

»Wenn wir erkennen, dass hinter allem die Suche nach Liebe steht, haben wir die Liebe zu suchen – und zwar in uns selbst.«

Dr. med. Mirriam Prieß

Zeit für einen Spurwechsel

Wie wir aufhören uns selbst zu blockieren
und dem Leben eine neue Richtung geben

südwest

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Sackgasse	9
Leben ist Beziehung	10
Die verlorene Beziehung zu sich selbst	12
Jeder hat das Recht auf ein glückliches Leben	15
Innere Realitäten	21
Warum wir nicht sind, wer wir sind	23
Liebe und Geborgenheit	26
Die Entstehung des falschen Selbst	29
Die Folgen der Ablehnung	34
Warum wir an unserem Unglück festhalten	39
Der toxische Freund	42
Partnerschaften und innere Realität	49
Wo die Wurzeln liegen	50
Wenn die innere Realität Partnerschaft verhindert	52
Wenn innere Realitäten anstecken – gemeinsam in die Aussichtslosigkeit	63
Die Befreiung von der inneren Realität	69
Das Dialogprinzip	71
Wer ankommen will, darf nicht weglaufen	74
Schritt 1: Der Dialog mit der inneren Realität	82
Schritt 2: Der Dialog mit dem Schmerz	89
Schritt 3: Der Dialog mit den Gefühlen	99
Wut	103
Trauer	114
Angst	117
Sucht	120

Wann wird es endlich leichter?	126
Schritt 4: Verzicht auf Wiedergutmachung	128
Ich als Täter, nicht als Opfer	131
Schritt 5: Vergebung	136
Spurwechsel in der Partnerschaft	149
Ferien vom Ich	150
Weg von der Anklage, hin zum Dialog	155
Wer sind wir tatsächlich?	158
Bleiben oder gehen?	160
Heilung durch den inneren Dialog	165
Der innere Dialog – in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern treten	166
Heilung durch den äußeren Dialog	175
Stark im Leben durch das Dialogprinzip	181
Stark bleiben – die Sache mit dem Strudel	182
Im Innen wie im Außen – Selbstbestimmung	186
Das Prinzip der widerstandslosen Kapitulation	189
Beziehung – der Dreh- und Angelpunkt in unserem Leben	194
Wie gehe ich mit inneren Realitäten anderer Personen um?	195
Der Dialog mit der inneren Wahrheit	201
Losgehen	203
Schlusswort	208
Anhang	212
Impressum	224

Vorwort

Es braucht so wenig in den ersten Jahren, was wir für ein gesundes und erfülltes Leben benötigen, doch dieses wenige scheint so schwer: *So, wie du bist, bist du gut! Schön, dass du da bist!*

Ich als deine Mutter und ich als dein Vater, wir als deine Eltern freuen uns, dass es dich gibt. Von dem Moment an, in dem wir wissen, dass du auf dem Weg zu uns bist, freuen wir uns auf dich und heißen dich willkommen. Wir heißen nicht alles gut, was du tust – aber dich, dich heißen wir gut und wir helfen dir, jeden Tag ein Stück mehr zu dem Menschen zu werden, dessen Wesen du in dir trägst. Zu dem Menschen zu werden, der du bist ...

Wir erkennen dich so lange, bist du dich selbst erkennst, und stehen dir so lange zur Seite, bis du alleine für dich und zu dir stehen kannst. So lange, bist du bereit bist, dein Leben zu führen und dir die Heimat aufzubauen, die du in dir trägst.

Wenn dieses wenige in unseren ersten Jahren nicht stattfindet, dann laufen wir unbemerkt Gefahr, eine Spur in unserem Leben einzuschlagen, die am Ende in eine Sackgasse führt – ob beruflich, privat, gesundheitlich oder sozial – nicht, weil wir es so wollen, sondern weil wir nicht anders können. Nicht, weil wir nicht versuchen, uns dagegen zu wehren, sondern weil wir an der falschen Stelle ansetzen. Wir sind machtlos gegen das Gesetz der Anziehung und Wiederholung – bis wir erkennen, was kindliche Prägung bedeutet und was wir tun können, um uns daraus zu befreien.

In diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, sich aus Einbahnstraßen Ihres Lebens zu befreien und einen Weg einzuschlagen, der Sie in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führt.

