

PETRA NEFTTEL

# Wünschen ist was für Feen

Wie ich  
mein Leben in  
den Griff bekam,  
und wie du das  
auch schaffst

HarperCollins



PETRA NEFTEL

Wünschen  
ist was für  
Feen

Wie ich mein Leben in den Griff bekam,  
und wie du das auch schaffst

Harper  
Collins

HarperCollins®

Copyright © 2020 by HarperCollins  
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München  
Coverabbildung: © Margaretha Olschewski  
E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783959679251

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

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf [Facebook!](#)

»Every new beginning comes  
from some other beginning's end.«  
Seneca (und Semisonic *Closing Time*)

# Prolog

Make your mess your message!

**D**u wünschst dir, deine Probleme würden sich in Luft auflösen. Ich kann dich beruhigen: Das wird ganz sicher nicht passieren. Denn: Wünschen ist was für Feen. Das habe ich gelernt. Und: Um uns aus einer wirklich ungunstigen Situation befreien zu können, muss der eigene Wille geweckt sein. Wünschen ist eine Weich(eier)-Variante von Wollen, es ist etwas, das wir an andere richten können, an Tinkerbell und an den Weihnachtsmann zum Beispiel. Wünschen enthebt uns immer von der Verpflichtung, etwas selbst umsetzen zu müssen. Als mein Leben meinte, mir zeigen zu müssen, dass Tinkerbell leider auch nichts mehr ausrichten kann, brauchte ich etwas anderes als einen Wunsch nach Besserung. Ich brauchte eine Mischung aus einer klugen Lösungsstrategie, Kraftaufbau, Humor und Hühnersuppe. Denn all das zusammen (und noch ein paar Geheimingredienzien dazu) ergibt Willenskraft.

Was war mir passiert?

Ich fühlte mich, als säße ich in einem Zwinger, festgezurrt an einer ausgesprochen kurzen Kette, die sich schwer um meinen Hals gelegt hatte. Es war ein Zwinger, den ich mir blöderweise selbst errichtet hatte. Gebaut aus Scheitern, Scheidung, schlechten Entscheidungen und einem mittelguten Lebensstil. Mein Leben war zu einem einzigen Kampf geworden. Ich war in etwa auf der Hälfte meines Lebensweges angekommen, jedenfalls wenn ich 90 Jahre alt werden würde (was sich zu diesem Zeitpunkt definitiv sehr unrealistisch anfühlte). Ich war so oft falsch oder halb falsch oder zu spät oder nicht konsequent genug abgebogen, dass

sich die Zwingerkette mit jedem weiteren Tag immer fester um meinen Hals zog.

Ich hatte mit einer sehr guten Freundin eine Geschäftsidee umgesetzt, die leider nicht aufging. Die Konsequenz für mich: Prozesse und Schulden, die mich in die Privat-Insolvenz treiben würden, während ich die Verantwortung für zwei wundervolle Kinder und einen eigensinnigen Hund hatte. Zudem steckte ich in einer traurigen, langwierigen Scheidung. Emotional kaum auszuhalten, finanziell gar nicht.

Meine aktuelle Beziehung raubte mir mehr Energie, als ich je zu haben geglaubt hatte. Kurz, ich wurde nichts und niemandem mehr gerecht, schon gar nicht mir selbst.

Mein Job als Fernsehmoderatorin zwang mich, zwischen Hamburg und Frankfurt zu pendeln: Ich hatte zu wenig Zeit für das, was ich wirklich liebte: für meine Kinder, für das Schreiben, dafür, Menschen zu begleiten und zu coachen.

Und dann war ich über viele Monate hinweg auch noch dauerkrank, jeder absurde Infekt schaffte es, mich umzuhauen, und kein Keim ging freiwillig an mir vorbei, mein Immunsystem hatte in etwa die Kraft des gegenwärtigen Weltfriedens.

Apropos Kraft. Was war das noch mal?

Jeder einzelne Aspekt meines Lebens fühlte sich für sich genommen schon nicht gut an. Alle zusammen: mein Käfig, nebst der Kette, die sich um meinen Hals zog.

Das war er also, mein Tiefpunkt, meine Grundberührung. Ich wollte mich befreien. Ich musste mich der Situation stellen und entscheiden. Musste mein Leben selbst gestalten.

