

SUSAN BILLMARK & MATS BILLMARK  
LERNE ZU LEBEN

**mosaik**



Susan Billmark & Mats Billmark

LERNE ZU

# LEBEN



**EINFACH  
&  
SORGENFREI**

Aus dem Schwedischen  
von Christine Heinzius

**mosaik**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2016

Copyright © 2016 Wilhelm Goldmann, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 der Originalausgabe: Susan Billmark & Mats Billmark  
Originaltitel: Lär dig leva. Mindre stress – Mer närvaro  
Originalverlag: Inre Hälsa Förlag AB

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur  
Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.

Umschlag: \*zeichenpool, nach einer Vorlage von  
Mattias Billmark und Julia Billmark

Umschlagfoto: Joachim Grusell und Julia Billmark

Redaktion: Edigna Hackelsberger

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

MZ · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39306-0

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

Für Julia

Unsere geliebte Tochter  
und Inspirationsquelle.



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	9
Über uns . . . . .	11
Ausblenden . . . . .	15
Wie uns die Kindheit prägt . . . . .	21
Selbstbewusstsein . . . . .	29
Stress – eine Volkskrankheit . . . . .	33
Stress bei Kindern und Jugendlichen . . . . .	41
Im Jetzt leben . . . . .	57
Das Ego . . . . .	71
Erwartungssorgen . . . . .	75
Sorgen . . . . .	79
Angst . . . . .	83
Schuldgefühle . . . . .	89
Erwartungen und Pflichten . . . . .	93
Was heißt perfekt? . . . . .	99
Gesunde Gedanken . . . . .	109
Man wird, was man denkt . . . . .	121
Ärger und Wut . . . . .	127
Kommunikation . . . . .	135
Affirmationen . . . . .	147
Klatsch und Tratsch . . . . .	151

Zeitpläne und Organisation . . . . .	157
Sport . . . . .	167
Schlaf . . . . .	169
Medikamente? . . . . .	175
Genussmittel machen das Leben nicht leichter . . . . .	179
Farben und Formen fürs Wohlbefinden . . . . .	187
Kreativität und Gesundheit . . . . .	197
Ordnung . . . . .	205
Veränderungen und Gewohnheiten . . . . .	209
Sie verdienen es, dass es Ihnen gut geht! . . . . .	221
Was wir gelernt haben . . . . .	223
Danksagung . . . . .	225
Inspirationsquellen . . . . .	229
Quellennachweis . . . . .	231
Register . . . . .	233
Auf den folgenden Seiten notiere ich mir, was ich noch stärker üben muss ... . . . . .	238



## VORWORT

Ich bin ein enger Freund von Mats, Susan und ihrer Tochter Julia und habe mich sehr gefreut, als sie mich gebeten haben, ihr Buch zu lesen.

Ich weiß, welchen Kampf sie gemeinsam durchgestanden haben und dass ihr Weg zurück zu Lebensfreude und Harmonie eine Quelle der Weisheit für uns alle ist.

Mit solchem Mut sich selbst und einander in die Augen zu sehen und zu wagen, aufrichtig um Hilfe von außen zu bitten, ist für mich ein Zeichen von großer innerer Stärke.

Da ich das Privileg habe, ihre innersten Gedanken zu teilen, weiß ich sicher, dass ihr Buch vielen Menschen Hilfe und Kraft spenden wird, ihr Leben zu verändern.

Deswegen überlasse ich es Ihnen nur zu gern, die Inspiration und Energie zu finden, die Mats und Susan Ihnen vermitteln möchten.

*Mikael Werthwein*



# ÜBER UNS

## Mats und Susan

**Mats:** Mein Berufsleben habe ich als selbstständiger Unternehmer begonnen. Ich war immer eine Führungspersönlichkeit. Weil ich kreativ, kontaktfreudig und sehr gesellig war, habe ich es geschafft, meine Unsicherheit und Unruhe zu verbergen. Niemand hat ahnen können, dass ich eigentlich ein ganz schwaches Selbstbewusstsein hatte.

