

Brigitte

Nr. 14

MI 18.6.2014
DEUTSCHLAND 2,80 €
ÖSTERREICH 3,00 €

**DOSSIER Job & Kind -
wie wir lernen, den
Wahnsinn zu besiegen**

**URLAUB
FÜR MICH!**

Neues lernen, kreativ
sein: 10 Reisen
mit Mehrwert

**GUTER STIL,
GUTES GEWISSEN
SO SCHÖN KANN
FAIRE MODE SEIN**

ZU NETT?

Frauen und die
Freundlichkeitsfalle

**VEGETARISCH
& VEGAN:
12 GENIALE
REZEPTE**

**EINFACH SCHÖNES
SOMMERHAAR**
SOS-Tipps, Pflege
und Styling

ABGESCHOBEN

Eine junge Frau
kämpft sich zurück
nach Deutschland

LEICHTER GENIESSSEN

**UNWIDERSTEHLICH KÖSTLICH:
DIE NEUE GEMÜSE-KÜCHE**

Merle Wuttke kennt den täglichen Spagat zwischen Job und Kind dank Jul, 10, Arthur, 7, und der kleinen Polly, 3. Für neue Impulse ließ sie sich von drei Experten beraten.



„HOLT MICH HIER RAUS!“

Kennen Sie das Gefühl: Egal, wie viel man macht, es ist nie genug? Willkommen im Club. BRIGITTE-Autorin MERLE WUTTKE, berufstätig und Mutter von drei Kindern, sucht nach etwas anderen Auswegen aus dem Hamsterrad

1.

CHAOS-TAGE: DIE AKTUELLE SITUATION

Ein, aus, ein, aus – Entschuldigung, aber bevor ich diesen Text schreibe, muss ich tief Luft holen, obwohl „nach Luft schnappen“ meine Art zu atmen wohl besser beschreiben würde. Aber eine bewusste Atmung soll in Stresssituationen ja helfen, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren, und genau diese Hilfe kann ich gerade sehr gut gebrauchen. Ich verliere nämlich den Überblick. Wieso? Ach, nur das Übliche.

Wieder müssen mehrere berufliche Projekte zur selben Zeit fertig sein. Dazu haben die beiden Schulkinder Läuse, und die Kleinste leidet unter Wurmbefall. Beides Dinge, die eine längere Behandlung und Beobachtung, sprich Zeit, nach sich ziehen. Zudem reist der Mann geschäftlich und ist leider nicht morgens um sechs Uhr zu Hause, um den Kindern Nissen aus den Haaren zu kämmen.

Zum Glück gibt es da noch die Oma, die versucht, im Chaos zu unterstützen, sich aber gern zu viel aufhält, weswegen mein schlechtes Gewissen auch noch ihretwegen permanent trällert. Bleibt der übliche Rest aus Haushalt, Einkauf, Grundversorgung, Terminen (Kind A

muss – wenn die Läuse weg sind – montags zum Flöten und zweimal in der Woche zum Sport, Kind B hat am Donnerstag Klarinette und danach Training, Kind C ist noch zu klein, um irgendwo zu trainieren, und muss deshalb überall mit). Etwas vergessen? Ach ja, dazu finden fast im Wochentakt irgendwelche Schul-/Kita-Veranstaltungen statt, so dass ich mir abends dort netterweise den Hintern auf zu kleinen Hockern platt sitzen darf oder einen weiteren Kuchen fürs Buffet in den Ofen schieben muss. Und genau deshalb wird die Luft zu Hause knapp.

So, jetzt noch einmal tief ausatmen. Ja, ich weiß: Meine Situation ist ganz normal. Alltag für etliche berufstätige Mütter, die versuchen, ihr Leben und das ihrer Lieben zusammen und am Laufen zu halten und nicht im schwarzen Loch der Doppelbelastung zu verschwinden. Es ist der ganz normale alltägliche Wahnsinn einer ganz normalen Durchschnittsmutti. Aber nur weil dieser Wahnsinn als normal gilt, bedeutet das ja lange nicht, dass er es auch ist.

Schluss damit. Ich steige aus. Wobei klar – komplett aussteigen geht nicht.

