

# ... und täglich grüßt das Murmeltier

Es ist dieses Gefühl von Langeweile, von **Stillstand**, das uns manchmal beschleicht. Das Leben fühlt sich an wie „auf Autopilot“. Doch wie kann man die Regie wieder übernehmen?

PROTOKOLLE Gitta Schroeder ILLUSTRATION Carmen Segovia/2agenten.com

**T**retmühle. Schon das Wort zieht einen in seinen klebrigen Bann aus Monotonie und Langeweile. Sofort hört man den morgendlichen Wecker, der den immer gleichen Tagesablauf einläutet, mit den immer gleichen Wegen, der immer größer werdenden Verzweiflung.

Für die Hamburger Psychologin Nicola Friederici lässt die Tretmühle auf ein Ungleichgewicht schließen: „Wir funktionieren und fühlen uns wohl in Polaritäten. Yin und Yang, Schatten und Sonne, Spannung und Entspannung, Sicherheit und Unsicherheit. Entsteht ein Übermaß eines der Pole, bekommen wir ein Problem.“

Die Lösung liegt in kleinen Veränderungen. Friederici: „Manchmal hilft es schon, die tägliche Routine zu durchbrechen – zum Beispiel den Weg zur Arbeit oder die Gestaltung der Freizeit. Und, bei zu viel Sicherheit, auch mal etwas Überraschendes, Unbekanntes, Unsicheres wagen!“

Denn andernfalls droht die Gefahr der Unterforderung: Alles ist vertraut, man kann alles, weiß alles. Erst neue Anforderungen bringen dann die ersehnten Glücksgefühle zurück. Wie man das macht? Dafür gibt es inzwischen viele unterschiedliche Methoden. Wir stellen Ihnen vier Frauen vor, die beispielsweise durch ein Sabbatical, durch eine Familienaufstellung oder eine Trance-Erfahrung neue Qualität in ihr Leben gebracht haben. Welche Methode die beste ist, sollte aber jeder individuell für sich und sein Thema entscheiden...

## „Privat und beruflich steckte ich total fest“

Sabine Schildgen, 41, Angestellte aus Bonn, ging in **Schweigeklausur**, um ihr Leben neu zu betrachten



„Bekannte hatten mir von der Naikan-Methode erzählt. Aber zu Anfang hat mich das eher abgeschreckt: sieben Tage von 6 bis 21 Uhr hinter einem Wandschirm zu verbringen, zu schweigen und über drei Fragen zu meditieren: Was haben andere für mich getan? Was habe ich für sie getan? Welche Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet? Das war nichts für mich.“

Aber dann wurde meine Freundin schwanger – und ich war total verzweifelt. Beruflich unzufrieden, weil ich schon lange von einer Ausbildung als Buchhändlerin träumte. Aber vor allem war ich traurig, weil ich nicht schwanger wurde. Fünf Jahre lang – alle Versuche vergeblich.

Da erinnerte ich mich wieder an Naikan und meldete mich kurz entschlossen im Naikan-Zentrum in Tarmstedt bei Bremen an.

Der Anfang war hart: kein Radio, kein Fernsehen, kein Small Talk mit den anderen Teilnehmern. Nur von morgens bis abends mit mir selbst beschäftigt. Ich habe sehr viel geweint. Wollte zwischendurch sogar nach Hause fahren.

Aber dann kam ich langsam rein in die Gedanken. Was haben meine Mutter, mein Vater und mein Partner für mich getan? Was habe ich für sie getan? Und: Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen bereitet? ▶

Am ersten Tag sollte ich mich an mein Leben zwischen Geburt und sechs Jahren erinnern. Da fiel mir fast gar nichts ein. Doch mit ein paar gezielten Fragen des Naikan-Lehrers ging es besser. Und plötzlich kamen die Bilder zurück. Von meiner Mutter, die mir Frühstück machte, und meinem Vater, der mit mir spielte. Trotzdem: Ich wollte mich nicht auf diese Gedanken einlassen. Flüchtete zum Rauchen immer wieder raus. Suchte Ablenkung.

Am nächsten Tag stieg eine andere Frage in mir auf: Bin ich Opfer oder Täterin? So bekam ich ganz langsam einen anderen Blick auf mein Leben. Ich konzentrierte mich nicht länger auf das, was ich nicht, sondern auf das, was ich bekommen hatte. Betrachtete mein Leben auch aus dem Blickwinkel meiner Eltern. Und dem meines Mannes. Es war immer noch mein eigenes Leben. Aber es sah plötzlich so ganz anders aus.

Am sechsten Tag hatte ich dann einen Moment der vollkommenen Gelassenheit. Der war sehr kurz, aber tiefgehend. Ich konnte dafür dankbar sein, wie viel Liebe ich bekommen habe. Dieses Gefühl hat mich auch in den Tagen danach getragen. Ich fühlte mich bereit, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Es ist verrückt – aber zweieinhalb Monate später stellte ich fest, dass ich schwanger war.

Heute kann ich sagen: Ich bin dankbar für alles. Zufriedener. Gelassener. Ich bin nicht mehr ständig auf der Suche nach irgendwas, nicht mehr so gehetzt, sondern ich bin bei mir angelangt. Ja, ich fühle mich glücklich."

