

Text Tina Epking



Bin ich okay so?
Oder brauche ich
einen Guru, um
mehr aufzublühen?



Alle arbeiten an sich: Die beste Freundin geht zum Life-Coach, eine Bekannte ins Schweigekloster, eine Kollegin zur Schamanin. Das Angebot an Lebenshilfe ist mittlerweile erschlagend. Unsere Autorin ist verunsichert: Kann es richtig sein, dass sie einfach so durchs Leben geht – ohne Support auf seelischer Ebene?

„Inneres Wachstum ist angesagt. Bei mir wächst momentan nur der Rasen. Wenn ich runterkommen will, mähe ich ihn. Vermutlich könnte auch das als eine Form der Meditation durchgehen“



Coaching ist eine tolle Sache, Meditation eine geniale Erfindung, und mein Rücken wäre nach einem Bandscheibenvorfall nie wieder so in Ordnung gekommen, wenn mich in meiner Rücken-Reha nicht nur mehrere Physio-, sondern zusätzlich eine Psychotherapeutin unterstützt hätten. Es ist auch nicht so, dass ich etwas gegen Selbstreflexion oder spirituelle Workshops hätte. Trotzdem lebe ich mein Leben ohne Analyse oder wenigstens ein Engel-Seminar. Nicht mal zur Heilpraktikerin gehe ich – und so langsam frage ich mich, ob mit mir etwas nicht stimmt.

Gibt man den Begriff „Coaching“ bei Google ein, erscheinen 552 000 000 Ergebnisse, eine beeindruckende Zahl. Sie überrascht mich nicht. Meine Freundinnen, Kolleginnen und Bekannten tun nämlich fast alle etwas dafür, sich selbst näherzukommen oder besser zu werden: bei der Familienaufstellung, der Sexologin, beim Emotions-Coaching oder im Schweigekloster. Und es wirkt so, als ob die professionelle Unterstützung, die Auseinandersetzung mit sich selbst ihnen guttun, sie dadurch aufblühen. Inneres Wachstum ist angesagt.

Bei mir wächst momentan nur der Rasen. Wenn ich runterkommen will, mähe ich ihn. Vermutlich könnte auch das als eine Form der Meditation durchgehen. Ich frage mich trotzdem: Verpasse ich etwas, wenn ich all die Lebenshilfe- und Optimierungsangebote ausschlage, die es in der Großstadt gibt, in der ich lebe? Vielleicht würde mir ein

Coaching, eine Therapie oder wenigstens der Termin bei einer Heilerin helfen, die bessere Version von mir selbst zu werden – ruhiger und angenehmer für mein Umfeld. Denn natürlich läuft in meinem Leben nicht alles rund. Ich bin oft kein bisschen gelassen. Beim Gedanken daran, dass ich dazu noch an mir selbst arbeiten sollte, fühle ich mich allerdings richtig gestresst. Ich möchte gar nicht mehr über mich wissen. Ich bin doch ohnehin schon den ganzen Tag mit mir zusammen! Außerdem komme ich gut klar. Glaube ich. Aber brauche ich das alles wirklich nicht? Oder gibt es womöglich verschiedene Typen: Die einen gieren nach Innenschau, die anderen können gut drauf verzichten? Ich will hören, wie eine Expertin darüber

Das trendet gerade in Sachen Selbstoptimierung:

- Früher haben wir uns gewundert, warum wir knapp bei Kasse sind, heute entwickeln wir im Coaching ein erfolgreiches „**Money Mindset**“
- Was weint da in mir oder ist wütend? Immer mehr entdecken „**Das innere Kind**“ in sich und heilen alte Verletzungen
- Auf der Suche nach Sinn: In hippen Workshops geht's jetzt oft darum, den eigenen „**Purpose**“ zu finden
- **Selbstliebe-Seminare** bleiben Dauerbrenner, neu daran: Selbstbefriedigung gehört oft dazu

denkt und frage Diplom-Psychologin Micaela Peter (paartherapie-falkenried.de). Sie sagt: „Es gibt Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind, die ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele weitestgehend erreichen und mit sich und ihrer Umwelt im Frieden und in Balance sind. Solche Menschen, die ihr Leben erfolgreich gestalten, ihr Potenzial entfalten und ihre Ressourcen nutzen, haben vermutlich weniger Motivation, sich zu optimieren oder zu analysieren.“

Hmm, so zufrieden und erfolgreich fühle ich mich aber gar nicht. Vom Frieden mit mir selbst bin ich weit entfernt. Es ist auch nur die halbe Wahrheit und längst nicht alles, was die Psychologin zu diesem Thema zu sagen hat: „Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, denen es schlicht zu anstrengend ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen, und die intensive Gefühle eher als strapaziös empfinden. Vielleicht sind Ihnen Persönlichkeitsentwicklung oder spirituelle Entwicklungen nicht so wichtig und Sie möchten konkrete Ziele im Leben erreichen: Karriereschritte, einen bestimmten Status, ein bestimmtes Einkommen. Vielleicht gelingt es Ihnen auch einfach, Ihre Bedürfnisse und Gefühle zu befriedigen ohne Hilfe von außen. Aber Vorsicht: Es gibt Menschen, die die gerade genannten Kriterien erfüllen und trotzdem großes Interesse daran haben, sich persönlich weiterzuentwickeln.“