Aber ein bisschen was verändern, das müsste machbar sein. Ich möchte an ein paar Schrauben drehen, nicht, um das Tempo weiter anzuziehen, sondern um die Kreise größer zu machen. Ich brauche mehr Ruhe, mehr Geduld, mehr Grenzen, mehr Einsicht – und Ideen, wie man Dinge anders sehen und handhaben könnte. Und dafür brauche ich

„Nur weil der Wahnsinn als ganz normal gilt, muss er es ja nicht sein“

Menschen, die mir helfen, die mich mit neuen Impulsen inspirieren.

Um besser mit Stress umzugehen, übe ich das „Anti-Stress-Yoga“ von Yoga-Lehrerin Petra Orzech. Für neue Denkanstöße treffe ich mich mit Coach Ute Körner, die selbst Mutter ist und im Job steht. Und dann probiere ich noch etwas ganz anderes aus: Ich lasse mich von Dr. Marc Fiddike hypnotisieren. ▶

2.

LÖSUNGSWEGE: DAS SAGEN DIE EXPERTEN



DR. MARC FIDDIKE,
Hypnose-Therapeut,
Allgemeinmediziner
und Homöopath
aus Hamburg

DA SEHE ICH DAS PROBLEM:

„Bei Merle Wuttke geht es primär um ein psychisches Problem, weniger um äußere Überbelastung. Sie möchte alles, was Ehe, Familie, Kinder und Berufsleben mit sich bringen, gleich ambitioniert bedienen und kann den aus der Biografie mitgebrachten Ehrgeiz schwer abgeben. Auch die Kommunikation mit dem Partner ist eher durch Aufrechnen gekennzeichnet als durch Versuche, wahrzunehmen und zu verstehen. Deswegen geht es hier um strukturelle Veränderungen im gesamten System zum Wohle aller.“

DAS MACHEN WIR:

„Hypnose als das ‚In-Trance-Sein‘ ist ein natürliches und im Menschen angelegtes Phänomen. Die Hypnose-Psychotherapie, kurz Hypnotherapie, eignet sich zur Behandlung nahezu aller körperlichen, seelischen oder psychosomatischen Erkrankungen wie Schmerzen, Erschöpfung oder Infekt-Anfälligkeit. In der von mir angewendeten Form der selbstorganisatorischen Hypnose wird das Unbewusste angeregt, seine eigene Lösungs-Weisheit wirksam werden zu lassen, denn das Wissen um die Lösung liegt in Merle Wuttke selbst. Das, was uns Menschen bewegt, ist zu 90 Prozent das Unbewusste, das heißt, wir basteln uns die Argumente für unser Tun eigentlich immer nachträglich zurecht. Wahre Veränderung kommt *nur* aus dem Unbewussten. Deswegen kann durch bewusstes ‚Drehen an Schrauben‘ wenig passieren. Nicht das Wollen bringt uns einer Lösung näher, sondern die Vision des gewünschten Zielzustands.“

DAS WIRD ES BRINGEN:

„Merle Wuttke sollte an ihrer Vorstellung von dem, wo sie hinwill, arbeiten – diese Sprache kann ihr Unbewusstes lesen. Es freut sich über Kreativität, Spiel und Spaß. Sie sollte mehr in sich hineinhorchen, Unbewusstem zuhören. Einige Sitzungen könnten ihr helfen, ihre inneren Weisen und Helfer noch näher kennen zu lernen, damit sie zukünftig ihrem Wissen und ihrer Weisheit folgen kann.“



PETRA ORZECH
(www.petra-orzech.com), Yoga-Lehrerin,
Oekotrophologin
und Autorin („Anti-
Stress-Yoga“) lebt in
der Schweiz

DA SEHE ICH DAS PROBLEM:

„Merle sollte den Druck aus ihrem Leben nehmen, ‚egoistischer‘ werden und aufschreiben: Was macht mir den Stress, welche Rollen möchte ich erfüllen, welche nicht? Was sind die Alternativen, was davon kann ich Schritt für Schritt umsetzen? Außerdem sollte sie weiterhin ihre Wahrnehmung schulen: Sind die Situationen wirklich so belastend, oder liegt es an ihrer Bewertung? So lernt sie, aus bestimmten Mustern herauszugehen.“

DAS MACHEN WIR:

