

Nike Schröder

**DIE KUNST,
STARK ZU
BLEIBEN,
WENN ALLES ZU VIEL IST**

Ein Buch über Mut, Balance und die
Kraft, sich selbst wiederzufinden

 **Forward**Verlag



Die Kunst, stark zu bleiben, wenn alles zu viel ist

Ein Buch über Mut, Balance und die Kraft,
sich selbst wiederzufinden

Copyright © 2026 ForwardVerlag
Imprint der Verlagsgruppe StudyHelp GmbH, Paderborn
www.forwardverlag.de

1. Auflage

Autorin: Nike Schröder

Kontakt: info@forwardverlag.de
Umschlaggestaltung: @magier
Druck: mediaprint solutions GmbH

Disclaimer / Haftungsausschluss

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden.

ISBN 978-3-98755-205-2

1 Warum es so leicht ist, sich selbst zu vergessen

Eigentlich sollte ich BWL studieren. Das war der Wunsch meiner Eltern. Ich selbst schaute eher in Richtung Medizin, weil mich Menschen mehr interessierten als Zahlen. Am Ende kam alles anders.

Eine Freundin wollte fürs Radio vorsprechen. Ich begleitete sie nur. Auf dem Flur des Jugendsenders *Unser Ding* Jugendlradio entdeckte mich der damals im Saarland berühmte Moderator Manfred Sexauer und holte mich ins Studio. Plötzlich saß ich mit 13 Jahren am Mikrofon, recherchierte Themen, bereitete Beiträge vor und stellte Kontakte her. Ich begegnete Legenden wie Dieter Thomas Heck und bekam Aufgaben übertragen, die für mein Alter ungewöhnlich waren. Ich lernte, dass sich Türen öffnen, wenn ich das Zutrauen, das mir entgegengebracht wurde, nicht enttäusche.

Vier Jahre blieb ich insgesamt bei *Unser Ding*. Mit 16 wollte ich allerdings auch zu *1Live*, also zog ich aus dem Saarland nach Köln, machte dort ein Praktikum und mein Abitur. Über Kontakte meines Vaters wohnte ich bei Freunden in der Nähe von Stefan Raab. So lernte ich ihn kennen und ging den nächsten Schritt. Mit 17 arbeitete ich für ihn, erst bei *Viva*, später bei *TV Total*, alles neben der Schule. Ich recherchierte Gäste, bereitete Aktionen vor und brachte Ideen auf den Bildschirm. Als Stefan für *TV Total* den Fernsehpreis bekam, war ich bei der Verleihung dabei, und irgendwie fühlte es sich für mich so an, als ob

auch ich ausgezeichnet wurde. Ich war jung, ehrgeizig und mittendrin in der Medienwelt.

Nach dem Abi wollte ich zur *RTL*-Journalistenschule, wurde allerdings nicht angenommen. Bei der Preisverleihung sprach ich Peter Kloeppel, Gründer und zeitweiliger Geschäftsführer der Schule, darauf an. Er schrieb seine Handynummer auf einen Bierdeckel und reichte mir damit eine Chance, die ich ergriff. Ich bekam meinen Platz. Meine Arbeit beim Probetag überzeugte. Die ersten Jahre bei *RTL* fühlten sich wie ein Dauerlauf an. Der Newsroom vibrierte. Bildschirme flimmerten, Telefone klingelten. Ich lief mit Notizen durch die Gänge, klärte Fakten, schnitt O-Töne und recherchierte für Peter Kloeppel, Markus Lanz und Günther Jauch. Ich fühlte mich wichtig und mitten drin.

Wenn ich heute auf diese Zeit vom ersten Radiomikrofon bis zum Newsroom zurückblicke, erkenne ich, wie verführerisch es ist, sich in dieser Welt aus Tempo, Verantwortung und Anerkennung zu verlieren. Markus Lanz nannte mich die Recherche-Bombe. Menschen wie er sahen mich als jemanden, der sich in Themen verbeißt, bis alle Fakten auf dem Tisch liegen. Ich bekam früh Verantwortung, die andere erst viel später erhielten. Das schmeichelte mir. Das war wie ein Sog. Ich wollte mehr Erfolge und mehr Anerkennung. Ich ließ mich in eine Welt ziehen, in der Geschwindigkeit über den eigenen Wert entscheidet. Ein Anruf, eine Mail, eine neue Meldung – ich passte Abläufe an und lieferte. Warum ich das alles tat, hinterfragte ich nie wirklich. Ich war schon immer mehr eine Macherin als eine Strategin, und Zeit zum Nachdenken über das Leben und mich hatte ich ohnehin nicht.

Solange die Ergebnisse stimmten, fühlte sich das nach Erfolg an. Ich erntete viel Lob und hatte das Gefühl,

gebraucht zu werden. Die schnelle Reaktionsfähigkeit und die ständige Verfügbarkeit schlichen sich in mein Selbstbild ein. Ich blendete aus, dass ich mich innerlich von meinem wahren Kern entfernte. Das Interesse an Menschen und der Wunsch, einer Story bis auf den Grund nachzugehen und ihr eine Bühne zu bereiten, waren noch da, irgendwo tief in mir. Nur in meinem Kopf drehte sich alles nur um das aktuell drängende Problem der Sendung oder des Teams.

Ich fiel abends vor Erschöpfung ins Bett, ohne den Tag nachzuspüren. Schließlich lebte ich in einem inneren Daueralarm und konzentrierte mich ganz darauf, was andere von mir brauchen könnten.

Ein Schlüsselmoment kam, als ich die Redaktion von Peter Kloeppel verließ. In unserem Abschiedsgespräch sagte er mir, dass er meine Fähigkeiten als Geschenk sehe und dass dieses Geschenk nicht dafür da sei, dass andere es ausnutzen. Dieser Satz traf mich. Ich wusste, dass ich mich oft überforderte und viel gab. Ich ahnte auch, dass andere das für selbstverständlich hielten. Das störte mich damals allerdings nicht, schließlich half ich anderen gerne. Also machte ich weiter wie bisher. Das nächste Projekt war da, die nächste Chance präsentierte sich und die nächste Krise wollte gelöst werden.

“

Meine Fähigkeiten sind ein Geschenk,
keine Einladung an andere, sie auszunutzen.

Sich selbst zu vergessen, geschieht nicht auf einmal. Es geschieht in vielen kleinen Situationen, in denen Du gegen Dein Gefühl handelst. Du sagst ja, obwohl Du innerlich nein fühlst. Du bleibst, obwohl Du gehen möchtest. Du arbeitest weiter, obwohl Dein Körper nach Ruhe ruft. Dabei erklärst Du Dir, dass später Zeit für Dich bleibt. Doch später kommt selten von allein.

Wir alle erfüllen mehrere Rollen. Wir sind Mütter, Töchter, Partnerinnen, Freundinnen, Chefinnen und Kolleginnen. In jedem Kontext erfüllen wir eine bestimmte Funktion. Ihr gemeinsamer Nenner ist oft, sich um andere zu kümmern. Evolution und Vorbilder haben uns zu denen bestimmt, die im Hintergrund alles zusammenhalten. Vor Urzeiten gingen die Männer jagen und kämpfen, die Frauen sorgten dafür, dass es ein sicheres Zuhause gab, zu dem sie zurückkehren konnten. Unsere Großmütter und selbst noch unsere Mütter haben durch Kriege, Wirtschaftskrisen, Krankheiten und persönliche Schicksalsschläge hindurch die Familie zusammen und über Wasser gehalten. Heute planen wir unsere eigene Karriere, stützen die unserer Partner und legen den Grundstein, auf dem unsere Kinder in die Berufswelt starten. Unsere Lebenswelten haben sich vielleicht ein wenig vom Haus ins Außen verschoben, unsere Rollen sind jedoch gleich geblieben. Wir kümmern uns nicht nur um uns, sondern zuerst um andere. Dazu gehört, immer weniger zu fragen, was wir wollen, und immer mehr, was die Situation verlangt. Und je mehr wir geben, je mehr wir uns in unserer Rolle bewähren, desto mehr werden wir gebraucht, desto mehr wird von uns verlangt. In der Vergangenheit sah ich darin die Anerkennung meiner Leistungsfähigkeit und nannte meinen Beitrag Loyalität und Professionalität. In Wahrheit entfernte ich mich Schritt für Schritt von mir selbst.

