

FRAUKE BATAILLE

**Wieder spüren, wer ich bin**



FRAUKE BATAILLE

**Wieder  
spüren,  
wer  
ich bin**

Impulse aus Medizin und Coaching  
für eine bessere Verbindung  
mit sich selbst

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

### **Hinweis**

INHESA®, INHESA®-Selbstregulationsmodell und INHESA®-Map sind eingetragene Marken der INHESA GmbH, Berlin.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: buxdesign | Daniela Hofner unter Verwendung eines  
Motivs von Stocksy.com

Umschlagmotiv: © Amy Esplen/Stocksy.com

Innenteilabbildungen: © Almut Riebe

Redaktion: Jennifer Wagner

Redaktionelle Begleitung: Ute Flockenhaus | [www.uteflockenhaus.de](http://www.uteflockenhaus.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34848-0

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

# Inhalt

<i>Einleitung</i> . . . . .	9
<b>Teil 1: Sich mit Abstand nah sein</b> . . . . .	15
<b>1. Eine Frage der Haltung</b> . . . . .	19
Welche Bedürfnisse werden erfüllt? . . . . .	22
Dis-connected: Wenn die Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen gekappt ist. . . . .	25
Haltungen sind veränderbar . . . . .	28
Observer-Self-Mode: Realisieren, was und wie wir etwas tun . . . . .	30
Selbst- und Fremdwahrnehmung . . . . .	34
Vom Superhelden zum Real Self. . . . .	35
Sich aus der Opfer-Haltung lösen. . . . .	38
Vom Kind-Ich zum Erwachsenen-Ich. . . . .	42
<i>Take-away</i> . . . . .	44
<b>2. Sich frei und verbunden fühlen</b> . . . . .	46
Die Ambivalenz von Freiheit . . . . .	47
Wenn Erwartungen von außen unsere Autonomie bedrohen . . . . .	48
Freiheit heißt nicht, frei von den Ansprüchen anderer zu sein . . . . .	52
Verbundenheit ja, Unterwerfung nein . . . . .	54
Die Konkretisierung von Freiheit . . . . .	56

Warum wir uns für uns interessieren müssen . . . . .	58
Die Verantwortung uns selbst gegenüber . . . . .	60
Die Ambivalenz von Autonomie . . . . .	61
Abstand zur Situation und Nähe zu sich selbst . . . . .	65
<b>Take-away</b> . . . . .	67
<b>3. Sensorship: Wahrnehmen, was ist.</b> . . . . .	68
Empathie: andere verstehen . . . . .	69
Impathie: sich selbst verstehen . . . . .	71
Sich selbst und anderen guttun . . . . .	74
Exterozeption und Interozeption . . . . .	80
Interozeption und psychische Störungen . . . . .	87
Sensorship: Das Zusammenspiel von Impathie, Empathie, Exterozeption und Interozeption . . . . .	93
<b>Take-away</b> . . . . .	94
<b>Teil 2: Sich entwickeln: Die Stationen unseres Lebens</b> . . . . .	97
<b>4. Anhaften: nur, wenn es passt</b> . . . . .	103
Sich seiner Anhaftungen bewusst werden . . . . .	106
Wie unser soziales Umfeld unser Empfinden und Handeln prägt . . . . .	111
<b>Take-away</b> . . . . .	119
<b>5. Versanden ist keine Alternative</b> . . . . .	121
Resonanz und Entfremdung . . . . .	127
Die Körper-Geist-Interdependenz . . . . .	130
Resonanz und menschliche Beziehungen . . . . .	134
<b>Take-away</b> . . . . .	142

<b>6. Widerstand als Chance.</b> . . . . .	144
Das Prinzip der Serendipität . . . . .	147
Diagnose Krebs: »Ich will das nicht!« . . . . .	149
Offen für kreative Ideen . . . . .	154
Innere Ablehnung. . . . .	157
<b>Take-away</b> . . . . .	162
<b>7. Loslösen mit Resilienz.</b> . . . . .	163
Empowerment. . . . .	169
Resilienz . . . . .	172
Resilienz und Stress . . . . .	175
Stressbewältigung durch Loslösung . . . . .	177
<b>Take-away</b> . . . . .	181
<b>8. Ins Handeln kommen</b> . . . . .	183
Das Situationspotenzial nutzen . . . . .	185
Selbstwirksamkeit. . . . .	192
Motivation und Selbstbestimmung . . . . .	201
<b>Take-away</b> . . . . .	203
<b>9. Sich neu entdecken.</b> . . . . .	204
Epigenetik . . . . .	207
Mikrobiom . . . . .	210
Selbstermächtigung . . . . .	213
Noch einmal neu anfangen . . . . .	215
Das Leben genießen . . . . .	220
<b>Take-away</b> . . . . .	221