„Im Yoga achtet man viel auf die Körperhaltung, dass der Rücken sich aufrichtet und so die Atmung tiefer und bewusster arbeiten und in den Körper ein- und ausströmen kann, denn die äußere Haltung wirkt nach innen. Ein wichtiges Signal. Übt Merle Wuttke, gerade zu stehen, denkt ihr Körper: ‚Die steht jetzt aufrecht, der muss es gutgehen.‘ Ein tiefer Atem wirkt außerdem direkt aufs vegetative Nervensystem, löst Verspannungen und lässt die Energie freier fließen. Außerdem sollte Merle Wuttke üben, bewusst anzuspinnen, um dann loszulassen – das kann sie auch wunderbar auf ihren Alltag übertragen. Im Job oder auch sonst sollte sie immer mal wieder die Hand auf den Bauch legen und bewusst atmen. Auch gut: ab und zu die Schultern hochziehen und fallen lassen. Oder hin und wieder einfach spüren, gucken, beobachten: Wie hebt und senkt sich der Bauch? Es hilft auch, mit Bildern zu arbeiten, sich vorzustellen, wie man mit einem breiten Grinsen dasitzt.“

DAS WIRD ES BRINGEN:

„Fest steht: Yoga erhöht die Stressresistenz und wirkt schnell, fast sofort. Gerade das macht es für Merle Wuttke so interessant und kann ihr jetzt helfen.“



UTE KÖRNER,
Coach, Trainerin und
Mediatorin (koerner-coaching.com) aus
Hamburg

DA SEHE ICH DAS PROBLEM:

„Das Problem heißt: sich verantwortlich fühlen. Für alles. Merle möchte auch noch für die eigene Mutter Verantwortung übernehmen, ob die sich mit der angebotenen Unterstützung nicht zu viel zumutet. In der Paarbeziehung fehlte die ruhige Auseinandersetzung über die aktuelle Situation und die gegenseitige Anerkennung für den Beitrag, den jeder leistet.“

DAS MACHEN WIR:

„Im Gespräch stelle ich öffnende Fragen. Dort, wo die Klientin emotional berührt wird, gibt es auf Themen eine innere Resonanz. Das führt uns zu den Bedürfnissen, die im Alltag oft übersehen werden. Im Coaching wenden wir uns diesen Bedürfnissen zu und fangen an, Lösungen zu entwickeln. Wie Merle Wuttke sich mit drei kleinen Kindern, dem großen Anteil an der Haushaltsführung und ihrer Arbeit organisiert, ist eine Riesen-Erfolgsstory, für die sie sich selbst mehr Anerkennung geben könnte. Sie kann ihren ‚Wochenplan‘ dahingehend überprüfen, ob es weitere Möglichkeiten gibt, Aufgaben zu bündeln oder zu delegieren. Falls sie es nicht schafft, die äußeren Stress-Auslöser zu verändern, kann sie immer noch ihre Haltung dazu wandeln. Sie kann sich von inneren Bildern befreien, indem sie sich nicht daran orientiert, wie etwas ‚richtig‘ gemacht wird, sondern sich fragt, wie etwas sinnvoll gemacht wird, also stimmig zu ihrer Zeit- und Kraft-Ressource (Tiefkühlkuchen statt selber backen). Sie sollte sich und ihren Mann loben! Dafür, dass sie den Alltag so gut hinkriegen und jeder dazu seine eigene Berufswelt hat. Und sie könnte sich auf den nächsten Tag positiv einstimmen mit der Frage: Worauf freue ich mich morgen am meisten?“

DAS WIRD ES BRINGEN:

„Wenn sie diesen Ansätzen nachgeht, kann sie mit der Selbstanklage aufhören und eigene Erfolge ‚feiern‘. Außerdem wird ihr dann wieder mehr bewusst, wie großartig es ist, in beiden Welten – in der Familie und im Beruf – seinen Platz zu haben.“

3.

LICHTBLICKE: DAS HAT ES GEBRACHT



Eine Menge Holz stapelt sich vor meinem inneren Auge, und besonders vor der ersten Hypnotherapie-Sitzung bin ich skeptisch, weil ich damit noch nie vorher in Berührung gekommen bin. Diese „selbstorganisatorische“ Form der Hypnose, wie Dr. Fiddike sie anbietet, soll nämlich „ökosystemisch“ wirken. Ökosystemisch bedeutet in diesem Fall, dass sich alle Beteiligten etwas verändern, allerdings nur so weit, wie es für sie annehmbar ist. Oder wie Marc Fiddike sagt: „Wie das familiäre und soziale Umfeld hinterherkommt.“ Wenn das funktioniert, geschieht quasi eine behutsame Anpassung aller an die neue Situation. Das wäre ja mal was! Aber kann das wirklich funktionieren?

