

# Kolumne: Unvollkommen vollkommen

## Was wir versehentlich für Glück halten

Miriam Engel

Früher fiel ich aus allen Wolken, wenn es mich plötzlich mal wieder umhaute, also körperlich. Wenn wir uns dieses, bei manchen Menschen immer wiederkehrende, Phänomen einmal genauer ansehen, können wir erkennen: **Dass wir krank werden, liegt oft daran, dass wir unachtsam mit uns selbst umgehen.** Das kann bedeuten, dass wir innerlich zu hart mit uns sind; oder, dass wir uns mehr Anstrengungen aussetzen, als uns guttut.

Auch wenn es oft leichter ist, Gründe in besonderen Umständen oder emotionalen Konflikten mit anderen Menschen zu suchen, sind es aus meiner Erfahrung eben nicht überwiegend äußere Einflüsse, die uns krank machen. Nein, wir werden krank, weil wir uns Glück und Zufriedenheit von Sachen, Beziehungen, Karrierewegen, Lebensmodellen erhoffen, die bei näherer Betrachtung schädlich für uns sind.

Neben meiner ersten Führungsposition, für die ich mich nebenberuflich fit machte, baute ich mit meinem damaligen Partner ein Haus – sehr viel in Eigenleistung, und schrieb an den Wochenenden als freie Autorin für die Bremische Tageszeitung Weser Kurier, selbst wenn mein Rücken tagelang weh tat und ich innerlich total erschöpft war. Die Gefahr dabei: Wer über eine längere Zeit hinweg lieblos mit sich selbst umgeht, wird mit der Zeit auch anderen gegenüber kälter.

Warum tat ich mir das an? Warum tun sich so viele Menschen ein solches Pensum an? Klar, wir leben in einer Leistungsgesellschaft: Jeder will Erfolg, Anerkennung, Ansehen und beliebt sein. Doch je mehr Aufmerksamkeit wir nach außen geben, desto weniger bleibt für uns selbst übrig. Die Folge:

### Innere Signale werden überhört

Anstatt auf die innere Stimme zu hören, wird sich darüber hinweggesetzt, was dem Körper guttun würde.

Andere Dinge sind wichtiger. Was als Notlösung in einer stressigen Phase beginnt, führt zu einem ungesunden, unachtsamen Lebensstil, der zur Gewohnheit werden kann.

Wenn Lieblosigkeit also der Ursprung für Erschöpfung, Erkrankungen bis hin zum Nervenzusammenbruch ist, wie schaffen wir es dann, besser mit uns selbst umzugehen? Als ich erkannte, dass ich mir in verschiedenen Lebensbereichen selber Ketten angelegt hatte, die mich in meinem Hamsterrad einzwängten, leuchtete mir ein, was mir am meisten fehlte: Freiheit. Die Freiheit, mein Leben nach meinen eigenen Wünschen und Maßstäben zu gestalten. Mit meiner Sehnsucht, einem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen, mit 30 über eine Karriere, Haus und Kinder zu verfügen, baute ich mir sprichwörtlich das Gegenteil. Der Wunsch, so zu sein, wie andere mich haben wollten, wurde zu meinem Gefängnis. Und das machte mich krank. Erst als ich mich überwand, mich Stück für Stück von diesen äußeren Zwängen zu befreien, fand ich einen Weg, liebevoller mit mir selbst umzugehen – und fand damit zurück zu mir.

### Leben, wie es mir entspricht

Als mir klar wurde, dass es für mich, für ein langes und glücklicheres Leben wichtig war, einige Umstrukturierungen vorzunehmen, listete ich auf: meine Bedürfnisse, zum Beispiel mindestens eine Mahlzeit pro Tag mit der Familie zu verbringen und meine Freundin öfter zu sprechen und zu treffen, meine Wünsche wie mehr Zeit für Yoga und Entspannung sowie mir Sehnsüchte zu erfüllen, zum Beispiel zumindest einmal pro Jahr einen Erholungsurlaub zu machen (und nicht nur Weiterbildungen). Ein Leben zu führen, das mehreren gerecht werden kann, muss erst einmal mir selbst gerecht werden. Es muss mir, meiner Natur entsprechen. Wie unser Gehirn, brauchen auch unsere Zellen Zeit für Pausen, auch wenn wir nicht körper-

lich arbeiten. Egal, wie unser Alltag aussieht, Schlafmangel, Hektik und Überforderung entsprechen nicht unserer Natur.