15 Was „Mission Impossible Lady“ bedeutet

Mein Partner gab mir irgendwann den Spitznamen „Mission Impossible Lady“. Der Name gefiel mir sofort. Denn er brachte auf den Punkt, was andere schon häufig in ähnlicher Form angesprochen hatten: Ich bin die, die man ruft, wenn alle anderen aufgeben.

Nicht alle meine Missionen waren so dramatisch wie der lebensentscheidende Flug von Sardinien nach München. Eine meiner ersten „Mission Impossible“ hatte mit Schnee zu tun. Ich wollte Skilehrerin in Kitzbühel werden, allerdings war ich zu jung. Trotzdem bewarb ich mich. Ich machte mich in meinem jugendlichen Leichtsinn auf dem Papier etwas älter und schon fuhr ich mit den Kindern in meinem Kurs fleißig den Berg rauf und runter. Eine der frühen – und wenigen – Gelegenheiten, bei denen ich meine eigene Mission kompromisslos verwirklicht habe.

Auch beruflich bin ich vor Herausforderungen nie zurückgewichen. Wenn man sich meinen Lebenslauf ansieht, erkennt man, dass am Anfang kein fertiger Plan stand, sondern ein klarer Wunsch und die Bereitschaft, hartnäckig den nächsten Schritt zu gehen.

Später erhielt „Mission Impossible“ noch einmal eine neue Strahlkraft: 2020 ging es um nichts Geringeres als ein Interview mit Barack Obama über den ersten Band seiner Memoiren — drei Jahre nach seiner Präsidentschaft. Für viele klingt so ein Wunsch wie eine nette Spinnerei, für mich war er ein Arbeitsauftrag. Meine Aufgabe war, das

Setting für solche Produktionen zu schaffen: alle Bedingungen zu prüfen, die es braucht, um eine internationale Persönlichkeit überhaupt realistisch anfragen zu können, die richtigen Kontakte zu identifizieren, Zwischentöne in Gesprächen zu hören und früh zu erkennen, wo Potenzial liegt. Was niemand für möglich gehalten hatte, brachte ich zu Ende, mit Fokus, Vorbereitung und der Haltung: Wenn es eine Chance gibt, dann lohnt es sich auch, sie auszureizen. Obama kam.

Der Wechsel in die Welt der Musik gab mir erst so richtig die Bühne, mein Talent fürs Unmögliche zu beweisen. *Advent 2015* war eine der spektakulärsten Aktionen, die ich jemals durchgezogen habe. Stefan Raab wollte Semino Rossi unbedingt für sein Turmspringen, er sollte Raab in der Gondel einfahren und dabei „O Sole Mio“ singen. Das Management winkte sofort ab. Für denselben Abend war Rossi schon beim Adventsfest von Florian Silbereisen gebucht. Beides live. Doch Raab wollte ihn. Also habe ich mit Stefan und Florian verhandelt: Stefan brauchte Semino nur am Anfang der Show, Florian als Hauptact am Ende. Dazwischen gab es ein ganz kleines Zeitfenster, um vom Turmspringen in München zum *Adventsfest der Volksmusik* in Suhl zu kommen. Das Management war nicht überzeugt, sagte jedoch auch nicht „Nein“. Ich sollte meine Chance bekommen, wenn ich bereit war, die Verantwortung zu tragen: Würde mein Plan schiefgehen, wäre Semino Rossi das letzte Mal bei Florian Silbereisen gewesen.

Jeder sagte: Keine Chance. Also machte ich mich an die Arbeit. Es gab keinen Linienflug, keinen Spielraum und keinen Plan B. Der einzige Weg führte über einen Privatjet von Suhl nach München, vom Flughafen mit dem Helikopter direkt zum Olympiapark und nach dem Auftritt

sofort wieder zurück, alles begleitet von Polizeieskorten, damit wir problemlos durch den Verkehr kamen. Es war bitterkalt und eisglatt. Der Zeitplan war auf die Minute getaktet, enger ging es nicht. Ich sagte noch zu Stefan: Semino darf auf keinen Fall nass werden. Er muss aus dem Boot direkt in den Helikopter, der neben der Olympiahalle steht. Zehn Schritte, Tür auf, rein und abheben. Der Ablauf war auf die Minute getaktet. Ich hatte Stefan noch eingeschärft: „Semino darf auf keinen Fall nass werden. Wir haben einen genau Ablauf: raus aus dem Boot, rüber in den Helikopter, dann direkt weiter in den Privatjet. Kein Chaos, keine Spontanideen, keine Experimente.“

Was macht Raab? Genau. Er grinst mich an mit diesem Blick, der nichts Gutes verheißt – und im nächsten Moment schmeißt er Semino Rossi einfach ins Wasser. Ich hätte ihn in dem Moment erwürgen können. Es war bitterkalt, der Zeitplan ohnehin schon mörderisch eng, und plötzlich stand da ein klatschnasser Semino, während mir innerlich die gesamte Logistik um die Ohren flog. Doch für Empörung war keine Zeit. Also Krisenmodus: Semino aus dem Wasser, alle in Bewegung und ich griff noch im Laufen zum Telefon, um im Hotel am Flughafen anzurufen: „Wir brauchen Handtücher am Privatjet. Sofort. Keine Deko, keine Diskussion – einfach Handtücher!“

Dann rein in den Helikopter, Türen zu, Abflug. Diese zehn Minuten Flugzeit waren unsere einzige Chance. Während wir in der Luft waren, konnten die Handtücher bereits in den Privatjet geladen werden. Als wir ankamen, lag dort alles bereit. Und während draußen weiter jede Sekunde zählte, wurde Semino im Privatjet abgetrocknet, warm eingepackt und wieder präsentabel gemacht.

Das Absurde daran: Stefan hatte mit einer einzigen Aktion den perfekten Plan gesprengt – und wir haben ihn in derselben Geschwindigkeit wieder zusammengekllickt. Improvisation auf Anschlag. Nur so kamen wir pünktlich an. Auf die Minute. Hinter der Bühne stand Florian Silbereisen schon bereit, hob beide Daumen, und ich wusste: Dieser völlig wahnsinnige Irrsinn hatte tatsächlich funktioniert.

Heute drehen sich meine „Mission Impossible“ um ein Thema, das den meisten tatsächlich als unmöglich erscheint: das eigene Leben sinnvoll zu verlängern, im Englischen unter den Begriffen Longevity und Health Span bekannt: Wie leben wir länger und gleichzeitig gesünder und ausgewogener? Und wie leben wir ein Leben, von dem wir jeden Moment genießen? Das ist die wohl herausforderndste „Mission Impossible“, die sich der Mensch vorstellen kann. Auch diese nehme ich mit vollem Herzen an und bin mittlerweile Vorreiterin auf dem Gebiet.

Diese Beispiele haben unterschiedliche Kulissen, folgen allerdings derselben inneren Logik. Ich setze mir ein Ziel, etwas, was ich unbedingt will. Dann tue ich, was ich kann, um es zu erreichen. Ob andere es für möglich halten oder nicht, ist mir egal. Vieles von dem, was ich unternehme, folgt keinem durchdachten Plan, sondern ist intuitiv. Ich weiß, wo ich hinwill, und laufe in diese Richtung los. Vielleicht ist es das, was mich zur „Mission Impossible Lady“ macht – wenn nichts feststeht, kann auch nichts scheitern.

Ich muss nicht sagen, der zweite Schritt meines Plans hat nicht geklappt, also komme ich nicht zum dritten. Ich muss nur die Richtung ändern, wenn ich auf ein Hindernis stoße. Meine Stärken sind Unerschrockenheit und schnelle Reaktionsfähigkeit. „Mission Impossible Lady“ bin ich nicht, weil mir das Unmögliche leichtfällt, sondern weil

ich losgehe, bevor feststeht, ob es gelingt, und unterwegs bereit bin, alles zu geben, was ich habe.