*„Erstaunlich schnell
gerate ich
in Trance, fühle mich
unbeschwert“*

Ich absolviere zwei Sitzungen und gerate schon beim ersten Mal erstaunlich schnell in Trance. Zu Beginn „sondieren“ wir: Ich entscheide mich, an meiner Beziehungs-Situation zu arbeiten. Denn mein Mann Paul und ich, wir rechnen zu viel – und zwar auf. Ich erwarte, dass er respektiert, dass meine Situation anstrengender ist, er wünscht sich mehr Anerkennung und weniger Zwang.

Zunächst beschreibe ich Situationen, die mich stressen. Dann gerate ich in die Tiefenentspannung. Bewusst erinnere ich mich nur an ein paar Bilder und an ein gutes Gefühl. So sehe ich einen knallblauen Sommerhimmel, das Licht leuchtend, fast grell. Ich bin allein mit den Kindern am Wasser. Unbeschwert, ohne das Gefühl, etwas abarbeiten zu müssen. Als ich aus der Trance zurückkomme, fühle ich mich gut, aber auch erschöpft wie nach einer sehr konzentrierten Arbeit. Und Marc Fiddike sagt ►

DOSSIER

einen Satz, der lange in mir nachhallt: „Ihr Mann und Sie, das ist so, als würde Ihr kleines inneres Kind immer ‚Hier!‘ schreien, um gesehen zu werden.“

Vier Wochen vergehen. Währenddessen verabrede ich mich jeden Morgen mit Petra Orzech beziehungsweise mit ihrem Buch („Anti-Stress-Yoga“), um den Krieger, das Kind und die Kobra zu turnen. Die ersten Tage fühlen sich eher nach Pflicht und weniger nach Befreiung an. Eine halbe Stunde durch den Park zu joggen wäre jetzt unkomplizierter, ich

„Yoga fühlt sich an, als wäre ich in Stöckelschuhen auf dem Spielplatz“

bin einfach zu ungeübt. Aber ich habe Petra Orzechs Worte im Kopf, die mir sagte, dass es zwei Wochen dauern kann, bis man wirklich etwas merkt und Routine entwickelt. Ich bleibe also brav dabei. Habe ich morgens gar keine Lust, lasse ich das Ganze allerdings ausfallen. Das darf man auch, sagt Profi Orzech.

Bilanz nach 14 Tagen: die Varianten des Kriegers bekomme ich schon geschmeidiger hin und habe ein besseres Körpergefühl. Ich versuche öfter, mich aufzurichten, und ich achte mehr auf meinen Bauch. Statt ihn möglichst unsichtbar zu machen, lasse ich ihn so richtig schön rund werden. So schnappe ich nicht mehr nach Luft, sondern atme – und zwar richtig. Denn die Körperhaltung und „die Atmung beeinflussen unsere Gemütslage“, hat mir Petra Orzech erzählt, „Kleinigkeiten“ mit großer Wirkung. Genau daran versuche ich zu denken, wenn ich zwischen Büro, Schule, Vereinen und Arztterminen hin- und hereile. Doch mehr als einen Monat halte ich die 20 Minuten Yoga am Morgen nicht durch. Ein bisschen fühlt es sich an, als wäre ich mit Stöckelschuhen auf dem Spielplatz unterwegs – es passt nicht so richtig zu mir. Und es ist wieder ein Programmpunkt mehr auf der Liste. Nur die Sache mit der Haltung und dem

Atmen will ich nicht aufgeben, weil sich das wirklich sofort niederschlägt.

