisschen drauf eingehen?

Ja, wie gesagt, wenn wir uns mit unserer Weiblichkeit verbinden, dann können wir uns ja nur soweit mit der Weiblichkeit verbinden, wie wir irgendwie das schon mal erlebt haben von unseren Müttern, Großmüttern und so weiter. Da eben schon so viele Generationen unterdrückt worden sind, haben wir das ja praktisch wie als Blueprint in unseren Zellen gespeichert. Das ist ja nicht eine Sache von zwei, drei Generationen, sondern von sehr vielen Generationen. Und von daher ist es einfach wirklich wichtig, sich zunächst einmal diesen ganzen Seelenballast, den wir alle ja mitschleppen, meistens unbewusst, das meiste ist ja in dem Unterbewusstsein, wissen wir ja alle. Also Tagesbewusstsein ist 5%, Unterbewusstsein ist 95 % und da sind eben diese ganzen Themen gespeichert. Und da ist zum Beispiel bei uns Frauen, also, die das Patriarchat alle erlebt haben, ganz stark gespeichert, ich bin es nicht wert, ich bin nicht gut genug, ich darf das nicht, ich kann das nicht, weil ich eine Frau bin zum Beispiel. Und diese ganzen Ansichten und Glaubenssätze, dass man sich die erst einmal zugesteht, die darf ich jetzt einmal anschauen, die darf ich mir anschauen, die darf ich unter dem Teppich vorholen sozusagen. Und die dann wirklich heilen, in die Heilung bringen. Und wie geschieht Heilung? Also ich habe die Erfahrung jetzt machen dürfen, am besten geschieht Heilung wirklich in diesem Christusbewusstsein, in dieser höheren Dimension. Da können wir wirklich heilen. Weil heilen auf der Ebene der verletzten Frau, das ist nur sehr oberflächlich, die Heilung. Aber wenn man diese Verletzungen dann, wenn man mit den Frauen dann in die höheren Dimensionen, in die höher schwingenden Ebenen eintaucht, dann können diese ganzen alten Urwunden wirklich geheilt und transformiert werden. Also wirklich, dass diese Energien, die uns belasten, die uns schwer machen, die uns minderwertig machen, dass wir diese Energien anschauen und dann eben auch wirklich an Jesus abgeben. Und Jesus kann sie uns in Licht und Liebe transformieren. Da ist er der beste Heiler nach wie vor auf der ganzen Welt. Und diesen Weg der Heilung, den hat mir Jesus eben gelehrt und es ist der Weg zu unserem erleuchteten Herzen. Weil wir haben ja alle unser erleuchtetes Herz in uns drinnen. Wir haben alle das Christusbewusstsein in uns drinnen. Es ist nur verdeckt, weil wir alle in dieser gefallenen Natur, praktisch in dieser herausgefallenen Natur, aus der Göttlichkeit herausgefallenen Natur, ich sag Ego dazu, weil wir da alle eben gelandet sind, was ja auch der Sinn der Sache ist. Der Sinn der Sache, warum wir überhaupt da auf diesem Planeten Erde sind, ist ja, dass wir von der Göttlichkeit runterkommen, weil oben in der Göttlichkeit sind wir alle Licht und Liebe. Das wissen wir.

Dann kommen wir da runter und bekommen diesen Schleier des Vergessens und dann wissen wir gar nicht mehr, wer wir sind. Und dann leben wir praktisch in dieser herausgefallenen Egonatur. Und sich die bewusst zu machen. Und da sind eben die ganzen Verletzungen und Schmerzen und so weiter drin. Wenn du möchtest, keine Ahnung, ob die Zeit es erlaubt, wir könnten mal noch eine kleine Übung machen, weil ich möchte ja nicht zu schnell vorgaloppieren. Wir könnten mal eine kleine Übung machen, wo wir uns das praktisch mal wirklich verinnerlichen, wie ist es, wenn ich diese verletzte Frau in mir kennenlerne. Und wie ist diese verletzte Frau? Und ich würde da sagen, wir machen da eine kleine Meditation. Dann schauen wir uns vorher die verletzte Frau an, dann gehen wir aus diesem Szenarium raus und dann schauen wir uns auch gleich anschließend noch die befreite Frau an. Und dann glaube ich, ist das eine gute Übung für uns alle.

Lerne deine verletzte Frau in dir kennen - Meditation:

Dann darfst du deine Augen wieder schließen. Und dann gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zunächst wieder zu deinem Atem und du beobachtest wieder deinen Atem, wie er kommt und geht und kommt und geht. Und langsam wirst du wieder ruhig und entspannt und bist wieder voll im Hier und Jetzt. Und wenn du magst, dann legst du jetzt deine linke Hand auf dein Herz. Und du verbindest dich mit dieser verletzten Frau in dir, die wir ja meistens verstecken, die sich ja gar nicht zeigen soll. Und du lädst sie jetzt absichtlich ein, sie darf sich jetzt bei dir melden, sie darf sich bei dir zeigen.

Und dann lese ich dir jetzt mal ein bisschen was vor aus diesem Buch

"Meisterformel", was da alles steht, wie es einer verletzten Frau so geht.

Wenn ich in meiner Verletztheit bin, dann fange ich an, mich selbst zu bewerten, mich selbst zu verurteilen. Alles an mir kritisiere ich. Meine Haare, meinen Busen, meine Figur. Und alles wird auf einmal so, dass ich mir selber nicht mehr gefalle. Oft befinde ich mich in diesem Kampfmodus. Ich muss heute das noch schaffen und das noch schaffen und das auch noch. Und wir merken gar nicht, wie wir da mehr und mehr aus unserer eigenen Mitte herausfallen. Oder wir grübeln gerne und machen uns gerne Sorgen. Und dadurch, durch das Sorgendenken, wird unsere Welt auf einmal immer mehr farblos und wir sehen die Schönheit der Welt nicht mehr. Manchmal verbergen wir unsere wahre Natur, unser Sein einfach hinter einer Maske und wir tun so, als wäre die Welt in Ordnung. Aber innen drinnen sind wir vielleicht gerade traurig oder misstrauisch oder enttäuscht oder was auch immer. Und so ist diese enttäuschte Frau, diese Frau in uns, der es gar nicht so gut geht.

Aber wir wollen sie am besten erst gar nicht sehen. Und spür hinein, ob du diese Frau in dir kennst und wie es dir damit geht, dass du sie eher verdrängst und unterdrückst und ihr keine Stimme gibst. Genau, sehr schön. Und dann gönnst du dir noch einen tiefen Atemzug und kommst wieder zurück zu uns ins Hier und Jetzt.

Wie war das für dich, die du das jetzt hier liest? Schreib dir das gern auf:

Ja, und eben, es sind dann so Verletzungen da und wir haben es ja nicht gelernt, dass wir uns Hilfe holen dürfen. Es gibt heutzutage so viele Möglichkeiten und wir dürfen uns auch, also wirklich auch Bewusstseinerweiterungen zutrauen und spirituell wachsen und das dürfen wir und dazu lade ich jetzt einfach alle Frauen, die auch gespürt haben, wow, bei mir ist da was, dort was oder da gibt es so eine Frau in mir, die ja noch geheilt werden darf. Dass die sich wirklich auch jemanden suchen und da kann man sich wirklich helfen lassen. Das finde ich eben auch wirklich so schön mittlerweile, dass es ganz normal ist, dass man sich seinen Coach sucht und seine Themen bearbeitet. Ich möchte jetzt auf keinen Fall in dieser Schwere, in dieser Traurigkeit drinnen bleiben. Und wir gehen jetzt auf die andere Seite, weil es ist ja so, dass wir immer beide Seiten irgendwie in uns haben. Wir haben auf der einen Seite diese Frau in uns, die verletzt ist, und wir haben aber auf der anderen Seite diese Frau in uns, die eben schon positive Erlebnisse gemacht hat. Und jetzt schauen wir uns mal die Frau an, die schon im reinen Sein angekommen ist, die schon im Erwachensprozess ist, die vieles hinter sich gelassen hat.

Lerne die erstarkte Frau in dir kennen - Meditation:

Dann darfst du wieder deine Augen schließen.

Und du gehst wieder zu deinem Atem und nimmst bewusst wahr, wie dein Atem ganz von selbst funktioniert und wie du immer gleichmäßiger ein- und ausatmest und wieder zur Ruhe kommst. Und dann schaust du jetzt und lädst deine erwachte Frau in dir ein. Deine lebendige Frau in dir, deine Frau, die schon geheilt ist. Und diese Frau, die bereits im reinen Bewusstsein angekommen ist, die ist eins mit sich, mit Gott und mit der Welt.

Sie weiß, ich bin du und du bist ich und wir sind eins. Sie ist nicht immer, aber immer öfter auch im Alltag, im Hier und Jetzt, in der Gegenwärtigkeit, da wo das wahre Leben stattfindet. Sie hat ihr eigenes Wunderland, der unendlichen Möglichkeiten, entdeckt und sie weiß, sie selbst ist die Schöpferin ihres Lebens. Sie ist in der neuen Welt, da wo das Paradies, das innere Paradies, zu Hause ist, bereits angekommen. Dann spür nochmal hinein, wie es dir geht, wenn du mit diesem Anteil in dir verbunden bist. Du gönnst dir nochmal einen tiefen Atemzug und kommst wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Wie war das jetzt für dich, die du das jetzt hier liest? Schreib dir das auch gern auf:

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Glaub an dich. Du bist ein wertvolles Wesen. Du bist voller Liebe. Du bist geliebt und du bist vollkommen. Und du bist erleuchtet und mehr geht nicht. Also glaub an dich und lieb dein Leben.



Frauke Niehues
Das Selbstwert-Modell
anwenden

Frauke, du bist Psychotherapeutin, du bist Dozentin, du gibst die Kompetenzbox heraus und du hast den wertvollen Methodenschatz ins Leben gerufen und gegründet. Magst du da selbst noch was dazu sagen?

Der Methodenschatz ist so ein Spenden- und Gemeinschaftsprojekt und ist eigentlich während Corona entstanden. Also da war ja die Frage, wie erreichen wir die Leute, denen es schlecht geht? Man konnte sich nicht mehr treffen.

Und dann habe ich auf meine Webseite erst mal einfach Tipps gestellt, wie man mit Quarantäne umgehen kann, wie man mit den Krankheitsängsten umgehen kann, mit Krankheitssymptomen, also mit den Belastungen, die in der Corona-Krise einfach da waren und wo die Leute relativ alleine waren. Und dann habe ich ganz viele positive Rückmeldungen bekommen. Und dann habe ich gedacht, Mensch, das könntest du ja eigentlich weitermachen.

Und habe einfach auch zu anderen Themen Dinge auf die Webseite gestellt. Hab dann irgendwann Kollegen und Kolleginnen gefragt, was sie vielleicht spenden würden für diese Webseite, was hilfreiche Methoden sind, die sie ihren Klientinnen anbieten, Lieblingsmethoden. Und habe es dann erst ausgeweitet auf neue Themen. Dann auf ganz viele Therapeutinnen und Coaches, die ich wertschätze. Und irgendwann habe ich gedacht, wieso nur auf der Webseite im Schriftlichen bleiben? Also da sind auch Audiodateien, Sachen, die man sich anhören kann. Und habe dann organisiert, gemeinsam mit dem Manfred Prior, also mit noch einem weiteren Kollegen, den ich sehr schätze, eine Online-Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Und das ist alles ehrenamtlich, sowohl von mir als auch von allen Kollegen und Kolleginnen. Und da sind sehr große Namen dabei. Wo es einfach darum geht, hilfreiches Wissen zu verbreiten und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten, aber auch Kollegen und Kolleginnen einfach einen Methodenschatz anzubieten, wo man über den Tellerrand guckt und auch vielleicht über Fachrichtungen hinweg, mal guckt, was machen denn andere, was ist daran spannend und sich dann einfach zu unterstützen.

Wir haben ja heute das Thema Selbstwert. Du hast die Selbstwert-Akademie gegründet. Was waren denn deine Beweggründe dafür?

Ja, das war so eine Geschichte. Also in den Therapien und Beratungen, die ich gebe, spielt das Thema Selbstwert eigentlich immer eine Rolle. Also meistens wird es explizit als Ziel genannt, den Selbstwert zu erhöhen. Das ist eigentlich fast immer ein Auftrag. Selbst wenn es nicht direkt genannt wird, wird es meistens indirekt mit gewünscht. Und das Thema Selbstwert nimmt auch eigentlich in jedem Veränderungsprozess auch einen starken Einfluss auf den Prozess selbst. Also wenn ich mir Sachen zutraue, Selbstwirksamkeit ist ein Aspekt des Selbstwerts. Wenn ich mir Sachen zutraue, dann setze ich sie auch um. Wenn ich mir das nicht zutraue, kann ich in den Prozessen oder in den Stunden viel besprechen. Wenn die Person denkt, klappt sowieso nicht, werde ich sowieso nicht hinkriegen, wird sie es nicht umsetzen. Also das heißt, in vielerlei Hinsicht ist der Selbstwert hochrelevant für Veränderungsprozesse fürs psychische Wohlbefinden, für die Gestaltung des Lebens, für den Erfolg, den man hat und ernten kann. Und ich habe dann immer mit den Leuten gearbeitet und es war sehr mühselig, oft sehr kleinschrittig und ganz häufig nicht nachhaltig. Das heißt, wir haben in den Stunden gearbeitet, aber es hat sich nicht wirklich etabliert.

Es gab zwei Phänomene, die besonders aufgefallen sind. Das eine war, dass die Leute gesagt haben, vom Kopf her weiß ich, dass ich was wert bin, Frau Niehues. Wenn Sie mir das sagen, das kommt auch kurzfristig hier oben an. Aber ich kann es nicht fühlen. Ich krieg's vom Kopf nicht in den Bauch, nach dem Motto. Das war das eine. Das andere war, dass wir gearbeitet haben und die Stunde lief super. Die haben gesagt, ich gehe gestärkt nach Hause. Dann kamen die eine Woche später wieder und irgendwie war zwischendurch alles verpufft. Also fast oder teilweise auch komplett verpufft. In der nächsten Stunde wieder von Null anfangen. Und dann habe ich geguckt und dachte, ich mache es nicht gut genug oder mir fehlen Methoden, ich kenne nicht genug Methoden, habe gesucht und ich habe fast nichts gefunden. Und das liegt sicherlich daran, dass Selbstwert keine Diagnose ist. Also Panikattacken sind eine Diagnose, Trauma ist eine Diagnose und die Forschung in der Verhaltenstherapie, also die psychologische Forschung ist ganz sehr fest in verhaltenstherapeutischer Hand. Und in der Verhaltenstherapie ist das Vorgehen, man hat eine Diagnose und dann gibt es dazu ein Manual. Also ich muss erst genau gucken und diagnostizieren, was ist das Problem? Panik, Trauma, Zwänge, was auch immer. Und dann leitet sich daraus ab, wie ich vorgehe. Und dann werden dafür Methoden erforscht. Aber Selbstwert ist keine Diagnose. Das spielt bei fast allem eine Rolle, aber es ist keine Diagnose und geht deswegen so ein bisschen unter, sowohl in der Forschung als auch in der Methodenentwicklung. Ist jetzt eine Idee, weil es ist so wenig verstehbar und erklärbar, warum es so wenig zum Thema Selbstwert gibt. Ja, und alle Methoden, die ich gefunden habe, da ging es darum zu sagen, machen Sie dem Klienten seine Stärken bewusst. Aber das hat halt nicht ausgereicht. Und das machen wir die ganze Zeit. Und unsere Freundinnen sagen uns die ganze Zeit, du bist super, du bist toll, ich bewundere dich. Aber es verpufft. Und dann habe ich daraus ein Selbstwertmodell entwickelt, das ein bisschen differenzierter ist. Das werden wir heute auch noch vorstellen, und die Selbstwertakademie gegründet, um halt dieses Selbstwertmodell oder die Arbeit mit dem Selbstwert ein bisschen mehr in die Öffentlichkeit zu rücken. Neue Ideen darüber zu verbreiten, die hoffentlich oder auch meiner Erfahrung nach effektiver sind, weil sie einfach differenzierter sind. Und den Kern und die Ursachen des Selbstwerterlebens, die bei jedem anders sein können, bisschen besser erfassen können und dadurch einfach individuellere Lösungen möglich werden.

Frauke, gab es für dich eine Situation in deinem Leben, wo du gemerkt hast, dass das Selbstwertgefühl etwas ganz Wichtiges ist? Gibt es da etwas Persönliches, ein persönliches Erleben?

Also ich merke das, also ich glaube jeder kennt tausend Situationen, wo er gemerkt hat, dass der Selbstwert eine Rolle spielt. Was ich immer wieder gemerkt habe, ist, dass in ganz vielen Situationen in meinem Leben, ich auf Probleme gestoßen bin, ob das beruflich war, ob das privat war, auch wo man vielleicht in Konflikte gehen musste, um weiterzukommen, dass ich im Nachhinein immer gemerkt habe, dass mir dann selbst, gerade diese Selbstwirksamkeit, dass ich gedacht habe, ich werde das irgendwie hinkriegen, dass mir das ermöglicht hat, ganz viele Sachen zu machen, wo ich eigentlich dachte, oh Gott, so ein Problem hier, das drückt mich total, vielleicht schaffst du das nicht, es kann ganz übel ausgehen. Normalerweise hätte ich losgelassen. Und dann zu denken, nein, du wirst es irgendwie hinkriegen. Du wirst es irgendwie hinkriegen. Und wenn du es nicht hinkriegst, wirst du es schaffen, mit diesem Misserfolg umzugehen. Du wirst, wenn du einen Misserfolg hast, es wird dich nicht total da niederlegen, sondern du wirst dich erholen. Also nicht die Idee, nichts wird mich berühren, sondern die Idee, ich kann es schaffen, und wenn ich es nicht schaffe, dann wird es mich nicht so zerstören, sag ich jetzt mal, sondern dann werde ich mich berappeln können, wird mein Selbstwertgefühl eine Zeit lang schlecht sein, wird sich eine Zeit lang schlecht anfühlen, aber ich werde mich wiederholen können. Und das ist auch ein Teil vom Selbstwert. Und ich glaube, dass das ganz viel Einfluss auf mein Leben genommen hat, weil ich mich dadurch Sachen getraut habe und weil ich dadurch gewisse Herausforderungen angenommen habe, weil ich dadurch Konflikte, das hört sich jetzt an, als ob das viele destruktive Konflikte sind. So nicht, aber dass ich mich getraut habe, Sachen zu sagen, Sachen anzusprechen, die dann zum Schluss gut ausgegangen sind. Und sonst hätte ich es einfach liegen lassen. Und mein Leben wäre, glaube ich, ganz anders verlaufen. Und das fällt mir immer wieder auf, wenn ich jetzt auch gucke, wie ist mein Leben und worüber freue ich mich und so. Und auch zum Teil das sehe bei anderen Menschen, die sagen, Mensch, das hätte ich auch gerne. Und wir so gucken. Woran hat es denn gescheitert? Oder du könntest es doch erreichen, und sie sagen, nee traue ich mich nicht. Und das fällt mir immer wieder auf und darüber bin ich total dankbar. Es sind übrigens Sachen, die sind nicht gekommen, weil es immer leicht war, sondern die sind darüber gekommen, dass ich Schwierigkeiten hatte und gelernt habe und dachte, Gott, ganz schlimm.

Und wo ich gelernt habe, man kann Schwierigkeiten überwinden und es gibt Zeiten, in denen es sich furchtbar anfühlt und dann wird es wieder besser. Das ist eine ganz wichtige Erfahrung. Das ist auch ein ganz großer Teil vom Selbstwert. Es geht nicht nur darum, dass alles leicht läuft, sondern wir brauchen auch die Erfahrung, es ist schwer gewesen und ich habe es geschafft. Und das ist eine Erfahrung, die glaube ich für mich ganz positive Auswirkungen hatte.

Wir wollen uns ja Frauen zuwenden, die wirklich gerade aus einer psychischen Krise herausgekommen sind, die vielleicht gerade aus der Klinik entlassen wurden und einfach jetzt irritiert sind. Wie geht denn jetzt das Leben weiter? Warum denkst du, dass besonders Frauen darunter leiden, dass sie ein niedriges Selbstwertgefühl haben? Also was ist da die Ursache dafür? Da wird es viele geben, ne, ist multikausal, kannst du irgendwie eine Hauptursache oder sowas benennen?

Also ich glaube, eine ganz große Ursache ist, dass viele Sachen, die Frauen machen, gering geschätzt werden oder wenig wertgeschätzt werden. Sehen wir schon daran, wie die Sachen bezahlt werden. Und natürlich ist Bezahlung auch eine Form von Wertschätzung und die Sachen, die Frauen üblicherweise machen oder die ihrer Rolle zugeschrieben werden, werden nicht bezahlt, werden geringer bezahlt und das wird implizit. Man spürt es ja ständig. Ich denke, das ist schon auch so eine Haltung. Es ist für einen Jungen eine Beleidigung, wenn man sagt, du bist wie Mädchen. Das muss man sich mal vorstellen. Das heißt, wir haben hier generell eine Geringschätzung von Frauen in unserer Kultur, die man an vielen Stellen sehr massiv spürt. Und wir sind als Frauen auch mit ganz, auch Männer sind mit Rollenklischees konfrontiert, Aber wir sind als Frauen unheimlich konfrontiert mit diesen Rollenklischees, die wir auch ganz subtil tausendfach am Tag mitbekommen. Ich habe in meinem Selbstwertkurs, da geht es auch um Figur, weil das ein häufiges Thema ist bei Frauen, Figur und Selbstwert oder Aussehen und Selbstwert. Und es gibt eine Sache, das kannst du mal googeln, wenn du möchtest. Google mal Schuljunge. Und dann gibt es Bilder von Jungs mit Fußball, mit ein paar Büchern, so fröhliche, kleine, freche Jungs, so mehr oder weniger, die vielleicht noch so ein paar Bücher dabei haben. Und wenn man dann googelt Schulmädchen, es ist total krass, was dann kommt. Man sieht, es sind tausendfach Bilder von super schlanken Frauen in super kurzen Schuluniformen.

Also Sexobjekte, ganz klare Sexobjekte halt. Und das muss man sich mal vorstellen. Es geht um Schule und die Bilder sind Sexobjekte. Also was ist das für ein Signal an uns? Und das macht es, glaube ich, extrem deutlich, wo wir ständig mit konfrontiert sind, wo wir ständig dran gemessen werden. Es gibt Untersuchungen, wenn Frauen Frauenzeitschriften lesen, danach ist der Selbstwert schlechter. Und auch die sozialen Medien, die ja extrem aufs Visuelle gehen, wissen wir bei Mädchen, die viel in den sozialen Medien sind, die haben ein erhöhtes Depressionsrisiko, weil wir ständig mit Standards konfrontiert sind, die nicht zu erfüllen sind, weil wir ständig mit Rollen konfrontiert sind, die es uns extrem schwer machen, die auch vieles erschweren. Ich habe gar keine Zeit, mich um Inhalte zu kümmern, mich um meine Karriere zu kümmern, weil als Erstes muss ich erstmal gut aussehen. Und wenn ich dann aber gut aussehe, dann schnappt die Falle auch wieder zu, weil dann werde ich gar nicht richtig ernst genommen. Oder dann werden meine Inhalte gar nicht richtig gesehen. Also es ist auch ständig eine Ablenkung von unseren Kompetenzen und unseren Fähigkeiten. Also ich glaube, es gibt ganz, ganz viele, viele Dinge. Und letzten Endes geraten wir in ganz vielen Momenten extrem unter Spannung und unter Druck. Wir können es eigentlich nie recht machen. Es ist nie richtig. Es ist nie gut genug. So wie du bist, reichst du nicht. Du müsstest eigentlich anders sein. Also ich habe das Gefühl, Frauen denken, sie müssten eigentlich anders sein. Noch besser mit den Kindern umgehen, noch mehr in den Beruf investieren, noch dünner sein, noch schöner sein. Und das Ganze natürlich mit Leichtigkeit. Wir dürfen ja auch nicht sagen, boah, ich bin fix und fertig. Ich kriege das hier irgendwie nicht gut hin. Ich bin total gestresst. Nein, wir müssen nach Hause kommen und dann müssen wir noch wahnsinnig gut in Bindung und Beziehung und Unterstützung und Emotionsregulation von uns und anderen Menschen sein. Das wird von uns erwartet, dass wir extrem gut in der Emotionsregulation von uns und anderen Menschen sind. Und das ist einfach irgendwann zu viel. Das ist einfach irgendwann zu viel. Schaffen wir einfach nicht, da sind wir überfordert.

Also das ist jetzt irgendwie alles sehr frustrierend, find ich. Es baut sich in mir so ein Frustgefühl gerade auf. Frauke, hilf uns doch mal da raus!

Ja, genau. Also, natürlich gibt es Wege raus und natürlich kann man sich auch lösen. Und ich finde allein, dass es einem bewusst wird und dass man sagt, okay, das passiert hier, so werde ich gerade wieder beeinflusst, das wird mir gerade wieder zu viel, will ich das überhaupt oder habe ich eigene Werte?

Ganz wichtig, auch eigene Werte zu entwickeln und Menschen zu suchen, die diese Werte teilen. Also beim Selbstwertmodell, da ist es natürlich so, dass man jetzt guckt, worum geht es bei einem Menschen und was kann er tun, um seinen Selbstwert aufzubauen? Und ich kann es mal darstellen.

Das Selbstwertmodell nach Frauke Niehues:



Also es ist so ein, es ist als Schichtenmodell gedacht. Und man sieht, hier ist auch noch das System.

Das Grundgefühl

In der Mitte ist das Grundgefühl. Und das Grundgefühl hat ganz, ganz viel damit zu tun, was für Bindungs- und Beziehungserfahrungen wir haben. Habe ich das Gefühl gehabt, meine engsten Bindungs- und Bezugspersonen, meine Eltern üblicherweise, lieben mich, wollen mich oder halt eben nicht. Es ist so bisschen auch das Fundament vom Selbstwert. Das Grundgefühl bestimmt den Range des Selbstwertes. Also in welchen Grenzen erlebe ich meinen Selbstwert. Wenn wir jetzt sagen, es gibt einen Selbstwert von 0 bis 10, wenn jetzt jemand ein sehr schlechtes Grundgefühl hat, sagen wir mal von 2, 0 ist ganz schlecht, 10 ist ganz toll, sagen wir mal, er hat einen Selbstwert von 2, selbst wenn ihm jetzt was Tolles passiert, dann kommt er nicht über einen Wert von 5 oder nur kurzfristig, das entwickelt sich dann schnell wieder so in diesen kleinen unteren Range zurück. Wenn jemand ein sehr gutes Grundgefühl hat, dann kann dem von 9 oder so, dann kann ihm vieles passieren.

Und trotzdem rutscht der nicht unter fünf oder nur kurzfristig. Und das heißt, so die Bindungs- und Beziehungserfahrung, die wir gemacht haben, die spielen schon auch wirklich eine große Rolle.

Die Selbstakzeptanz

Dann das nächste ist die Selbstakzeptanz, also ganz nah dran. Und die Selbstakzeptanz, die geht darum, an welche Bedingungen ist mein Selbstwert geknüpft, wie konditional ist es, sage ich jetzt immer. Wenn ich eine gute Selbstakzeptanz habe, dann kann ich mich akzeptieren mit all meinen Fehlern, mit all meinen Macken. Selbst wenn ich einen Misserfolg habe, ist es nicht so schlimm. Es ist alles in Ordnung, das gehört alles dazu. Wenn ich eine schlechte Selbstakzeptanz habe, dann gibt es viel so Überzeugungen wie, ich bin nur etwas wert, wenn... Ich bin nur etwas wert, wenn ich schön bin, bin nur etwas wert, wenn ich viel Leistung bringe, bin nur etwas wert, wenn ich sportlich bin oder was auch immer es ist, wenn ich intelligent bin. Und die Selbstakzeptanz, die nimmt einen großen Einfluss auf die Stabilität vom Selbstwert. Also wenn ich eine gute Selbstakzeptanz habe, selbst wenn ich jetzt irgendwie merke, das haben die so toll gemacht oder so, bleibt mein Selbstwert stabil. Wenn ich eine schlechte Selbstakzeptanz habe und sagen wir mal, es geht jetzt ums Aussehen oder so, dann nehme ich halt ein halbes Kilo zu und mein Selbstwert rauscht in den Keller. Also das heißt, die Selbstakzeptanz ist ein bisschen der Stabilisator da drumherum.

Die Selbstwirksamkeit

Das nächste ist die Selbstwirksamkeit. Das finde ich einen ganz wichtigen Aspekt, der häufig gar nicht so dem Selbstwert offensichtlich zugeordnet ist. Aber bei der Selbstwirksamkeit geht es darum, dass ich überzeugt davon bin, etwas bewirken zu können. Das kann sein, dass ich beruflich erfolgreich bin oder dass ich mir zutraue, das Regal zu bauen. Das geht aber auch darum, dass ich weiß, wenn ich eine Grenze habe, kann ich die verteidigen. Ich schaffe es, dass niemand über meine Grenze kommt. Es geht darum, dass ich mir zutraue, mit meinen Emotionen gut umzugehen, eine emotionale Selbstwirksamkeit. Also dass ich wirklich mir zutraue, was zu schaffen. Und die Welt gestalten zu können, auch in meinem Sinne. Und die Selbstwirksamkeit ist ein bisschen was anderes als die Fähigkeitenpräsenz.

Die Fähigkeitenpräsenz

Das ist der letzte Faktor, der so innerhalb der Person ist. Das ist das, was die meisten Leute mit Selbstwert verbinden, nämlich, dass ich meine Stärken kenne. Und ich sag immer, so als Metapher, Fähigkeitenpräsenz und Selbstwirksamkeit unterscheidet sich das? Also die Fähigkeitenpräsenz ist, dass ich sag, okay, ich hab einen Handwerkskoffer und ich weiß, was da drin ist. Ich weiß, da ist ein toller Schraubenzieher drin, da ist ein Superhammer drin und so weiter. Aber ich kann diesen Handwerkskoffer haben und ich kann ihn nicht nutzen. Oder ich kann sagen, ich hab diesen Handwerkskoffer, aber ich trau mir nicht zu, damit ein Regal zu bauen. So nach dem Motto, ne? Und das heißt, die Fähigkeitenpräsenz ist, ich hab einen Handwerkskoffer und ich weiß wirklich, was da drin ist.

Viele Frauen wissen das gar nicht. Die haben da tolle Werkzeuge drin und haben keine Ahnung, dass die da drin sind, weil sie nie darauf hingewiesen wurden, weil sie da nicht gefördert wurden und so weiter. Und das Zweite ist halt, mir das zuzutrauen, dass ich damit halt auch Ziele erreichen kann. Genau. Und auch da wissen wir ja auch, wir wissen das aus dem Matheunterricht, da gibt es Studien drüber, dass viele Mädchen sich Mathe nicht zutrauen, einfach weil der Lehrer sie nicht fragt, ihnen keine Aufgaben stellt, bei den Fragen immer die Jungs anguckt. Und das wissen wir auch aus Studien, wenn dann Mädchen in Mädchenklassen kommen und Matheunterricht machen, können die mehr. Zum Beispiel. Genau, also das ist sozusagen der Selbstwert innerhalb einer Person.

Das System

Und dann glaube ich, dass der Selbstwert natürlich nicht nur ganz individuell von mir persönlich abhängt, sondern dass natürlich der Selbstwert auch in Interaktionen oder in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem, was um mich herum passiert, ist, also mit dem System, in dem ich mich befinde. Und mein Selbstwert beeinflusst das System, also sagen wir mal so, wenn ich jetzt einen Selbstwert habe, dann bestimmt das, wie ich auftrete, was ich von anderen Menschen erwarte, wie sie mich behandeln, welche Rolle ich einnehme, welcher Platz in der Hierarchie mir meiner Ansicht nach zusteht und so weiter. Und nehmen wir mal nen Jugendlichen, der in eine neue Klasse kommt, dann wird er das gemäß seinem Selbstwert einfordern oder sich da einordnen. Und das System muss sich so bisschen um den rum legen. Also die müssen jetzt irgendwie mit mir klarkommen, mit meinen Erwartungen, die ich an sie habe etc. Gleichzeitig ist es aber so, sagen wir mal, ich komme in eine neue, sagen wir mal, ich bin der Mädchenschwarm.

Dann wird der ja nicht sagen, ach schön, dass du da bist, ich mache mal den Platz frei. Also eher nicht, sondern der wird eine Menge tun, dass ich mich niedriger einordne. Das allerbeste und sicherste, was er tun kann, ist meine Grundüberzeugung von mir zu verändern, sodass ich diesen Platz gar nicht mehr beanspruche. Das ist das Allerschlaueste, was er machen kann. Und das heißt, natürlich ist der Selbstwert auch stark von den Systemen, von den Gegebenheiten, der Umwelt, in denen ich bin, beeinflusst und abhängig. Und das merken wir auch alle. In der einen Gruppe haben wir einen guten Selbstwert und in der anderen Gruppe fühlen wir uns irgendwie unwohl. Genau, also das sind die Faktoren.

So hängt das alles zusammen:

Was man halt auch sagen muss, also zum Beispiel dieses Grundgefühl, da haben ganz enge Bindungs- und Bezugspersonen einen starken Einfluss drauf. Die Fähigkeitenpräsenz, da gibt es zum Beispiel der Klassiker, sind Lehrer und Schule, die sind schon deutlich weiter von mir weg die Personen, aber das System, das können auch die sozialen Medien sein, das können Menschen sein, mit denen ich noch nie Kontakt hatte und mit denen ich auch nie persönlichen Kontakt haben werde. Auch das hat einen Einfluss und teilweise wirklich sehr starken Einfluss, haben wir schon angesprochen, auf unser Selbstwertgefühl. Nicht nur das, was direkt unmittelbar zwischen Menschen passiert. Genau. Und meine Idee ist, dass man, wenn man jetzt an seinem Selbstwert arbeitet, dass man guckt oder dass ich mit meinen Klientinnen gucke, was ist denn besonders relevant für sie? Worum geht es denn? Geht es das um Grundgefühl, um die ursprüngliche Bindungserfahrung? Beim Grundgefühl ist es auch so, also wenn das sehr stark gestört ist, dann kann man auch immer mal im Bereich oder dann sollte man auch immer mal im Bereich Trauma oder traumaähnliche Erfahrung gucken. Es kann sein, dass, wenn ich mich einem Bindungstrauma nicht zuwende, kann ich an den anderen Ebenen arbeiten, so viel wie ich will. Es wird nicht funktionieren, da muss ich erst dieses Bindungstrauma irgendwie für mich verändern und lösen, damit da wirklich was passieren kann. Aber die grundsätzliche Idee ist, dass man sich fragt, worum geht es bei mir, welcher Aspekt ist besonders relevant oder welcher Aspekt macht es mir besonders schwer? Manchmal sind es auch mehrere. Und dann daran gezielt zu arbeiten. Also nicht so eine Gießkannenintervention, ja, du bist stark, für alle das Gleiche, sondern zu gucken, was ist es bei mir, was macht es mir besonders schwer und was kann ich dafür tun?

Also ich denke, es ist jetzt vielen Frauen klar geworden, dass jede irgendwie ein Selbstwertproblem hat. Also ein geringes Selbstwertempfinden, geringes Selbstwertgefühl. Was denkst du, ist ein erster Schritt, den man gehen kann, das wieder aufzubauen? Was könnten jetzt die Frauen tun, da wieder ein kleines Stück zu erstarken?

Der erste Schritt ist, glaube ich, sich dem liebevoll und fürsorglich zuzuwenden und zu sagen, du Arme, dir geht es hier schlecht. Mein Ansinnen ist also zum einen, ich hab dafür vollstes Verstehen, also das Selbstverhältnis, Selbstannahme auch. Ich mache immer eine Sache, das finde ich eine tolle Übung, wenn wir die machen, ist die auch oft ein bisschen witzig. Die kommt eigentlich aus der Paartherapie. Ich nehme jemanden und wir spielen so ein Paar. Wir diskutieren, was wir an dem Abend machen. Die erste Aufgabe ist, egal, was der andere sagt, ich find's scheiße. Der sagt: "Lass uns heute Abend ins Kino gehen." "Toll, wieder ins Kino. Willst du wieder in einen Scheiß-Action-Film gehen?" "Was soll das denn heißen, scheiß Actionfilm, du immer mit deinen scheiß Romanzen und so weiter. Du könntest ein bisschen Rücksicht auf mich nehmen. Nie nimmst du Rücksicht auf mich. Letztens war ich doch mit ihr in Romanze, jetzt kannst du mit mir in einen Bruce-Willis-Film gehen, du bist so egoistisch." Also so nach dem Motto und innerhalb von, also ich sag mal zwei Minuten, ist das ganze Ding explodiert, üblicherweise. Also es ist einfach furchtbar. Die nächste Übung, die wir machen, ist, dass wir es total positiv sagen: "Mensch, schön, dass du Zeit mit mir verbringen willst. Ich freue mich total, dass wir es heute Abend zusammen machen, ach das finde ich auch toll. Worauf hättest du denn Lust?" Und dass man auch versucht, aufeinander einzugehen und Verständnis zu haben: "Ich verstehe, du hast so lange auf deinen neuen Actionfilm gewartet. Ich mache das mit dir", aber das wäre der dritte Schritt. Erst nur positiv zu sehen, ist ja auch ein bisschen unrealistisch. Aber meistens ist es so, dass es passt. "Geil, wir gehen jetzt ins Kino und dann freue ich mich so mit dir auf den Abend."

Und die dritte Geschichte ist, dass man es verhandelt. Dass man sagt: "Ja, okay, ich freue mich, dass du mit mir ins Kino gehen willst. Ist auch okay mit einem Actionfilm. Mach ich für dich, aber wäre es dann für dich okay, wenn wir danach zu meinem Lieblingsitaliener gehen?" So. Aber alles in einer grundsätzlich fürsorglichen Haltung. Und danach mache ich das mit meinen Klienten. Wie sprechen sie mit sich selbst? Und dass wir einmal durchspielen, so, sie haben jetzt irgendwas, wo sie sagen, das hast du nicht gut gemacht.

und sie reagieren jetzt immer negativ innerlich auf sich. Und das Selbstwertgefühl geht total in den Keller. Dann machen wir es positiv. Und die Leute merken, wow, ganz anders. Und das haben viele nicht gelernt. Dass ich sag, Mensch, ich hab jetzt, ich war unfreundlich zur Nachbarin. Und dann sag ich in meinem Selbstverhältnis, das ist wirklich schade und es tut mir leid, dass es dir deswegen schlecht geht. Und das ist ein Zeichen von einem guten Charakter, dass du dir jetzt darüber Gedanken machst. Und weißt du was, das war vielleicht nicht ganz toll, aber ich habe totales Verständnis. Guck mal, was du heute schon alles gemacht hast und du warst fertig. Und es war ja auch ein bisschen unfreundlich von der Nachbarin. Und dann gucke ich, wie geht es mir damit? Und es ist was ganz anderes. Und das wäre ein Tipp. Es ist jetzt vielleicht nicht ganz einfach, aber setz dich hin, guck dich an. Wie sprichst du innerlich mit dir? Welche Vorwürfe machst du dir? Und angenommen, du wärst jemand, der dich liebt, der Verständnis für dich hat, der will, dass es dir gut geht, der einen menschlichen Blick darauf hat. Ja, das ist ganz menschlich. Und warum hast du das gemacht? Aus welchen menschlichen Gründen hast du das gemacht? Und aus welchen menschlichen Gründen konntest du hier vielleicht nicht perfekt reagieren? Und dann sprich mal so mit dir und du wirst merken, das macht einen riesigen Unterschied. Und da sind wir vor allem in den Bereichen Grundgefühl und Selbstakzeptanz, weil wir internalisieren das. Was von außen reinkommt, internalisieren wir und mach es doch einfach anders. Nicht so wie die Umwelt es mit dir gemacht hat, sondern wie du eigentlich glaubst, wie man mit Menschen und sich selbst umgehen sollte. Mach es einfach.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, darf ich dazu eine kleine Technik statt einem Wort machen, die ich auch so super finde? Und zwar eine Impact-Technik, wenn du einen schlechten Selbstwert hast, weil du schlecht behandelt wurdest, vielleicht sogar misshandelt oder sogar missbraucht, dafür möchte ich dir eine Sache zeigen und zwar, wenn ich diesen Geldschein nehme und frage, was ist er wert? 20 Euro, ne? Und wenn ich diesen Geldschein jetzt schlecht behandle, ich knülle ihn zusammen, ich schmeiß ihn auf den Boden, ich würde jetzt drauf treten, ich kann drauf spucken, ich behandle ihn schlecht und ich heb ihn wieder auf. Was ist er wert? Es sind 20 Euro und es ist vollkommen egal, wie du behandelt wurdest. Das ändert nichts an deinem Wert. Der bleibt gleich, ist vollkommen unabhängig davon. Und vielleicht ist das eine Idee, die du noch mitnehmen kannst.



Dorothea Buchfink
Leben trotz posttraumatischer
Belastungsstörung

Dorothea, du bist Online-Missionarin für ausgepowerte und nicht nur chronisch kranke Frauen. Du bist Visionärin, eine ideenreiche Konzeptentwicklerin und Überlebenskünstlerin. Sag mal, das sind ja tolle Titel. Wie kommst du denn dazu? Sag mal noch was. Also führ das mal noch ein bisschen aus, was wir uns darunter vorstellen dürfen.

Ja, am liebsten mag ich das Wort Überlebenskünstlerin, weil ich wirklich in den letzten Jahren mit verschiedenen Therapien erfahren habe, dass es wirklich ein Wunder ist, dass ich lebe, dass ich so leben kann, wie ich lebe und ich immer wieder Strategien gefunden habe, am Leben teilzunehmen und ja, schlussendlich jetzt auch das Leben für mich einfach als ein Ja auch annehmen konnte. Deshalb mag ich das Wort Überlebenskünstler, Ideen-, also Konzeptentwicklerin ist einfach, da werde ich nachher darauf eingehen. Ich bin gerne kreativ unterwegs und denke mir dann irgendwie ganz coolen Sachen aus für die Frauen, die mit mir unterwegs sind und deshalb gibt es das Wort Konzeptentwicklerin.

Dorothea, wir treffen uns hier, weil du auch eine Geschichte mitbringst, die sehr bewegend ist, finde ich. Du hast das posttraumatische Belastungssyndrom oder Störung auch genannt, posttraumatische Belastungsstörung. Wie hat sich das bei dir geäußert oder wie äußert sich das teilweise auch noch?

Also es äußert sich immer noch. Es ist tatsächlich nicht so, dass man das plötzlich abschütteln kann. Aber angefangen hat es vor sechs Jahren. Da hat das plötzlich, das war ganz schräg, also das kann man sich wirklich ganz schräg vorstellen. Da war ich unterwegs und dann bin ich zurückgekommen. Aber dann kam plötzlich, dass ich dachte, ich muss mir jetzt wehtun. Also ich muss mich jetzt ritzen. Und ich habe gedacht, was ist denn jetzt los? Und dann ist auch so Gefühl entstanden. Ich hatte davor schon Therapien und dann ist so ein Gefühl entstanden, dass das ganze Kartenhaus, das ich auch gebaut habe, einfällt und alle Strategien, die ich erlernt habe, plötzlich überhaupt nicht mehr greifbar waren und habe auch angefangen, am ganzen Körper zu zittern. Ja, war ganz schrecklich unruhig und es war wirklich eine ganz schwierige Zeit. Und wir haben dann beschlossen, dass ich ins Krankenhaus gehe.

Und im ersten Krankenhaus, da hat man nicht so richtig gewusst, was ich habe und hat mich wieder heimgeschickt und hat gemeint, ich soll einfach weitermachen und ja. Ich habe zu der Zeit ziemlich viele Ängste entwickelt und die dachten einfach, ich muss mich meinen Ängsten wieder stellen. Und ich war dann zu Hause und es hat aber nicht aufgehört. Es wurde eher noch schlimmer. Ich habe wirklich nicht mehr geschlafen. Ich war schrecklich unruhig und ich war dann so weit und ich habe mich richtig, es hört sich komisch an, aber ich habe mich richtig traumatisiert gefühlt. Also ich konnte nicht mehr in´ Garten gehen. Ich konnte nicht mehr unter Menschen sein, es war alles ganz seltsam. Es hat sich alles ganz komisch angefühlt. Ich habe Zwangsgedanken entwickelt. Es war wirklich echt eine anstrengende Zeit. Ich habe dann einfach gemerkt, ich schaffe das jetzt nicht mehr zu Hause. Ich habe dann den Notdienst angerufen und der hat mich dann ins Krankenhaus eingewiesen. Da hat man dann festgestellt, dass ich eine posttraumatische Belastungsstörung habe nach einem frühkindlichen Trauma. Das war dann auch so, im ersten Krankenhausaufenthalt war es so, dass dann auch Bilder aus der Kindheit gekommen sind. Wir nennen das ja auch Flashbacks. Und das hat mich dann total überflutet und übermannt sozusagen. Und die haben mich dann ganz lang begleitet. Und auch im zweiten Krankenhausaufenthalt musste ich mich noch einigen Dingen stellen. Ja, es war wirklich eine heftige Zeit. Es war dann auch nur möglich, wieder Zugang zu mir zu bekommen, auch mit Medikamenten. Und ich war dann vier bis fünf Monate im Krankenhaus und hab grad mich versorgen können. Mit Zähneputzen und meine Wäsche waschen und so. Und die Kinder konnte ich in dem Zeitpunkt gar nicht versorgen, weil ich erst mal wieder checken musste, wer ich bin. Beziehungsweise auch mit der Geschichte umgehen musste, die schon reingeflutet kam und einfach wieder klarkommen musste mit der ganzen Situation.