Jede von uns hat solche Missionen erlebt. Für die meisten Frauen, die Arbeit, Familie und so etwas wie ein eigenes soziales Leben jonglieren, gehören sie zum Alltag. Und genau das führt dazu, dass wir sie nicht als das wahrnehmen, was sie sind: außergewöhnliche Leistungen, unmögliche Missionen, die wir möglich gemacht haben. In der Regel laufen sie nicht so spektakulär mit Helikopter und Kamera ab. Trotzdem sind sie anspruchsvoll. Ein Neuanfang unter schwierigen Umständen. Eine Entscheidung, die niemand versteht. Eine Phase, in der Du getragen, organisiert und Lösungen gefunden hast, während andere längst aufgegeben hatten. „Mission Impossible Lady“ zu sein, heißt: handeln, wo andere abwägen, und Verantwortung übernehmen, wo andere zurückweichen.

Nimm Dir einen Moment und ruf Dir diese Situationen ins Gedächtnis. Was hast Du damals möglich gemacht? Welche Fähigkeiten hast Du eingesetzt, ganz selbstverständlich? Waren es Deine Klarheit, Dein Mut, Deine Ausdauer, Deine Intuition, Deine Fähigkeit, schnell zu handeln, wenn andere noch gezögert haben?



Diese Erfahrungen sind Belege Deiner inneren Stärke. Sie zeigen Dir, wozu Du fähig bist, wenn Du Dich auf etwas ausrichtest, das Dir wirklich wichtig ist.

Wenn Du beginnst, Deine eigenen Missionen bewusst wahrzunehmen, verändert sich etwas. Du siehst Dich nicht mehr nur als die, die reagiert und trägt, sondern als die, die gestaltet. Aus dieser Perspektive entsteht Selbstvertrauen. Und aus Selbstvertrauen wächst die Freiheit, Deine Kraft künftig bewusster einzusetzen – für Ziele, die wirklich Deine sind.

19 Was Weiblichkeit wirklich bedeutet – jenseits von Klischees

Haus und Arbeit. Familie und Beruf. Das Leben der meisten Frauen spannt sich von Anfang an zwischen zwei Polen: dem Innen und dem Außen. Das Heim galt seit jeher als das Reich der Frau, wie wir es heute noch verstehen. Putzen, Waschen, Kochen, Kinder. Sie schuf den Ort, an den der Mann und auch die schon in jungen Jahren arbeitenden Söhne zurückkehrten, um sich zu erholen. Die Frau handelte im Hintergrund, sorgte dafür, dass alles lief, und machte damit das Außen überhaupt erst möglich. Sie war die gute Fee, die ungesehen ihre Magie wirkte, damit die Protagonisten ihre Rolle als sichtbare Helden des Alltags ausfüllen konnten.²

Als sich Frauen – angestoßen auch durch die lange Abwesenheit der Männer in den Weltkriegen – Zugang zum Berufsleben verschafften, gaben sie ihre alte Rolle nicht ab. Die neue kam hinzu. Seitdem übernehmen viele Frauen zwei Funktionen gleichzeitig: die der sogenannten Home-makerin und die der Berufstätigen. Beide Rollen bringen Erwartungen mit sich, die historisch gewachsen sind. Wer sich ums Heim kümmert, ist fürsorgend und aufopfernd. Wer Karriere machen will, ist energisch und fordernd. Wenn Fürsorge konsequent zu Ende gedacht wird, kann sie das Aufgeben der eigenen Grenzen beinhalten. Wird hingegen eine Karriere kompromisslos verfolgt, bedeutet

² Hausen, K. (1976).

dies, die eigenen Grenzen klar zu ziehen und zu verteidigen. Entsprechend der vorherigen Rollenverteilung unter den Geschlechtern gilt ersteres als typisch weiblich, letzteres als charakteristisch männlich.

Vor diesem Hintergrund ist es vielleicht kein Zufall, dass der Einstieg von Frauen ins Berufsleben zunächst vor allem über unterstützende Funktionen in Bereichen wie der Landwirtschaft und der Heimindustrie gelang. Dies schien Tätigkeiten zu sein, die sich nahtlos mit dem tradierten Bild weiblicher Zuständigkeit verbinden ließen.³ Dort, wo es um Sichtbarkeit, Macht und Führung ging – wie zum Beispiel in Unternehmertum und Forschung – schien weibliche Präsenz lange auf deutlich stärkeren Widerstand zu stoßen.

Natürlich ging es dabei sicher auch um Besitzstände, aber ebenso wirksam war und ist meiner Meinung nach die Vorstellung, dass Stärke, Führung und der Wille, im Vordergrund zu stehen, nicht zum weiblichen Wesen passen. Diese Idee wirkt offenbar bis heute. Sogar in uns selbst.

Rollenbilder, egal wie sehr sie mit der Zeit und entlang der Umstände gewachsen sind, sind immer eine Reduktion. Sowohl Männer als auch Frauen waren stets mehr als ihre Tätigkeit und ihre Tätigkeit hat von jeher mehr als gefährliche oder körperlich fordernde Aufgaben für den einen und ein „bisschen“ Hausarbeit für die andere umfasst. Es fängt schon damit an, dass Putzen, Waschen und Kochen ein Knochenjob waren, bevor die moderne Technik genügend Zeit sparte, um über den Haushalt hinauszublicken. Was also ist Weiblichkeit, jenseits schwarz-weißer Gegensätze und Klischees?

³ Corporate Counselling Services (o. J.).

Ein weiterer Blick in die Vergangenheit liefert ein anschauliches Bild dafür, was Weiblichkeit ist und kann. In vergangenen Zeiten gehörte das Weben zu den anspruchsvollsten Tätigkeiten, die nicht nur, aber vor allem Frauen übernahmen. Es war körperlich fordernd, zeitintensiv und verlangte ein hohes Maß an Konzentration. Die Frauen arbeiteten nicht einfach Faden an Faden. Sie hatten das gesamte Gewebe im Blick. Das Muster, die Spannung, die Übergänge. Jeder einzelne Faden stand unter Zug. Zu viel Kraft ließ ihn reißen, zu wenig machte das Gewebe instabil. Weben erforderte ein feines Gespür für Maß, Rhythmus und den richtigen Moment, einzugreifen oder nachzugeben.

Vor allem verlangte es Grenzen. Ein Gewebe und die Muster darin entstehen nicht durch frei fließendes Tun, sondern durch klare Führung der Fäden. Wer webt, entscheidet ständig: Was gehört dazu, was nicht. Wo wird verdichtet, wo gelockert. Diese Arbeit war nie weich im Sinne von beliebig. Sie war präzise, verantwortungsvoll und strategisch. Am Ende entstand ein Gesamtkunstwerk, das dem Geist, dem Herzen und den Händen einer Person entsprungen war, auch wenn diese selbst dahinter zurücktrat.

Heute sind Frauen in viel komplexere Gewebe eingebunden als je zuvor. Haus, Arbeit, Familie, Karriere. Dazu Freundschaften, Partnerschaften, eigene Interessen, Verantwortung für andere und für sich selbst. Der Fehler liegt nicht darin, dass all diese Bereiche existieren. Der Fehler liegt darin, dass wir glauben, wir müssten für jeden dieser Bereiche eine andere Version von uns sein. Dass wir je nach Erwartung Aspekte unserer selbst abtrennen, anpassen und zurechtschneiden. Statt wie die Weberin gleichmäßig die Fäden zu führen, lassen wir uns in jeder

Rolle in ein anderes Geflecht verstricken. Das Grundmaterial, unser eigenes Selbst, wird dabei immer dünner, bis der Faden reißt.

Dadurch verlieren wir den Kontakt zu unserem Kern.

Weiblichkeit bedeutet nicht, uns auf eine Rolle zu begrenzen – sei es die als Hausfrau, Mutter oder Berufstätige. Es heißt auch nicht, uns für jede dieser Rollen neu zu erfinden. Weiblichkeit bedeutet, aus einem Zentrum heraus zu handeln. Aus einer inneren Kohärenz, in der Wahrnehmung, Klarheit und Entscheidung zusammengehören. Wir können den Tag als Mutter beginnen, die an die Pausenbrote ihrer Kinder denkt, und zwei Stunden später als CEO unseres eigenen Unternehmens strategische Entscheidungen zu Märkten und Budgets treffen. Das eine macht uns nicht weich, das andere nicht hart.



Fürsorge ist nicht schwach, Führung nicht stark.