Ich werde Ihnen zeigen, warum viele von uns die Verbindung zu sich und ihrer Seele verloren haben und warum wir Dinge tun

und Entscheidungen treffen, obwohl wir spüren, dass diese nicht richtig für uns sind. Anhand von Erfahrungen meiner Klienten und Klientinnen möchte ich Ihnen zeigen, dass auch eingefahrene Spuren im Leben lösbar sind, und was Sie tun können, um wieder Verbindung zu sich aufzunehmen und Kraft aus Ihrem Wesen zu schöpfen. Sie werden verstehen, warum Dinge, die Sie sich eigentlich wünschen, bisher nicht gelungen sind, was in Ihnen dazu führt, dass Sie in Ihrem Leben nicht vorankommen, und warum Sie dort festhalten müssen, von dem Sie spüren, dass es nicht mehr stimmt.

In diesem Buch geht es nicht um Anklage, nicht um Schuld und auch nicht um Aufgabe, sondern um die Chance auf echte Veränderung. Sie werden erfahren, wie Ihnen dies gelingen kann, und erkennen, dass Sie die Lösung bereits in sich tragen. Sie selbst sind der Schlüssel zu Ihrem Leben. Sie sind die Quelle Ihrer Kraft. Die Antwort auf Ihre Möglichkeiten.

Denn es ist nicht die Frage, ob Sie gut sind. Es ist nicht die Frage, ob Sie genügen.

Es ist nur die Frage: Was hindert Sie daran, Ihre Möglichkeiten zu leben?

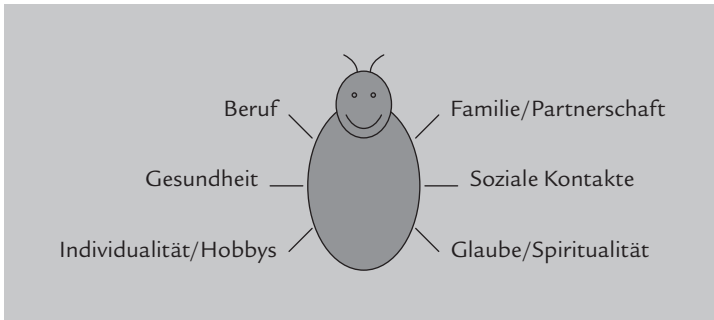
Was hindert Sie daran, Sie selbst zu sein?

Einleitung

Ich weiß, dass es eher ungewöhnlich ist, doch bevor Sie mit diesem Buch beginnen, möchte ich Sie bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen und in Ruhe folgende Fragen zu beantworten:

- Tun Sie Dinge, obwohl Sie wissen, dass diese eigentlich nicht richtig für Sie sind – es gelingt Ihnen jedoch nicht, dies zu ändern? Oder umgekehrt, Ihnen gelingt nicht, das umzusetzen, was Sie sich wünschen?
- Befinden Sie sich manchmal in Situationen – beruflich oder privat –, von denen Sie spüren, dass diese Ihnen nicht guttun, Sie schaffen es jedoch nicht, sich davon zu befreien?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie immer wieder an die gleichen »falschen« Menschen geraten und Unglückssituationen geradezu magisch anziehen?
- Sagen Sie Ja, obwohl Sie innerlich eigentlich Nein meinen?
- Hat Ihre Gesundheit Ihnen Grenzen gesetzt und haben Sie erst dann innehalten können?
- Machen Sie möglicherweise schon längere Zeit eine Therapie, befinden sich aber noch immer in der Spur, aus der Sie eigentlich raus wollten?

Wenn mindestens einer der genannten Punkte auf Sie zutrifft, wenden Sie sich bitte der folgenden Zeichnung zu und schauen Sie sich die sechs zentralen Lebensbereiche in unserem Leben an. Beantworten Sie, ohne darüber nachzudenken, spontan aus Ihrem Gefühl heraus einfach nur die Frage: Ist das *Ihr* Leben, das Sie da führen? Notieren Sie sich hinter jedem Bereich entweder ein Ja oder ein Nein.



Das Käfermodell der sechs Lebensbereiche: Die Anzahl der Beine entscheidet über Zufriedenheit und Gesundheit im Leben.

Und ein Letztes:

Wie sieht es mit Ihrer Beziehung zu sich selbst aus? Mögen Sie sich? Stehen Sie mit sich selbst, mit Ihrem Wesen in Verbindung? Sind Sie mit sich im inneren Dialog und folgen Sie Ihrer Intuition?