Du siehst: Ich bin Expertin darin, wie wir uns in verstrickte Situationen bringen. Und inzwischen bin ich quasi Vollprofi

in *Wie kriegen wir uns da wieder raus?* Wie schaffen wir den Schritt vom Wünschen ins Wollen?

Dazu müssen wir verstehen lernen, wie wir unsere Hirne ausmisten, unsere Gedanken wahrnehmen und uns so einstellen können, dass wir in eine gute, gesunde, befreiende Handlung kommen. Wir brauchen Werkzeuge, mit denen wir unseren inneren Weg freibekommen. Wir müssen Entscheidungen treffen. Sie überprüfen. Und konsequent nach ihnen leben. Ganz ohne Feen.

Ich bin, wie eben erwähnt, nicht nur Fernsehmoderatorin, ich bin vor allem Beraterin und Coach (für andere offensichtlich sehr viel besser als für mich selbst). Ich sehe um mich herum so viele Menschen, die in ihren Käfigen sitzen, regungslos und unfähig, sich selbst daraus zu befreien. Ich sehe all die ungesunden Situationen, in die wir uns bringen, wenn uns noch nicht bewusst geworden ist, wie Freisein und Klarheit, wie Haltung, wie unbedingter Wille geht. Diese Menschen kommen manchmal zu mir ins Coaching. Sind in meinem nahen Freundeskreis. Bestimmen unsere Gesellschaft. Lenken unsere Firmen, Schulen, Universitäten.

Woraus bestehen deine Zwingerwände? Job weg? Liebe weg? Familie weg? Das Pluszeichen auf dem Kontoauszug verloren? Keine Lebensvision? Kein Sinn? Eine Krankheit, ein Pflegefall, beruflich im falschen Umfeld? Oder, wie bei so vielen von uns, die vollkommene Erschöpfung durch permanenten Erfüllungszwang und Leistungsdruck? Vielleicht kommt ja auch bei dir, so wie bei mir, einiges davon zusammen. Und du wünschst dir eigentlich etwas ganz anderes. Vergiss es, mit Wünschen wird das nichts!

*Make your mess your message!* Dies ist kein Ratgeber und schon gar kein Anti-Feen-Buch. Ich erzähle dir meine

ungeschönte Geschichte sowie die Geschichte von zwei wunderbaren Menschen. Von fest zu frei. Vom Wünschen zum Wollen. Meine Methode, unsere Leben in Angriff zu nehmen und zu drehen, liegt wie ein Fundament unter diesen Erzählungen. Sie ist die Hand, mit der ich mich selbst Schritt für Schritt aus dem Käfig befreien konnte. Mit meinem Buch reiche ich dir diese Hand, um dich in ein außergewöhnliches, ein befreites Leben zu geleiten. Dies ist nicht nur ein Buch. Dies ist ein Prozess, den du mit der Lektüre in dir anstößt. Verfolge ihn. Konsequenz. Und mit mir zusammen. Ich will dich ermutigen! Von Wunsch zu Willen.

Wir müssen gemeinsam unsere Kraft trainieren, uns auseinandersetzen – immer mit dem Gruseligsten zuerst –, dürfen nichts mehr verdrängen. Wir entscheiden uns dafür, nicht mehr geliebt werden zu *müssen*, und dafür, uns selbst zu wählen. Wir entscheiden uns, zu entscheiden. Und bei unseren Entscheidungen zu bleiben. Wir entscheiden uns dafür, nicht nachzulassen.

Die schlechte Nachricht: Es gibt keinen entspannten Weg heraus aus unserem Zwinger. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg.

Wladimir Klitschko, der große Boxer, mit dem und mit dessen Team ich zum Glück oft zusammenarbeite, hat einmal gesagt: Willenskraft frisst Motivation zum Frühstück. Wie wahr! Ich ergänze: Willenskraft frisst Zwingerwände. Pass mal auf!

# 1

## *Annehmen: Wie ist unsere Lage?*

Von unbewusst zu bewusst. Der erste Schritt  
Richtung Klarheit. Ansehen, was ist:  
Bestandsaufnahme mit Erkenntnisblitzen und  
Aha-Momenten.