Die Mutter, die mit Liebe das Essen ihrer Kinder vorbereitet, muss zu deren Wohl auch Grenzen setzen und zum Beispiel nicht den Schokoriegel als Pausenbrot einpacken. Die Führungskraft, die bei der Finanzplanung allein auf die Zahlen sieht, achtet darauf, trotz Einsparungen Strukturen zu schaffen, in denen Menschen langfristig gesund und wirksam arbeiten können. Wer aus diesem Kern heraus lebt, muss sich nicht verbiegen, um verschiedenen Erwartungen zu entsprechen. Wir können dieselben Fähigkeiten überall nutzen: angepasst an den Kontext, aber nicht entfremdet von uns selbst. Unser Handeln und unsere

Entscheidungen kommen dann alle aus derselben Quelle. Was für Außenstehende und oft genug für uns selbst wie Intuition wirkt, ist im Grunde die geballte Kraft einer voll entwickelten Persönlichkeit. Unserer weiblichen Persönlichkeit.

In der modernen Psychologie und Soziologie löst sich das Verständnis von Weiblichkeit zunehmend von festen Eigenschaften und Rollenbildern.⁴ Weiblichkeit wird nicht mehr als Entweder-oder-Frage gedacht, sondern als die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten und Gegensätze zu verbinden. Es geht nicht darum, sich zwischen Empathie und Durchsetzung zu entscheiden, sondern beides je nach Situation zur Verfügung zu haben. Weiblichkeit zeigt sich dann als innere Beweglichkeit. Als die Fähigkeit, in Verbindung zu bleiben und gleichzeitig eigenständig zu handeln. Du kannst zugewandt sein, ohne Dich zu verlieren, und klar auftreten, ohne Dich zu verhärten. Diese Form von Weiblichkeit entsteht durch einen stabilen inneren Kern, aus dem heraus Du die ganze Bandbreite menschlichen Handelns leben kannst.

Hier zeigt sich eine Stärke, die grundlegend anders ist als das, was wir gemeinhin mit Stärke verbinden. Sie arbeitet nicht über Druck, nicht über Dominanz und nicht über Selbstverleugnung. Wie die Stärke des Gewebes, entsteht sie aus dem Zusammenspiel der Fäden, das von einer zentralen Stelle her gelenkt wird, nämlich aus der Mitte unseres Selbst, aus unserer Weiblichkeit.

Anders als Härte ist diese Form unserer Stärke weder gegen andere noch gegen uns selbst gerichtet. Härte beruht auf einem Urteil darüber, wer genügt und wer nicht.

⁴ Gilligan, Carol (1982); Butler, Judith (1990); Storch, Maja (2000).

Sie lässt diejenigen zurück, die den Ansprüchen nicht entsprechen. Gleichzeitig treibt sie uns selbst dort, wo wir nicht genügen, über unsere eigenen Grenzen hinaus, auch dann, wenn diese Grenzen uns schützen sollen. Härte trennt, indem sie misst, bewertet und aussortiert. Weibliche Stärke, wie ich sie verstehe, wirkt anders. Sie entsteht aus innerer Verbundenheit statt aus Bewertung. Sie misst nicht, wer genügt, sondern nimmt wahr, was gebraucht wird. Diese Stärke speist sich aus Wahrnehmung, Klarheit und Verantwortung. Sie bleibt in Verbindung mit uns selbst und mit dem Umfeld, in dem wir handeln.

Genau deshalb weitet sie den Blick für den ganzen Raum, das gesamte Gewebe, in dem wir agieren, statt ihn auf den nächsten Schritt zu verengen. Sie hält Spannungen aus, ohne vorschnell zu urteilen, und erkennt Zusammenhänge, wo andere nur einzelne Faktoren betrachten. Sie nimmt alle Fäden auf und fügt sie zu einem Ganzen zusammen, statt einen einzigen mit Härte durchzuführen. Weil sie das Gesamtbild sieht, kann sie Details korrigieren, Grenzen sinnvoll setzen und Richtung geben, ohne auszusortieren oder uns selbst zu überfordern.

Darin liegt ihre Wirksamkeit. Auch – und vielleicht besonders – im beruflichen Umfeld.

Viele Frauen bringen diese Qualität mit, ohne sie als solche zu benennen. Sie spüren, wenn etwas kippt. Sie erkennen Spannungen, bevor sie offen eskalieren. Sie wissen, wann Druck erhöht werden muss und wann Zurückhaltung mehr bewirkt. Doch oft haben sie gelernt, dieser Wahrnehmung nicht zu trauen. Oder sie haben gelernt, sie nur im Privaten zuzulassen, während sie im Beruf versuchen, ein anderes Bild von Stärke zu verkörpern. Sie fügen sich in eine Arbeitswelt, die von linearen

Erfolgsmodellen geprägt ist. Ziele, Strategien, Kennzahlen. All das hat seinen Platz. Doch wo Komplexität zunimmt, reichen lineare Modelle nicht mehr aus. Führung bedeutet dann, Zusammenhänge zu erkennen, Dynamiken zu lesen und Entscheidungen zu treffen, die nicht nur kurzfristig Erfolge an Namen festmachen. Es geht um dauernden Erfolg, um echte Ergebnisse. Genau hier wird eine Stärke gebraucht, die nicht nur reaktiv ist, sondern gestaltend. Die nicht alles kontrolliert, sondern lenkt.

Das ist kein „weicher“ Ansatz, der aus Schwäche entspringt. Es ist ein intelligenter Ansatz, der die komplexen Muster des Alltags mit sicherem Gefühl navigiert. Diese weibliche Form der Stärke hat ihren Platz auch und gerade dort, wo Führung gefragt ist. Sie im beruflichen Kontext wegzuschieben, fordert einen Preis, den nicht nur Unternehmen zahlen. Der Verzicht auf die gestaltende Seite unserer Kraft kommt auch uns Frauen selbst teuer zu stehen. Wer seine Wahrnehmung dauerhaft unterdrückt, verliert die Orientierung. Wer gegen den eigenen inneren Kompass arbeitet, verbraucht Energie. Und wer Stärke nur über Härte definiert, landet zwangsläufig im permanenten Funktionieren.

Weiblichkeit jenseits von Klischees bedeutet deshalb nicht, alte Rollen zu romantisieren oder neue Ideale zu bedienen. Wir waren immer da und wir waren immer genug. Wir müssen uns nur entfalten. Das bedeutet, die eigenen Fähigkeiten als Ganzes ernst zu nehmen. Wahrnehmung nicht als Schwäche abzuwerten. Intuition nicht als Gegensatz zu Kompetenz zu verstehen. Und Grenzen nicht mit Härte zu verwechseln.

Diese Weiblichkeit ist weder Opfer noch Gegenentwurf. Sie ist eine eigenständige Form von Kraft. Eine Kraft, die

nicht spaltet, sondern integriert. Die nicht fordert, sich in verschiedenen Rollen aufzureiben, sondern all diese Rollen aus einer Quelle bedient: dem eigenen Selbst. Die Verbindung zu diesem Selbst zu halten, ist allerdings keine leichte Aufgabe in einem Alltag, der von Erwartungen und Ansprüchen bestimmt wird.

29 Wie innere Ruhe zu unserer größten Superkraft wird

Viele Frauen leben in einem inneren Dauerlauf, der von außen kaum sichtbar ist. Der Tag beginnt, bevor er richtig angefangen hat, weil der Kopf schon arbeitet. Gedanken springen voraus, prüfen Termine, wägen Entscheidungen ab und sortieren Prioritäten. Noch bevor der erste Kaffee wirkt, entsteht das Gefühl, hinterherzuhängen. Aufgaben warten nicht geduldig, sie drängen sich auf. Erwartungen stehen im Raum, ausgesprochen oder unausgesprochen. Der Körper ist anwesend, doch innerlich bleibt kaum Zeit, anzukommen. Selbst in Momenten, die eigentlich ruhig sein könnten, läuft etwas weiter. Das Nervensystem bleibt angespannt, in der Erwartung, jederzeit reagieren zu müssen. Ruhe fühlt sich fremd an, fast verdächtig, als dürfte sie sich nur einstellen, wenn alles erledigt ist – was nie der Fall ist.

