

# Kolumne: Unvollkommen vollkommen

## Selbsthilfe: Wie eine warme Umarmung

Miriam Engel

Ich gebe es zu: Als mir in 2014 mein Schmerzmediziner den Vorschlag unterbreitete, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, suchte ich erstmal das Weite. Ich hatte in der Kur nach der Frühgeburt meiner Tochter und auch in der Reha-Einrichtung, die ich nach meiner Bandscheiben-OP besuchte, die Erfahrung gemacht, dass manche Menschen in Selbsthilfegruppen scheinbar eine Bühne suchten, um Zuhörer und Zeugen für ihr Elend zu finden.

Manche breiten ihr Gejammer ja wirklich flächendeckend um sich aus. Vor so negativer Energie schützte ich mich lieber, denn ich bin neben meiner Fibromyalgie auch hochsensibel. Abgrenzung bleibt daher ein Dauerthema in meinem Leben. Deshalb gestehe ich, dass ich bis heute kein Mitglied oder Dauergast in einer solchen Interessengemeinschaft bin. Doch diese Art von Voreingenommenheit ist ein Phänomen, das Du sicherlich auch kennst.

Denn es kann ja auch ganz anders sein: Eine bekannte Coachin und Führungskräfteflüsterin aus Berlin und ich telefonieren unregelmäßig miteinander. Über die letzten Jahre haben wir uns recht gut kennengelernt, wir wissen um unseren privaten Hintergrund und beruflichen Werdegang. Wenn in unserem Business neue Wachstumsschritte anstehen, werden wir teilweise unsicher und nervös. Das ist völlig natürlich, denn meistens hat es mit Geld und noch mehr eigener Sichtbarkeit zu tun. Im Prinzip kannst Du eine Selbstständigkeit betrachten wie ein Krankheitsbild.

Du bringst Deine ganze Persönlichkeit mit und ein. Wo Du in Grenzen denkst, wirst Du Grenzen in Deiner Weiterentwicklung vorfinden. Du wirst schrittweise mutiger, offen über deine „Probleme“ zu sprechen, sie anzugehen und zu überwinden – wie unsere Schmerzphasen mit der Fibromyalgie sind auch Business-Fragen mit Ängsten und „Schmerzen“ besetzt. Dieser Prozess ist viel leichter gemeinsam durchzustehen als

allein, kannst Du Dir vorstellen.

Aus diesem Grund suche ich beruflich Mentorinnen und Mentoren auf und tue mich mit Sparringspartnerinnen zum Gedankenaustausch zusammen, so zum Beispiel mit Janine aus Berlin. Wir sprechen offen miteinander über unsere Herausforderungen und Hürden. Wir setzen uns, jede für sich, Meilensteine und Ziele, die wir bis zu unserem nächsten Gespräch umsetzen bzw. erreichen wollen. Das hilft uns, uns selbst gegenüber verbindlicher zu sein und dem inneren Schweinehund keine Chance zu geben, unliebsame Dinge auf die lange Bank zu schieben.

Innerhalb von meistens vier Wochen entwickeln wir also uns und unser Business weiter – immer in kleinen Schritten. Doch wenn Du bedenkst, dass ich jetzt schon seit 2011 selbstständig bin, mal Dir einmal aus, wie viele Meilen(steine) da zusammenkommen! Und das bitte ich Dich, einmal auf Dich, Dein Leben, mit Deinen gesundheitlichen Herausforderungen zu übertragen. Denk einmal groß: Was könntest Du alles innerhalb eines Jahres Negatives hinter Dir lassen und Positives erreichen?

Was passiert in diesen Gesprächen genau? Ich verrate, wovor ich Angst habe. Ich rede mir von der Seele, welche Bälle ich angestoßen habe, die nun drohen, in mein Spielfeld (und meine Verantwortung) zurück geschossen zu werden. Und dann bekomme ich von Janine etwas Wunderbares: Sie spricht aus, was ich in den Momenten nicht sehen kann.

