

# ... und täglich grüßt das Murmeltier

Es ist dieses Gefühl von Langeweile, von **Stillstand**, das uns manchmal beschleicht. Das Leben fühlt sich an wie „auf Autopilot“. Doch wie kann man die Regie wieder übernehmen?

PROTOKOLLE Gitta Schroeder ILLUSTRATION Carmen Segovia/2agenten.com

**T**retmühle. Schon das Wort zieht einen in seinen klebrigen Bann aus Monotonie und Langeweile. Sofort hört man den morgendlichen Wecker, der den immer gleichen Tagesablauf einläutet, mit den immer gleichen Wegen, der immer größer werdenden Verzweigung.

Für die Hamburger Psychologin Nicola Friederici lässt die Tretmühle auf ein Ungleichgewicht schließen: „Wir funktionieren und fühlen uns wohl in Polaritäten. Yin und Yang, Schatten und Sonne, Spannung und Entspannung, Sicherheit und Unsicherheit. Entsteht ein Übermaß eines der Pole, bekommen wir ein Problem.“

Die Lösung liegt in kleinen Veränderungen. Friederici: „Manchmal hilft es schon, die tägliche Routine zu durchbrechen – zum Beispiel den Weg zur Arbeit oder die Gestaltung der Freizeit. Und, bei zu viel Sicherheit, auch mal etwas Überraschendes, Unbekanntes, Unsicheres wagen!“

Denn andernfalls droht die Gefahr der Unterforderung: Alles ist vertraut, man kann alles, weiß alles. Erst neue Anforderungen bringen dann die ersehnten Glücksgefühle zurück. Wie man das macht? Dafür gibt es inzwischen viele unterschiedliche Methoden. Wir stellen Ihnen vier Frauen vor, die beispielsweise durch ein Sabbatical, durch eine Familienaufstellung oder eine Trance-Erfahrung neue Qualität in ihr Leben gebracht haben. Welche Methode die beste ist, sollte aber jeder individuell für sich und sein Thema entscheiden...

## „Privat und beruflich steckte ich total fest“

Sabine Schildgen, 41, Angestellte aus Bonn, ging in **Schweigeklausur**, um ihr Leben neu zu betrachten



„Bekannte hatten mir von der Naikan-Methode erzählt. Aber zu Anfang hat mich das eher abgeschreckt: sieben Tage von 6 bis 21 Uhr hinter einem Wandschirm zu verbringen, zu schweigen und über drei Fragen zu meditieren: Was haben andere für mich getan? Was habe ich für sie getan? Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet? Das war nichts für mich.“

Aber dann wurde meine Freundin schwanger – und ich war total verzweifelt. Beruflich unzufrieden, weil ich schon lange von einer Ausbildung als Buchhändlerin träumte. Aber vor allem war ich traurig, weil ich nicht schwanger wurde. Fünf Jahre lang – alle Versuche vergeblich.

Da erinnerte ich mich wieder an Naikan und meldete mich kurz entschlossen im Naikan-Zentrum in Tarmstedt bei Bremen an.

Der Anfang war hart: kein Radio, kein Fernsehen, kein Small Talk mit den anderen Teilnehmern. Nur von morgens bis abends mit mir selbst beschäftigt. Ich habe sehr viel geweint. Wollte zwischendurch sogar nach Hause fahren.

Aber dann kam ich langsam rein in die Gedanken. Was haben meine Mutter, mein Vater und mein Partner für mich getan? Was habe ich für sie getan? Und: Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen bereitet? ▶

Schon wieder Montag? Irgendwann kriecht die Erkenntnis heran, dass es so nicht weitergehen kann ...



Am ersten Tag sollte ich mich an mein Leben zwischen Geburt und sechs Jahren erinnern. Da fiel mir fast gar nichts ein. Doch mit ein paar gezielten Fragen des Naikan-Lehrers ging es besser. Und plötzlich kamen die Bilder zurück. Von meiner Mutter, die mir Frühstück machte, und meinem Vater, der mit mir spielte. Trotzdem: Ich wollte mich nicht auf diese Gedanken einlassen. Flüchtete zum Rauchen immer wieder raus. Suchte Ablenkung.