<b>Teil 3: A better life</b> . . . . .	223
<b>10. Der Weg in ein neues Leben</b> . . . . .	227
Review: Eine Frage der Haltung . . . . .	228
Review: Sich frei und verbunden fühlen . . . . .	229
Review: Sensorship – wahrnehmen, was ist . . . . .	231
Review: Anhaften: nur, wenn es passt. . . . .	232
Review: Versanden ist keine Alternative . . . . .	233
Review: Widerstand als Chance . . . . .	234
Review: Loslösen mit Resilienz. . . . .	236
Review: Ins Handeln kommen . . . . .	237
Review: Sich neu entdecken . . . . .	238
<b>Literatur und Quellen</b> . . . . .	242
<b>Register</b> . . . . .	247

# *Einleitung*

Jeder Mensch möchte das Leben leben, das er sich wünscht. Er möchte frei darüber entscheiden, wie er lebt, mit welchen Leuten er sich umgibt und in welchem Job er sich gut einbringen kann. Das gelingt uns dann am besten, wenn wir einen guten Zugang zu uns haben und wissen, was wir wollen und was uns guttut. Wenn wir uns selbst gut verstehen – wenn wir wieder spüren, wer wir sind – und entsprechend handeln. Wenn wir die Signale, die unser Körper und unser Gefühlsleben uns senden, wahrnehmen und gut interpretieren können. Dann entwickeln sich manche unserer Vorstellungen so, wie wir es uns gedacht und gewünscht haben. Andere Wünsche lassen sich nicht so leicht umsetzen. Da unser Leben von Erwartungen und äußeren Rahmenbedingungen geprägt ist, gehen wir hier und da Kompromisse ein, passen uns den Gegebenheiten und äußeren Erwartungen an, geben ursprüngliche Wünsche auf und werden eher zu einer Person, die gut ins vorgegebene Bild passt.

Der von meiner Kollegin Kara Pientka und mir in unserem Coaching-Institut INHESA praktizierte Ansatz »Medizin trifft Coaching« hilft Menschen dabei, Dysbalancen in ihrer Lebens- und Berufspraxis auszugleichen. Über einen strukturierten Coachingprozess identifizieren wir Unstimmigkeiten und nutzen Veränderungspotenziale, damit ein nachhaltig gesundes Gesamtlebenskonzept entsteht. Mit dem INHESA-Ansatz entdecken Menschen sich selbst neu und finden ihren ganz eigenen

alltagstauglichen Weg – jenseits von Geboten des Mainstreams oder pseudo-richtigen »Soll-Vorstellungen« aus sozialen Medien oder der Gesellschaft.

Das IN von INHESA steht für Individualität, denn jeder Mensch sollte das Leben leben, das seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen entspricht. HE steht für Health und bezieht sich auf unsere ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit, die wir als Einheit von Lebensstil, Anforderungen und eigener Persönlichkeit verstehen. Die Voraussetzung für diese Selbststeuerung ist Self-Awareness (SA in INHESA), denn ohne diese wird es nicht gelingen, eine gute Verbindung zu sich selbst aufzubauen.

Wir möchten Menschen ermöglichen, die Verbindung mit sich selbst zu finden oder neu zu entdecken; das ist die Mission unseres Instituts. Die gute Verbindung mit sich selbst ist die Basis für ein erfülltes Leben und Arbeiten, für erfüllende Beziehungen und die beste Voraussetzung für eine stabile Gesundheit. Eine gute Verbindung mit uns selbst hilft uns, auch in schwierigen Situationen gute Entscheidungen zu treffen und die Dinge zu tun, die uns unsere Lebensqualität zurückgewinnen lassen.

In meine Coachingpraxis kommen Menschen, die sich wie in einer Sackgasse fühlen, weil sie die Orientierung und den Bezug zu sich selbst verloren haben. Sie sagen: »Ich habe das Gefühl, ich komme in meinem Leben nicht mehr vor« oder »Ich fühle mich wie einzementiert, eingemauert zwischen Verpflichtungen und Aufgaben«.