Sackgasse

Wenn wir ehrlich sind, weiß jeder von uns im tiefsten Inneren, ob das, was er tut, richtig ist. Nicht im moralischen Sinne, sondern in seinem Sinne. Ob das Leben, das wir führen, *das eigene* Leben ist, ob das, was wir tun und sagen, wir sind – und wenn wir ehrlich sind, wissen wir ganz genau, wenn es dies nicht ist. Interessanterweise wusste jeder meiner Patienten sogar, zu welchem Zeitpunkt es begonnen hatte, »bergab« zu gehen, an welchem Punkt er hätte die Spur wechseln müssen, um nicht krank zu werden oder zu scheitern – es aber nicht getan hat. Bei einigen lag der Zeitpunkt fünf Jahre zurück, bei manchen zwei und bei anderen wenige Monate. »Wenn du jetzt weitermachst, wirst du krank werden.« – »Trenne dich, solange du noch kannst.« – »Nimm den Auftrag nicht an.« – »Lass dich nicht auf diesen Menschen ein.« So oder ähnlich berichteten die Betroffenen von ihrer inneren Stimme, die

sie jedoch – warum auch immer – geflissentlich überhörten und mehr oder weniger bewusst beiseiteschoben. So lange, bis es nicht mehr ging. Wann sind wir bereit, uns zu verändern? Wenn wir feststellen, dass wir unglücklich sind? Wenn wir unseren Job verlieren? Unsere Partnerschaft scheitert? Oder warten wir so lange, bis unsere Gesundheit uns dazu zwingt?

Wann sind wir bereit zu sagen: »*Mir reicht es!*«, und uns von dem zu befreien, was uns in unserem Leben blockiert?

Wann sind wir bereit für einen Spurwechsel?

Leben ist Beziehung

Als ich damals in der Klinik Menschen mit einem Burn-out zu behandeln begann, wurde mir relativ schnell klar, dass es nicht, wie es die gängige Meinung vertrat, die Überlastung an sich war, die in die Erschöpfung geführt hatte, sondern dass die Ursache ganz woanders lag: Jeder der Betroffenen befand sich in konfliktreichen Beziehungen oder hatte keine sozialen Kontakte mehr, und jeder von ihnen hatte die Beziehung zu sich selbst verloren. In dieser Zeit wurde mir deutlich, dass Gesundheit und Krankheit auf einen Grundsatz zurückzuführen sind, und ich erkannte, dass es der Aspekt der Beziehung ist, der darüber entscheidet, ob wir gesund leben oder ob wir krank werden: Wenn Beziehung nicht gelingt – und ich spreche nicht nur von zwischenmenschlicher Beziehung –, dann kann auch das Leben nicht gelingen. Leben ist Beziehung. Wir stehen ständig in Beziehung. Beruflich wie privat. In Beziehung zu uns selbst, zu den Systemen, in denen wir uns befinden, und natürlich auch in Beziehung zum Leben und den Situationen, die es mit sich bringt. Krankheit, Blockade, Scheitern entsteht überall dort, wo Beziehung scheitert. Diese Erfahrung prägt seitdem meine Arbeit und daraus ist folgender Grundsatz entstanden: Leben ist Beziehung. Beziehung ist Begegnung. Begegnung ist Dialog.

»Irgendwo bin ich auf der Strecke geblieben ...«

Wenn Menschen feststellen, dass ein Spurwechsel in ihrem Leben notwendig ist, dann erkennen sie es meist erst dann, wenn sie am Ende einer Sackgasse mitten vor der Wand stehen, und daran, dass die Beziehungen, die sie führen, seit Langem nicht mehr gelingen. Rückblickend beschreibt jeder von ihnen das Gefühl, »nicht er/sie selbst gewesen zu sein«, und beschreibt ein Leben, in dem er entweder nur noch funktioniert oder eine Rolle eingenommen hat, die ihm »vom Gefühl eigentlich nicht entspricht«. »Ich lebte und tat im Außen etwas, das ich innerlich nicht war«, »Ich hielt eine Fassade aufrecht, die das Gegenteil von dem ist, wie ich mich innerlich fühlte«, »Ich sagte Ja, obwohl ich innerlich Nein meinte«, »Ich hielt an einer Situation fest, obwohl ich spürte, dass sie nicht richtig war«, ... berichten die Betroffenen.

Vielen war es bewusst, dass sie ein Leben führten, das seit Langem nicht mehr das ihre war, was sie jedoch schnell beiseiteschoben und verdrängten. Ich erinnere mich an einen Mann, der vor einigen Monaten in die Praxis kam und sagte: »Ich habe Jahre an einem Job festgehalten, obwohl alle um mich herum sagten: ›Lass es‹ – erst jetzt, wo ich krank bin und mein Körper mir die Grenze setzt, erst jetzt, wo ich nicht mehr kann – kann ich aufhören.«