Das stelle ich mir mega belastend vor. Ich denke, das war wirklich eine kaum ertragbare Zeit. Das war ja eigentlich noch mehr als eine Krise. Da ist ja Krise hoch 10, Krise klingt da noch harmlos dagegen?

Ja, das war schon sehr grenzwertig. Ich lache jetzt schon wieder drüber, weil ich weiß, dass es gut ausgegangen ist. Wir denken auch nicht so gern zurück an die Zeit. Es hat auch ganz lange gebraucht, bis die Kinder wieder vertraut haben, dass wenn ich da bin, dass ich auch da bleibe. Weil ich dann ziemlich plötzlich aus der Familie gerissen wurde. Und vor allem, wenn ich dann sage, mir geht´s heut nicht so gut, dass sie nicht Angst hatten, jetzt geht die Mama wieder. Das Vertrauen, Mama kann´s auch mal schlecht gehen und trotzdem bleibt sie zu Hause.

Was denkst du, ist das Hauptproblem bei Frauen, die die posttraumatische Belastungsstörung haben? Wie wirkt sich das denn dann aus?

Also ich glaube, das erste, man tut, ist, sich mal zurückzuziehen und ein bisschen vom Leben auch davon zu fliehen, weil man mit sich selber in dem Moment gar nicht mehr richtig klarkommt. Also man ist einfach sehr überflutet mit Gedanken und Gefühlen und jetzt gerade in meinem Fall mit frühkindlichen Traumata, eben auch mit schrecklichen Erinnerungen und ja, also ich habe auch einen Kontakt zu jemandem, der das auch hat und das einfach sehr hoch. Also Rückzug ist wirklich das Erste und Größte, was man macht. Man fühlt sich selber..., ja, man weiß manchmal selber nicht, was mit einem los ist. Man denkt immer, ich möchte doch eigentlich so am Leben teilhaben und das machen, was alle anderen auch machen. Aber man merkt, man kriegt es nicht mehr hin. Also es geht einfach nicht mehr. Das liegt zum Teil an dem, dass man dann in eine Situation reinkommt und plötzlich ein Flashback bekommt und dann sich praktisch, man sagt das ja auch, dann geht die andere Position nach vorne. Die Situation, das Alter, was man gerade erlebt, geht dann nach vorne und plötzlich ist man dann, da handelt man ganz anders, wie jetzt die erwachsene Person handeln würde. Ja, das ist richtig schwierig und man schämt sich auch ganz schön für das, weil man einfach eigentlich gern an dieser Gesellschaft teilhaben möchte, aber es einfach nicht möglich ist. Und Einsamkeit ist auch ein großes Thema, würde ich sagen. Einfach auch Familien oder Freunde, die es auch nicht verstehen, warum man jetzt so ist. Da gibt es auch ganz viele Missverständnisse oder einfach Ungutes. Also es ist wirklich sehr komplex, eine komplexe Krankheit.

Ja, das klingt ja auch so. Also da steckt ja schon das Wort Belastung drin. Und eine Belastung ist für niemanden was Tolles. Also ich will ja gar nicht wissen, was du alles erlebt hast da. Also frühkindlich ist ja wirklich auch krass. Man malt sich da einfach wirklich große Schreckensszenarien aus. Also für ein Kind ist es ja einfach, du bist ja da in einer absolut überfordernden Situation.

Absolut, ja. Also es ist wirklich sehr herausfordernd auch mit dieser ganzen Geschichte auch zu leben, ist auch eine Herausforderung. Man muss schon jeden Tag auch wieder wollen und aufstehen.

Und manchmal ist ja das auch, das kennen wir auch aus Depressionen, das Aufstehen schon der größte Kraftakt am ganzen Tag und ja, und was ich so empfinde, ist auch ein Kampf. Man muss sich jeden Tag auch wieder entscheiden. Ich mache trotzdem weiter, obwohl es mich oft überflutet. Und dann trotzdem wieder am Leben teilhaben. Da bin ich so dankbar für meinen Therapeut, der mit mir das wirklich geübt hat, immer wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Kann man nennen, dass ich einfach bei der Familie sein kann. Es waren nur diese vier Monate, nur diese vier Monate, wo ich aus der Familie raus war. Und danach konnte ich dann wieder bei der Familie sein, aber es ist schon auch noch ein bisschen Disziplin.

Dorothea, du bist ja aber jetzt, also ich erlebe dich hier als lebensfrohen, freudigen Menschen. Sechs Jahre sind vergangen, seitdem das hochgeplopt ist. Was ist da passiert? Gab es da eine Schrittfolge, die du gegangen bist? Oder was hat dir geholfen, wieder Lebensmut zu haben?

Vor allem hat mir ehrlicherweise geholfen, dass eine Freundin über mich ein prophetisches Wort ausgesprochen hat. Und zwar, dass ich jetzt erst mal durch nen Tunnel laufen muss. Und wenn ich durch diesen dreckigen Tunnel durch bin, da kommt auf der anderen Seite eine Blumenwiese und da ist eine gelbe Blume. Das mag ich auch. Das habe ich vorher schon gemacht. Da ist eine gelbe Blumenwiese und das kann nur ich sein. Das ist etwas ganz Besonderes. Und so bin ich auch durchs Krankenhaus gelaufen, immer mit dem Blick, ich werde irgendwann die gelbe Blume und habe so den Schmerz auch ausgehalten. Aber nach dem Krankenhausaufenthalt war es so, dass ich erstmal im StäB-Programm war, das ist ein Programm, wo man zu Hause noch unterstützt wird mit, ja, einfach, da kommt jemand täglich heim und guckt nach einem, eine medizinische Fachkraft und auch Ärzte und Ergotherapie hat mir total geholfen und auch Physiotherapie, weil man einfach auch viel mit Körperschmerzen zu tun hat, weil ja die ganzen Sachen sich auch im Körper abspeichern. Ja, und sonst ganz praktisch zu Hause bei mir hat mir ein Wochenplan total geholfen, also ganz klar aufzuschreiben, was habe ich vor an dem Tag, die ganzen Sachen vom Haushalt sich einzuteilen und auf Tage verteilen, sodass nicht immer so ein Riesenberg ist, sondern so kleine Hügel. Und da ganz konkret aufzuschreiben, ja, Wäsche und dann eben, was brauchen wir alles, Wäsche zu machen und wie lange geht es eigentlich alles, also wirklich so ein richtigen Stundenplan zu schreiben.

Und auch schon aufzuschreiben, aufstehen, Zähne putzen, Essen richten, die Kinder versorgen. Also auch als Punkte aufschreiben, weil das ja auch eine Aufgabe ist. Man macht das immer so nebenher. Und das Schöne ist eben, dass man dann auch abhaken kann. Und wenn man was abhaken kann, fühlt man sich einfach dann gut, weil man weiß, ich habe mein Tagwerk sozusagen geschafft. Und wenn man es mal nicht schafft, dann darf man stolz auf sich sein, weil mir wahrscheinlich irgendwas passiert ist, dass man es nicht geschafft hat. Genau, aber das war für mich ganz wichtig und auch wertvoll. Das hat mir einen ganz großen Halt gegeben, diese Struktur zu haben. Heut ist eben zum Beispiel Mittwoch und mittwochs, da putze ich immer das Bad. Und dann war das einfach so, dann war das passiert. Das hat mir total gut geholfen. Und auch, was ich dann auch angefangen habe, ist mit Dankbarkeit in den Tag zu gehen. Ich habe mir da so ein Licht aufgestellt, dass das Sonnenlicht flutet und dann bin ich hingesessen, habe aufgeschrieben, für was ich alles dankbar bin, für was ich Gott dankbar bin. Ich habe erst mit drei bis fünf Sachen angefangen und dann hat es irgendwann Seiten gefüllt. Und das hat mir richtig gut geholfen, weil ich einfach gemerkt habe, was ich alles habe und für was ich dankbar sein kann, obwohl es mir einfach nicht gut geht. Also das war wirklich ein richtig wertvolles Tool für mich. Und das, was ich schon angesprochen habe, dich dann auch wertzuschätzen und sagen, ich habe es geschafft! Ich bin aufgestanden, obwohl ich nicht gut geschlafen habe, obwohl in mir drin noch irgendwelche Ängste sind und trotzdem bin ich aufgestanden. Und das immer wieder wertschätzen, sich selber wertschätzen. Also das hat mir absolut total geholfen. Und dann habe ich auch den Mut gehabt, tatsächlich eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen. Das war auch total wichtig für uns als Familie. Einfach zu sagen, es geht einfach nicht mit Arbeiten. Es ist so viel noch in mir, was ich aufarbeiten muss und was einfach noch nicht möglich ist. Und das war richtig gut, weil ich somit ja auch dann Geld für die Familie habe, sozusagen. Und das hat uns wirklich gut geholfen. Ja, ich bin jetzt als Online-Missionarin unterwegs. Es war auch ein spannender Weg, den zu begehen. Und ich merke, das ist aber wirklich was, was ich jetzt total gerne mache und was auch meine Stärken auch ausschmückt. Das war noch so Prozess. Da hatte ich noch ein Coaching und dann habe ich gemerkt, dass ich für Frauen auf den Weg gehen möchte und Entspannungen machen möchte. Und genau das mache ich jetzt. Und da kann ich mich wirklich dran freuen, weil ich was tue, was ich gerne mache und ich bin einfach auch online unterwegs. Das heißt, ich muss nicht unter die Menschenmassen, sondern es geht eben so per Technik.

und bin trotzdem zu Hause in meinem sicheren Ort, also in meiner sicheren Umgebung, die für mich sicher ist. Und was ich auch noch gemacht habe, ist die Ausbildung zur prophetischen Gebetsseelsorgerin. Das war der Schritt, wo bei mir ganz viel innere Heilung passiert ist. Also alles, was in der Therapie noch nicht funktioniert hat, hat aber mit Gott funktioniert und mit Jesus. Also ich bin immer noch im Prozess und das für mich wirklich ein ganz, ganz großer Schatz, mit Jesus auch meine Wunden und Schmerzen anzuschauen. Genau. Das waren meine Schritte.

Dorothea, das ist ganz wertvoll, was du hier mit uns teilst. Ich wollte nur noch einhaken, so ein sicherer Ort ist ja für eine Traumabewältigung sehr wichtig. Den kreierte man sich ja, aber du darfst den auch bei dir zu Hause haben? Du hast auch deinen sicheren Ort schon zu Hause, oder? Also hast du ja jetzt so gesagt, dass du dich zu Hause sicher fühlst auch.

War auch ein langer Kampf tatsächlich, dass ich mich zu Hause wieder sicher fühle. Aber ich habe auch in der Traumatherapie tatsächlich gelernt, einen inneren, sicheren Ort aufzubauen und zu dem immer wieder zurückzukommen. Und den kann man sich ja so aufbauen, dass es einem da gut geht und gefällt. Das ist ja die Übung vom sicheren Ort. Und das hat mir schon ganz gut geholfen. Also bei mir war es dann so, dass da dann auch die inneren Kinder mit reingekommen sind in den inneren Ort und ja, aber so ein sicherer Ort ist wirklich wichtig. Also ich hab so einen sicheren Ort, zum Beispiel hier am Computer, wo ich mich wohlfühle. Bei meinen Hasen ist ein Ort, wo ich mich wohlfühle und bei Gott fühle ich mich wohl. Gott ist auch in meinem sicheren Ort und da kann ich dann zu ihm kommen.

Wie geht dir das jetzt so? Du hast gesagt, du bist die Schrittfolge gegangen. Wie ist so dein aktueller Zustand, so dein Alltag? Wie empfindest du das? Wie ist das jetzt so? Wie gehst du jetzt mit dieser posttraumatischen Belastungsstörung um?

Ich habe gelernt, mit ihr umzugehen. Ich habe wirklich gelernt, wo seine meine Grenzen. Es gibt einfach auch unterschiedliche Tage. An manchen Tagen funktioniert was besser, an manchen funktioniert was nicht so gut. Und ich habe ganz viel gelernt, mit Ritualen zu arbeiten.

Immer wieder wiederkehrende Sachen zu machen, weil ich merke, es hilft meinem Gehirn richtig gut, dann zu wissen, da war ich ja schon mal und das hat schon mal geklappt und noch mal geklappt. Also bei mir ist ganz viel das Problem mit Sicherheit. Und überall könnte ja Gefahr kommen. Und da übe ich auch ganz viel, einfach immer wieder Orte aufzusuchen. Und ich freue mich immer, wenn ich Orte wieder zurückerobere. Unser Garten war ganz lang nicht möglich für mich. Und jedes Mal, wenn ich bei den Hasen bin, denke ich, ich kann jetzt im Garten sein. Es ist einfach ein großer Prozess. Ein großer Prozess. Und ich erleb, dass es Phasen gibt, wo man merkt, jetzt kann ich wieder mehr am Leben, also in dem Leben, das um einen rum ist, teilnehmen. Und dann gibt es auch wieder Phasen, da brauche ich wieder mehr Zeit für mich. Und was mir wirklich immer wieder hilft, ist immer zu überprüfen, was ist in der Familie los, weil das ist das, was mir immer Halt gibt und wo ich dann immer auch gut vorankomme. Also ich würde sagen, mir geht es gut mit Einschränkungen. Ich kann jetzt nicht ganz viele Termine an einem Tag haben, aber das können andere Leute auch nicht. Also ich muss so ein bisschen beachten, ein paar Dinge beachten und dann kann ich ganz gut zurecht kommen. So können wir es eigentlich sagen.

Der wichtigste Punkt ist, sich selber treu zu bleiben und zu sagen, es geht eben nicht. Das muss da in meinem Rahmen sein. Ich habe da gerade auch spannende Diskussionen oder Gespräche mit anderen, die das dann gar nicht richtig nachvollziehen können, was es einfach für mich als posttraumatischer Belastungsstörungspatient bedeutet, an andere Orte zu gehen. Das ist hochkomplex. Aber da könnte ich jetzt noch viel länger drüber reden.

Dorothea, was denkst du von deiner Schrittfolge, die du vorhin genannt hast, wenn jetzt Teilnehmerinnen dabei sind, die auch so ein Trauma irgendwie erlebt haben? Was denkst du, kann man sofort relativ schnell umsetzen von dieser Schrittfolge?

Ja, ich habe tatsächlich vier Sachen. Ich fasse mich ganz kurz. Das erste ist das, was ich erwähnt habe, mit dem Wochenplan schreiben. Das ist wirklich das, was einem richtig gut hilft, sich mit dem Hier und Jetzt zu verankern und auch das zweite dann mit Dank in den Tag zu starten oder auch am Mittag, ist ja egal, wann man dankbar ist, aber auf jeden Fall immer wieder Dankbarkeit einzuplanen sozusagen und sich selber wertzuschätzen, was ich vorher gesagt habe.

Zu sagen, hey, ich hab's geschafft und wenn ich was von meiner Liste streichen musste, habe ich aber auf mich gehört und habe auch geschafft, auf mich zu hören. ist ja genauso wichtig. Und das kann man dann auch wirklich wertschätzen, dass man dann eben vielleicht auch mal lieber geschlafen hat, statt jetzt geputzt oder so. Weil du deine Grenze wahrgenommen hast einfach oder da kannst du auch stolz auf dich sein. Weil man das so wahrgenommen hat. Und das ist das Schöne, wenn man das so lernt, dann lernt man auch seine Grenzen noch besser kennen. Und das Vierte und das für mich immer noch Wichtigste ist, mich immer wieder bei Gott und mit Gott aufzutanken und mir Zeiten einzuplanen, wirklich in seine Gegenwart zu kommen und jeder ganz persönlich, wie er das macht. Das habe ich wirklich in den letzten Jahren noch viel intensiver erlebt und das ist wirklich etwas, wo ich auch jedem immer wieder raten würde, Gott auch zu befragen, auch mit den Fragen, die man hat. Man hat viele Fragen in so einer Krise oder in so einer schweren Zeit. Ich bin so dankbar, Gott hat mir meine Fragen fast alle beantwortet. Also ein paar Geheimnisse hat er noch. Aber das ist wirklich, was ich total wichtig finde. Immer wieder zu Gott zu rennen und ihn auch zu bestürmen und sagen, hey, ich verstehe es gerade gar nicht. Das sind die vier Sachen.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, sehr gerne. Also ich möchte jedem Mut machen, sich auf den Weg zu machen. Sich selber kennenzulernen, sich selber wahrzunehmen und auch darauf zu vertrauen, dass Gott aus jedem Schmerz, dieses umwandeln kann und was Schönes draus werden kann. Das habe ich erlebt und das ist einfach auch so mein Herz, das an andere weiterzugeben und sie dort auch zu begleiten in diesem Weg. Und genau, da dürft ihr euch gern bei mir melden. Ich möchte euch einfach ganz viel Mut machen, euch zu wagen, auch bei Gott immer wieder nachzufragen.

Schätze hinter dem Schmerz entdecken



Walter Nitsche
Verletzungs- und
Vergebungsarbeit

Walter du bist der Gründer der AsB - Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Beratung. Ich habe ganz wertvolle Erfahrungen schon mit dir machen dürfen, seit 2012 kennen wir uns. Und du hast nicht nur die AsB gegründet, sondern du bist auch Ausbilder dort, hast den Basiskurs kreiert und zusammengestellt, die Aufbaukurse konzipiert. Magst du noch was zu dir selber sagen?

Also, mein Name ist Walter Nitsche. Ich bin 71 Jahre alt und nächstes Jahr werde ich 73. Und, also, mit AsB, ich habe das schon zusammengefasst, aber ich muss sagen, AsB ist ja entstanden, wir waren eine Gruppe.

Da waren Psychiater dabei und Pastoren und Seelsorger und Prediger. Und für uns war immer nur die Frage, 1. was ist biblisch und wissenschaftlich fundiert? Aber wir sind nicht wissenschaftsgläubig. Denn manchmal sagt Bibel was anderes als Wissenschaft und da haben wir immer der Bibel geglaubt. Eben das ist der zweite Punkt. Ist es biblisch fundiert? Und drittens, wirkt das? Also praktisch. Was uns am wenigsten interessiert hat, waren Theorien. Es gibt über alles so viele Theorien. Und das war so die Gruppe. Also, ich muss dazu sagen, das war noch in der Schweiz. Meine Frau und ich, wir haben vier Kinder. Wir wohnten drei Jahre in Österreich aus missionarischen Gründen. Und dann 19 Jahre in der Schweiz. Und seit 24 Jahren wieder in Deutschland, woher ich auch stamme. Und dort in der Schweiz, diese Gruppe, da war, die Namen, die kennen jetzt mehr die Schweizer, aber Kurt Blatter dabei. Der hat die erste Psychosomatische Klinik gegründet in Langenthal in der Schweiz. Ja und so ganz verschiedene eben. Da halte ich mich jetzt nicht auf. Und die AsB, die hat sich dann gefunden, aus dem heraus, diesen Themen, hat sich dann genannt, ganzheitlich seelsorgliche Beratung. Dass wir also möglichst viele Aspekte mit reinnehmen. Und mit vielen Aspekten meine ich, es gibt ja so viel psychotherapeutische, auch seelsorgliche Richtungen. Und bei allem sagten wir uns, wie es Paulus empfiehlt, prüfet alles und das Gute behaltet. Also nicht, wenn man ein Haar in der Suppe findet, verwirf alles. Es gibt so viele Richtungen, die haben auch viel Gutes. Das wollten wir übernehmen und nicht verwerfen, aber es musste biblisch fundiert sein, praktisch Erfolg haben, hinhauen und schließlich auch einer wissenschaftliche Prüfung standhalten.

Walter, wir wollen Schätze hinter dem Schmerz entdecken. Und wir wollen da besonders in das Thema Verletzungsarbeit, die auch die Vergebungsarbeit dann mit anschließt, Einblick bekommen. Du wirst uns da jetzt einfach mal was dazu erzählen. Was denkst du?

Verletzungsarbeit und Vergebungsarbeit, was hat das mit Schätzen hinter dem Schmerz zu tun?

Ja, also ich denke mal grundsätzlich so, warum das ein zentrales Thema ist in der ganzheitlichen Seelsorge, weil jeder von uns weiß, was es heißt, gekränkt zu werden. Dass die eigene Seele auch verletzt wird, auch in der Kindheit. Und da möchte ich schon mich ganz klar abgrenzen. Wir gehören nicht zu denen, die meinen, man muss jetzt Kindheit jahrelang aufarbeiten, wie es in manchen psychotherapeutischen Richtungen passiert, glauben wir nicht daran. Sondern wir gehen in diese Richtung, die sagen, es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Weil als Erwachsener kann ich jetzt Verantwortung übernehmen, ich sag's mal jetzt so, für meine Seele, für meine innere Persönlichkeit. Aber was wir da entdecken, sind so viele Kränkungen und so viele Verletzungen, nämlich aktiv und auch passiv. Passiv heißt, ich bekomme nicht das, was mir Gott zugedacht hat. Als Bedürfnis meiner Seele, er hat ja Bedürfnisse in meine Seele gelegt. Und da gehört zum Beispiel dazu, jedes Kind möchte Aufmerksamkeit von den Eltern, möchte beachtet werden, möchte Wertschätzung, möchte, dass es erforscht wird, wo seine Bedürfnisse sind, Geborgenheit und so weiter und so fort. Und viele Kinder haben das tatsächlich nicht bekommen. Und das ist ne Negativ-Verletzung, wenn man was nicht bekommen hat. Aktiververletzung ist, wenn man gemobbt wird und so weiter. Also da unterscheidet man das. Aber alles hinterlässt Spuren in unserer Seele bzw. unserer inneren Persönlichkeit. Und vor allen Dingen hinterlässt das Lügenbotschaften. Lügenbotschaft heißt, es ist nicht die Wahrheit, was jetzt auf unser Herz geschrieben wird. Ich mein jetzt nicht kardiologisches Herz, sondern der biblische Begriff Herz, als Zentrum unseres Wesens. Da wird es draufgeschrieben und dann sind Menschen überzeugt, wenn sie zum Beispiel keine Umarmungen, keine Zeit von den Eltern, keine Aufmerksamkeit bekommen haben und dann heißt die Lügenbotschaft, du bist ja eh nichts wert. Du hast gar nicht verdient, dass jemand Zeit mit dir verbringt. Und das kann zu einem Lebensklima werden, solche Lügenbotschaften. Und bei Aktiververletzungen ist es ja dann noch schlimmer. Also davon ausgehend, dass in unserer gefallenen Welt, wie die Bibel sagt, wir leben in einer gefallenen Welt und da gibt es viele Kränkungen und viele Verletzungen.

Und jetzt kommt die frohe Botschaft des Evangeliums, dass Jesus Christus, dass Gott Mensch geworden ist in Jesus Christus und er am Kreuz von Golgatha für uns starb. Wir wissen, oder die meisten wissen das, für unsere Sünden, für unsere Schuld. Er sagt, ich nehme das auf mich, damit du freigesprochen werden kannst. Herrliche Botschaft. Aber er sagt jetzt auch, auch diese Schmerzen. Als er im Kreuz von Golgatha hing, da hat der dich und mich und alle Frauen hier schon gesehen, weil er ja Gott ist, er ist nicht gebunden an Raum und Zeit. Deshalb gilt für ihn diese Dimension nicht von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er hat quasi die Zukunft schauen können und für meine Sünden schon sterben, obwohl ich dann noch gar nicht geboren war. Und all meinen Schmerz hat er auf sich genommen. Und das ist eine herrliche Botschaft. Denn in der ganzheitlichen Seelsorge, wo wir auch den geistlichen Bereich mit einschließen, da gehört es dann dazu, genauso wie ich eine Sünde, ja, im Gebet zu Jesus bringe und sag, danke, dass du dafür gestorben bist. Danke, dass ich reingewaschen bin. Genauso nehme ich jetzt all diese Schmerzen und sag auch danke, dass du die auf dich genommen hast. Ja, ich gebe sie dir ab. Und das schenkt mir die Möglichkeit erstens mal jetzt die Lügenbotschaften anzugehen und mit Wahrheit zu ersetzen. Das ist mal das Wichtigste. Das gehört zu dieser Verletzungsarbeit, dass ich zwar kurz den Schmerz, ich betone kurz den Schmerz, anschau, auch darüber traue. Ich darf weinen, das darf sein, wenn die Seele diese Verletzung preisgibt. Also wir bohren nicht, wir forschen da nicht, sondern wenn die Seele Vertrauen gewinnt, dann öffnet sie sich von selbst. Das ist unsere Erfahrung. Und dann kann ich das auch angehen. dann Trauerarbeit und dann der Schmerz ans Kreuz oder in die Wunde Jesu. Und jetzt ist die geistliche Grundlage dafür geschaffen, dass das heilen kann. Und ich habe sehr oft und lange auch mit missbrauchten Frauen gearbeitet. In der Schweiz waren wir ja vor allen Dingen 40 Jahre lang Eheberater. Aber doch dann auch mit entsprechenden verletzten Frauen. Und da war das ein ganz, ganz wichtiger Aspekt zu sehen, die Seele öffnet sich von selbst und jetzt kann man das in die Wunde Jesu legen. Und jetzt muss ich die Lügenbotschaft durch Wahrheit ersetzen. Also viele dieser Frauen haben dieses Lebensklima gehabt, ich bin ja nichts wert oder ich habe Liebe gar nicht verdient. Für viele, manche unbewusst, es war denen gar nicht bewusst. Und jetzt die Wahrheit vom Wort Gottes in Liebe denen nahebringen: Nein. Du bist so ein geliebtes Wesen. Du bist wunderbar geschaffen. Und die Lügenbotschaften, die kommen vom Vater der Lüge und das ist Satan. Der wird in der Bibel als Vater der Lüge bezeichnet. So und jetzt zu deiner Frage.

Also wenn Verletzungsarbeit geleistet ist, dann können wir uns bereits fragen, also Gott schickt ja nicht Leid und Schmerz in unser Leben, sondern es ist die natürliche Folge, weil wir in einer gefallenen Welt leben. Gott lässt zwar zu, aber er lässt nur so viel zu, dass er dann auch sagen kann, ich weiß aber eine Möglichkeit, wie das umgedreht werden kann und zum Sieg werden kann. Und das meinen wir mit Schätze hinterm Schmerz entdecken. Also da machen wir uns irgendwann dann auf den Weg, wenn die Trauerarbeit vorbei ist, sag, welche Schätze können wir da jetzt entdecken? Und das begeistert mich immer wieder. Mich begeistert das, weil Leute, die gedacht haben, ja, unmöglich kann das einen Sinn haben. Es gibt schlimme Dinge, furchtbare Dinge. Da kriegt man nur das Grausen. Also nur ein Beispiel, ein Junge, den ich als junger Mann kennengelernt habe, der mir erzählt hat, wie er missbraucht wurde. Und ich bin mit ihm in Kontakt gekommen, weil er selbst Jungs missbraucht hat als Heimleiter. Und dann ist er ins Gefängnis gekommen. Und dort ist er gläubig geworden an Jesus Christus. Da sagt er später beim Gespräch, was soll da ein Schatz sein hinter all dem Schmerz? Das war furchtbar. Und ich schäme mich auch heute noch bis in den Boden hinein. Und ich merke, da ist noch was in mir. Das habe ich gar nicht überwunden. Also furchtbar. Und dann, ich kann nur sagen, heute, nachdem das seelsorglich bearbeitet wurde, und nachdem er gelernt hat, das richtig einzuordnen und die Wahrheit Gottes anzunehmen über sein Leben, heute begleitet er missbrauchte Menschen. Ja, souverän, frei und kann denen so eine Hilfe sein und sagt, das hätte ich nie gedacht, dass die so Vertrauen fassen zu mir. Ja, ist klar, das strahlt er auch aus. Er ist völlig authentisch, völlig authentisch. Ein Schatz hinter dem Schmerz, den er jetzt selbst sieht.

Er wäre nie dorthin gekommen, hätte er nicht all das Leid erlebt. Aber das war nur Zeugnis von ihm. Also ich sag nicht, schau, du hast das erlitten, deshalb geht dir das so und so zum Besten. Nee, das muss jeder selber dann rausfinden. Und wir helfen nur dabei, dass diese Menschen das finden. Und das ist eigentlich dieser Begriff, der Schatz hinterm Schmerz. Da gibt es Schätze. Weil Gott uns auch sagt, ich zitiere mal nur Jeremia 33.3. Ich werde dir noch Dinge zeigen, von denen du noch keine Ahnung hast. Oder mir fällt noch ein, vielleicht darf ich das noch anfügen. Die Joni (Eareckson Tada), so ein Schmerz. Ich habe die mal kennengelernt, als ich noch in der Schweiz war, damals. Als liebes Mädchen, die mit 16 Jahren einen unvorsichtigen, leichtsinnigen Sprung gemacht hat ins Wasser. Dann war sie querschnittsgelähmt, und zwar von der Halswirbelsäule ab.

Und wie Gott die gebraucht hat, sie ist ja, ich glaube, ein Jahr älter noch als ich, sie leitet die größte amerikanische Hilfsorganisation, Joni & Friends, und tut Behinderten Geräte liefern, Rollstühle, die sonst in der Gosse verendet wären, möchte ich sagen. Also Gott gebraucht die sagenhaft. Das sind Schätze hinterm Schmerz. Und die hat Gott auch für uns bereit. Vor allem, dass wir selbst dann auch befreit werden. Und das ist der letzte Punkt. Befreit werden, dass ich auch vergeben kann. Also die Vergebung, die ich von Gott erlebt habe, die gebe ich weiter, ich vergeb sie. Vergebung ist eine Entscheidung. Aber die wird nicht funktionieren, wenn ich nicht zuerst Verletzungsarbeit gemacht habe. Also den Schmerz in die Wunde Jesu, dass das heilen kann, dass da auch emotional ich zu Ruhe komme und dann entschieße ich mich zu Vergebung. Und Vergeben ist ein Entschluss, eine Entscheidung, die lautet, ich verzichte auf Rache, auf Vergeltung und auf Genugtuung. Das ist oft so auch, eben aus der Eheberatung. Da sage ich meiner Frau etwas und sie triggert, weil dann noch ein Punkt ist, den sie triggern kann. Oder umgekehrt. Und dann wird der eine wütend. Und dann erwartet man, dass sich der andere entschuldigt. Nein, wir können Vergebung von vornherein leben, so wie es Jesus getan hat. Das heißt nicht, dass wir Dinge nicht ansprechen. Nee, aber zuerst verzichte ich auf Genugtuung und das gibt so ein befreites Miteinander. Denn oftmals ist das der Hauptgrund, dass Ehen scheitern, wegen den vielen Triggerpunkten. Weil so viele Verletzungen da sind und die hat man nicht verarbeitet. Deshalb triggert man, der andere sagt was und dann wird aber zurückgefetzt, bis sich beide fetzen. Und das schlägt natürlich dann wieder neue Wunden. Also ist natürlich ein riesengroßes Thema, aber nur, dass ich zuerst mal so einen kleinen Überblick gebe, Verletzungsarbeit, Vergebung und Schätze hinter dem Schmerz entdecken, das gehört für mich da zusammen.

Walter, was denkst du, was ist noch das Hauptproblem von jemandem, der nicht mit Verletzungsarbeit beginnt? Was hindert Menschen daran, zu sagen, da ist schon einiges in mir, aber ich will da gar nicht ran? Kindheit oder irgendetwas noch mal vielleicht angucken oder irgendetwas. Was sind die Hauptgründe? Was sind die Hindernisse?

Es gibt natürlich viele Gründe, aber Hauptgründe sind tatsächlich Angst. Angst, wenn jetzt wieder die Emotionen kommen. Und diese Angst ist ja zum Teil berechtigt. Und deshalb plädier ich immer dafür, dass man in einem Vertrauensverhältnis zu einer seelsorglichen Beraterin die Sache anschaut.

Dass wenn es mich überfordert, dass ich jemand habe, der mich da an der Hand nimmt und mich leidet und führt. Schwere traumatische oder posttraumatische Belastungsstörungen, da brauche ich sogar einen Traumatherapeuten, der mit einbezogen wird, weil der hat gelernt, wie er mich an einen sicheren Platz führt, dass ich nicht plötzlich wieder in das Trauma rein falle. Und diese Angst, die zum Teil berechtigt ist, ich sage deshalb bewusst, zum Teil, weil wenn man liebevoll und vorsichtig vorgeht und ganz bewusst sagt, nein, wir wollen nur über das reden, was die Seele selbst preisgibt. Und nicht bohren und ja nicht manipulativ arbeiten und so. Und dann wird genug, denn es gibt auch traumatherapeutische Werkzeuge. Da wird ein Trauma sogar verarbeitet, ohne dass man sich dessen sogar bewusst wird. Das ist mehr mit Körperarbeit, also nach Levin.

Und der hat es in Afrika mal beobachtet, dass wenn so ein Gepard einer Antilope hinterherjagt, in dem Augenblick, wo der Gepard zubeißt oder der Tiger oder was auch immer oder die Löwin und dann fällt die Antilope in eine Schockstarre. Und dann dreht sich die Löwin um und will ihre Kinder rufen zum Mittagessen. Und als sie sich herumdreht, dann beginnt die Antilope mit Körperarbeit. Sie steht auf, schüttelt sich und springt davon. Die Löwin ist erstaunt und schaut blöd. Da sagt er, ist so, wie wenn der Fuchs in den Hühnerstall kommt. Die Hühner verfallen zuerst in die Schockstarre. Es gibt verschiedene Werkzeuge hier. Wichtig ist hier, diese Angst auch ernst zu nehmen. Und sagen Ja. Und deshalb, wir bohren nicht, dass du nicht plötzlich überwältigt wirst. Und wenn es doch geschieht, dann hören wir auch mit unserer Übung auf oder wie auch immer. Aber vor allen Dingen, was dir klar wird, das kommt sofort ans Kreuz. Und Jesus ist dabei. Und das ist der Vorteil, den wir natürlich haben gegenüber säkularen Therapien.

Du hast vorhin schon mal so ein kleines bisschen die Schrittfolge der Verletzungsarbeit benannt. Ich würde da jetzt gerne tiefer eintauchen. Kannst du noch mal diese Schrittfolge, die wir da in der AsB durchgehen, mal bisschen ausführlicher darlegen?

1. Die Verletzung/ den Schmerz benennen

Ja, wie Inge Tempelmann in ihrem Buch über geistlichen Missbrauch sagt, dass nur etwas, das benannt wird, über das kann man herrschen. Also im Gespräch, da benennen wir jetzt auch die Verletzungen. Das ist dem Ratsuchenden oft gar nicht bewusst. Ja, man stimmt, das war eine Passivverletzung. Oder was ich da erlebt habe, zum Beispiel, dass es uns plastischer wird.

Ich war dabei, sagte ein 10jähriger Junge, als mein Vater, Zoten erzählt hat, also dreckige Witze. Da habe ich mich so geschämt für meinen Papa.

Das ist der Schmerz der Fremdschämung. Oder ich werde verletzt, weil ich mich fremdschäme. Zum Beispiel für den Vater, der dreckige Witze erzählt. Oder für die Mutter, die schlampig ist, oder, was weiß ich was. Also das ist denen oft gar nicht bewusst, dass das Verletzungen sind. Und bei den ersten Gesprächen, da erklärt man, das auch, was sind überhaupt Verletzungen? Und also das sind wie Stachel, die in unsere Seele gedrückt werden.

2. Den Stachel rausziehen. Was hat das mit mir gemacht?

Und allein, wenn man die Stachel mal anschaut, mal den Stachel rausziehen und sagen, was hat das mit mir gemacht? Mehr nicht, das genügt schon.

3. Den Stachel/ Schmerz/ die Verletzung in die Wunde Jesu legen

Und dann bin ich mir der Verletzung bewusst, kann sie, weil ich sie benannt habe, auch in die Wunde Jesu legen. Und das ist die geistliche Grundlage. Ich weiß, es gibt esoterische Therapien, die sagen, wir schreiben jetzt die Verletzung auf einen Stein, pilgern in den Garten und vergraben den Stein in der Erde. Jetzt haben wir den Schmerz der Muttererde zurückgegeben. Liebe Leute, das kann man sich so vorstellen. Aber das hat mit geistlicher Grundlage, mit Fakten, überhaupt nichts zu tun. Und natürlich ist das erstmal vielleicht für manche befremdlich. So wie es befremdlich war, wenn Jesus gesagt hat, deine Sünden sind dir vergeben, steh auf und geh. Ja was? Wer kann Sünden vergeben? Und klar, er kann es, weil er Gottes Sohn ist. Und so glauben wir, dass Gottes Sohn auch sagen kann, ich hab deinen Schmerz auf mich genommen. Deshalb kann ich meinen Schmerz ihm geben. Und das ist dann keine Pseudoübung oder einfache Fantasie, sondern eine geistliche Tatsache, die ich zuerst erfülle. Und das ist uns wichtig. Zuerst die geistliche Tatsache, dann was hat das mit mir gemacht. Und dann je nachdem vielleicht schon Vergebung oder vielleicht Schätze hinter dem Schmerz. Aber zuerst mal Begleitung mit Annahme und Wertschätzung. Das sind so die ersten Schritte.

4. Lügenbotschaften entlarven und durch die Wahrheit Gottes ersetzen

Ja, in diesem Programm gehört es dann dazu, je nachdem, ob erst Vergebung oder anschließend, das ist individuell verschieden. Aber wenn wir die Lügenbotschaften erkannt haben, denn jede Verletzung hat eine Lügenbotschaft im Rucksack. Und dann heißt das, ich muss die jetzt auch durch Gottes Wahrheit ersetzen.

Je nachdem wie die Lügenbotschaft lautet. Also du bist nichts wert. Oder auch du kriegst nichts hin. Du hast Liebe nicht verdient. Sehr oft begegnet einem das. Und das muss durch Gottes Wahrheit ersetzt werden. Und der zwischenmenschliche Beleg muss der seelsorgliche Berater sein oder die Beraterin. Dass sie von ihrer ganzen Haltung oder er von seiner ganzen Haltung das auch rüberbringt.

Ja, wie Gott das rüberbringt. Du bist angenommen, du bist geliebt, du bist wertgeschätzt. Und deshalb ist das, wie sagt unser Psychiater, wir leben eine professionelle Nähe, aber nicht eine professionelle Distanz. Wie es sonst üblich ist, als mit Nähe, meine ich, wird meine ganze Gesinnung auch zum Ausdruck bringen, ich glaube auch, dass du wertgeschätzt bist und geliebt bist und angenommen bist, so wie du bist. Und dann kommt natürlich diese Frage, ja, ich kann mich doch selber nicht annehmen und so. Und da geht es dann tiefer bei der ganzheitlichen Seelsorge.

Deswegen ist die Ganzheitlichkeit auch so wichtig. Das ist noch nicht so verbreitet, dass man wirklich auf die Ganzheitlichkeit achtet. Das ist mir so wertvoll geworden, weil ich habe viele Therapien gemacht, die waren schon wertvoll, aber die haben größtenteils auf eine Verhaltensänderung gezielt. In der AsB habe ich das erste Mal gehört, das auch so wahrgenommen, dass die Ganzheitlichkeit so wichtig ist.

Körper, Seele und Geist.

Ja, genau. Deshalb sind wir auch überzeugt. Man sieht's ja auch. Jesus sagt an den Früchten, werdet ihr es erkennen. Wir sehen ja die Erfolge. Dass manche auch gar nicht Psychotherapie brauchen, wenn sie diese Schritte gehen. Das Ganzheitliche. Und das macht sie seelisch gesund.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, also Ermutigung, für mich ist die Ermutigung folgende. Ich habe früher immer gedacht, wenn man seelisch verletzt ist, da komme ich ja nie raus. Also ich dachte, ja, die Umstände oder Eltern oder die, die mir Böses getan haben, die sind schuld, dass es mir so schlecht geht. Und je tiefer man in der ganzheitlichen Seelsorge mal rein wächst, da merkt man plötzlich, Gott hat mir so eine Freiheit geschenkt, dass ich mein Herz behüten kann oder es verändern lassen kann. Und das ist auch was modern Neurowissenschaftliches, dass tatsächlich auch Impulse, vor allen Dingen mehr Impulse vom Herz ins Gehirn weitergeht als umgekehrt.

Und so wie ich mein Herz, ich sag mal, reinige, und in Harmonie mit Gott bringe, so widerstandskräftig werd ich. Das heißt, egal was auf mich zukommt. Ich bin nicht verantwortlich für die bösen Dinge, die andere mir zufügen. Da bin ich nicht verantwortlich. Aber ich kann Verantwortung übernehmen, wie ich darauf reagiere. Und da gibt es so Freiheit und so eine Vielfältigkeit. Und das möchte ich als Ermutigung weitergeben. Bleibt nicht im Sumpf eurer Erfahrungen stecken. Ich glaube das. Ich habe mit manchen schon geweint auch, weil mich das berührt hat, was die alles Schreckliches erlebt haben. Aber bleibt nicht in diesem Sumpf dieser negativen Erfahrungen stecken. Mach dich auf zu einer Bergwanderung. Oben auf dem Gipfel da ist Harmonie, ist Friede, der Schalomfriede Gottes. Und dann möchte ich jedem gern zurufen. Da gehörts zu diesem Jeremia 33. Ich werde dir noch Dinge zeigen, von denen du noch keine Ahnung hast. Glaub das, halt daran fest, mach dich auf den Weg.



Claudia Tischer
Durch Trauerbegleitung Trost
finden

Claudia, du bist psychologische Beraterin, kreativ-mentaler Life-Coach, Aufstellungsleiterin, freie Rednerin und, was uns heute besonders beschäftigen wird, Trauerbegleiterin. Möchtest du uns dazu noch was ergänzen, noch was darüber erzählen?

Ja, es ist ein ganz schöner Bauchladen. Aber zuerst mal danke, Peggy, dass du auch so spontan bereit warst, mich einzuladen. Die Kanäle öffnen sich ja manchmal und man begegnet sich nicht umsonst und macht sich auch nicht umsonst auf. Schön, dass wir uns gefunden haben. Ja, und gerade mit deinem Thema ist sicher auch die Trauer ein Thema, dass die Frauen und Menschen mit angucken sollten. Deswegen danke, dass ich dazu was sagen kann.

Claudia, was waren denn deine Beweggründe, warum glaubst du, dass das Auseinandersetzen mit diesem Trauerthema, Trauerbegleitung und überhaupt Trauerbewältigung auch, dass das wichtig ist?

Meine Beweggründe ist wahrscheinlich zum einen natürlich meine eigene Geschichte, die mich dahin gebracht hat. Ich war praktisch die letzten 20 Jahre immer irgendwie mit dem Thema auch konfrontiert und habe mich darauf eingelassen. Jetzt bin ich schon seit ein paar Jahren Seelsorgerin.

Als vor zwei Jahren sich die Tür auftat, Trauerbegleiterin für eine Kontaktgruppe frühverwaister Eltern zu werden, die ich vor über 20 Jahren mit gegründet habe, habe ich gedacht, ja, jetzt bin ich bereit dazu. Also ich habe das schon immer Jahre vorher auch mal gedacht, könnte ich so eine Gruppe mitbegleiten, mit meinem eigenen Wissen darum. Und fand mich aber nie bereit dazu und vor zwei Jahren hat es irgendwie Klick gemacht. Ich habe die Trauerbegleiter-Ausbildung dazu gemacht und begleite eben diese Gruppe mit zwei anderen Frauen zusammen und mache auch eins zu eins Trauerbegleitung.

Warum das so wichtig ist, dass wir uns damit auseinandersetzen. Trauer entsteht ja nicht nur, wenn wir jemanden verlieren, wenn jemand stirbt in unserem nächsten Umfeld. Das Leben hat so viele kleine Abschiede im Angebot, die uns traurig machen, worüber wir trauern. Und deswegen ist es wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen, weil es kann uns ständig und immerzu treffen und wir können Kontakt mit Trauer und Traurigkeit haben.

Wir würden noch mal in diesen Begriff erst mal einsteigen. Wie definierst du Trauer? Du hast schon gesagt, es ist nicht nur ein Verlust von den Menschen, wo eine Trauer entsteht, sondern es ist ja ein allumfassender Begriff. Also wie definierst du es und warum trauern wir oder was passiert da auch bei uns?

Trauer ist was Natürliches. Wir können das gar nicht ausschalten. Da wären wir ganz... Da wären wir Maschinen, wenn wir nicht berührt würden durch eben Todesfälle oder schlechte Nachrichten, Krankheiten. Trauer ist so ein Prozess, den man eigentlich auch gar nicht fest schreiben kann, weil jeder Mensch empfindet es anders, jeder trauert anders, jeder hat einen anderen Weg zu trauern. Die einen reden drüber, die anderen nicht. Manche weinen ständig, manche nicht, manche können das gar nicht. Es gibt Menschen, die sich zurückziehen und keine Kontakte mehr wollen. Also das ist ganz verschieden und Trauer bringt auch Einiges mit sich, was wir vielleicht gar nicht so wahrnehmen können und wollen, weil wir so in unserem Schmerz sind in der Trauer. Ganz vorne stehen natürlich die Gefühle, das Gefühlschaos, das über einen reinbricht. Da sind Gefühle dabei, die wir vielleicht vorher noch niemals gefühlt haben. Da sage ich mal ein paar, also Angst, Hoffnungslosigkeit, Schuld und auch Schamgefühle gehören dazu. Und dann nenne ich aber gerne auch immer noch, weil das bleibt immer, die Liebe. Auch die haben wir in der Trauer und wir müssen sie nur manchmal wieder bisschen freikratzen, damit wir sie sehen und wissen, dass sie bei uns sind.

