

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

In der Mitte des Lebens

Inhalt

Heft 104

- Gut zum inneren Kind sein
- Die eigene Berufung leben
- Mit der Zukunft verbunden
- Schmetterling statt Raupe
- Bilanz auf dem Berggipfel
- Die Liebe wird reifer
- Chancen zum Neusortieren

Ich sortiere mich ...

Silvia Bürhaus-Knapp berichtet von ihrem neuen Leben in der Lebensmitte und gibt Tipps zum wertschätzenden Umgang mit sich selbst.



Silvia Bürhaus-Knapp
ist Bankkauffrau, Dozentin für Familienrat-Trainer, IP-Beraterin, Encouraging-Master-Trainerin, Supervisorin mit eigener Praxis.
www.ermutigung.net

„Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.“
Kurt Tucholsky

Manchmal kommt es im Leben ganz anders: unerwartet, erschreckend und real. Dann heißt es: Und jetzt?! Was tun, wenn alle Lebensaufgaben auf den Kopf gestellt sind? Innehalten ist dann geboten, ruhig werden und schauen, was wirklich ist. Als erfahrene Trainerin und Individualpsychologische Beraterin war mir dies klar, doch es ist alles andere als einfach. „Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“, sagte einst Mahatma Gandhi. Er hat den Nagel auf den Kopf getroffen, denn ich hatte vor Jahren zu viel im Kopf: mit meinen beiden Teenagern, einem häufig wegen Geschäftsreisen abwesenden Gatten, Haus mit Garten, meiner eigenen Beratungspraxis, unseren Familien, Ehrenämtern, Freunden, Kultur ... Für mich selbst war fast keine Zeit und Liebe mehr da. Nach Trennung und späterer Scheidung, einer größeren OP und dem Sterben meines Vaters sortierte ich mich. Dabei machte ich eine Liste, was ich in diesem Leben noch gestalten und erleben wollte – und habe schöne Erinnerungen an gelungene Schulabschlussfeiern meiner Kinder oder traumhafte Erlebnisse beim Ballonfahren. Und ich genieße den Blick übers Tal hinweg in meiner jetzigen Wohnung.

Bestandsaufnahme machen und dem Bauchgefühl vertrauen

„Was ist, ist!“ - Das war im Nachhinein betrachtet das wesentliche Element, das mir auf neue stabile Beine geholfen hat. Ich habe auf mein Herz gehört und mich zuerst meinem eigenen Schmerz über den Tod meines Vaters und dem Verlust meiner bisherigen Lebenssituation gewidmet. Was ich durch diese veränderten Lebensumstände gewinnen könnte, war mir damals nicht klar, doch mein Bauchgefühl leitete mich weise. Intensiv beschäftigte ich mich mit den vier Phasen der Trauer, wobei die erste bei mir sehr kurz ausfiel, die Stufen zwei und drei jedoch immer wieder ineinander verschwammen. Es war entlastend und haltgebend, im Buch von Doris Wolf „Wenn der Partner geht“ zu lesen, dass das so sein darf. Hier im Überblick die vier Phasen in Trauer und Trennung:

1. Das Nicht-wahrhaben-Wollen
2. Aufbrechende Gefühle
3. Suchen, Probieren, Loslösung – die Neuorientierung
4. Ein neues Lebenskonzept

Es war eine sehr tiefe Erkenntnis für mich, meine ganzen Existenz- und Verlassens-Ängste mit rasendem Puls und Atem einfach so zu durchleben. Und es wurde besser, langsamer, ruhiger, ich kam wieder bei mir an. Über die Kenntnis der Trauerphasen habe ich meinen Körper und das Zusammenspiel mit meiner Seele besser kennen und schätzen gelernt. Die Dinge anzunehmen, wie sie sind und „Ja“ zu denken und zu sagen, ist goldrichtig (dies beschreibt auch Byron Katie in „Lieben was ist“), es lädt ein zu Veränderung.

Checkpoint „Lebensaufgaben“

Das von Alfred Adler auf den Punkt gebrachte Diagnostik-Instrument für psychische Gesundheit war beim Sortieren unumgänglich. Auch heute noch frage ich mich, was gerade zu kurz kommt und handle entsprechend, um mich möglichst in Balance zu bewegen. Doch ich änderte die Prioritäten und stellte mir zu jeder der drei Sozialen Lebensaufgaben je eine Zielrichtung klar vor:

- Gemeinschaft – Freunde, Bekannte, Vereine: pro Woche ein ermutigender, genussvoller Kontakt (wie Konzertbesuche, gemütliches Abendessen)
- Arbeit – regelmäßig und verantwortlich: ich tu gerne, was ich tue

- Liebe – zu den eigenen Kindern, den Eltern und einem neuen Partner: Ich will für sie da sein, als Ansprechpartnerin, stärkend, authentisch und Mut machend. Eine neue Partnerschaft wird gemeinsam gestaltet, mit gegenseitigem Respekt gelebt und genossen

Mein Übungstipp: Wenn Sie zurückdenken und -spüren, erstellen Sie eine Liste von Unfrieden in der Vergangenheit. Dies könnte zum Beispiel sein: berufliches Scheitern/Bedauern – mit Blick auf die Beziehung zu Ihren Eltern, Ex-Partner*innen, Ex-Chefs – negatives Denken über das Leben, die anderen und sich selbst. Mit dieser Liste können Sie sich selbst sortieren und dort anfangen, wo es Ihnen sinnvoll erscheint!