Ich habe mich nach einem Burn-out in meinem Beruf auf psychische Krankheiten konzentriert, denn das liegt mir sehr am Herzen. 2011 hatte mein Vortrag »Innere Gesundheit« Premiere im Stadshotell in Kalmar, die Reaktion war enorm. Nach sechs ausverkauften Veranstaltungen in Kalmar bin ich mit dem Vortrag zur »Inneren Gesundheit« in mehreren schwedischen Städten gewesen. 2013 wurde er auf DVD veröffentlicht.

Mein neuer Fokus ist es, mehr im Augenblick zu leben. Ich bin absolut davon überzeugt, dass die Grundlage für Zufriedenheit und Glück das bewusste Leben ist. Ich bin immer noch sehr empfindlich, was Stress angeht. Wohl oder übel habe ich schließlich eingesehen und akzeptiert, dass ich nie wieder die-

selbe Kraft und Energie haben werde wie vor meinem Burn-out. Jetzt kenne ich mich selbst besser und weiß, wo meine Grenzen liegen.

**Susan:** Als Kind war ich sehr schüchtern, hatte aber das Glück, unter kreativen und kontaktfreudigen Jugendlichen zu landen. Ich habe gelernt, dass man tun kann, was man will, wenn man sich nur traut. Nach und nach habe ich meine Schüchternheit überwunden und gewagt, mich Situationen auszusetzen, die mein Selbstvertrauen stärkten. Eins führte zum anderen, und ich entwickelte mich zu einem Menschen, der auf vielen Hochzeiten tanzte. Es fiel mir sehr schwer, nein zu sagen, aus Angst, nicht mehr gemocht zu werden.

Nach einer Erschöpfungsdepression habe ich eingesehen, dass ich wohl sehr stark gewesen sein musste, um mich so dramatisch überfordern zu können, aber auch, dass ich dazu meine eigenen Bedürfnisse extrem verdrängt hatte. Ich hatte meinen eigenen Wert nicht erkannt, und ich musste lernen, dass es wichtig ist, mich um mich selbst zu kümmern.

Kreativität wurde erst bei meiner Reha wieder wichtig, vorher habe ich es nicht begriffen. Jetzt nimmt sie in meinem Leben viel Platz ein. Über die Jahre habe ich zu meiner Kreativität zurückgefunden. Ich habe gelernt, sie zu steigern und zu »verwalten«. Intuitiv spürte ich, dass es mich gesund machen würde, kreativ zu arbeiten. Es ging mir dabei so gut! Ich weiß, dass Kreativität eine ideale Möglichkeit ist, seine Lebensqualität zu steigern und die Gesundheit zu verbessern, daher haben

Kreativität und Gesundheit in unserem Buch ein eigenes Kapitel bekommen.

Heute kämpfe ich noch mit meinem Gewicht und meiner Lust auf Zucker. Dieser Kampf ist nicht so leicht für mich, da ich nicht gern trainiere und schwitze! Der Körper kam bei mir lange Zeit erst an zweiter Stelle. Und der achtsame Umgang mit meinem Körper stellt noch immer eine große Herausforderung für mich dar, aber ich habe das Gefühl, dass das jetzt, wo ich über fünfzig bin, besonders wichtig wird!

**Wir beide** haben uns 1995 in Kalmar kennengelernt. Mats war gerade mitten in den Planungen für eine Messe und brauchte eine Dekorateurin. Seit diesem Tag sind wir ein Paar und arbeiten auch zusammen. Im Mai 1996 wurde unsere Tochter Julia geboren. 2011 haben wir unsere Familie vergrößert, indem wir Elsa, Jahrgang 2004, und Martin, Jahrgang 2009, als »Kontaktfamilie« unterstützen. In Schweden gibt es dieses Programm für benachteiligte Kinder, bei dem diese nicht bei »Pflegeeltern« untergebracht sind, sondern in ihren Ursprungsfamilien wohnen bleiben. Bei ihren »Kontaktfamilien« verbringen die Kinder meist die Wochenenden oder festgelegte Zeiten.

## Warum wir ein Buch geschrieben haben

Für uns wäre es sicher hilfreich gewesen, wenn wir ein Buch wie unseres gehabt hätten, als es uns schlecht ging!