Vielen Menschen geht es so. Sie identifizieren sich mit äußeren Ansprüchen und wollen ihnen gerecht werden, sodass sie sich auf diesem Weg von sich selbst entfernen. Wir erfüllen die

Anforderungen im Job und in der Familie, verlieren aber die Verbindung zu unseren eigenen Bedürfnissen und unserer Energie. Da wir ohne Zugang zu unseren Bedürfnissen und Gefühlen auch unsere eigenen Qualitäten nicht mehr spüren, nimmt die Anerkennung von außen oft einen großen Raum ein. Wir werden von den Meinungen anderer abhängig. Das geschieht nicht bewusst und ist auch keine Frage des Charakters, sondern eine Folge innerer Prozesse, zu denen wir den Zugang verloren haben. Wir rutschen in dysfunktionale Haltungen und neigen zu einem verzerrten Selbstbild, das von irrationalen Gedanken und Zweifeln geprägt ist. Wir unter- oder überschätzen unsere eigene Wirksamkeit. Oder unsere Aufgaben nehmen so viel Raum ein, dass wir gar keine Zeit finden, uns mit uns selbst zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

Wenn die Verbindung mit uns selbst über eine längere Zeit gekappt ist, bleibt das auch auf körperlicher Ebene nicht ohne Folgen. Wir können dann nicht angemessen auf die Bedürfnisse unseres Körpers reagieren, ernähren uns nicht gesund, bewegen uns zu wenig, schlafen schlecht. Wir verdrängen körperliche Signale wie Kopf- und Magenschmerzen, Blutdruckanstieg und Ähnliches oder missinterpretieren sie.

In diesem Buch möchte ich Ihnen anschaulich machen, dass wir nicht nur das Produkt unserer körperlichen, sozialen und kulturellen Bedingungen sind, sondern in vielerlei Hinsicht Einfluss auf unser Sein nehmen können. Sie werden auf den folgenden Seiten zahlreiche Impulse erhalten, wie Sie einen guten Draht nach innen entwickeln, um jederzeit auf all Ihre Ressourcen zugreifen zu können. Je besser wir in Verbindung mit uns selbst sind, desto selbstbestimmter und glücklicher werden wir die unterschiedlichen Stationen unseres Lebens meistern. Ich erlebe

das mit meinen Coachingklientinnen und -klienten immer wieder und lasse Sie in diesem Buch an einigen dieser Geschichten teilhaben. Allerdings habe ich mir die Freiheit genommen, sowohl Namen als auch Details abzuändern.

Als Medizinerin und Coach geht es mir darum, möglichst den ganzen Menschen in all seinen Lebensaspekten zu sehen: Körper und Gesundheit, Emotionen und Gedanken, Beziehungen zu anderen Menschen sowie Ressourcen und Wünsche. Deswegen werden Sie in diesem Buch eine Vielfalt an Themen finden: von Stressbewältigung und Selbstbestimmung bis hin zu Epigenetik, Darmmikrobiom und Ernährung. Ich möchte Ihnen damit vielschichtige Wege aufzeigen, um Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre persönliche Entwicklung zu fördern. Betrachten Sie das als Angebot und pflücken Sie sich aus dem dargebotenen Blumenstrauß das heraus, was Sie im Moment am meisten anspricht.

Alles ist ständig in Veränderung: entweder sind wir es selbst, die sich durch Erfahrungen oder Ereignisse weiterentwickeln, oder es ist unser Umfeld. Letztlich ist es weniger ein Entweder-Oder, sondern beides: Wir selbst und unser Umfeld entwickeln uns mal langsamer, mal schneller. Bei allem Wandel und aller Veränderung bilden die Themen Haltung, Autonomie und Sensorship drei Konstanten, die in unserer persönlichen Entwicklung immer eine Rolle spielen. In Teil 1 dieses Buches möchte ich Ihnen diese drei Themen näherbringen. Sie konstituieren unser gutes Gefühl nach innen und lassen unser Vertrauen wachsen, dass wir unser Leben in allen Bereichen so gestalten können, dass es uns erfüllt und glücklich macht. Die Beschäftigung mit diesen drei Themen ist kein Weg mit einem Anfang und einem Ende, sondern lädt uns dazu ein, uns immer wieder neu herauszufordern und zu entdecken.

Mit dem Modell der Lazy Eight, das ich Ihnen in Teil 2 des Buches vorstelle, lässt sich das Auf und Ab von Stabilität und Reorganisation beschreiben. Es kann uns bewusst machen, in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden und welche Entwicklungsschritte als Nächstes folgen können. Es ist wichtig, dass wir das Wechselspiel der Veränderung in unserem Leben akzeptieren und ein Empfinden dafür haben. Ansonsten entwickelt sich alles weiter, während wir in einem abgeschotteten Wahrnehmungstunnel festsitzen. Wir realisieren dann weder unsere eigene Entwicklung noch die unserer Umgebung und verlieren nach und nach die Orientierung.