Trauer kann körperliche Symptome auslösen. Schlafstörungen kennt wahrscheinlich jeder, kennst du sicher auch, Peggy, nach deiner Geschichte. Appetitlosigkeit. Die einen essen viel, die anderen wenig. Schmerzen. Und da fällt mir ganz besonders Herzschmerz ein, den kann ich mir gleich wieder verdeutlichen.

Wenn jemand geht, kann das ganz schön, kann das Herz, ja, gibt ja diese Diagnose, Broken-heart-Syndrom. Und so kann sich das auch anfühlen, als zerbricht das Herz. Ja, und das habe ich vorhin schon gesagt, auch das Verhalten kann sich ändern. Wir ziehen uns zurück. Wir können es nicht ertragen, dass andere Menschen glücklich sind. Schönes Wetter geht uns am Hintern vorbei. Weil es kaum auszuhalten ist, dass es auch schön sein kann. Und letztendlich, ja, der eine oder andere flüchtet sich dann auch in irgendeine Sucht, um sein Leben oder sein Dasein erträglich zu machen.

Also und warum trauern wir oder was ist das wichtige in so einer Trauerphase? Also wir haben auch das Thema Schätze hinter dem Schmerz. Was ist denn bei einer Trauer der Schatz hinter dem Schmerz?

Der Schatz hinter dem Schmerz, also für mich war der Schatz hinter dem Schmerz, eben nicht im Schmerz zu versinken, sondern das ging natürlich nicht gleich, es war nicht ein Schritt, sondern hat schon bisschen gedauert, das zu erkennen, welchen Sinn der für mich hat. Und habe ich eine Aufgabe damit bekommen, oder keine, gehört es überhaupt zu mir. Hat das was mit mir zu tun, was da gerade passiert ist oder woran liegt's? Und das zu erkennen und sich so weiterzuentwickeln, das ist, glaube ich, ein großer Schatz.

Claudia, gibt es eine Art Schrittfolge, die man gehen kann? Also ich weiß, ich habe ja Religion mal unterrichtet. Es gibt von Kübler-Ross diese Trauerphasen zum Beispiel. Aber gibt es eine Schrittfolge? Du schreibst auf deiner Website, du möchtest Frauen helfen, die Segel neu auszurichten. Wie kann jemand, der in einer Trauer steckt, seine Segel neu ausrichten und da rauskommen, auch wieder aus dieser Phase, also dass er wieder zur Freude gelangt und zum Leben in Fülle halt.

Also ob es eine richtige Schrittfolge gibt oder überhaupt eine Schrittfolge, da bin ich mir gar nicht so sicher, weil wirklich jeder trauert anders und ja, es gibt die Trauerphasen, aber es gibt kein Ablaufschema.

Also ich kann heute wütend sein und dann bin ich morgen dabei anzunehmen, was passiert ist, aber eine Woche später kann ich genau wieder so wütend sein. Ich glaube, es ist einfach ein Prozess, der viele kleine Schritte braucht, aber immer an dem Punkt, wo man gerade steht, loszugehen und die Segel neu zu setzen oder zu gucken, welches Segel brauche ich jetzt, welcher Wind weht denn gerade hier. Und ich glaube, das ist auf jeden Fall wichtig. Da tauchen Gefühle auf, die habe ich vorher noch nie gefühlt. Und die anzugucken ist wichtig. Also die auch wahrzunehmen und zuzulassen und den Raum zu geben. Ich habe immer das Bild im Kopf, als mein Kind still zur Welt kam, waren meine beiden anderen Kinder zwei und vier Jahre alt. Es gab irgendwie nie den Raum, traurig zu sein, ohne mich rechtfertigen zu müssen, ohne gefragt zu werden, Mama, was ist denn mit dir? Und da habe ich ganz viel weggedrückt oder ich habe die Fahrt zur Arbeit im Auto genutzt und habe mich da ausgeheult. Aber das war auch schon alles. irgendwann holt es einen ein. Und das war dann auch der Punkt, wo ich mir Hilfe geholt habe und in eine Trauerbegleitung gegangen bin.

Weil wirklich jedes Gefühl da seinen Raum braucht. Und manchmal ist es so, dass man vor dem Termin denkt, boah, mir geht es heute so gut, was soll ich heute in einer Trauerbegleitung, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll. Und in dieser Stunde Raum für sein Gefühl, da kann man so viel bereden und bearbeiten und sichtbar machen vor allem auch und zulassen. Ja, und so ist es eigentlich schwer zu sagen, ob es eine Schrittfolge gibt. Als Trauerbegleiterin finde ich's wichtig, jeden Menschen da abzuholen, wo er gerade steht, zu gucken, was ihm gerade wichtig ist, was oben aufliegt, was er bearbeiten will, weil es ihm gerade bewusst geworden ist, dass das dran ist.

Und dann sprechen wir nicht von einer Schrittfolge, sondern sprechen wir von einem Puzzle. Das ist vielleicht ein schöneres Sinnbild. Welche Puzzleteile braucht es, um das Gesamtbild wiederzubekommen? Also du hast gesagt, Gefühle wahrnehmen, zulassen und so. Aber ich denke, da ist ja noch mehr. Kannst du darauf bitte noch mal ein bisschen eingehen?

Also genau, das Puzzle, sich selber wieder vollständig zu machen, braucht es tatsächlich, glaube ich, den Blick auf sich selbst, mit sich achtsam zu sein, zuzulassen, was grad ist. Ein wichtiger Punkt gerade auch bei uns Frauen ist, Hilfe anzunehmen, auch zuzulassen, dass uns geholfen wird.

Wir tun das immer so ab und wollen stark sein und wir müssen für alle funktionieren, sonst funktioniert nichts. Das schaffen wir nicht lange, wenn wir uns nicht helfen lassen. Manchmal ist es nur ein kleiner Input von außen, der unser Blickfeld wieder ein bisschen weitermacht und nochmal neu wieder sortiert, was wir brauchen. Ein gutes Umfeld ist schon auch wichtig. Was einen trägt, unseren Schmerz. Ja, gerade bei Krankheit oder im Todesfall haben die anderen ja genauso Schmerz. Da finde ich eben wichtig, dass darüber gesprochen wird, vielleicht ein Ritual etabliert wird, wo die Familie zusammen Zeit hat. Sich auch Gedanken macht über ihre eigene Endlichkeit. Das macht manches leichter.

Die Geschichte mit Oma und der Urne

Da habe ich ein schönes Beispiel gerade. Ich filze ja auch Urnen. Und meine Oma ist 93 und sie hat in ihrem Leben noch nie eine Urne in der Hand gehabt. Und dann bin ich mit meiner Filzurne da hin und sie hat sie sich auf den Schoß gestellt. Und plötzlich war das ganz leicht, mit ihr über Sterben und Tod zu sprechen. Sie hat selber sagen können, wovor sie Angst hat. Und das war ganz, ganz schön und befriedend, ihr somit auch die Möglichkeit zu geben, das mal rauszulassen. Also wir reden ja über sowas nicht, weil es uns verletzt und weil es uns schmerzt. Wir wollen dem anderen nicht wehtun. Deswegen halten wir so was oft zurück. Aber es ist nicht gut. Und wenn wir drüber reden, wir haben auch darüber gelacht, wenn sie sagt: "Ist die jetzt für mich?" - "Nein, Oma, deine Lieblingsfarbe ist doch lila, dann kriegst du doch keine weiße Urne." Und dann war irgendwie das Eis schon gebrochen und so eine kleine Leichtigkeit lag dann schon über dem Thema schon offen und wovor habe ich Angst. Das ist glaube ich ein ganz wichtiges Puzzleteil, dass wir Verbindungen haben und reden.

Also Gefühle wahrnehmen, benennen, darauf achten, zulassen, annehmen, Bedürfnisse auch ausdrücken und wenn ich jetzt sage, ich ziehe mir jetzt die Decke über'n Kopf, weil mir es gerade so ist, dann auch das zulassen und das auch machen und ein wichtiges Umfeld. Also gibt es da noch was zu ergänzen oder denkst du, das passt so?

Mit dem, was du gesagt hast, Decke über den Kopf ziehen und einfach zurückziehen, da glaube ich, ist auch immer wichtig, also gerade wenn man in Familie lebt, dem anderen zu sagen, du, mir geht es jetzt gerade echt bescheiden. Ich brauche jetzt mal eine Viertelstunde. Ich muss mal laut Musik hören.

Ich will mal gar nichts hören. Aber dass der andere auch Bescheid weiß, was gerade los ist und gerade bei Kindern kommt da eine große Fantasie, was da jetzt gerade passiert, wenn die Mama sich in ihr Zimmer zurückzieht und traurig ist. Also da auch wieder vorne dran: reden.

Ja, kommunizieren, genau, das ist ja auch bei Gefühle und Bedürfnisse erstmal wahrnehmen, annehmen und auch darüber reden. Das ist noch ein ganz wichtiger Schritt, also dass man das Umfeld mit einbezieht, dass die wissen, warum, wieso, weshalb reagiert der Mensch jetzt so.

Was denkst du, was von dem, was wir jetzt gesagt haben, wenn sich jetzt jemand von den Teilnehmerinnen auch gerade in so einer Trauerphase befindet? Es kann ja auch sein, also ich denke eine Depression ist ja auch ein Ausdruck von Trauer. Was ist da?

Ja, wir sind jetzt wieder bei der Schrittfolge. Aber was wäre der erste Schritt oder eine erste Möglichkeit, erste Option, was ich jetzt in Angriff nehmen kann? Jetzt gleich nach dem Kongress oder gleich nachdem sie das Interview gehört hat und hier abschaltet, was kann man tun? Der erste Schritt ist ja schon gemacht, weil die Frau oder Mensch sitzt hier und nimmt am Kongress teil und ist sich bewusst, dass es ein Thema ist.

Das Trauerhaus

Und wenn ich nochmal auf die Gefühle zurückgehen will, arbeite ich gerne mit dem Trauerhaus. Das ist ganz leicht und das kann jeder mal für sich machen. Also leicht zu zeichnen. Das Trauerhaus an sich ist nicht so leicht, weil wir da nämlich mit unseren Gefühlen konfrontiert werden. Also wirklich einfach ein Haus vom Keller bis zum Dachgeschoss auf dem Blatt Papier malen mit vielen Zimmern und mit der Vorstellung, dass es eine WG gibt, aber nicht mit Menschen, sondern mit Gefühlen. Und jedes Gefühl bekommt sein WG-Zimmer. Und dann kann man mal in sich rein spüren, was ist denn, wer nimmt denn hier gerade das größte Zimmer ein und warum ist denn das so? Und warum will ich denn das, was da im Keller wohnt, gar nicht sehen? Soll mal bleiben, wo es ist. Und der im Dachboden, was will der denn mir noch sagen? Der sitzt mir irgendwie so auf dem Kopf. Wo gehört denn der hin? Und dann mal zu gucken, welches Gefühl hat gerade den größten Raum? Oder auch welches Gefühl kriegt demnächst die Kündigung? Weil das hat hier nichts mehr zu suchen. Darf ausziehen, ich brauch's nicht mehr. Sich dem Gefühl bewusst zu werden und mal zu gucken, wie äußert denn sich das gerade in meinem Alltag?

Was macht denn das mit mir? Gehe ich dauernd durch die Decke? Bin ich ständig traurig? Muss ich immer heulen? Also da mal für sich zu reflektieren, wo bin ich denn gerade da in meinem Trauerhaus unterwegs? Und dann aber auch die Kurve zu kriegen und nicht nur in dem Schmerz und da sind wahrscheinlich der Großteil der Mitbewohner nicht so tolle Gefühle, sondern am Ende des Tages, sich mit der Dankbarkeit an den Küchentisch zu setzen und zu überlegen, für was bin ich heute eigentlich dankbar, für was kann ich dankbar sein. Und ja, auch die Liebe wieder einzuladen in den Abend. Weil das ist was, was wir nicht kündigen können. Der Liebe können wir nicht kündigen, die ist immer da. Und die können wir uns jeden Tag auch wieder bewusst machen.

Das ist sehr schönes Bild. Ich sitze gerade mit der Dankbarkeit unten an unserem Küchentisch. Dass du eben nicht in diesem Zimmer bleibst, wo Frustration, Resignation ist, und dich dort mit einquartierst, sondern dass du wieder an deinen Esstisch zurückkehrst in dein Zimmer, so bildlich gesprochen, wo Dankbarkeit und Liebe und sowas regieren. Das ist ein sehr wertvoller Vergleich. Solche bildlichen, anschaulichen Sachen helfen mir immer, um mir etwas gut vorstellen zu können. Sehr schön, danke.

Ja, ist ja auch der Unterschied von Trauer zu Depression. Aus der Trauer kommen wir immer noch wieder raus. Es gibt dieses schöne Bild für die Trauer der Kinder. Die springen in die Pfütze, sind traurig und dann denken die aber, ach, mein Kumpel wartet, dann komm ich doch lieber wieder raus und mach mir das Leben schön. Das ist eben bei der Trauer so. Wogegen man bei der Depression ja irgendwo festhängt und morgens nicht mehr den Sinn des Tages erkennt und warum man überhaupt aufstehen will.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Hab ich, ich finde tatsächlich dein Projekt Herzenshüterin ganz wunderbar, weil wir uns manches viel zu sehr annehmen und in unser Herz lassen. Manchmal spüren wir es auch selber, dass es uns das Herz schwer macht oder fest, würde ich auch sagen. Auf der einen Seite müssen wir es hüten und achtsam mit uns sein und gleichzeitig würde ich auch einladen wollen, uns zu öffnen oder das Herz zu öffnen, damit das, was uns gut tut, auch kommen kann und reinfließen kann.



Melissa Renner
Emotionales Essen

Melissa, du bist psychologische Beraterin, arbeitest lösungsorientiert, bist Ernährungsberaterin und du hast ganz viele Ausbildungen gemacht, weil du den Anspruch hast, ganzheitlich zu arbeiten. Das finde ich sehr bemerkenswert. Magst du dazu noch was ergänzen?

Also ja, ich glaube, es ist nie am selben Stand und man verändert sich immer weiter und es ist auch der Anspruch an mich einfach meine Qualität immer hoch zu halten und dann ist es natürlich super, wenn man immer Weiterbildungen macht, egal ob es jetzt Familienaufstellung oder Verhaltenstherapie ist oder sonstiges, einfach den Menschen noch mehr Werkzeuge oder Methoden an die Hand geben zu können.

Was ist emotionales Essen und was sind die Ursachen dafür?

Ja, was sind die Ursachen dafür? Das ist natürlich jetzt so individuell, wie wir als Menschen einfach sind. Weil ich sag jetzt mal, der eine hat das vielleicht aus der Kindheit mitbekommen, dieses, man kennt das ja, iss den Teller leer und wenn du noch weiter zunimmst, dann liebt dich keiner oder schau mal, das Wetter muss schön werden oder deine Mama hat doch extra jetzt diesen Kuchen für dich gemacht, wie du isst nur zwei Stücke. Also das ist ganz unterschiedlich. Es kann aber auch einfach so eine Kompensation sein, also super individuell.

Kannst du noch mal kurz erklären, was heißt überhaupt emotionales Essen? Was macht man da? Wie nimmt man das so wahr, dass es den Leuten bewusst wird, das mache ich ja auch?

Ja, genau. ich sag, fast 90 Prozent von uns haben das. Also man sieht es ja, die Gewichtszunahme und Adipositas und Diabetes Typ 2, es steigt ja immens.

Und das liegt eben zum einen an unserer Lebensmittelindustrie, aber zum anderen eben auch, wie wir auf Emotionen reagieren. Und das ist eben dieses emotionale Essen. Das heißt, ich bin gelangweilt, ich linge in die Gummibärchen, ich bin gestresst, ich mache mir wütend eine Packung Chips auf, ich bin frustriert, ich schaue mal was im Kühlschrank noch da ist und dazu kommen halt dann viele Überzeugungen und Glaubenssätze, die einen total stressen, also im Sinne von nein, der Käse könnte aber jetzt schlecht werden. Jetzt sind es noch zwei Scheiben. Ja, okay, dann esse ich die jetzt, weil nicht, dass die schlecht werden. Und das wäre rausgeschmissenes Geld und die armen Kinder in Afrika. Und so kann sich das auf türmen zu allem Möglichen.

Also ich selber habe das auch gemacht und ich habe sogar erlebt, du hast jetzt nur negative Gefühle aufgezeichnet, wo man das macht. Ich habe aber auch erlebt, wenn du Freude nicht mit jemandem teilen kannst, auch da greift man zum emotionalen Essen, weil du willst es gerne teilen, du willst gern was aus dir rausgeben, aber du hast gerade niemanden zur Verfügung. Also fängt man auch da an emotional zu essen. Kannst du das bestätigen?

Ja, genau, auch aus positiven Gründen. Jeder kennt es ja an Weihnachten. Es ist genug zu essen da, aber wir überessen uns total. Einfach weil dieses Familiäre, dieses Tolle, es muss zelebriert werden. Egal, also Feiern oder wenn irgendwas Positives ist, da greifen wir auch zum Essen. Jeder kennt es ja. Man sagt, man hat eigentlich den perfekten Filmeabend. Aber Essen könnte es ja noch perfekter machen. Das heißt, da wird noch mal aufgetischt, mit Chips oder irgendwas. Das kennen wir alle oder auch einfach dieses, ach, das hast du dir ja verdient. Wow, das habe ich jetzt so toll gemacht heute. Heute gönne ich mir mal zwei Stücke oder weiß ich was. Also dieses Freude auch zu teilen im Körper, durch das Essen, durch den Mund auch, sage ich jetzt mal, das ist auch natürlich ein großes Thema. Also es gibt die positiven, aber auch die negativen. Es ist einfach emotional halt.

Multikausal und allumfassend. Deswegen sind wir ganzheitlich unterwegs. Melissa, was denkst du, wenn jemand in einer psychischen Krise ist, was ist denn da das Hauptproblem, warum jemand zum emotionalen Essen greift oder emotional isst?

Ich sage jetzt mal, es ist Kompensation.

Jetzt haben wir beim Essen aber diese Schwierigkeit. Kompensation bedeutet, ich will dieses Gefühl, was aktuell gerade da ist, nicht fühlen. Also esse ich. Und ich drücke das runter, um meinen Körper wieder richtig zu spüren. Das heißt, ich benutze es als eine Art Ventil. Und bei manchen ist es eben Sport, was dann meistens eher die bessere Variante ist. Bei manchen ist es dann aber halt Sex, Alkohol, Shopping, Drogen, Sonstiges. Und bei vielen ist es halt einfach dieses Essen, weil es einfach dann den Körper entspannt. Er bekommt dann einfach was zu tun. Der Magen füllt sich, der Körper braucht Energie für den Magen und plötzlich kann man auch einfach loslassen oder mehr entspannen. Das heißt, Essen beruhigt mich und wenn wir mal dann zurückgehen, merken wir schnell, dass das oft uns auch als Kind beruhigt hat. Das heißt, früher die Muttermilch, die uns auch beruhigt hat, auch wenn das Baby vielleicht nicht unbedingt Hunger hatte, aber halt eben auch, du hattest ja halt so einen stressigen Schultag. Also ich kenne das noch sogar von mir. Meine Mama hat das ganz oft erzählt, dass wenn ich heimgekommen bin von der Schule und sie hatte dann irgendeins meiner Lieblingsgerichte gemacht, keine Ahnung. Es gibt doch diese Quetsch-Toasts oder Schokopudding. Da hab ich oft zu ihr gesagt, du rettetest mir den Tag. Also einfach weil´s halt so was, es ist Liebe, ist Geborgenheit, es sind ganz viele Emotionen da dabei, die uns dann helfen in dieser Krise.

Und was denkst du, was hält jetzt, ich sag mal besonders Frauen davon ab, mit diesem emotionalen Essen einfach aufzuhören? Was sind da auch die Ursachen dafür?

Also da aufzuhören, also natürlich kann es sein, dass es ins andere Extrem geht, also im Negativen, dass man dann eben sagt, äh, jetzt ist es so viel Stress, dass ich gar nichts mehr essen kann oder sonstiges, dann hören natürlich Frauen auch oft zum Essen auf, also zum Beispiel eine Scheidung oder irgendwas, was so groß ist, wo einfach nicht mal mehr das Essen hilft, sag ich jetzt mal. Die bessere Variante ist natürlich, man entscheidet sich dafür, hey, okay, ich will das eigentlich gar nicht und arbeitet da dran, sagt woher kommt das, was sind die Ursachen, wie war das früher, also biografisch gesehen und dann kann man so Schritt für Schritt sich da ran tasten und dann auch so Strategien finden, um das aufzuarbeiten.

Also, gibt es schon eine Schrittfolge jetzt, sich das bewusst zu machen: Ich bin emotionaler Esser?

Ja, also wirklich beobachten, wie ich esse und wann ich esse und was ich esse. Also diesen ganzen Essensbezug und auch die Beziehung zum Essen. Also dass man wirklich sagen kann, was ist diese Beziehung, also was für eine Beziehung habe ich zum Essen? Esse ich einfach, weil ich Hunger habe und dann ist gut oder sage ich, das ist jetzt so lecker, da muss ich mehr essen. Wie ist meine Beziehung zum Essen? Dann ist natürlich wichtig, dass ich das beobachte, aber dass ich mir auch Fragen stelle dazu. Wie war das bei meinen Eltern? Was haben die für eine Beziehung zum Essen? Was haben die mir beigebracht? Was wurde mir zum Essen gesagt? Oder gibt es vielleicht, ich sage jetzt mal Momente in meiner Kindheit/ Jugend, die irgendwie vielleicht schwierig waren und mit Essen irgendwie passiert sind. Zum Beispiel, es ist irgendwas Schlimmes passiert und man hat irgendwie nen Lolli gekriegt oder irgendwas. Oder das ist ja dieses ganz klassische, das Kind fällt hin und die Mutter sagt, hier nimm Schokolade, damit das Kind halt nicht mehr weint, sag ich jetzt mal. Also von dem her muss man so ein bisschen detektivmäßig auf Spurensuche gehen, um herauszufinden, wie es eigentlich ist. Aber wie gesagt, 90 Prozent haben das, weil wir einfach alle mit diesem Ess den Teller leer, die Oma hat das extra für dich gemacht, aber das gehört sich nicht, wenn du nicht aufisst oder, also das können auch ganz gute Ratschläge meinen, die aber dann ins Verkehrte gehen. Also ich habe das bei mir so ein bisschen aufgedeckt. Bei meinen Eltern, früher war das ja nicht so, dass es einfach alles Mögliche gab und sie das Geld hatten und ihre Eltern hatten da alles mögliche an Essen zu kaufen und dann, als dann so viele neue Sachen kamen in die Supermärkte, da war das für die so toll, was aus anderen Kulturen zu probieren, sage ich jetzt mal. Auch wenn das Geld da nicht da ist. Und sie hatten so diesen Anspruch, meine Kinder sollen alles probieren können. Und also ganz toll. Bei mir hat es irgendwie eher dazu geführt, dass ich das Gefühl hatte, ich muss alles probieren. Also auf gut Deutsch, wenn ich dann quasi in einer tollen Stadt war. Oh mein Gott, diesen Kuchen will ich noch probieren. Aber das Eis habe ich auch noch nie gesehen. Und mein Gott, da gibt es ein neues Restaurant mit, keine Ahnung was, Bowl-Spezialitäten. Und schon bin ich so bisschen im Struggle mit der ganzen Situation. Während andere sagen würden, hast du jetzt überhaupt Hunger? Willst du jetzt überhaupt was? Also von denen her, jeder hat da so seine eigenen Päckchen. Und die geht es halt so herauszufinden, sage ich jetzt mal, also ob ich es habe, wie ich mich verhalte, was ich mache, wenn ich in einer Stresssituation bin.

Also es geht schon erstmal drum, zu checken bei negativen Gefühlen, wie reagiere ich da. Also es ist eher so, dass ich bei negativen Gefühlen zum emotionalen Essen also zu Essen greife, um mich runterzuholen irgendwie. Dass man das erstmal abcheckt, oder?

Ja, genau. Und dann auch zu gucken, ist es immer was Spezielles? Oder ist es die Menge? Oder habe ich vielleicht wirklich auch Magen-Darm-Probleme? Das kann natürlich auch oft damit zusammenhängen, dass wir entweder Sachen nicht aufnehmen können oder Sonstiges. Und sich halt wirklich Fragen zu stellen. Also einmal dieses Beobachten und dieses Fragenstellen. Und dann wird man eigentlich sehr schnell rausfinden, ob man das hat oder nicht. Wenn man nicht sowieso schon Übergewicht hat. Weil wenn man Übergewicht hat, dann naja, es muss ja irgendwo herkommen. Bei den wenigsten ist es, ach Kekse sind ungesund, ja wirklich? Also das ist wirklich sehr selten eher der Fall. Und klar sind es manchmal auch schlechte Gewohnheiten, aber ich sage jetzt mal, die Gewohnheiten habe ich ja irgendwo her. Und dann ist das Essen schon wieder konditioniert und daher ist es irgendwo auch emotional. Weil man eben sagt, zum Frühstück brauche ich meinen Orangensaft und mein Müsli. Warum ist das so? Fühlst du dich da nicht sicher? Fühlst du da dich nicht wohl? Und schon geht es los.

Also es hat ja auch einen Zusammenhang, was die Bedürfnisse anbelangt, weil du sprichst gerade Sicherheit an. Sicherheit ist ja ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Also wenn ich mich durch Essen dann auch wieder sicher fühlen kann, dann befriedige ich damit ja auch mein Bedürfnis, aber auf eine ungesunde Art und Weise, oder?

Genau, genau. Das ist das, was ich ja vorhin angesprochen habe, mit anderen Süchten. Wir kompensieren dann halt. Also in Wirklichkeit bräuchte ich zum Beispiel Entspannung und Ruhe und keinen Schoko-Pudding. Oder ich müsste mich eigentlich auspowern und mal, keine Ahnung, einen Schrei loslassen oder, was weiß ich, um nen Block rennen, wie irre. Aber ich trinke halt jetzt Kaffee und rauche eine Zigarette oder wenn wir beim Essen bleiben, esse ich halt das zweite Stück Kuchen. Genau, so kann man dann quasi das für sich auch so bisschen rausfinden, woran das liegt oder womit es zusammenhängt.

Okay, könntest du einen Weg aufzeigen, wie man beginnen kann, sich so langsam von diesem emotionalen Essen zu lösen? Gibt es da eine Schrittfolge oder was kannst du da empfehlen?

Also dass man sich erst mal bewusst wird, das ist vielleicht das erste und dann? Wie geht es dann weiter?

Also unser Gehirn ist ja meistens so konzipiert, dass es alles verstehen will. Das bedeutet, die meisten Menschen brauchen eine Erklärung, warum. Also die haben vielleicht festgestellt, ich bin ein emotionaler Esser. Die wollen dann noch wissen, warum ist das jetzt so? Was sind da für Gründe? Was sind da für Geschichten? Was ist da für eine Biografie dahinter? Was ist das für eine Essensbeziehung? Wann habe ich die? Was triggert mich? Die wissen nicht nur, ich habe das, sondern die wollen den Kern, die Wurzel, sage ich jetzt mal, herausfinden. Ich glaube, sehr wenige Menschen sagen einfach, okay, ich habe das und jetzt probiere ich das zu verändern. Die meisten brauchen noch dieses, warum ist es eigentlich so. Für mich, ich bin leider so ein Mensch, ich musste das auch wissen, weil ich habe auch emotionales Essen gehabt und arbeite da auch immer noch dran, sage ich ganz offen und ehrlich. Für mich war es ein totaler Gamechanger, als ich so rausgefunden habe, was so diese Kernemotion, sage ich jetzt mal, ist, was mich dann dazu drängt, was zu essen, sage ich jetzt mal. Das war für mich so und dass es eigentlich mit dem Trauma aus meiner Kindheit zusammenhängt, auf das ich niemals gekommen bin, weil ich das niemals mit Schokolade in Verbindung gebracht hätte, niemals. Also vielen Menschen hilft sowas, aber Tipps und Tricks ist halt wirklich, in dem Moment sich zu erwischen, sag ich jetzt mal, und dann eine Pause reinzubringen. Und diese Pause kann dann sein, dass ich auch dann einfach mal vier, fünf Minuten dagegen ankämpfe und sag, nee, ich mach das jetzt nicht, geh wieder aus der Küche raus, mach den Kühlschrank wieder zu. Sich dann auch vielleicht mal hinzusetzen und zu sagen, was ist genau jetzt los? Was hat mich getriggert? Ist das die nervige Arbeitskollegin? Bin ich eigentlich genervt von meinem Chef? Und dann kommt eigentlich ziemlich gut raus, was eigentlich die Emotion ist. Eigentlich hätte ich meinem Chef gern mal die Meinung gesagt, aber das geht in dem Meeting nicht. Es geht allgemein nicht, weil er vielleicht nicht so ein netter Mensch ist. Deswegen muss ich jetzt etwas essen. Ich muss in dieser Situation länger aushalten. Ich muss es trotzdem noch weiter aushalten. Zum Beispiel bei mir war es so, wir haben das Haus umgebaut und das war, also jeder der schon mal ein Haus umgebaut oder renoviert oder kernsaniert hat, weiß, wir haben gefühlt alles gemacht. Und jeder weiß, wie kräftezehrend das ist. Und ich bin da, glaube ich, ganz oft als Frau auch einfach über meine Kräfte gegangen, körperlich, auch seelisch oder emotional oder auch geistig. Wenn man sich dann überlegen muss, ja, welche Platte hämmern wir jetzt da noch mal hin?

Aha, okay, keine Ahnung. Oder welche, keine Ahnung, Fassadenfarbe oder was auch immer. Und ich bin dann immer mal kurz rein, hab irgendwas gesnackt, weil ich wusste, ich muss wieder raus, ich muss weiter arbeiten, ich muss jetzt noch, keine Ahnung, 50, 60 Steine von A nach B schleppen oder was auch immer. Und es hat mir geholfen, das Essen hilft uns ja auch, dass ich das halt weiter gemacht habe. Natürlich könnte man jetzt in dem Moment sagen, dann machen wir das eben nicht und wir warten einfach noch. In manchen Momenten geht es einfach nicht anders.

Also dass das Essen auch eine Art Belohnung erstmal für das, was man bisher geleistet hat, sag ich mal, dann darstellt und auch eine Motivation ist, um weiterzumachen.

Genau. Und da sind wir eben wieder bei dieser Schrittanleitung oder wir sind ja nicht davon weggekommen, weil dieses sich auch mal anzugucken, für was das Essen da war und das auch zu würdigen. Weil ich sag jetzt mal Kammerspeck heißt nicht umsonst Kammerspeck. Den hat man sich wohlwollend angefuttert, um den Kummer irgendwie zu überleben. Und ich sag jetzt mal, wenn man angenommen, jetzt fiktives Beispiel, man erwischt seine Frau oder seinen Mann im Ehebett mit jemand anderen, dann könnte man natürlich reingehen und den Mann abknallen oder die Geliebte abknallen oder was weiß ich irgendwas tun und sich danach vielleicht selber noch oder was weiß ich was, dann ist es aber tendenziell nicht so gesund, gesundheitsfördernd, weil irgendwie entweder ist man dann nicht mehr da oder der Knast wartet. Aber wenn man dann das alles irgendwie verarbeitet hat und dann aber 20-30 Kilo zunimmt, dann hat ja dieses Gewicht einem hier sozusagen irgendwo das Leben gerettet, ganz drastisch. Und dann muss man auch mal sagen, hey okay, das hat mein Körper jetzt gebraucht oder das musste irgendwo vielleicht auch sein. Und natürlich gibt es auch wieder einen anderen Weg. Weil jetzt ist die Situation oder diese Phase überlebt, sage ich jetzt mal. Und vielen hilft es dann schon allein, zu würdigen und sich das anzugucken, was eigentlich so die Essensgeschichte war, wie oft einem Essen schon geholfen hat, wie viel Jahrzehnte es für einen da war und dann zu sagen, und jetzt verändere ich diese Essensbeziehung.

Also ist es dann auch wieder eine Mindset- Änderung am Ende?

Ja, dieses Annehmen ist natürlich immer besser als Wegstoßen.

Genau. Was ich noch für mich so gelernt habe, also ich war ja auch ein emotionaler Esser, habe ich schon gesagt. Und ich hatte wirklich sehr viel Übergewicht. dieses Gewicht, also da bist du einfach dicker und da hast du wie eine Schutzschicht um dich drum herum. Dass du eben Verletzungen und sowas, dann meinst, durch diese Schutzschicht an Körpermasse einfach besser abhalten zu können. Also so habe ich das für mich so rausgefunden, dass das so wahr.

Das ist bei Frauen oft dieses, nicht so weiblich zu sein. Das würden die im normalen Gespräch natürlich verneinen. So, nee, ich will auch einen tollen Körper und ich will auch eine schöne Taille und das alles. Aber wenn die dann entweder Opfer von sexualisierter Gewalt werden, aber auch allein dieses Catcalling (= sexuell anzügliche Bemerkungen, Pfeif- oder Kussgeräusche, aufdringliche Blicke, obszöne Gesten oder Kommentare über das Äußere einer Frau) oder sonstiges erlebt haben, das kann schon zu sowas führen. Oder einfach vielleicht auch als Frau im Business nicht wahrgenommen zu werden, dass man dann schon, wenn wir dicker werden, dann haben wir auch mehr männliche Hormone einfach durch das Fett, sage ich jetzt mal, und dadurch dann auch so ein bisschen zu vermännlichen, einfach härter zu sein, härter zu werden. Also weil oft in unserer Gesellschaft ist ja dieses weibliche und dieses zarte und dieses fühlende, das ist ja gar nicht erwünscht. Also ganz oft können die auch mit so was gar nicht umgehen. Oder auch wenn man dann der bessere Manager oder die bessere Leitung wäre in dem Sinne. Aber oft ist dieses Essen auch eben Schutz vor was einen irgendwie verletzen könnte. Kann natürlich auch sein, wenn ich Angst habe vor Beziehungen, natürlich indirekt, ist dann dieses Essen vielleicht auch gut, weil dann finde ich vielleicht erst gar keinen Partner oder ein Partner will mich erst gar nicht, weil ich dann einfach nicht so diese Attraktivität darstelle, die Männer vielleicht oder allgemein auch toll finden, ohne das zu werten, sag ich jetzt mal.

Also wir merken, es ist multikausal und es ist ein allumfassendes Paket, was da alles drinsteckt, auch in diesem emotionalen Essen. Gibt es jetzt noch was, was die Teilnehmerinnen jetzt nach dem Kongress, nach dem Interview direkt für sich umsetzen können? Also was wäre so ein erster Schritt, um dort zu einer Lösung zu kommen, was das emotionale Essen angeht?

Genau, so kurz zusammengefasst kann man wirklich sagen, das zu beobachten, zu hinterfragen, selber Spion zu werden. Ich sage jetzt mal, oft hilft es auch einfach, wir haben ja oft diese Betriebsblindheit. Also jeder hat die, dass ich bei anderen was finde und andere bei mir schneller was finden oder ansprechen können, weil die nicht in mir drin sind, sag ich jetzt mal. Deswegen holt man sich ja auch im Unternehmen einfach Berater rein. Deswegen kommt doch der Begriff, Betriebsblindheit, so, das haben wir schon immer so gemacht. Deswegen manchmal hilft es da wirklich, sich jemanden an die Seite zu holen, der dann wirklich mal Fragen stellt, die man sich noch nie gefragt hat oder Methoden mit einem macht, auf die man nicht kommen würde, sage ich jetzt mal. Von dem her, so etwas kann helfen, aber ich habe letztens was ganz Tolles gehört und das würde ich gerne teilen. Wie viele wirkliche Entscheidungen triffst du? Und priorisierst du es dann auch wirklich? Also, ich glaube, nach dem Kongress, sich wirklich zu sagen, ich treffe jetzt für mich die Entscheidung und arbeite da wirklich effektiv dran und will wirklich was verändern. Ich glaube, das ist ein ganz großer Punkt. Wie viele haben schon ein Sektglas irgendwie reingeschüttet und gesagt ich will gerne so ein bisschen abnehmen und ein bisschen, ja, ein bisschen gesünder und ein bisschen Sport und tralala. Aber viele machen es auch wirklich. Da brauchen wir kein Silvester, brauchen wir kein Sektglas. Da gibt es einfach diesen Moment, wo du die Entscheidung für dich triffst, was für ein Leben möchte ich leben, was für ein Mensch möchte ich sein, was für ein Vorbild will ich zum Beispiel für meine Kinder oder für meine Umgebung sein?

Vielleicht auch noch, was mir gerade kommt, bin ich es mir selbst wert, besser mit mir umzugehen? Das spielt auch schon wieder eine Rolle, also der Selbstwert.

Ja, also das ist ja auch wirklich eines meiner Spezialitäten, sage ich jetzt mal, oder so dieses, dieses Selbstliebe- und Selbstwertthema, weil das für mich, hatte ich nichts so gefühlt und deswegen habe ich aus dieser Schwäche eine Stärke gemacht, dass das wirklich was Allumfassendes ist. Ich sag immer, das Selbst und die Liebe, man muss das getrennt sehen. Das Selbst im Sinne von Selbstwert, Selbstfürsorge, Selbstdisziplin, Selbstglaube und die Liebe, Kommunikation, Beziehung zu seinem Selbst, zum Partner, zur Familie, zur Bäckerfrau. Also diese Selbstliebe geht in jedem Bereich, ob das Arbeiten, Essen, Abnehmen, Gesundheit oder sonstiges ist. Also von dem her, das ist ein guter Punkt. Sich dafür für sich selbst in seinem Leben zu entscheiden, sich als Priorität zu setzen.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, also ich glaube, es ist total egal, wie du anfängst, sondern dass du anfängst. Und ob du jetzt zum Beispiel mit so einem Kongress anfängst, mit einem Podcast anfängst oder mit einem Buch anfängst. Oder eben mit einer Mentoring-Betreuung anfängst. Es muss ja auch nicht was sein, was immer super viel kostet, aber wichtig ist, dass du anfängst, ja, anfangen lohnt sich. Weil lieber jetzt angefangen, auch wenn es dann zwei Jahre dauert, wie wenn du in zwei Jahren sagst, hätt ich doch mal angefangen.

Wendepunkte erleben



Daniela Landgraf
Raus aus der Krise, rein ins
Leben

Daniela, du stehst für Bücher und Bühne. Du bist Keynote-Speakerin, Moderatorin und Buch-Mentorin. Das ist ja ein Mega- Paket. Willst du dazu noch was ergänzen, was ausführlich dazu sagen? Das wäre schön.

Das kann ich gerne machen. Erstmal vielen lieben Dank, dass ich dabei sein darf. Ich freue mich sehr. Ja, das, was ich heute mache, habe ich nicht immer gemacht. Und du hast es schon so schön gesagt, Bücher und Bühne mit meinem Slogan "Weil Worte wirken", denn das ist das verbindende Element. Ich stehe als Keynote-Speakerin und Moderatorin regelmäßig auf der Bühne. Und wenn ich nicht auf der Bühne stehe, unterstütze ich Menschen dabei, ihre kommunikativen und Rhetorik-Skills zu optimieren und ihre Präsenz zu verbessern. Und mein Weg dahin, das vielleicht noch ergänzend, zum Thema Bühne, war alles andere als einfach. Und diejenigen, die hier zuschauen, merken schon, ich muss nur dran denken, dann kommen die sogenannten Ticks. Ich hatte nämlich das Tourette-Syndrom. Und ich sage immer auf der Bühne, das ist mein Special-Effect. Das, was ihr heute seht, ist nur noch ein Bruchteil von dem, was es mal war. Und mich hat es fast ein Leben lang, also ich habe vor acht Jahren angefangen, den heutigen Weg zu gehen. Ich bin jetzt 52, für diejenigen, sich fragen, wie alt ist sie denn, wenn ich so von den Zeiten erzähle. Aber bis vor acht Jahren war ich einfach in mir selbst gefangen und hab das, was als Kind schon in mir drin war... Ich wollte als Kind gerne Schauspiel machen, ich wollte Moderation machen, Journalismus machen, ich fand das so toll.

Und ich galt als Kind halt als verhaltensgestört und man hat mir oft genug erzählt, das seien absurde Ideen. Das Thema Bücher ist dann irgendwann dazu gekommen. Auch das war schon als Kind vorhanden. Ich habe als Kind tatsächlich viele Geschichten geschrieben. Inzwischen habe ich 19 Bücher geschrieben und veröffentlicht, größtenteils zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, Krisenbewältigung, Coaching, aber auch das Thema Finanzen, weil ich 27 Jahre lang in der Finanzbranche war, also was völlig anderes gemacht habe. Und daraus hat sich ergeben, dass ich seit einigen Jahren auch Autoren beim Buchschreiben und Veröffentlichen unterstütze und das am liebsten über Verlage. Also ich öffne auch die Türen zu großen namhaften Verlagen.

Das ist ja ganz toll. Also wer jetzt ein Buch schreiben will, der kann das. Ja, super. Daniela, da sind wir gleich bei Büchern. Wir wollen uns heute nochmal besonders mit deinem Buch beschäftigen: “Raus aus der Krise, rein ins Leben.” Das hast du geschrieben. Definier doch bitte mal bisschen genauer. Was verstehst du unter einer Krise und wie entsteht sie?

Gerade habe ich eine Minikrise. Ich habe mir meinen Ellenbogen gestoßen, während ich gerade im Interview bin. Deswegen das verzogene Gesicht gerade. Was ist eine Krise? Wir Menschen oder die meisten Menschen haben irgendwo so eine Vorstellung, wie ihr Leben verläuft. Also hier stehe ich, da möchte ich hin. Das sind meine Ziele, Träume, Wünsche und Pläne. Und sehr oft kommt dann aber das wahre Leben dazwischen. Nichts ist so alt wie der Plan von gestern. Und eine Krise sind für mich unerwartete, zunächst einmal negativ empfundene Dinge, die eben einen im Leben überraschen. Sei es, dass plötzlich Geldsorgen da sind, sei es, dass jemand verlassen wird, sei es, dass eine schwere Krankheit dazwischenkommt, ein Todesfall, dass mit einem Kind irgendwas ist oder dass ein geliebtes Haustier stirbt. Das alles kann das Leben ganz schön durcheinander wirbeln. Und was allen Krisen gemeinsam ist, ist, dass es mit negativen, weil dann wird es als Krise empfunden, mit negativen Emotionen zusammenhängt. Also Traurigkeit, Wut, Scham, Schuld, das Gefühl, ungerecht behandelt zu sein, das Gefühl, nicht mehr weiter zu wissen, das Gefühl, irgendwo in einer Sackgasse gelandet zu sein. Und sehr oft ist es so, dass Menschen so in Krisen das Gefühl haben, dass die Welt, das Leben zu Ende ist. Oder dass sie einfach in dieser Verzweiflung drinstecken und nicht wissen, wie geht es denn jetzt weiter? Ich habe meinen Job verloren. Wie kann ich meine Miete bezahlen?

Und oft denken wir dann ja schon sehr viel weiter. Wir denken uns Katastrophen aus, die noch gar nicht eingetroffen sind. Was ist, wenn ich meine Wohnung nicht bezahlen kann? Dann lande ich auf der Straße, dann verhungere ich und, und, und. Aber auch im Unternehmensumfeld gibt es eben Krisen. Kann ich mein Unternehmen halten? Kann ich meine Mitarbeitenden halten? Gesundheitliche Krisen, wenn du plötzlich eine Diagnose kriegst, die dich aus der Bahn wirft, wenn du plötzlich irgendwo eine schwere Erkrankung hast. All das sind Krisen, die das Leben ganz schön durcheinander wirbeln können. Also, wenn ich so einem Satz zusammenfassen sollte, Krisen sind Dinge, die in dein Leben purzeln, hineinkommen oder eintreten und dich negativ belasten. Zunächst einmal.

Na gut, dann ist die Frage ein bisschen hinfällig. Wie entsteht so eine Krise? Wie nehme ich die wahr? Wie komme ich dazu, zu definieren, ich bin gerade in einer Krise. Was ist da der Weg dahin, zu sagen, Krise?

Die 5 Phasen einer Krise

1. Ein Wind kommt auf



Also das erste ist, so ein Wind kommt auf. Das heißt, du sprichst vielleicht mit deinem Partner nicht mehr so intensiv wie früher oder du hast so die ersten paar Finanzsorgen. Du hast das Gefühl, die Kosten sind höher als die Einnahmen oder du merkst so bisschen Kopfschmerzen, Nackenschmerzen.

Du merkst vielleicht eine Erschöpfung, wenn du zum Beispiel in Richtung Depression, Burnout oder ähnliches gehst. Das heißt, ist so ein kleiner Wind, der aufkommt.