Jetzt ist es da! Wir hoffen, dass es vielen Menschen Unterstützung bieten kann, wenn sie – genau wie wir damals – nicht verstehen, dass wir alle immer wieder innehalten und darüber nachdenken sollten, was wir gerade tun oder lassen. Wir hatten damals zwar nicht dieses Buch, aber wir hatten einander. Als es uns am schlechtesten ging, glaubten wir zwar nicht, dass wir einander helfen konnten, aber wir hatten doch immer Unterstützung und einen Menschen, der tief im Innersten verstand, was Stress, Sorgen und Angst bedeuten.

Unsere Ärzte haben uns geraten, alles aufzuschreiben, daher haben wir zunächst nur für uns selbst geschrieben – so glaubten wir damals jedenfalls. Ein paar unserer Freunde durften unsere »Tagebücher« lesen, und da haben wir begriffen, dass das, was wir geschrieben haben, für andere in derselben Situation nützlich sein könnte.

Wir hoffen, dass Sie selbst rechtzeitig die Notbremse ziehen können, so dass es bei Ihnen nicht so schlimm werden muss wie damals bei uns.

Wir empfehlen Ihnen, das Buch langsam zu lesen. Nach jedem Kapitel die Botschaft darin sacken lassen und darüber nachdenken, was sie mit Ihnen zu tun hat. Oder Sie konzentrieren sich auf die Kapitel, die für Sie am wichtigsten sind.

Sie können Ihr Leben verbessern!

## AUSBLENDEN

In einem Artikel in einer schwedischen Zeitung berichtete ein bekannter schwedischer Künstler, dass er gerade haarscharf an einem Zusammenbruch vorbeigeschrammt war. Die Überschrift lautete: »Ich war kurz vorm Burn-out, aber jetzt habe ich gelernt, vieles auszublenzen.«

Nicht auf die Warnsignale des Körpers zu hören, ist das Gefährlichste, was man tun kann, wenn man gestresst ist. Die Fähigkeit, Warnsignale ausblenden zu können, ist oft die Ursache für einen Burn-out.

### SUSAN HÖRTE NIE AUF DIE SIGNALE

Ich konnte viele Jahre gut ausblenden. Eine Kleinigkeit nach der anderen, schon mein ganzes Leben lang. Das bedeutete in der Folge, dass es auch nicht schwer war, die größeren Probleme zu verdrängen. Als ich jünger war, litt ich schweigend darunter, nicht gut genug zu sein, nicht verstanden zu werden. Ich fühlte mich ausgeschlossen, obwohl ich viele Freunde hatte und nicht gemobbt wurde. Jetzt, da ich erwachsen bin, ist mir klar, dass ich jemanden zum Reden

gebraucht hätte. Ich war voller Gefühle, die niemand bestätigte, und hatte Unmengen an Fragen, aber niemanden, dem ich sie stellen konnte. Ich brauchte jemanden, der mir sagte, dass es ganz normal war, so zu fühlen und zu denken, wie ich es tat. Stattdessen blendete ich meine Gefühle aus. Ich schwamm mit dem Strom. Der Zufall entschied über mein Leben, ohne dass ich eine bewusste Wahl traf.

Als es Mats am schlechtesten ging, war ich eigentlich genauso fix und fertig wie er. Aber ich blendete meine Erschöpfung aus und verleugnete meine Gefühle erneut. Wer sollte sich denn sonst um unseren Haushalt und unsere Tochter Julia kümmern? Ich fand, wir dürften nicht gleichzeitig zusammenbrechen, also zehrte ich von den allerletzten Reserven. Natürlich verlor ich manchmal die Kontrolle. Ich bekam Panikattacken, Krisen und fühlte mich machtlos. Ich war sehr angespannt, bekam dadurch Rücken-, Glieder- und Muskelschmerzen – Symptome, die ich wiederum überging. Gleichzeitig wurde ich eine Meisterin darin, nicht zu schlafen. Ich war in einer Abwärts-spirale gefangen und geriet in eine immer tiefere Depression. Mein Körper flehte mich geradezu an aufzuhören, aber was kümmerte mich das? Man muss sein Päckchen eben tragen! Das hatte Papa mir beigebracht. Ausruhen, das durfte man in einem anderen Leben. Ich hörte überhaupt nicht mehr auf meinen Körper, und das Gefühl, dass es einem gut geht, kannte ich gar nicht mehr. Ich dachte, das Leben müsste so sein.