Die zwei von Dreikurs und Mosak wertvoll ergänzten Persönlichen Lebensaufgaben sind die Grundlage für ein zielorientiertes soziales Handeln und gutes Miteinander:

- Umgang mit sich selbst – eine immerwährende Aufgabe: Wie denke ich gerade über mich? Was stört mich? Was tut mir gut? Wo will ich langfristig hin?
- Beziehung zum Kosmos – die Sinnfragen sind sehr persönlich: Wozu lebe ich? Welchen Platz habe ich auf dieser Welt? Was glaube ich?

Hindernisse beim Sortieren

„Das kann ich noch mal brauchen“: Dieser Gedanke ist wohl nicht nur in meiner schwäbischen Heimat verbreitet. Auch ich hebe zu viele Dinge auf. Bei Kleidung ist das leicht zu testen: Wann habe ich dieses Teil in den letzten zwei Jahren getragen? Falls gar nicht, dann liebevoll verabschieden und wegwerfen oder verschenken an die, die es noch gebrauchen können. Jedenfalls wird so aussortiert und das Gefühl (bei vollem Kleiderschrank) kleiner, dass ich nichts anzuziehen habe. Sich von ehemaligen Lieblings-Stücken zu verabschieden ist eine Hürde, doch das gibt Leichtigkeit und Raum für Neues. Für mich hilfreich war die Frage: „Was und wie viel davon brauche ich wirklich zum Leben?“ Ehrlich beantwortet, schafft das Platz im Leben und Luft zu atmen.

Den Bio-Rhythmus gilt es zu beachten. Wir haben schließlich nur einen Körper. Wann fühle ich mich fit und stark? Zu welcher Tageszeit bin ich am leistungsfähigsten? Denn unser Körper hat nur bestimmte Zeitfenster – und die sind individuell – wo wir aktiv und kreativ arbeiten können und wollen. Erledigen wir in dieser Zeit am sinnvollsten die eher herausfordernden Aufgaben, so fallen sie leichter. Die Wäsche lässt sich dagegen auch mal spät abends aufhängen und am besten mit einem Lächeln. Es darf auch leicht sein, unsere kleinen und großen Ziele zu erreichen! Diesen Weg des geringsten Widerstands machen uns erfolgreich mäandrierende Flussläufe wie der Grand Canyon vor. Mehr dazu in Ulrike Bergmanns Buch „Mit Leichtigkeit zum Ziel“.

„Aufschieberitis“: Das Vertagen von wichtigen oder vermeintlich wichtigen Aufgaben belastet sehr und ist wohl

so weit verbreitet, dass es schon völlig normal ist. Sätze wie „Demnächst mache ich die Steuererklärung“, „Wenn ich dann in Ruhestand bin ...“, „Sind erst mal die Kinder groß genug“ oder „Wenn der Keller aufgeräumt ist“ kennen wir wohl alle. Dann ist alles besser!? Ernst Ferstl meint: „An Zeit fehlt es uns vor allem dort, wo es uns am Wollen fehlt.“ Doch Hand aufs Herz: Wie wichtig ist die Ordnung im Keller und wer ist dafür verantwortlich? Dieses „ich sollte ...“ (zum Beispiel einen aufgeräumten Keller haben, eine geduldige Mutter sein, Steuerbelege sortieren) raubt Energie und lässt uns verzagen. Also weg mit zu viel „sollen und müssen“, hin zu „wollen und gerne tun“. Und danach den Erfolg und das Erledigte würdigen und feiern!

Brücken und Wege hin zur eigenen Ordnung

Der erste Schritt ist klar und doch so schwer: Die Annahme von Unordnung, von mir selbst und den Dingen, wie sie jetzt im Augenblick sind. Wir sind unvollkommene Wesen, das zeichnet uns Menschen aus. Dann ist eben das Büro mal nicht aufgeräumt. Doch wo steht geschrieben: „Silvias Büro muss zu jeder Zeit klar strukturiert und aufgeräumt sein.“? Nirgends! Leider hat diese Erkenntnis lange gedauert und ich habe oft mit mir selbst gehadert. Komischerweise finde ich fast alles, ich verpasse keine wichtigen Termine und pflege meine Geschäftskontakte. Also lasse ich öfter einmal die Selbstentmutigung einfach bleiben, lächle und schenke meine Energie den anstehenden Aufgaben – was ja auch viel mehr Spaß und mich gelassener macht. Meine Kraftquellen immer wieder anzupacken, neu zu entdecken und zu leben, ist ein weiterer wichtiger Schritt beim Sortieren. Was fühlt sich gut an? Was interessiert mich, lässt mich lachen, glücklich sein? Bei mir ist es Musik hören und selbst musizieren. Auch mal völlig selbstvergessen einen Roman oder Krimi zu lesen, gibt mir Energie. Für mich neu entdeckt habe ich den „Tango Argentino“, denn hier ist Musik, Bewegung und empathische Begegnung mit dem Tanzpartner eins. Meine Stadt Stuttgart ist glücklicherweise eine „Tango-Hochburg“.

Mit Liebe und Humor

Heute stehen mein Selbstrespekt und die eigenen Werte an oberster Stelle. Das Leben darf leicht und schön sein und ich bin dankbar für ganz Vieles. Denn ich bin mir selbst – so sortiert – nahe: Ich bin für meine beiden Kinder da. Ich arbeite gerne als Individualpsychologin bei Vorträgen, Seminaren und Einzelberatungen, zudem habe ich als gelernte Bankerin eine sinnvolle Arbeit in einem tollen Vermögensverwaltungsteam. Darüber hinaus engagiere ich mich in meiner Kirchengemeinde und lebe eine Partnerschaft mit viel gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Vertrauen. Ideen hierzu gibt es im auf Deutsch neu erschienen Buch von Zivit Abramson: „Partnerschaft lernen“. Auch einer Weisheit von Charles Dickens kann ich mich nur anschließen: „Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Übergänge gestalten

Redaktionsschluss: 15. August 2018

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.