2. Der Wind wird zum Sturm



Das heißt, es wird irgendwo immer intensiver und es kommen noch mehr Rechnungen rein, die du nicht bezahlen kannst. Du fängst an, dich mit deinem Partner zu streiten oder gar nicht mehr zu reden. Dein Kind bringt vielleicht nur noch schlechte Noten mit nach Hause.

Dein Chef ist nur noch unzufrieden oder es wird Kurzarbeit angekündigt. Das heißt, es zieht sich einfach noch weiter zusammen.

3. Der Sturm wird zum Orkan

Hier habe ich jetzt kein Bild dazu. Das heißt, es wird immer mehr, immer mehr.

4. Du stehst mitten im Auge des Orkans

Und irgendwann, und das war das, was ich so krass erlebt habe, stehst du so im Auge des Orkans. Als ich damals mal eine ganz, ganz schlimme Krise hatte, mit Insolvenz, mit Eheproblemen, mit allem Möglichen, da war ich plötzlich wie im Auge des Orkans. Der Wind, der Sturm, der Orkan drehte sich um mich herum und ich war so sehr damals schon in dieser Erschöpfungsdepression drin, dass ich mich weder freuen konnte über irgendwas, noch konnte ich mich über irgendwas ärgern. War halt, ja, steht der Gerichtsvollzieher vor der Tür. Ja, dann kann ich wieder eine Rechnung nicht bezahlen. Oder hat wieder ein Mieter keine Miete überwiesen. ich bin zur Hochzeit eingeladen. Oder kommt Geld rein. Also so du bist so eingeschlossen wie in so einem Vakuum. Das ist sehr krass.

5. Das Ausmaß der Schäden - die Zerstörung

Dann hast du irgendwann diese Zerstörung. Aus dieser Zerstörung kannst du aufstehen wie so ein Phönix aus der Asche. Denn wenn einmal alles so richtig am Boden ist, kannst du ganz großartige neue Dinge bauen. Das siehst du natürlich in dem Moment nicht. Gerade wenn auch irgendwo wirklich Depressionen, Burnout, Erschöpfung etc. dazu kommen. Aber ein krasser Satz, den ich damals zu hören bekommen hatte, ich habe es dann irgendwann einer Freundin erzählt, oder einer Bekannten, die ich nach langer Zeit wieder gesehen hatte. Sie wusste überhaupt nicht, wie es mir geht.

Ich habe dann erzählt, ich war 39, als mein Leben eben einmal so komplett zusammenbrach auf allen Ebenen, gesundheitlich, wirtschaftlich, wirklich auf allen Ebenen. Und dann guckte sie mich an und sagte: "Du fängst ja an wie mit 19." Und das war so ein Game-Changer für mich. Und ich dachte, krass, ja, ich fange an wie mit 19. Ich kann alles neu gestalten. Dieser gesundheitliche Zusammenbruch und die Insolvenz und all das hat dafür gesorgt, dass wirklich alles am Boden war und ich mich komplett neu erfinden konnte, weil mehr konnte ich ja nicht verlieren. Ich konnte mich komplett neu erfinden und habe so ein bisschen dieses Bild wie Phoenix aus der Asche, weil etwas viel Schöneres, Tollereres, Großartiges, Neues entstanden ist. Ich musste dafür erstmal komplett alles loslassen. Also all das, was vorher war, musste ich zwangsweise loslassen, aber dadurch konnte ganz viel Neues ins Leben kommen. War natürlich ein Prozess. Also es ist jetzt nicht so, klick und jetzt denkst du mal plötzlich anders, weil du bist ja in deinen Emotionen drin, du bist in deiner Traurigkeit, in deiner Erschöpfung, in deiner Depression oder in deiner depressiven Verstimmung, wo auch immer du gerade bist, wenn du in der Krise bist. Aber wenn du da die Kraft hast und dann wirklich vielleicht auch mit Unterstützung anfängst, einen neuen Weg zu gehen, dann kann ganz Wunderbares passieren.

Sehr wertvoll. Du hast es sehr schön beschrieben. Wie war denn das bei dir? Oder wie ist es auch allgemein? Wie nimmt man so eine Krise wahr? Du hast gesagt, man fühlt sich wie im Auge eines Orkans. Kannst du das noch bisschen näher ausführen? Was ist da alles? Was hat man da für Gefühle? Und wie nimmt man das wahr?

Das ist ja ganz unterschiedlich. Es gibt ja ganz unterschiedliche Arten von Krisen. Ich behaupte einfach mal, es ist ein großer Unterschied, ob du von deinem Partner verlassen wirst oder ob du einen Jobverlust hast. Ich denke, die Art der Gefühle sind wirklich abhängig davon, welche Art der Krise. Wenn es jetzt irgendwas mit Partnerschaft, mit Liebe, mit Menschen zu tun hat, ist vielleicht so dieses Gefühl der Enttäuschung, oder auch der Wut, der Traurigkeit eher im Vordergrund. Und wenn es mit wirtschaftlichen Faktoren zu tun hat oder mit gesundheitlichen Themen, dominiert vielleicht auch das Gefühl der Angst. Auf jeden Fall sind diese negativen Emotionen sehr unterschiedlich. Es können auch ganz verschiedene Gefühle dabei auftreten. Wenn wir von den Grundemotionen weggehen und zu diesen Nebenemotionen, weil es gibt ja von den Grundemotionen nur die Themen Traurigkeit, Wut, Angst, das sind ja mal so Grundemotionen.

Aber es gibt ja viele Nebenemotionen, wie zum Beispiel das Schuldgefühl. Wenn du, aufgrund von falschen wirtschaftlichen Entscheidungen, plötzlich vor der Insolvenz stehst oder wenn dein Partner dich verlassen hat, weil du vielleicht eine Dummheit gemacht hast oder erst hinterher feststellst, welchen Anteil du vielleicht auch daran hattest, dass dein Partner gegangen ist oder deine Partnerin, dann kann das auch mal mit Schuldgefühlen oder auch mal mit Schamgefühlen zusammenhängen, wenn du irgendwo vielleicht auch mal Entscheidungen getroffen hast, die ungünstig sind. Nur all diese Emotionen helfen halt nicht weiter, denn sie gehören im Grunde genommen zu dem, was gewesen ist. Das kannst du nicht ändern und deswegen sage ich gerne, das Leben ist eine Momentaufnahme. Es findet nur jetzt, hier und heute statt. Nur und ausschließlich. Das, was gestern war, kann ich nicht verändern. Ich kann heute die Weichen stellen zu dem Morgen. Ich kann heute Entscheidungen treffen, die meinen Morgen beeinflussen. Aber jetzt... Ich alleine bin diejenige, die sich aus negativen Emotionen befreien kann. Dieses Bewusstsein darüber, dass es wirklich deine Aufgabe ist. Wir reden immer so viel von Mindset. Für mich ist es viel mehr als Mindset. Weil wenn es so einfach wäre, nur den Gedanken umzuschichten, warum wären wir da nicht alle glücklich und fröhlich? Es gibt verschiedene körperliche Methoden. Es fängt an mit Atemtechniken. Es gibt Klopftechniken. Es gibt aber auch körperliche Techniken, wie beispielsweise Access Consciousness, da gibt es eine Sache bei Access Consciousness, da gibt es hier so 32 Punkte am Kopf, die sanft berührt werden von anderen und dadurch lösen sich eben auch Themen. Es ist eine ganzheitliche Arbeit, sowohl im Mindset als auch mit der Körperarbeit. Denn unser Körper und unser Unterbewusstsein ist oft so viel schlauer als unser logischer Verstand. Aber nur du allein kannst dich aus diesen Emotionen befreien. Wenn du hoffst, dass da irgendein Retter kommt, also der berühmt-berüchtigte Prinz oder die Prinzessin auf dem weißen Pferd, die kommt halt nicht daher. Vielleicht kommt so ein Prinz oder eine Prinzessin daher, aber die würde nur für den Moment helfen. In dem Moment, wenn du hoffst, dass jemand anderes dich da raus zieht, dann ist das nur eine Momentaufnahme. Wenn die Person plötzlich wieder weg ist, bist du wieder im gleichen Loch. Und es kann kein anderer auffangen, wenn du mit jemandem zusammen bist, der ständig in diesen negativen Emotionen drin ist, in diesem Negativkarussell. Das kann kein anderer auffangen. Und es gehört Disziplin dazu. Es gehört dazu, sich vielleicht Hilfe zu suchen. Es gehört dazu, vielleicht auch mal in die Natur zu gehen, weil gerade im Erschöpfungszustand fällt es Menschen oft unglaublich schwer, sich überhaupt zu erheben.

Und da wirklich zu sagen, hey, ich erlaube mir, jetzt wirklich Atemübung zu machen. Bewusstsein, ich erlaube mir und nicht zu sagen, ich muss. Ich erlaube mir, jetzt einfach mal zehn Minuten durch den Wald zu gehen, weil ich weiß, dass es mir gut tut, auch wenn es mir schwer fällt. Und das sind eben so Dinge, du kannst dich da nur alleine rausziehen. Du kannst dir Unterstützung holen, du kannst dir Menschen holen, die dich an die Hand nehmen und dir vielleicht Übungen zeigen, Methoden zeigen. Aber rausholen musst du dich selbst aus dem Krams.

Das ist harter Tobak, aber es ist natürlich so, den ersten Schritt musst du selbst gehen. Also gehen, also der Weg ist, Möglichkeiten zu finden, einen Wegbegleiter vielleicht auch an der Hand zu haben. Das ist sehr wichtig. Aber gehen musst du selber. Ja, das finde ich auch. Also das habe ich für mich ja auch erkannt, eben auf den Retter warten, da kannst du lange warten. Daniela, wir waren schon ein bisschen in dieser Veränderung drin. Du hast in deinem Buch das auch schön dargelegt mit diesen Veränderungen. Es ist ein Prozess natürlich. Du kannst nicht einfach einen Schalter rumlegen und alles ist wieder gut. Es geht uns ja darum, wie komme ich raus aus der Krise? Welche, eine Schrittfolge ist ja immer so bisschen zeitlich festgelegt. Wir haben vorhin auch gesagt, welche Puzzleteile gehören dazu, eben aus einer Krise wieder rauszukommen?

Erst einmal, also es gibt einen Spruch, den ich immer sage, ändere die Situation oder deine Einstellung dazu. Das klingt jetzt ein bisschen banal, ich erkläre es auch gleich, aber du hast nur zwei Möglichkeiten, ändere die Situation oder deine Einstellung dazu. Wenn du in der gleichen Situation verharrst und in den gleichen Emotionen, wird sich nichts ändern. Deswegen ist so die allererste Stufe, wirklich die allererste Stufe, die Akzeptanz. Akzeptiere, was da ist. Vielleicht kannst du auch im Vorfeld dir die Frage stellen, kann ich es ändern, will ich es ändern? Und wenn ja, wie kann ich es ändern? Aber mal angenommen, du kannst es nicht ändern. Dein Partner, deine Partnerin ist nun mal weg. Du hast den Job verloren. Dein Kind bringt schlechte Noten nach Hause. Du sitzt vielleicht im Finanzloch und weißt nicht mehr, wie du die ganzen Rechnungen bezahlen kannst. Ja, das ist Mist und es tut weh, es tut wirklich weh. Aber der erste Schritt ist, zu akzeptieren, dass es so ist.

1. Stufe: Akzeptanz

Die 3 Ebenen der Akzeptanz

1 Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung

Ja, du hast vielleicht Fehler gemacht. Ja, du hast Mist gebaut. Ja, du hast dich vielleicht auch nicht richtig verhalten. Akzeptier's. Akzeptiere dich selbst und das kannst du zum Beispiel über Selbstwertschätzung machen. Such dir irgendwas, für das du dankbar bist. Vielleicht bist du dankbar dafür, dass du laufen kannst, dass du atmen kannst, dass du gehen kannst, dass vielleicht noch alles an deinem Körper funktioniert oder dass das funktioniert, was eben funktioniert. Danke mal deinen Füßen, dass sie dich durch die Gegend tragen. Danke deinen Händen, dass sie dir ermöglichen, Dinge anzufassen. Danke deinem Geschmackssinn, dass du Dinge schmecken kannst. Das ist Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung.

2 Akzeptanz der äußeren Rahmenbedingungen

Ein Beispiel, was ich gerne nehme, zu der Corona-Zeit, ich glaube, das fanden wir alle blöd, eingesperrt zu sein, aber es war ja nun mal so, wie es war.

Wir mussten es akzeptieren. Ansonsten bist du in einer ständigen Negativschleife. Und wenn du Dinge im Außen nicht verändern kannst, stell dir auch gerne die Frage, was ist das Gute daran, was ich aktuell noch nicht sehen kann? Und weil die Frage so wichtig ist, wiederhole ich sie nochmal, weil es eine meiner wirklich wichtigsten Fragen ist, wenn ich merke, ich akzeptiere irgendwas nicht. Was ist das Gute daran, was ich aktuell noch nicht sehen kann? Weil wir sind so oft in Bewertungen. Wir bewerten Dinge, wir bewerten Menschen.

3 Akzeptanz von anderen Menschen

Wir sind oft in einer Bewertungsfall. Und wenn du merkst, dass du etwas mit Gut oder Schlecht bewertest, wie kann die nur oder wie geht das oder warum, sag dir selbst das Wort: interessante Ansicht. Interessante Ansicht, die ich da gerade habe. Und das verändert die Energie. Wenn du sagst, das ist aber völlig ungerecht, dass ich da meinen Job verloren habe. Interessante Ansicht. Was ist das Gute daran? Ich kann endlich meinen Traumjob finden. Zum Beispiel. Und die Akzeptanz von anderen Menschen. Andere Menschen haben immer andere Meinungen, andere Erlebnisse, andere Glaubenssätze, andere Bewertungen, andere Ansichten. Und da wirklich zu sagen, okay, wir müssen nicht immer einer Meinung sein. Wir müssen uns auch nicht verstehen.

Und etwas, was ich immer tue, auch mich triggern manchmal Menschen, aber dann sage ich, okay, ich trenne jetzt mal Person und Verhalten voneinander. Der Mensch als solches ist vielleicht ein ganz großartiger, toller Herzmensch. Auch wenn ich das Verhalten vielleicht gerade blöd finde.

2. Stufe: Vertrauen

Die 3 Ebenen des Vertrauens

1 Selbstvertrauen

Ich sage immer gerne provokativ, wenn du dir selbst nicht vertraust, wie kannst du erwarten, dass andere dir vertrauen? Wie kannst du erwarten, dass andere Vertrauen in deine Fähigkeiten haben, wenn du selbst nicht an dich glaubst?

2+3 Vertrauen in die äußeren Umstände + Vertrauen in Menschen

Es gibt ja diesen Spruch Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Ich drehe es, weil manchmal ist Kontrolle ganz gut. Kontrolle ist gut, aber Vertrauen ist besser. Und manch ein Weg, den du gehst, ist vielleicht nur ein Umweg, um viele wichtige neue Erkenntnisse mitzunehmen. Denn das, was dir heute passiert, auch wenn du es noch so sehr ablehnst, es macht dich genau zu dem erfahrenen Menschen, der du morgen sein wirst. Denn deine Erfahrungswerte von heute, sind deine Weisheit von morgen. Vertraue darauf. Und ich sage dir, es dürfen da auch für dich Wunder geschehen. Geh einfach an dieses Grundvertrauen, dass es für irgendwas gut ist und dass dieser Umweg gut ist, Erfahrungswerte zu sammeln.

Manch ein Stoppschild. Wenn du irgendwo so ausgebremst wirst, ist es vielleicht nur dafür da, darüber nachzudenken, ob du den richtigen Weg gehst. Manche Ablehnung, die du kriegst, ist vielleicht nur dafür da, weil irgendwas anderes, viel Größeres auf dich wartet. Und manche Sackgasse ist vielleicht einfach nur dafür da, damit du dich erholen kannst. Und das ist so, dieses Bild mit der Kreuzung, dem Stoppschild, dem Umweg und der Sackgasse, finde ich persönlich zumindest, ist ein sehr starkes Bild, weil uns genau das immer wieder im Leben passiert. Und das ist es. Innehalten, Nachdenken, Ausruhen.

3. Stufe: Bewusstheit

Und dann wirklich diese Bewusstheit über deine Gedanken, deine Glaubenssätze, deine Bewertungen. Ich habe es eben schon mal gesagt, raus aus der Bewertung. Rein in die interessante Ansicht.

Und immer wieder fragen, gibt es andere Ansichten? Gibt es andere Perspektiven? Was würde eine andere Person dazu sagen? Das hilft auch, wenn du zum Beispiel einen Konflikt mit jemandem hast. Dann geh einfach mal in die andere Person und tu mal so, als wenn du die andere Person bist. Ich stelle gerne dann zwei Stühle nebeneinander und setze mich dann einfach mal auf den Stuhl der anderen Person, um die Perspektive zu sehen. Und dann stelle ich mir einen dritten Stuhl hin und stelle mich auf den Stuhl drauf und gucke nach unten und überlege mir selbst, ja was würde ich denn jetzt beiden Personen sagen?

Es gibt so drei Zauberfragen, die ich an dieser Stelle auch gerne mit anführe. Die kommen aus dem Naikan. Naikan ist eine japanische Gefängnismethode und wird in einer Art Schweigeretreat gemacht. Aber die drei Grundfragen, die beim Naikan gestellt werden, finde ich einfach unglaublich wertvoll. Wir können ja immer so gerne sagen, was die anderen alles für Fehler machen. Und wir gucken ja so ungern zu uns. Selbstreflektion beginnt für mich mit diesen drei Naikanfragen:

- Was hat die Person dir Gutes getan?
- Was hast du der Person Gutes getan?
- Welche Schwierigkeiten hast du bereitet?

Und ich sage dir, liebe Peggy, es ist unglaublich hart, wirklich diesen eigenen Anteil zu sehen und zu sagen, ja was habe ich Gutes getan und welche Schwierigkeiten habe ich bereitet? Aber das öffnet Perspektiven und es öffnet den Weg, wirklich neue Dinge zu gehen.

4. Stufe: Freiheit

Wie frei willst du sein? Wer oder was hält dich gefangen? Welche Verpflichtungen halten dich gefangen und welche Verpflichtungen gehst du gerne ein? Also ich nehme jetzt mal das Beispiel Kinder. Wer Kinder hat, der bringt natürlich gerne seine Kinder zur Schule, behaupte ich jetzt einfach mal, und macht gerne was für die Kinder. Aber es gibt eben auch Verpflichtungen, die dir von anderen aufdoktriert werden, die aber gar nicht zu dir gehören. Wie sehr versuchst du, anderen zu gefallen? Als ich aufgehört habe, immer zu versuchen, anderen alles recht zu machen, fing es an, dass ich mich frei fühlte. Und wir können nicht allen alles recht machen, weil dann verlierst du eine Person, nämlich dich. Und dir immer wieder die Frage zu stellen, welchen Preis bist du bereit, für das zu zahlen, was du wirklich willst? Für dein jetziges Leben oder für ein verändertes Leben? Das führt dich dahin, wo du wirklich hingehen möchtest und auch wirklich zu fragen, wie hätte ich es denn gerne?

Und ich bleib mal beim Beispiel Partnerschaften. Du hast einen Partner, mit dem du gar nicht glücklich bist. Und da wirklich mal in diesen Gedanken reinzugehen. Was ist, wenn ich mir erlaube, mich zu trennen? Welchen Preis muss ich bezahlen? Und bin ich bereit, diesen Preis zu bezahlen? Oder, da sind wir wieder bei dem Thema, ändere die Situation oder deine Einstellung dazu. Oder bleibe ich bei meinem Partner und akzeptiere die Dinge und verändere die eben innerhalb der Partnerschaft, dass es wieder anders wird. Und wir kommen immer wieder zu dem Ding, ändere die Situation oder deine Einstellung dazu. Und Freiheit ist für jeden unterschiedlich. Die einen fühlen sich frei, wenn sie in festen Strukturen sind und genau wissen, wie viel Sicherheit sie haben. Also sie arbeiten von neun bis 17 Uhr, kriegen dafür ein bestimmtes Geld am Ende und empfinden das als Freiheit, weil sie das Geld haben, um am Wochenende und abends beispielsweise Dinge zu tun, die sie gern tun wollen. Jemand anderes lebt vielleicht irgendwo komplett frei, hat nur Gelegenheits-Jobs, hat nicht viel Geld, aber ist damit glücklich, weil eben einfach die Zeit frei einteilbar ist. Ich sag immer, die meisten, ganz viele Menschen bei uns hier in unserer Welt, sind so in diesem Geldzeitgefängnis gefangen. Entweder haben sie zu wenig Geld oder zu wenig Zeit. Wenn beides zusammenkommt, dann sind wir wieder beim Thema Krise. Und von daher sich wirklich bewusst Fragen zu stellen, wie hätte ich es gerne und was bin ich bereit zu bezahlen, materiell oder immateriell, um meinen Weg zu gehen?

Ich wollte nur noch mal fragen, gibt es eine Möglichkeit von dem, was du jetzt alles genannt hast, diese 4 Stufen, gibt es da eine Möglichkeit, was davon können Teilnehmerinnen, die halt grad aus ner Krise kommen, welchen ersten Schritt können sie gehen, um aus der Krise zu kommen? Ein erster kleiner Schritt?

Erst einmal die Frage stellen, was ist das Gute daran, was ich aktuell noch nicht sehen kann? Und gar nicht versuchen, mit dem Verstand zu beantworten, weil wenn dein Verstand die Antwort schon hätte, dann wüsstest du sie ja schon, sondern stell dir die Frage vorm Schlafengehen, stell dir die Frage vorm Spaziergang, stell sie immer wieder, okay, liebes Universum oder liebes wer auch immer, was ist das Gute daran, was ich aktuell noch nicht erkennen kann? Und dann die nächste Frage dazu. Welche Möglichkeiten des Empfangens habe ich, aus dieser Krise rauszukommen oder hier diese Veränderung? Beide Fragen kommen aus der Access-Consciousness-Welt. Access-Consciousness heißt übersetzt Zugang zum Bewusstsein. Welche Möglichkeiten des Empfangens habe ich?

Das ist eine öffnende Frage, weil unser Verstand versucht immer gleich Lösungen zu präsentieren. Und das ist der zweite. Du merkst schon, ich bin in der Frage. So ein zweiter Tipp neben was ist das Gute daran, was ich nicht erkennen kann? Geh in die Frage, geh nicht in die Schlussfolgerung. Also wenn du sagst, das ist aber alles großer Mist und mein Leben ist am Ende, mein Finanzleben, mein Berufsleben ist am Ende, zu sagen, welche Möglichkeiten bringt es mir? Was ist es, für das ich dennoch dankbar sein kann? Und das auch ruhig schriftlich machen, aufschreiben, für was bist du dankbar? Denn keine Krise oder die wenigsten Krisen sind so schlimm, dass es nicht irgendwas gibt, wofür du dankbar bist. Sei es dein Körper, der funktioniert, sei es die warme Dusche, die funktioniert, sei es Freunde, die da sind. Also wirklich bewusst in die Dankbarkeit zu gehen und zu sagen, wofür bist du dankbar? Ich mache das übrigens jeden Abend, dass ich mir aufschreibe, wofür bin ich dankbar. Und ich schreibe mir eine zweite Sache auf. Was durfte ich heute Wertvolles lernen? Denn ich bin fest davon überzeugt, dass wir Seelen hier auf die Erde gekommen sind, in menschlicher Form, zu lernen. Und wie langweilig wäre ein Leben, wenn alles nur glatt laufen würde? Stell dir mal vor, du hast nur positive Vibes, du könntest das gar nicht mehr wahrnehmen. Und was ist, wenn unsere Seele sich bestimmte Aufgaben ausgesucht hat? Und was ist, wenn es Teil deiner Aufgabe ist? Und dann wirklich dich hinzusetzen und zu sagen, okay, was durfte ich heute Wunderbares lernen? Auch wirklich dieses Wort wunderbares oder großartiges nutzen. Denn dann fängst du an, anders über deine Krise nachzudenken. Was durfte ich aus der Situation lernen? Und ins Vertrauen zu gehen, dass es für irgendwas gut ist. Ich kann dir ein Beispiel, es passiert selbst mir immer noch mal, wieder, nicht immer wieder, aber immer, immer mal wieder.

Persönliches Beispiel:

Also es ist ein ganz banales Beispiel, es war jetzt keine echte Krise. Aber so dieses, wie ich mit solchen Dingen umgehe. Ich war auf einer großen Veranstaltung und hab jemanden getroffen, der für mich beruflich, also es war jetzt keine Krise, aber das funktioniert genauso, der beruflich für mich ein echt wichtiger Multiplikator sein könnte. Eine Person aus dem öffentlichen Leben und ich dachte, das gibt's ja nicht. Und seh den. Und Peggy, wie die hinterletzte Anfängerin, bin ich hin, hab ihm ne Visitenkarte gegeben und hab ihn kurz zugetextet. Ich weiß genau, dass es anders geht, aber in dem Moment war das einfach so, ich will diesen Menschen kennenlernen.

Und der hat sich irgendwie aus dem Gespräch rausgewunden und ich hab nur hinterher gedacht, Daniela, ich erzähl jetzt niemandem, dass du Kommunikations- und Rhetoriktrainerin bist, dass du auf der Bühne stehst, das war jetzt echt für den Punkt, es war mir hochgradig unangenehm. Es war schon eine kleine Krise, weil es mir wirklich unangenehm war. Und dann habe ich mich hingesezt abends und habe gesagt, okay, alles ist für irgendwas gut. Ich bin fest davon überzeugt, es war für irgendwas gut. Was durfte ich daraus lernen? Gehe niemals unvorbereitet, auch wenn es noch so überraschend ist. Mach das nicht. Gehe in dich 21, 22 und denke nach, wie du die Person ansprichst. Und dann hatte ich noch so paar Punkte, dann möchte ich dich gar nicht langweilen oder euch. Und dann habe ich gesagt, okay, liebes Universum, welche Möglichkeiten des Empfangens habe ich, dass ich hier eine neue Chance kriege? Was ist das Gute daran, dass ich aktuell noch nicht sehen kann? Ich glaube, der Jens Corssen hat das als erstes Mal gesagt. Die Situation ist dein Coach. Und diesen Satz habe ich mir gesagt, okay, die Situation ist dein Coach, du durftest heute Wunderbares lernen, du bist unvorbereitet da reingegangen, war einfach Mist. Und am nächsten Tag, es war Magie. Und ich, deswegen sage ich auch immer gerne, Wunder geschehen, wenn du bereit bist, sie zu sehen. Es war wie Magie. Ich setze mich da zu einem Bekannten an einen Tisch zum Essen und wer setzt sich dazu? Diese Person. Ich denk, crazy. Und dann habe ich gesagt, also ich bin in einem großen Unternehmernetzwerk und da gibt es so eine Grundhaltung, wer gibt, gewinnt. Und das ist einfach eine Haltung, die auch oft Herzen öffnet. Dann hab ich zu ihm gesagt, du, sorry, dass ich dich gestern so zugetextet hab, ich hab mich wie die hinterletzte Anfängerin verhalten, dafür möchte ich mich entschuldigen. Und sag mal, gibt es irgendetwas, was ich vielleicht für dich tun kann? Gibt es irgendeinen Kontakt, den du gebrauchen kannst, den ich vielleicht habe? Was kann ich dir Gutes tun? Schweigen. 21, 22. Er guckt mich an: "Das bin ich noch nie gefragt worden." Und das war der Icebreaker. Ich habe also dadurch, dass ich in diese andere Energie gegangen bin, dass ich gesagt habe, liebes Universum, welche Möglichkeiten habe ich hier, habe ich diese Möglichkeit wahrscheinlich wahrgenommen. Die Frage ist, jetzt kann man natürlich sagen, ja, das war Zufall, aber wenn du anfängst, in diese Energie zu gehen, dann passieren dir genau solche Zufälle, dass es dir eben zufällt, dass du mit deiner Energie dann genau die richtigen Dinge anziehst. Und von daher geh in die Frage.



Lisa Roßner
Raus aus der Opferhaltung mit der
Methode der liegenden Acht

Lisa, du bist Greater-Coach und hilfst Frauen dabei, alte Muster zu durchbrechen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Magst du uns da noch ein bisschen ausführlicher was dazu sagen?

Ja, sehr gern. Also erst mal herzlichen Dank, dass ich hier sein darf. Genau, ich bin gerade von Namibia wieder zurückgekommen nach Deutschland. Und mein Herzenswunsch ist es eben wirklich, Menschen oder ich bin auch spezialisiert auf Frauen, genauso wie du, zu unterstützen, erst mal wieder Zugang zu ihren Gefühlen zu erhalten und sich auch mit dem Inneren wieder zu verbinden. Hab da selbst auch meine Geschichte, dass ich eben nicht so den Zugang wieder zu meinen Gefühlen hatte und den habe ich während meiner Coaching-Ausbildung gefunden und weiß auch ganz gut, wie sich das anfühlt, endlich auch wieder durchzuatmen und wirklich man selbst zu sein. Das habe ich gelernt während meiner Ausbildung und das möchte ich auch gerne weitergeben.

Lisa, unser Oberthema ist ja heute Wendepunkte und wir wollen uns jetzt konkret darüber unterhalten, wie man aus so einer Opferhaltung herauskommt. Kannst du bitte mal beschreiben, was ist denn so eine Opferhaltung? Was macht eine Opferhaltung aus? Also wie definiert man das?

Ja, also ich glaube, da gibt es unterschiedliche Definitionen. Ich würde das so interpretieren, dass Menschen, die sich eben selbst als Opfer der äußeren Umstände sehen, also sie haben keinen Anteil daran, was ihnen passiert. Also so Gedanken wie, ich kann da nichts machen, ich habe keine Wahl oder immer passiert mir genau das. Also solche typischen Sätze, die man sagt, okay, alle anderen sind schuld und ich habe keine Schuld. Und diese Opferhaltung zwingt uns eben auch dazu, die Fehler auch nur im Außen zu suchen. Und man selbst kann eben dadurch auch nicht wachsen und sich nicht weiterentwickeln, weil man eben keinen Anteil daran hat, was einem passiert. Eigentlich ist es so, dass man heutzutage oder jeder eigentlich die Entscheidung selbst treffen kann, wie er sich verhalten will. Also und der Regel, wenn jetzt nicht besondere Umstände, gerade wirklich wie, ich sag jetzt mal, ein Gefängnisaufenthalt oder sowas, wo man wirklich in gewissem Rahmen nur agieren kann, aber in der Regel können alle Menschen sich so verhalten, wie sie möchten und das machen, was sie gerne möchten.

Und manchmal bedarf es eben zum Beispiel Mut, den Mund aufzumachen oder auch mal Konsequenzen zu tragen für ein bestimmtes Verhalten. Aber jeder hat eigentlich die Macht, sein Leben so zu gestalten, wie er möchte und nicht in diese Opferhaltung zu gehen.

Wir beschäftigen uns ja hier mit Frauen nach einer psychischen Krise, die vielleicht gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurden, also nen Klinikaufenthalt in der Psychiatrie hinter sich hatten oder so. Was denkst du denn? Warum stecken die noch in ihrer Opferhaltung und was hindert sie, da rauszukommen? Also was sind da so Schwierigkeiten?

Ja, also es ist manchmal der einfachere Weg, den äußeren Umständen auch die Schuld zu geben und auch so in diesem Zustand zu verharren. Also ich habe jetzt diese psychische Krise gehabt und da ist mein Partner dran schuld oder mein Chef dran schuld. Das ist natürlich einfacher, erstmal jemand anderem oder auch vielleicht dem Großen Ganzen die Schuld zu geben. Und vielleicht ist es auch eine Angst, die dahinter steckt, irgendwie die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass es vielleicht auch ein Anteil von mir ist, der dazu beigetragen hat. Und was wir ja auch in unserer Coaching-Methode behandeln, sind eben diese alten Glaubenssätze. Also zum Beispiel, ich bin es nicht wert, geliebt zu werden. Ich muss was leisten, geliebt zu werden. Ich bin nicht gut genug. Solche Glaubenssätze, die entstehen in der Kindheit ganz oft, also in den ersten sieben Lebensjahren, können auch später entstehen, aber das ist so die prägende Zeit. Und diese Glaubenssätze stecken ganz tief in uns, in unserem Kopf drin. Und kommen gerade, wenn man so vielleicht viele Dinge auf einmal auf einen einprasseln oder eben was auch immer Grund der psychischen Krise war, kommen dann auf uns zu und kommen dann hoch. Und diese Glaubenssätze glauben wir eben, tief in uns, auch wenn das uns nicht bewusst ist. Unterbewusst glauben wir, ich bin nicht gut genug, zum Beispiel. Das formt eben extrem unser heutiges Verhalten. Das ist, glaube ich, wirklich was, was gerade in so einer Krise oder auch danach immer noch sehr stark präsent ist.

Du kennst ja die Methode der liegenden Acht. Das hat mich schon sehr fasziniert. Und ich habe da auch schon einen Einblick reingekriegt, aber ich denke, die Teilnehmerinnen noch nicht.

Wie hilft uns diese Methode dabei, raus aus einer Opferrolle zu kommen? Gibt es da eine Schritt-für-Schritt-Anleitung oder kannst du uns diese Methode einfach mal bisschen nahe bringen, bitte?



Ja, genau. Also das ist die Methode, die ich in meiner Ausbildung bei Greator gelernt habe. Das ist so eine einzigartige Methode, die Walter und Christina Hommelsheim entwickelt haben und uns eben als Coaches beigebracht haben. Und es sieht eben aus wie so eine Acht, die liegt. Und das hat den Hintergrund, man fängt quasi in der Mitte der Acht an. Das ist die Ausgangssituation. Also zum Beispiel diese psychische Krise habe ich jetzt überstanden. Das ist meine Ausgangssituation. Und ich will gern wieder zurück in ein glückliches Leben finden, weiß aber nicht wie. Es gibt so viele Blockaden noch in mir. Das ist zum Beispiel jetzt die Ausgangssituation. Und da schauen wir hin und schauen, okay, welche Gefühle liegen dahinter? Das ist so ein Prozess während des Coachings, dass man über die Körpersymptomatik quasi dann an die Gefühle herankommt. Und da könnte zum Beispiel eine Traurigkeit dahinter liegen, eine Angst oder ja, auch vielleicht eine Wut, die nicht gefühlt wird. Und diese Gefühle versuchen wir eben aufzubrechen, hervorzuholen und eben auch einfach mal zu fühlen. Und diese Gefühle schauen wir uns da näher an und versuchen, die sozusagen abfließen zu lassen, nennen wir das, also wirklich mal da sein zu lassen, weil gerade wie Sachen wie Wut oder Trauer dürfen wir ja oft in unserer Gesellschaft einfach nicht zeigen.

Und diese Gefühle lassen wir dann da sein. Und dann schauen wir quasi in der Schleife in die Vergangenheit zurück und schauen, woher kennen wir diese Gefühle? Und oft tauchen da Situationen auf aus der Vergangenheit, also aus der Kindheit vor allem. Und das können ganz banale Situationen sein, die, wenn man drüber nachdenkt, gar nicht versteht, warum da jetzt so ein tiefes Gefühl oder so ein Glaubenssatz dahinter steckt. Oder oft ist es eben auch eine wiederkehrende Situation, die immer ein bisschen anders ist, aber immer wieder das Gefühl vermittelt, zum Beispiel, ich bin nicht gut genug oder so. Und diese Gefühle schauen wir uns dann auch wieder an und lösen auch diese Glaubenssätze, die dahinterstehen, auf. Das geht nicht immer in einer Sitzung. Also das bedarf manchmal mehrere Sitzungen oder manches behält man auch einfach unterbewusst immer bei und man muss immer versuchen, sich dem bewusst zu werden. Aber im Coaching versuchen wir, diese Glaubenssätze dann loszulassen. Und dann gehen wir quasi mit der Schleife in die Zukunft und treffen dann eine Entscheidung, wie wir sein möchten in Zukunft. eben zum Beispiel jetzt raus aus der Opferhaltung zu gehen, sondern zu sagen, ich bin nicht Opfer meiner Umstände, sondern ich bin für mich da, ich kann meine Entscheidung treffen. Oder ich bin ruhig und schaffe das und nicht vorher dieses, ich kann das nicht, ich schaffe das nicht. Sondern da können wir wirklich bewusst aus der Opferhaltung hinaus treten und sagen, ich möchte mein Leben jetzt anders gestalten. Und auch da geht es wieder ganz viel um das Fühlen. Also wie fühle ich mich, wenn ich diese Entscheidung getroffen habe? Wie ist da der Blick auf mein Leben, auf mein Umfeld? Und mit diesem Gefühl, mit diesem positiven Gefühl gehen wir dann wieder in die Ausgangssituation zurück, also konkret jetzt als Beispiel nach der psychischen Krise und gehen dann wirklich mit konkreten Handlungen in diese Situation wieder hinein und sagen, wie würde ich jetzt reagieren mit diesen neuen Entscheidungen, die ich getroffen habe? Ja, und das ist quasi so der Abschluss dann des Coachings. Genau.

Das klingt schon mal sehr spannend. Können wir da jetzt mal anhand eines Beispiels, also ich denke viele haben von uns diesen Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug. Können wir das da mal durchexerzieren irgendwie, also so bisschen diese Schrittfolge nochmal, also wie würdest du da jetzt vorgehen, wenn ich jetzt sage, ich habe den Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug, was mache ich da?

Das ist schon mal gut, dass du das schon mal weißt. Viele wissen das gar nicht, sondern die sind meistens unterbewusst.

Wenn wir jetzt den Glaubenssatz haben, ich bin nicht gut genug, wir sind jetzt irgendwie in der Vergangenheit und der Glaubenssatz ist da und ist vielleicht verbunden mit einer Traurigkeit. Oft ist da was, was einen traurig macht. Es taucht dann vielleicht irgendwie eine Situation auf mit meinen Eltern und die haben irgendwas gesagt oder irgendwas gemacht und dadurch fühle ich mich eben nicht gut genug. Und da versuchen wir da wirklich mal hinzuspüren. Nicht in diesen Glaubenssatz, sondern in das Gefühl, was dahinter steckt. Weil der Glaubenssatz, das sind am Ende nur Worte, die geprägt sind. Am Ende steckt da ein tiefes Gefühl dahinter. Nehmen wir jetzt mal die Traurigkeit und dann gehen wir wirklich schrittweise durch. Ich fühle die Traurigkeit in meinem Körper. Oft fließen dann eben auch Tränen, was völlig in Ordnung ist. Und dann spüre ich wirklich da mal rein und lasse das mal da sein. Weil wir versuchen immer, diese negativen Gefühle zu unterdrücken. Und es ist wirklich wichtig, dass wir das mal erleben, dass das uns jetzt nicht überschwemmt. Dafür bin ich dann da als Coach. Ich versuche dann immer, meine Klientinnen einfach zu halten, den Raum zu halten und dass die das wirklich spüren dürfen, aber dass die nicht in das kleine Kind zum Beispiel verfallen, die eben diesen Glaubenssatz haben, sondern wirklich im Hier und Jetzt das zu spüren. Und das es einen aber auch nicht überrollt sozusagen. Und dafür bin ich als Coach da. Genau. Und wenn man die Traurigkeit dann jetzt mal gefühlt hat, dann merkt man wirklich, dass es wie so ein Stein ist, der vom Herzen runterfällt. Und dann kann man auch wirklich mal so die Dankbarkeit gehen, die man hat, für das, was man vielleicht auch alles schon erreicht hat. Weil ganz oft vergessen wir auch, was wir eigentlich schon alles haben und denken immer nur, was wir nicht haben. Und wenn wir diesen Prozess so durchlaufen, dann können wir wirklich mit diesem aufgelösten Gefühl wirklich in eine positivere Zukunft gehen. Ich weiß nicht, ob dir das konkret genug war?

**Ja, und wie kann man diesem Gefühl was Positives entgegensetzen?
Also was sind da deine Vorschläge?**

Also erst mal dankbar zu sein, dass das Gefühl sich überhaupt zeigt. Und dann wirklich das Gefühl, es gehört genauso dazu, wie Freude, Liebe und Glücklichkeit, auch die negativen, also vermeintlich negativen Gefühle, gehören dazu. Und auch Traurigkeit, wenn jetzt ein Angehöriger stirbt, zum Beispiel, ist Traurigkeit ja auch was, was von der Gesellschaft akzeptiert wird und Traurigkeit ist in dem Sinne auch, okay, ich habe etwas verloren oder jemanden verloren. Und deswegen ist dieses Gefühl genauso wertvoll, wie ich freue mich über etwas.

Und man muss verstehen, wenn wir die einen Gefühle unterdrücken, also wenn wir immer versuchen, keine Wut zu zeigen, keine Traurigkeit zu zeigen, auch keine Angst zu zeigen, werden wir auch nie vollkommene Liebe, Freude, Glück, Glück ist kein Gefühl, aber diese positiven Dinge, auch nie voll und ganz leben können, weil es ist immer ein Ausgleich. Deswegen ist es wirklich wichtig, auch die anderen Gefühle, die man eben unterdrückt hat, wieder zu sich zu nehmen, weil die gehören alle zu uns. Und das ist, glaube ich, der Schlüssel, das zu akzeptieren und zu erkennen, dass einem das hilft.

Okay, und was kann man diesem, also man kommt ja dann irgendwie trotzdem wieder zurück, diesen negativ empfundenen Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug, was kann man dem entgegensetzen dann?

Also wir versuchen das, wie gesagt, aufzulösen. Also wir schauen dann, also es ist vielleicht ein bisschen abstrakt, wir gehen jetzt mal davon aus, wir sind in der Vergangenheit und sehen uns als Kind in einer Situation. Und in dieser Situation haben wir damals empfunden, ich bin nicht gut genug. Und wenn wir jetzt aber als Erwachsene darauf schauen, wissen wir, also wissen wir ganz offensichtlich, dass das Kind für diese Situation gar nichts kann. Und damit ist dieser Glaubenssatz, ich bin nicht gut genug, ja nicht wahr. Aber das ist so ein Prozess, den man eher übers Fühlen macht. Aber das ist jetzt mal mein Versuch, das logisch zu beschreiben. Wir sehen die Situation, das Kind fühlt sich eben auch in einer Opferhaltung, dadurch ist das ja entstanden. Und wir sehen aber als objektiver Dritter sozusagen, das Kind kann für diese Situation gar nichts. Das Kind ist nicht schuld daran. Und damit können wir diesen Glaubenssatz, der in uns steckt, auch so ein bisschen auflösen oder manchmal auch ganz, aber meistens, wie gesagt, dauert das ein bisschen. Aber damit bröckelt dieser Satz, der stimmt dann einfach nicht mehr. Und wenn wir das dann verstehen und akzeptieren, können wir eben einen neuen Satz für uns bilden, der vielleicht auch mit der Ausgangssituation zusammenhängt, zum Beispiel von ich bin nicht gut genug zu ich bin gut genug, so wie ich bin. Wenn zum Beispiel ein zu viel ist, ich bin gut. Das ist vielleicht manchen zu viel, aber ich bin gut genug, so wie ich bin. Also einfach dann was zu finden, was einen in einen positiven Modus versetzt und woran man aber auch selbst glauben kann. Also das ist auch für jeden immer ein bisschen anders und da suchen wir auch wirklich einen Satz, der sich gut anfühlt und da packen wir alles Positive rein, was damit verbunden ist. Und das können unterschiedliche Gefühle sein, also Freude, einfach auch eine Zuversicht oder auch ein Stolz auf sich selbst.

Und das packen wir dann in diesen positiven Satz rein und fühlen das auch wieder, weil wir haben ja vorher ganz viel negatives Gefühl und jetzt versuchen wir in der Zukunft ganz viel positive zu fühlen. Und das löst wirklich sehr viel in dem Klienten aus einfach.

Das glaube ich. Du sagst, es löst bei dem Klienten viel aus, aber es löst sich eben. Dieser negative Glaubenssatz ist dann einfach wirklich nicht mehr da und sogar durch ein positives Gefühl dann auch wieder aufgelöst. Genau, man kommt auch in eine Dankbarkeit dann rein.

Auf jeden Fall. Und wir gehen auch immer nur so weit, wie das jemand möchte. Es gibt oft auch, gerade wenn das schon auch vielleicht schmerzhaft Themen in der Vergangenheit waren, gibt es oft auch ganz viele Blockaden, die das versuchen, zu verhindern, dass man gar nicht zu den Gefühlen kommt. Ich gehe da wirklich von Coachingsitzung zu Coachingsitzung, versuche ich immer tiefer zu gehen, aber immer nur so weit, wie derjenige möchte. Also wir gehen da nicht über Grenzen. Sondern wir sind wirklich so, dass wir sagen, okay, versuch es und wenn es dann wirklich nicht mehr geht, dann gehen wir wieder den Schritt zurück und das ist auch völlig in Ordnung. Und auch das gehört dazu, dass man auch akzeptiert, dass es eben heute nur so weit geht. Und wir schließen das Coaching immer mit einem positiven Blick in die Zukunft ab, weil das ist anders als bei Therapien, gucken wir ja bei Therapien oft nur zurück und im Coaching versuchen wir wirklich, Schritt für Schritt eben in ne positivere Zukunft zu gelangen.

Was denkst du, was davon, was du jetzt erklärt hast? Könnte so der erste Schritt sein, um aus so einer Opferhaltung rauszukommen? Kannst du da was benennen, wo du sagst, damit würde ich anfangen, würde ich euch empfehlen, anzufangen?

