

# Aufbruch in ein neues Leben

## DEN ERSTEN SCHRITT WAGEN

Wie muss eigentlich ein altes Leben aussehen, damit ich in ein neues Leben aufbrechen will?

Wenn ich das Leben einer Frau als ein Rollenspiel betrachte, sind wir in verschiedenen Rollen unterwegs, die wir uns ausgesucht haben oder die an uns verteilt wurden (Tochter, Ehefrau, Mutter, Chefin, Mitarbeiterin, Freundin, ...). Wir haben uns an diese Rollen gewöhnt und denken auch nicht mehr groß darüber nach. Solange unser Leben „normal“ abläuft, ist alles gut.

Das Leben hält für uns viele wunderbare, freudvolle Erfahrungen bereit. Gleichzeitig werden wir auch immer wieder vor besondere Herausforderungen gestellt, die es zu bewältigen gilt. Dies können sehr einschneidende Erlebnisse, wie der Verlust des Arbeitsplatzes, der Verlust eines geliebten Menschen sowie die Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung sein. Plötzlich hat man das Gefühl, die Welt bleibt stehen. Nichts ist mehr wie vorher. Unsere gewohnten Rollen können oder möchten wir nicht mehr beibehalten, neue Rollen werden uns einfach aufgedrückt wie Etiketten (zum Beispiel arbeitslos, geschieden, verwitwet, verwaist, krebskrank ...). Und wir müssen uns mit dieser neuen Rolle auseinander setzen. Die Frage „Wie geht es weiter?“ steht im Raum. Sehr viel Unsicherheit und Ungewissheit macht sich breit.

Nach einem derart einschneidenden Ereignis in ihrem Leben wird vielen Menschen klar, dass sie ihr Leben, so wie sie es vor diesem Einschnitt geführt haben, nicht mehr leben können oder nicht mehr wollen. Vielleicht kann ich auch nur noch die Dinge sehen, die scheinbar nicht mehr möglich sind.

Ganz schnell weiß ich auch, was ich alles nicht mehr möchte. Doch wie ich das in die Realität umsetzen kann und vor allem wie ich dies aufrecht erhalten kann, ist nicht so leicht heraus zu finden. Ganz schnell befinde ich mich wieder in meinen alten Strukturen, Mustern und Rollen.

危機

Das chinesische Zeichen für Krise:  
Gefahr und Chance/Gelegenheit zugleich

Das chinesische Schriftzeichen für den Begriff „Krise“ beinhaltet zugleich das Schriftzeichen für den Begriff „Chance“.

Eine Chance in einer solchen Krise, wie es die Diagnose Brustkrebs sein kann, besteht für uns darin, selbst Verantwortung für sein neues, zukünftiges Leben zu übernehmen. Darin kann ich frei entscheiden, welche Rollen ich beibehalten möchte und wie ich sie spiele. Ich kann mich neu fokussieren auf ein Leben, das mir entspricht. Ein Leben,

das in den Rollen stattfindet, in denen ich mich wohl fühle. Und die Rollen, die das Leben mir zugeteilt hat, lerne ich so anzunehmen und vielleicht als eine Erfahrung zu sehen, aus der ich sogar Kraft schöpfen kann.

Daraus ist die Idee des Workshops „Frei für neue Wege“ entstanden. Er soll den Menschen, die den Wunsch haben, in ein neues Leben aufzubrechen, in dem sie selbst Regie führen, Starthilfe geben. Doch wo fängt man eigentlich an?

## SICH IN BEWEGUNG SETZEN

Sich überhaupt erst einmal in Bewegung zu setzen und den ersten Schritt zu wagen, ist erfahrungsgemäß die erste Hürde. Dies kann schon die Entscheidung über die Teilnahme an einem Workshop überhaupt sein. Kaum wage ich den Gedanken daran, kommen mannigfache Gründe in mir hoch, die dagegen sprechen könnten und mich in meiner gewohnten Rolle festhalten wollen.

Habe ich diese Hürde genommen, habe ich bereits den ersten Schritt auf meinem neuen Weg getan. Aber wo will ich denn eigentlich hin?

### INFO

Bereits seit 2007 begleitet Ulrike Klink die Selbsthilfegruppe Viva la Vita – Lebe das Leben, eine Simonton-Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte, ihre Unterstützungspersonen und Interessierte in Datteln. Daher liegt es nahe, die Premiere für dieses Workshopkonzept erstmalig von Viva la Vita ausrichten zu lassen. Der Workshop findet statt am 21./22. Januar 2012 in Oer-Erkenschwick und steht auch Nichtmitgliedern zum einmaligen

Einführungspreis von 150 Euro inklusive Unterkunft und Verpflegung offen. Nähere Information auf den Internetseiten der Autorinnen.