Am nächsten Tag stieg eine andere Frage in mir auf: Bin ich Opfer oder Täterin? So bekam ich ganz langsam einen anderen Blick auf mein Leben. Ich konzentrierte mich nicht länger auf das, was ich nicht, sondern auf das, was ich bekommen hatte. Betrachtete mein Leben auch aus dem Blickwinkel meiner Eltern. Und dem meines Mannes. Es war immer noch mein eigenes Leben. Aber es sah plötzlich so ganz anders aus.

Am sechsten Tag hatte ich dann einen Moment der vollkommenen Gelassenheit. Der war sehr kurz, aber tiefgehend. Ich konnte dafür dankbar sein, wie viel Liebe ich bekommen habe. Dieses Gefühl hat mich auch in den Tagen danach getragen. Ich fühlte mich bereit, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Es ist verrückt – aber zweieinhalb Monate später stellte ich fest, dass ich schwanger war.

Heute kann ich sagen: Ich bin dankbar für alles. Zufriedener. Gelassener. Ich bin nicht mehr ständig auf der Suche nach irgendwas, nicht mehr so gehetzt, sondern ich bin bei mir angelangt. Ja, ich fühle mich glücklich.“

**Dazu erklärt Experte Gerald Steinke, Naikan-Leiter in Tarmstedt:** „Naikan kommt aus Japan und ist eine Selbsterkenntnis-Methode, die weder religiös noch therapeutisch ist. Sie will nicht analysieren oder bewerten, sondern den Teilnehmer dazu bringen, auf sich selbst zu blicken. Das Wort ‚Naikan‘ setzt sich zusammen aus dem japanischen ‚Nai‘ wie ‚Inneres‘ und ‚Kan‘ wie ‚Beobachten‘ – also innere Betrachtung.“

Die klassische Form dauert sieben Tage, während derer sich der Teilnehmer mit drei Fragen beschäftigt: Was haben Mutter, Vater, Partner für mich getan? Was habe ich für diese Personen getan? Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen bereitet? Das Ganze wird still und ohne äußere Ablenkung praktiziert, um Zeit und Raum zu haben, die eigene Lebensgeschichte von der Geburt an zu betrachten. Kontakt besteht nur zum Naikan-Leiter, der während der täglichen Übungen von 6 bis 21 Uhr in regelmäßigen Abständen vorbeikommt, sich die Erinnerungen ohne Wertung anhört und den Teilnehmer mit Mahlzeiten versorgt.

Naikan eignet sich für Menschen, denen bewusst ist, dass Probleme im Leben, in der Partnerschaft oder im Job auch mit ihren eigenen Verhaltensmustern zusammenhängen. Diesen Musterabläufen möchten sie auf die Spur kommen und Frieden schließen. Denn hier geht es vor allem um Versöhnung, Akzeptieren und Loslassen.“

**Weitere Infos:** Naikan-Zentrum, Bremer Landstr. 34, 27412 Tarmstedt oder unter [www.naikan.de](http://www.naikan.de)

## „Die Reise hat mir gezeigt, was wirklich wichtig ist“

**Britta Liedigk, 44, MTA aus Hamburg, ist für ein Jahr ausgestiegen**



„Ich musste raus. War einfach durch. Seit 14 Jahren arbeitete ich nun schon am Tropeninstitut. Machte die immer gleichen Untersuchungen. Es war langweilig. Da schien ein Sabbatjahr die Lösung zu sein. Ich arbeitete ein Jahr voll zum halben Gehalt, und in meinem freien Jahr würde ich ebenfalls das halbe Gehalt beziehen. Auch Sozial- und Krankenversicherung liefen weiter. Aber was sollte ich in dem freien Jahr tun? Eine Ausbildung zur Reittherapeutin? Ein Studium? Eine Radtour durch Europa? Ja – das war’s! So ein Sabbatjahr würde mein Leben sicher komplett ändern. Start war der 29. Februar 2008. Per Flieger allein nach Andalusien. Radeln durch Spanien, dann Portugal, Frankreich, Irland, Nordirland, Schottland. Dort blieb ich eine Woche, hatte einen Gärtner-Job. Am Hang stehen, in der Erde herumzupfen, die Sonne schien und ich hatte alle Zeit der Welt – das gefiel mir. Dann trieb es mich weiter. Färöer Inseln, Norwegen, Schweden, Lappland, Finnland bis an die Grenze Russlands und wieder Finnland. Im September kam dann der Anruf meiner Schwester: Meiner Mutter ging es schlecht – ich sollte schnell kommen.“