Ja, also in Situationen, in denen man sich eben so unwohl fühlt, zum Beispiel nehmen wir mal einen Streit mit einem Partner, der kommt jetzt auf mich zu, und ich bin so voll in dem Streitmodus, dann wirklich mal innerlich zu sagen, stopp! Jetzt fühle ich mal kurz, was passiert da gerade? Wie ist der Streit eigentlich entstanden? Meistens sind es irgendwelche belanglosen Dinge, die sich nach oben schaukeln. Was steckt dahinter? Und was ist vielleicht das Verhalten von mir gewesen, was zu dem Streit auch geführt hat, anstatt zu sagen, okay, mein Partner ist schuld daran, dass wir jetzt einen Streit haben, zu schauen, was ist mein Anteil daran?

Da geht es auch gar nicht darum, irgendwie Schuld auf sich zu nehmen, die man gar nicht hat, sondern zu erkennen, dass man selbst eben Macht über die Dinge hat, die man tut. Und das bei zwischenmenschlichen Beziehungen, egal ob etwas auf Arbeit passiert, mit Freunden oder Familie oder eben mit dem Partner, es ist immer auch ein Anteil von mir. Und das heißt nicht, dass ich schuld an irgendwas bin, an einem Streit oder so, sondern es geht darum, aus dieser Opferhaltung rauszukommen. Und da einfach erst mal, der erste Schritt ist, bewusst zu werden, okay, vielleicht habe ich auch einen Anteil daran. Und wie sieht der Anteil aus? Und ein ganz großes Thema, aber das weiß ich nicht, ob man das immer so gut alleine schafft, ist, versuchen zu vergeben. Versuchen, sich selbst zu vergeben und anderen zu vergeben. Das, was in der Vergangenheit war, wird sich nie wieder ändern, ist ein Teil von mir. Aber versuchen, Schritt für Schritt zu vergeben dem anderen und auch irgendwo mir selbst. Weil oft machen wir uns auch ganz viele Selbstvorwürfe, die dann auch ganz tief in uns stecken und auch Schritt für Schritt sich selbst zu vergeben. Aber das ist ein Prozess, der fällt einem, glaube ich, alleine schon recht schwer.

Ich habe den Walter Nitsche ja mit eingeladen gehabt von der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater und da schauen wir da eben auch nochmal genau drauf. Da heißt's, was ich dort gelernt habe, Verletzungsarbeit vor Vergebungsarbeit. Das heißt, man sollte sich schon erst nochmal seine Verletzungen anschauen und gucken, was hat es mit mir gemacht, warum, wieso, weshalb, also welche Gefühle hängen da mit zusammen und was habe ich dabei gelernt oder mir für falsche Muster auch angeeignet oder ungesunde Muster, sagen wir mal so, und dann in diesen Vergebungsprozess reinzukommen. Genau, also ich denke, das siehst du auch so, oder?

Genau. Ja, auf jeden Fall. Aber wie gesagt, vielleicht so der erste Schritt, den man ganz gut selbst im Alltag machen kann, ist, wenn man sich eben in einer Situation unwohl fühlt, zu sagen, erst mal stopp und ich schau erst mal, ich atme tief durch und schau erst mal, was macht das mit mir und was ist vielleicht der Auslöser gewesen? Ist es jetzt wirklich meine Chefin, die gerade irgendwas für mich Böses zu mir gesagt hat, also irgendwas Negatives gesagt hat? Oder ist es eigentlich eine andere Kränkung, die da tiefer liegt? Und das ist wirklich so ein Gespür, das lernt man auch mit der Zeit.

Wenn man immer wieder versucht, da inne zu halten und in sich zu schauen, dann wird das jedes Mal auch ein bisschen einfacher, ein bisschen besser. Ich bin da auch, ich hab auch Streit mit meinem Partner und ich bin auch nicht perfekt, aber mir fällt es eben mittlerweile so einfach zu sagen, okay, das war jetzt irgendwie meine Ursache dahinter oder das ist jetzt gar nicht mein Partner, sondern eigentlich fühle ich mich gekränkt durch was, was in mir ist, sozusagen. Ich meine, wir werden das nie so heilen. Das sind immer irgendwo, sage ich mal, wenn man es jetzt mal medizinisch sagt, irgendwo Narben, die einfach da sind und die erinnern uns auch immer wieder daran. Und wir werden, bin ich der Meinung, Glaubenssätze nie, ganz verlieren. Also sicherlich gibt es Glaubenssätze, die man gut auflösen kann, aber tiefergehende, die sind einfach irgendwo Teil von uns und die werden immer wieder getriggert im Alltag. Und wenn wir uns dem aber bewusst sind, fällt es uns viel leichter, diese Trigger zu erkennen und auch zu akzeptieren. Dass man jetzt wirklich sagt, man ist geheilt von allem, was einmal passiert ist. Ich glaube, da muss man schon irgendwie Guru sein oder so in einer ganz großen Absolution, meiner Meinung nach. Also da kann jeder eine andere Meinung haben, aber ich bin der Meinung, wir lernen damit umzugehen und das einfach schneller zu erkennen und somit auch einfach ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Es ist ein Weg, auf dem wir uns befinden und die Heilung ist das Ziel. Man kann nicht einfach einen Hebel rumlegen und alles ist gut. Dieses Bewusstmachen und zu checken, wo kommt es jetzt her und warum ist das so und womit hängt es zusammen und dann zu erleben, ach, das ist wieder dieses Ding. Meine Freundin sagt immer, da gibt es so eine Spirale und immer wieder, wenn wir an dem einen Punkt sind, triggert uns das wieder an der Stelle. Aber wir sind auf der Spirale schon eine Stufe höher. So ungefähr kann man sich das vorstellen. Genau. Schön, Lisa. Das war also sehr, sehr spannend schon mal und bereichernd. Vielen Dank schon mal dafür.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, es ist wirklich möglich, den Blick auf das eigene Leben und auch die Welt zu verändern. Raus aus dieser Opferhaltung zu kommen hin zu, ich bin der Gestalter für mein Leben. Ich habe das schon bei so vielen Menschen gesehen, auch im Rahmen der Ausbildung, wie die aufgeblüht sind.

Und ich auch aus eigener Erfahrung kann ich sagen, wie stark man sich verändern kann. Ich bin viel positiver und zufriedener als früher. Es ist möglich, und da die Hoffnung nicht aufzugeben, dass man sich da ändern kann.



Odette Sales
Traumaheilung

Du bist Körpertherapeutin, Heilpraktikerin, Traumatherapeutin. Du kennst dich mit Gefühlen aus und dem Nervensystem. Und wir sind mega gespannt, was du uns heute mitzuteilen hast. Unser heutiges Thema sind die Wendepunkte. Und du wirst uns heute einfach mit in das Thema Traumaheilung hineinnehmen.

Ja, herzlichen Dank für die Einladung. Ich meine, also erstmal berührt es mich sehr, das Thema, was du gewählt hast, für Frauen, die in der Krise stecken. Weil wir Frauen, also ich meine, ich habe mich auch sehr viel mit der geschichtlichen Entwicklung der Frauenrolle beschäftigt, weil ich mich eben auch immer wieder gefragt habe, warum sind wir da und warum ist das so? Ich bin, ich glaube, vom Wesen her jemand, der gerne mal vom Kopf erst mal fragt, warum ist das denn so? Und der auch ein großes Bedürfnis hat, etwas zu verstehen. Aber ich werde, auch wenn die Leidenschaft groß ist, den geschichtlichen Teil auslassen. Und trotzdem finde ich, ist es einfach sehr, sehr relevant, dass wir Frauen unsere Gemeinschaft auch stärken und wieder mehr in unsere naja, Weiblichkeit und auch in unserem Frausein und in unserer Frauengemeinschaft mehr zusammenfinden. Und wenn wir in Krise sind, ist es natürlich am offensichtlichsten, dass wir uns unterstützen. Aber es sollte natürlich auch, wenn wir den Schritt weitergemacht haben und es uns besser geht, dass wir quasi so mehr, also uns vernetzen und verbinden. Was natürlich nicht die Männer ausschließen soll und ich finde es trotzdem auch immer wieder was ganz Wertvolles, Frauenrituale oder sowas, schätze ich einfach sehr. So, und jetzt haben wir natürlich als Wendepunkt, also Trauma-Heilung angesprochen und ich arbeite eben als Heilpraktikerin und Traumatherapeutin.

Was ist ein Trauma?

Ich weiß nicht, ob du weißt, was ein Trauma ist. Es gibt unterschiedliche Arten und das Trauma, was für dich sehr relevant sein wird, wahrscheinlich ist ein Bindungs- und Entwicklungstrauma. Was bedeutet, dass du vielleicht in deiner Kindheit dich sehr nach einer Verbindung gesehnt hast und sie nicht bekommen hast.

Und b), dass das eben über einen langen Zeitraum hinweg, also eben über eine Entwicklung hin, du das, nach was du dich gesehnt hast, was für dich wichtig war, dich sicher zu fühlen, dich geborgen zu fühlen, dich gesehen zu fühlen, nicht bekommen hast, sodass dein Nervensystem quasi, also ich sag mal in einem chronischen, also dauerhaften, roten Zustand gekommen ist. Das muss nämlich gar nicht dein ganzes Leben betreffen. Es kann zum Beispiel sein, dass du beruflich ganz erfolgreich bist und privat kann dieses Trauma einfach immer wieder auftauchen, denn das Trauma kann man sich auch oft so vorstellen, als würde das wie so seine Kreise drehen und man ist durch gestaute Energie quasi in einem Strudel gefangen. Und dann ist natürlich so die Frage, wenn dieses Trauma da seine Kreise dreht, was kann ich tun, um diese Schleife zu durchbrechen? Und was auch wahnsinnig interessant ist, dass unser System, also unser Schutzsystem, es immer wieder versucht, da auszubrechen und interessanterweise sucht das System sich diese bekannten gewohnten Wege. Also zum Beispiel, ich mache jetzt mal nur ein extremes Beispiel, weil ein Extrem leicht ist zu verdeutlichen. Wenn man zum Beispiel als Kind geschlagen wurde, ist die Wahrscheinlichkeit einfach hoch, dass man sich wieder einen Partner sucht, der schlägt, weil das gewohnt ist und das System versucht, dann mit dem gewohnten Gegenüber in die Heilung zu gehen. Und das ist mal, ich würde jetzt mal sagen, von der Natur gar nicht dumm gedacht, weil ich mein, wer schlägt, möchte nicht schlagen und jemand möchte auch nicht geschlagen werden. Nur ich beobachte auch immer wieder, dass Beziehungen zum Beispiel in dieser Heilungsphase oft scheitern, weil diese Person hängt fest und diese Person hängt fest. Und da ist eben die Frage, wie mache ich das? Genau, so weit mal.

Das war schon ganz schön umfangreich. Ich würde dich jetzt bitten, dass du mal drauf eingehst, wenn eine Frau in einer Klinik war, also da geht es ja meistens darum, dass man dort festgestellt hat, man ist traumatisiert. Also man hat die Diagnose, du hast einen Trauma erlebt. Ob das jetzt eben Entwicklungs-/ Bindungs- oder irgendwie hängt es ja alles miteinander zusammen. Also aber du weißt Trauma. Wenn ich diese Diagnose jetzt bekommen habe. Wie gehe ich als erstes damit um und wie merke ich oder woran äußert sich das, dass ich ein Trauma bekommen oder erlitten habe, sage ich jetzt mal. Wie fühlt sich das bei mir an? Also kannst du das noch ein bisschen näher beschreiben?

Gerne. Also erstmal muss ich sagen, es ist oft so, dass in einer Klinik ein Trauma gar nicht festgestellt wird, weil es ist bis dato noch in der Schulmedizin das Schocktrauma, also zum Beispiel ein Trauma nach einem Erdbeben oder nach einer Flutkatastrophe oder sowas, das ist ein Schocktrauma, ein einmaliges, schlimmes schnelles, starkes Erleben, das das Nervensystem hat nach oben schnellen lassen. Das ist in der Schulmedizin sehr bekannt. Aber dieses Bindungs- und Entwicklungstrauma, das gehört nicht zum Studium dazu. Also in einem schulmedizinischen Studium. Und deshalb kennen sich viele Ärzte damit nicht aus. Und ich meine, ich kann den Ärzten da auch in dem Sinne keinen Vorwurf machen, weil ich meine, die Bandbreite, die sie abdecken müssen, ist immer enorm. Und trotzdem ist es einfach, also wir erleben es die letzten 20 Jahre und die Relevanz von Trauma wird auch immer größer. Aber es kann einfach sein, dass man es nicht merkt. Also dass man gar keine Diagnose. Also ich würde gerne dieses Woran könnte ich denn eigentlich feststellen, dass da ein Trauma ist und was bedeutet das für mich mal erläutern.

Was man beobachten kann ist zum Beispiel, dass man stark emotional ausschlägt. Also zum Beispiel nehmen wir an, du würdest etwas zu mir sagen und auf einmal ist meine Reaktion, meine emotionale Reaktion exorbitant stark. Also eben du stehst dann da und denkst, Gott, was hat sie denn? Und ich verstehe gar nicht, wie du sowas sagen konntest. Also das ist zum Beispiel immer wieder ein guter Indikator, was natürlich auch ist, dass man irgendwie merkt, man ist blockiert, man kriegt gewisse Dinge einfach nicht hin. Und es kann auch sein, dass das mit ein Grund ist, warum man überhaupt in eine Klinik gegangen ist, weil man feststeckt. Oft geht mit einem Trauma einher, dass zum Beispiel gesagt wird, man ist depressiv. Ich sehe das anders. Ich empfinde das als eine Schutzreaktion des Nervensystems und nicht als eine Depression. Und so könnte man sich orientieren. Wenn man diese Diagnose schon mal hat Trauma, empfehle ich, dass es sicherlich gut ist. Es gibt mittlerweile wirklich herausragende Bücher, dass man sich da mal ein bisschen ein Buch holt und so ein bisschen auch einliest, denn Trauma ist in dem Sinne, das ist nichts Schlimmes und ich stelle immer wieder fest, wenn der Verstand es versteht, was mit einem los ist, kann man das viel besser einordnen, denn dann hört die Identifikation damit auf. Dann heißt es nicht mehr, oh Gott, was bin ich für eine schräge Person? Gott, ich bin ja so anders, ich bin ja so merkwürdig mit mir kann keiner, ich bin falsch. Das kann dann aufhören. Weil man verstehen kann, das, was mich manchmal so anders sein lässt, was mich manchmal so stark reagieren lässt, das bin gar nicht ich, sondern das ist mein Schutzsystem, was verhindert, noch mal die gleiche schlimme Reaktion zu erleben, die ich damals gemacht habe.

Also ich kann das gut nachvollziehen. Wie verhält sich das jetzt, wenn man dieses Trauma, also egal wie man jetzt dahin kommt, entweder man nimmt das wahr, irgendwie, irgendwas ist mit mir nicht in Ordnung oder denkt, nicht in Ordnung zu sein. Also man hat das festgestellt, man ist traumatisiert in irgendeiner Form.

Gibt es da eine Schrittfolge, wie man da jetzt damit umgeht? Welche Möglichkeiten hat man da, sich damit auseinanderzusetzen, das zu verarbeiten? Ich weiß auch, in der Amygdala im Gehirn ist ja dann einfach Chaos. Die kann das immer nicht einordnen. Das Nervensystem spielt da einfach immer wieder verrückt. Wie helfe ich meinem Gehirn, da Ordnung reinzukriegen und das einzuordnen. Du hast vorhin schon gesagt, benennen ist schon erstmal ein erster Punkt. Wenn ich was benennen kann, kann ich drüber herrschen. Und was könnte jetzt noch dann der nächste Schritt sein?

Also Herrschen über ein autonomes Nervensystem ist schwierig, weil es automatisch abläuft. Die Traumareaktion ist einfach immer wieder automatisch. Das macht es schwierig, weil man eben, man kann es wahrnehmen, man kann es beobachten. Und du hast jetzt nach Schritten gefragt, es gibt kein eins, zwei, drei Rezept, weil wir so unterschiedlich sind. Wir sind so. Wir haben zwar alle das gleiche Nervensystem, also das zentrale sowohl als auch das autonome, sowohl als auch das körperliche Nervensystem.

Und was kann ich machen? Also das eine ist sicherlich, es wahrzunehmen. Der zweite Schritt ist es zu beobachten. Also zum Beispiel, wenn ich auf einem Flohmarkt bin und es sind ganz viele Menschen, dann stresst mich das zum Beispiel. Oder, was könnte es noch sein? Wenn ich eine bestimmte Farbe sehe oder immer wieder, wenn meine Mutter den Raum betritt oder so was. Also man kann sich in unterschiedlichsten Situationen beobachten. Was ich empfehle und auch was ich wirklich empfehle, wenn man aus der Klinik kommt, es ist unglaublich schön Begleitung zu haben, denn dieser Kokon oder dieser Ausnahmezustand, in dem man dort gewesen ist, muss verarbeitet werden. Es ist so schön, Unterstützung zu haben als Orientierung. Weil man nimmt so viele Eindrücke mit, man nimmt so viele Empfehlungen mit. Und auf einmal sind diese Ärzte und Psychologen, die um einen herum waren, gar nicht mehr da.

Sodass es letztendlich ist, ein Klinikaufenthalt ist auch die Chance, wirklich diesen Wendepunkt, dieses wer bin ich eigentlich, zu nutzen, also sich nochmal neu kennenzulernen. Und da finde ich es unglaublich schön, sich auch anlehnen zu dürfen oder auch eine Orientierungshilfe zu haben. Was ich für Trauma immer wieder ganz wichtig finde, also ins Spüren zu kommen. das Körperliche, und das kannst du auch gerne mal mitmachen.

Zum Beispiel, wie schön es eigentlich ist, sich zu berühren und das zu spüren. Das in der deutschen Sprache sind wir manchmal nicht so genau im Spüren und im Fühlen und dass man eben auch mal, wenn du magst, kannst du dich ganz leicht streicheln, so die Hände und mal schauen oder auch mal schauen, was passiert mit dir, wenn du die Hände so ganz fest also knetest und ausstreichst. Was ist dir denn lieber? Und zum Beispiel, was dir lieber ist, kann auch ganz klar zum Ausdruck bringen, in welchem Zustand dein Nervensystem ist und was dir gut tut und was du brauchst, mehr wieder in die Balance zu kommen, um mehr in die Regulation zu kommen, wieder ein besseres Gefühl für dich zu kriegen und auch festzustellen, das Trauma gehört zu deinem Leben und das bedeutet, dass es ganz schön ist, einen Bezug zu dir zu haben. Denn wenn du merkst, es hat dich gekriegt, dass du eben nicht mehr da sitzen musst und das Gefühl haben, du bist ohnmächtig und du musst dich dem Ganzen ergeben, sondern dass du Werkzeuge, kleine, kleine Werkzeuge hast, um dich abzuholen und und ich meine, ich finde es ja auch so schön, das heißt ja Herzenshüter, eben in dein Herz zu kommen beziehungsweise dein Herz zu spüren und diese Liebe und das Mitgefühl für dich zu haben, denn du bist ganz wunderbar und du bist okay, du bist völlig okay, so wie du bist, mit aktivem Trauma, wenn du reguliert bist, ist ganz egal. Es ist nur wichtig, zu wissen, dass wenn es dir nicht gut geht, dass das nichts damit zu tun hat an deiner Wundervollheit oder sowas, sondern dass es zum Beispiel ein Trauma sein kann, was ja seine automatischen Kreise dreht.

Odetta, was denkst du denn, wenn die Frauen jetzt ihre ersten Schritte gehen, sich wieder wahrzunehmen, sich selbst zu spüren und in sich zu finden, einen Zugang, sag ich immer, zu ihrem Herzen wiederfinden? Wie geht es dann weiter? Wie kann ich das Trauma wirklich bearbeiten? Muss ich da überhaupt was? Das ist ja so ein Druck, der sich da aufbaut. Oder dass man das los haben will.

Erster Schlüssel: Sicherheit

Also es kommt jetzt darauf an, was natürlich wichtig ist, wenn man Traumaerfahrungen hat und wir sind meines Erachtens eine Gesellschaft, der es im Inneren an Sicherheit mangelt. Ich meine wir haben wirklich daran hart gearbeitet, dass es so viel Sicherheit im Außen gibt und das braucht aber eben, um die Selbstbeziehung erstmal aufzubauen und dann die Beziehung zu den anderen, braucht es einfach diesen Boden an Sicherheit. Sprich, ein großes Thema ist, und ich würde immer sagen, zur Traumaheilung ist das der erste Schlüssel, Sicherheit. Wenn man damit anfängt zu arbeiten, klingt das für viele so lapidar, weil sie sagen, na ja, ich meine, es ist sicher. Aber die Frage ist auch immer wieder, findet es dein Nervensystem sicher? Fühlst du dich sicher? Oder brauchst du vielleicht, dass die Tür zu ist oder möchtest du gerne die Wand im Rücken haben oder brauchst du ein Fenster, um raus schauen zu können? Wir sind so oft gewohnt, zu funktionieren und über diese kleinen Signale hinwegzugehen. Also zum Beispiel Sicherheit ist ein ganz großer Schlüssel.

Zweiter Schlüssel: Eine Bezugsperson

Dann das zweite, was sehr, sehr wichtig ist in der Trauma-Heilung, ist eine Bezugsperson zu haben. Also einen Menschen, wo man das Gefühl hat, ich kann mich dem anvertrauen. Also das kann sogar der Therapeut sein. Und natürlich ist es unglaublich schön, ich weiß nicht, die beste Freundin oder den Partner zu haben. Also, dass es irgendjemand mindestens vielleicht noch eine Person gibt. Das haben auch Harvard-Studien ergeben, dass die Lebensqualität so viel höher ist, wenn man mindestens eine Person hat, die man nennen kann, der man vertraut. Ich meine, klar, ich weiß, so was zaubert man nicht aus dem Hut. Und trotzdem Traumaheilung findet zu 80 Prozent in Gemeinschaft statt. Und das ist ja auch etwas, was uns, ich kann nicht sagen, abhandengekommen ist. Ich meine, wir kamen aus Gemeinschaft, aus Zweckgemeinschaften und hatten so ein Bedürfnis, uns schauen zu können. Und so sind diese Kleinstrukturen, Kleinfamilien auch entstanden. Und ich bin mir sicher, da war viel Heilung. Nur jetzt zeigt es sich eben, dass wir, und ich mein Corona hat natürlich auch nochmal massive Spuren hinterlassen, dass wir uns wieder mehr vernetzen und mehr zusammengehören. Und jetzt gibt es einfach wie 1001 Möglichkeiten. Zum Beispiel die Natur bietet unglaubliche Möglichkeiten, denn wir sind Natur. Unsere ganze Biologie ist auf Natur ausgerichtet.

Zum Beispiel, mich fasziniert es immer wieder, dass unsere Ohren so geformt sind, damit wir zum Beispiel das Zwitschern von Vögeln gut hören können oder das leise Plätschern eines Baches. Das sind zum Beispiel Dinge, die bei uns Sicherheit und Zugehörigkeit auslösen. Und so ist es die Frage, was ist es für dich und wer passt für dich und so ist das, dass wir wieder dieses Gefühl bekommen dürfen. Was tut uns gut? Und das geht weg von diesem Gedanken so me, myself and I. Und es ist trotzdem schön, sich zu fragen, ich und dann das Zurückpendeln. Wo bist du denn? Und dann wieder zu mir pendeln. Genauso liebe ich diese Pendelbewegung, wenn man sich überlegt, ich lebe als Bürgerin, aber gleichzeitig bin ich eine Indigene, also in der Natur gelebt, frei und wild und gleichzeitig lebe ich in meiner Wohnung, behütet und beschützt, dass ich auch zwischen diesen zwei Zuständen pendle. Also diese Pendelbewegung habe ich in der Traumaheilung als was sehr Heilsames erlebt, denn man kann auch von diesen angespannten Zuständen, wo man das Gefühl hat, oh Gott, ist nur alles rot, es ist alles nur schlimm. Ich habe das Gefühl, ich kann jetzt nur noch wegrennen, weil ich mich so, so, so bedroht und unsicher fühle, dass man eben schaut: gibt es etwas, wo es gut ist? Wo es, Peter Levine hat das geprägt, wo es blau ist. Dann kann ich auch pendeln. Von Rot und wo gibt es was Blaues? Und dann das System geht immer wieder zu rot zurück, weil es den sicheren Hafen sucht. Und dann regt es sich ja erst wieder. Also von Rot zu Blau, von Wild zu Bürgerin und vom Ich zum Du.

Das klingt gut, sehr schön. Was von dem Ganzen, was wir jetzt miteinander besprochen haben, was denkst du, könnten die Teilnehmerinnen, die jetzt für sich festgestellt haben, ja, möglicherweise habe auch ich ein Trauma erlitten. Was könnten die jetzt gleich machen? Also gleich im Anschluss an den Kongress oder jetzt auch sofort? Also gibt's da was?

Ja, also sicherlich, also zum Beispiel ich kann dir ein Quiz geben, wo man mal kreuzen kann, bin ich vielleicht traumatisiert. Das ersetzt natürlich keinen Therapeuten oder Arzt, aber das kann man auf jeden Fall mal so für sich schauen. Und dann kann man einfach auch wirklich ganz aufrichtig und ehrlich auch sein Herz fragen. Habe ich das Gefühl, dass das, wovon wir jetzt gesprochen haben, weil die Wahrscheinlichkeit, dass das Innere ausschlägt und sagt, du, ich glaube, das könnte mir wirklich helfen. Ich glaube, wenn ich mich um dieses Thema kümmere, könnte ich auf Erkenntnisse kommen, die mir wirklich helfen.

Also was ich nicht empfehlen kann, ist jetzt die Google-Maschine zu bedienen, weil da steht jetzt so viel Unterschiedliches, dass ich wirklich lieber ein gutes Buch von Bessel van der Kolk, von Gabor Mate, von Verena König zum Beispiel nehmen würde oder Gopal Norbert Klein oder sowas. Es gibt wirklich schöne Bücher und ansonsten würde ich auch wirklich gucken, wenn dich das anspricht, gäbe es jemanden, der die Kompetenz dazu hat, sich mit mir darüber zu unterhalten, dem ich mal so sagen kann, also ich bin jetzt aus der Klinik gekommen, das und das und das und das, das ist alles da, kannst du dir vorstellen, bin ich traumatisiert? Oder kannst du mir helfen, mein unglaublich aufgeregtes Nervensystem, das schon so lange im roten Bereich feuert, von dem ich so erschöpft bin, von dem auch schon manche sagen, ich bin depressiv, wo ich selber schon mit mir in der Selbstkrise bin, weil ich denke, man, was ist bloß mit mir los? Und ich kann dir auch sagen, verzweifle auf gar keinen Fall. Es gibt für alles auf diesem Planeten eine Lösung.

Ich kann sagen, es gibt so unglaublich viele tolle, kompetente Leute und Möglichkeiten. Und, das ist mir wichtig: Höre auf dein Herz! Und was noch wichtig ist, wenn jemand zu dir nicht respektvoll, nicht geduldig, nicht liebevoll zu dir ist, dann würde ich persönlich sagen, du bist nicht an der richtigen Art.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Wie ich schon vorhin sagte, aufgeben ist einfach keine Option, denn es gibt Wege. Und für mein Empfinden ist es so, so wertvoll, sich Hilfe zu holen, sich Unterstützung zu holen. Das kann so unterschiedlich sein. Das kann auf der einen Seite sein, die Nachbarinnen fragen, wenn man zu der nen guten Draht hat in einem Moment, kannst du vielleicht mal meine Hand halten oder sagen, ich bräuchte hier mal Hilfe, weil das klappt gerade nicht, dass wir uns wieder daran erinnern, dass wir Verbindungswesen sind und die andere Ermutigung ist, wir sind Leuchtwesen. Unsere Natur ist das Leuchten und ja, lass vielleicht mal dieses Leuchtwesen in dich hineinsacken und wenn du auch jetzt nichts spüren würdest, ist das auch total in Ordnung. Aber ich weiß und ich bin überzeugt, dass es da ist. Und vielleicht kannst du das einfach für dich mitnehmen und vielleicht dann auf deinen Spiegel schreiben. Ich bin ein Leuchtwesen oder ich bin wundervoll. Damit hast du hast du einen Gegenpol gesetzt zu diesen ganz unterschiedlichen Gedanken, die man so über sich hat, weil mein Credo ist, solange ich nicht liebevoll und gut über mich denke, ist mein Nervensystem noch dereguliert.

Und in dem Moment, wenn du in den grünen Bereich kommst, den du sicherlich auch schon in deinem Leben erlebt hast, da ist die Welt so in Ordnung. Und die Welt erscheint einfach, wenn wir im roten Bereich sind, da sieht alles so katastrophal aus. Und jetzt ist es nett, jetzt scheint sogar die Sonne hier rein. Also insofern schicke ich dir jetzt sonnige leuchtende Grüße rüber.

An Lebensqualität gewinnen



Kerstin Hack
Die 8+1 Lebens Elemente
Swing - dein Leben in Balance

Du bist meine Wegbegleiterin und hast mir schon so viel Gutes mit auf meinen Weg gegeben. Du bist nicht nur Coach, sondern auch Autorin. Hattest jetzt einen eigenen Verlag, den du leider gerade schließen musst. Und du bezeichnest dich als Wortschöpferin und als Knotenlöserin. In mir sind auch schon einige Knoten gelöst worden. Du wohnst auf einem Hausboot, das sehen wir hier schon im Hintergrund. Und ich freue mich ganz doll, dass du jetzt mit hier dabei bist. Vielen Dank.

Liebe Peggy, auch herzlichen Dank und ja, großes Kompliment an dich und auch an alle anderen Frauen, die Neues wagen, die Neues starten. Und ich bin eine Person, ich liebe es, Menschen dabei zu helfen, dass ihr Leben leichter wird, also körperlich leichter, seelisch leichter, dass ihre Beziehungen entspannter werden, also Beziehungen zu sich selbst, auch zu anderen, dass die eben weniger verknotet sind, sondern entknotet und frei und auch, dass der Glaube ein Stück fröhlicher und bisschen weniger Pflicht, ein bisschen mehr Freude ist und zwar auf verschiedene Art und Weise. Ich schreibe Bücher, vielleicht gibt es auch noch einen Weg, wie ich das weitermachen kann, also der Verlag ist gerade noch offen.

Und ich coache Menschen entweder live vor Ort hier in Berlin, da kann man auch sogar ein paar Tage kommen und auf dem Schiff wohnen, oder auch per Zoom oder Telefon. Und dann habe ich auch jede Menge Webinare und ein Online-Lebens-Training. Also ich begleite Menschen auf ganz verschiedene Art und Weise, so wie das einfach am besten passt.

Kerstin, erzähl mal, was das Swing-Konzept beinhaltet und was du dir da so für Gedanken dazu gemacht hast. Und mich würde auch die Story interessieren, wie du überhaupt dazu dann gekommen bist.

Also es ist so, dass ich ein Mensch bin, der sehr kreativ ist, hab tausend Ideen, nicht immer die Zeit, alle Ideen umzusetzen oder die Energie. Ja, also in mir sprudelt es vor Ideen, Leben. Dann habe ich irgendwie, als ich mich selbstständig gemacht habe, habe ich versucht, ja wie kriege ich jetzt mein Leben mit all diesen Aufgaben und mit all dieser Fülle an Ideen, wie kriege ich das unter einen Hut? Dann habe ich diese schlaunen Management-Bücher gelesen, wo drin steht, du musst dein Leben in vier Quadrate einteilen. Also wichtig und dringend und nicht so wichtig, aber trotzdem dringend und wichtig, aber nicht dringend und so weiter und so fort. Und überhaupt nicht wichtig und gar nicht dringend.

Und ich habe das versucht und so für meine Persönlichkeit fühlte sich das eher an wie eine Zwangsjacke. Und ich dachte, vielleicht sind die Leute, die solche Konzepte entwickeln, eben auch so quadratisch, so kästchenmäßige Menschen. Und dann habe ich, da ich ein gläubiger Mensch bin, habe ich irgendwie gedacht, es muss einen anderen Weg geben. Und ich habe die Schöpfungsgeschichte gelesen und da arbeitet Gott richtig viel. So, ich meine, ne ganze Welt schaffen, macht selbst Gott nicht jeden Tag. Und dann habe ich gedacht, wie hast du das geschafft, Gott, dass du so viel auf die Reihe gekriegt hast und trotzdem nicht gestresst warst? Und dann habe ich drei Monate lang jeden Tag die Schöpfungsgeschichte gelesen oder fast jeden und habe zu Gott gesagt, verrat mir dein Geheimnis. dann habe ich auf einmal entdeckt, Gott macht nicht alles an einem Tag. Kennt das vielleicht so noch jemand aus dem Kindergottesdienst?

Die 8+1 Lebenselemente und die Schöpfungstage

Tag 1: Licht - Vision

Am ersten Tag sagt Gott, es werde Licht. Also der macht nichts anderes als nur Licht. Keine Kängurus, keine Frauen, keine Elefanten. Einfach nur Licht. Also Licht ist ein Bild für Vision.

Tag 2: Wasser oben und Wasser unten - Ordnung und Struktur

Am nächsten Tag sortiert er die Wasser oben, die Wasser unten. Das Wasser-Sortieren ist ein Bild für Ordnung und Struktur.

Tag 3: Samen bringende Pflanzen - Produktivität

Am dritten Tag macht er die Samen bringenden Pflanzen. Also Produktivität, das, was aus dem Leben hervorkommt.

Tag 4: Gestirne - Feiern des Lebens

Am vierten Tag feiert Gott, macht die Sterne am Himmel, damit sie die Festtage markieren. Die Juden haben zum Beispiel immer den Monatsanfang, den Neumond gefeiert, weil so ein neuer Monat startet, eine neue Chance. Und diese Gestirne markieren die Highlights des Lebens.

Tag 5: Fische/ Vögel - Energie

Dann gibt es die Fische im Wasser, die Vögel unterm Himmel, das ist so ein Bild für Energie. Lebensfreude.

Tag 6: Menschen - Beziehungen

Dann kennt ihr alle, wenn ihr mal auf einer Hochzeit wart, es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Gott schafft den Menschen, schafft ihn, dass wir so geschaffen sind fürs Gegenüber.

Jeden Tag - Reflexion

Und am sechsten Tag guckt Gott nochmal alles an, was er gemacht hat und reflektiert. Quasi ist das gut gewesen? Da hat er gerade erst die Frau geschaffen und dann sagt er, jetzt ist es sehr gut. Jeden Abend sagt er immer nur, ist gut und dann wurden wir geschaffen, als auch die Männer, aber Mann und Frau und dann sagt Gott, jetzt ist es sehr gut, jetzt passt das Ganze.

Tag 7 - Ruhe und Regeneration

Und dann kennt ihr alle, am siebten Tage ruhte Gott. So, heißt, da ist Raum für Regeneration und Raum für Ruhe.

Zusammenfassung

Und ich habe auf einmal festgestellt, das sind diese acht Teile, die man für ein gutes, ausgewogenes Leben braucht. Man braucht Vision, man braucht Struktur, man braucht es, produktiv zu sein, man braucht Feiern, braucht Energie, man braucht Beziehung, man braucht Reflektion und man braucht Ruhe. Und ich habe dann einen Artikel für eine Zeitschrift geschrieben, in dem ich das vorgestellt habe als Konzept fürs Leben, was nicht wie so eine Zwangsjacke ist, vier Quadrate, sondern was eben Raum gibt zum Atmen und die Dinge trotzdem ordnet.

So ist das Buch entstanden

Und ich habe immer gedacht, ich würde wahnsinnig gerne mal ein Buch dazu schreiben. Aber ich hatte keine Ahnung, wie schreibt man denn ein Buch? Und dann ist meine Oma gestorben, die so ein ganz warmer Mensch für mich war. Und ich habe von ihr, ich glaube, 1000 oder 2000 DM geerbt. Und habe dann gedacht, ich will die nicht einfach so im Alltag verbraten, ich will mir was Besonderes gönnen. Und ich habe mir ein Gemälde von einer Freundin gekauft und dann eben eine Reise in die Sahara. Dann war ich 10 Tage in der Sahara wandern und am Ende wusste ich, wie ich das Buch aufbaue. Was ist also das Buch? Swing, dein Leben in Balance. Und ja, da habe ich diese 8 Lebens Elemente beschrieben, ganz praktische Tipps, wie man es leben kann. Später habe ich dann noch so ein richtig schönes Buch, also Swing ist auch schön, aber das ist dann noch mit Zeichnungen und mit Zitaten, also das ist nochmal, das ist das gleiche, aber quasi ein Stück künstlerischer Gestalt, so als Coffee Table Buch mit Tipps, Kinotipps und Filmtipps und praktischen Ideen. Und dann quasi und dann sind daraus eben auch meine Online Trainings entstanden und all die Sachen.

Das ist so toll, so gigantisch, das aus der Schöpfungsgeschichte heraus abzuleiten. Das hat mich sehr beeindruckt. Was sind denn so deine Erfahrungen? Du hast ja 8 plus 1 Lebens Elemente, weil du den Glauben noch mit reingebracht hast.

Darf ich das kurz erklären? Das war die 8 plus 1. Das könnt ihr euch so vorstellen, dass das ganze Leben wie so ein Fässchen ist. Das hier hat ein etwas betrunkenere Fassbauer gebaut. Und das Leben braucht, damit das Leben Lebensqualität hat, also wo man Wasser in dieses Fässchen füllen kann, nützt es nichts, wenn ein Ding super hoch ist, zum Beispiel Produktivität. Man arbeitet wie blöd und gönnt sich aber keine Ruhe. Dann kann man maximal so viel Lebensqualität reinfüllen. Und dann braucht es so ein gutes Fass auf dem Boden. Und das ist so eine innere Haltung von Glauben und Vertrauen. Also Glauben durchaus auch an sich selbst, sich selbst was zutrauen. An die Menschheit, das Leben und aber auch, wenn man ein gläubiger Mensch ist, auch an Gott. Und quasi dieser Boden und diese acht Sachen, die machen das Leben stabil. Und was ich spannend finde, dass die neueste Emotionsforschung sagt, das sind die acht Dinge, die man für ein ausgewogenes Leben braucht. Wenn einige davon auf Dauer zu kurz kommen, rutscht man eben ganz praktisch und psychisch in Krisen rein.

Wertvoll, auch diese tolle Anschaulichkeit mit diesem Fass. Also das gefällt mir wirklich sehr, das ist wirklich richtig gut und ich bin wirklich sehr begeistert von diesem Konzept. Also das ist wirklich lebensbereichernd, da hast du was ganz Tolles kreiert, aber das ist ja mit Gottes Hilfe entstanden, also da kann es ja bloß gut werden. Genau.

Ja, offensichtlich. Und eine uralte Weisheit, die sich jetzt mit der modernsten Forschung deckt. Also das finde ich total schön.

Genau, das ist wirklich toll. Was denkst du, wie sind denn deine Erfahrungen? Du bist ja nun auch Coach. Gibt es da irgendeine Regelmäßigkeit oder irgendeine Erkenntnis, wie diese Lebenselemente jetzt die Frauen beeinflussen, die aus einer psychischen Krise kommen? Welches der Lebenselemente fehlt denen jetzt, meistens? Hast du da Erfahrungen gesammelt?

Also man kann das nicht ganz pauschal sagen. Es gibt quasi, man kann die noch mal gruppieren, die Lebenselemente. So dieser ganze Bereich Energie/ Erfolg. Dann den Bereich Sicherheit, dann den Bereich Verbundenheit und dann den Bereich Freude, Leichtigkeit.

Sicherheit

Und in der Psychologie sagt man, Sicherheit ist die Blankoressource. Also sozusagen, wenn man sich nicht sicher fühlt, dann kann man auch nicht... Also wenn ich mich nicht sicher fühle, gehe ich nicht in die Achterbahn. Also ganz klar, dann kann man keine Leichtigkeit, keinen Spaß entwickeln, weil Sicherheit fehlt. Also manchmal rutscht man in psychische Krisen, weil die Lebensumstände unsicher werden. Also sowas wie Corona hat bei vielen Menschen psychische Instabilität verstärkt oder manche, denen es halbwegs gut ging, in eine psychische Krise gestürzt. Also gerade bei Jugendlichen haben psychische Krisen in der Corona-Zeit zugenommen. Und da brauchen Leute erst mal wieder das Gefühl, ich bin sicher. Und das kann man natürlich, die ganze Welt ist unsicher, aber man kann sich so seine sicheren Häfen schaffen. Ich hatte ja zum Beispiel einen stressigen Sommer, wo vieles nicht so geklappt hat. Ich hab ein Renovierungsprojekt gehabt und das hat statt sechs Wochen, dreieinhalb Monate gedauert. Also es hat mehr gekostet und so weiter.

Und ich merke, boah, ich brauche gerade mehr Sicherheit. Und eine Sache, die ich mache, ist, Dinge in meinem Zuhause zu ordnen, damit ich das Gefühl habe, ich habe die Dinge im Griff. Also von daher würde ich sagen, Sicherheit ist wahrscheinlich bei vielen ein ganz wichtiges Ding, das erstmal wieder zu stabilisieren nach einer psychischen Krise.

Selbstwert/ gesunder Stolz

Dann ist es so, dass innerhalb von psychischen Krisen kracht oft auch das Selbstwertbewusstsein in den Keller. Man merkt ja, man kriegt die Dinge nicht mehr so hin. Man ist unsicher, man hat Ängste, man ist depressiv, man ist nicht mehr so stabil. Und da braucht man eigentlich einen gesunden Stolz, dass man guckt, hey, was kann ich denn noch? Was kriege ich denn hin?

Oder wenn eine psychische Krise durch Krankheit ausgelöst wurde und man tatsächlich nicht mehr so viel kann, weil man jetzt womöglich behindert ist oder erkrankt, dann zu gucken, was geht noch? Und da braucht man so wirklich eine Portion, gesunden Stolz auf erbrachte Leistung, dass man das ganz bewusst fördert.

Verbindungen stärken

Der dritte Aspekt ist, dass man in psychischen Krisen oft alleine ist oder sich alleine fühlt. Das heißt, und manchmal werden die ja auch ausgelöst durch eine Trennung, durch einen Verlust eines Kindes, durch Verlust von irgendwas, von Zuhause, Flucht. Und wenn man dann guckt, wo kann ich Verbindungen stärken, damit es quasi auf der Ebene wieder stabiler wird.

Leichtigkeit und Freude

Das Vierte, was gerade im Bereich der Depression oft fehlt, ist Leichtigkeit und Freude. Also wenn wir Freude erleben, schüttet der Körper Serotonin aus und dann fühlen wir uns besser. Geht aber auch mit Bewegung. Also man hat festgestellt, ich glaube, eine Viertelstunde Spaziergang pro Tag oder praktizierte Dankbarkeit wirkt genauso gut wie ein mildes Antidepressivum. Das heißt, man kann über den Körper, also die Bewegung kann auch dazu führen, dass man sich dann eben besser fühlt. Von daher würde ich sagen, jede Frau, jeder Mann, die/ der eine psychische Krise hat, ist verschieden. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass Sicherheit fehlt, ist sehr hoch.

Da würde ich wahrscheinlich zuerst ansetzen und dann gucken, hey, brauche ich eher wieder ein Stück Selbstvertrauen und gesunden Stolz oder brauche ich Nähe und Beziehung oder brauche ich Spaß und Leichtigkeit und Bewegung und diese Sachen.

Also das ist umfangreich, denkst du? Und man kann es nicht einfach pauschal sagen, bei dem und dem ist es so und so, sondern es ist ein Gesamtpaket. Deswegen ist mir das Ganzheitliche auch so wichtig. Therapien gehen oft bloß auf eine Verhaltensänderung oder so was, doch gerade bei psychischen Krisen sollte man es ganzheitlich betrachten.

Ja. Ich sage immer, wenn ich Leute coache, Vitamin-D-Mangel, kann ich nicht weg-coachen. Wenn Vitamin D fehlt und die Stimmung dadurch in den Keller geht oder auch Magnesium, da kann ich psychisch machen, was ich will. Da kann man nur minimal was verändern. Deswegen, der Körper trägt die Seele. Da würde ich auch immer gucken, was kann ich mit dem Körper machen? Was kann ich mit meinem Verhalten machen? Das Swingkonzept ist letztlich ein Stück. Wie kann ich mein Leben so aufbauen, dass es stabil wird, dass alle acht Lebenselemente da sind und die Wahrscheinlichkeit geringer wird, in psychische Krisen zu knallen. Und ich habe, weil du es so sagst, das kann man gar nicht so genau wissen, ich habe einen Online-Test entwickelt, wo man herausfinden kann, was fehlt mir denn gerade am meisten. Dauert zwei bis drei Minuten und ihr kriegt dann als Ergebnis ein Video von mir mit praktischen Tipps, da werde ich dir den Link noch geben, Peggy, dass ihr den alle habt und das würde ich euch empfehlen. Also manche wissen das, ganz klar mir fehlt Beziehung, ich bin zu einsam und andere sagen, ich kann es gar nicht so genau benennen, ich weiß gar nicht. Dann macht den Test oder macht alle den Test, das macht einfach Spaß. Und die Tipps sind einfach gut, hoffe ich. Und dann könnt ihr einfach gucken, was könnte mir jetzt am meisten helfen? So, wie kriege ich das niedrigste Lebenselement ein bisschen höher und dann steigt die gesamte Lebensqualität.