**H**ast du jemals die kurze, wunderbare Weisheit von *Eat the frog first* gehört, also, dass man bestens damit beraten ist, die dickste Kröte zuerst zu schlucken, immer das Unangenehmste als Erstes zu tun. So ist es auch mit diesem Buch und mit deinem und mit meinem ersten Schritt in die Klarheit: Wir fangen mit dem unangenehmsten Teil an. Mit dem Teil, der bei mir so lange gedauert hat, dass ich in meinem selbst errichteten trüben Käfig fast ernsthaft krank, beinahe depressiv wurde. Der Teil, der bei uns allen viel zu lange dauert – denn würden wir nicht so lange zögern, wäre unser Käfig nicht so massiv und der Weg hinaus nicht so komplex geworden. Wir warten zu lange. Und damit sollte bei uns beiden – bei dir und mir – jetzt Schluss sein. Schlucken wir also die dickste Kröte.

Ich würde sicher gerade nicht durch diese Zeilen mit dir sprechen, wenn du nicht vermuten würdest, dass du dich in einer ungunstigen Situation befindest, in der Feenstaub und Wunschzettel als Lösungsansatz nicht mehr genügen. In einer Situation, die dir zeigt, dass dein Leben freier sein sollte und könnte, die dich dazu gebracht hat, dass du dein Leben zum Besseren klären willst. Diese vage Vorahnung tragen unendlich viele Menschen auf diesem Planeten in sich. Unendlich viele, die sich (noch) nicht trauen, endlich genau hinzusehen. Die sich irgendwo zwischen Überforderung und Selbstverleugnung an zu kurzen Zwingerketten gefesselt haben. Ganz genau so war es bei mir auch. Diese Ahnung hat mich lange begleitet, mal war sie klarer, mal konnte ich sie wieder zurück auf die stille

Treppe setzen und verdrängen. Ahnung lässt sich verdrängen, echtes Bewusstsein nicht. Aber wir benötigen Bewusstsein, um unser Gehirn auf Befreiung und Stärke einzustellen. Bewusst-Sein. Volle Pulle.

Es gibt keine schwerere Aufgabe, keine größere Herausforderung, als uns selbst zu verändern. Also wirklich, ernsthaft und nachhaltig zu verändern. Unser Gehirn sucht immer wieder die eingefahrenen Muster. Wir sind obenrum so gebaut. Unser Gehirn will, dass wir überleben. Und platt gesagt: Es reproduziert also das, was uns gestern überleben ließ. Neues Verhalten verunsichert - deshalb ist es so wahnsinnig schwer, unsere neuronalen Muster zu überlisten und die alten Verhaltensweisen loszuwerden.

Um diesen Veränderungsprozess überhaupt ernsthaft angehen zu können, benötigen wir einen starken Antrieb - und diesen Antrieb finden wir in dem Gefühl, so nicht weitermachen zu können. Dafür müssen wir unserer ungesunden Situation leider direkt in ihr unschönes Gesicht blicken. Nicht nur kurz, um gleich wieder wegzusehen. Sehen wir sie uns in ihrer ganzen, zerfurchten Tiefe immer wieder an, akzeptieren wir, dass genau diese Situation gerade unser Leben ausmacht, lernen wir, mit ihr umzugehen, um sie dann, ganz langsam, Schritt für Schritt aufzulösen.

Das Ent-Verdrängen hat mich zunächst unheimlich viel zusätzliche Kraft gekostet - und ich war auf die sehr direkten Erweckungs-Worte einer sehr direkten Frau angewiesen, nicht, weil ich in einer klassischen Midlife-Crisis steckte, wie man vielleicht reflexhaft denken könnte, sondern weil mein Leben nicht mehr stimmte.

## *Kleiner Klischee-Exkurs in Midlife-Crisis bei Herren und Damen*

*Bei Herren in meinem Alter wird ja oft zur Krise, was wir Frauen längst angenommen haben - beziehungsweise, was bei mir als Krisengrund nur nebenbei mitlief, weil meine anderen Krisengründe beherrschender und größer waren. Bei den nicht mehr so jungen Jungs ist es schlicht das erste echte Bewusstsein für das eigene Alter. Die erste Ahnung der eigenen Vergänglichkeit. Das Testosteron nimmt ab 40 deutlich ab, vielleicht wächst der Bauch, vielleicht verabschiedet sich mit der ständigen Lust auf Sex auch das Haupthaar ganz langsam. Das, was die Midlifecrisis beim Mann auslöst, sind die ersten körperlichen Merkmale des Alters und Alterns, das viel beschriebene Gefühl von Was kommt denn jetzt noch für mich, habe ich schon alles erreicht? Sinnfragen, bei denen man den Männern gern zurufen möchte: Warum habt ihr euch das nicht schon vor 15 Jahren gefragt? Und warum habt ihr eigentlich auf einmal genug Zeit, um über so etwas nachzudenken?*

