



Zwischen Hilfsbereitschaft und ausgenutzt werden

In Beziehungen, am Arbeitsplatz, in der Freizeit spielen sich häufig Machtkämpfe ab. Wer sich als erster etwa an den schmutzigen Kaffeetassen stört, der hat ein neues Betätigungsfeld gefunden. Denn ihm bleibt die Aufgabe dauerhaft. Zwischen Hilfsbereitschaft und ausgenutzt werden ist nur ein schmaler Grat. Die Lebensgeschichte einer Unternehmerfrau.

Mit 17 Jahren habe ich meinen Mann kennen gelernt, mit 20 war ich Ehefrau. Heute bin ich 43 Jahre und immer noch gern mit ihm zusammen. Nach der Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau bin ich heute Familientherapeutin, was rund die Hälfte meiner Zeit in Anspruch nimmt. In der restlichen Arbeitszeit bin ich Teilzeit-Angestellte in der Firma meines Mannes und halte Seminare und Vorträge. Ganz nebenbei habe ich einen Haushalt mit drei Kindern — und mit allem, was dazu gehört. So oder so ähnlich ist die Situation vieler Frauen, die an der Seite eines Unternehmers stehen. Sie haben meist einen Fulltimejob und tragen darüber hinaus noch die Verantwortung für die Kindererziehung. Ich bin kein Einzelfall, das weiss ich. Frauen in ähnlichen Situationen gibt es viele. Wenn ich also meinen Weg aus dem eingetretenen Trampelpfad schildere, will ich auch anderen Frauen Mut machen, ihre Situation zu überdenken. Denn glauben Sie mir: Jeder Tag bringt die Chance, etwas anders zu machen und Neues zu beginnen.

Mit 22 Jahren kam das erste Kind, Markus. Ein Jahr später Isabelle und noch mal drei Jahre später Melanie. Alles Wunschkind! Und dennoch: Ich war geistig einfach unterfordert — und habe deshalb zwischendurch mein Englisch verbessert und

„Ich habe jeden Tag wieder eine neue Chance mich zu entscheiden, in welche Richtung ich gehen will“
schreibt Cornelia Schneider.

das First Certificate gemacht. Reine Überlebensstrategie. Meine frühere Chefin, bei der ich im Büro alle Jobs gemacht hatte — von der Buchhalterin bis zur Telefonistin — wollte mich nach der Geburt meines Sohnes gerne wiederhaben. Da sagte ich „Nein, so nicht! Mein Kind geht vor.“ Hätte ich mich anders entscheiden sollen? Ich glaube nicht, dass mich das von meinem Problem weggebracht hätte: Für andere alles machen zu wollen, mich immer weiter von mir weg zu entwickeln. Ich hatte aufgehört, meine Wünsche für mich selbst zu formulieren, geschweige denn anderen gegenüber auszusprechen:

- Ferien: Dort, wo es meinem Mann und den Kindern gefiel.
- „Seine“ Gäste: Sie wurden einfach eingeladen — ich kochte.
- „Meine“ Gäste: Gab es selten, weil die zu wenig zu meinen Kindern und zu meinem Mann passten.
- Gute Freundinnen: Immer weniger.

Ich bin ein sehr hilfsbereiter Mensch. Selbstverständlich eben. Und selbstverständlich habe ich immer und in allen Rollen funktioniert, wie man es von mir erwartete. Das wurde zum Problem, ganz automatisch. Das zweite Kind kam und dann das dritte. Zwischen Windelwechsel, mit den Kindern spielen, kochen, waschen, versuchsweise nette Ehefrau sein — jede Mutter weiss, wovon ich spreche —, hatte ich noch zwei viel bessere Jobs: Ich war die Angestellte meines Mannes in seiner Unternehmensberatung und zuständig für den richtigen Umgang mit Kunden und Mitarbeitern, die Finanzen, den lästigen Kleinkram und vor allem: Die patente Frau, die alles macht. „Du machst so einen tollen Kuchen, wir brauchen einen für den Turn-, Kirchen- oder Sonstwas-Verein. Komm doch

auch in den Verein, da sind so nette Leute und wir organisieren öfters was, das ist so toll.“ Kennen Sie das auch? Schon ist die Falle zugeschnappt! Selbstverständlich machen Sie alles. Ich war jahrelang überfordert, sagte fast nie nein. Da war ich: Unternehmerin, Ehefrau, Kindergärtnerin, Erzieherin, Köchin, begehrte Organisatorin und Hilfwillige für alles und jeden. Hilfsbereite Frauen, die im Berufsleben stehen, sind begehrt: Die begehrte Kaffeeköchin, die am besten weiss, wie die Kaffeemaschine funktioniert und wo der Zucker steht. Sie sind Selbstverständliche, die Preislisten suchen und kopieren, sie sind schnell, übernehmen die Aufgaben anderer und helfen, wo sie nur können. Und sie können am Kopierer den Toner wechseln.

