

„Wir müssen das Leben in seiner Ungerechtigkeit annehmen“

Erst, wenn wir nicht mehr bekämpfen, was uns blockiert, sind wir frei, sagt Dr. med. Mirriam Prieß. Ein Gespräch über **Kursänderungen**

INTERVIEW: SINA TEIGELKÖTTER

Frau Dr. Prieß, wieso trifft das Leben manche von uns mit voller Härte, verteilt einen Schlag nach dem anderen und sagt dann: „Jetzt werde damit fertig“?

Ich würde diese Frage so gar nicht stellen. Das Leben ist leider nicht immer gerecht. Die Frage ist, wie wollen wir damit umgehen, damit wir zufrieden leben können? Das geht nur, wenn wir uns nicht als Opfer des Lebens sehen, sondern als Gestalter.

Der Gestaltungsspielraum scheint aber verdammt eng, wenn man in einer akuten, vielleicht existenziellen Krise steckt. Er ist noch enger, wenn wir die Opferrolle einnehmen. Wenn wir jedoch annehmen, was ist, und das Beste daraus machen, wird der Spielraum doch wesentlich größer als gedacht. Leider halten wir oft viel zu lange an Dingen, Situationen und Überzeugungen fest, wollen nicht wahrhaben, was ist – und was eben auch nicht mehr ist.

Haben Sie da ein Beispiel?

Ich denke an eine Frau, die nicht wahrhaben wollte, dass sie nicht schwanger werden konnte. Sie hatte unzählige künstliche Befruchtungen hinter sich,

alle sehr mühsam, alle erfolglos.

Sie kämpfte für ihren Wunsch, ein Kind, eine Familie zu haben.

Sie erschöpfte sich im Ankämpfen gegen Dinge, die sie nicht ändern konnte. Es fällt uns sehr schwer, aber es geht darum, das Leben so anzunehmen, wie es ist – auch in seiner „Ungerechtigkeit“. Ich nenne das „bedingungslose Kapitulation“. Jeder Widerstand schwächt uns. Wir werden stark, wenn wir annehmen, was ist.

Warum macht uns das stark?

Das Leben konfrontiert uns immer wieder mit dem, was wir mit uns noch nicht geklärt haben. Wenn wir im Außen auf Blockaden stoßen, dann hat das viel mit inneren Blockaden zu tun. Da sollten wir hinschauen, die müssen wir verstehen – und lösen. Dann löst sich auch viel im Außen.

Was in uns führt dazu, dass wir jahrelang einem Mann hinterherlaufen, der nicht gut für uns ist?

Das ist sehr individuell. Eine meiner Klientinnen ist mit einem Vater aufgewachsen, von dem sie nie gesehen wurde. Sie hat sich immer in Männer ver-

liebt, die nicht zu haben waren. Erst jetzt, mit 58, hat sie erkannt: Sie war in ihrer inneren Realität, in ihrem Muster gefangen. Wie im Zwang kämpfte sie um das, was sie von Anfang an nicht bekommen hatte.

... und zumindest von diesen Männern auch niemals bekommen würde.

Ja, genau das musste sie einsehen – und dass es keine Wiedergutmachung für den alten Schmerz gibt. Erst als sie diesen annahm, konnte sie den Absprung finden. Sie ist übrigens jetzt in einer glücklichen Partnerschaft.

Etwas anderes ist es, wenn ich plötzlich meinen Job verliere oder eine schlimme Diagnose bekomme.

Selbst Kündigungen und Krankheiten fallen nicht vom Himmel. Oft sind wir jahrelang davor nicht wirklich mit uns in Beziehung gewesen, waren nicht authentisch, haben nicht den inneren Dialog mit uns aufgenommen.

Das müssen Sie bitte erklären.

Ich beschäftige mich viel mit Resilienz: der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Grundlage ist unter anderem der innere Dialog. Resiliente Menschen sehen die Krise als Chance zur Weiterentwicklung. Sie sagen nicht anklagend: „Immer passiert mir das!“, sondern fragen: „Warum konfrontiert mich das Leben gerade damit? Was kann ich daraus lernen? Was muss ich verändern, um weiterzugehen?“

Wie kann ich diesen Dialog mit mir selbst aufnehmen?

Für viele, die zu mir kommen, ist es tatsächlich das erste Mal, dass sie mit sich in Kontakt kommen. Das ist schon ziemlich erstaunlich. Oft stellen wir fest, dass wir ein Leben führen, das uns gar nicht entspricht. Den allermeisten fällt es schwer, sich zu fühlen.

Das haben wir offenbar nicht gelernt.

Viele von uns haben von ihren Eltern nie gehört: „So, wie du bist, bist du gut. Schön, dass du da bist. Wir finden zwar nicht alles gut, was du tust, aber dich als Person immer. Und wir helfen dir jeden



»Es ist nie zu spät, auf die richtige Spur zu wechseln«

Tag, zu dem zu werden, der du bist.“ Wer diese Sicherheit nicht gespürt hat, gründet seine Identität darauf, was er stattdessen erfahren hat – und tritt so mit der Welt in Beziehung. Wenn ich etwa gelernt habe, ich werde nur gesehen, wenn ich etwas leiste, dann definiere ich mich eben über Leistung.