*Die Herren scheuen in ihren Krisen oft kein Klischee. Sie legen sich ein Motorrad zu. Oder eine unanständig junge Geliebte. Oder beides. Sie machen absurd viele Push-Ups oder quälen sich durch Bikram-Yoga-Challenges, tragen auf einmal Baggy-Jeans und glauben, Longboardfahren könne man auch jenseits der Vierziger noch lernen (was dann leider meist albern aussieht und zu sehr unschönen Handgelenksfrakturen führt). Oder die Herren sind einfach nur unleidlich. Manchmal sind sie alles zusammen.*

*Geraten Frauen irgendwann zwischen Mitte 30 und Mitte 50 in eine Krise, dann ist diese meiner Erfahrung*

*nach sehr viel existenzieller, umfassender und vielschichtiger. Oft geht es nicht um irgendein Ego-Ding, im Sinne von Ich will schnell irgendwas Verjüngendes in mir, an mir, um mich herum. Natürlich streifen uns Frauen solche Gedanken auch. Natürlich verschieben sich unsere Hormone. Und natürlich gäbe es die vielen Botox-Gesichter nicht, wenn wir uns nur um existenzielle Dinge sorgen würden. Aber wenn wir, nicht mehr jung und noch nicht alt, in eine Krise geraten, dann ist die Stirnfalte eher unser kleinstes Problem.*

*Ich behaupte, Frauen bauen sich - um im Bild zu bleiben - komplexere Zwinger. Und trauen sich erst viel später als Männer, wirklich zu wollen. Die Mischung aus langer Überforderung, alle Bälle immer in der Luft gehalten zu haben, die eigenen Grenzen nicht gesetzt zu haben und dem Rest der Welt, vor allem den Chefs, den Kerlen und den Kindern, erlaubt zu haben, ständig über uns rüberzulaufen, die sich nur langsam wandelnden Rollen (als Mutter gebraucht, als Frau weniger gesehen, im Job unfrei - mal mehr, mal weniger erfolgreich), die hormonelle Gesamtschiefelage, die permanente Erschöpfung, das Gefühl, niemandem und vor allem nicht sich selbst gerecht zu werden, die verzweifelten Versuche, irgendein Gleichgewicht zurückzuerlangen, das ständige Scheitern als Ehefrau, als Mutter, als Tochter, als Freundin, als Karrierefrau, als Personal Assistent to Everybody. Und dann kommt irgendein meist selbst verzapfter Mist obendrauf.*

*Eat the frog first: Diese Käfig-Situation zu akzeptieren ist zunächst gruselig. Eine fette Kröte, die wir schlucken müssen. Mit Schmerz, Scham und blanker Angst zeigt sich uns unsere Misere in ihrer ganzen Größe und zu befürchtenden Kraft - und ich weiß genau, dass es sich*

*lange viel richtiger anfühlt, die Augen zuzukneifen und leise ein Lied in Moll zu pfeifen, als die Kröte zu schlucken.*

*Diese Gemengelage aber, die unser Leben im Griff hat, gibt uns allen - Männern und Frauen, Unfreien und tatsächlich Midlife-Crisis-Geschüttelten -, wenn wir es richtig angehen, zugleich die Chance, uns zu retten, uns herauszuziehen aus all dem Unsicherheitssumpf und zu einem strahlenden, stabilen, selbstbestimmten Menschen zu werden. Im Leben, im Lieben, im Arbeiten. Sie gibt uns die Chance, uns selbst zu wählen, unsere Willenskraft zu entdecken und uns mit ihrer Hilfe groß zu machen.*

*Bahnen wir uns unseren eigenen Weg. Ich habe das geschafft. Du wirst es auch schaffen.*

Das Annehmen meiner eigenen Misere war erst mal verdammt gruselig. Ein fetter Frog, den ich schlucken musste, der begleitet wurde von Schmerz, Angst und Scham. Zu lange hatte es sich für mich folgerichtiger angefühlt, meine müden Augen zusammenzukneifen und leise ein Lied in Moll zu pfeifen.