Während einigen bewusst war, dass die Ursache für ihre Situation in ihnen lag, bemerkten andere das Unglück zunächst nur im Außen. So berichteten viele, dass von einem bestimmten Zeitpunkt an immer mehr schiefging. Sie fanden sich in wachsenden, für sie nicht nachvollziehbaren Konflikten mit ihrem Umfeld wieder, kamen in ihrem Leben nicht mehr voran und ihnen gelang immer weniger. Aus irgendeinem Grund gerieten sie immer wieder an die falschen Personen, ihnen wurden berufliche Möglichkeiten verwehrt oder vor der Nase weggeschnappt, alles, was sie angingen, scheiterte oder lief mehr schlecht als recht – manchmal nur beruflich, manchmal nur privat und manchmal in jedem Lebensbereich. »Es war, als hätte es das Schicksal auf mich abgesehen«,

sagte ein Klient. »Ständig passierten mir Unfälle, bei mir wurde mehrmals eingebrochen, Verhandlungen scheiterten – egal, was ich tat, es ging bergab.«

So unterschiedlich die Betroffenen über ihre Situation berichteten, so litten alle unter folgendem Symptom: Sie alle befanden sich in einem permanenten Widerspruch. Diejenigen, die erkannten, dass sie die Ursache für die Blockade in ihrem Leben waren, beobachteten, dass sie immer wieder das taten, von dem sie wussten, dass es nicht richtig war, oder sie taten nicht das, was sie eigentlich wollten und wonach sie sich sehnten. Die anderen wurden mit einem permanenten Widerspruch um sich herum konfrontiert: Sosehr sie sich auch bemühten, das Leben brachte ihnen das Gegenteil von dem, was sie sich eigentlich wünschten. Sosehr sie sich anstrebten, sie »kamen nicht an« und landeten am Ende dort, wo sie gerade *nicht* hinwollten.

Wie es dazu kommen konnte, war keinem von ihnen klar. Auch nicht, wie wichtig der innere Dialog, die Verbindung mit dem eigenen Selbst, sein könnte.

Die verlorene Beziehung zu sich selbst

»Ob ich mich für mich interessiere? Wie definieren Sie Interesse?«

»Wie ich mich fühle? Das kann ich nicht sagen, können Sie mir nicht einen Tipp geben, wie man sich in so einer Situation wie in meiner fühlen würde?«

»Warum ich nicht auf meine innere Stimme gehört habe? Ich weiß auch nicht. Es ging irgendwie nicht.«

»Was, bitte, hat die Beziehung zu mir selbst mit meinem Leben zu tun?«, fragte ein Unternehmer, der erst nach dem dritten Bandscheibenvorfall innehielt und sich die Frage stellte, was eigentlich nicht stimme.

So selbstverständlich sie eigentlich sein sollte, die Beziehung zu uns selbst, so abstrakt ist sie für die meisten von uns – oder haben Sie sich, wenn Sie ehrlich sind, schon einmal Gedanken über Ihre Beziehung zu sich selbst gemacht? Haben Sie sich schon einmal von sich aus gefragt, wie Sie zu sich stehen? Wie Sie mit sich umgehen? Ob das, was Sie tun und leben, wirklich Sie sind? Nicht nur am Wochenende oder an ein paar Tagen im Monat – sondern in jedem Moment, in jedem der sechs Lebensbereiche? Die meisten von uns halten die Beziehung zu sich selbst so lange für normal und machen sich darüber keine Gedanken, bis sie sich in einer beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Sackgasse in ihrem Leben befinden und dadurch erkennen, dass sie sie entweder gar nicht (mehr) haben, nie wirklich gehabt haben – oder dass sie in keiner guten Beziehung zu sich stehen.

Wenn wir ein Leben führen wollen, das uns entspricht, dann können wir das nur, wenn wir wissen, wer wir sind. Wir brauchen die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Wesenskern, um gesund und

leistungsfähig zu bleiben. Dort liegt unsere Kraft verborgen – dort finden wir Antrieb und Energie – dort liegt die Grundlage für unser Leben und unsere Bestimmung. Fehlt uns diese Verbindung, fehlen uns Maß und Inhalt für das, was wir brauchen und können – und am Ende auch tatsächlich wollen. Wir setzen falsche Grenzen, brennen sukzessive aus und haben nicht die Möglichkeit »nachzuladen«. Wir verlieren die geistige Kraft der Konzentration, die körperliche Kraft durch psychische Erschöpfung und auf der Verhaltensebene verlieren wir die Kraft zu handeln. Zugleich leben wir ein Leben fern von uns selbst. Es ist die Verbindung zu uns selbst, die uns unser Leben ermöglicht. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für Gesundheit, Wachstum und Erfüllung.