In Teil 3 werden die beiden Themenblöcke des ersten und zweiten Teils noch einmal zusammengefasst und anhand des konkreten Fallbeispiels einer Klientin illustriert.

Wenn wir mit uns selbst in gutem Kontakt sind, spüren, wer wir sind, unserem Bedürfnis nach Autonomie und Verbundenheit gerecht werden und unsere dysfunktionalen Haltungen erkennen, können wir in jeder Lebenssituation Halt finden und die Dynamiken des Lebens selbstbestimmt meistern. Betrachten Sie dieses Buch gerne als eine Art Navigationsinstrument, mit dem Sie die Auf's und Abs in Ihrem Leben besser verstehen können und das Ihnen Wege aufzeigt, wie Sie zu dem einzigartigen und selbstbestimmten Menschen werden, der Sie sein wollen und mit all Ihrem Potenzial sein können.

Dabei wünsche ich Ihnen von Herzen gutes Gelingen!

*Ihre Dr. med. Franke Bataille*

PS: Wenn Sie Fragen oder Feedback zu diesem Buch haben, schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an:  
leserservice.fraukebataille@t-online.de.



# TEIL 1

## *Sich mit Abstand nah sein*

Die Formulierung »sich mit Abstand nah sein« mag auf den ersten Blick etwas widersprüchlich erscheinen, doch ihre Grundbotschaft ist ganz einfach: Manchmal können wir uns und unsere Beziehungen besser verstehen, wenn wir gedanklich einen Schritt zurücktreten und mit Abstand auf die jeweilige Situation schauen. Die Fähigkeit, uns selbst zu reflektieren, ist ein wesentlicher Mechanismus, um ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Sie hilft uns, mehr Klarheit über unsere Stärken, Schwächen und Emotionen zu erlangen und unbewusste Muster in unserem Denken und Handeln zu erkennen. Indem wir reflektierend in Distanz gehen, können wir uns selbst und andere besser verstehen und unser Handeln entsprechend ausrichten. Dann gelingt es uns, unseren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen nachzuspüren und ihnen den nötigen Raum zu geben. Selbstreflexion ist also ein wichtiger Schlüssel für unsere persönliche Entwicklung. Erst wenn wir sehen und verstehen, was ist, können wir entscheiden, was bleiben und was sich ändern darf.

In einem Coachingprozess fördern wir die Selbstreflexion eines Coachees durch kluge Fragen und geben Impulse, die zu einem frischen und konstruktiven Wechsel der Perspektive einladen. Denn mit einem erweiterten Blickfeld eröffnen sich in der Regel neue Möglichkeiten und Lösungsansätze, die zuvor verborgen waren. Die Reflexion unserer Haltung ist der erste Schritt, um unsere Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse wahrnehmen und selbstbestimmt agieren zu können.

Da wir im Grunde in jedem Lebensmoment eine Haltung uns selbst, bestimmten Umständen oder anderen Menschen gegenüber einnehmen, steht uns damit ein großer Hebel zur Verfügung, um unsere Lebensprozesse so zu gestalten, dass sie uns erfüllen und sich stimmig anfühlen. In diesem ersten Kapitel werden wir das Thema Haltungen näher betrachten, und ich werde anhand von Beispielen aus meiner Coachingpraxis veranschaulichen, welche Konsequenzen förderliche beziehungsweise dysfunktionale Haltungen für uns und unser Wohlbefinden haben können.

Wenn uns daran gelegen ist, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu leben, ist der Wunsch nach Autonomie und Freiheit in diesem Konzept unverzichtbar. Er hat jedoch nicht nur ein Gesicht. Um in unserem existenziellen Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung nicht mit unserem ebenfalls grundlegenden Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit oder mit unserem sozialen Umfeld in Konflikt zu kommen, ist es hilfreich, sich die Ambivalenzen von Freiheit vor Augen zu führen. Wie lässt sich unser Streben nach Autonomie und Freiheit mit dem Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit vereinbaren? Eine spannende, mitunter explosive Frage im Kontext von Selbstbestimmung und Nähe zu uns selbst, der wir uns in Kapitel 2 zuwenden werden.