Auch sonst ist etwas anders. Paul überrascht mich. Schreibt selbst die Einkaufszettel und kauft ein, ohne darauf zu warten, dass ich die Liste mache. Regelmäßig glänzt das Badezimmer, und auch die Wäsche wartet nicht länger Abend für Abend traurig im Korb. Kann es sein, dass die Hypnotherapie nach und nach auf unser „System“ wirkt? Offenbar ja. Ich merke, dass ich mich bewusst um manches nicht mehr automatisch „kümmere“. Vielleicht liegt diese neue Einstellung auch an den Fragen, die ich mir stelle. Die, die ich aus dem Coaching bei Ute Körner mitgenommen habe. Fragen wie: „Wozu ist das gut? Wenn ich das jetzt nicht mache, wozu wäre das gut? Und wieso tue ich das, was ich tue?“

Ich begreife: Mich zwingt niemand, ich gebe den Dingen selbst Bedeutung. Das fängt bei ganz banalen Sachen an wie: Spielt es wirklich eine Rolle, ob das Kind fünf Minuten zu spät zum Sport kommt? Und hört bei der Frage auf, wer von uns die Kinderbedürfnisse „besser“ im Blick hat. Ute Körner sagt, ich könnte versuchen, mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen, indem ich Dinge bewusst liegenlasse. Das sei nicht nur entspannender für alle, sondern auch bewundernswert; viele würden gern sagen können: „Mir egal, ob der Müll überquillt. Kann ich auch übermorgen erledigen“, aber die wenigsten schaffen das. Mal sehen, ob mir das gelingt.

Außerdem steht eine zweite Hypnose-Sitzung an. Dieses Mal taucht der Gedanke auf, Paul zu danken. Etwas, was mir ziemlich schwerfällt. Wir beschließen, dem Gefühl nachzugehen, und plötzlich stehe ich vor einer Hürde – wie ein Hindernis für Pferde, fast so groß wie ich. Es ist klar: Da muss ich rüber.

Es dauert, aber am Ende der Sitzung ist sie klein wie ein Spielzeug, und ich stecke sie symbolisch in meine Jackentasche. An einem der nächsten Abende sitzen Paul und ich zusammen, und plötzlich sage ich: „Finde ich übrigens super, dass du in letzter Zeit so oft mitdenkst.“ Ha, Hürde genommen – das System gerät weiter ins Wanken.

Zumindest teilweise. Beim nächsten Termin mit Ute Körner muss ich zugeben, meine Hausaufgaben nicht vollständig gemacht zu haben. Sie hatte mir aufgetragen, mir selbst öfter auf die Schulter zu klopfen, denn Job, drei Kinder und eine Beziehung, die funktionieren – „das ist“, so Ute Körner „toll und nicht nur Tagesgeschäft!“ Ich sollte alles aufschreiben, was ich tagsüber so erledige, auch Kleinigkeiten wie Streit schlichten, den Kühlschrank vollpacken, Kinder losschicken. Denn mir fehle die Wahrnehmung, dass jeder Tag, der gut läuft, ein guter Tag ist. Und, ganz wichtig: Ich soll mir Anerkennung abholen und umgekehrt welche schenken.

Ja, ja, das alte Problem. Die Lösung dafür: Ich-Botschaften senden, wie „Ich kann unser schönes Leben gar nicht sehen, weil ich so erschöpft bin“, und Paul fragen „Wie siehst du das?“. Oder sagen: „Super, wie wir diese Woche wieder alles geschafft haben.“ Keine Ahnung, warum, aber hier versage ich.

Mir fällt es schwer, mich selbst oder Paul und mich bewusst gegenseitig zu loben, obwohl ich das ja dank Hypnose schon mal überwunden hatte. Ich warte

„Ich kann jetzt das Chaos häufiger Chaos sein lassen“

wohl weiter auf den richtigen Moment. Vielleicht bin ich auch immer noch zu feige (oder zu bequem).

Dafür lasse ich öfter gedanklich Revue passieren, was ich gewuppt habe, und tatsächlich – mein Blick verändert sich, und in Stress-Momenten, etwa weil ich zu spät von der Arbeit zur Kita komme, frage ich mich: Was ist daran so schlimm? Oder: Wozu ist das gut? Das ist wie Durchatmen und hilft mir, Abstand zu gewinnen. Gut finde ich auch, dass ich häufiger das Chaos zu Hause Chaos sein lassen kann – wie dämlich, dass mir bei einem Haufen dreckiger Socken vorher die Luft wegblieb. Merken Sie es auch? Die Baustellen sind immer noch da, aber sie werden überschaubarer.