Sehr schön. Diese Tests habe ich auch schon gemacht. Vor zwei Jahren, also 2023, fehlte mir Vision. Die habe ich inzwischen entwickeln können mit dem Herzenshüter-Kongress. Dieses Jahr fehlt mir bisschen Ruhe. Das ist wirklich unterschiedlich.

Aber du hast sehr hilfreiche Tipps, wie man dadurch gewinnen kann und auf dem Weg dorthin kommen kann. Mir hat es bis jetzt schon sehr geholfen. Und da immer wieder reinschauen, weil du hast ja schon gesagt, das ist auch immer mal unterschiedlich, was einem gerade fehlt, aber dass man da immer mal drauf gucken kann. Sehr wertvoll.

Also ich würde sagen, den Test sollte man wirklich alle paar Monate mal wiederholen, es sei denn man hat mittlerweile so ein gutes Gefühl für sich, dass man sagt, okay, ich weiß, es ist das oder es ist das. Aber wenn man aus so einer Krise rauskommt, ist das Gefühl für einen selbst immer noch ein bisschen so schwankend. Ja, das hilft dann stark, einfach da ein Stück was Objektives dann auch zu haben.

Genau. Du hast vorhin ja gesagt, Sicherheit ist wichtig. Also denkst du, das größte Problem ist, dass der Mensch, der an eine psychische Krise gerät, keine Sicherheit mehr empfindet oder nicht mehr so viel und dann Mangel hat? Gibt es da eine Schrittfolge, wie ich wieder zu mehr Sicherheit kommen kann? Kannst du da den Teilnehmerinnen was mitgeben?

Äußere Sicherheit herstellen - Nachrichten reduzieren

Also wie gesagt, ich würde sagen Sicherheit ist bei vielen das Kernthema, aber es kann auch Einsamkeit sein oder mangelndes Selbstbewusstsein. Und Sicherheit ist erstmal wirklich diese äußere Unsicherheit. Also wir leben in einer unsicheren Welt und eins was, ich sofort machen würde, wäre Nachrichten reduzieren. Weil wenn wir ständig von Dingen hören, auf die wir keinen Einfluss haben, erhöht es die Unsicherheit. Ich war jetzt im Sommer drei Wochen in Estland wandern und habe drei Wochen keine Nachrichten gehört. Die Welt ist nicht untergegangen. Die wichtigsten Dinge habe ich trotzdem mitbekommen. ja, das also und ich habe gemerkt, das hat meiner Seele gut getan, nicht jeden Tag von irgendeiner Schulschießerei und von einem Attentat und von diesem und jenem zu hören. Also da würde ich erst mal sagen, ganz massiv Nachrichten reduzieren. Gegebenenfalls auch Social Media. Bei vielen Menschen löst Social Media auch das Gefühl aus, die anderen sind besser, cooler, toller und es löst eher Minderwertigkeit aus.

Weil man zeigt ja bei Social Media selten die angebrannten Pfannkuchen, sondern man zeigt das tolle Menü, was man gekocht hat, den tollen Badeurlaub und man zeigt nicht die Unordnung, nachdem man Besuch hatte.

Und deswegen ist das ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit. Und auch Nachrichten sind ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit. Was meinetwegen in Brasilien passiert, beeinflusst uns wahrscheinlich nicht. Ein Vulkan in Island kann den Flugverkehr in Europa lahmlegen. Aber tendenziell sind die Sachen wirklich weit weg. Und man muss sich die nicht in die Seele reinziehen, weil jede schlechte Nachricht erhöht den Kortisol-Spiegel. Und das erhöht die Unsicherheit. Also von daher das erste, Nachrichtenkonsum reduzieren.

Dinge/ Orte sichern

Dann Dinge sichern. Ich habe ein Webinar gehalten, eine Serie Krisenfest werden. Und da geht es wirklich erstmal darum, wie kann ich ein krisenfestes Zuhause schaffen? Ich lebe auf einem Schiff und habe keinen Wasserhahn. Das heißt, ich muss Wasser anschleppen. Und eine Sache, die ich habe, ist, ich habe immer 20 Liter Trinkwasser hier. Weil wenn ich eine Grippe habe und nicht aus dem Haus kann oder aus dem Schiff, dann will ich 20 Liter Trinkwasser hier haben, damit ich einfach versorgt bin. Und für jemand anderen kann Schutz sein, vor Einbrechern, kann sein, wenn man Gewalt erlebt hat, dass man Karate lernt oder Selbstverteidigung. Also wie man das Gefühl von Sicherheit erhöht, gibt es ganz, ganz viele verschiedene Wege. Das war jetzt so diese äußere Sicherheit.

Beziehungen sichern

Dann gibt es halt die Beziehungssicherheit, was dann eher dieses Thema Einsamkeit, Beziehung aufbauen und so weiter ist. Aber es gibt, würde ich sagen, keine feste Schrittfolge, sondern ich würde gucken, was verunsichert mich. Wenn ich keinen Job habe, wenn ich mir nicht zutraue, wieder eine Arbeit zu finden, dann zu gucken, kann ich denn was machen, was mein Zutrauen stärkt, ein Stück Ehrenamt und so weiter, wodurch man einfach wieder bisschen Mut schöpft und vielleicht auch mal ein Lob bekommt oder sowas. Also das hilft ja dann auch wieder ein Stück Selbstwert zu entwickeln. Ja und auch selbst allein die Tatsache, dass man was tut, hilft. Und Unsicherheit kann ja auf ganz vielen Ebenen sein. Ich bin nicht so die tolle Köchin und ich habe mir dieses Jahr vorgenommen, es nicht ganz geschafft, einfach 52 neue Gerichte zu kochen, einfach mein Spektrum zu erweitern und mich sicherer zu fühlen.

Und ich bin jetzt nicht psychisch krank, unsicher, aber ich mag diesen Bereich, da bin ich nicht so sicher wie in anderen Bereichen und da möchte ich mehr Sicherheit haben. Und allein dadurch, dass ich eine neue Fähigkeit lerne oder auch einfach durch den Körper. Also wenn man Muskeln aufbaut, also jetzt nicht so wie Arnold Schwarzenegger in seinen guten Zeiten, sondern einfach diese Skelettmuskulatur, die den Körper hält, schüttet der Körper mehr Testosteron aus, was uns Stärke und Sicherheit gibt. Und wir sind sicherer. Also ich laufe zum Beispiel immer absichtlich auf unebenen Böden, weil ich weiß, dass das die kleinen Haltemuskeln trainiert. Und also ich bin jetzt 57, aber ich will nicht als 60, 70, 80-jährige doof stürzen und mir den Oberschenkelknochen brechen. Von daher hüpfte ich, das stabilisiert die Knochen und ich laufe auf unebenen Böden. Letztes Jahr habe ich mir trotzdem das Bein gebrochen, weil ich ganz doof an der Metallkante gestolpert bin. Aber man hat keine hundertprozentige Garantie, aber das ist eigentlich super geheilt. Oder ich habe zum Beispiel gesagt, bei Corona hatte ich keine Lust, mich zu infizieren. Und manche haben die Sicherheit gesucht mit ganz, ganz viel Abstand. Also wenig Leute sehen und so. Ich dachte, ich bin Beziehungsmensch, das tut mir gut. Ich will mich nicht komplett isolieren, leb sowieso allein. Also habe ich gesagt, okay gut, ich stärke mein Immunsystem mit allem, was mir einfällt. Bin täglich schwimmen gegangen, auch im Winter und ich hatte also einen halben Tag Corona irgendwann mal. Also und habe das nur nebenbei gemerkt, weil ich beim Interview meinen Kopf aufgestützt habe und dachte, der ist ein bisschen warm. Sonst wäre mir das noch nicht mal aufgefallen. Deswegen ist mir das einfach so wichtig, zu gucken, was kann ich tun, selber tun, mich sicherer zu fühlen?

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, also einer meiner Lieblingssätze, der zwar von mir selbst ist, mein Lieblingssatz ist, 1 Gramm Praxis wiegt mehr als ein Kilo Theorie. Und du kannst ja einfach überlegen, welchen einen Gedanken aus diesem Interview möchte ich mitnehmen? Zum Beispiel gucken, welches Lebensmoment kommt bei mir geradezu kurz und welche eine Idee hätte ich, da was zu tun, damit das wieder ein bisschen höher kommt, sei es Ruhe oder Beziehung.

Also quasi eine kleine Sache kannst du jetzt tun, dein Leben gleich zu verbessern. Und wenn dir Energie fehlt, vielleicht einfach mal 2-3 Minuten nach draußen gehen, frische Luft tanken oder was auch immer. Also gar nichts großes, sondern 1 Gramm Praxis wiegt mehr als ein Kilo Theorie.



Sigrun Czech
Wie dich ätherische Öle unterstützen

Sigrun, du bist Coach für Aromatherapie und ganzheitliche Gesundheit. Das gefällt mir schon mal. Ganzheitlichkeit ist auch meins. Du bist Unternehmerin, Musikerin und Seelsorgerin. Magst du dazu noch erklären, wie es zu dem einen oder anderen gekommen ist?

Ja, das kann ich gerne tun. Ja, also ich bin eben auch in einem Pfarrhaus großgeworden. Das heißt, ich bin eine Pfarrerstochter. Deswegen ist auch der Glauben mir sehr nah und deswegen habe ich an meinen Eltern gesehen, wie sie durch eben Begleitung, durch eben auch coachende Begleitung Menschen einfach auch helfen konnten, ihr Leben zu meistern und eben Unternehmerin wurde ich dadurch, dass ich einfach viele Seminare gemacht habe in Bezug auf komm zur Ruhe auf eben auch gerade das Zur-Ruhe-Kommen im Alltag und dann wollten immer auch alle Leute meine Symbole haben und so ist dann, haben sie mir meine Symbole abgekauft und habe ich zwei gekauft, zehn gekauft und irgendwann hatte ich dann einen Geschenkeladen in Berlin und dann Musikerin, Musik ist meine Kommunikation mit dem Himmel. Das heißt, seit meinem ungefähr zwölften Lebensjahr verarbeite ich meine Gefühle mit dem Klavier und dem Himmel. Und mit der Zeit haben immer mehr Leute gesagt, deine Musik ist so toll, die möchte ich gerne haben. Und dann ist es einfach so gekommen, dass ich CDs aufgenommen habe. Und ich habe einfach Spaß am Leben. Ich glaube auch nicht, dass das, was ich jetzt tue, das ist das Letzte, was ich tue, sondern ich entdecke oder ich empfinde mich jeden Tag wieder neu. Und so kamen eben auch dann die Öle in mein Leben, die ich gesucht habe. Denn ich habe wirklich eine Alternative gesucht, eine natürliche, für einfach Alltagshelfer. Das durfte ich finden und ich darf euch heute davon ein bisschen berichten.

Das klingt schon mega spannend. Musik ist auch genau mein Zugangsweg zu Gott und da fühle ich mich dir sehr nahe. Sehr schön. Sigrun, unser Oberthema ist heute, an Lebensqualität zu gewinnen. Du bist spezialisiert auf Darmgesundheit und auf ätherische Öle. Erklär mal bitte, was sind ätherische Öle und was bewirken sie?

Also ätherische Öle sind Helfer aus der Natur uns gegeben. Und eigentlich sollten wir alle zwei, drei Stunden raus in den Wald gehen oder in den Rosengarten oder an der Blume schnuppern, um einfach wieder Entspannung zu bekommen für unser tägliches Leben.

Aber das ist oft nicht möglich. Und darum gibt es dann einfach so die kleinen Helferlein in der Flasche, die uns helfen können, die dann 50 bis 70 Mal intensiver sind als der Pflanzenduft draußen. Und dadurch kann Stress abgebaut werden. Dadurch können wir einfach wieder unser ganzes System in eine richtige Position bewegen. Und wie das passiert, das erkläre ich gleich noch. Aber sie unterstützen uns im täglichen Leben.

Du hast die Darmgesundheit angesprochen. Jawohl. Ich hatte eben seit meinem 18. Lebensjahr eine schwere Darmkrankheit. Gott sei Dank ist das jetzt nicht mehr der Fall. Aber seit dieser Zeit habe ich mich sehr damit beschäftigt und ich darf wirklich auch sagen, dass der Darm und das Gehirn auf jeden Fall miteinander eben verbunden sind.

Mega. ich finde es immer wieder faszinierend, auch zu hören, wie die Dinge in unserem Körper so zusammenhängen, wie überhaupt der ganze Kosmos zusammenhängt. Das ist immer wieder bereichernd und begeisternd. Da merkt man, dass da ein Schöpfer dahinter steht, der sich die ganze Sache ausgedacht hat. Das ist einwandfrei. Sigrun, also wir beschäftigen uns ja hier mit Frauen, die nach einer psychischen Krise hier gelandet sind und einfach jetzt nicht wissen, wie es weitergeht, also die orientierungslos sind und frustriert und so. Was denkst du, wenn wir an die Frauen denken, wie steht es um deren Darm, also überhaupt so ihre ganze körperliche Gesundheit?

Es ist gut, dass du das fragst. Also es ist ja so, dass wir in unserem limbischen System, dort speichern wir alle Emotionen, die wir haben, in der vorkindlichen, eben auch der vorgeburtlichen Zeit, bis wir dann auch wieder diese Welt verlassen. Das bedeutet, ich habe eben auch ja diese Darmerkrankung bekommen, weil ich einfach von Anfang an einfach sehr viel mit Ablehnung zu tun hatte. Und heutzutage gibt es ganz viele Bücher, die beschreiben, wie emotionale Befindlichkeiten in unserem Körper wirken, bedeutet, ich hatte eben immer wieder Ablehnung, Ablehnung, Ablehnung bekommen. Und die Ablehnung, die wird zwar im limbischen System gespeichert, die bleibt aber nicht da. Die wird dann in den Körper verschoben. Und wir haben jetzt eben auch gerade, weil die Ablehnung, die wird in den Darm verschoben. Aber auch jetzt zum Beispiel Gelenks- eben auch Erkrankungen kommen dann häufig auch von nicht bearbeiteten Beziehungen und so weiter.

Also da gibt es eine direkte Verbindung von Erlebtem und von Krankheiten, aber wir müssen immer ganzheitlich rangehen. Das bedeutet, Geist, Seele und Leib sind eine Einheit. Und gerade wenn wir einfach eine Verbesserung unseres Gesamtzustandes haben möchten, ist es wichtig, dass wir wissen, dass 90 Prozent einfach der ganzen Themen, die wir einfach gesundheitlich haben, meistens psychosomatische Themen sind, nämlich einfach aus eben erfahrenen eben auch Traumata oder auch Enttäuschungen.

Und wenn man einfach gesund ist, dann möchte man ganz vieles, aber wenn man krank ist, möchte man nur eins, nämlich gesund werden. Und darum ist es wichtig, dass man sich die ganzen drei Bereiche anschaut, auch den Geist, Seele und Leib. Und wir kennen ja auch diese Sprichwörter zum Beispiel. Mir ist jetzt eine Laus über die Leber gelaufen und die Leber, ist einfach unser Organ für Zorn oder eben auch Wut oder Neid oder eben auch gerade die Lunge. Ich hatte auch ganz viele Atemprobleme und die Lunge ist auch unser Organ für Traurigkeit, für Depression. Das heißt, ich habe immer so geatmet früher. Meine Mutter ist mit mir immer zu Spezialisten gegangen und die haben gesagt, nein, der Tochter fehlt nichts. Aber die kriegt doch keine Luft. Jetzt eben auch gerade natürlich, wenn wir zum Beispiel die Nieren uns anschauen. Da wird eben auch Ängstlichkeit oder auch Schock oder eben Furcht eben auch dann gespeichert. Und wenn wir das wissen, dann können wir ein bisschen was tun. Und das heißt, wir haben ein Kopfgehirn und wir haben ein Herzgehirn und wir haben ein Darmgehirn. Und alle drei arbeiten miteinander. Und wie entsteht denn so eine Frustration oder ein Moment, wo wir sagen, boah, ich bin total überwältigt? Also das heißt, stell dir zum Beispiel vor, du hast eine Mutter, die hat ein Baby auf ihrem Arm. Das Baby schreit und die Mama versucht das Baby zu trösten. Dann kommt der Hund angerannt und sagt, hey, ich muss mal raus, Gassi gehen und zerrt und rupft an der Hose der Mutter. Dann in dem Moment klingelt das Telefon, sie rennt ans Telefon, nimmt ab. Der Mann sagt, hallo, ich hab meinen Geldbeutel vergessen, wir kriegen hier in der Firma gerade eine neue Lieferung. Bring mir schnell den Geldbeutel vorbei, sonst kann ich nicht zahlen und wir kriegen die Lieferung nicht. Was passiert da? Diese liebe Frau, steht da, hat ein Baby, hat einen Hund und hat einen Mann. Jeder will etwas von ihr. Der Kopf sagt, wow, ich muss jetzt ganz schnell eine Lösung finden. Und das Herz sagt, ich glaube, ich fühle mich gerade überwältigt. Und dann sagt der Darm, also wenn ihr nicht wisst, was Sache ist, also ich gebe auf, ich fahre mal runter. Und dann entsteht die Reaktion nämlich hier. Also man bekommt Kopfschmerzen.

Die Frau bekommt Kopfschmerzen. Sie fühlt sich durch den Konflikt, den sie in sich selber hat, überfordert und sagt, nee, das will ich gar nicht, ich mach zu. Oder sie wird aggressiv. Entweder ergibt sie sich und sagt, ich will gar nicht mehr, ich ziehe mich zurück. Oder sie geht einen Schritt vorwärts, wird aggressiv, fängt an zu schreien, irgendjemanden anschreien. Der Darm, der fährt runter. Und wenn der Darm runterfährt, dann wird das Essen, was wir eigentlich verdauen sollten, das gärt da vor sich hin und das sorgt dann dafür, dass die ganzen Bakterien, wo wir eigentlich die guten haben, die werden einfach dann zurückgedrängt und schlechte Bakterien machen sich breit. Und dann gibt es weniger Verbindungs- eben auch Emotionen, Verbindungsimpulse vom Darm ins Gehirn. Dadurch kommt es zur Unterversorgung und dann zur Vergiftung des Gehirnes.

Ja, und dann haben wir etwas geschaffen, nämlich einen Glaubenssatz und ein Gefühl, was sich abspeichert im limbischen System. Ich bin nicht genug. Dem Kind kann ich nicht helfen, den Hund kann ich nicht rausbringen, meinen Mann, das schaffe ich ja gar nicht, ich komme doch gar nicht durch den Feierabendverkehr, wie soll ich das alles schaffen? Und in diesem Moment hat das Gehirn gelernt, einen Weg gebaut und gesagt, wenn ich nichts mehr machen kann, dann sucht man sich einen Ersatz. Entweder fängt man an zu essen oder zu trinken, man geht shoppen, man schaut sich Netflix an, man sucht sich eine Alternative, einfach dieses Gefühl, ich schaffe es ja doch nicht, einfach zu überdecken. Aber da können wir einfach wirklich auch mit den Ölen helfen. Und das bedeutet, wenn wir ein ätherisches Öl inhalieren, aber dazu möchte ich sagen, bitte benutzt nur reine therapeutische oder CPTG-Öle. Das ist ein Gütesiegel von guten, reinen 100 % reinen Ölen, weil das ist wichtig. Und dann, wir können ein Öl inhalieren. Wir haben hier den Riechkolben. Der ist verbunden mit unserem limbischen System. Das limbische System beeinflusst unser ganzes Sein, unsere Gefühle, unsere Emotionen, unsern Schmerz, eben auch Verarbeitung, Bluthochdruck und Cholesterin und alles. So das heißt, wir haben eine Reaktion sofort in unserem limbischen System. Das ist eine chemische Reaktion und die führt zu einer emotionalen Reaktion. Das bedeutet, wenn du zum Beispiel Lavendel inhalierst, hast du 0,4 Sekunden eine Ausschüttung von Melatonin, von dem Entspannungshormon. Sofort wird der Parasympathikus, der zuständig ist für deine Entspannung, hochgefahren und was verschwindet, wenn einfach Entspannung da ist? Der Stress. So kann man zur Ruhe kommen. Und so können ätherische Öle helfen, eben auch gerade in solchen emotionalen Befindlichkeiten zu unterstützen.

Ich hatte selber ganz am Anfang, als ich mit den Ölen gestartet bin, hatte ich eben auch mal mich unverstanden gefühlt von meinem Mann. Kommt nicht oft vor. Nach 33 Ehejahren kommt das immer mal wieder vor. Und ich werde wütend, renne raus aus dem Wohnzimmer, knall die Tür zu und dann auf einmal kommt so ein Satz in meinen Kopf, es gibt für jede Situation ein Öl. Ich renne zu meiner kleinen Ölkiste damals, greife irgendwie ein Öl, das war dann das Balance-Öl, ich wusste, es bringt alles in Balance. Ich habe daran nicht geglaubt. Ich nehme das Öl, inhaliere fünf, sechs Mal, auf einmal merke ich, wie ich ruhig werde. Und dann war die Überlegung, ärgere ich mich jetzt oder gehe ich zu meinem Mann, will sprechen? Ich dachte, ich gehe mal zu meinem Mann. Komm ins Wohnzimmer rein. Sag: "Du Schatzi, bitte lass uns noch mal drüber reden." Und da sagt mein Mann: "Nein, ich will nicht reden." "Hier kriegst du Öl." Er sagt: "Ich will kein Öl." Ich sag, okay. Mittlerweile haben wir gemerkt, es hilft wirklich. Und ich hatte wirklich gemerkt, dass die Entspannung gekommen ist. Natürlich musste ich selbst den nächsten Schritt tun und sagen, lass uns reden. Ich hätte auch die Entscheidung gehabt. Nö, ich ärgere mich. Nein. Das will ich nicht. Ich hab Recht und ich warte jetzt, bis er kommt. Hätte ich ja machen können. Aber so unterstützen uns die Öle, einfach nicht mehr, die Autobahnen oder die Synapsen, die in unserm Gehirn gebildet sind, entlangzufahren, sondern sie helfen uns, auf einem Parkplatz anzukommen, wo wir entscheiden können, welche Wege möchte ich denn jetzt gehen?

Wie Öle wirken - ein Beispiel

Und da möchte ich euch eine tolle Geschichte gerade von einer Kundin von mir erzählen, die ist Apothekerin, hat dann gerade mit den ätherischen Ölen angefangen bei mir und dann rief sie mich an, ich war auf dem Weg zum Flughafen und ich habe gesagt: "Ich habe 20 Minuten, was kann ich für dich tun?" Sie sagt: "Sigrun bitte kannst du mir helfen?" Und ich habe gesagt: "Okay was hast du denn?" Sagt sie: "Mein Arzt möchte mich in die Psychiatrie einweisen." Ich sag: "Wirklich?" Ich war total überrascht. Sagt sie: "Ja." Und dann hab ich gesagt: "Ja, was hast du denn?" "Ja, ich habe Zwänge. Ich habe ständige Zwänge hier und das heißt, wenn irgendwie zu viel Stress ist, reiße ich mir alle Haare aus. Ich habe am ganzen Körper, außer auf dem Kopf, keine einzigen Haare." Ich sag: "Oh, interessant, hätte ich jetzt nicht erwartet." Und dann durch kurze Fragestellungen kamen wir dorthin, dass sie eben als kleines Kind öfter mal die Situation hatte, wo man ihr gesagt hat, du bist nicht hübsch, du bist nicht schön, du wirst nie was schaffen. Und dann musste sie etwas finden, was dieser Herzschmerz überwindet.

Und so fing sie an, jedes Mal, wenn sie Schmerzen hatte, sich ein Haar auszureißen. Und dann war dann der Schmerz, den sie hatte auf der Haut, größer als ihr Herzschmerz, als ihr emotionaler Schmerz. Und so hat sich in ihrem Gehirn einfach ein Weg gebahnt und mit der Zeit wurde es eine Autobahn. Und die Gedanken nehmen immer den kürzesten Weg, nämlich den Weg, den sie kennen. Du siehst eine Person und du denkst, boah, mit der habe ich nur Schlechtes erlebt und sofort fühlst du dich abgelehnt oder aggressiv, weil dein Weg, also deine Gedanken gehen sofort den kürzesten Weg, den du schon gebahnt hast. Und dann habe ich zu dieser Dame gesagt: "Lass uns doch mal einen Duftanker setzen. Bedeutet, welches Öl magst du am liebsten?" Und dann hat gesagt: "Lavendel." Dann sag ich: "Super, gut. Dann setzen wir jetzt das Lavendel als Duftanker. Stell dir vor, es kommt wieder eine Situation, du bist total gestresst und jetzt wollen wir nicht nach rechts abbiegen, sondern wir wollen links eine neue Straße, eine neue Synapsenverbindung bei dir schaffen." Und dann habe gesagt: "Welcher Satz würde dir denn helfen, aus dieser Situation herauszukommen? Welcher Satz würde helfen, kleine Steine in die andere Richtung zu bauen?" Überlegt sie, überlegt sie und dann sagt sie: "Ich bin schön und meine Haare gehören zu meinem Körper." Ich sag: "Sag's noch mal!" "Ich bin schön und meine Haare gehören zu meinem Körper." Hab ich gesagt: "Sag's noch mal!" "Ich bin schön, meine Haare gehören zu meinem Körper." Ich hab sie das ungefähr 20 mal sagen lassen und mit jedem Mal ist es wirklich vom Kopf ins Herz gefallen. Auf einmal sagt sie: "Ich bin schön und meine Haare gehören zu meinem Körper." "Prima. Jetzt mach das bitte dreimal am Tag, morgens, mittags und abends. Jedes Mal nimmst du dir ein Öl in die Hand, inhalierst das und dann hast du 5 Minuten dieses Öl vor deiner Nase inhaliert und sprich die ganze Zeit diesen Satz. Und wenn du den dann gut genug kennst, dann fang an, über den Satz zu meditieren. Ich, ich, wer bin ich denn? Ja, ich bin Petra. Petra, was macht Petra aus? Und dann ich bin... Ja, wenn ich bin, dann bin ich nicht Vergangenheit, sondern da bin ich in der Realität. Ich bin schön. Was bedeutet schön? Schönheit. Das möchte jeder. Jeder möchte schön sein. Und ich bin schön. Und Schönheit, ja, da ist keine Hästlichkeit. Nee, das ist nur, das ist alles in Ordnung. Da stimmt alles, da passt alles. Und da soll es genauso sein. Ich bin schön und, und dann so weiter. Und über jedes einzelne Wort zu meditieren." Und da habe ich ihr diese Aufgabe gegeben. Wir haben aufgelegt. Ich war am Flughafen angekommen. Dann, Wochen später, telefonieren wir miteinander und da sagt sie: "Du ich bin Apothekerin und hätte ich nicht es selbst erlebt, ich würde es nicht glauben."

Denn seit diesem Telefonat habe ich nicht ein einziges Haar rausgerissen, ich habe es genauso gemacht, wie du gesagt hast, sogar manchmal viermal am Tag und immer wieder inhaliert, immer wieder gesprochen und dieses Bedürfnis, in Stresssituationen mir etwas anzutun, wurde immer weniger weniger und jetzt ist das kaum noch da.“ Und ich sag: “Ja super.”

Das heißt, du siehst, du kannst etwas, was du gelernt hast, verlernen und was Neues lernen. Aber der erste Schritt ist der absolut wichtigste. Und wir haben ätherische Öle, die uns helfen. Das ist nicht irgendwie eine Einbildung von der Wellness, sondern wir haben in den ätherischen Ölen verschiedene chemische Zusammensetzungen. Der kleinste chemischer Bestandteil, das sind die Isoprene. Und wenn zwei Isoprene zusammenkommen, dann ist es ein Monoterpen. Zum Beispiel Monoterpene, die sind Bestandteile von Pflanzen und wenn wir die inhalieren, das ist stimmungserhellend. Das heißt, sofort dockt einfach dann dieses Citrusöl an den richtigen Rezeptor in unserem limbischen System und sorgt dafür, dass Serotonin, Glückshormone, ausgeschüttet werden. Ja, uns geht's gut. Warum fahren wir so gerne in den Urlaub in den Süden nach Spanien, nach Italien? Wegen auch den Citrusfrüchten. Das heißt, dort ist überall, sind diese Terpene einfach in der ganzen Atmosphäre oder jetzt auch, wir haben jetzt, wenn wir unsere Bäume und Kräuter anschauen, die sind reich an Sesquiterpenen. Das heißt, sie beruhigen, die erneuern, die helfen uns zu erden und so weiter. Das heißt, es ist alles Chemie und so können wir wirklich mit ätherischen Ölen uns selber helfen. Aber eben nicht nur die ätherischen Öle helfen uns, sondern indem wir auch die Öle inhalieren oder dann eben auch auf den Bauch auftragen, wenn es reine Öle sind, dann helfen sie auch, den Magen und den Darm zu beruhigen. Und wenn der Darm einfach beruhigt ist, dann arbeitet er auch wieder gerne für uns, fühlen sich wieder die Darmbakterien wohl und dadurch kommt es dann wieder zu einem gesunden Austausch von der eben auch Darm- und Hirnachse. Und so kann dann einfach wirklich Gesundheit wieder von der Ferne gesehen werden. Aber es ist kein schneller Spaziergang, sondern es ist wirklich so ein Marathon. Das heißt, du hast lange Zeit gebraucht, um so krank zu werden oder in die Situation zu kommen. Jetzt gib deinem Körper und dir selber auch Zeit, in die andere Richtung zu gehen. Durch Gedankenerneuerung, dadurch, dass du dich gesund ernährst, dadurch, dass du Sport machst. Du musst noch nicht mal ins Fitnessstudio gehen, aber zweimal am Tag, 20 Minuten in der frischen Luft draußen dich bewegen, laufen oder was auch immer ist. Also noch eine Sache, ne heilige Kuh, schlacht ich hier. Hausputz ist kein Sport.

Okay, wollen viele sagen, ach ich renne ja den ganzen Tag die Treppen hoch und runter. Es ist aber kein Sport. Es ist nicht ein Sport, der dir hilft, zu entspannen. So, dann das andere ist Schlaf. Du brauchst acht Stunden Schlaf. Und eigentlich sollten wir acht Stunden schlafen, acht Stunden das tun, was wir tun müssen, um Geld zu verdienen und dann acht Stunden damit beschäftigt sein, was unser Herz braucht. Ja, das ist unser großes Ziel. Und dann eben natürlich Stress abbauen, Musik hören, tanzen, mit deinen Kindern oder mit wem auch immer was Schönes machen. Und dann kommt es auch noch zur Entgiftung. Bedeutet, auch einfach selber mal gucken, okay, ich verzichte mal für zwei, drei Wochen auf Kaffee oder auf Zucker, Zucker ist sowieso so eine andere Sache, die der Darm nicht so gerne mag. Und dann eben aber auch ein Geschenk der Vergebung an Menschen machen, die einem wehgetan haben, die einen verletzt haben. Wenn ich jemand etwas nachtrage und unvergeben bin, dann schadet es nicht der anderen Person. Sondern wer hält denn die Unvergebenheit in der Hand? Ich. Das heißt, mir schadet es. Und wenn du sagst, ich kann es mir nicht leisten, unvergeben zu sein, weil es ruiniert meine Gesundheit, und indem du sagst, ich löse mich davon, ich schenke das Geschenk der Vergebung der anderen Person, wirst du merken, wie auf einmal Frieden bei dir einzieht und wie Frieden in deinem ganzen System einzieht und wie du einfach wirklich sagen kannst, wow.

Das war wirklich, ja, jetzt komme ich in die Lebensqualität, die ich mir eigentlich wünsche. Und wir können abschließend zusammen wirklich sagen, ätherische Öle haben einen direkten Einfluss auf die tiefsten Ebenen unseres Seins und unserer Gefühle. Und sie helfen uns einfach auch, Durchbrüche mit vorzubereiten und dann da durchzuführen. Und das alles sind chemische Reaktionen, die in Nanosekunden in unserem System einfach ablaufen und die Moleküle einfach direkt einfach ansprechen und die chemischen Reaktionen, die entstehen einfach in Nanosekunden in unserer Amygdala und dort ist es ein Zusammenspiel von dem limbischen System und auch von den verschiedenen anderen Strukturen und wenn du anfängst dein limbisches System zu unterstützen, dann ist es so eine kaskadenartige Veränderung, das heißt so wie ein Dominoeffekt, das heißt auf einmal fallen dann eben nicht nur ein Domino, sondern ganz viele andere. Und wenn wir beispielsweise ätherisches Bergamotöl inhalieren, dann hilft es der Amygdala sofort, einfach und uns, auch unserem Gehirn, Dopamin und Serotonin auszuscheiden. Und dadurch kommt es dazu, dass unser Gefühl, unser Gefühl auf einmal spürbar wird, nämlich dass wir uns wohlfühlen und dass Angst und Sorge einfach gar nicht mehr wahrzunehmen sind.

Und so wissen wir, dass eben auch diese Neurochemie uns helfen kann mit den ätherischen Ölen in unserer Psyche, aber auch in unserem Darm. Und wie gesagt, ich hatte auch viel mit Ablehnung und viel mit Darmerkrankungen zu tun. Und ich weiß, es gibt einen Weg raus, aber man muss auch einen Schritt tun.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Ja, sehr gerne. Ich gebe dir mein Lebensmotto mit. Denn alles, was ich tue, mache ich mit diesem Motto. Und zwar heißt es, du bist gewollt von Anfang an. Das heißt, ohne dich fehlt irgendwie was. Und von Anfang an wollte dich jemand hier auf dieser Erde. Aber du wirst auch geliebt, bedingungslos. Das bedeutet, du kannst nicht mehr tun, dass man dich mehr liebt. Aber du kannst auch nicht weniger tun, dass man dich weniger liebt.

Aber du wirst auch gebraucht, das heißt, ohne dich fehlt etwas. Das heißt du hast ein Puzzleteil, was nur du legen kannst und wir brauchen dich. Denn du bist ein Geschenk an diese Welt. Und du bist bestimmt ein Geschenk an deine Familie, an deine Nachbarschaft, an deine Freunde. Aber du bist auf jeden Fall ein Geschenk an diese Welt, denn du hast etwas, was niemand anderes hat.

Kreativität leben



Silke Freudenberg
Kreativität entfalten

Silke, du bist Ausbilderin, Autorin, Malerin und Seelencoach. Du machst eine Aufstellungsarbeit. Das finde ich sehr interessant. Und du bist auch Kreativitätstrainer. Möchtest du dazu noch was ergänzen?

Ich brauche jetzt diese Titel nicht, aber irgendwo formuliert man ja, was man macht oder mit was man sich beschäftigt. Was mich bewegt hat jetzt zu dem Kongress, also auch das Thema Herzenshüter, was du ja gewählt hast, Peggy, da war der erste Moment, so ein Impuls, ja, hüte dein Herz, sagst du, ne? Und ich habe früher immer gesagt, ich habe immer meine Seele gebeten, auf mein Herz aufzupassen. Ich habe immer die schützende Liebe gebeten, damit ich mein Herz offen lassen kann. Ich habe da mich so geliebt gefühlt, gesehen und begleitet. Dadurch brauchte ich auf mein Herz nicht mehr aufpassen. Ich brauchte gar nicht mehr behüten, weil ich habe gespürt, sie passt da auf und ich kann offen bleiben.

Also du gibst die Verantwortung da schon weiter. Ja, das finde ich auch interessant. Sehr spannend, weil ich motiviere ja noch dazu, dass man erst mal selber zu seinem Herzenshüter wird. Aber vielleicht ist es ja dann der nächste Schritt, das auch wieder abzugeben, diese Aufgabe. Genau, ja.

Ich lass mich führen. Und beide sind das Gleiche. Wir sind ja unsere Seele. Es ist das Gleiche. Ich spüre, das trifft sich ja in der Mitte. achtsam zu sein, das ist ja in der Zeit jetzt schon wichtig. Wenn ich jetzt sage, offen bleiben und dass die Geschwindigkeit in der Entwicklung der Welt, diese Informationsflut oder auch KI, was jetzt alles so für Themen hochkommen, da ist das schon auch wertvoll, was du sagst, pass auf, was du dir da reintust oder... Aber nicht aus Angst, sich zu schützen. Nicht aus Angst, sondern im Vertrauen weitergehen.

Also ich habe selber oft in so einem Auf-der-Hut-Sein gelebt. Das möchte ich damit auch nicht zum Ausdruck bringen, Herzenshüter zu sein, sondern sich mutig vor sein Herz zu stellen, wie so ein Schafhüter, der steht ja auch nicht die ganze Zeit da und verkriecht sich in der Ecke und denkt, hoffentlich kommt der Löwe nicht oder der Wolf oder sowas, sondern einfach sich mutig davor zu stellen und zu sagen, du kommst hier nicht rein und so. Ich lege da mehr Wert wirklich auf den Mut, sich vor das Herz zu stellen.

Meine Formulierung wäre, dem Herzen zu folgen. Wir unterschätzen die Freude, was das macht, wenn man dieser Freude folgt. Das haben wir als Kind, glaube ich, alle nicht so gelernt. Es war erst Arbeit/ Vergnügen, also das passt ja nicht zusammen. Beim Malen, bei mir ja auch. Hast du nichts zu tun? Hast du Zeit für so nen Firlefanz? Daher kann ich das verstehen, dass wir das nicht so wichtig genommen haben, wie dem Kopf zu folgen. Diesen männlichen Anteil, der entschlossen, also der einfach funktioniert, hast du vorhin gesagt. Und vor das Herz stellen, da ist schon wieder so, dass wir Grenzen setzen müssen oder der Glaube daran. Und das ist auch aus der Erfahrung heraus von jedem Menschen unterschiedlich, was er gemacht hat, ob er verletzt wurde, was er erlebt hat. Wenn wir, also für mich ist Trennung nicht, existiert nicht. Also wovon soll ich mich trennen, wenn ich mit allem verbunden bin? Ja, ich bin eins mit dem Göttlichen. Was soll ich dann... Ich bin Teil davon, ein Kind Gottes. Was soll ich dann mich trennen?

Und ich habe das Gefühl, ich bestraf mich, wenn ich mich trenne. Wenn ich mich separiere, dann fühle ich das nicht mehr, die Verbundenheit mit allem und stelle mich ja selber in eine Isolierung/ Einsamkeit oder so. Deswegen genieße ich lieber das Einssein und mich darin.

Okay, spannende Ideen. Ich denke nochmal drüber nach. Es ist ja ein Prozess und ich denke, ich bin da noch eine Stufe drunter, klingt jetzt auch wieder doof. Also, ich meine das nicht rückschrittlich oder so, aber ich denke erstmal der Schritt und dann kann man in deine Richtung ja auch noch weiter denken. Das ist sehr wertvoll. So diese Offenheit, das gefällt mir gut. Aber wenn du aus einer Verletzung rauskommst, dann bist du ja erstmal total verschlossen. Dann so erstmal dieser Prozess, erstmal wieder das Öffnen zu erlauben, da gehört schon noch mit rein, erstmal Herzenshüter zu sein. Und das ist jetzt erstmal so bei mir der nächste Schritt.

Ja, dieses Vertrauen in sich selbst, Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstannahme, Selbstsicherheit in sich und das Seelenselbst dass man sich selbst und dann auch der Gemeinschaft wieder vertraut. Das ist einfach verletzt. Wir sind von der Gemeinschaft oder von den anderen enttäuscht oder verletzt worden. Und es braucht dann, wir sehen ja, der äußere Frieden ist ja auch nicht da. Also überall wieder Krieg. Also wenn wir einen Frieden finden, ist das ein Beitrag auch für uns alle. Und wenn ich die Konflikte in mir nicht anschau und in Mitgefühl zusammenführe, dann drückt sich das ja aus. Jede Unzufriedenheit drückt sich aus, dass wir das irgendwo auslassen. Destruktiv. Meistens bestrafen wir andere, die es gar nicht verdient haben.

Genau, ja. Lass uns doch mal in unser Thema einsteigen, obwohl auch diese Diskussion sehr spannend ist, aber wir haben ja heute noch was vor. Du bezeichnest Kreativität als Herzensprozess und siehst Kreativität als eine Verbindung von Körper, Seele und Geist. Kannst du das bitte noch mal bisschen näher erläutern, also wie du auf diese Denkweise kommst und Körper, Seele und Geist ist ja für mich auch eine gewisse Ganzheitlichkeit, die da drin steckt.

Auch darauf lege ich sehr großen Wert, weil vieles ja bloß so auf Verhaltenspsychologie und sowas ausgeht. Versuch das mal bitte noch ein bisschen zu erläutern, wie du das denkst und was da deine Gedanken dazu sind.

Also ich sage, das vierte Stuhlbein ist Kreativität, das verbindende Stuhlbein zwischen Körper, Geist und Seele. Viele wissen ja gar nicht, was die Seele ist. Also wir benutzen diese Worte, die stehen in irgendwelchen Zeitschriften, aber wer weiß, was ist die Seele? Wie fühlt sie sich an? Was hat sie für einen Klang? Diese Erfahrung ist ja nicht auf dieser Zeitebene, also auf der horizontalen Ebene, sondern vertikal in der Tiefe. Was bin ich in diesem Moment und immer? Was macht mich aus? Ich beschreibe Kreativität sogar noch als die neue Währung. Und Kommunikation ja auch. Es ist so, vom Herzen nach oben ist das, wo wir uns anbinden an die Kreativität. Wir haben ja das Herzchakra. Der Körper wird elektrisiert. Da gibt es ja dann auch das Thema Sexualität. Nach oben die Kreativität. Das öffnet neue Ideen, Potenziale, die wir alle dringend brauchen. Ob das in der Bildung ist, in der Medizin, dem Energiewesen, Geldwesen ist. Also egal, wo ich hinschaue, braucht es kreative Geister, die neue Ideen haben. Und auch dem vertrauen, diesen Impulsen. Du hast fein-/ hochsensible Menschen angesprochen. Die werden ja oft noch abgetan, als zu empfindsam oder so. Aber das sind ja genau die, die so diese feinen Töne/ Inspiration spüren. Und wenn ein Kind sich sicher fühlt und geliebt fühlt, dann ist es kreativ. Das ist so was Natürliches. Wir haben es einfach nur den Kindern oft aberzogen, weil wir selber den Zugang nicht mehr haben. Oder viele Menschen. Ich war vor einer Woche in einer Kinderkita. Und wenn ich sehe, wie überfordert sie sind. Da sind 20 Nationen, da gibt es zu wenig Leute und so viel Angst vor Gefühlen. So viel Angst, sich das überhaupt hochkommen zu lassen. Eine Angst. Und dann wird es immer wieder runtergedrückt. Ich glaube, wenn wir die Ausdrucksmöglichkeit der Kreativität sehen, es gibt so viel Eindrucksindustrie, Werbung, baller, baller, baller, alles ganz viel Flut von Informationen, gerade Social Media beeinflusst die jungen Leute. Die Ausdrucksform, dass wir Raum haben in uns. Raum zum Atmen, dass uns das Leben nicht so auf der Pelle sitzt. Dass das zu nah ist. Dass wir durchatmen können. Das braucht, dass wir uns ausdrücken. Manche Menschen sind wie so ein seelischer Staubsauger, würde ich sagen. Die nehmen so viel auf, auch von der Familie, Angehörigen, von anderen Menschen und Ängsten. Und dann können sie sich selber nicht mehr spüren.

Und Kreativität öffnet einfach da den Raum. Es führt uns zur Stille. Wobei nicht jeder malen muss. Man kann kochen kreativ, kann Gärtnern kreativ, ein Essen mit Liebe kochen schmeckt ja auch besser. Also singen, also wenn jemand singt aus tiefstem Herzen, dann spürt das jeder Mensch, dass das berührt. Das berührt ja tiefere Schichten in uns. Und das ist, also weil das dieser vertikale Weg ist, so empfinde ich das. Also es trifft sich, weil klar braucht es auch Zeit, auch wenn wir jetzt sprechen, braucht es ja Zeit. Und gleichzeitig ist Tiefe da, gleichzeitig ist Stille da und dieser Ausdruck auf dieser vertikalen Ebene, was uns ausmacht, also schöpferisch zu sein.

Ist ja auch eine Anbindung an den Schöpfer. Und auch das schöpferische Sein. Wenn man die Geschichte liest, wie Gott die Welt geschaffen hat, das war ja auch eine totale kreative Explosion. Der hat ja nicht bloß einen Hund und eine Katze geschaffen, sondern halt, keine Ahnung, wie viele Tierarten es inzwischen gibt. Das war ja wirklich, also das war ja Bombe einfach, toll, was da draus entstanden ist.

Eine Vielfalt. Eine Vielfalt. 300.000 Käferarten.

Wir brauchen ja auch nur bei unserem Körper anfangen. Was unser Herz, weil Herzenshüter-Kongress, das organische Herz schon, das pumpt 72.000 Liter durch unseren Körper. Ich meine 22 Badewannen jeden Tag. Das ist ein Wunderwerk, wie unser Körper zusammenarbeitet. Die Zelle arbeitet mit der Zelle zusammen und die verstehen sich alle. Da springt eine andere Zelle ein, die sich dann helfen.

Wenn manches Unternehmen heute so laufen würde, dann manches Team so miteinander arbeiten würde. Weil du sagst Schöpfer, ja wir sind doch ein Wunder. Wir dürfen wieder erkennen, dass wir schon das Wunder sind.