Meine Scheidung dauerte viel länger, als notwendig gewesen wäre. Jedes Mal, wenn ich eine Mail von meinem Anwalt bekam, an die ein Schreiben der »Gegenseite«, wie es so schön heißt, also ein Schreiben meiner verlorenen Liebe, angehängt war, zog sich alles in mir zusammen. Ich wollte das nicht mehr lesen. Ich wollte auch nicht mehr mit der »Gegenseite« sprechen, denn der juristische Ton war so schneidend kalt, dass ich fürchtete, innerlich zu erfrieren. Ich wollte mich schützen. Doch es gelang mir nicht. Wie bei meinen anderen Problemfeldern - geschäftliches Desaster mit Prozessen und Steuerschulden, Kraftakt-Beziehung,

gesundheitliches Debakel, Zerrissen zwischen zwei Jobs - wollte ich mich vor jeder einzelnen Mist-Situation dadurch schützen, dass ich sie mir nicht umfänglich und ehrlich klarmachte und stattdessen den Kopf in den klammen Sand steckte. Ich wünschte mir einfach, alles würde vorbeigehen. Haha!

Und mit genau diesem Muster, mit diesem Verantwortungsabgebenden Wünschen glitt ich unbemerkt immer tiefer rein in den Käfig.

Kennst du das?

Uns fehlt schlichtweg der Mut, uns all das einzugestehen, was ist. Und der Wille, es zu lösen. Unser Bewusstsein ist eine vielschichtige Angelegenheit: Wenn wir es aufbauen und trainieren, lässt es uns fliegen. Wenn wir es verkümmern lassen, nimmt es uns Mut, Klarheit und Selbstliebe, und es begibt sich mit uns auf eine Fahrt gegen die Wand. Ich kann heute sagen: Wir waren sehr knapp vor der Wand, mein Bewusstsein und ich.

Bis zu diesem einen Abend, an dem ich ein Gespräch mit meiner alten, guten, gerade mehrfach erwähnten Freundin Anna in Köln führte. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir eigentlich schon richtig schlecht. Doch ich lächelte schief und gestand es mir und dem Rest der Welt nicht ein. Meine erste Verhandlung vor dem Finanzgericht war ordentlich schiefgelaufen. Ich hatte mich in meiner Beziehung selbst ausgelaugt, mein einst so positiver Scheidungsanwalt sprach und schrieb nur noch in einem mitleidigen Flüsterton mit mir. Meine Kinder fehlten mir, wenn sie nicht um mich waren. Ich fühlte mich so schlapp, dass meine Gliedmaßen sogar im Ruhezustand wehtaten. In den vergangenen Monaten war ich mehr krank als gesund gewesen. Ich konnte nicht mehr gut schlafen, manchmal gar nicht erst

einschlafen, manchmal schreckte ich stündlich auf und grübelte. Die Klassiker unter den Schlafstörungen eben. Tagsüber verspürte ich oft einen Kloß im Bauch – mein klares Körpersignal dafür, dass hier etwas gerade überhaupt nicht mehr stimmte. Ich hatte Herzrasen und häufige Kopfschmerzen. Und diffuse Durchfälle (ja, eine sehr schöne Information). Das war mein »Normalzustand« geworden, falls mich nicht gerade irgendein absurder und hoch exotischer Keim niedergestreckt hatte. Ich spürte deutlich, dass es nicht gut war, wie es war. Aber ich war wie gelähmt, unfähig, mich zu bewegen, noch unfähiger, mich selbst zu retten. Mein Bewusstsein hatte meine Klarheit und meinen Mut kassiert, und ich war ohne die beiden eingesperrt.

Wenn mich jemand, wie an diesem für mich so wichtigen Abend meine Freundin Anna, fragte, wie es mir ginge, musste ich mit den Tränen kämpfen, denn es war mir längst alles zu viel geworden. An diesem Abend in Köln, bei meiner zwingererprobtten Freundin Anna, verlor ich den Kampf gegen die Tränen. Alles, was sich aufgestaut hatte, brach aus mir heraus.

Anna und ihr Freund Tim hörten sich meine Geschichte an. Ich war ehrlich. Endlich ehrlich. Ich habe keine unschöne dunkle Ecke ausgelassen, kein Detail, auch wenn es mir noch so unangenehm war, habe ich verschwiegen. Es war, als hätte ich auf diese Frage, diesen Moment, diese beiden Menschen gewartet, um mir endlich alles eingestehen zu können. Um es endlich rauszulassen. Um mich meiner Riesenangst zu stellen.