## MATS' ANGST VOR PSYCHOLOGEN

Ich brauchte jemanden, mit dem ich sprechen konnte, als es am schlimmsten war. Genau wie Susan hatte ich meine grundlegenden Bedürfnisse wie Erholung vor langer Zeit ausgeblendet. Gleichzeitig stand ich enorm unter Stress und Druck, um die Firma wirtschaftlich am Laufen zu halten. Mein Kalender war immer voller Meetings. Ich war überall gleichzeitig, kaum war ein Termin erledigt, kam prompt ein neuer nach. Ich war nie mit der Arbeit fertig. Am Ende wurde es schwierig, Prioritäten und Grenzen zu setzen und nein zu sagen. Genau wie Susan fühlte ich mich machtlos. Ich schlief nachts schlecht, hatte ein beginnendes Magengeschwür, akute Rückenschmerzen und große Angst.

Alles zusammen fühlte sich langsam unerträglich an. Es gab kein Gegenüber, mit dem ich meine Probleme hätte besprechen können. Ein Besuch beim Psychologen war ganz ausgeschlossen, denn ich war der Meinung, dass dort nur schwer psychisch kranke Menschen hingingen.

Im Fitnessstudio hörte ich von Stig Sjöde, einem Mental-Coach. Das klang sportlich und ungefährlich. Ich rief ihn an, und bei unseren Treffen begannen wir, über das zu reden, was in meiner Jugend schwierig gewesen war. Über solche Dinge hatte ich vorher noch nie mit jemandem gesprochen. Es fühlte sich unglaublich befreiend an. Stig brachte mir bei

abzuschalten, und ich schaffte es, meinen akuten Stresszustand zu mindern. Er brachte mich nach und nach auch zu der Erkenntnis, dass die Ursache für meine Probleme in meiner Einstellung mir selbst und meinem Leben gegenüber lag. Am Schluss riet er mir, mich an einen Psychologen zu wenden, der als Methode die Kognitive Verhaltenstherapie praktizierte. Die Beziehung von Susan und mir wurde immer angestrengter. In dieser Lage fiel es uns sehr schwer, miteinander zu kommunizieren. Es kam ständig zu Missverständnissen. Nach einer Weile bot Stig mir an, Susan und ich könnten beide kommen und mit ihm und seiner Frau Eva reden. Es war unglaublich schön, dass zwei außenstehende Personen das, was wir zueinander sagten, spiegelten und »übersetzten«. Mit einem anderen Paar zu sprechen erschien uns notwendig. Dadurch begriffen wir die Bedeutung der festgelegten Geschlechterrollen.

Heute sind wir davon überzeugt, dass unsere Beziehung vor allem dank der Gespräche mit Eva und Stig hielt. Wir haben gelernt, was wichtig ist, einander zuzuhören, einander Raum für unsere Meinungen zu geben, aufeinander zuzugehen. Nur wir selbst können uns verändern, und das ist wichtig, damit unsere Beziehung gut funktioniert.

Viele befinden sich in derselben Situation: Das Vertrackte daran, Probleme und negative Gefühle auszublenden, besteht darin, dass Sie gar nicht merken, wie schlecht es Ihnen geht, solange Sie viel zu tun haben. Sie merken auch nicht, was Sie sich und Ihren Nächsten zumuten. Wenn das Wochenende oder die Ferien kommen, fühlen Sie sich rastlos. Wenn Ihr Gehirn endlich die Chance hat, etwas zu fühlen, stellen sich Leere, Kopfweh, Magenschmerzen, Müdigkeit ein, oder diese Infektion, die Sie bisher bekämpft haben, bricht aus. Wenn der Montag kommt, blenden Sie die Beschwerden wieder aus. Das haben Sie Ihrem Körper beigebracht, als Sie Kraft für anderes brauchten. Sie haben begonnen, zu verdrängen, und aufgehört, auf Ihren Körper zu hören, und haben stattdessen weitergearbeitet. Das Einzige, was Sie aufhalten könnte, ist eine Krankheit, die Sie ans Bett fesselt oder ins Krankenhaus bringt.