Warum wir in stressigen Phasen kaum Ruhe zulassen können, lässt sich durch die Funktionsweise unseres Nervensystems erklären. In diesen Momenten übernimmt die Amygdala die Führung, ein Teil unseres Gehirns, der als Alarmzentrum fungiert und auf das reine Überleben programmiert ist. Sie aktiviert den Sympathikus, jenen Teil des autonomen Nervensystems, der uns in den Fight-or-Flight-Modus versetzt. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich und die Muskelspannung steigt, während Prozesse wie

Verdauung, Regeneration und innere Entspannung in den Hintergrund treten. Der Parasympathikus, unser biologischer Gegenspieler für Ruhe und Erholung, wird in diesem Zustand ausgebremst. Diesem Verständnis der verschiedenen Reaktionsstufen unseres Nervensystems liegt die Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges zugrunde.⁸

Im Fight-or-Flight-Zustand zeigt sich innere Anspannung als permanentes Getriebensein, gereizte Wachsamkeit und das Gefühl, ständig reagieren oder noch mehr leisten zu müssen, um nicht einzubrechen. Wird der innere Druck zu groß oder fühlen wir uns ausweglos überfordert, kann das System in den Freeze-Zustand wechseln. In dieser Form der Erstarrung fühlen wir uns innerlich gelähmt oder abgeschnitten, während wir nach außen hin oft mechanisch weitermachen.⁹

In all diesen Reaktionsmustern bleibt der Körper auf Überleben ausgerichtet, selbst wenn keine unmittelbare Gefahr besteht. Das ist kein persönliches Defizit und kein Zeichen von Schwäche. Es ist lediglich ein biologischer Schutzmechanismus, der kurzfristig hilfreich ist, langfristig jedoch Orientierung und innere Ruhe untergräbt.

In diesem Zustand entsteht kein klarer Raum für Entscheidungen und Prioritäten. Alles fühlt sich gleichzeitig wichtig an. Dringlichkeit verdrängt Bedeutung. Die eigene Wahrnehmung tritt in den Hintergrund, während äußere Impulse lauter werden. Viele Frauen merken erst spät, wie sehr sie sich von diesem inneren Tempo steuern lassen. Der Alltag läuft rund, doch ihm fehlt häufig der rote Faden.

⁸ Siehe hierzu und im Folgenden grundlegend: Porges, Stephen W. (2010). Eine kompakte Einführung und Erläuterung der Theorie findet sich in: Reich, Alexander (2023).

⁹ Psychosoziale Spitex (o. J.).

Es bleiben keine Zeit und keine Energie, um zu klären, wie all die kleinen Aufgaben und ständig auftauchenden Krisen mit uns selbst und unserer Vorstellung von einem erfüllten Leben zusammenhängen.

Es fühlt sich an, als hätte man sich zu Beginn einer Wanderung ein Ziel gesetzt und einen Weg dorthin geplant, doch irgendwann verliert man zwischen Bäumen, Felsen und Erschöpfung den Überblick. Der Blick richtet sich allein auf den nächsten Schritt. Ob man noch auf dem richtigen Weg ist oder ob dieses Ziel überhaupt noch das eigene ist, bleibt eine offene Frage. Man spürt, dass das eine ausgesprochen wichtige Frage wäre, doch die Kraft reicht gerade nur dafür, weiterzugehen. Wie auf Autopilot. Was in solchen Phasen fehlt, ist nicht Bewegung, das ist klar. Wir gehen weiter, lösen, reagieren und entscheiden, ohne innerlich anzukommen. Ohne dieses Ankommen bleibt alles in Bewegung, aber nichts integriert sich. Orientierung entsteht nicht während des Laufens, sondern in dem Moment, in dem wir kurz innehalten und wahrnehmen, wo wir sind.

Wenn wir an diesem Punkt stehenbleiben und uns umsehen, finden wir uns in einem inneren Raum wieder, der im Laufe der Zeit immer voller geworden ist. Aufgaben, Erwartungen, offene Fragen und ungelöste Themen wurden hineingetragen, ohne dass je ausgemistet wurde. Dadurch ist dieser Raum so vollgestellt, dass wir den Zugang zu uns selbst kaum noch erreichen. Ruhe, Sinn und Erfüllung – die Tür, die uns zu uns selbst zurückführt, ist nicht verschwunden und nicht verschlossen. Sie liegt lediglich hinter dem, was endlich Platz machen müsste. Wir müssten entrümpeln, doch allzu oft tun wir das nicht. Stattdessen versuchen wir, alles mit auf die andere Seite zu nehmen, laden uns immer mehr auf, bis wir unter der Last das

Ziel nicht mehr sehen. Wir bewegen uns vorwärts, ohne innezuhalten und zu prüfen, ob die Richtung noch stimmt.

Genauso kann es uns im Privaten wie im Beruf ergehen. Wir verfolgen Ziele und Träume und geraten dabei immer tiefer in den Sumpf täglicher Verpflichtungen. Irgendwann ist nicht mehr klar, wie wir dort hineingekommen sind und ob wir nicht längst woanders sein sollten. Selbst freie Zeit verliert ihre Qualität, weil der innere Druck bestehen bleibt. Erschöpfung zeigt sich nicht nur im Körper, sondern auch im Denken. Gedanken kreisen, ohne zu einem Punkt zu kommen. Das Gefühl von Kontrolle bleibt aus, obwohl wir ununterbrochen handeln.

So sah mein Leben lange Zeit aus. Ich war permanent in Bewegung, innerlich wie äußerlich. Mein Alltag verlangte schnelle Reaktionen und Lösungen. Ich erkannte Probleme früh und handelte effizient. Diese Fähigkeit brachte mich beruflich extrem weit. Gleichzeitig lebte ich in dauerhafter Anspannung. Ruhe hatte keinen Stellenwert, solange Aufgaben offen waren. Ich verwechselte innere Unruhe mit Wachsamkeit und hohes Tempo mit Wirksamkeit.

Das ist das Tückische daran: Daueranspannung fühlt sich nicht immer wie Belastung an. Sie kann sich auch wie Begeisterung anfühlen, wie ein inneres Brennen für eine Sache. Dieses Brennen treibt an und vermittelt Bedeutung. Physiologisch ist das gut erklärbar. In Phasen anhaltender Anspannung versetzt Adrenalin nämlich den Körper in erhöhte Handlungsbereitschaft, steigert den Herzschlag und die Energieverfügbarkeit und stellt Muskeln und Gehirn kurzfristig mehr Sauerstoff und Glukose zur Verfügung. Es schärft die Sinne und erhöht die Aufmerksamkeit für eine spezifische Gefahr oder Aufgabe, während unwichtige Reize ausgeblendet werden. Dadurch verengt sich zugleich

der Fokus. Müdigkeit tritt in den Hintergrund. Dieser Zustand wird als kraftvoll und klar erlebt – wir sprechen dann gerne von „gutem Stress“. Diesen gibt es tatsächlich und er ist in der Forschung als Eustress bekannt (von griechisch *eu* – gut). Das ist oft nicht das, was passiert, wenn Dir innere Ruhe fehlt. Es handelt sich häufig um eine Verwechslung, die im subjektiven Empfinden begründet liegt und langfristig schwere Folgen haben kann. Denn mit dem Verweis auf „guten Stress“ stellen wir die Daueranspannung und ihre Auswirkungen auf unseren Körper nicht mehr infrage. Wir gehen der Ruhe, die uns eigentlich regulieren würde, konsequent aus dem Weg. Ruhe wirkt dann schnell wie Stillstand, als würde man etwas Wichtiges verpassen. So geben wir die Ruhe auf, die wir eigentlich bräuchten, um dauerhaft kraftvoll zu bleiben.¹⁰

Bei mir funktionierte das lange, hatte aber Konsequenzen. Ohne innere Ruhe traf ich Entscheidungen unter Druck. Ich sagte anderen zu, ohne meine eigenen Bedürfnisse zu prüfen, und blieb verfügbar, obwohl meine Energie begrenzt war. Mein Fokus lag auf äußeren Anforderungen. Der Kontakt zu mir selbst ging dabei verloren. Körperliche Signale nahm ich wahr, ordnete ihnen wiederum keine Bedeutung zu, bis mein System nicht mehr wollte.

Erst die erzwungene Unterbrechung, die ich Dir weiter vorne geschildert habe, brachte Abstand.

Mit zunehmender innerer Ruhe veränderte sich mein Handeln. Ich reagierte weniger reflexhaft und hörte genauer hin, auch auf mich selbst. Situationen verloren ihre Bedrohlichkeit, selbst wenn sie anspruchsvoll blieben. Ich erkannte schneller, was wirklich relevant war, konnte

¹⁰ AOK (2023).

nein sagen, ohne mich erklären zu müssen, und blieb mit meinen Bedürfnissen verbunden, ohne mich zu verlieren. Meine Energie verteilte sich anders. Sie versickerte nicht mehr im Dauerstress, sondern stand meinem Leben und mir gezielt zur Verfügung.