Zwei Wochen später starb meine Mutter. Und ich war froh, dass ich diese intensive Zeit mit ihr noch hatte. Wichtige Stunden zum Abschiednehmen. Nach der Beerdigung ging’s zurück nach Portugal. Ich lebte dort in den Tag hinein. Bekümmert. Das war meine Art der Trauerbewältigung. Danach stieg ich wieder aufs Rad, fuhr noch ein paar Tage herum, aber es fiel mir schwer. Ich fühlte mich oft einsam, sehnte mich nach meinem Zuhause, nach meinen Freunden. Ich wollte nur noch zurück in meine Wohnung, in meine vertrauten vier Wände.“

Mein Jahr war jetzt fast vorbei. Und meine Erwartungen? So eine Auszeit bringt nicht immer sofort die Riesenwende im Leben. Trotzdem, mir verschaffte sie Klarheit darüber, was wichtig ist und was nicht. Zeit, habe ich erkannt, ist ein kostbares Gut. Ja, und ich bin offener auf Menschen zugegangen. Seit dieser Reise weiß ich auch: Es geht immer weiter, selbst wenn man völlig erschöpft ist, es regnet und man nicht weiß, wo man übernachtet. Dieses Vertrauen hat auch bewirkt, dass ich insgesamt gelassener geworden bin.“

Heute arbeite ich wieder im Tropeninstitut, bin neu motiviert. Aber vielleicht nehme ich irgendwann noch einmal ein Sabbatjahr.“

**Dazu erklärt Expertin Barbara Hess, Unternehmensberaterin aus Stuttgart:** „Laut Studien wünschen sich rund zwei Drittel der Arbeitnehmer eine längere Auszeit

vom Job, aber nur unter 1 Prozent ziehen es auch durch. Klar: Es ist Luxus, so eine Auszeit zu nehmen. Nicht jeder kann von der Hälfte seines Gehalts leben. Und: Viele haben Angst vor Jobverlust oder Karriereknick. Aber man kann es ja auch mal mit einer vierwöchigen Abenteuerreise versuchen, bei der vorher nichts geplant, nichts gebucht ist, man sich nur treiben lässt. Schon so eine Abwechslung zum durchgeplanten Alltag hat einen Aussteiger-Effekt. Doch man muss bedenken: Ob nun vier Wochen Aussteigen oder ein Jahr – es erfordert Mut, Selbstbewusstsein und Eigeninitiative. Denn man muss sein Sicherheitsdenken zur Seite schieben...“

**Weitere Infos:** Im Internet-Netzwerk Xing gibt es unter [www.xing.com/net/sabbat](http://www.xing.com/net/sabbat) eine Extra-Gruppe mit 137 Mitgliedern, die sich regelmäßig über Sabbaticals austauschen.



## „Übermutter-Rolle? Die will ich nicht mehr haben!“

**Birgit Laß, 45, Angestellte aus Hamburg, ist ihrem Selbst beim Neuro-Imaginativen Gestalten nähergekommen**



„Meine Söhne verdrehen schon die Augen, wenn ich ihnen die Jacken nachtrage, damit sie sich nicht erkälten. Dabei sind sie 13 und 17, und natürlich weiß ich, dass sie groß genug sind, um für sich selbst zu sorgen. Genau wie mein Mann, dem ich auch gerne mal meine Meinung aufdrücken will.“

Meine Familie rebellierte also gegen mein Übermutter-Ding – und ich selbst habe mittlerweile auch genug davon. Es ist einfach zu anstrengend. Und meine Energien würde ich viel lieber in sinnvolle Aufgaben investieren. Mein berufliches Fortkommen zum Beispiel.“

Da passte es gut, dass mich eine Bekannte zu einer Sitzung in Neuro-Imaginativem Gestalten mitnahm. Dort fragte man mich, ob mir ein Name für mein Verhalten einfiel. Ja: ‚Gerda‘ – fürsorglich, akkurat, ein bisschen streng, bieder und familienorientiert. Ich sollte ‚Gerda‘ mit meiner linken Hand malen. Aber das Resultat war nicht