Damit wir zu Experten unseres eigenen Lebens werden, brauchen wir neben der Fähigkeit zur Selbstreflexion und einem differenzierten Verständnis unseres Bedürfnisses nach Freiheit/Verbundenheit eine gute Wahrnehmung der Dinge, die in und um uns herum geschehen. Was fühlen und denken die Menschen in meiner Umgebung? Was fühle ich und welche Signale sendet mein Körper? Wie kann ich adäquat darauf reagieren? In welcher mentalen Verfassung befinde ich mich, und was würde mein Wohlbefinden steigern? Unter dem Oberbegriff *Sensorship* geht es in Kapitel 3 um die Themen Empathie, Impathie, Exterozeption und Interozeption und damit um die Fähigkeit, emotionale, körperliche und soziale Impulse sowohl bei uns selbst als auch bei anderen wahrzunehmen, zu deuten und auf dieser Basis zu handeln. Die Entwicklung dieser Fähigkeit ist ein kontinuierlicher Prozess, der uns ein Leben lang begleitet. Je feiner wir unsere Antennen nach innen und außen ausrichten, desto besser verstehen wir uns und andere und desto angemessener können wir handeln.

Für mich sind alle drei Themen – Haltung, Autonomie/Verbundenheit und *Sensorship* – in persönlichen Entwicklungsprozessen so essenziell und hilfreich, dass sie in meiner Coachingarbeit gedanklich immer mitlaufen. Sie sind das Tor, durch das wir gehen müssen, um bei uns selbst anzukommen. Mit einem guten Gefühl zu uns selbst können wir darauf vertrauen, dass wir die Aufgaben und Herausforderungen, denen wir in unserem Leben begegnen, gut meistern können – selbstbestimmt und so, dass es zu uns passt und wir uns darin wiederfinden.

Jede persönliche Entwicklung folgt ihren eigenen Regeln und ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Entscheidend ist, dass wir uns als selbstbestimmte, frei entscheidende Akteure und Gestalter des Wandels verstehen und uns nicht darauf be-

schränken, reflexhaft auf äußere Impulse zu reagieren. Mit der Erfahrung, dass wir über eine Fülle geistiger, körperlicher und emotionaler Ressourcen verfügen, wächst das Vertrauen in uns selbst. Das befähigt uns dazu, etwas Gutes aus unserem Leben zu machen und selbstbestimmt auf unserem Weg zu wachsen.

1.

## *Eine Frage der Haltung*

Wenn Menschen zu mir ins Coaching kommen, sind sie in der Regel in einer für sie schwierigen Situation, die sie allein nicht auflösen können. Wahrscheinlich haben sie schon anderweitig nach Hilfe gesucht, etwa in Büchern, Freundschaften oder online, ohne eine für sie passende Lösung gefunden zu haben. Für mein Coaching bedeutet das, dass ich davon ausgehen kann, dass diese Menschen zum einen wirklich in Not und zum anderen willens sind, etwas zu verändern. Das ist eine wichtige und unabdingbare Voraussetzung für die gemeinsame Arbeit. Die Menschen suchen nach professionellen Impulsen, die sie weiterbringen und die Situation zum Guten auflösen.

Manchmal spüre ich auch den Wunsch, dass ich ihnen als Coach einfach eine Lösung präsentiere. Es wäre natürlich ganz wunderbar, wenn es so funktionieren würde. Aber das tut es nicht. Denn die Lösung liegt nie bei mir, sondern in den Coachees selbst. Jede Lösung und jedes Coaching sind so individuell wie jede Klientin und jeder Klient – mit allem, was sie an Lebenserfahrung und Lebensumständen mitbringen. In unserem Coachingprozess, der manchmal nur eine Sitzung erfordert, sich aber auch über Wochen und Monate erstrecken kann, finden wir im Gespräch Themen und Potenziale, die die Coachees nachhaltig dazu ermächtigen, anstehende und auch zukünftige Problemsituationen selbst zu lösen.

Eines der wichtigsten Instrumente, über die wir Menschen – im Unterschied zu anderen Lebewesen – verfügen, ist die Reflexion unserer mentalen Haltung. Wir können uns in jedem Moment selbst beobachten und uns bewusst machen, welche Haltung wir zu etwas einnehmen: Sehen wir uns selbst und handeln wir gerade als ohnmächtiges Opfer der Umstände oder als allmächtiger Held, der meint, die Welt auf den Kopf stellen zu können? Oder ist unsere Haltung die des selbstverantwortlichen, ausgeglichenen und mit sich selbst in Einklang stehenden Gestalters, der sein Leben im Griff hat?