Die Wende kam bei mir mit der Geburt unseres zweiten Kindes. Isabelle hatte Asthma. Und so schwierig die Krankheit für das Kind war: Für mich war es der Einstieg in ein neues Leben. Nach jahrelangem Rumdoktern mit Cortison hörte ich von einem Arzt, der zusätzlich Kinesiologie praktizierte. Aus purer Verzweiflung konsultierte ich ihn: Er konnte mit Hilfe eines Muskeltests das Unterbewusstsein unsers Kindes abfragen und die Ursachen herausfinden. Seither braucht sie kein Cortison mehr. Was steckt dahinter? Hinter jeder Krankheit stehen psychische und körperliche Hintergründe. Und mit Hilfe der Kinesiologie können die wirklichen Gründe herausgearbeitet werden. Oft sind dies Blockaden, ausgelöst durch kritische, nicht wirklich verarbeitete Erfahrungen. Diese Blockaden werden bewusst gemacht und können gelöst werden. Das hat mich so fasziniert, dass ich mich für die Ausbildung zur Kinesiologin entschieden habe, 1998 habe ich damit angefangen, und mein Leben hat sich vollkommen verändert. Es war kein leichter Weg. Ich musste viele Federn lassen — mich mit mir selbst

auseinandersetzen. Ich wurde mit vielen Glaubenssätzen konfrontiert, die mir meine Erziehung, meine Umwelt und oft auch ich mir aufgezwungen hatten:

Eine Frau hat zu Hause zu sein.

Sei hilfsbereit, denn es wird dir wieder vergolten. Familie geht vor, vor allem anderen, auch vor mir selbst. Wenn es der Familie und der Firma gut geht, dann geht es auch mir gut. Während der Ausbildung habe ich begriffen, dass ich langfristig nur überlebe, wenn ich meine persönlichen Bedürfnisse mehr ansprechen und vor allem leben kann. Dies zum Thema zu machen ist nicht einfach: Mein Mann sagte wörtlich: „Tu nicht so zickig! Was ist plötzlich los mit dir? Dir tut wohl die Ausbildung nicht gut!“

Es war ein langer Weg bis nicht nur ich, sondern auch meine Familie begriff, dass mein eingeschlagener Weg auch für sie der Richtige ist. Wer weiss, ob ich heute ohne diese Veränderung noch eine gute Ehe führen könnte, oder ob ich über alle Berge wäre? Denn auch bei den sozialsten Menschen kommt irgendwann der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt: Endgültig, ohne Weg zurück. Mir ist es gelungen, Dampf im sprichwörtlichen Sinne abzulassen, Dabei habe ich Freunde verloren —zumindest hatte ich bis dahin geglaubt, dass sie Freunde seien. Häufig hörte ich Sätze wie diesen. „Du hast dich aber verändert“ (Übersetzung: Du funktionierst nicht mehr so wie vorher). Und ich habe sehr gute Freunde dazu gewonnen und einige lange Jahre vernachlässigte Freundschaften vertieft und intensiviert.

Der Weg zu mehr Selbstwert

Als erstes musste ich mich fragen: Warum habe ich alles gemacht, worum ich gebeten wurde?

- Weil ich nicht nein sagen konnte!
- Weil ich nicht ausgegrenzt sein wollte.

- Weil ich hoffte, die anderen finden mich dadurch toll.

Die Liste kann ich weiterführen, bis es mir schwindelig wird, Aber am Schluss kam ich immer wieder darauf: Wo ist mein Selbstwertgefühl, wo sind Selbstachtung, Selbstliebe und Selbstvertrauen?

An dem wollte ich arbeiten.