**Dazu erklärt Experte Gerald Steinke, Naikan-Leiter in Tarmstedt:** „Naikan kommt aus Japan und ist eine Selbsterkenntnis-Methode, die weder religiös noch therapeutisch ist. Sie will nicht analysieren oder bewerten, sondern den Teilnehmer dazu bringen, auf sich selbst zu blicken. Das Wort ‚Naikan‘ setzt sich zusammen aus dem japanischen ‚Nai‘ wie ‚Inneres‘ und ‚Kan‘ wie ‚Beobachten‘ – also innere Betrachtung.

Die klassische Form dauert sieben Tage, während derer sich der Teilnehmer mit drei Fragen beschäftigt: Was haben Mutter, Vater, Partner für mich getan? Was habe ich für diese Personen getan? Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen bereitet? Das Ganze wird still und ohne äußere Ablenkung praktiziert, um Zeit und Raum zu haben, die eigene Lebensgeschichte von der Geburt an zu betrachten. Kontakt besteht nur zum Naikan-Leiter, der während der täglichen Übungen von 6 bis 21 Uhr in regelmäßigen Abständen vorbeikommt, sich die Erinnerungen ohne Wertung anhört und den Teilnehmer mit Mahlzeiten versorgt.

Naikan eignet sich für Menschen, denen bewusst ist, dass Probleme im Leben, in der Partnerschaft oder im Job auch mit ihren eigenen Verhaltensmustern zusammenhängen. Diesen Musterabläufen möchten sie auf die Spur kommen und Frieden schließen. Denn hier geht es vor allem um Versöhnung, Akzeptieren und Loslassen."

**Weitere Infos:** Naikan-Zentrum, Bremer Landstr. 34, 27412 Tarmstedt oder unter [www.naikan.de](http://www.naikan.de)

## „Die Reise hat mir gezeigt, was wirklich wichtig ist“

Britta Liedigk, 44, MTA aus Hamburg, ist für ein Jahr ausgestiegen



„Ich musste raus. War einfach durch. Seit 14 Jahren arbeitete ich nun schon am Tropeninstitut. Machte die immer gleichen Untersuchungen. Es war langweilig. Da schien ein Sabbatjahr die Lösung zu sein. Ich arbeitete ein Jahr voll zum halben Gehalt, und in meinem freien Jahr würde ich ebenfalls das halbe Gehalt beziehen. Auch Sozial- und Krankenversicherung liefen weiter. Aber was sollte ich in dem freien Jahr tun? Eine Ausbildung zur Reittherapeutin? Ein Studium? Eine Radtour durch Europa? Ja – das war's! So ein Sabbatjahr würde mein Leben sicher komplett ändern. Start war der 29. Februar 2008. Per Flieger allein nach Andalusien. Radeln durch Spanien, dann Portugal, Frankreich, Irland, Nordirland, Schottland. Dort blieb ich eine Woche, hatte einen Gärtner-Job. Am Hang stehen, in der Erde herumzupfen, die Sonne schien und ich hatte alle Zeit der Welt – das gefiel mir. Dann trieb es mich weiter. Färöer Inseln, Norwegen, Schweden, Lappland, Finnland bis an die Grenze Russlands und wieder Finnland. Im September kam dann der Anruf meiner Schwester: Meiner Mutter ging es schlecht – ich sollte schnell kommen.

Zwei Wochen später starb meine Mutter. Und ich war froh, dass ich diese intensive Zeit mit ihr noch hatte. Wichtige Stunden zum Abschiednehmen. Nach der Beerdigung ging's zurück nach Portugal. Ich lebte dort in den Tag hinein. Bekümmert. Das war meine Art der Trauerbewältigung. Danach stieg ich wieder aufs Rad, fuhr noch ein paar Tage herum, aber es fiel mir schwer. Ich fühlte mich oft einsam, sehnte mich nach meinem Zuhause, nach meinen Freunden. Ich wollte nur noch zurück in meine Wohnung, in meine vertrauten vier Wände.

Mein Jahr war jetzt fast vorbei. Und meine Erwartungen? So eine Auszeit bringt nicht immer sofort die Riesenwende im Leben. Trotzdem, mir verschaffte sie Klarheit darüber, was wichtig ist und was nicht. Zeit, habe ich erkannt, ist ein kostbares Gut. Ja, und ich bin offener auf Menschen zugegangen. Seit dieser Reise weiß ich auch: Es geht immer weiter, selbst wenn man völlig erschöpft ist, es regnet und man nicht weiß, wo man übernachtet. Dieses Vertrauen hat auch bewirkt, dass ich insgesamt gelassener geworden bin.

Heute arbeite ich wieder im Tropeninstitut, bin neu motiviert. Aber vielleicht nehme ich irgendwann noch einmal ein Sabbatjahr."

**Dazu erklärt Expertin Barbara Hess, Unternehmensberaterin aus Stuttgart:** „Laut Studien wünschen sich rund zwei Drittel der Arbeitnehmer eine längere Auszeit