“

Ruhe macht nicht langsamer,
sondern präziser.

„Festina lente“ heißt es im Lateinischen, übersetzt „Eile mit Weile“. In der Ruhe liegt die Kraft, das wusste schon der deutsche Volksmund, und bringt es damit auf den Punkt.

Präzision entsteht, wenn das innere System nicht mehr alles gleichzeitig bewerten muss. In Phasen von Ruhe reduziert sich der innere Lärm. Erst im Rückblick verstehe ich, wie diese Ruhe auch für mich möglich wurde. Sie entstand nicht, weil mein Leben plötzlich weniger fordernd war. Sie entstand, weil ich begann, die Bedeutung hinter meinem Tun wieder zu spüren. Als mir klarer wurde, wofür ich meine Kraft einsetzte und wie die vielen kleinen Schritte in ein größeres Ganzes passten, verlor der Alltag seinen bedrohlichen Charakter. Die Aufgaben blieben fordernd, doch sie standen nicht mehr isoliert im Raum. Sie ergaben einen Zusammenhang, den ich bejahen konnte. Sie gaben mir einen Grund, mich durchzubeißen, der nicht in anderen, sondern in mir selbst lag.

Diese Form von Ruhe wirkt wie ein innerer Halt. Sie bleibt, auch wenn es im Außen laut wird. Sie verhindert, dass

jede neue Anforderung sofort den inneren Kompass stellt. Aus ihr heraus entsteht Präsenz, und die bedeutet, im eigenen Körper zu sein und den Moment wahrzunehmen. Sie macht es möglich, feine Signale zu erkennen, im eigenen Inneren ebenso wie im Umfeld. Entscheidungen werden dadurch stimmiger. Energie fließt gezielter. Konflikte verlieren an Schärfe, weil sie früher wahrgenommen werden.

Innere Ruhe verändert auch den Blick auf Leistung. Leistung entsteht nicht mehr aus dem Gefühl, sich beweisen zu müssen. Sie entsteht aus Klarheit. Dadurch wird sie nachhaltiger, weil sie nicht gegen den eigenen Rhythmus arbeitet. An die Stelle von Quantität tritt Qualität. Menschen, die innerlich ruhig sind, wirken oft souverän, ohne laut zu sein. Ihr Handeln hat Gewicht, weil es nicht von innerer Unruhe und Hektik getragen wird, sondern scheinbar mühelos seinen Weg findet. Diese Qualität wächst dort, wo wir uns erlauben, innezuhalten und hinzuspüren.

Sicher hast auch Du Tage, an denen Du alles erledigt hast und dennoch diese innere Getriebenheit bleibt. Vielleicht fällt es Dir schwer, Pausen wirklich zu nutzen, weil der Kopf schon weiterläuft. Innere Ruhe beginnt dann nicht mit äußeren Veränderungen. Sie ist kein Zustand, der sich plötzlich einstellt. Sie ist eine Fähigkeit, die sich entwickeln lässt. Betrachte Pausen wie Trainingseinheiten. So wie ein Muskel nicht durch eine große Anstrengung stärker wird, sondern durch viele kleine Wiederholungen, lernt auch das Nervensystem durch kurze Unterbrechungen, wieder zur Ruhe zu finden. Richte in diesen Momenten Deine Aufmerksamkeit auf das Warum: Warum tust Du, was Du tust? Kleine Inseln der Stille reichen oft aus, um den Kontakt zu Dir und dem, was Dich bewegt, wiederherzustellen, sei es durch ein paar Minuten bewusstes Atmen,

einen stillen Spaziergang ohne Ziel oder eine Tasse Tee am Fenster, bevor der nächste Impuls Dich wieder nach außen zieht. Voraussetzung ist, dass Du wirklich in Dich hineinhörst und ehrlich mit Dir darüber bleibst, was Dich erfüllt und was Dich auslaugt. Aus dieser Ehrlichkeit entsteht die Fähigkeit, Prioritäten neu zu ordnen und Grenzen zu setzen.

Wenn Sinn und innere Ruhe wieder miteinander verbunden sind, verändert sich der Umgang mit Herausforderungen grundlegend. Selbst große „Mission Impossible“ verlieren ihren Schrecken, weil sie in einen größeren Zusammenhang eingebettet sind. Genau darin liegt die wahre Kraft innerer Ruhe, denn sie erlaubt Dir, auch unter Druck präsent zu bleiben, klar zu handeln und wirklich erfolgreich zu sein.

“

Die eigentliche Superkraft innerer Ruhe liegt darin, dass sie mich handlungsfähig hält, ohne mich von mir selbst zu trennen.

Mit dieser neuen Ruhe veränderten sich bei mir nicht nur der innere Zustand, sondern auch mein Verständnis davon, wie beruflicher Erfolg überhaupt aussehen kann. Ich begann zu erkennen, dass vieles, was gemeinhin als Erfolg gilt, auf Dauer nur funktioniert, weil Menschen sich selbst überfordern.

38 Was Stille, Wasser und Atem in uns auslösen können

Wenn der äußere Druck nachlässt, reagieren Körper und Geist sensibel auf einfache, stille Impulse. Ich habe erlebt, dass es nicht die großen Interventionen sind, die mich wieder zu mir bringen, sondern scheinbar unspektakuläre Dinge, die tief wirken, weil sie mein Nervensystem direkt ansprechen. Stille, Wasser und Atem gehören zu diesen Elementen. Sie verlangen nichts von mir, sie erklären sich nicht, und erreichen dennoch Stellen in mir, die durch Denken allein nicht zugänglich sind.

Stille begegnete mir zuerst als etwas Ungewohntes. Sie war mehr als Abwesenheit von Geräuschen, sie war ein Zustand ohne Erwartung. In solchen Momenten merkte ich, wie mein Körper langsamer wurde. Mein Kopf hörte auf, ständig Lösungen zu produzieren.

Dieses Erleben ist kein Zufall. Früh zeigte sich in der Stressforschung, dass Menschen unter chronischem Stress dauerhaft erhöhte Herzfrequenzen, eine flache Atmung und erhöhte Cortisolwerte aufweisen – selbst dann, wenn sie sich äußerlich scheinbar in Ruhe befinden.¹⁷ Als die Forschung begann, Herzfrequenz, Atmung und Hormonspiegel systematisch zu messen, wurde deutlich, dass nicht die Belastung selbst entscheidend ist, sondern die fehlende Phase der Entlastung. Reizüberflutung hält den

¹⁷ Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH (o. J.).

aktivierenden Teil des autonomen Nervensystems dominant, während der parasympathische Anteil, jener Teil, der für Regeneration zuständig ist, kaum zum Zug kommt (siehe Kapitel 29 „Wie innere Ruhe zu unserer größten Superkraft wird“ zur Polyvagal-Theorie).¹⁸

Experimente zur Reizreduktion zeigten, dass schon kurze Phasen mit deutlich weniger Sinneseindrücken messbare Veränderungen bewirken. In einer Studie zur sogenannten Floatation-REST, bei der Probanden für eine Stunde in nahezu vollständiger sensorischer Reizarmut im Salzwasser schwebten, sanken Angst, Stress und innere Anspannung signifikant. Selbst bei Menschen mit schweren Angststörungen und Depressionen zeigte sich nach nur einer Sitzung eine deutliche Beruhigung des Nervensystems. Gleichzeitig stiegen Gefühle von Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden messbar an. Besonders stark profitierten diejenigen, die zuvor die höchste innere Anspannung aufwiesen. Die Ergebnisse legen nahe, dass unser Nervensystem sehr schnell reagiert, wenn es nicht permanent mit Reizen überflutet wird.¹⁹

Sobald Lärm, visuelle Reize und Erwartungsdruck wegfallen, sinkt die Herzfrequenz, die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger und Stresshormone nehmen ab. Diese Effekte lassen sich objektiv erfassen, etwa über die Herzratenvariabilität, ein Maß dafür, wie flexibel das Nervensystem auf innere und äußere Zustände reagiert. Eine hohe Variabilität gilt als Zeichen eines gut regulierten Systems, in dem der parasympathische Anteil wirksam werden kann. Wichtig ist dabei, dass dieser Anteil nicht durch Willenskraft aktiviert wird. Er springt nicht an, weil

¹⁸ Reich, Alexander (2023).

