

„Wir sollten uns öfter fragen: Was von all dem, was ich den ganzen Tag tue, tut mir eigentlich gut? Viele Gewohnheiten sind eine Flucht vor uns selbst.“

– Petra Birkel –



Ein Pausen-Coach

Sie gibt unter anderem Kurse in Selbstliebe und Meditation. <https://www.petrabirkel.com>

Wollen wir ihn außer Gefecht setzen, hilft mir eine Schwätzspinn. Klingelt anstrengend, ist es auch oft, bringt uns aber weiter. Petra Birkel

„Etwas umzusetzen oder neu zu lernen funktioniert leichter, wenn wir uns einen Plan machen und uns einstrahlt mit uns selbst verbinden. 21 Tage erfordert es, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Mehr nicht. Der erste Schritt ist der schwerste. Aber zugleich der wichtigste. Wenn wir wirklich etwas verändern wollen, sollten wir mit uns selber einen Pakt schließen und uns versprechen, nach dem ersten auch die nächsten Schritte zu gehen, um nicht auf halber Strecke umzukommen und zurück in alte Muster zu verfallen. Ganz wichtig dabei: Selbstliebe und das tiefe Empfinden dafür, dass wir unsere eigene Souzre sind und gut sind, so wie wir sind.“

Es ist freilich nicht nur dieser fleiss, uns allen gut bekannte Schwätzband, der uns gern daran hindert, ein Leben nach unserem Bedürfnissen zu gestalten. Auch unser Unterbewusstsein mischt da noch kräftig mit. Erfahrungen und Prägungen aus der Kindheit, die sich zu Glaubenssätzen manifestiert haben, können uns ganz schön anbremsen und dafür sorgen, dass wir ein Leben leben, das mit unserem wahren Ich nicht wirklich in Einklang steht. Oft sind es Krisen in der Lebensmitte, psychische oder physische Erkrankungen, die solche Themen an die Oberfläche spielen. Coachin und Muzumacherin Shila Driesch hat das nach einer Krebsdiagnose erlebt.

„In meinem Elternhaus stand Leistung immer im Vordergrund. Ich habe dann das Leistungsparadigma auch zu meinem Lebensmotto gemacht und mich dadurch sehr unter Druck gesetzt. Das kennen viele Frauen. Als bei mir vor vier Jahren Brustkrebs diagnostiziert wurde, habe ich mir dann zum ersten Mal die Frage gestellt: Kann das wirklich der Sinn unseres Lebens sein, möglichst viele Bälle zu jonglieren? Wo bleibt denn da der Spaß, wo die Erfüllung? Ich habe mein Leben daraufhin grundlegend geändert. Werte und Grundsätze hinterfragt und geprüft, was davon gehört wirklich mir – und was sind Altlasten, die ich als unnötigen Ballast mit mir herumtrage. Grundsätzlich sollten mir nicht alles glauben, was wir denken, sondern genau in uns hineinhorchen. Wer spricht denn da gerade in mir? Sind das vielleicht die Stimmen meiner Eltern? In meinen Coachings sage ich den Frauen immer: Wir sind keine Pausenclowns, die dafür da sind, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Ich kann nur raten, mal zu versuchen, sich einem Tag von allen Erwartungen frei zu machen. Das ist nicht leicht, aber man erfährt viel über sich.“

Dass Krisen dem Blick für das eigene Leben scharfer können, erklärt Kim Fiedlerstein in ihrer Arbeit häufig. Und auch persönlich hat sie es in vergangenen Jähr erlebt: Ihre Ehe ging in die Brüche, und sie erkrankte an Hautkrebs. Wenn es darum geht, das Leben wirklich zu spüren, sagt sie, sollten wir unbedingt auch die Gefühle zulassen, die sich nicht gut anfühlen:

„In Krisen-Zeiten gehen wir meist aufmerksamer mit uns selbst um und haben die Chance, uns noch einmal ganz anders kennenzulernen. Auch wenn möglicherweise Angst, Verzweiflung oder

Enttäuschungen hochkommen und wir die Gefühle am liebsten weggeschoben würden, sollten wir da hingucken. Nur so kann der Schmerz sich auflösen. Verzweiflung ist die Gefühle, spüren wir sie trotzdem, nur anders. Zum Beispiel, indem uns Energie fehlt, wir zu viel essen oder trinken.“

Oft kommt der Wunsch nach Veränderung aber auch schreibbar aus dem Nichts. Du plöppst dann plötzlich ohne schon beschriebene diffuse Sehnsucht nach mehr auf. Aber dem Mehr auf die Schritte zu kommen ist meist gar nicht so leicht. Oft ist es ja so: Das Leben ist nicht schlecht, es dümpelt nur etwas leicht vor sich hin. Ab und zu ein wenig Abwechslung und auch mal wieder Herköpplchen wären nicht verkehrt. Also alles nur ein Luxusproblem? Viele Frauen, die in der Lebensmitte dem Wunsch nach Aufbruch in sich spüren, sind erst einmal verlehrt, sagt Petra Birkel, und empfinden das Scheitern als ein Scheitern:

„Ich rate dann erst einmal zu einem Perspektivwechsel. Dem grundsätzlich sollte der Wunsch nach Veränderung nicht negativ bewertet, sondern vielmehr als Hinweis verstanden werden, dass nun das nächste Level in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung dran ist.“

„Wir sind keine Pausen-Clowns, die dafür da sind, die Erwartungen anderer zu erfüllen.“

– Shila Driesch –