Wie ich meine Zeit einteile, wo und wie ich arbeite, muss zu meinem Biorhythmus und zu meinen Bedürfnissen passen. Äußere Umstände spielen da eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist, welche Prioritäten Du für Dich setzt. Wo Du kompromissbereit bist und wo Du konsequent Grenzen setzt. Das ist nicht egoistisch, das ist Selbstliebe. „Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst“, steht schon in der Bibel. In der Reihenfolge wird ein Schuh draus. Als Gestalter Deines Lebens wirst Du Dich selbst mehr erkennen, Dir mehr gerecht werden und damit glücklicher sein. Das Glück ist nicht im Außen zu finden, nicht in Luxus, nicht in Schlagzeilen und nicht in Schönheitsidealen. Es ist in Dir. Ruhst du glücklich in Dir selbst, bist Du kein Bedürftiger mehr anderen gegenüber, die Dir Aufmerksamkeit, Anerkennung, Bewunderung und Liebe schenken sollen.

Jeder hat das Recht, sein Leben so zu gestalten, dass es nicht nur Ergebnisse bringt, sondern auch guttut. Solange Du Dir erlaubst, Dich selbst zu spüren (auch und gerade wenn der Körper laut wird), bist Du auf einem liebevollen Weg zu Dir und mit Dir. Hast Du heute schon in Dich reingehört und Dich ehrlich gefragt, was Dir gerade wirklich wichtig ist?

### **Ode an die Verletzlichkeit**

Verletzlichkeit macht stark, wenn wir sie uns im richtigen Ausmaß zugestehen. So oft habe ich mich im Leben dafür geschämt, wütend oder anders emotional geworden zu sein. Es hat Jahre gedauert, bis ich mir eingestehen konnte, dass diese Reaktionen nur deshalb so stark auftraten, weil ich im Innersten meine Werte in Gefahr oder verletzt sah. Auch Deine Gefühle – egal ob Angst, Wut, Scham oder Verachtung – signalisieren Dir immer nur: Pass auf! Mach Dir bewusst, was gerade geschieht!

Wenn Du das so für Dich sehen und anerkennen kannst, bekommt Verletzlichkeit plötzlich eine ganz neue Bedeutung!

### **1. Verletzlichkeit macht stark**

Kaum ein Begriff wird in jüngster Zeit so häufig ge-

nannt wie Resilienz. In der Psychologie als „Krisenbeständigkeit“ beschrieben, dient sie dem Aufbau von Widerstandsfähigkeit. Dafür ist es wichtig zu lernen, Krisen als solche anzunehmen und Dir selbst Verletzlichkeit zugestehen. Wenn Du das zulässt, wirst Du stärker, werden Dir Rückschläge in Zukunft im ersten Moment vielleicht immer noch wehtun, Dich im zweiten Moment aber innerlich stabilisieren und für die Zukunft rüsten.

### **2. Führung ist nicht nur etwas für Führungskräfte**

Wenn über Führung gesprochen wird, assoziieren das viele Menschen direkt mit Personalverantwortung. Dabei müssen wir alle Führen lernen – mindestens uns selbst. Selbstführung bedeutet, für sich selbst einzutreten und mutig Verantwortung für das eigene Denken und Handeln zu übernehmen.

### **3. Selbstbewusstsein braucht Selbstreflexion**

Wahrscheinlich würden viele Menschen von sich selbst behaupten, selbstbewusst zu sein. Ich glaube allerdings, dass uns die wirkliche Bedeutung dieses Wortes verloren gegangen ist und Selbstbewusstsein vielfach falsch interpretiert wird. In meinen Augen ist es das Bewusstsein über uns selbst. Stellst Du Dir ehrlich und regelmäßig die Fragen: Wer bin ich wirklich? Was macht mich verletzlich? Warum reagiere ich wann und wie? Was sind meine Werte?