»Gibt es dafür eigentlich eine Benchmark?«, fragte ein Wirtschaftsprüfer während eines Vortrags. »Rational kann ich das

Die Beziehung zu uns selbst ist die Grundlage für unser Leben. Unser Wesen ist unsere Kraft und Energiequelle.

alles nachvollziehen, aber das Ganze ist doch sehr ›schwammig‹ – woran erkenne ich, dass ich mit mir in Beziehung bin?« Und als der Vortrag zu Ende war, fragte er mich in einem kurzen Gespräch unter 4 Augen: »Und wenn ich vielleicht feststelle, dass ich es nicht bin, wie kann ich das ändern?«

Mit sich in Beziehung zu sein beschreibt die Fähigkeit des inneren Dialogs, die Fähigkeit des inneren Zwiegesprächs, und auf dieser Grundlage so zu handeln, wie es unserem Wesen entspricht. Der innere Dialog ermöglicht uns, unser inneres Gleichgewicht herzustellen und zu halten – und auf dieser Grundlage ein starkes und belastbares Auftreten im Außen. Wir können unserer Umwelt nur im Dialog auf Augenhöhe begegnen, wenn wir mit uns selbst im Dialog sind und auch nur dann können wir die richtigen Entscheidungen treffen. In unserem Wesenskern ist alles enthalten – vor allem unsere innere Stimme, die uns sagt, was richtig für uns ist. Verleugnen wir diese, werden wir krank, wir schlagen falsche Wege ein und unser Leben gerät ins Stocken.

So steigt zum Beispiel die Quote der Fehleinschätzungen und Fehlentscheidungen proportional zu dem fehlenden inneren Dialog.

In den letzten Jahren ist der Begriff »Achtsamkeit« immer populärer geworden. Der innere Dialog beinhaltet nicht nur die Achtsamkeit, sondern auch das *Erkennen seines Selbst* und auf dieser Grundlage *das stimmige Handeln im Außen*.

Welche Elemente es für den inneren Dialog gibt, warum diese gleichzeitig Grundlage für Gesundheit und äußeren Erfolg sind, wie man ihn herstellen kann, wenn man erkennt, dass dieser nicht vorhanden ist – und vor allem, *warum wir diesen überhaupt verlieren*, all dies ist ein zentraler Teil dieses Buches. An dieser Stelle möchte ich Ihnen zunächst nur ein erstes Verständnis darüber vermitteln, denn es ist gerade diese Fähigkeit »bei sich zu sein«, dieser innere Dialog, den wir für einen Spurwechsel in unserem Leben brauchen. Sein Fehlen ist einer der beiden Gründe für die Sackgasse und unser Leid in unserem Leben.

So berichtete eine Klientin, sich gegen ihre innere Stimme für ein berufliches Projekt entschieden zu haben. »Obwohl ich nicht wollte«, sagte sie, »habe ich dennoch zugesagt.« Den beginnenden Tinnitus, den sie kurz nach Übernahme des Projekts bekam, versuchte sie zu ignorieren, ebenfalls die Schlafstörungen – erst als sie immer mehr in körperliche Erschöpfung rutschte und eines Nachts mit Herzrhythmusstörungen in die Klinik musste, hielt sie inne. »Am Ende war es mein Körper, der mich dazu zwang, das zu tun, was ich hätte von Beginn an tun sollen«, sagte die Frau.

Ein Mann berichtete Ähnliches – in seinem Fall war es die Entscheidung, sich trotz inneren Wissens nicht zu trennen und an seiner Partnerschaft festzuhalten. Bei ihm brach irgendwann die Panik mit massiver Herzsymptomatik aus, die ihn beruflich scheitern ließ – und die ihn erst dann auf sich hören ließ.

Eine Frau berichtete, dass sie jahrelang in einer beruflichen Situation verharrte, obwohl »alles in ihr« gegen dieses System rebellierte – erst als sie unerklärliche Schmerzen entwickelte, entschied sie sich für einen Spurwechsel.

Obwohl es sich jeder von uns wünscht, authentisch und er selbst zu sein, scheint es für die meisten von uns viel selbstverständlicher, dies nicht zu sein. Es scheint viel selbstverständlicher, sich selbst zu ignorieren und die innere Stimme zu unterdrücken. Ab wann sind wir bereit, hinzuhören, innezuhalten und dem, der wir sind – oder auch nicht sind –, Rechnung zu tragen?

Jeder hat das Recht auf ein glückliches Leben

Wer glücklich sein will, der muss sich zunächst von all dem befreien, was ihn an seinem Glück hindert.