Anna und Tim hörten zu, sahen sich manchmal kurz an, sagten nichts. Als ich alles herausgelassen hatte, dauerte es einen Moment, bis meine Freundin die Stille brach. Anna sagte, in ihrer zauberhaften Ruhrpott-Klarheit: »Petra, du sitzt ganz schön in der Scheiße!«

Genau jetzt konnte ich es annehmen. Anna hatte mit diesem, ihrem Satz mein Bewusstsein eingeschaltet. Und den ersten Schritt Richtung Willenskraft gebahnt. »Ja, in der Riesenscheiße! Und ich weiß gerade einfach nicht mehr weiter!«

Erste Erkenntnis, die uns unbedingt wachrütteln sollte: körperliche Anzeichen. Je schneller wir aufhören, diese Anzeichen, diese Zaunpfähle, mit denen uns unser Körper verzweifelt zuwinkt, zu ignorieren, desto früher kommen wir aus unserem Zwinger heraus, ohne ernsthaft krank zu werden. Bei mir hätte es ganz sicher nicht mehr lange gedauert, bis ich zusammengebrochen wäre.

Welches sind also die körperlichen Anzeichen, die wir ernst nehmen müssen? Schlafstörungen, Ohrengeräusche (auch wenn deine Ohren zugehen, als hieltest du deinen Kopf unter Wasser), Verdauungsstörungen, Augenzucken, Spannungskopfschmerzen und Migräne, Muskelkrämpfe, Schwächeanfälle, Kreislaufstörungen, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, Übelkeit. Und manchmal auch nur das ausstrahlende Ziehen im Bauchbereich. Unser Körper sucht sich immer wieder neue Wege, um uns zu warnen.

Es gibt keine Unstimmigkeiten, keine doofen Situationen, keine Seelenschmerzen, die keine körperlichen Symptome zeigen! Wir benötigen nicht sofort eine Lösung, erst einmal soll es uns darum gehen, diesen Anzeichen einen Moment Aufmerksamkeit zu schenken. Auch wenn Verdrängung selbst hierbei naheliegend wäre - gerate nicht in Versuchung! Nimm wahr, was da in dir los ist. Sei dein eigener, innerer Spürhund und suche das explosive Zeug in dir, bevor es hochgehen kann.

Wenn wir es schaffen, uns mit unserem Körper auseinanderzusetzen und seine Zeichen zu verstehen, dann

haben wir einen ersten kleinen Schritt in Richtung Bewusstsein gemacht. Ich habe dafür gefühlt Jahre benötigt, so schwer war das. Und es blieb schwer. Bevor es wunderbar werden konnte, wollte die von Anna so zärtlich betitelte »Scheiße« vollends durchwatet werden. Davon erzähle ich dir. Und von Annas Scheiße auch. Und auch von Josephines Scheiße, einer weiteren wunderbaren Frau. Aber eine Scheiße nach der anderen, der Reihe nach. Bis das Muster klar wird.

Anna, meine Erweckungsfrau aus Köln, ist eine Expertin für Zwinger. Wohl auch deshalb war sie in diesem Moment für mich so wesentlich. Anna war über Jahre in einem sehr großen Medienunternehmen aufgestiegen und saß dort irgendwann mit in der Geschäftsführung, ohne das jemals in ihrem persönlichen Karriereplan gehabt zu haben. Natürlich als einzige Frau. Sie musste auf eine Art und Weise arbeiten und vor allem mit Menschen umgehen, die ihr selbst überhaupt nicht entsprach. Anna ist ein sehr direktes Ruhrpott-Wesen (das ist wohl schon klar geworden) und musste sich im Job hinter einem strategischen Durchsetzungsgehabe verstecken. Annas Tochter hatte in dieser Zeit heftige End-Pubertätsschübe, gleichzeitig ging Annas Beziehung in die Brüche. Und genau da startete im Management des Unternehmens, das Anna mit leitete, eine erste kleine und dann immer größer werdende Welle gegen sie. Auf einmal versuchten immer mehr Menschen, Männer, Anna aus der Geschäftsleitung hinauszudrängen. Anfänglich war Anna trotzig, kämpfte und legte überall noch ein Schippchen drauf. Aber das kostete Kraft, die Anna zu diesem Zeitpunkt schon gar nicht mehr ausreichend zur Verfügung hatte. Schließlich verlor sie ihren Kampf und verließ die Geschäftsführung. Die Niederlage zu ertragen,

nachdem sie sich mit so viel Energie gegen die anhaltende Mobbing-Attacke gewendet hatte – eine innere Katastrophe.