In den meisten Fällen werden wir eine dieser Haltungen bei uns beobachten. Das Faszinierende ist, dass wir zwischen diesen Positionen hin und her springen können, und zwar von einem Moment auf den anderen. Diese Geschmeidigkeit, über die wir hinsichtlich unserer Haltung verfügen, ist jedoch nicht per se verfügbar. Wir müssen uns ihrer bewusst werden, und es bedarf auch des Trainings, um uns flexibel auf die eine oder andere Weise »ver-halten« zu können.

Die Frage der Haltung und ihre Bewusstwerdung sind im Coaching eines der wichtigsten Themen, um die Menschen wieder in die eigene Kraft zu bringen. Sich seine eigene Haltung bewusst zu machen, kann eine Situation plötzlich in einem völlig neuen Licht erscheinen lassen. Viele meiner Klienten und Klientinnen fühlen sich fast wie verzaubert, wenn sie realisieren, wie leicht sie ihre Haltung verändern können. So war es auch bei Tania.

Als Tania das erste Mal in meine Coachingpraxis kommt, ist sie mager und blass. Ihre äußerliche Attraktivität wird von einer fahrigen Traurigkeit überschattet. Ihre Schultern hängen kraftlos herab, ihre großen Augen huschen unbeständig durch den Raum.

Im Gespräch wird schnell klar, dass Tania ein privates Anliegen hat. Seit fünf Jahren hat sie eine Affäre mit einem verheirateten Mann: Mario. Immer wieder hat sie versucht, Mario davon zu überzeugen, seine Frau für sie zu verlassen. Doch er hält sie immer wieder hin: »Noch ein letztes Weihnachtsfest«, »Momentan ist meine Frau zu instabil«, »Lass uns noch warten, bis der Jüngste in der Grundschule ist«, »Gerade habe ich beruflich zu viel zu tun« ...

Wenn Tania genug von seinen Hinhaltenmanövern hat, macht sie Druck. Dann zieht Mario sich zurück, was Tania nicht aushält. Sie bittet dann um seine Nähe, und er verspricht erneut, dass er die Trennung angehen wird. Damit ist Tania einmal mehr in der Warteposition.

So hat sie sich ihr Leben nicht vorgestellt. Trotzdem schafft sie es nicht, Mario zu verlassen und eigene Wege zu gehen. Sie meint, in ihm ihre große Liebe gefunden zu haben. Gleichzeitig kann sie seine leeren Versprechungen und dieses ewige Warten nicht mehr aushalten.

Ich spüre, dass Tanias Anliegen an mich sein könnte, ihr ein Sprungbrett zu bieten, um aus der Beziehung mit Mario auszuweichen. Oder will sie von mir wissen, wie sie Mario dazu kriegt, sich von seiner Frau zu trennen? Was wäre wirklich das Beste für Tania? Was kann sie aus dieser Situation lernen? Wie kann sie sich weiterentwickeln? Zu Beginn des Prozesses sind die Fragen, die wir uns im Coaching stellen, unabhängig davon, welcher Weg sich am Ende für Tania herauskristallisieren wird.

## Welche Bedürfnisse werden erfüllt?

Wenn wir in einer Situation auf der Stelle treten, uns gefühlt im Kreis drehen und es uns nicht gelingt, den entscheidenden Schritt zur Veränderung zu machen, sind dafür immer Bedürfnisse in uns verantwortlich. Sie werden trotz aller Unzulänglichkeiten der Situation gestillt. Auch wenn Tania unter der Beziehung mit Mario leidet und diese am liebsten beenden möchte, wird es Aspekte an dieser Situation geben, die Tania guttun. Die erste Frage, die ich mit Tania klären will, ist also: Was lässt sie am Verhältnis zu Mario festhalten, obwohl sie darunter leidet? In welche »Töpfe« zahlt ihre Beziehung zu Mario trotz aller Schwierigkeiten ein?

Wenn Sie sich bewusst machen, dass die Situation, die Sie beklagen und unbedingt ändern wollen, nicht nur schlecht ist, sondern ihr auch Aspekte innewohnen, die Ihnen guttun, ändert sich Ihre Sichtweise. Sie wird breiter. Im Empfinden gefühlter Ohnmacht öffnet sich ein Fenster. Sie werden realisieren, dass Sie nicht nur der oder die Leidtragende der Situation sind, sondern – wenn Sie ehrlich sind – auch auf eine Weise von ihr profitieren. Sonst würde es Ihnen leichtfallen, die Situation zu ändern oder zu verlassen. Wenn Sie in der Lage sind, sich das einzugestehen, nehmen Sie die Zügel für Ihre mentale Haltung in die Hand.