Je länger Menschen in ungelösten Situationen verharren, umso häufiger geschieht es, dass sie den Glauben verlieren, sich daraus

befreien zu können. »Ich habe das Gefühl, es einfach nicht zu schaffen, etwas in meinem Leben zu ändern«, behauptete eine Frau. »Das Leben ist gegen mich«, sagte ein Mann. »Ich habe aufgehört, daran zu glauben, dass es für mich einmal gut werden wird«, offenbarte eine andere Frau. »Vielleicht gibt es für mich eben kein Glück«, so ein erschöpfter Mann. »Ich bin nun Mitte 40, mein Leben liegt in Trümmern – zehn Jahre früher, da hätte ich vielleicht noch die Kraft für Veränderung und das Vertrauen darauf gehabt. Aber jetzt?«

Vielleicht geht es Ihnen genauso. Vielleicht haben auch Sie angefangen, innerlich aufzugeben, zu resignieren, und vielleicht sogar begonnen, an Ihr Unglück zu glauben. Vielleicht sind auch Sie der Überzeugung, dass Sie es nicht verdient haben, glücklich zu sein, und es Ihnen nicht mehr besser gehen wird. Dass das Leben immer so bleibt, wie es jetzt ist.

Ich möchte Ihnen nachdrücklich vermitteln, dass dies nicht der Fall sein muss. Jeder von uns hat das Recht auf ein erfülltes und zufriedenes Leben, und jeder von uns trägt die Möglichkeit für ein solch erfülltes und zufriedenes Leben in sich. Jeder von uns – auch Sie!

Wenn Sie sich im Moment in einer Sackgasse befinden und zweifeln – egal ob an sich selbst, einem befriedigenden Job, erfüllenden Beziehungen oder an einem zufriedenen Leben –, wenn Sie mitten in der Nacht oder am frühen Morgen mit klopfendem Herzen, voller Angst vor der Zukunft, aufwachen und sich vielleicht sogar manchmal wünschen, dass es besser wäre, wenn Ihr Leben vorbei wäre, dann kann ich Ihnen sagen: Das, was Sie da denken und fühlen, sind nicht Sie.

Ich weiß, dass sich dies für Sie im Moment wahrscheinlich merkwürdig anhört. Wahrscheinlich werden Sie sich sagen: Wieso sollte ich das nicht sein? Ich denke und fühle doch all das in mir – also bin ich es auch.

Nein, das sind Sie nicht.

Das Problem ist nur, dass Sie sich dafür halten.

Warum halten wir an unserem Unglück fest?

Es ist nicht die Frage, dass wir nicht gut sind, sondern vielmehr, was dazu führt, dass wir dies nicht glauben. Es ist nicht die Frage, dass das, was wir sind, nicht genügt – es ist die Frage, was uns davon abhält, das zu leben. Was hält uns davon ab, wir selbst zu sein?

Eine unglückliche Partnerschaft, eine unerfüllte oder permanente berufliche Konfliktsituation, Unzufriedenheit im privaten Bereich, körperlicher Verfall, gesundheitliche Probleme ... Man sollte meinen, dass wir in dem Moment, wenn wir unglücklich sind, innehalten und uns fragen, was wir tun können, um uns daraus zu befreien. Man sollte meinen, dass wir im selben Moment, in dem wir feststellen, dass wir uns auf der falschen Spur befinden, die Spur wechseln. Dass wir alles dafür tun, um das zu leben, was uns entspricht – oder zumindest uns von dem zu befreien, was uns krank und unglücklich macht. Doch warum tun wir dies nicht? Im Gegenteil – warum verharren wir, manchmal jahrelang, manchmal jahrzehntelang, manchmal unser Leben lang, in dem, was uns nicht gefällt?

Im letzten Sommer kam ein 43-jähriger Mann in die Beratung. In seinem Leben ging nichts voran – die Aufträge liefen schlecht, die kinderlose Ehe war seit Langem eingeschlafen, er hatte schon mehrere Beratungen hinter sich, doch die »Löcher«, in die er immer wieder rutschte, blieben. Er war zutiefst unzufrieden, aber er schaffte es nicht, sich aus seiner Situation zu befreien. Die Depressionen nahmen zu und die Antriebslosigkeit wuchs. Wie viele andere Betroffene litt auch er unter einem typischen Symptom der verlorenen Beziehung zu sich selbst: Er hatte den Zugang zu seinen Gefühlen verloren.

Wenn wir uns selbst und unsere Wahrheit leben wollen, dann müssen wir uns fragen, was uns eigentlich daran hindert, dies zu tun. Und wenn wir es herausgefunden haben, können wir diese Blockade auflösen.

Dies äußerte sich in seinem Leben, in dem er »einfach nur funktionierte«, und auch direkt in der Beratung. Dort wurde jede Frage, die dem Mann helfen sollte, den Blick auf sich zu richten und die Verbindung zu sich aufzunehmen, von ihm sofort auf der intellektuellen Ebene aufgegriffen, emotional jedoch abgelehnt. »Logischerweise muss das wohl so sein«, »Das könnte so sein – aber ich fühle dazu leider gar nichts« waren sich stetig wiederholende Antworten, gefolgt von einer Beschreibung, wie er in seinem Leben versagen würde.