Und werde vielleicht erfolgreich damit.

Wahrscheinlich fühle ich mich dennoch leer und nicht wirklich angekommen. Es sei denn, das Leben bietet mir das Glück, dass ich auf eine Blockade stoße und merke: So geht es nicht weiter.

Im Ernst? Das soll Glück sein?

Ja, weil ich so die Chance habe, mich von dem Muster zu befreien, das mich an einem zufriedenen Leben hindert. Viele, die nach einem Scheitern zurückblicken, hätten sich gewünscht, dass sie viel früher innegehalten und auf sich selbst gehört hätten.

Wie komme ich mehr in Kontakt mit mir?

Beginnen Sie damit, eine Woche unter der Überschrift „Interesse“ zu leben. Fragen Sie sich immer wieder: „Wie geht es mir? Was fühle ich gerade?“ Häufig kommt erst mal überhaupt keine Antwort. Aber irgendwann schon und dann geht es darum, alle Gefühle anzunehmen, auch wenn ich sie noch so absurd finde. Vollkommen offen mir gegenüber zu sein. Mitfühlend, mich nicht zu verurteilen. Auf Augenhöhe zu bleiben und mich zu akzeptieren mit allem, was ich bin – und auch nicht bin.

Die Perspektive wechseln.

Ich nenne das Spurwechsel. Weil Sie die Spuren Ihrer Prägung verlassen und damit die kindliche Bewusstseinsstufe.

Aber erst mal müssen wir es schaffen, auf diese Spur zu kommen.

Die meisten wissen ja gar nicht, auf welche Spur sie überhaupt müssen. Sie sind

am Boden und merken nur, es geht nicht weiter. Leider sind genau das die Situationen, in denen ein Spurwechsel überhaupt erst stattfindet. Nicht an einem schönen Tag im Mai. Wer am Boden liegt, hat zwei Möglichkeiten: sich zu verändern oder, wie die Anonymen Alkoholiker sagen, zu verrecken.

Die Frauen in unseren Geschichten haben alle auch im Außen einen ziemlich Spurwechsel vorgenommen.

Um aus einer Hilflosigkeit wieder in die Aktivität zu kommen, kann es sehr hilfreich sein, einen Schnitt zu machen.

Und noch mal neu anzufangen.

Neu anfangen können wir nicht – aber weitergehen und das Alte hinter uns lassen. Wenn wir spüren: Es braucht eine Veränderung, dann sollten wir es tun, allerdings auch im Innen. Wenn wir uns nur im Außen verändern, sind wir bald wieder mit alten Themen konfrontiert.

Wenn gerade eh schon so viele Pfeiler meines Lebens umgefallen sind, ist es dann nicht verrückt, noch an einem weiteren zu wackeln, etwa umzuziehen?

Das Leben verträgt im Außen so viel Unsicherheit, wie ich im Innen Sicherheit habe. Je sicherer ich wieder im Innen werde, umso mehr kann ich im Außen Unsicherheit ertragen.

Und etwas wagen.

Manchmal müssen wir das System verlassen, manchmal geht das schlicht nicht. Gerade habe ich einen Vortrag

vor Leber- und Nierentransplantierten gehalten. Sie können ihren Körper nicht auswechseln und müssen lernen, mit Begrenzungen umzugehen. Für sie gilt besonders: Je mehr wir einen Sinn in dem Geschehenen sehen können, umso leichter fällt es uns, das anzunehmen.

Ist es denn möglich, auch spät im Leben zu lernen, gut mit Krisen umzugehen?

Auf jeden Fall. Je mehr Sie üben, auch negative Gefühle im Dialog anzunehmen, anstatt gegen sie zu kämpfen, desto schneller kommen Sie aus Krisen heraus oder fallen erst gar nicht so tief. Es ist nie zu spät, auf die richtige Spur zu wechseln. Das ist vielleicht mühsamer als in jüngeren Jahren, aber es lohnt sich: Eine gute Beziehung zu sich selbst ist der Dreh- und Angelpunkt für Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Erfolg.

Vor einer erneuten Krise sind wir dennoch nie gefeit.

Kennen Sie das Gedicht „Autobiographie in 5 Kapiteln“? Jemand geht eine Straße entlang und fällt in ein tiefes Loch, immer wieder. Das erste Mal ist er verzweifelt, das zweite Mal etwas weniger, beim dritten Mal klettert er schnell wieder hinaus. Beim vierten geht er drum herum. Und schließlich geht er gleich eine andere Straße. Das ist der Prozess. Das ist das Leben. ▣

Dr. med. Mirriam Prieß

studierte Medizin und promovierte im Bereich Psychosomatik. Als Klinikärztin spezialisierte sie sich auf die Behandlung von Ängsten, Depressionen und Burnout.

Seit 2005 berät sie als Coach u. a. Führungskräfte aus der Wirtschaft in Konflikt- und Stressmanagement. Sie veröffentlichte zahlreiche Artikel und Bücher. „Zeit für einen Spurwechsel“ erscheint im März im Südwest Verlag