Bei Tania dauert es keine zwei Minuten, bis sie weiß, was ihr an der Beziehung mit Mario so wichtig ist, dass sie trotz allem nicht darauf verzichten möchte: Es ist einerseits das Gefühl, gesehen und begehrt zu werden. Auch wenn das Verhältnis mit Mario ganz und gar nicht ihrem Beziehungsideal entspricht, stillt es doch in gewisser Weise ihre Sehnsucht nach Liebe und Aufmerksamkeit. Zudem empfindet sie bei der Heimlichkeit

dieser Treffen auch ein kribbelndes Abenteuer, das Spannung und Aufregung in ihr eher gleichförmiges Leben bringt. Durch das Verhältnis zu Mario hat sie etwas, worauf sie sich freuen und auf das sie hinleben kann. Ihre eigenen Freundschaften hat sie deshalb vernachlässigt, seit sie Mario kennt, sodass ihr Leben nur noch aus ihrem Job und den wöchentlichen Treffen mit ihm besteht. Diese sind die Highlights in ihrem Alltag. Alle anderen Termine rücken in die zweite Reihe, und sie plant sie so, dass sie mit den Treffen mit Mario nicht kollidieren. Da Mario sich häufig spontan meldet und Treffen auch mal kurzfristig absagt, ist es für sie manchmal schwierig, ihre eigenen Termine überhaupt zu planen. Alles dreht sich um Mario – zumindest in ihrem Kopf. Sie gesteht mir, dass sie sich wünscht, dass Mario sie eines Tages zu seinen Eltern und seinen Freunden mitnimmt. Sie möchte offiziell Teil seiner Welt sein.

Bei meiner nächsten Coachingfrage geht es darum, Tanias völlig legitime Bedürfnisse – Liebe, Aufmerksamkeit, Lebendigkeit, Zugehörigkeit – mit der Realität abzugleichen. Ich bitte sie also, aus der Vogelperspektive auf ihr Verhältnis mit Mario zu schauen und zu überprüfen, inwieweit es ihre Bedürfnisse tatsächlich erfüllt.

Als ich Tania diese Frage stelle, bekommt ihr Gesicht einen ernsten Ausdruck. Sie schaut mich an und sagt: »Wenn ich ganz ehrlich bin, dann sind die Treffen mit Mario kein Highlight, sondern eine Routineveranstaltung.« Mit der Zeit hätten ihre Begegnungen einen stereotypen Ablauf bekommen und ihren anfänglichen Reiz verloren. Außerdem habe Mario noch nie davon gesprochen, sie mit zu seiner Familie und seinen Freunden zu nehmen oder dass er seine Frau für sie verlassen würde. All ihre Wünsche und Vorstellungen diesbezüglich seien im Grunde Fantasie und Wunschenken. Ihr Leben hingegen werde wäh-

renddessen immer ärmer und weniger. Sie sage immer häufiger Treffen mit Freunden ab, nehme sich kaum mehr etwas vor, weil sie immer damit rechne, dass Mario sich melden könnte. In letzter Zeit freue sie sich aber gar nicht mehr richtig auf die Treffen mit ihm und sei im Alltag zunehmend frustriert und unmotiviert. Auch ihr Körper signalisiere ihr, dass etwas nicht stimme und sie unglücklich sei: Noch nie habe sie so oft Herpes und Sodbrennen gehabt und auch ihre Migräneanfälle nähmen signifikant zu.

Vor dem Hintergrund von Tanias Bedürfnissen möchte ich im nächsten Schritt von ihr wissen, wie für sie eine erfüllende Liebesbeziehung, losgelöst von ihrer aktuellen Situation, aussehen würde. Was würde sie sich wünschen, wenn es Mario nicht gäbe? Wie wäre ihr Leben, wenn sie eine glückliche Partnerschaft führen könnte? Als ich ihr diese Fragen stelle, schaut Tania mich mit großen leeren Augen an. Darüber, wie ihr Leben ohne Mario aussehen könnte, hat sie sich in den letzten fünf Jahren keine Gedanken gemacht. Sie spürt, dass es so nicht weitergehen kann. Aber wie es weitergehen könnte, welches Leben sie leben will, das weiß sie nicht. Vermutlich wäre es zu schmerzhaft für sie, sich solche Fragen zu stellen und Vorstellungen von einem Leben zu entwickeln, in dem nicht Mario, sondern sie selbst mit ihren Wünschen im Mittelpunkt stünde. Tania bittet mich um eine kurze Pause. Sie trinkt einen Schluck Wasser und geht zum offenen Fenster, um tief durchzuatmen.