Wenn die Frage, die ich ihm stellte, so tief ging, dass der Intellekt sie nicht mehr begreifen konnte, begann der nächste Mechanismus zu greifen: Der Mann fing an, die Frage zu vergessen – und zwar direkt nachdem sie gestellt wurde. Irgendetwas in ihm schien auf Hochtouren zu arbeiten, um alles dafür zu tun, ihn in seinem Gefängnis zu halten und die Beziehung zu sich selbst zu unterbinden. Dieses Etwas hielt ihn so gefangen, dass er in seinem alltäglichen Leben jeglichen Antrieb verloren hatte, etwas für sich zu tun. Er berichtete, nur noch für seine Familie da zu sein, für jeden Mitgefühl zu haben, er selbst sei sich jedoch vollkommen egal – er würde einfach nur noch funktionieren. Er könnte sich nicht aufraffen, Dinge umzusetzen, von denen er wusste, dass sie gelingen würden. Er berichtete ohne jegliche Emotion, dass er in der Presse verfolge, wie Kollegen die Ideen, die er selbst lange vor ihnen gehabt hatte, umsetzten und damit große Erfolge feierten. »Das Leben geht an mir vorbei«, fasste er zusammen, »aber ich kann mich einfach nicht aufraffen. Es geht einfach nicht.« Dies ging mehrere Stunden lang so. Dann entschied sich der Mann, doch noch einen Versuch zu wagen, »etwas für sich zu tun«. Er hätte aus der Beratung verstanden, dass er sich um sich kümmern müsse, und wollte dem Rat einmal folgen. Wasser sei seine Leidenschaft. »Wenn ich auf dem Wasser bin«, berichtete er, »dann fühle ich Leben in mir und bin mit mir in Verbindung.« Seit Jahren träume er davon, sich ein Boot zu kaufen. Diesen Traum wollte er sich nun erfüllen. Das Schicksal schien es gut mit ihm zu meinen. Wie durch Zufall las

er eine Anzeige in einer Wochenzeitung, in der ein kleines Boot zu einem geringen Preis abzugeben war. Der Mann beschloss, das Boot zu kaufen. Doch obwohl er das Boot auch für den angesetzten Preis genommen hätte, sagte er zu dem Besitzer, dass man bei Abholung ja noch mal über den Preis sprechen könne, und vereinbarte für das folgende Wochenende einen Termin zur Übergabe. Er meldete sich bei einem Bootsverein an, sorgte für einen Bootsliegeplatz und freute sich, seit Jahren endlich etwas für sich umgesetzt zu haben. Kurz vor dem Treffen, der Mann war gerade auf dem Weg, rief der Besitzer des Bootes an und teilte ihm mit, dass er sich für einen anderen Käufer entschieden hatte – dieser hätte ihm von Anfang an den Preis zugesichert, den er haben wollte.

Mein Klient verfiel in tiefste Depression und nahm diesen Vorfall als endgültigen Beweis dafür, dass das Leben eben so sei – er hätte nun noch einmal versucht, etwas für sich zu tun, aber es offensichtlich nicht verdient, glücklich zu sein. »Ich werde jetzt alles aufgeben und als Kellner arbeiten«, beschloss er sein vermeintliches Unglück.

Ich hörte mir die Geschichte an und fragte ihn irgendwann: »Kann es sein, dass Sie Gefallen daran gefunden haben zu scheitern?«, und bat ihn, diese Frage bis zur kommenden Stunde in sich zu bewegen.

Waren die Stunden davor von Emotionslosigkeit und Resignation geprägt, so kam nun etwas zum Vorschein, was vorher nicht sichtbar gewesen war. Der sonst so höfliche und empathische Mann, der sich in jeder Stunde immer zuerst nach meinem Befinden erkundigt hatte, startete das nächste Gespräch mit folgenden Worten: »Ich bin richtig sauer nach der letzten Stunde gewesen. Ich habe mich die ganze Woche über Sie geärgert. Ich habe mich über Ihre Frage geärgert. Wie kommen Sie dazu, mir so eine Frage zu stellen? Wie kommen Sie dazu, mich zu fragen, ob ich Gefallen an meinem eigenen Scheitern gefunden habe?«

Daraufhin erwiderte ich: »Sie beschreiben mir in den unterschiedlichsten Facetten, wie Ihr Leben an Ihnen vorbeizieht, Sie

besitzen hohe Kompetenzen und haben fundierte Ideen, wo Sie wiederholt erfahren, dass diese erfolgreich von anderen umgesetzt werden, Sie beschreiben immer wieder, wie sehr Sie unter Ihrem Leben leiden, aber Sie tun nichts dafür, es zu ändern. Seit Jahren verharren Sie in Ihrer Position, die Sie regelmäßig beklagen, ohne jedoch beständig für Veränderung zu sorgen. Könnte es sein, dass Sie Gefallen an Ihrem eigenen Untergang finden?»