Bin ich etwa oberflächlich? Oder faul? Ich frage bei Business-Coach Andrea Huss (andrea-huss.de) nach. Sie ist Expertin für Motivation und unterstützt Medienprofis dabei, ein selbstbestimmteres (Berufs-)Leben zu führen. „Aus Motivationsicht betrachtet bist du

Caroline Albertine Minor



Foto: © Lærke Posselt

wahrscheinlich eher pragmatisch orientiert. Du willst schnell Ergebnisse sehen und das Graben in der Tiefe macht dich eher nervös. Wer mehr im Tun bei sich ist als im Rasonieren, ist schlichtweg nicht so motiviert, ins Coaching zu gehen oder sich auf etwas einzulassen, bei dem nicht klar ist, wo es hinführt. Pragmatiker*innen denken: Lohnt sich der Aufwand für mich?“

Da ist was dran. Tatsächlich finde ich mein Leben gerade anstrengend genug, wozu noch mehr Baustellen aufreißen? Ich glaube außerdem, dass ich im wörtlichen Sinne des Begriffs selbstbewusst bin. Ich weiß nämlich nicht nur, was ich kann, sondern auch über meine zahlreichen nicht vorhandenen Talente Bescheid: Terminmanagement ist eines davon. Der Gedanke an noch mehr Einträge im Kalender hebt meine Laune da nicht. Wenn neben meiner Arbeit und meinen Kindern noch Zeit übrig bleibt, trinke ich am liebsten mit einer Freundin ein Bier. Da kann ich dann auch über die Dinge sprechen, die mich gerade bewegen oder beunruhigen. Für mich ist das wie Coaching und ein Besuch bei der Sexologin zusammen. Es genügt mir.

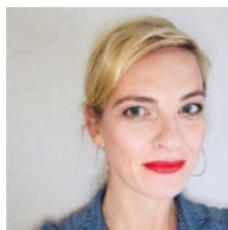
Andrea Huss sagt im Nebensatz dann aber doch noch etwas, das mich kurz anpikt: „Oft kommen Leute zu mir ins Coaching, weil sie Probleme mit Menschen haben, die ihr Verhalten partout nicht hinterfragen wollen.“ Sie sieht da durchaus eine Schiefelage: Einerseits seien da die Typen, die sagen „So bin ich nun mal. Das kann (und will) ich nicht ändern“ und andererseits die, die reflektieren und reflektieren, wie sie mit diesen Sturköpfen einen geschmeidigeren Umgang finden können. Bin ich auch so ein Sturkopf? Nein, ich glaube nicht. Bei mir steckt eher die Angst dahinter, durch diese Form der Lebenshilfe aus der bewährten (Schnell-)Spur zu kommen. „Deuten heißt einen verborgenen Sinn finden“, soll Sigmund Freud einmal gesagt haben. Es könnte sein, dass ich etwas finde, das mir lieber verborgen geblieben wäre. Ich muss nicht alles wissen, schon gar nicht über mich und meine möglichen Abgründe.

W

„Wenn man Dinge akzeptieren und stehen lassen kann, dann muss das keine schlechtere Strategie sein“, bestätigt mich Micaela Peter. Ich halte nach all diesem Expertinnen-Input fest: Ich bin so reflektiert, zu wissen, dass es mir gerade nicht guttäte, mich zu sehr zu reflektieren. Mein Leben ist voll genug. „Es hängt von den aktuellen Umständen ab, ob die Kapazität für eine Auseinandersetzung mit sich selbst überhaupt gegeben ist“, sagt auch Micaela Peter.

Stimmt. Es gab eine Zeit, in der ich offener für Gurus war. Der Beweis dafür steht in unserem Wohnzimmerregal, trägt den Titel „Gelassenheit beginnt im Kopf“ und ist ein Buch von Thomas Hohensee, das ich mir 2007 gekauft habe. Damals suchte ich offensichtlich dringend Lebenshilfe, damals hatte ich noch Raum dafür.

In diesem besonders für Pragmatikerinnen wie mich empfehlenswerten Ratgeber gibt's das Kapitel „Beruhigende Gedanken“, das ich mir gerade noch mal durchgelesen habe. Ein Satz darin lautet: „Es geht auch so.“ Er könnte von mir sein. **e**



TINA EPKING

hat schon als Jugendliche gern den Rasen im Garten ihrer Eltern im Ruhrgebiet gemäht. Dass es 25 Jahre später ihr Lieblings-Entspannungsritual sein würde, ahnte sie damals allerdings noch nicht



Auch als eBook und eHörbuch

Drei Geschwister und ihre überraschende Suche nach dem passenden Leben.

Ein großer und zärtlicher Roman über zwischenmenschliche Beziehungen, Familienbande und Momente des Aufbruchs.

Jetzt reinlesen:
diogenes.ch/derpanzerdeshummers

Diogenes