¹⁹ Feinstein, Justin et al. (2018).

ich mir vornehme, ruhig zu sein. Er reagiert auf Sicherheit. Stille wirkt deshalb so stark, weil sie meinem Nervensystem signalisiert, dass keine unmittelbare Handlung erforderlich ist. Es gibt nichts zu beantworten, nichts zu bewerten und nichts zu antizipieren. In dieser Abwesenheit von Reiz und Erwartung kann der Körper von selbst in den Zustand wechseln, für den der parasympathische Anteil zuständig ist. Genau deshalb ist Stille kein mentaler Zustand, sondern ein körperlicher. Sie beruhigt, weil sie eine physiologische Umschaltung ermöglicht, die in der Stressforschung seit Jahrzehnten gut dokumentiert ist.

Was sich wissenschaftlich messen lässt, kann jede Einzelne von uns am eigenen Körper erfahren. Ich persönlich spüre, dass in der Stille etwas in mir Ordnung findet. Gedanken sortieren sich und drängen sich nicht mehr in den Vordergrund. Das Gefühl innerer Stimmigkeit basiert auf dieser Klarheit. Diese Wirkung entsteht nur, wenn Stille nicht als Technik benutzt wird, sondern als Raum ohne Zweck.

Wasser hat eine andere Qualität. Es wirkt nicht über Abwesenheit, sondern über Gleichmäßigkeit. Oft habe ich bei mir selbst beobachtet, wie allein der Blick auf Wasser meinen Körper entspannt. Mein Atem passt sich an, ohne dass ich ihn steuere. Auch dafür gibt es eine gut belegte Erklärung, diesmal aus der Umweltpsychologie. Studien zeigen, dass sogenannte „Blue Spaces“ das Stressniveau senken und das Wohlbefinden erhöhen. Wasser bewegt sich rhythmisch, gleichmäßig und vorhersehbar. Diese Eigenschaften wirken regulierend auf unser Nervensystem, weil sie keine plötzlichen Reize enthalten.²⁰

²⁰ White, Mathew P. et al. (2020).

Evolutionär ist Wasser mit Versorgung und Überleben verknüpft. Unser Körper reagiert unabhängig vom Verstand darauf. Deshalb reicht es oft, in der Nähe von Wasser zu sein, um innerlich ruhiger zu werden. Ich habe erlebt, dass Gespräche langsamer werden, Gedanken weicher und Entscheidungen weniger getrieben, wenn Wasser präsent ist. Diese Wirkung ist nicht esoterisch, sondern körperlich erklärbar. Blutdruck und Herzfrequenz sinken beim Einstieg ins Wasser und während man sich im Wasser aufhält.²¹

Dein Atem ist schließlich der direkteste Zugang zu innerer Regulation. Ich habe lange unterschätzt, wie sehr mein Atem meinen Zustand widerspiegelt. Erst als ich begann, ihn wahrzunehmen, wurde mir klar, wie flach und hastig er oft ist. Medizinisch ist gut belegt, dass langsames, bewusstes Atmen den Vagusnerv aktiviert und damit das parasympathische Nervensystem stärkt. Der Vagusnerv ist der zentrale Kommunikationsweg für Ruhe und Sicherheit im Körper. Wird er angesprochen, verändern sich Herzschlag und Atemrhythmus und der Körper erhält das Signal, dass keine unmittelbare Gefahr besteht.²² Genau deshalb reicht es oft schon aus, ein paar Atemzüge bewusster fließen zu lassen, ohne Technik und ohne Vorgabe. Der Effekt entsteht durch die direkte physiologische Rückmeldung, die der Atem an das Nervensystem sendet.

Was mich daran besonders berührt, ist die Einfachheit. Atem braucht keinen Ort, keine Vorbereitung und keine Erklärung. Er ist immer verfügbar. Sobald ich ihn entsprechend einsetze, verändert sich mein innerer Zustand spürbar. Gedanken werden entschleunigt, deine Gefühle

²¹ Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (o. J.).

²² Gerritsen, Roderik J. S. und Band, Guido P. H. (2018).

bleiben bei dir und werden wieder gelöst wahrnehmbar. Diese Wirkung entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Erlaubnis. Ich lasse den Atem geschehen, statt ihn zu steuern, und genau darin liegt die Ruhe. Wenn ich meinen Atem zulasse, die Fülle beim Einatmen und die Leere beim Ausatmen in mir halte, finde auch ich selbst in einen Zustand, in dem ich einfach nur da bin.

Stille, Wasser und Atem sprechen also nicht meinen Willen an, sondern meinen Körper. Das unterscheidet sie von allen Methoden, die auf Veränderung abzielen. Ich muss nichts erreichen.

Ich darf einfach sein.

In diesem zweckfreien Sein ordnet sich etwas von selbst und es hat mir gezeigt, dass innere Sicherheit kein mentales Konstrukt ist, sondern ein körperlicher Zustand. Diese Elemente sind leise, weil sie sonst ihre Wirkung verlieren würden. Sie konkurrieren nicht mit der Welt. Sie ziehen sich zurück, wenn Lärm dominiert. Deshalb finde ich sie nicht dort, wo Ablenkung regiert. Auch scheinbare Entspannung kann das Nervensystem aktiv halten, wenn die Umgebungsreize nicht abnehmen. Wo fremde Stimmen laut sind, kann die eigene nicht sprechen.

Erst wenn ich Stille zulasse, mich dem Rhythmus von Wasser öffne oder meinem Atem folge, entsteht ein Raum, in dem sich mein inneres System neu ausrichtet. Diese Ausrichtung fühlt sich nicht spektakulär an. Sie ist ruhig, klar und stabil. Genau darin liegt ihre Kraft. Ich komme in einen Zustand zurück, in dem ich mich selbst wieder spüre, ohne etwas leisten zu müssen.

Vielleicht kennst Du das ja von Dir selbst. Möglicherweise führt Dich Dein erster Weg morgens nach dem Aufwachen

ans geöffnete Fenster, damit Du ein paar tiefe Atemzüge nehmen und Dich für den bevorstehenden Tag sammeln kannst. Oder Du gehörst zu den vielen Menschen, die nach der Arbeit einfach nur noch ihre „Ruhe haben“ wollen und ein paar Momente der Stille brauchen, in denen niemand etwas will und nichts getan werden muss. Hast Du mal darüber nachgedacht, warum viele Menschen ein Aquarium haben und sich manchmal einfach nur davorsetzen, um hineinzusehen? Wieder andere gehen in den Wald und umarmen Bäume. Sie fühlen sich dann geerdet, als gäbe es einen Energieaustausch zwischen ihnen und dem in langen Jahren gewachsenen Baum, der sie ruhiger zurücklässt. Diese individuelle Erfahrung von Ruhe ist sehr persönlich. Und doch ist sie ein Grundbedürfnis, das alle Menschen teilen. Selbst Menschen, die offenbar alles haben, kennen dieses Bedürfnis und besinnen sich auf die einfachen, wohltuenden elementaren Erfahrungen, wie Stille, Wasser und Atem.

42 Echter Luxus ist, Energie zu haben, nicht Status

Wenn ich erkenne, dass innere Stabilität wichtiger ist als äußere Erscheinung, verliert Status automatisch an Bedeutung. Lange Zeit habe ich geglaubt, dass Erfolg, Sichtbarkeit und materielle Sicherheit ein Gefühl von Erfüllung erzeugen müssten, weil sie im Außen genau das versprechen. Je näher ich jedoch Menschen kam, die all das erreicht hatten und trotzdem noch nach Erklärungen suchten, desto deutlicher zeigte sich eine andere Realität.

Ich habe große Namen aus dem Showbusiness erlebt, Menschen mit enormer Reichweite, Anerkennung und Einfluss, die im Rampenlicht souverän wirken und im Stillen alles daransetzen, nicht fühlen zu müssen. Am Ende eines Tages, der nach außen glänzt, greifen viele von ihnen zu Beruhigungsmitteln, um „runterzukommen“.