Eine kurze Weile hielt Anna sich noch auf den Beinen, dann fiel sie. Sie hatte keine feste Säule mehr in ihrem Leben, sie war zu lange über all ihre Grenzen gegangen, und nun sagten Körper, Geist und der traurige Rest von Anna: Stopp! Keinen Schritt weiter! Ihr Körper drehte durch, sie legte sich eine kapitale Autoimmunkrankheit zu, alles tat nur noch weh. Sie fiel in ein derart heftiges Burnout-Loch, dass ihre Ärztin gar keine andere Wahl mehr hatte, als sie einzuweisen. Eine ambulante Therapie hätte einfach nicht mehr ausgereicht. Und so musste Anna weg.

Ihr war eine Klinik am Chiemsee empfohlen worden, die Anna quasi verschluckte. Anna blieb in diesem Auffangbecken für die bis zum Aschestadium Ausgebrannten viele Monate. Wir alle hatten in dieser Zeit wenig bis gar keinen Kontakt zu ihr. Anna hatte sich in sich zurückgezogen und musste wieder heil werden, so viel war auch uns Außenstehenden klar. Sie war in einem Kokon, und da gab es kein Außen mehr, nur noch ganz viel im Inneren: all das Weggesteckte, die Schmerzen der vergangenen Monate und Jahre, die Angst, die Wut über die Ungerechtigkeit, ihre Verzweiflung. All das wollte angesehen und aufgearbeitet werden. Eine gigantische Aufgabe.

Wenn Anna heute, Jahre später, auf ihren fatalen Zusammenbruch blickt, dann lacht sie. Nicht, weil sie nicht ernst nimmt, wie nah sie ihrem eigenen Abgrund gekommen war, sondern weil ihre damalige Situation eine großartige Möglichkeit für sie bereithielt: dem Leid zu entkommen und in ein neues, selbstbestimmtes, für sie richtiges Leben aufzubrechen.

Eine Möglichkeit, die auch wir beide, du und ich, gemeinsam ergreifen und Wirklichkeit werden lassen wollen. Das ist unser Ziel. Anna und ihre Geschichte sind ein Beweis dafür, dass das zu schaffen ist. Wir brauchen dafür allerdings die richtigen Werkzeuge.

Und da können wir uns einiges bei Anna abgucken.

Bei meiner Ruhrpottfreundin fühlte es sich im Augenblick des Zusammenbruchs zwar an, als wäre ihr Leben pulverisiert und nichts, rein gar nichts wäre mehr gut und stabil. Aber das stimmte so eben nicht. Sie hatte zum Beispiel aus Interesse neben ihres Vollzeitjobs im Konzern ein Studium abgeschlossen und eine Coaching-Ausbildung absolviert. Sie hatte nicht all ihre Kohle rausgehauen, sondern sich eine stattliche Wohnung in Köln gekauft. Sie hatte ein sehr gutes Verhältnis zu ihrem Exmann, sodass sie wusste, dass ihre pubertierende Tochter gut aufgefangen wird. All das hatte sie sich selbst aufgebaut - und so lag sie zwar am Boden und vermochte auf der Habenseite rein gar nichts mehr zu verbuchen - aber da war eben doch noch einiges.

Die Monate in der Klinik am Chiemsee wird niemand von uns richtig nachvollziehen können. Anna beschreibt es, als wäre sie verpuppt gewesen, um wieder heil zu werden. Sie hatte jegliche Verantwortung abgeben können und müssen, ein tägliches Programm aus Therapien, in der Gruppe und alleine, medizinischen Anwendungen und viel Bewegung. Aber jede äußere Entscheidung wurde für sie getroffen. Sie musste eigentlich nur anwesend sein und mitmachen - und sich dem inneren Prozess stellen. Und genau das war die Mammutaufgabe. Nicht mehr wegzusehen. Mit aller Kraft rein in das, was am meisten Angst macht.