krakelig, sondern gestochen scharf: eine brünette, schmale Frau mit Doris-Day-Frisur. Und wie ich die Frau betiteln würde, die ich statt der Übermutter lieber sein wollte? ‚Vivi‘ – die Lockere, die nichts darauf gibt, was andere denken. Sie malte ich mit rundem Gesicht und wuscheligen Locken. Nun sollte ich ‚Gerda‘, ‚Vivi‘ und ein leeres Blatt als neutralen Part im Raum auslegen. Und, komisch, ich spürte genau, wie alles sein musste: ‚Gerda‘ links, ‚Vivi‘ rechts, dazwischen die neutrale Instanz – wie eine Art Trennungslinie zwischen beiden. Als ich mich auf ‚Gerda‘ stellte, fühlten sich meine Füße wackelig an, instabil. Auf ‚Vivi‘ hatte ich eine angenehme Spannung im Rücken – aber etwas fehlte. Also wanderte ich hin und her auf ‚Neutral‘, ‚Gerda‘ und ‚Vivi‘. Auf dem Bild der Übermutter wurde ich plötzlich wütend. Und schämte mich dafür, nichts anderes zu tun, als Kindern Jacken nachzutragen.“

‚Vivi‘, auf der ich danach meinen Platz einnahm, hatte keine Lust, sich mit ‚Gerda‘ zu unterhalten. ‚Die erinnert mich an Zeiten, mit denen ich längst abgeschlossen habe‘, war ihr hochnäsiger Kommentar. Hört sich verrückt an, so über Teile von sich selbst zu sprechen – aber genau das lief bei mir ab. Beim Versuch, die Aufstellung günstiger zu legen, merkte ich, wie ich mit ‚Vivi‘ an ‚Gerda‘ heranrückte, bis sie genau auf ‚Gerda‘ lag. Endlich war mein Stand gut und richtig. Dieser Prozess hatte eine sehr aufrüttelnde Wirkung auf mich. Denn auf einmal wusste ich: ‚Vivi‘ kann nicht ohne ‚Gerda‘ sein – und umgekehrt. Und selbst wenn ‚Vivi‘ für mich die attraktivere und zukunftsweisende Vision darstellt, gibt ihr ‚Gerda‘ ein sicheres Fundament. Nun existieren beide in friedlicher Koexistenz. Das ist das, was ich heute noch immer fühle, wenn ich die Bilder aus meiner Nachttischschublade hole. Was mein Übermutter-Verhalten angeht: Meine Tretmühle, aus der ich herauswollte, hat sich tatsächlich etwas verändert. Wenn ich die Kinder jetzt bevormunden will, merke ich es eher und kann schneller davon ablassen. Aber ich bin in diesen Momenten auch gnädiger mit mir und meiner ‚Gerda‘ geworden.“

**Dazu erklärt Expertin Dr. Eva Madelung, Therapeutin in München:** „Das Neuro-Imaginative Gestalten verbindet Elemente der Kunsttherapie, Körperarbeit, des NLP, des Familien-Stellens, der Kurztherapie und der systemischen Familientherapie. Bei festgefahrenen Situationen kann NIG helfen, indem die ratsuchende Frau formuliert: ‚Was will ich im Leben?‘ Danach skizziert sie ihren gegenwärtigen problematischen Zustand sowie den Moment, in dem das Problem überwunden ist. Und zwar mit der nicht-dominanten Hand. Durch diesen Prozess bekommt sie Kontakt zu ihrem Unbewussten. Wenn im nächsten Schritt die Papiere als Bodenanker ausliegen, betritt sie ihre inneren Bilder, die oft starke Gefühle auslösen.“

Nun soll sie sagen: Was habe ich geschafft? Worin bin ich gut? Was habe ich gelernt? Welche Personen haben mich bestärkt, unterstützt und motiviert? Von all diesen Ressourcen und Ressource-Personen sollen die hilfesuchenden Frauen eine Zeichnung malen und diese in einer Art Lebenslinie auf dem Boden auslegen. Danach stellen sie sich auf jedes dieser inneren Bilder, um in sie einzutauchen. Am Ende werden alle Ressourcen-Bilder aufgesammelt und unter einen sogenannten ‚Gegenwartszettel‘ gelegt, um zu fühlen, wie es jetzt ist. Womöglich kann man auf diese Weise schon sein Ziel erreichen. Die Skizzen haben später einen hohen Symbolcharakter, aus dem Kraft geschöpft werden kann.“

**Buch-Tipp:** „Im Bilde sein“, von Eva Madelung, Barbara Innecken: Carl-Auer-Systeme Verlag, 215 Seiten, 21,95 Euro

## „Ich erlebte mich als tief verletztes kleines Mädchen“

Sophie Bauer, 42, Vorstandssekretärin aus Wiesbaden, vertraute sich einem **Personality Coaching** an



„Mit 38 Jahren stellte sich mein Leben auf den Kopf. Ich hatte Brustkrebs. Das war der Auslöser für alles. Ich erkannte: Irgendetwas läuft bei mir schief. Denn schon lange spürte ich eine tiefe innere Unzufriedenheit, die ich nicht richtig greifen konnte. Deswegen

war mir klar, dass ich nach der Krebs-OP eines ganz dringend tun musste: mich um meine Seele kümmern. So begann ich meine Suche mit Gesprächstherapie, Kinesiologie, Familienaufstellungen und einem Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung.