Wenn wir energetisch und emotional in Balance sind, fällt es uns nicht schwer, uns vorzustellen, wie wir uns das Leben wünschen würden, wenn es keine Grenzen gäbe. Ganz im Gegenteil, manchmal schwelgen wir geradezu in unseren Träumen und malen uns unsere Wünsche in den buntesten Farben aus. Vielleicht möchten wir mehr Freizeit, um uns unserem Hobby zu

widmen. Vielleicht möchten wir mehr Zeit mit unserer Familie verbringen oder mehr reisen. In der Regel läuft unsere Fantasie bei einem Impuls, wie Tania ihn von mir erhalten hat, auf Hochtouren. Bei Tania jedoch geht meine Frage ins Leere. Ihr Leben war in den letzten Jahren davon geprägt, sich auf Mario einzustellen. Dadurch hat sie die Verbindung zu ihren eigenen Bedürfnissen, Zielen und Wünschen verloren.

## **Dis-connected: Wenn die Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen gekappt ist**

Über weite Strecken unseres Lebens gelingt es uns in der Regel, so zu leben, wie es unseren Vorstellungen entspricht und wie wir uns wohlfühlen. In solchen Phasen sind wir in unserer Kraft und können in herausfordernden Situationen eine gute Balance in uns herstellen. Andere Lebensphasen erleben wir als so belastend, dass wir nicht mehr in ein harmonisches Gleichgewicht zurückfinden. Wir erfüllen äußere Anforderungen, zum Beispiel im Job, in der Familie oder, wie bei Tania, durch einen Partner. Dabei entfernen wir uns in einem schleichenden Prozess immer mehr von uns selbst. Wir verlieren die Verbindung zu unseren Bedürfnissen und zu unserer inneren Energie. Wir sind von uns selbst *dis-connected* – haben keinen Kontakt zu uns. In der Konsequenz neigen wir zu einem verzerrten Selbstbild, das von irrationalen Gedanken und Gefühlen geprägt ist. Wir schwanken zwischen der Überschätzung und der Unterschätzung unserer eigenen Wirksamkeit. Entweder meinen wir, alles im Griff zu haben und hinzubekommen (»Ich kann alles«), oder wir fühlen uns hilflos und ohnmächtig (»Ich kann nichts«). Beide Haltungen sind gleichermaßen von Übertreibungen und

Dramatisierungen geprägt. Es gibt nur Schwarz oder Weiß, aber keine Schattierungen dazwischen.

Wenn Sie im Vollbesitz Ihrer mentalen, emotionalen und sozialen Kompetenzen sind, werden Sie problemlos dazu in der Lage sein, Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, zu differenzieren und Ihre Einflussmöglichkeiten einigermaßen realistisch einzuschätzen. Sie wissen, was in dem von Ihnen gestaltbaren Bereich liegt, und Sie wissen auch, wo Ihre Grenzen sind. Sowohl in Ihrer Haltung als auch in Ihren Handlungen sind Sie in einer konstruktiven Energie. Sie legen den Fokus auf die Dinge, die Sie beeinflussen können, ohne die anderen Aspekte zu ignorieren.

Wenn über eine längere Zeit die Verbindung mit uns selbst unterbrochen ist, wir von uns dis-connected sind, bleibt das auch auf körperlicher Ebene nicht folgenlos. Es kommt zu einer Störung der *Interozeption*, also der Wahrnehmung körperinterner Signale wie unserer Atemtätigkeit, unserer Verdauung oder unseres Herzschlags. In der Forschung geht man davon aus, dass die Interozeption Voraussetzung für das Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Emotionen ist. Nur wenn wir spüren, wie es uns geht, können wir einen gesunden körperlichen und mentalen Zustand erreichen. In unserem Coaching-Institut haben wir dafür den zentralen Begriff *Sensorship* geprägt, dem wir uns in Kapitel 3 ausführlich widmen werden. Im Umkehrschluss bedeutet eine gestörte Interozeptionsfähigkeit, dass der Körper nicht adäquat auf eigene Bedürfnisse oder Defizite reagieren kann. Wir beobachten dann, dass Menschen über eine lange Zeit gesundheitsschädlich mit sich umgehen, ohne es zu spüren: Sie schlafen zu wenig, ernähren sich ungesund, bewegen sich zu wenig etc. Ihre innere Navigation ist ausgeschaltet. Häu-