Genau. Du bist schon mal bisschen drauf eingegangen. Was denkst du, was das Hauptproblem von jemandem ist, der halt gerade, ich denke, auch in einer psychischen Krise steckt oder da gerade draus hervorkommt, so ganz mühsam. Warum trauen sich viele nicht, Kreativität, auch ne Potentialentfaltung, wieder zu entdecken und zuzulassen? Was sind da die Hindernisse da dran?

Es ist schön, dass du entdecken sagst, weil es ist ja schon da. Es sind ja schon Gaben. Es ist uns ja schon gegeben worden. Und es gibt viel zu entdecken. Und das sagt ja schon, es ist überlagert.

Zum einen sind die Menschen heute, da fehlt Präsenz. Präsenz ist einfach die Kapazität, wirklich da zu sein, anwesend zu sein. Ich habe lange Jahre auch Meditation gemacht. Weil als ich für Firmen gearbeitet habe, bin ich 100.000 Kilometer gefahren im Jahr. Also da war schon ein Innehalten wichtig, dass ich mich erstmal wieder einsammle, dass ich diese Stille... Es war wie Medizin zu dieser Zeit. Heute ist das ganze Leben meditativ. Also heute ist das da. Also Präsenz, das eine und das andere, würde ich sagen, dass sie sich nicht identifizieren mit diesen Anteilen. Und die Therapie auch. Auch das ist wichtig. Das wir dann erstmal lernen, darüber zu sprechen. Man geht in eine Reflektion. Aber das sind ja immer noch zwei. Da bin ich und das Gefühl. Und ich erkläre das zum Beispiel lieber mit Aufstellungsarbeit. Ich habe jetzt hier nicht viel da. Aber schau mal, wenn jetzt das so ein kleines Kind ist, kindlicher Anteil. Ich stelle den mal jetzt hier drauf. Dem geht es nicht gut, kannst du sehen, hat auch ein paar Augen. Und wenn der sich jetzt zum Beispiel, wenn es ihm nicht gut geht, und der stellt sich mit darunter unter so einem Glas, also dem würde es jetzt nicht gut gehen und der stellt sich darunter, das meine ich mit Identifikation. Hier kommt keine Energie rein, keine raus. Also wie soll denn der dem helfen, wenn der glaubt, er ist es selbst. Er hält sich ja für das, was abgeschnitten ist, für den Anteil, der feststeckt. Er ist eingefroren. Aus der Traumaarbeit kennst du ja vielleicht, es ist eine Funktion zu überleben. Nicht weil wir was falsch gemacht haben oder versagt haben. Es ist einfach, dass wir als Kind gar keine andere Chance haben. Wir können nur flüchten, uns tot stellen, also einfrieren oder kämpfen. Und diese Anteile wieder in unser Herz zu nehmen, das ist unsere Aufgabe. Wir laufen genau vor diesen Anteilen weg, obwohl wir selbst das sind. Das ist also ein Seelenanteil. Es gibt ja kein Bewusstsein.

Also ist es jetzt wichtig, diese Anteile wieder zu integrieren? Und manchmal ist es ja auch so, wenn wir gefallen sind, in ner Krise stecken oder so, dann ist da ganz viel zersplittert in viele Anteile und die wieder zusammenzufügen und in sich zu integrieren. Oder? Verstehe ich das jetzt falsch?

Genau, das ist der Weg, Das ist der Weg, das ist schön beschrieben. Das heißt ja, dass wir dann aber auch einen Anteil, der sich schwach fühlt, traurig fühlt oder glaubt, halt nicht gut genug zu sein, dass wir den auch lieben, dass wir den mit in unser Herz nehmen und trösten, dass wir bei ihm sind. Weil es gibt, es muss ja jemand geben, der das denkt oder der das glaubt, dass er nicht gut genug ist oder schuldig bleibt oder nicht dazugehört.

Das sind ja auch alles Dinge, die sehr verletzend sind, seelische Grundbedürfnisse. Es muss einen Bewusstseinsanteil von mir geben, der das glaubt und fühlt. Deswegen braucht es ja, dass ich dem wieder einen Platz bei mir gebe.

Dass ich als erwachsener Anteil, also ist es ja so, dass ich erwachsen bin, dass ich auch diese kindlichen Ängste und Erlebnisse, die das Kind damals durchgemacht hat, dass ich die wieder zu mir nehme und auch als Erwachsener dem jetzt Trost gebe und das eben, was das Kind eigentlich in der damaligen Situation gebraucht hätte und nicht bekommen hat aufgrund von den Umständen, dem das zu geben, was es gebraucht hätte. Das ist ja so eine Art Selbstfürsorge.

Ja, schönes Wort. Und da steckt ja auch wieder dieses Selbst drin, Seelen-Selbst für mich. Wenn ich selber ein Bettler bin und nichts habe, wie soll ich dem kleinen Kind dann was geben? Also es braucht diese Anbindung an unsere Seele. Es braucht die Anbindung an das große Ganze, ja, was, wie der Mensch auch sagt, Quelle allen Lebens oder das Göttliche. Also ich habe einen tiefen Bezug dazu. Und lass mich nähren, lass mich versorgen, lass mich tragen, lass mich begleiten, lass mich... Ja. Und da kommt so eine Ruhe, eine tiefe Entspannung, dass ist so eine Gelassenheit, die dann da ist. Ja, weil ich mich nicht alleine spüre, ich muss es nicht selbst tun und ich kann es gar nicht selbst tun. Also, dass wir geheilt werden, wenn wir es zulassen. Wir können ja alles mit uns am Kopf machen. Das geht gar nicht.

Silke, gibt es eine Art Schrittfolge, wie man auf diesen, wir haben vom Entdecken der Kreativität und des Potenzials auch gesprochen, wie man auf diesen Entdeckerweg sich bewegen kann, wo man anfängt vielleicht am besten oder wie man auf diesen Weg kommt?

Ja, Das fängt ja schon mit Atmen an, dieses Hier und Jetzt, da gibt es wieder diesen vertikalen Weg. Und für mich ist dieser Weg, da gibt es keinen Schritt. Da gibt es nicht den ersten, zweiten, dritten Schritt und man macht den vierten vor dem dritten und den fünften Schritt vor dem vierten, so wie die Schulklassen. Das ist der horizontale Weg. Und den braucht es auch. Das ist so eine Interaktion, sag ich mal. Der wichtigste Schritt ist für mich, diese Vertikale zu fühlen. Dass ich bereit bin, das was jetzt ist, diesen einzigartig jetzigen Moment und das was darin ist, und da ist ein Gefühl, dass man sich wieder selbst wahrnimmt überhaupt.

Was ist denn da für eine Wahrnehmung im Körper? Und die dann auch aufsteigen lässt, auch wenn vielleicht ein paar Tränen da sind oder wenn da ne Angst aufsteigt. Und dann tiefer sinken lassen. Vielleicht kommt dann eine Wut, vielleicht kommt dann eine Unruhe oder ein Gefühl von Leere, und nicht gleich wieder auf diesen horizontalen Weg zu gehen und das zu bearbeiten und das zu machen, zu beschreiben, sondern tiefer einfach mit diesem Gefühl zu sein. Mit dem Herzen, ja, in dieser Verbindung. Das ist, finde ich, sehr wesentlich. Und wenn dieser horizontale Weg, das ist so, wo ja auch die Aufstellungsarbeit unterstützt, dass wir Beziehungen heilen. Das eine ist die Beziehung zu uns selbst, zu unserem Körper. Alles lieben lernen ist schon eine Aufgabe. Ich meine, Selbstannahme, das klingt so einfach, aber körperliche Dinge annehmen, seelische, emotionale, sich mit allem auszusöhnen. Also Beziehung zu sich selbst, die Beziehung zu Familie, Eltern, Frieden machen, nach hinten, zu Kindern, zu Kollegen, zu Chefs, zu Freunden, alles. Das ganze Beziehungsfeld mit dem anderen. Oder dann die Beziehung, das dritte Feld zur Natur, zur Einheit, zum Kosmisch-Göttlichen. Und wenn unsere Beziehungen geheilt sind, dann habe ich das Gefühl, sind wir auf allen Ebenen gesund. Seelisch gesund, emotional, körperlich.

Und das, was wir gedacht sind, ist ja Freude. Also wir sind gedacht zum Feiern und zur Freude haben, das Leben, diese Vielfalt genießen. Dass wir uns im anderen erkennen, dass wir keine Angst vor der Andersartigkeit haben, dass wir wirklich sagen, wow, was für ein wundervolles Wesen, da will ich gar nicht mehr raus, wenn ich das spüre. Diese Freude wieder zu entdecken. Und dann Potenziale, was wenn jemand sein Potenzial lebt und diese Freude für sich erfährt. Du erfährst das jetzt ja auch mit diesem Kongress. Ja und dann teilst du die Freude mit anderen. Geteilte Freude ist doppelt Spaß. Das ist so ein, ja und da möchte ich gerne wieder, in so einer Welt möchte ich leben, so sag ich es mir. Deswegen mache ich das.

Das klingt auch sehr gut. Ich glaube, das wollen wir alle irgendwie. Wie gelang ich denn in diese Freude? Also ich denke für mich jetzt persönlich ist es so, ich muss von diesem Mangeldenken weg. Ich beschreib's so zu einem Leben in Fülle, wo ja die Freude mit inkludiert ist. Wie siehst du das einfach? Also vom Mangel zur Fülle, also du kannst auch nicht einfach einen Hebel rumlegen und sagen, ab heute denke ich anders. Wie kommen wir da hin?

Das ist ja menschlich, wir sind ja keine Roboter, Gott sei Dank.

Wir wollen alle von der Traurigkeit zur Freude, vom Mangel zur Fülle, von der Krankheit zur Gesundheit. Es gibt immer diesen Gegenpol. Und "Weg-von-Motivation" ist Klebstoff. Wir bleiben dran kleben. Weil es braucht, den Gegenpol zu integrieren. Wenn ein Anteil Existenzängste hat, also meine Mama musste noch fliehen. Meine Eltern sind Kriegskinder. Die haben Sachen gesehen mit fünf Jahren, die kannst du gar nicht verarbeiten. Wie sollst du Vertrauen haben, wenn du fremde Menschen siehst? Und wenn ich dann weg von Existenzangst will, zur Fülle oder so, und das nicht integriere, dann holt mich das immer wieder zurück. Wenn ich es schaffe, dass dieser Anteil auch vertraut, weil hier kann er vertrauen. Wenn ich ihn wieder zurücknehme und er zu Hause sich entspannen kann in meinem Herzen. Dann lebe ich Fülle, weil Fülle ist ja schon da. Die muss ich nicht suchen, die ist nie um die nächste Ecke. Freude ist schon da. Es gibt zu entdecken, das ist ja, was du meinst. Wir dürfen uns zurückerinnern. Jeder hat eine Füllequelle. Unser Potenzial, unsere Seelenkraft, ist eine unermessliche Fülle. Und die kann uns keiner nehmen und die kann uns keiner geben. Also die können wir auch nicht von außen bekommen, sondern die darf aus uns heraus sprudeln, dass wir wieder zur Quelle werden. Wir sind fürs Leben zuständig. Und das fängt halt auch an mit diesen kleinen Leutchen. Dann gibt es vielleicht Anteile, die größer sind und Wut haben. Aber wir brauchen uns nicht in der Welt beschweren, was fehlt. Also in der Welt fehlt Licht. Es ist dunkel oder es kommt viel an die Oberfläche im Moment. Und wenn es dunkel ist, dann bring dein Seelenlicht hierher. Und wenn es böse ist, wenn etwas sehr böse ist, dann bring viel Liebe dazu, Mitgefühl. Und dann leben wir in der Welt, die wir uns wünschen. Wir wollen alle, dass es uns morgen noch gut geht. Und das heißt Frieden und dass wir teilen, dass wir versorgt werden. Und es ist außer Frage, dass das jeder in sich wach machen kann. Sich daran erinnern kann.

Ich denk da an den letzten Disney-Film. Ich weiß nicht mehr, wie der hieß. Aber das kommt mir gerade so. Da ging es dann auch darum, die ganzen Erlebnisse, hat einer, der König, dann bei sich gesammelt. Und eine macht sich da auf den Weg. Und dann leuchten die ganzen, wo die dann wieder diese Erlebnisse in sich aufgenommen haben, leuchten die Herzen. Und durch dieses Licht, was da ausgestrahlt wird, sprengen die diesen Zauber, also den bösen Zauber. Und das kommt mir gerade, also ich mag Disney-Filme, die haben so eine tolle Symbolik immer und das kommt mir gerade, muss ich jetzt mal hier mitteilen.

Ja, es ist ja auch eine visionäre Kraft, die darin liegt. Und wir kennen ja Fachkompetenz. Es wird ja jetzt schon Empathie in den Lebensläufen gefordert, also dass man sagt, bist du teamfähig und so weiter. Die visionäre Kraft, was die Kreativitätsmenschen ja mitbringen, in Visionen zu denken, in Möglichkeiten. Und das brauchen wir ja. Und diese Filme machen uns einfach manchmal, die erinnern uns auch, hey, wir halten viel zu wenig für möglich. Und die Liebesfähigkeit, das ist das, was es zu entwickeln gibt. Dass wir einfach mehr ausdehnen aus unserem Herzen, mehr lernen zu lieben. Jeden Tag mehr. Ja, auch uns selbst, also nicht nur, wenn wir so und so viel Follower haben oder das und das leisten. Ja, das ist ein Entwicklungsprozess. Genau. Kinder nur lieben weil sie aufräumen oder Einsen schreiben, Das ist bedingte Liebe. Ich spreche von bedingungsloser Liebe. Einfach die Liebe liebt. Die kann ja gar nichts anderes. Das Herz kann nichts anderes außer lieben.

So schön, liebe Silke. Wenn jetzt jemand, die in diesem Kongress uns zugehört hat, das dann und jetzt erkennt, ich habe meine Kreativität, mein Potenzial jetzt immer gedeckelt. Was wäre denn ein erster Schritt, den man jetzt nach dem Kongress gleich für sich umsetzen kann, diesen Weg, also ja, das ist wieder horizontal gedacht, ich weiß, aber da ein Stück oder auch in diese Richtung zu kommen, was, würdest du da raten?

Wir leben ja als Mensch auf dieser Ebene. Die Natur, rausgehen, Natur unterstützt uns, wenn wir einfach da nicht in unserem gefangenen bleiben, in uns. Dass wir anfangen, in die Natur zu schauen, das stärkt uns. Da passiert viel mehr, das Auge nimmt viel mehr auf, nur, was wir glauben, zu sehen. Da ist so viel Kraft in der Natur. Ich habe sogar hier einen Baum hinten, was uns das gibt. Und das andere würde ich immer sagen, spielerisch sein. Der Mensch ist ganz, wenn er spielt. Hat Schiller oder irgendjemand gesagt, diesen Leistungsdruck raus zu nehmen, wenn ich jetzt sage, ich nehme ein paar Buntstifte und spiele einfach. Oder ich kann ein Stöckchen nehmen im Wald und einfach was auf dem Boden malen. Ich brauche keine Leistung erbringen. Ich darf einfach wieder beginnen in kleinen Schritten das zu öffnen, diesen Ausdruck, achtsam sein, weißt du, achtsam in dem Moment zu sein, dass man im Jetzt lebt.

Wir brauchen das Rad nicht neu erfinden, weil das wurde schon so oft gesagt. Und wir dürfen es tun und in unser Leben integrieren. Und wenn aus diesen ganzen Übungen wieder Leistungsdruck wird, dass es zu mental wird, dass zu viel mentale Energie da drin ist, ich muss das machen und das darf ich nicht mehr essen und das muss ich, das muss ich, dann verbiegen wir uns wieder. Und ich halte mehr davon, das herauszufinden, was mir entspricht. Ich habe auch Krankheit, ich habe ja verschiedenste Lebenserfahrungen durchlaufen. Das lernst du nicht im Schulbuch, wo ich heute bin. Und das habe ich gelernt, weil ich gespürt habe, was entspricht mir. Was tut mir gut oder was erfüllt mich. Das ist der Weg, das herauszufinden. Und da ist auch dein Weg ein anderer als meiner und wieder ein anderer als der von den Teilnehmerinnen jetzt. Und jede muss für sich erkennen, wo kann mein Weg hingehen und was ist in mir drin und was kann ich daraus machen und was habe ich jetzt für Anteile in die Welt geschickt, die ich wieder in mich integrieren sollte. Also das ist ja bei jedem anders.

Eine abschließende Ermutigung für dich:

Was gebe ich mit auf den Weg? Nicht ignorieren, wo der Schuh drückt. Wirklich das nicht verdrängen und hinzuspüren, was drückt, wenn der Schuh drückt. Und im Großen und nach vorne ausgerichtet sein. Sich auch zu fragen, warum bin ich hier, wo will ich hin. Das Leben hat einen Sinn, warum wir hier sind. Also jeder bringt etwas mit und das wird gebraucht. Und dieses Nach-vorne-Ausgerichtet-Sein, das finde ich auch sehr, sehr wichtig. Und Bewusstheit zu entwickeln. Was fange ich mit meinem Leben an? Und ich finde es sehr traurig, dass das so viele junge Menschen schon gar nicht wissen. In dieser ganzen Flut. Es geht ja schon, wenn man Regale voller Essen und Joghurt hat, da weiß man gar nicht, was schmeckt mir denn. Was ist jetzt genau das? Und das ist gar nicht so einfach, heute rauszufinden.



Friederike Lehnert
Wege zur Kreativität

Friederike, du bist Diplompädagogin, das verbindet uns, ich bin ja auch Lehrerin gewesen, Seelsorgerin, Kreativitätsmentorin, Geschichtenerfinderin, Erinnerungssammlerin und du liebst es, Junk Journaling zu machen und du bist Mutmacherin. Das sind tolle Begriffe. Erklär uns doch mal zu dem einen oder anderen noch bisschen mehr dazu.

Ja, das mache ich sehr gerne. Vielen Dank, liebe Peggy. Ich freue mich hier dabei sein zu dürfen und euch ein bisschen mit reinzunehmen in die Welt der Kreativität.

Genau. Ja, was bedeuten diese ganzen Begriffe oder was kommt da noch dazu? Also ich liebe es einfach, auf verschiedenen Wegen unterwegs zu sein und mit verschiedenen Methoden. Und Erinnerungen sammeln zum Beispiel hat viel bei mir auch mit den Büchergestaltungen zu tun. Erinnerungsbücher zu entwickeln, einfach Segensmomente zu sammeln. Genau. Und ja, deswegen bin ich da einfach unterwegs auf verschiedenen kreativen Wegen und ich bin auch noch Mama von fünf Mädels im Alter zwischen fünf und neunzehn, genau. Und bei uns ist es so, dass da die Kreativität auch einfach einen großen Raum hat, dass da viel entstehen darf, unterschiedliche Ideen mit meinen Mädels da und ja, genau. Ja, ich liebe es einfach, das, was Gott mir aufs Herz legt, weiterzugeben und einfach Frauen auch Mut zu machen, für den eigenen Alltag mit all seinen Herausforderungen, die er mit sich bringt und mit all den großen und kleinen Momenten, die es da zu erleben gibt. Nicht alle sind immer schön, aber es ist so ein großes Paket. Und ich liebe da einfach immer wieder, ja, die Frauen mitzunehmen und mit Gott zusammen da drauf zu gucken, was wir da bekommen haben und mit der Kreativität.

Das klingt höchst spannend. Friederike, deine Webseite, da habe ich gestaunt, die heißt Kaleideoskop. Das fand ich spannend. Kaleidoskop erinnert mich an meine Kindheit. Ich hatte, ich bin ja DDR-Kind, aber so was gab es, so ein dreieckiges Teil. Und da hast du durchgeguckt und ich habe das geliebt. Ich habe das ganz oft benutzt, um immer wieder diese neuen Formen und sowas zu sehen. Aber du hast Kalei-deo-skop drausgemacht. Das habe ich auf den ersten Blick gar nicht mitgekriegt, du hast´s ja da noch mal beschrieben. Was willst du damit ausdrücken? Warum hast du das jetzt so genannt?

Ja, also ich bin ja auch DDR- Kind, ne, eigentlich ursprünglich und kenne das Kaleidoskop, das du beschrieben hast. Also es war ganz witzig mit der Webseite. Ich hatte da, vor ein paar Jahren, hat mir Gott so aufs Herz gelegt, die zu starten, einen Blog zu starten. Ich hatte da in dem Moment auch die Mittel und eine Freundin an der Hand, die mir da geholfen hat und habe dann überlegt, was möchte ich denn überhaupt ausdrücken so. Und bei mir stehen einfach Farben, Muster, Formen im Vordergrund und auch immer wieder eine Veränderung. Also ich bin jemand, dem kommen immer wieder die Ideen. Also ich habe manchmal zu viele Ideen tatsächlich.

Und mir kam das dann so dieses Wort Kaleideoskop und ich fand es so schön, weil das Kaleidoskop, wenn man das dreht, da verändern sich die Farben und Formen. Es entsteht immer wieder was Neues und das drückt mich ziemlich gut aus. Also immer wieder einfach eine neue Idee oder was Neues ausprobieren, in dem Bunten, was die Kreativität zu geben hat. das E in der Mitte für Deo oder Deos, Gott, lateinisch, mit Gott. Das war noch so einfach, ja, es geschieht alles, weil Gott im Mittelpunkt steht. Also er ist die Mitte und durch ihn bin ich und durch ihn kann ich das auch alles machen. Er inspiriert mich da und ohne Gott geht nichts. Und das war einfach für mich eine ganz schöne Wortschöpfung. Ich liebe auch Wortschöpfungen und dann einfach in dem Moment war das so wie so ein Aha-Erlebnis. Ja, dieses Kaleidoskop, was bunt ist, sich verändern darf, so wie auch selber, man verändert sich ja auch selber immer, immer wieder. Nicht nur das, was man nach außen gibt, auch innen drin dürfen sich im Laufe des Lebens ja verschiedene Dinge auch verändern. Aber Gott ist da mittendrin, er ist meine Mitte und mit ihm zusammen und durch ihn gehe ich durchs Leben oder ist das möglich.

Sehr schön. Friederike, du bist Kreativitätscoach und hilfst christlichen Frauen. Wobei hilfst du ihnen konkret und warum ist es dir wichtig, dass man seine Kreativität oder Frau ihre Kreativität wieder entdeckt?

Ja, ich helfe christlichen Frauen dabei, eben diese von Gott gegebenen Kreativität, also die Freude am Erschaffen, wieder aufleben zu lassen und neu zu entdecken und eben, wie vorhin schon erwähnt, diese Segensmomente, die Gott uns jeden Tag gibt, neu bewusst wahrzunehmen. Ich habe eben vor ein paar Jahren mein Erinnerungsbuch entwickelt mit einer Upcycling-Methode tatsächlich, also easy peasy, auch selber herzustellen und da einfach kreative Momente zu bewahren, sag ich mal. Also kreative Momente, sind ja zwei Sachen. Das eine ist, man ist kreativ und hat diese Momente, in denen man kreativ ist. Und man hat seine Lebensmomente, die man dann kreativ gestalten und bewahren kann. Also so zwei verschiedene Sichtweisen von kreativen Momenten. Creative Moments heißt auch meine kleine Community. Und letztendlich ist es so, wenn ich kreative Momente habe, egal, ob ich kleine Momente aus dem Alltag nehme, die ich dann kreativ bewahre oder mit denen ich mich kreativ beschäftige oder ob ich sage, ich habe jetzt meinen kreativen Moment, ich gestalte was, ich gehe mit der Kreativität mit oder lasse mich darauf ein, dann rutscht durch das Gestalten mit den Händen auch, also zumindest bei mir, es gibt ja Kreativität in vielen verschiedenen Weisen, rutscht es ins Herz rein.

So. Und im Prinzip, das passt jetzt auch wieder so zu deinem Kongress, zum Herzenshüter. Dadurch darf ich in meinem Herzen all diese schönen Dinge, Momente, all das, was Gott mir auch zeigt, was er mir gibt, in meinem Herzen hüten, ja, weil es dann einfach viel besser da ist, weil ich da kreativ rangehe. Genau, und warum ist es wichtig, seine Kreativität zu entdecken? Also ich sag immer, Gott ist im Prinzip der größte Kreative. Also es geht schon in der Schöpfung los, vorne in der Bibel ganz, ganz, ganz vorne. Und wir sind ja seine Ebenbilder. So was heißt das? Wenn ich Ebenbild bin, habe ich die Dinge von meinem Schöpfer. Das heißt, ich habe Gottes Sein oder seine Gaben auch in mir, natürlich in menschlicher Dosis alles. So und es ist auch jeder natürlich auf seine Weise zum Beispiel kreativ. Also wenn ich das jetzt sage, ich bin der festen Überzeugung, jeder Mensch ist kreativ und Kreativität ist ja auch nicht nur, ich mal jetzt was oder so, das ist ja ganz weit gefächert. Also der eine, liebt vielleicht das Schreiben sehr, der andere ist im Musischen, der dritte im Gestalten mit den Händen, mit Farben, Papier, so wie es jetzt bei mir vor allem der Fall ist. Der nächste hat zum Beispiel vielleicht im Team, in der Arbeit, viele Lösungen für Probleme, ist ein Problemlöser. Das ist auch kreativ. Eine Mama, die im Alltag organisieren muss und das Kind kommt, hat ein Loch in der Hose in der Früh. Ja, Mama, jetzt, ja, da muss schnell eine kreative Lösung her, also das ist ja auch alles kreativ. Und deswegen bin ich der Überzeugung, jeder Mensch ist kreativ und hat es von Gott bekommen. wenn wir das eben nicht sehen können oder nicht sehen wollen vielleicht auch, dann ist es ein bisschen so, also stell dir das vor, wie so eine Bausteinefigur, so ein Männl aus Bausteinen oder so gebaut mit Lego oder Duplosteinen. Und wenn du jetzt, und das ist der ganze Mensch mit all den Begabungen oder das, was Gott in ihn reingelegt hat, und wenn du jetzt einen Teil, zum Beispiel die Kreativität, verleugnest oder unwürdig findest oder nicht mal weißt, dass sie da ist, dann fehlt was, ja? Dann stehst du nicht in der Schöpferkraft, die Gott dir geschenkt hat. Oder man kann sich das vorstellen: Stell dir vor, du kriegst ein großes Geschenk, schön verpackt, packst es aus, es sind lauter kleine Schachteln drin oder Säckchen, wie im Adventskalender. Und dann fängst du an, das auszupacken und jeden Tag was Neues zu entdecken und das sind so wie Puzzleteile drin. Und du legst das Puzzle zusammen und jetzt stell dir vor, du packst ein oder zwei Päckchen nicht aus. Dann hast du das Puzzle und es fehlt einfach was. Das Bild ist nicht vollständig. Und deshalb finde ich das so mega, mega wichtig, wieder seine eigene Kreativität, wie auch immer die aussehen mag, neu zu entdecken. Weil das sind die Puzzleteile, die wir einfach brauchen zum Gesamtbild.

Natürlich mit vielen anderen Dingen dazu, aber auf die Kreativität bezogen, so kurz vor der Adventszeit.

Sehr schön. Also toll, dieser Vergleich auch mit dem Adventskalender. Wir werden ja im November ausstrahlen. Da sind wir ja noch bisschen näher ran. Friederike, was denkst du, ist das Hauptproblem einer Frau? Warum sie eben diese Päckchen verschließt, nicht auspackt? Was denkst du?

Es ist ganz spannend, dass du das fragst, denn eben gerade jetzt, wo wir das Interview aufnehmen, starten wir in meiner Community, in der Kreativ-Community so eine Reihe, eine Mini-Reihe, Stolpersteine. Entlarve die Stolpersteine für deine Kreativität. Und ich habe da so ein bisschen auch mich umgehört, ne Umfrage gemacht. Wie ist das denn bei den Menschen oder bei den Frauen auch? Welche Stolpersteine gibt es denn da? Also deswegen, das passt jetzt so ganz gut und ich stoße, ja, und ich stoße immer wieder so, also mir wird ganz oft, werden zwei Fragen, auch wenn ich mich so mit Leuten unterhalte, tauchen immer wieder auf und zwar, ja, ich weiß nicht, ich würde ja gern kreativ sein oder kreativer im Alltag sein oder meine Kreativität mehr im Alltag ausleben, aber ich weiß nicht wann und ich weiß nicht wie. Und dieses Wie spielt einher mit ganz viel Unsicherheit auch. Ich will auch nichts falsch machen und ich weiß nicht, was jetzt gut zu mir passt. Dann spielt der Perfektionismus auch voll mit rein, ja. Also es muss ja perfekt sein. Und das finde ich total schade. Das ist übrigens ein ganz großer Grund, dass ganz viele vielleicht sogar was anfangen und es dann wieder sein lassen. Also ich höre auch ganz oft, ich bin nicht kreativ, ich kann nicht malen. So, und dann sage ich, ja, das hat erstmal nichts miteinander zu tun, wie ich ja vorhin schon erzählt habe. Die verschiedenen Arten von Kreativität, also Kreativität ist einfach ein Teil des Lebens-Elixiers, was wir als Gottes Ebenbilder in uns haben. Ich kann auch nicht fotorealistisch malen und tatsächlich will ich es auch gar nicht, ich bin viel zu ungeduldig.

Ich denke, dieses ich kann nicht malen, ist ganz stark auch durch Schule geprägt, ist genauso wie manche sagen, ich kann nicht singen. Das ist auch so eine Kreativitätssache, dass Schule, da die von Anfang an das bewertet, hat hier auch ganz viel, ja ich bin Lehrerin, ich weiß, also da ist ganz viel schiefgegangen.

Genau, das wollte ich eben auch noch hinzufügen. Und gerade wenn wir eben mit den Kindern reden oder wenn meine Tochter mir, also die Jüngste zum Beispiel, ist fünf, wenn die mir ein Bild malt oder mitbringt aus dem Kindergarten. Es ist schon so, dass man erstmal so den Impuls hat, ja was hast du denn da gemalt? So. Und eigentlich in dem Moment, wo ich das frage, denke ich schon so, war jetzt nicht so gut, weil, es muss ja auch gar nicht immer irgendwas Spezielles sein, was sie abmalen wollte in dem Sinne, sondern es entspringt ja aus dem Inneren heraus. Und lieber frage ich erst mal, was hast du gedacht beim Malen? So, und dann kommt so eine Geschichte oder ich habe noch mal an den Ausflug gedacht oder wie auch immer. Und das verknüpft sich miteinander. Und ich kann dann schon, wenn man sich übers Bild unterhält, kriegt man ja dann schon auch mit, was sie da... Also wenn ich zum Beispiel wissen will, wie gut kann sie jetzt schon Menschen malen oder wie auch, oder was weiß ich, Häuser, Bäume, was auch immer. Aber das ist so diese Frage, ja was soll das sein? Und dadurch werden die Kinder schon ganz zeitig und dann noch natürlich in der Schule umso mehr so getrillt irgendwie auf das Perfekte. Und das finde ich mega schade, weil Kinder sind von Natur aus so einfach fröhlich kreativ. Und ja, man legt da so die Maßstäbe fest, was muss, was soll sein. Und als erwachsene Frau merkt man dann oft, ich hab das noch in mir. Ich hab einfach das noch, das muss so und so und so sein, sonst ist das nichts. Also sehr ergebnisorientiert auch. Und wenn ich selber vielleicht den Glaubenssatz entwickle, also Glaubenssätze spielen da auch eine große Rolle, sind Stolpersteine. Wenn ich das entwickle, ja, ich bin ja nicht kreativ. Weil irgendjemand hat früher immer gesagt, das kannst du ja sowieso nicht. Ist ja auch in anderen Lebensbereichen so, wenn ich da immer runtergedrückt werde, dann glaube ich das irgendwann wahrscheinlich selber. Und das sind halt so Stolpersteine, die da eine Rolle spielen und dann kommt es eben, ja, und ich weiß nicht richtig, wie, und ich kann das nicht. Also dieser Blick aufs Ergebnis untergräbt so das Selbstbewusstsein und macht uns runter. Also das sehe ich als ganz großen Punkt und weitere, also in der Mini-Reihe haben wir jetzt gerade, ich sag mal, 15 Pluspunkte gefunden, Stolpersteine, also es gibt sehr viele. Aber was ich noch vielleicht erwähnen möchte, zum Beispiel, dass ich sage, Kreativität ist Luxus oder das Auseinandersetzen mit was Kreativem, ja. Ich habe keine Zeit dafür eben, anderes ist wichtiger. Erstmal muss ich mich um das und das und das kümmern und dann... Und wenn wir wieder an dieses Bild denken vom Adventskalender, dann merken wir, nee, es ist eigentlich kein Luxus, es ist ein wichtiger Teil.

Aber das ist eben so oft das Denken, was man dann so entwickelt, wenn das Leben einen so überrollt. auch so dieses, es ist kein Raum dafür, sei es ein Raum, also räumlich wirklich, dass man sagt, ich hab gar keinen Platz, ich kann gar nichts machen. Auch dann wieder so die Frage. Was will ich denn gerne machen? Was brauche ich für'n Platz? Und ich bin gerade dabei, einen kleinen Minikurs zu entwickeln, wo es um Raum für Kreativität geht tatsächlich. Also was mache ich denn, wenn ich jetzt kein eigenes Atelier habe, bis hin zu der Frage, was brauche ich denn für den Raum in mir selber, um kreativ zu sein? Also welchen Raum brauche ich da? Genau. Und diese Stolpersteine, ich habe so einen Vergleich noch. Ihr kennt ja alle bestimmt das Märchen vom süßen Brei oder wahrscheinlich du kennst es, Peggy. So wo das Mädchen und der Brei fließt aus dem Topf raus und der fließt und solange man das Wort sagt, ein bestimmtes, dann fließt der einfach. Und so ähnlich sehe ich das ein bisschen mit der Kreativität, sie darf fließen. Und es ist auch so, Kreativität multipliziert sich. Also wenn ich da schon auf dem Weg bin, plötzlich kommen mir neue Ideen.

Potenziert sich wahrscheinlich sogar, oder?

Ja, also potenziert sich bzw. ich meine auch, es kommen ja auch andere Ideen dann dazu, also in anderen Bereichen auch. Genau, also und das wird immer größer und wenn ich den ersten Schritt gehe, dann mache ich mir da eben auch so einen Raum auf für die Kreativität, für die Möglichkeiten. Und beim Süßen Brei ist es ja so, da gibt es ein Stoppwort. Wenn du das sagst, dann ist Schluss damit, dann hält es an. Und so ist es auch mit diesen Stolpersteinen für unsere Kreativität. Wenn wir die dann ins Spiel bringen, dann stoppt das Ganze. Und es ist mega wichtig, dass ich weiß, was bremst mich aus, was ist mein persönlicher Stolperstein oder was sind meine Stolpersteine, weil ich dann schon ganz anders wieder ja einfach weiß, okay, aha, ich merke jetzt plötzlich Gefahr in Verzug sozusagen und kann dann ganz anders darauf reagieren auch und damit umgehen.

Cool, das finde ich mega, dass du dich gerade jetzt, just zu diesem Kongress parallel dazu mit diesen Stolpersteinen beschäftigst. Das fand ich auch spannend. Du hast uns jetzt einen guten Einblick in die Stolpersteine gegeben. Wie kommt man in den Flow? Gibt es da eine Schrittfolge oder wie versuchst du den Frauen zu helfen, ihre Kreativität zu entdecken, also wieder in Richtung Kreativität zu gehen.

Was sind da so, also ja, ich möchte gerne Schrittfolgen oder wie komme ich dazu, diese beiden Puzzle-Teile, die noch fehlen, auszupacken?

Ja, also generell würde ich mal sagen, da gibt es sicherlich ganz, ganz viele verschiedene Möglichkeiten, worauf ich den Fokus lege. Bei mir ist es so, ich sehe Kreativität und unsere Lebenszeit so im Einklang. Also wenn ich, meine Lebenszeit besteht ja aus Jahren, aus Monaten, aus Wochen, aus Tagen. Und woraus besteht mein Tag? Naja, aus Momenten. So, und da geht's los. Dass ich meine Momente eben bewusst wahrnehme und nicht am Ende des Monats denke, das war alles so voll, was war denn jetzt eigentlich nochmal, ja ich hatte verschiedene Termine im Kalender, aber sonst fühlt sich alles nur so voll an. Und dass ich wirklich wahrnehme, ich hab da gelebt und da war das und das und das und, also einfach diese Wertschätzung auch für die eigene Lebenszeit, die man ja nur einmal hat. Und das gehört für mich zusammen, weil, wenn du kreativ bist, bist du ja im Jetzt kreativ. Also das ist einfach im Jetzt. Du kannst nicht übermorgen schon in deiner Kreativität leben. Also es ist immer Jetzt. Und dieses Jetzt, diese Gegenwart zu verbinden mit dem, was gerade ansteht, was ich kreativ einfach ausdrücken kann oder kreativ gestalten kann oder so, das ist so mein Ansatz für die Kreativität. Also wir starten im Heute, bei den ganz kleinen Momenten. Und ich versuche einfach immer wieder, auch Ideen reinzuholen, wie man im Alltag, ich sag immer easy peasy, paar Minütchen, einfach ganz schnell mal kreativ sein kann. Und jetzt stell dir wieder vor, du packst ja das Geschenk aus, ja, und überlegst jetzt, okay. Jetzt habe ich da diese Puzzle-Teile noch, wie kann ich die jetzt schön einordnen oder so. Also eine Möglichkeit ist zum Beispiel, mach mal was anders als normal. Also geh mal den anderen Weg zur Bushaltestelle, auch wenn du dir vielleicht sagst, der ist drei Minuten länger. So what? Kann schön sein. Beobachte mal, wo du langläufst oder beim Kochen, pack mal ein anderes Gewürz mit rein. Und dann eben bewusst auf Formen zu achten, auf Farben zu achten. Also mein ganz großer Lieblingsfarbenfinder ist die Natur. Und das ist ja auch was im Jetzt. Also ich liebe es, auch mit den Jahreszeiten kreativ zu sein in unterschiedlichen Formen, weil das einfach mir das Jetzt vor Augen hält und ich da ganz aktiv im Jetzt einfach, ohne groß zu überlegen, ich habe die Natur vor der Tür, so ungefähr. Also jeder hat irgendwo Natur oder kann mal rausfahren aus der Stadt oder so oder auch in der Stadt gibt es viele tolle Möglichkeiten oft und da auch einfach mal das auf sich wirken zu lassen.

Und auch, was ganz wichtig ist, ja wenn du deine Glaubenssätze kennst, weißt du schon wo du vielleicht ansetzen kannst bzw. hör mal auf deine Ideen, hör denen mal zu. Also wenn jetzt du so bisschen Gedanken fließen lässt. Das ist zum Beispiel ein ganz wichtiger Ansatzpunkt, in die Kreativität zu kommen. Und das machen wir heute oft nicht mehr. Wir hetzen von einem zum anderen. Zwischendrin lenken wir uns noch durch Social Media ab oder das Handy oder hier und da. Wenn man irgendwie mal mit dem Zug fährt, zu beobachten. oder ich sag mal 98 Prozent hängen an ihrem Gerät und mir selber, also mir geht es so, ich kriege dann auch immer so den Impuls, ja, ich hole jetzt mein Handy raus und beschäftige mich so damit, anstatt einfach mal nichts zu machen in der Zeit oder die Gedanken schweifen zu lassen, weil da kommen einem dann Dinge, ja und dann kommen Ideen, hör denen zu, wenn jetzt zum Beispiel eine Idee kommt, Mensch, ich könnte jetzt doch mal mein Wohnzimmer umräumen, das und das wäre doch praktischer und der Mann sagt vielleicht, ach, du immer mit deinen Ideen oder so. Also mein Mann ist ein bisschen hellhörig inzwischen, wenn ich sage, ich habe da eine Idee. Es könnte Arbeit heißen. Aber trotzdem das mal zuzulassen und zu sagen, okay, was wäre wenn? Also wenn ich das wirklich umstellen würde, was kann ich jetzt machen? Probieren wir es doch mal aus. Also mehr Spielerisches reinzubringen in den Alltag durch das Zuhören, also auf die Ideen zu hören. Durch mal was anders zu machen und durch das Schauen auf die Natur. Also in der Community, wir gucken auch immer auf die Monate wirklich, wo wir gerade drin sind, dass man das nochmal bewusst sich vor Augen führt, bewusst den Monat auch erlebt. Mit Farben, mit allem, was er so bringt, Unterschiedliches. Also ich liebe es, hier zu leben in einem Bereich, wo es wirklich die Jahreszeiten so unterschiedlich gibt, sag ich immer wieder. Also da wirklich darauf zu achten und zu gucken, was gibt mir die Natur mit? Und dann, ja, gebe ich halt immer noch so extra Ideen, was könnte man jetzt mit Blättern, zum Beispiel im Herbst kann man ja viel machen, oder auch mit den Farbpaletten der jeweiligen Monate. Also da gibt es viele kleine Dinge, kleine Schritte, einfach mal anzufangen, das wieder so ins Fließen zu bringen.

Okay, das war jetzt eine Vielfalt, die du angeboten hast. Was von denen, also wenn jetzt jemand ist, der sich sagt von den Teilnehmerinnen, irgendwas würde ich jetzt starten. Welches von denen denkst du, kann man jetzt sofort nach dem Interview umsetzen oder zumindest nach dem Kongress, sagen wir mal so, dass man da wirklich in die Umsetzung kommt?

Also was wir immer machen können, zum Beispiel. Wo der Kongress läuft, ist November. Mach dir einen Kreis, schreib November rein und dann machst du lauter Strahlen wie bei der Sonne, so Brainstorming / Mindmap, aber bleib ruhig bei dem Bild mit der Sonne so an sich und dann schreibst du an jeden Strahl ein Wort, was dir zum Beispiel gerade zum November einfällt. Also zum Beispiel, keine Ahnung, Nebel. Dann schaust du dir das Wort an und entdeckst, aha, Nebel ergibt rückwärts gesehen Leben. Und dann kannst du schon überlegen, aha, wo ist denn in meinem Leben vielleicht gerade Nebel? Oder wo darf im November oder in meinem November gerade Leben entstehen? Und dann, merkst, worauf ich hinaus will, dann kannst du da immer weitergehen und es öffnet sich so ein Raum eben auch, ein Raum für Kreativität, wo du einfach mit ganz einfachen Mitteln immer einen Schritt weiter gehst und plötzlich fängst du an dir zu überlegen, zu denken und es kommen dir vielleicht ein Begriff, der vielleicht immer wieder auftaucht, wo du dann merkst, ach Mensch, den denke ich in jedem zweiten Satz, okay, den schreibe ich mir mal auf, was hat es mit dem auf sich oder eine Farbe, die du irgendwie dabei immer siehst. Also Nebel ist ja erstmal so ein Grau, gibt es ja auch in verschiedenen Tönen und dann aber, Leben, hat es dann für dich vielleicht einen anderen farblichen Impuls? So zum Beispiel, also das kann man sofort anfangen, egal wo man ist. Einfach mal die Sonne zu machen oder in die Natur zu gehen. Gut, jetzt im November gibt es nicht ganz so viele Farben, aber es gibt auch Abstufungen, sich so ein Bildausschnitt einzuprägen oder auch zu fotografieren mit dem Handy. Wirklich easy peasy heutzutage. Und dann einfach die Farben, die du da drin siehst. Nimm dir einfach mal, was weiß ich, einen Wasserfarbkasten von den Kindern oder ein paar Buntstifte, egal was, und mal einfach die Farben in Kreisen, in Strichen, die du da in dem Foto entdeckst, ja, einfach wieder so ein bisschen ein Gefühl zu kriegen für Farben, fürs Malen. Wie fühlt sich das an auf dem Papier? Kannst auch mit dem Finger malen, so, Haptik. Oder eben, was wir auch sehr gerne machen in der Community, also jetzt als Einstiegs-idee. Nimm dir ein Alltagsmoment aus dem Tag und mal den als Kreis auf, zum Beispiel. Und bemale es mit der Farbe, die vielleicht gerade für dich passt. Und wenn du sagst, ich weiß jetzt noch nicht genau, wie das jetzt mit der Farbe ist, das habe ich jetzt nicht verstanden oder da kommt mir gerade nichts. Also manchmal, wenn man an Situationen oder was habe ich erlebt, hat es eine bestimmte Farbe oder kommt eine Farbe in einem auf. Du kannst es auch einfach nur reinschreiben.

Dein schöner Moment heute. Und wir hatten das eben jetzt im Oktober, ich habe eine Vorlage erstellt von so einem, wie so ein Glas ist das, wie so ein Einmachglas und dann lauter Kreise und da können wir unsere Momente, also unser Murmelglas, Momentemurmeln sind es dann. Einfach da reinpacken und damit entsteht in ganz kurzer Zeit, es ist nur so wirklich so ein kurzer Moment, wo du diese Murmel machst. Du schreibst vielleicht einfach nur was drauf und am nächsten Tag schreibst du vielleicht was drauf und machst ein kleines, eine kleine Sonne noch irgendwie hin oder so. Also da merkt man dann schon, man geht da gern, oder verändert die Schrift, verschiedene Schriftformen sind auch kreativ oder sagt, okay, jetzt mache ich mal die eine rot, die andere gelb, ich gehe jetzt mal die Grundfarben durch oder so. Genau, und das sind so kleine Minischritte, die man gehen kann, um wieder neu in die Kreativität zu kommen. Und gerade wenn man aus einer Krise kommt oder in der Krise ist, dann ist ja oft auch in manchen Zeiten wirklich alles nur grau. Und man hat das Gefühl, man findet nicht die Kraft, sich jetzt aufzuraffen. Das ist mit diesen Kleinen einfach mal aus dem Fenster schauen, was sehe ich vor mir, welche Farben sind da? Einfach mal einen Moment des Alltags aufzuschreiben, ja. Oder nur mal diese Sonne zu machen mit einem Wort, es muss ja nicht November sein, es kann ja alles sein, in der Mitte, was kommt dazu? Ja, das sind so Minischritte, die man fast immer machen kann und die einem so ein bisschen so einen Schubs geben, dass man so ein bisschen dann auch weitergehen kann, ohne große Kraftanstrengungen.