Wie oft habe ich gedacht: Wenn nur der Andere sich ändert. Wenn nur die Kinder so wären. Ach und wenn nur alles anders wäre. Ich kann nicht erwarten, dass ein anderer etwas für mich erledigt. Ich musste lernen, wie ich nicht sein wollte, um meinen Wünschen und Neigungen mehr Platz einzuräumen. Mein Vorsatz dazu: Ich muss nicht so sein, wie andere mich gerne hätten. Dabei hat mir ein Zitat von Oscar Wilde geholfen: „Wer sich verändert, wer Erfolge erzielt, schafft Feinde. Man muss mittelmässig sein, wenn man beliebt sein will.“

Nur wer sich ändert, bleibt sich treu

Ich musste meine Einstellung zur mir und die Einstellung zu anderen Menschen ändern. Mein neues Ziel: Authentisch sein, meine Meinung vertreten. Ich muss das machen, was ich will und kann. Ich möchte das machen, was meinen ganz persönlichen Bedürfnissen entspricht. Ich muss meine Entscheidungen nur vor mir verteidigen — das ist der Punkt: Das schlechte Gewissen, das einen immer wieder überfällt, zum Schweigen bringen.

Knallhart Bilanz ziehen mit mir selbst. Schlussendlich bin immer wieder ich die Person, die für ihren Weg selbstverantwortlich ist. Für die anderen war ich einfach nur selbstverständlich, und das ist ihnen nicht zu verübeln: Ich habe ja mitgemacht. Ich springe heute noch ein, helfe anderen und tappe ab und zu in die Falle.

Aber ich ziehe mich wieder heraus und zwar schnell. Ich wäge immer öfter das Eine und das Andere ab.

Erkenntnisse und Gelerntes weitergeben

Viele Mütter, Hausfrauen, Berufstätige und auch Unternehmerfrauen kommen in meine Therapie. Ich kenne fast alle Glaubenssätze, Ausreden und Mechanismen - ich verstehe sie alle. Wir arbeiten zusammen. Versuchen herauszufinden, wo die Ursachen und Blockaden liegen, die eine Weiterentwicklung hemmen. Ich erzähle viel von meinen Erfahrungen und kann viel weitergeben. Hier nun mein Rezeptbuch für alle, die sich angesprochen fühlen: Machen Sie für sich oder mit Ihrer besten Freundin diese intensive Standortbestimmung. Schreiben Sie die Antworten in ein persönliches Lerntagebuch. Lesen Sie Ihre Gedanken immer wieder nach und fragen Sie sich: Wie weit bin ich schon gekommen? Fragen Sie sich auch: Was blockiert mich auf meinem Weg? Und warum blockiert es mich? Heute weiss ich: Ich habe jeden Tag wieder eine neue Chance mich zu entscheiden, in welche Richtung ich gehen will.

Cornelia Schneider

Die Autorin

Cornelia Schneider ist diplomierte Kinesiologin und das soziale Gewissen der Familie. Sie setzt sich mit all den Themen auseinander, die Menschen blockieren, die sie daran hindern, sich weiter zu entwickeln.



Die Schweizerin mit Bayrischen Wurzeln lebt seit 1984 im Kanton St. Gallen. Sie arbeitet in der eigenen Zweipersonenfirma, sowie in der Gesundheitspraxis Mettendorf in Gossau.

www.blockaden.ch

Themen ihres Seminarangebots beschäftigen sich unter anderem mit der Persönlichkeitsentwicklung und Kinesiologie, einer lösungsorientierten Methode, die das Energiesystem des Menschen ins Gleichgewicht bringen kann.

Kontakt:

Cornelia Schneider
Gesundheitspraxis Mettendorf
St. Gallerstrasse 211
CH 9200 Gossau
Telefon: ++41 78 674 54 10
www.blockaden.ch
F-Mail: cs@blockaden.ch

Neue Wege

Persönliche Standortbestimmung, oder:

Rezeptbuch für Veränderungen

- Erkennen Sie: Was sind meine ureigensten Bedürfnisse, Stärken und Neigungen?
- Inwieweit kann ich diese leben?
- Was habe ich warum für andere aufgegeben?
- Wann und in welcher Situation bringt meine Hilfe wen weiter?
- Wo behindere ich andere in ihrer Entwicklung (zum Beispiel die Kinder)?
- Welche Bedürfnisse müsste ich wieder leben können, um wieder ich selbst zu werden?
- Wo und wann will ich nein sagen?
- Welche Jobs und Arbeiten will ich in Zukunft nicht mehr machen, weil sie mir zu viel Kraft und Energie rauben?
- Was hindert, was blockiert mich auf meinem Weg?
- Was müsste ich konkret anpacken, um auf meinen Weg zu kommen?
- Mit wem muss ich intensiv über meine Pläne und Wünsche reden, damit ich sie auch umsetzen kann?
- Stellen Sie Ihre Glaubenssätze auf den Prüfstand.