Sie erinnert mich an die vielen Dinge, die ich schon erreicht habe. Sie ermutigt mich, indem sie kommende Ereignisse mit zurückliegenden vergleicht und mir mit auf den Weg gibt, dass ich alles, was ich brauche, um diese Schritte zu bewältigen, schon habe, in dem wer ich bin und was ich kann. Sie sagt mir, dass ich auf mich vertrauen kann. Wie all die Jahre zuvor auch.

Und plötzlich erscheinen mir meine nächsten Ziele gar nicht mehr so groß, gar nicht mehr unerreichbar, sondern greifbar nah. Ich fühle mich nicht mehr allein auf dem Weg dahin, denn ich habe ja alles mit ihr geteilt. Wie sagt man so schön „Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude“. So ist es.

Das Beste daran ist: So fühlt es sich auch an.

Ich will ganz ehrlich für mich sprechen: Meine Gedanken zu beherrschen und sie immer wieder auf einen positiven Pfad zu lenken, war und ist eine dauerhafte Aufgabe. Die muss man sich keinesfalls allein antun. Aber noch viel stärker als meine Gedanken ist mein Gefühl ausgeprägt. Deshalb befinde ich mich ja in Deiner und unserer Gesellschaft hier, nicht wahr? Gefühle zu verändern ist ein anderer Prozess, der viel unbewusster abläuft. Er funktioniert bei mir über mehrere Faktoren im Zusammenspiel. Eine besondere Rolle spielen dabei Ablenkung und eine positive Stimmung.

Gern werde ich im nächsten Jahr mit Dir auf Reise gehen, wie das auch in der Arbeit mit Dir selbst gelingen kann. Für Heute und Hier kann ich Dir empfehlen, Dir eine Gesellschaft mit einer grundsätzlich gehobenen Stimmung zu suchen, mit der Du in Austausch gehst. Dabei ist es unerheblich, mit wie vielen Personen Du Dich in den Austausch begibst. Wichtig ist, dass Du im vertraulichen Kreis kurz Deine Schwierigkeit oder Hemmung schilderst und ihr dann gemeinsam auf die Suche nach bestärkenden Ressourcen geht: In welchen Momenten wirst Du in der Lage sein, an dieser Baustelle anzutreten? Welche Mittel oder Rahmenbedingungen können Dir den Weg erleichtern? Wie könnte die Baustelle in sinnvolle Abschnitte und Einzelaufgaben aufgeteilt werden? Wer kann Dir helfen? Ich wette mit Dir, dass Du gestärkt aus einem solchen Gespräch hervorgehen wirst!

Deshalb lautet heute meine Einladung an Dich: Auf wessen oder welche Gesellschaft hast Du Dich noch nie eingelassen und bisher ein skeptisches Bild davon? Hast Du Beweise, die dieses Misstrauen begünstigen? Oder würdest Du Dich vielleicht sogar auf ein Experiment zum Gegenbeweis einlassen? Probier's mal aus und verrate mir, wie es für Dich gelaufen ist!

### Deine Miriam



Autorin

Miriam Engel

Loyalworks by Miriam Engel

Rosenbaumweg 30

37124 Rosdorf

Telefon: 0551/3816750

[www.waskeinerweiss.de](http://www.waskeinerweiss.de)

Autorin:

Miriam Engel ist Kommunikationswirtin, Marketingkauffrau und seit 2011 freiberuflich tätig. Nach einigen Bauchlandungen mit Führungserfahrungen hat sie sich als HR-Beraterin und Führungskräftetrainerin weitergebildet. Fokus ihrer Arbeit ist Führungsentwicklung und Mitarbeiterkommunikation.

Mit der Managementberatung loyalworks® berät und betreut sie Betriebe, die ihre Mitarbeiter nachhaltig binden und passende Kandidaten fürs Unternehmenswachstum gewinnen wollen. Mit ihren Fachbüchern positioniert sie sich als die Expertin für loyale Führung und Zusammenarbeit und spricht auf diversen Veranstaltungen. [www.loyalworks.de](http://www.loyalworks.de)



Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)