»Ich kann die Frage auf jeden Fall mit Nein beantworten!«, rief der Mann aufgeregt. »Natürlich nicht!«

»Wie kommen Sie auf diese Antwort?«, fragte ich.

»Weil das vollkommen absurd wäre. Warum sollte ich Gefallen an meinem eigenen Untergang finden? Mir geht es doch richtig schlecht! Ich leide doch!«

»Das sehe ich«, erwiderte ich. »Und dennoch: Sie können sehr leiden und es könnte doch trotzdem sein, dass etwas in Ihnen daran Gefallen findet.«

»Aber das wäre doch vollkommen absurd – das wäre doch der totale Widerspruch«, erwiderte der Mann aufgewühlt. »Was würde das für mein Leben bedeuten?«

1. Kapitel

Innere Realitäten

Es ist nicht die Frage, ob wir so, wie wir sind, genügen – es ist vielmehr die Frage, warum wir dies nicht leben.

Zuallererst: Mir ist in meiner Beratung noch kein Mensch begegnet, der bewusst von sich sagt: *Ich will nicht glücklich sein!* Der seine Ziele nicht erreichen möchte. Der kein erfülltes Leben möchte.

Mir ist noch niemand begegnet, der eine Partnerschaft oder einen Job beginnt mit dem Ziel, zu scheitern. Niemand, der sagt: Ich bleibe jetzt in dieser leidvollen Situation, weil ich unglücklich sein möchte. Niemand, der seine Ziele bewusst verhindert, weil er sich dafür entschieden hat, in seinem Leben lieber nicht ankommen zu wollen, sondern lieber scheitern möchte. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der, wenn er die Wahl hätte zwischen »Willst du ein glückliches und erfülltes Leben leben, das dir entspricht« und »Willst du in deinem Leben fernab von dir selbst leiden?« sich bewusst für Variante zwei entscheidet.

Und dennoch findet genau das unendlich oft statt: Wir verharren in leidvollen Situationen; uns gelingt es nicht, uns so zu vertreten, wie wir es wollen, wir blockieren uns im Job, fahren unsere Partnerschaft gegen die Wand, fallen auf »falsche« Menschen und Situationen herein oder lassen unseren Körper und unsere Gesundheit »verkommen«.

Rational wissen wir, was wir wollen, emotional sehnen wir uns nach unserem Glück – unsere äußere Realität jedoch sieht meist ganz anders aus.

Im folgenden Kapitel möchte ich auf genau diesen Widerspruch eingehen. Den Widerspruch, den unendlich viele von uns in sich tragen: Auf der einen Seite unter dem Leben zu leiden, das wir führen, es auf der anderen Seite aber nicht zu verändern. Auf der einen Seite zu wissen, was wir wollen, aber am Ende das Gegenteil davon zu tun – oder im Gegenteil zu verharren. Auf den Widerspruch, der uns nicht zu uns selbst und zu dem stehen lässt, wer wir sind.



Dr. med. Mirriam Prieß

Zeit für einen Spurwechsel

Wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-09642-1

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2018

Wer bist DU tatsächlich? Wie wir uns aus der Sackgasse kindlicher Prägung befreien und erfüllt leben können

Sie wissen genau, was richtig ist, aber Sie handeln entgegengesetzt? Sie geraten immer wieder an falsche Personen und verharren in leidvollen Situationen - aber Sie schaffen es nicht, sich davon zu lösen? „Warum wir in unserem Leben nicht ankommen? Weil etwas in uns genau das nicht will!“ Mit dieser These beginnt die Burnout- und Resilienz-Spezialistin Dr. med. Mirriam Prieß ihr neues Buch und beschreibt, wie wir uns unbewusst von dem abhalten, was wir uns eigentlich wünschen. Auf eindrucksvolle Weise erfährt der Leser, wie uns Prägungen aus der Kindheit unbemerkt in private, berufliche und gesundheitliche Sackgassen führen und die Beziehung zu unserem wahren Ich verhindern. In einem neuen Ansatz wird deutlich, dass vor allem der Mechanismus gelöst werden muss, der sich hinter kindlicher Prägung verbirgt, und dem bislang zu wenig Beachtung geschenkt wurde.

Wie wir uns davon befreien und das eigene Leben kraftvoll in die richtige Richtung steuern können erfährt der Leser in diesem Buch. Schon nach den ersten Seiten wird deutlich: Es ist Zeit für einen Spurwechsel!

 [Der Titel im Katalog](#)