



Untertitel

Ich war skeptisch.

Zu viele schlechte Erfahrungen mit Therapeut*innen und (so genannten) Coaches säumten meinen Weg. Zu oft hatte ich erlebt, dass der Selbstoptimierungswahnsinn und der (spirituelle) Performancedruck in diversen Therapieformen Einzug gehalten hatte. Da ging es oft darum, möglichst schnell und effizient wieder am Leben teilnehmen zu können, angeblich nicht dienliche Gefühle und Gedanken loszuwerden. Da wurden Dankbarkeitstagebücher angeraten, da wurde von Manifestation durch positive Affirmation gesprochen, am Mindset geschraubt, die Angst sollte einfach mit einem lauten STOPP aus dem Leben verbannt werden.

Fair enough: Manches hat tatsächlich kurzfristig geholfen, aber nichts davon hat mich heiler werden lassen oder langfristig Änderungen bewirkt.

Ich war in einer existentiellen Krise.

Mit 40 Jahren bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Im Zuge dessen kam ich (nach überstandener Chemo Therapie und Bestrahlung) an einen Punkt, an dem ich eine Entscheidung in Bezug auf die weiteren medikamentösen Schritte treffen musste. Ich fühlte mich total verloren, war nur mit der Angst vor dem Tod verbunden. Kein guter Ort, um eine gute Entscheidung treffen zu können.

Ich war verzweifelt.

In diesem Moment traf ich Rainer.

Es war so dringlich. Ich so orientierungslos, dass ich meine Skepsis gegenüber Coaches über Bord warf.

Ein Glück! Meine Sitzungen mit Rainer waren für mich auf der einen Seite tiefgehende, erlebte philosophische Gespräche über das Leben, den Tod, das Mysterium, das dem allem innewohnt. Er begleitete mich ins Fühlen. Wir sprachen, wir meditierten und ganz wichtig: Wir lachten von Herzen.

Rainer stellte die richtigen Fragen. Und hörte die Antworten.

Und ja: auch Rainer verfügt über einen randvollen Methodenkoffer, aber anders als bei meinen früheren Erfahrungen hatte ich nie das Gefühl, dass mir hier Methoden angeboten werden, es war immer auf mich abgestimmt, auf den Moment, das Anliegen, das Jetzt.

Rainer begleitete mich in wenigen Terminen zurück zu mir. Zu einem Punkt in mir, in dem ich in völliger Klarheit eine stimmige Entscheidung treffen konnte.

Wie genau er das macht? Da ist viel Empathie, ein sehr wacher Geist, eine große Tiefe und Liebe zu den Menschen. Da ist die Bereitschaft, wirklich das Gegenüber wahrzunehmen. Da ist die Fähigkeit, den Raum zu halten, egal wie tief er wird. Und da ist dieser Humor, der aus den Augen blitzt.

Irgendwie so und doch viel mehr.

Was ich war: skeptisch. Was ich bin: dankbar.

P.S.: Meine Erfahrung mit Rainer habe ich in einem kleinen Text verschriftlicht. Er heißt: Vom Risiko und ist in meinem Buch Amazonenpoesie erschienen.