Ein weiterer Wochenend-Workshop ist für den 8./9. September 2012 in Dülmen geplant.

Eine individuelle Seminarplanung ist auch für andere Selbsthilfegruppe möglich.

## VISION VOM ZUKÜNFTIGEN LEBEN ENTWICKELN

Herauszufinden, was für ein Leben ich führen möchte und damit die Richtung zu bestimmen, ist die Grundvoraussetzung dafür, dass sich mein innerer Kompass orientieren kann.

Je klarer ich mein Ziel vor Augen habe, je konkreter ich es mir vorstellen und vielleicht sogar mit allen Sinnen schon wahrnehmen kann, desto größer wird meine Motivation weiterzugehen und darauf zu vertrauen, dass ich es erreichen kann, wie verschlungen die Pfade auch sein mögen. Dieser Perspektivwechsel ist häufig neu und ungewohnt, aber umso kraftvoller.

## ERKENNEN INNERER BLOCKADEN UND EINSTELLUNGEN

So sehr mich das neue Ziel auch reizt, so spüre ich doch, wie mich irgendetwas zurückhält, aus dem Gewohnten auszubrechen. Das, was mich eigentlich zurückhält, liegt häufig im Verborgenen. Es ans Licht zu bringen, kann die ängstigende Ungewissheit nehmen und Klarheit schaffen. Hierfür ist es förderlich, losgelöst vom Alltag zur Ruhe zu kommen, Zeit für sich zu haben und sich selbst wahrzunehmen. Den Blick nach innen zu richten hilft dabei, mit sich in Kontakt zu kommen und sich seiner inneren Dialoge bewusst zu werden.

Die Bewusstwerdung meiner inneren Blockaden und Einstellungen ermöglicht es mir, sie mit Blick auf meine Ziele neu zu bewerten. So kann ich mich von all dem, was mich von meiner Zielerreichung abhält, befreien.

## LOSLASSEN

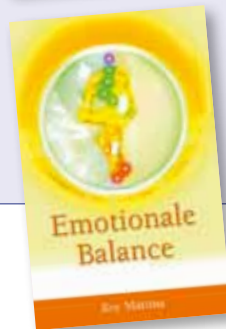
Um endgültig loslassen zu können, was mir nicht mehr dienlich ist, braucht es nach unserer Erfahrung zunächst der Anerkennung dessen, was war. Dies ist nicht gleichbedeutend damit, etwas gut zu heißen, genauso wenig wie Vergessen für uns Vergessen bedeutet. Unser Ziel ist es, das Vergangene wie eine Erfahrung zu betrachten und von den häufig sehr schmerzvollen Emotionen



### LITERATURTIPPS

#### Wieder gesund werden

Dr. O. Carl Simonton  
4. Auflage 2005, Rowohlt Taschenbuch Verlag  
ISBN 3-499-61152-X (inkl. Audio-CD)  
ISBN 3-499-61189-9




#### Emotionale Balance – Auflösen von Selbstsabotageprogrammen

Dr. Roy Martina  
6. Aufl. 2008, Koha Verlag  
ISBN 978-3-929512-25-0

zu lösen. Gelingt uns dies, können wir zurück in unsere emotionale Balance gelangen und endgültig loslassen. Dies macht den Weg frei, frei für neue Wege.

## EINTAUCHEN UND VERANKERN

Die kraft- und freudvolle Vision für den eigenen, einzigartigen Weg mit allen Sinnen wahrzunehmen und ganz in sie

einzutauchen ist der nächste Schritt. Damit wird das neue Selbstbild auf bewusster und unterbewusster Ebene gleichermaßen verankert. So können die Seminarteilnehmer bereits ein Stück realisierte Vision mit nach Hause nehmen. Der Aufbruch in ein neues Leben ist damit geschafft. Nun gilt es für jeden Einzelnen mutig und eigenverantwortlich auf dem neuen Weg voranzuschreiten. 

## KONTAKT



#### Ulrike Klink

Zertifizierte Simonton-Beraterin (SCC)  
Usui Reiki Meisterin,  
Karmafeld-Therapeutin  
Vertrauen & Genesung  
Klosterner Weg 24  
45711 Datteln  
Tel.: 0179 9499640  
E-Mail: info@wieder-vertrauen.de  
[www.wieder-vertrauen.de](http://www.wieder-vertrauen.de)



#### Anne Mönnich

Medizin-Journalistin, Health Coach  
Redakteurin Mamma Mia!  
Das Brustkrebsmagazin  
Hattersheimer Straße 21  
65779 Kelkheim  
Tel.: 06195 671801  
E-Mail: info@anne-moennich.de  
[www.anne-moennich.de](http://www.anne-moennich.de)