Friederike, du sprudelst über, das ist cool. Ich danke dir, das ist so wertvoll, was du uns jetzt hier der kurzen Zeit vermittelt hast und für Möglichkeiten aufgezeigt hast, wie man wirklich wieder kreativ werden kann, in den Flow kommen kann. Sehr wertvoll. Vielen Dank.



Jörg Lehmann
Neurographik

Jörg, du bist der erste Neurographik-Trainer Deutschlands, also im deutschsprachigen Raum sogar und Autor des Konzepts Personal Art, des Zielnavigators, der Kängatechnik und zahlreicher Zeichenmodelle. Jörg, es ist schön, dass du hier mitmachst und dass du uns das erklären willst. Sag doch einfach selber nochmal was zu dir.

Ja, liebe Peggy, vielen herzlichen Dank für deine Einladung, die ich ganz spontan angenommen habe.

Und wahrscheinlich liegt es auch ein bisschen daran, dass du so begeistert bist von Anfang an. Und das ist immer eine gute Voraussetzung, um überhaupt in dieser Technik, wenn man sich so begeistern lässt von dem, was man da tut. Das ist überhaupt die Grundlage schlechthin, was zu machen.

Und deswegen habe ich dir zugesagt und ich bin sehr glücklich, hier dabei sein zu dürfen. Und natürlich werden wir, das sage ich gleich vorweg, wir werden heute auch in unserem Interview nicht nur reden, sondern wir werden auch zeichnen. Ja, du hast gesagt, zwei Worte noch zu mir. Ich bin der erste Neurographik- Trainer im deutschsprachigen Raum. Das ist so seit 2017. 2016 habe ich die Methode kennengelernt durch Zufall und war dann begeistert, so ähnlich wie du. Ja, und dann, ab da ging es los und dann haben wir zusammen mit dem Institut für Kreativitätspsychologie in der Schweiz, haben wir das dann sozusagen in dem deutschsprachigen Raum verbreitet und so die Kurse aufgebaut. Ja, was soll ich zu mir noch sagen?

Weiß jetzt gar nicht, was noch wichtig ist. Ich bin ursprünglich gar nicht... Also, vor der Neurographik hatte ich noch ein anderes Leben. Ich war übrigens auch mal... Du bist doch im Erzgebirge irgendwo? Ich war mal nach meinem Studium, ich hab Slavistik studiert und war dann als Student in Russland und wollte unbedingt auch in Russland mal arbeiten. Mein Ziel war damals, ich werde Korrespondent in Moskau. Das war so. Dann habe ich aber erst mal eine journalistische Ausbildung gemacht in Chemnitz bei der Freien Presse. So war ich dann mal, drei Jahre habe ich da gelebt. Deswegen kenne ich so bisschen deine Region auch. Dann hatte ich einen Umweg gemacht über Verlagsgeschäft. Ich war dann doch kein Korrespondent, aber immerhin im Verlagsgeschäft war ich dann in Moskau. Und dann bin ich zurückgekommen 2014 und habe komplett alles geändert. Ich habe dann gesagt, jetzt mache ich was Sinnvolles. Und ja, das war es auch so eine, es geht ja auch um Krisen in dem Kongress. Und meine Lebenskrise bestand letztlich darin, dass ich so ein bisschen den Sinn verloren hatte in dem, was ich tue. Und den habe ich zurückgewonnen und habe mich dann aufgemacht, bin gestartet als freier Künstler. Das war am Anfang auch noch bisschen schwer, das zu sagen und zu schreiben in den Formularen. Und 2014 war das. Und 2016 kam dann die Neurographik in mein Leben und hat das, was ich, wie du gesagt hast, Personal Art, das war so mein Konzept, mit dem ich gestartet bin und das sich bis heute durchzieht. Kunst zu machen, eben nicht einfach nur ich drücke mich aus und mache ein schönes Bild, sondern ich mache Kunst, die relevant ist für bestimmte Menschen, für bestimmte Personen, manchmal auch Unternehmen.

Und das sind so Symbolbilder oder Visionsbilder, die arbeiten, also die nicht einfach nur eine Dekoration sind, eine schöne an der Wand, sondern die Bezug haben zu den Themen der Menschen. Und jetzt schließe ich den Bogen zur Neurographik.

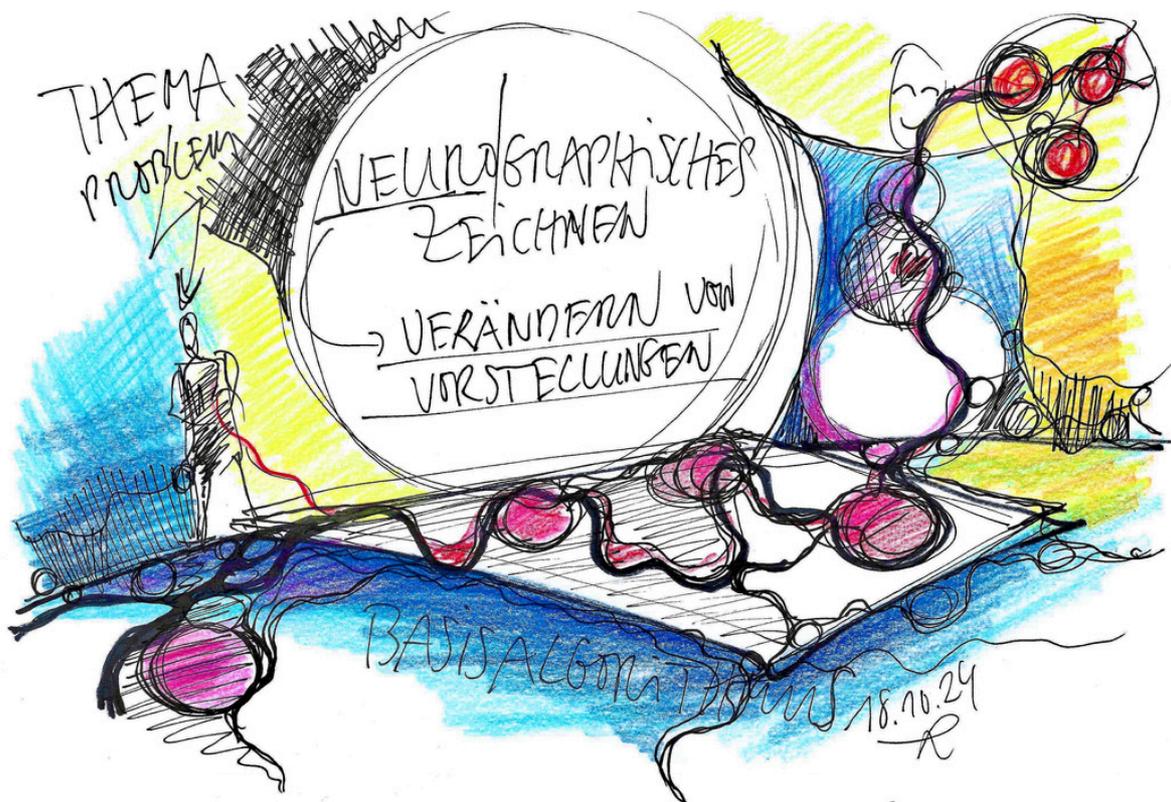
Was ist Neurographik?

Die Neurographik ist die Methode, um beliebige Themen grafisch zu bearbeiten und dabei etwas zu verändern in der eigenen Vorstellung. So, das mal ganz kurz auf den Punkt gebracht und ich kann auch gerne, das ist so eine erste, es gibt viele Definitionen dafür und ich kann auch gerne gleich noch ein bisschen was zeichnen, damit ihr euch das vorstellen könnt, was ich hier sage.

Kannst du dich noch daran erinnern, was mit dir passiert ist, als du das erste Mal eine Neurographik gezeichnet hast, wirklich aufs Papier gebracht hast, also diesen Prozess das erste Mal durchgegangen bist?

Ja, also tatsächlich hab ich jetzt da keine speziellen Erinnerungen daran, ich kann mich aber an diese Zeit erinnern, als ich das gesehen hab, entdeckt habe, und das waren gar nicht mal meine eigenen Zeichnungen, sondern ich hab ein Foto gesehen auf Facebook irgendwo von Frauen, die diese Zeichnungen zeigen in die Kamera, und da war ich sofort wie elektrisiert. Da wusste ich, da ist irgendwas, das hat was mit dir zu tun. Und das liegt nicht nur daran, dass diese Ästhetik, die die Neurographik hat, dass es eine Ästhetik ist, die ich selber als Schüler schon so... Also es gibt Bilder von mir, ich habe auch eins bei mir im Studio hängen. Da könnte man sagen, das ist Neurographik. Es ist nicht Neurographik, aber es ist von der Ästhetik sehr ähnlich. Und das ist wahrscheinlich das, was mich angesprochen hat, vielleicht auch, weil diese Neurographik eben eine Zeichensprache spricht, die sehr natürlich ist und die im Grunde genommen jeder Mensch irgendwie versteht, ohne sie zu verstehen. Also nicht mit dem Verstand, aber irgendwie ist es so eindringlich und hat was natürlich Schönes, sagen wir es mal so. Und das hat mich elektrisiert. Ich habe mich dann damals innerhalb kürzester Zeit habe ich herausgefunden, wo das herkommt, nämlich aus Russland von einem Psychologen, Architekten, dem Pavel Piskarev. Und dann habe ich den kontaktiert und habe gefragt, wie ich das lernen kann. Da hat er gesagt, da beginnt jetzt gleich wieder ein Online-Kurs, so ein Basiskurs. Da habe ich mich dann sofort eingeschrieben und zwei Wochen später habe ich dann sofort weitergemacht und ja, dann, das war so eine Zeit, 2016 im Herbst, ist so viel zusammengekommen, da kam unsere, da war, plötzlich meine Frau und sagte, ich bin wieder schwanger mit dem vierten Sohn.

Und das war dann schon so, Schluck, können wir das überhaupt? Ich bin selbstständig erst zwei Jahre und ja, und dann hat mich das so elektrisiert, dass ich sagte, naja, also Neurographik, das ist meins, das mach ich. Und dann hab ich mich entschieden, die Trainerausbildung zu machen. Dann tatsächlich im März 2017 konnte ich schon, das war damals noch möglich. Jetzt geht es nicht mehr so schnell, dass man schon während der Ausbildung gleich Basiskurse gibt. Aber das habe ich damals gemacht. Da wusste ich schon, Da waren dann auf den Schlag weg waren da 30 Leute drin. Da dachte ich, okay, irgendwas muss das haben. Also nicht nur, dass es mich anspricht, sondern es spricht eben auch viele andere Menschen an. Und seitdem bin ich damit beschäftigt. Auch, also natürlich nicht nur, aber es begleitet mich und es ist in meine Kunst eingedrungen. Und es ist überall... Ich könnte mir es jetzt ohne nicht mehr vorstellen.



So, gut, dann schauen wir uns mal an, wie das so prinzipiell funktioniert. Wir haben jetzt so als Mensch, haben wir meistens immer irgendwelche Themen. Also ich nenne es jetzt mal neutral Thema oder Problem. Das ist also irgendetwas, was nicht stimmt, was uns beschäftigt, was uns belastet, was uns bedrückt. Und also wenn wir sagen, wir beschäftigen uns irgendwie mit diesem Thema, dann haben wir, wenn wir das jetzt neurographisch machen, dann haben wir sowas.

Wir haben ein Blatt Papier und auf diesem Blatt Papier bearbeiten wir das in einer bestimmten Art und Weise. Beziehungsweise gibt es ganz verschiedene Modelle, nach denen wir zeichnen. Ich mache jetzt hier mal so bisschen abstrakt. Die wesentlichen Elemente einer neurographischen Zeichnung sind nämlich Kreise und Linien. Diese Linien, wie ihr sehen könnt, das sind nicht einfach so gerade Linien in der Regel, sondern das sind so natürliche Linien, die sich so über das Blatt mäandern. Und diese Zeichnung folgt so einem, ich schreibe das jetzt mal hier noch dazu, einem Basis-Algorithmus.

Was heißt das? Das hat jetzt nichts mit Computern zu tun. Es heißt einfach, es gibt bestimmte Schritte, die wir beim Zeichnen durchleben. Und dann haben wir das, was die Peggy mir vorhin erzählt hat, also wenn es gut geht, nämlich da passiert was. Und zwar so die Menschen, haben so, gibt es verschiedene Bewusstseinsmodelle, die entwickelt wurden von diesem, von dem Begründer der Neurographik. Wir arbeiten in der Neurographik hauptsächlich auf dieser Ebene, auf der emotionalen Ebene. Wir arbeiten sehr viel mit dem, was wir, also mit unseren Gefühlen. Wir bekommen neue Verknüpfungen, was wir auf dem Blatt haben. Das verknüpft sich dann auch in uns. Wir bekommen also, anders gesagt eine neue Vorstellung von unserem Thema. Also anders gesagt dieses, ich schreibe es hier einmal auf, neurographisches Zeichnen. Das ist nichts anderes als das Verändern unserer Vorstellungen, Veränderung von Vorstellungen. Das ist die Transformation, die wir damit leisten, die damit vonstatten geht.

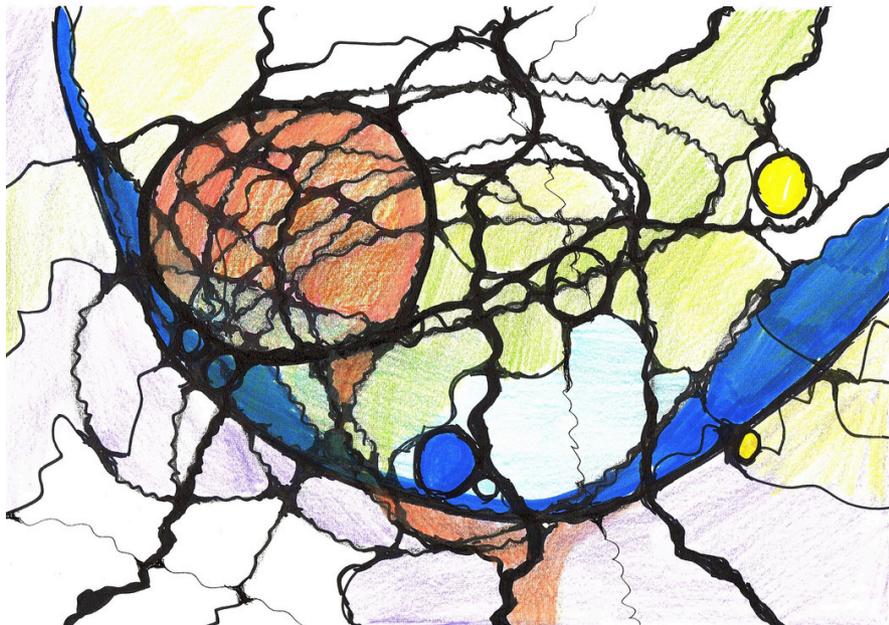
Das wir in einen Zustand gehen, beim Zeichnen, der es ermöglicht, dass wir von der Seite abstrakt auf unser Thema gucken. Das gelingt eben dadurch, dass wir nicht realistisch zeichnen. Wir zeichnen, ich nenne das immer so einen abstrakten Realismus, wir zeichnen in Figuren und Linien und aus diesen Figuren und Linien erwachsen uns neue Körperempfindungen. Also wir spüren das manchmal auch körperlich. Wir spüren, wir haben bestimmte Emotionen und wir haben dann auch bestimmte Dinge, die wir sehen, die wir wahrnehmen, also sozusagen, ich mache das jetzt mal so symbolisch, diese drei Kreise, die ich da gezeichnet habe, die verändern unsere Vorstellung von dem Thema und bzw. auch die Verbindungen zwischen den einzelnen Momenten, die wir da herausfinden. Das ist mal so ganz grob. Die Neurographik hat so eine schöne Wirkungskraft dadurch, sie ist natürlich schön. Wir zeichnen etwas Schönes. Wir zeichnen das, was eigentlich blöd ist, was hier so als Problem daherkommt. Das zeichnen wir so, das verändern wir so, dass es zu was Schönerem wird. Das macht was mit uns. Und in den meisten Fällen bringt das auch eine große Klarheit in etwas.

Also wenn ich mich auf dem Papier so eine Viertelstunde, manchmal dauert das auch eine halbe Stunde, eine Stunde, manchmal auch zwei Stunden kann ich da sitzen und zeichnen. Die Zeit vergeht da ein bisschen anders beim Zeichnen. Und da kann ich anders über mein Thema nachdenken, als wenn ich jetzt einfach mich hinsetze und denke. Da habe ich nicht diese Möglichkeit, so viele verschiedene Aspekte synchron auf einem Blatt zu sehen und dann kristallisiert sich irgendetwas heraus. Die Neurographik hat, also noch zu dem Begriff vielleicht Neuro, das referiert auf das, dass wir eben im Nervensystem etwas bearbeiten. Also wir schaffen neue Verknüpfungen. Und diese neuen Verknüpfungen schaffen wir zunächst mal auf dem Blatt. Wir verknüpfen Dinge miteinander, die in unserem Kopf erst mal gar nicht zusammenkommen. Aber auf dem Blatt sind sie plötzlich zusammen. Und ich kann sie einfach mit einer Linie verbinden. Also ich habe zwei Figuren. Die haben zwei Kreise zum Beispiel. Die haben bestimmte Bedeutungen für mich. Das erschließt sich im Laufe des Zeichnens. Und plötzlich mache ich eine Linie dazwischen und die bekommen irgendeinen Zusammenhang, der mir vorher nicht klar war. Und dieses Verknüpfen bringt dann eben auch, führt dazu, dass ich neue Ideen habe. Und das führt dann letztlich dazu, dass es auch in meiner Handlung, in meinem Leben etwas anderes macht. Da kann die Peggy ja aus eigener Erfahrung, die hat mir vorhin so was Schönes erzählt. Peggy hat das nämlich selber, sie wollte unbedingt vorher wissen, wie es wirklich ist und hat es ausprobiert. Kannst vielleicht kannst du das mal kurz ergänzen aus deinem Mund, weil ich kann ja viel erzählen.

Meine (Peggy's) erste Neurographik

Okay, ich würde das mal kurz darlegen. Ich habe einfach im Vorfeld, als ich die Fragen für dich formuliert habe, habe ich gedacht, ich muss jetzt, also ich hatte ja den Basiskurs mir auch schon gekauft und ich dachte, du musst jetzt wirklich einfach mal das testen, wie das mit der Neurographik ist. Und habe das Thema Kongressvorbereitung, was mich ja gerade bewegt, dort bearbeitet, sag ich mal. Im Vorfeld, die zwei Minuten, wo man einfach die Begriffe mal aufgeschrieben hat, ging es darum, um Webseite gestalten und diese ganzen Dinge, die in der Kongressvorbereitung auf mich noch warten, was noch zu erledigen ist. Dann habe ich mit deiner Hilfe, mit dem Basiskurs ersten Teil, die Neurographik entwickelt. Und du leitest da wunderbar Schritt für Schritt durch. Und nach der Sache haben wir noch mal zwei Minuten gesprudelt, was wir jetzt zu dem Thema Kongressvorbereitung, was da in uns ist, das haben wir aufgeschrieben.

Da kamen nur ganz motivierende Sachen aus mir heraus, du schaffst das und du bist nicht allein, Schritt für Schritt, mutig voran und solche Sachen. Und dann in der Nacht, also ich habe das abends gemacht, in der Nacht ist in mir vieles geordnet worden, weil ich bin früh viertel sechs aufgewacht, konnte nicht mehr schlafen, war so hibbelig und dachte, du musst es jetzt aufschreiben und da ist eine Mindmap entstanden, die wirklich ganz geordnet mir eine wirkliche Schritt für Schritt Anleitung gegeben hat, also wo ich das aufschreiben konnte. Was ist bei den Interviews jetzt nach und nach zu beachten? Was ist für die für die Werbephase zu beachten? Und das habe ich mir alles notieren können. Und ein Nebeneffekt, ein positiver Nebeneffekt, ich habe zwei Stunden einfach meinen Schreibtisch aufgeräumt und habe hier einen Platz für mich geschaffen, der mir einfach wohlwollend begegnet, immer wieder, wenn ich mich hierher setze. Da war wirklich, da war viel angestaut einfach auch auf dem Schreibtisch im wahrsten Sinne des Wortes. Und das konnte ich loslassen. Und das war für mich eine mega Erfahrung. Und ich will da jetzt unbedingt auch mehr machen in die Richtung. Das war so toll. Also wirklich genial, was da entstanden ist, diese Neurographik:



Eintauchen in die Neurographik-Methode

Ja, ich finde es immer so schön, wenn jemand das so erzählt. Ich mache das ja eben schon sehr lange und für mich, ich nehme das gar nicht mehr so wahr, was jetzt wann passiert. Man muss natürlich auch sagen, es ist jetzt kein Wundermittel oder so, wo man sagt, ich nehme den Stift in die Hand und dann passiert alles.

Das wäre es jetzt auch nicht, aber es ist eben etwas, was mich dazu bewegt, wo ich mich selber dazu bewege. Das ist ganz wichtig. Also ich habe das selber in der Hand. Ich muss jetzt nicht groß mich erstmal mit einem Thema an jemanden wenden, sondern ich kann selber dazu zeichnen und ich kann selber dadurch etwas in Gang setzen. Ja, also es passiert natürlich nichts, wenn ich mich einfach nur hinsetze und zeichne, also direkt passiert da noch nichts, aber wie du gesagt hast, du hast dann eine Nacht drüber geschlafen und das, was du da wohl auf dem Blatt gezeichnet hast, das hat in dir gearbeitet. Und das hat dann dazu geführt, dass du bestimmte Dinge getan hast, die du sonst nicht getan hättest. Das ist der große Vorteil. Deswegen ist die Neurographik, also wenn man eine Definition will, ist es eine begleitende Transformationsmethode. Das heißt, es begleitet eine Transformation. Wenn jemand in einer Krise ist, Krise ist ja auch eine Transformation, der Krisenpunkt ist sozusagen der Wendepunkt zu etwas Neuem hin. Und die Neurographik hat den großen Vorteil, dass ich meistens, wenn ich in so einer Krise stecke, dann bin ich in der Sprache, dann habe ich bestimmte Sätze im Kopf, aus denen ich nicht rauskomme. Und wenn ich dann ins Zeichnen gehe, dann bin ich in einer ganz anderen Sprache. Die Neurographik ist eine Zeichensprache. Und mit dieser Zeichensprache kann ich im Prinzip jedes Thema zu Papier bringen und es dann verändern. Das ist also eines der großen Besonderheiten dieser Methode. Es gibt ja viele Methoden und ich würde jetzt auch nicht behaupten wollen, dass das die einzig wahre Methode ist, aber es ist eben eine Methode, die sehr wirksam ist. Vor allen Dingen für Menschen, die gerne kreativ was machen, also die gerne gestalten und die neugierig sind und die auch so einen Sinn haben für das Schöne. Diese Ästhetik, das ist das, was mich eben so getriggert hat, ganz am Anfang. Die Ästhetik ist wunderbar. Das ist so eine natürliche Ästhetik angelehnt an Formen der Natur. Diese Linien, die erinnern so ein bisschen an Wurzeln oder an Flüsse oder sowas, da kann man überall in der Natur solche Linien und Formationen sehen. Auch selbst das Nervensystem, das wir bearbeiten letztlich, hat ja auch so eine Struktur von Synapsen und Verbindungen dazwischen. Das wäre jetzt mal so ganz grob in aller Kürze so eine Vorstellung, wie das funktioniert. Es gibt, wie gesagt, einen Algorithmus, der dahinter steckt, also eine gewisse Abfolge von Schritten, die wir beim Zeichnen einhalten, wobei man sich das jetzt nicht so starr vorstellen darf, weil es gibt in der Neurographik neun prinzipielle Algorithmen und die sind alle grundverschieden. Aber sie eint alle so ein Setting an so Grundschritten, die man immer wieder durchläuft. Genau. Gut, ja, so viel erstmal.

Ja, was hier gerade entstanden ist, das sehr schön. Du hast irgendwie vorhin davon gesprochen, dass du noch was Zweites zeichnen wolltest. Meine Frage ist ja noch, wie kann jetzt die Neurographik besonders Frauen nach einer psychischen Krise helfen und was passiert da in unserem Gehirn?

Ja, also das ist im Grunde genommen das, was ich jetzt hier versucht habe darzustellen. Nämlich, dass wir, wenn wir hier in der Krise sind, ja, dann haben wir ja ein Problem. Dann haben wir vielleicht sogar ein Bündel von Problemen. Und dann haben wir vor allen Dingen auch meistens so bisschen so einschränkende Sätze im Kopf. Ja, so einschränkende Glaubenssätze, die sich gefestigt haben, die vielleicht dazu führen, dass man das Gefühl hat, man ist jetzt eben gar nichts wert oder das, was man so bislang gemacht hat, ist nichts wert und man fühlt sich vielleicht verloren.

Ich will jetzt nicht sagen, dass ich mir jetzt in jedem Fall ganz alleine helfen kann. Da wäre ich jetzt vorsichtig. Aber ich kann es zumindest mal mir anschauen. Die Neurographik ist so eine lösungsorientierte. Also sie ist nicht nur kreativ, sondern sie ist lösungsorientiert. Das heißt, sie richtet prinzipiell, das neurographische Zeichnen richtet immer den Blick nach vorne. Ja, also ich will eigentlich weg von diesem Zustand, hier ist etwas schlecht, zu etwas, wo ich mich gut fühle, wo ich sagen kann, da ist etwas in Balance gekommen, da ist etwas in Ordnung gekommen und ich fasse so neue Gedanken und habe Lust darauf, etwas auszuprobieren, etwas Neues zu machen. Ja, das wäre so, ich sag immer, der kleinste Effekt, den ich erzielen will, wenn ich jetzt mit jemandem neurographisch arbeite, ist, dass es einen neuen Gedanken gibt. Also eine Zeichnung, ein neuer Gedanke ist schon ganz schön viel wert, weil jeder Gedanke Schritt für Schritt jemanden rausführt aus den alten Gedanken logischerweise. Und ja, das funktioniert eben. Wie es genau funktioniert, kann ich auch nicht sagen. Ich bin kein Neuropsychologe. Aber von der Erfahrung her, also auch das, was du jetzt gerade geschildert hast, das zeigt immer wieder, dass eben die Menschen durch das Zeichnen, und das ist jetzt nicht unbedingt nur eine Zeichnung, meistens macht man eine Kette von Zeichnungen zu einem Thema, dass die Menschen da so Schritt für Schritt ihre Vorstellungen eben verändern. Also das ist der zentrale Satz, der hier steht. Also wir arbeiten nicht an unserer Umwelt. Da haben wir keine wirkliche Kontrolle darüber, aber wir haben natürlich Zugriff auf unsere Vorstellungen.

Also wie stellen wir uns vor, dass etwas ist? Und da haben wir sozusagen die Macht. Jemand, der zeichnet, der seine Themen zeichnerisch bearbeitet, gewinnt in einer gewissen Weise eine Kontrolle zurück über sich selber, über die eigene Vorstellung. Und damit, darauf aufbauend, lässt sich dann eben ein Neues entwickeln. Daraus entsteht dann auch, ja, entsteht so was vielleicht auch wie Hoffnung und auch Zuversicht und ein Selbstvertrauen, ein neues Selbstvertrauen. Und das ist übrigens das, was ich euch gleich noch zeigen will, wenn ihr Lust habt. Ja, also so würde ich jetzt mal beschreiben, was meistens mitschwingt. Da bist du jetzt natürlich ein besonders schönes Beispiel dafür. Wenn man so zeichnet, dann merkt man, das macht Spaß. Also jetzt natürlich nicht allen Menschen. Aber das wird man sehr schnell merken, dass einem das Spaß macht oder eben nicht.

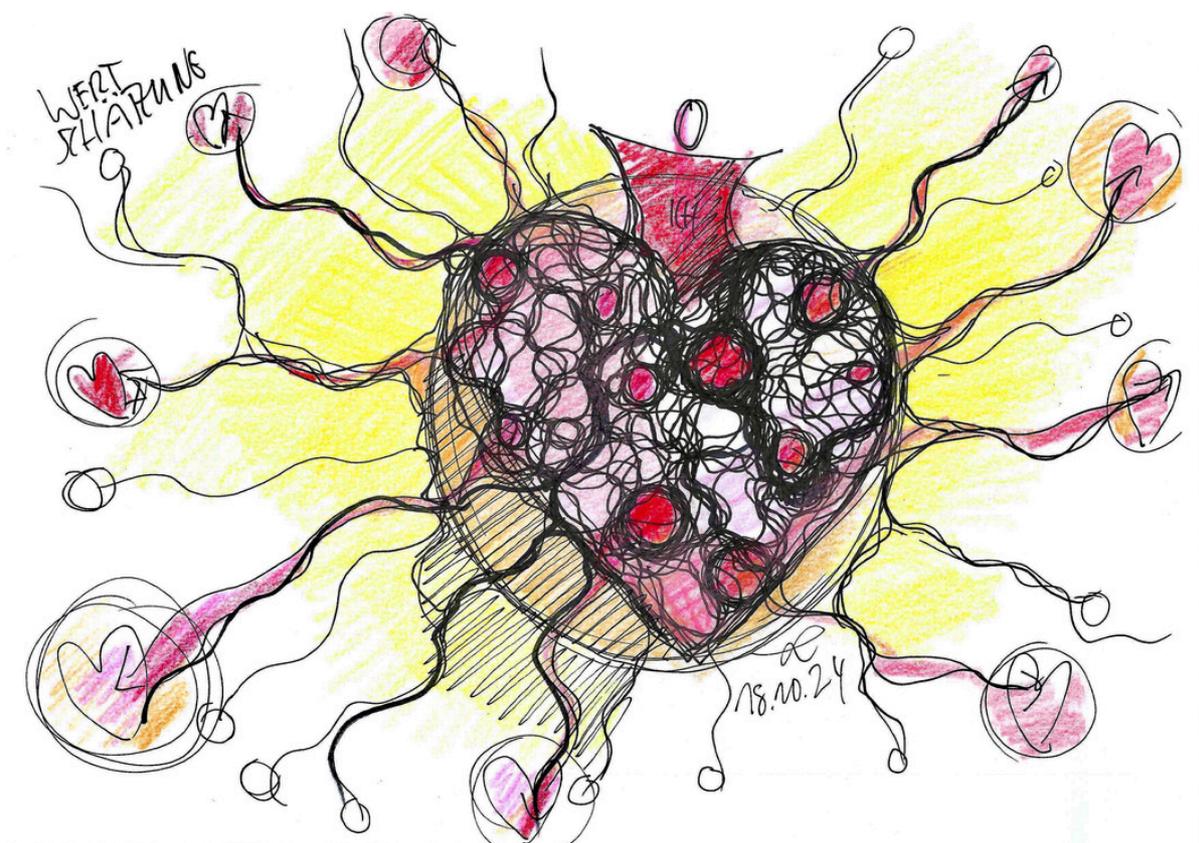
Ich glaube, der kommt hier auch gut drüber, wenn du uns erklärst, was Neurographik ist und nebenbei einfach so munter drauf los weiterzeichnest und dich gar nicht irritieren lässt und da einfach was entwickelst. Diese Freude, also ich nehme sie wahr.

Ja, Das ist so. Es ist tatsächlich mittlerweile so, für mich begleitet das eben mein Leben und meine Sprache und ich zeichne im Prinzip alles. Also wenn ich mit jemandem telefoniere, zeichne ich nebenbei. Wenn ich manchmal bei den Elternabenden in der Schule zum Beispiel. Da zeichne ich auch immer. Ich zeichne sozusagen mit, ich mache eine Aufzeichnung. Das ist eine Art von Neuro-Sketching sozusagen. Da kann man sehr schön so... Du hattest vorhin gesagt Mindmap. Das ist ja ein bisschen verwandt mit dem, was wir hier machen. Wenn man jetzt irgendwas zu Papier bringt. Dann geben wir ja auch eine Struktur. Wir wollen ja immer eine Struktur finden in den Themen. Das Besondere ist, dass sich diese Struktur, dass wir die am Anfang noch nicht kennen, die bildet sich dann heraus, die entsteht. Das finde ich faszinierend, weil man dann eben, wie ich ja gesagt habe, man entdeckt dann plötzlich irgendwelche Zusammenhänge, die vorher noch nicht in meinem Kopf waren. Der Hubert Burda, für den ich da mal zehn Jahre in Moskau gearbeitet habe ungefähr, der hatte so einen Spruch gehabt, connect the unexpected, also das unerwartete zusammenbringen, das war so ein Motto für den, ist, der lebt auch noch. Und das ist eine, darin gibt es eine große Kraft in diesem, in diesem Moment, wenn ich Dinge, die eigentlich nicht zusammengehören, die sogar für mich gegensätzlich sind, wenn ich die in so einer Zeichnung zusammenbringe. Und das geht einfach, weil ich muss nur zwei Figuren haben und eine Linie dazwischen sein.

Dann habe ich schon eine Verbindung geschaffen. Das ist denkbar einfach. Und dann passiert eben das im Kopf, dass ich mir anfangs zu überlegen, ja, wie geht denn das überhaupt? Wie könnte denn das gehen? Wie können denn die jetzt zusammenkommen? Und dann sehe ich das und ich sehe die sind zusammen. Ja, also das macht was. Gut. Ja, dann. Sollen wir gleich einsteigen und du kannst nebenbei auch noch vielleicht hast du ja noch Fragen und ich erzähle noch ein bisschen was.

Wertschätzung wahrnehmen

Im Folgenden entwickelt Jörg eine Neurographik zum Thema Wertschätzung. Sein Ergebnis sah dann so aus:



Okay, Also ein ganz kleines Modell, weil wir hier in der Konferenz, wie ich von dir erfahren habe, ja viele Frauen haben, die jetzt in einer gewissen Krise stecken und ein zentrales Thema ist meistens, was damit berührt ist, ist das Thema Wertschätzung und ich nenne diese Zeichnung einfach mal Wertschätzung. Das beginnen wir dadurch und ihr könnt gerne mitzeichnen. Also es ist bei meinen Kursen immer so, dass eigentlich niemand nur zuschaut.

Du brauchst ein Blatt Papier, am besten Drucker-/ Kopierpapier A4, einen schwarzen Fineliner, Stärke 0.3/ 0.4, und ein paar Buntstifte (Jörg hat Polychromos von Faber Castell, aber muss nicht sein)... Dann folge einfach der Anleitung:

Man zeichnet nicht das, was die anderen zeichnen, also was jetzt der Trainer, so wie ich jetzt, irgendwas vorzeichnet, sondern ich zeige ja nur, welche Schritte und was so zu tun ist.

Und das erste, was wir hier mal machen, ist, wir zeichnen uns so einen Kreis ein, bisschen mittig. Also so einen Kreis und in diesen Kreis zeichnen wir ein Herz.

Ihr seht, ich mache die meisten Linien mehrmals. Man muss nicht so genau zeichnen. Da nähert man sich so ein bisschen der Form, die man dann haben möchte. So, also, jetzt habe ich hier dieses Herz in dem Kreis. Und da oben machen wir noch so eine Figur hin. Das bin ich. Ich schreib's auch gleich rein. Ich. Und das ist mein Herz. Das bin ich. Und jetzt fang ich an, durch dieses Herz so eine Pflanze wachsen zu lassen. Wie so Efeu. Könnt ihr euch vorstellen. Ein bisschen entlang der Außenlinie und dann auch so quer durch. Und diese Linie, ist eben eine unregelmäßige Linie. Keine, nichts regelmäßiges, keine gerade Linie und diese Linie, die wächst jetzt und wächst jetzt und wächst jetzt durch mein Herz, durch mich durch und ich konzentriere mich dabei vollkommen auf die Spitze dieses Stiftes. Ich gucke ein bisschen da zu, wie da die Linie rauskommt. Ich muss jetzt gar nicht aktiv mir überlegen, wo ich diese Linie hinführe, sondern die fließt jetzt einfach über dieses Herz. Innerhalb dieses Herzes bleiben wir vorerst mal und machen diese Linien. Das ist wie so ein Liniensalat. Sieht vielleicht ein bisschen aus wie so eine, wenn man ganz viele Nudeln, die sehr fein sind, kocht und dann so ineinander in eine Schüssel tut. Da könnte sowas rauskommen.

Und ihr könnt die Linie mal schneller, mal langsamer zeichnen. Ja, ihr berührt gerade sozusagen mit dem Stift euer Herz und das, was ihr in eurem Innersten mit euch tragt und wofür ihr euch selber wertschätzt, wertschätzen könnt.

Dabei müsst ihr noch nicht mal gezielt darüber nachdenken, wofür ihr euch jetzt eigentlich wertschätzt. Vielleicht kommt so der Gedanke, naja, eigentlich weiß ich jetzt gar nichts. Einfach weiterzeichnen und einfach dabei bleiben und dem Stift folgen. Was dabei passiert, ist, dass manche Wege ein bisschen breiter erscheinen. Wo der Stift ein bisschen öfters vorbeikommt, Dann wird es automatisch ein bisschen dunkler. Das ist dann immer nur eine Frage der Zeit. Je länger ich zeichne, desto mehr kristallisiert sich dann sowas raus. Deswegen darf man auch immer gerne bisschen Geduld mitbringen. Beziehungsweise es reicht dann auch, begeistert zu sein. Dann macht man sowieso weiter.

Nicht zu früh sagen, es sind ja schon ein paar Linien drin. Es reicht ja schon. Das darf ruhig sehr dicht sein, wie so ein Gewebe. Im Prinzip geben wir diesem Herz jetzt so ein Gewebe, so ein Netz. Ja, eine Struktur bildet sich da so bisschen heraus. Ohne dass ich die jetzt geplant hätte, ohne dass ich jetzt gesagt hätte, da muss das so sein. Das ist das Schöne in dem neurographischen Zeichnen. Ich bin da immer ergebnisoffen und ich weiß vorher nicht, was so passiert. An manchen Stellen kann ich jetzt anfangen, ein bisschen diese dickeren Strukturen auch zuzumalen, also die Zwischenräume so ein bisschen anzumalen. Dann kann ich das noch ein bisschen verstärken. (Und übrigens empfehle ich euch, wenn ihr sowas macht, einen dünnen Stift zu haben, so einen Fineliner. Habt ihr meistens hier irgendwo rumliegen. Und wenn nicht, die gibt es überall. Man braucht übrigens beim neurographischen Zeichnen nicht viel. Also man muss nicht eine große Ausrüstung haben. Wenn man dabei bleibt, wird die ohnehin, wächst die dann so Schritt für Schritt. Es kommen immer wieder neue Stifte dazu. Also ich bin auch so jemand, der immer wieder was ausprobiert.) Was ich jetzt übrigens gerade angefangen habe zu machen, ist, so ein bisschen, so ein paar, es gibt so ein paar Kreise, die sich da innen auftun und die verstärke ich. Das liegt daran, dass unser Auge, wenn wir so Kurvenlinien zeichnen, also so kurvige Linien, dann sind das immer kleine Kressesegmente. Und unser Gehirn nimmt das wahr. Und dann kann, gehn wir her mit dem Stift und sagen, okay, da ist jetzt ein Kreis und machen den einfach fertig. Machen den komplett rund. Und dann hat man jetzt sowas und ja, und diese Kreise, da kommen wir vielleicht nachher nochmal gleich darauf zurück. Wir sind jetzt ganz bei uns. Und ich mach das jetzt mal vielleicht so, dass ich mal diese paar von diesen so ein bisschen rot ausmale. (Also ich sag immer, wenn man zwölf Buntstifte hat, so ein Schüler-Set, das reicht vollkommen erst mal. Aber natürlich, wenn man dann weiter zeichnet, ich hab auch, ich hab irgendwann mal auch so ein Set gekauft, ich weiß nicht, waren vielleicht auch 36 und seitdem kaufe ich dann immer so einzelne Stifte nach. Ja, weil man braucht nicht alle Farben gleich. Und einmal als Ausgangspunkt so ein Set und dann ergänzt man das.)

So, was habe ich jetzt gemacht? Ich habe ein paar von diesen Kreisen farblich hervorgehoben. Und das sind jetzt, also ich mache das jetzt nicht ausführlich, ich zeige euch nur, wie das geht. Aber ihr könnt dann auch in Ruhe mal darüber nachdenken. Jeder dieser Punkte steht für etwas, wofür ich mich wertschätze, wo ich sage, das ist toll an mir. Das können auch irgendwelche Erfolgserlebnisse sein, die ich mal hatte. Und dann nehmt ihr als Ressource euer ganzes Leben. Ihr könnt auch was aus der Kindheit nehmen. Ist vollkommen egal.

Es geht mir nur darum, so bisschen aufzubauen, ... Ja, ich bin was wert. Ich schätze das. Und das hab ich jetzt hier mal so, ja, symbolisch erst mal auf diese Art und Weise. Und jetzt verlasse ich mal hier diese schützende Kugel. Jetzt gehe ich nach außen. Der Effekt ist, wenn ich mich selber wertschätze, dann kann ich natürlich im Außen auch wertschätzen. Das ist so ein Spielespiel.

Ich symbolisier das jetzt mal mit diesen Kreisen, die da rauskommen und da draußen da treffe ich natürlich auf andere Kreise. Was ist da draußen? Das sind Menschen, das sind Dinge, das sind Orte, die ich auch wertschätze. Also ich könnte jetzt hier jeweils auch noch ein Herz reinmalen. Das kann man sich dann, wenn man jetzt ein bisschen mehr Zeit hat, kann man sich das da wirklich überlegen. Was ist denn das? Was schätze ich denn wert da draußen, außerhalb von mir? Und wir verbinden in der Neurographik immer, das ist ein ganz wichtiger Punkt, auch in dieser Abfolge, in diesem sogenannten Basisalgorithmus, verbinden wir immer unser eigenes, unsere eigene Figur, das, was wir unmittelbar sind, was uns selbst betrifft, mit dem Umfeld. Ja, und diese Wertschätzung, das ist sozusagen, das ist dann eine, das fließt dann in beide Richtungen. Ich könnte ja so eine Verbindung machen, das hier, fließt in beide Richtungen. Das nähert sich dann so gegenseitig. Das verbinde ich miteinander. Es führt zu einer gegenseitigen Wertschätzung. Das ist ganz wichtig, glaube ich. Auch in unserer Gesellschaft ist es wichtig, dass wir uns wertschätzen. Und dass wir nicht jemanden in die Ecke stellen und sagen, der ist jetzt schlecht. Das passiert leider sehr oft. Und das ist übrigens so eine Nebenmission der Neurographik, die Erde zu einem friedlicheren Ort zu machen. Klar, wenn jemand einen Stift in der Hand hat, dann hat er schon keine Waffe in der Hand. Geht nicht. Und es ist auch schöner, etwas an sich zu verändern, als jetzt an den anderen was zu verändern. Das funktioniert eh nie. Aber wenn ich mich selbst verändere, ist das ja wie in einem Mobile. Wenn ich anfange, mich anders zu positionieren, dann wackelt das ganze Mobile. Ja genau, so kann man sich das vorstellen. Richtig schönes Bild. Gehen da diese warmen Strahlen raus aus mir und es kommt zurück von den anderen. Na ja klar, wie heißt das? Wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es heraus. Die alten Volksweisheiten, die haben ja schon was. Wenn ich mich wertschätze und ich mit Wertschätzung nach außen gehe, dann kommt das zurück. Ist klar. Und jetzt ergänze ich noch ein bisschen den Hintergrund. Da sind natürlich noch viele, viele mehr. Hab jetzt ein paar hervorgehoben, aber es gibt natürlich noch viele andere Momente, Menschen, ... Wir sind ja überall von Menschen umgeben.

Überall gibt es Orte, überall gibt es irgendwas, ja, was relevant ist, was irgendwo, was für mein Leben vielleicht keine zentrale Rolle spielt, aber es ist da. Und damit bin ich verbunden und damit ist, ja, bin ich auch nicht so ein verlorenes Herz sozusagen, sondern ich bin kräftig, zu sehen.

So und dann kann man jetzt, das ist jetzt alles natürlich eine Frage der Zeit, da kann man diese Zeichnung noch sehr schön weiter gestalten. Das wichtigste ist jetzt schon drauf und was ich jetzt noch ein bisschen machen kann, noch ein bisschen von den starken Linien verstärken.

So, ich glaube, so kann man es jetzt erst mal lassen. Das ist noch nicht fertig. Ja, da könnte ich jetzt noch viel weiter zeichnen. Es reicht ja jetzt erst mal, um einen kleinen Einblick zu kriegen.