Am Anfang hat mich das tief erschüttert. In mir entstand der starke Impuls, helfen zu wollen, weil sich eine solche Betäubung falsch anfühlte und etwas Zerstörerisches in sich trug. Ich glaubte, das Problem liege in der falschen Entscheidung, etwas einzunehmen, um den Abend zu überstehen. Doch das greift zu kurz. Das eigentliche Problem lag nicht in den Beruhigungsmitteln, sondern in dem, was sie darunter nicht fühlen wollten: eine innere Leere, die weder Ruhm noch Status füllen konnten. Diese Leere entsteht unvermeidlich, wenn die Anforderungen und Erwartungen, die mit jedem Schritt zum Erfolg wachsen, alle unsere Energie verbrauchen und für das eigene

Selbst nichts übrig lassen. Sobald die äußere Welt still wird, sind wir mit unserem Inneren allein. Doch da wohnt nichts mehr.

Ich habe begriffen, dass viele Menschen nicht abhängig von Alkohol, Tabletten oder Drogen sind, sondern von dem Zustand, den sie mit sich bringen: nichts spüren zu müssen. Betäubung wird zur Strategie, wenn Gefühle auftauchen, die als bedrohlich, beschämend oder überfordernd erlebt werden. Gefühle stellen Fragen, auf die Status, Leistung oder äußere Anerkennung keine Antwort geben. Sie legen offen, dass äußere Bestätigung keine innere Verbindung ersetzt. Je größer der äußere Applaus, desto stärker kann für manche die innere Leere werden, sobald der Lärm verstummt. Freddie Mercury brachte diese Erfahrung auf erschütternde Weise auf den Punkt: „Du kannst alles auf der Welt besitzen und trotzdem der einsamste Mensch sein. Und das ist die bitterste Art von Einsamkeit. Der Erfolg hat mir weltweite Verehrung und Millionen Pfund gebracht. Aber er verunmöglichte es mir, das zu haben, was wir alle brauchen: eine liebevolle, anhaltende Beziehung.“²⁹

Der Versuch, belastenden Erfahrungen aus dem Weg zu gehen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Selbstschutz. Für extreme Situationen ist dieser in unserem Nervensystem sozusagen vorprogrammiert. Häufig reagieren Menschen zum Beispiel auf Unfälle, Gewalt oder den Verlust eines geliebten Menschen mit völliger Emotionslosigkeit. Nach außen wirken sie, als sei nichts geschehen. Wir sprechen dann von emotionaler Erstarrung. Dabei handelt es sich um einen Selbstschutzmechanismus des Gehirns, wenn die innere Belastung zu groß wird. Gefühle

²⁹ Aljoscha (o. J.).

und Körperwahrnehmung werden gedämpft, nicht weil sie unwichtig sind, sondern weil das System sie in diesem Moment nicht mehr verarbeiten kann.³⁰ Diese Vorgänge stehen physiologisch betrachtet in engem Zusammenhang mit den bekannten Stressreaktionen des Nervensystems, auf die ich weiter vorne eingegangen bin, und treten dort auf, wo weder innerer Kampf noch Weiterrennen möglich erscheinen.

Wenn Status allein uns leer zurücklässt: Wenn es ruhig wird, ist das natürlich keine Bedrohung, die eine starke Schutzreaktion wie die emotionale Erstarrung auslöst. Doch über Monate und Jahre hinweg kann auch diese Entfremdung vom eigenen Selbst das Gefühl der Sicherheit untergraben. Ähnlich wie bei der emotionalen Erstarrung schreitet das Nervensystem dann nach Beruhigung. Die schnellste Art, diese zu finden, ist, die Erfahrung auszublenden und sie mit etwas anderem zu überlagern.

Diese Dynamik beschränkt sich nicht auf Menschen im Rampenlicht. Die meisten von uns entwickeln ähnliche Strategien, oft unbewusst und über Jahre hinweg. Energie fließt in Beruf, Familie, Beziehungen und Erwartungen, ohne dass geprüft wird, ob noch etwas für uns selbst bleibt. Am Abend beruhigen wir uns mit Alkohol, verlieren uns im emotionalen Essen oder flüchten in endlosen Medienkonsum. Diese Wege unterscheiden sich lediglich in ihrer Form, nicht hingegen in ihrer Funktion. Sie alle dienen dazu, nicht fühlen zu müssen.

Die innere Leere wirkt so bedrohlich, weil sie sichtbar macht, was lange übergangen wurde. Viele Menschen haben nie gelernt, mit diesem Zustand zurechtzukommen,

³⁰ Harf, Rainer (2025).

ohne ihn sofort füllen zu wollen, einfach weil ihnen nie ein richtiger Umgang gezeigt wurde.

Ich habe erkannt, dass Gefühle keine Schwäche darstellen, sondern dass sie eine Form von Energie sind. Ein Gefühl ist eine Energie, die sich im Körper manifestiert und Aufmerksamkeit verlangt. Diese Energie verschwindet nicht, wenn ich sie ignoriere. Sie bleibt gebunden und sucht sich früher oder später einen Ausdruck. Viele Menschen versuchen, negativen Gefühlen aus dem Weg zu gehen, sie zu unterdrücken oder zu ignorieren. Genau dadurch bleiben sie aber bestehen. In dem Moment, in dem ein Gefühl keine Aufmerksamkeit bekommt, verhärtet sich die Energie. Sie staut sich an und entlädt sich später unkontrolliert.

Gefühle lassen sich nicht auf einer rein rationalen Ebene bewältigen. In dem Moment, in dem ich einem Gefühl Aufmerksamkeit schenke und es bewusst wahrnehme, beginnt eine Transformation. Die zuvor unangenehme Spannung löst sich. Die gebundene Energie wird wieder verfügbar. Trauer verliert ihre Schwere, wenn ich sie zulasse. Wut verliert ihre zerstörerische Kraft, wenn ich sie anerkenne. Und das Wichtigste: Diese Energie steht mir danach für etwas Konstruktives zur Verfügung.

“

Energie kommt immer zum Ausdruck. Die einzige Frage besteht darin, ob bewusst oder unkontrolliert.

Viele Menschen wählen den Weg der Betäubung, weil sie den kurzfristig unbequemen Moment vermeiden wollen. Wegzuschauen wirkt zunächst leichter, fordert jedoch langfristig einen hohen Preis in Form von körperlichen Symptomen, Suchtverhalten oder zerstörerischen Beziehungsmustern. Diese Konsequenzen entstehen aus einem fehlerhaften Umgang mit Energie.

Ich habe nie die gängigen Betäubungen gewählt. So trinke ich zum Beispiel keinen Alkohol. Vielleicht hat mich ein Erlebnis sehr früh geprägt: Ich erhielt meinen Führerschein durch eine Ausnahmeregelung schon mit 17 Jahren. Gleich bei meiner ersten Fahrt musste ich einen schweren Unfall miterleben. Ein alkoholisierter Fahrer war in eine junge Frau gefahren. Ich rief den Notarzt, sie verstarb dennoch. Ein vermeidbarer Tod, und Alkohol war mitursächlich.

Alkohol war also nie mein Weg, mich der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zu entziehen. Rückblickend merke ich allerdings, dass meine ständige Leistungsbereitschaft, die Jagd von einer „Mission Impossible“ zur nächsten, teilweise wohl auch eine Vermeidungsstrategie war. Als ich mich gezwungen sah, anzuhalten, fiel dieser Mechanismus weg und ich musste mich der Leere stellen, die entsteht, wenn die Außenwelt ruhig wird. Ich ließ sie zu, hielt sie aus und stellte fest, dass sie nicht wirklich leer ist. In meinem Innern lebte nach wie vor eine leise Stimme, die mir sagen konnte, wer ich war und was ich wirklich wollte. Ich habe mich entschlossen, diese Stimme lauter werden zu lassen, indem ich mich mit meinen Gefühlen auseinandersetze. So wird die in diesen Emotionen gebundene Energie frei, um mich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt. Ich kann sie nutzen, um Situationen zu vermeiden, die mich von mir wegführen und mich leer

zurücklassen, und sie in die Richtung lenken, die meine innere Stimme mir weist.

Diese Energie ist wertvoller als jeder Besitz und alle Anerkennung. Sie verbindet mein Handeln mit meinem inneren Kompass. Sie trägt mich durch fordernde Zeiten, ohne mich auszuhöhlen. Sie erlaubt mir, präsent zu bleiben, statt mich in der Hektik des Alltags zu verlieren.