Wenn wir Zahnschmerzen oder eine akute Blinddarmentzündung haben, zögern wir ja auch nicht, zum Zahnarzt oder ins Krankenhaus zu gehen, und wir schämen uns auch nicht, professionelle Hilfe einzuholen, wenn das Haus renoviert oder das Auto repariert werden muss. Nur wenn es uns psychisch schlecht geht, haben wir Angst und schämen uns, um Unterstützung zu bitten. Warten Sie nicht, bis Sie keine Wahl mehr haben – nehmen Sie sofort Hilfe an, bevor Ihr Problem zu weit fortgeschritten ist. Es ist wichtig, mit dem Partner, der Familie oder Freunden zu sprechen, aber diese sollten keinen Therapeuten ersetzen.

Es ist natürlich eine Mischung verschiedener Dinge, die zu massivem Stress führt. Hier einige Beispiele:

- Wir wollen stark und unverletzlich erscheinen.
- Wir wurden dazu erzogen, produktiv und tüchtig zu sein.
- Wir sprechen nicht über unsere Probleme, alle anderen scheinen alles so gut zu meistern.
- Wir wollen anderen nicht zur Last fallen.
- Es fällt uns unheimlich schwer, um Hilfe zu bitten.

Denken Sie daran, dass es kein Muss gibt! Sie sind nicht allein. Es ist menschlich, um Hilfe zu bitten. Sie können Ihre Situation verändern. Und es gibt dafür *immer* Hilfe!

## WIE UNS DIE KINDHEIT PRÄGT

Oft haben sich unsere hohen Ansprüche an uns selbst während der Kindheit eingeschlichen. Wir haben uns nicht um unserer selbst willen geliebt, sondern nur für gute Leistungen geschätzt gefühlt – etwa wenn wir im Haushalt geholfen haben oder gute Noten nach Hause brachten. Der Grund, warum wir versuchen, so viel wie möglich zu schaffen, ist der, dass wir das wichtigste Bedürfnis von allen befriedigen wollen – geliebt, bestätigt und gemocht zu werden. Denn wir haben gelernt, dass Leistung Liebe bedeutet!

Wir sind gut darin, einige unserer »äußeren« Bedürfnisse und die unserer Familie zu befriedigen: Wir kochen, wenn wir hungrig sind, gehen ins Bett, wenn wir müde sind, und zum Arzt, wenn wir krank sind. Im Gegensatz dazu vergessen wir aber oft die inneren Bedürfnisse – wie gesehen werden zu wollen, Bestätigung und Aufmerksamkeit zu erfahren und sich zusammen über etwas zu freuen.

### Kinder werden so schnell groß

Plötzlich steht ein schlaksiger Junge vor einem und stellt seine Freundin vor, und man fragt sich, wo Mamas kleiner Bub ge-



Mats Billmark, Susan Billmark

## **Lerne zu leben**

Einfach und sorgenfrei

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 19,0 cm  
ISBN: 978-3-442-39306-0

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: August 2016

Mats und Susan Billmark ist es gelungen, eine tiefe persönliche Krise zu überwinden. Sie schrieben auf, was ihnen geholfen hatte – und landeten damit in Schweden einen riesigen Bestseller. In "Lerne zu leben" zeigen sie, wie man wieder Zuversicht gewinnt. Mit Meditations- und Entspannungsübungen, aufbauenden Zitaten, bewährten Tipps und Erfahrungsberichten lernen Sie, den hohen Wert des Augenblicks zu erkennen. So wird diese Lektüre zu einem sehr persönlichen Erlebnis voll Wärme und menschlicher Nähe, die es leicht macht, sich selbst wiederzufinden.

 [Der Titel im Katalog](#)