Den Termin mit dem Personality-Coach machte ich eigentlich nur wegen einer Job-Frage. Aber bald kamen wir auch auf meine inneren Barrieren zu sprechen. Mein Coach führte mich in Trance Schritt für Schritt in meine Vergangenheit zurück. Bis ich etwa drei Jahre alt war. Ein wütendes, tief verletztes Mädchen. Trotzig drehte es mir den Rücken zu. Das war also mein inneres Kind, das den Weggang des Vaters als großen Verlust erlebte. Ich bemühte mich mit viel Liebe um das Mädchen. Aber es dauerte, bis die Kleine sich schließlich umdrehte und meine Hand ergriff. Vorher musste ich hoch und heilig versprechen, immer aufzupassen, dass es ihm auch gut ging.

Es war wirklich verblüffend, aber nach der zweistündigen Sitzung ging ich völlig erleichtert nach Hause. Als hätte sich ein Schalter umgelegt. Plötzlich lebte ich mein Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude. Ich bin freier geworden, lache mehr, und die Leute sagen mir, dass ich so-

gar anders aussehe. Wobei ich tatsächlich meinen Stil und meine Haarfarbe geändert habe.

Ich tauschte sogar meinen ersten und zweiten Namen ‚Tanja‘ und ‚Sophie‘. Tja, die Kraft der Namen. Mit ‚Sophie‘ kam jede Menge frischer Energie in mein Leben. Und irgendwann auch der Wunsch, meinen Vater zu treffen. Nach 36 Jahren. Es war lange nicht so emotional, wie ich mir das vorgestellt hatte. Aber es war okay. Ein Schlusstrich.

Mittlerweile habe ich erkannt, dass mein Leben nicht länger eine Einbahnstraße ist, sondern dass mir alle Möglichkeiten offenstehen. Wohin ich gehe, weiß ich noch nicht. Aber das ist auch gerade unwichtig. Wichtig ist, dass ich meinen Ballast abgeworfen habe. Ein Teil von mir hat endlich Frieden gefunden.“

**Dazu erklärt Experte Nico Rose, Diplom-Psychologe aus Wiesbaden:**

„Glaubenssätze wie ‚Ich kann das eh nicht‘ oder ‚Ich hab es nicht besser verdient‘ sitzen oft sehr tief und blockieren uns unbewusst. Häufig erkennt man dies, wenn man sich sein Ziel ganz klar vor Augen führt und laut fragt: Darf das überhaupt sein? Manchmal kommt kein richtiges Ja. Als Therapeut frage ich dann nach. Denn die wichtigsten Glaubenssätze über unsere Identität bilden wir schon früh. Mit etwa sechs Jahren wissen wir: ‚Was kann jemand wie ich vom Leben erwarten?‘ So wird das Leben von einem Kind geplant, das viele Dinge von den Eltern übernimmt. Wir bestehen also aus mehreren Persönlichkeitsanteilen, die unterschiedlich alt sind: einem rationalen, erwachsenen Teil und einem ‚inneren Kind‘.

Und diesem jüngeren Teil begegnen die Menschen, mit denen ich arbeite, in Trance, sprechen mit ihm und steuern liebevoll die Sichtweise des Erwachsenen bei. Zum Abschluss wird das jüngere Selbst an die Hand genommen und sich vorgestellt, wie Lebenserfahrung und Wissen in das jüngere Selbst fließen. So verschmelzen beide Teile in einer einzigen Person, und die einschränkenden Glaubenssätze verschwinden oder werden durch erwachsene Überzeugungen ersetzt.“

**Weitere Infos:** Deutscher Bundesverband Coaching e. V. (www.dbvc.de, 05 41/5 80 48 08), Deutscher Verband für Coaching & Training (www.dvct.de, 0 40/ 21 99 77 54) ■