### **4. Emotionalität ist Basis der Empathie**

Wann immer wir mit anderen Menschen zusammenkommen, ist Empathie, also unsere Bereitschaft und Fähigkeit, uns in andere einzufühlen, besonders wichtig. Um empathisch zu sein, müssen wir Raum für Gefühle schaffen – für unsere eigenen und die unserer Mitmenschen. Das bedeutet nicht, allen Gefühlen unkontrolliert freien Lauf zu lassen. Wenn wir unsere Gefühle allerdings reflektieren und analysieren, anstatt sie geheim zu halten und zu verdrängen, können sie zu unseren wichtigsten Wegweisern werden.

### **5. Zuhören ist der wichtigste Teil von Kommunikation**

Wir verbringen in der Regel viel Zeit damit, uns unserer Umwelt mitzuteilen. Was leider oft vergessen wird: In der Kommunikation geht es nicht nur darum, selbst zu sprechen, sondern vor allem zuzuhören. Nur

wer gut zuhört, kann gut kommunizieren. Nur wenn Du weißt, was die Menschen um Dich herum beschäftigt, wie sie denken, was sie begeistert, kannst Du angemessen darauf reagieren.

### 6. Um mutig zu sein, müssen wir vertrauen

„Dare to Lead“ lautet der Titel des Bestellers von einer meiner Lieblingsautorinnen, Brené Brown: Es geht darum, etwas zu wagen. Es braucht Mut, sich auf diese neue Art, sich selbst zu führen, einzulassen. Denn es macht uns selbst „sichtbarer“, es zeigt unsere Haltung. Neben Selbst-Vertrauen, brauchen wir, um mutig zu sein, ebenso Vertrauen in unsere Mitmenschen, Vertrauen in die Zukunft. Vor allem aber fängt jeder mutige Schritt mit dem Vertrauen in uns selbst an.



Autorin

Miriam Engel

Loyalworks by Miriam Engel  
An der Flöthe 11b  
37079 Göttingen  
Telefon: 0551-3816757  
www.waskeinerweiss.de

## Vollwertiger Frischkornbrei nach Dr. Bruker

### Für eine Portion benötigt Ihr:

2 El versch. Getreide (ca. 50g)

2 El Hafer Nackthafer

etwas Wasser

½ Apfel

½ Banane

1 Tl Zitronensaft

3 El Sahne

1 El Nüsse

1 Msp Cylon Zimt



### Zubereitung:

Getreide (außer Nackthafer) grob schroten und mit etwas kaltem Wasser zu einem dickflüssigen Brei vermengen. Über Nacht bei Zimmertemperatur 5-12 Stunden einweichen.

Am Morgen den Nackthafer durch eine Flockenquetsche drehen. Den frisch gewaschenen Apfel mit Schale und Kerngehäuse fein reiben und mit der zerdrückten Banane unterrühren. Zitronensaft, Sahne (geschlagen oder flüssig) sowie Nüsse und Zimt zugeben.

Ich verwende gerne verschiedene Sorten Getreide, z. B: Weizen, Gerste, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Amaranth und tausche sie täglich untereinander aus.

Zum Schroten eignen sich eine alte Kaffeemühle, eine Getreidemühle oder auch ein Thermomix. Eine Flockenquetsche hat man nicht unbedingt zur Hand und es lohnt auch nur, wenn man den Frischkornbrei regelmäßig zubereitet. Alternativ kann man den Hafer auch grob mahlen. Nicht einweichen, sonst wird er bitter! Ich mag den Hafer gerne kernig, wenn er zart sein soll, dreht ihn einfach zweimal durch die Flockenquetsche.

Je naturbelassener und frischer zubereitet, umso vitaminreicher, vitalstoffreicher und nährstoffhaltiger könnt Ihr Euren Frischkornbrei genießen.

Lasst es Euch schmecken!

**Eure Gabi**



Getreidemühle und Flockenquetsche helfen Ihnen, das Getreide zu schroten. Der handelsübliche Preis für eine Getreidemühle liegt bei ca. 170,- €, der für eine Flockenquetsche bei ca. 140,- €