

Als ich mich dazu entschied, mich ein erstes Mal mit Georg zu treffen, hatte ich gerade mein 23. Lebensjahr erreicht. Kurz zuvor hatte ich mich von meinem ersten langjährigen Partner getrennt. Ich war ungeheuer stolz darüber, dass ich diesen Schritt endlich gewagt hatte und fühlte mich zum ersten Mal seit Langem vollkommen unbeschwert. Auch beruflich schien alles glatt zu laufen, so hatte ich gerade mein erstes Mastersemester erfolgreich abgeschlossen und erhielt die Chance, eine Teilzeitstelle anzutreten, in welcher ich die im Studium gelernten, theoretischen Inhalte in der Praxis anwenden konnte. All diese Umstände führten dazu, dass ich es für unmöglich hielt, nicht glücklich sein zu können. Doch kamen bei mir immer wieder dieselben Fragen auf: «Wozu studiere ich das? Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Was macht mich glücklich?». Fragen, auf die ich keine Antworten finden konnte.

In dieser Situation erhielt ich Georgs Buch ›*Selbstführung – sich selbstbestimmt entwickeln*‹ von einem engen Vertrauten, der selbst schon mit Georg gearbeitet hatte. Ich muss gestehen, dass ich das Buch zunächst eine Weile auf die Seite legte. Denn ich erfuhr in meinem Studium und im Job schon einen solch grossen Leistungsdruck, dass ich nicht gewillt war, auch noch in meiner Freizeit an mir selbst zu arbeiten. Als ich einige Wochen später einen ruhigen Abend fand, entschloss ich mich dazu, dem Buch nun doch eine Chance zu geben. Ich löste die ersten sechs Selbstführungsimpulse. Beim siebten Selbstführungsimpuls blieb ich stecken. Zunächst schien es mir keinen Grund dafür zu geben, weshalb ich genau an dieser Stelle nicht weiterlas. Wenn ich mir den Selbstführungsimpuls 7 heute anschau, vermute ich, dass der Grund in der Thematik dieses Impulses (Umgang mit den Ansprüchen anderer) lag. So enthielt der Impuls Fragen, mit denen ich mich nicht auseinandersetzen wollte. Denn wenn sich herausstellte, dass die vermeintlichen Ansprüche anderer an mich gar nicht existierten, wodurch würde ich mich dann definieren? Wodurch zeichnete sich mein Erfolg dann aus?

Ein paar Wochen später, ich hatte das Buch wiederum zur Seite gelegt, ereignete sich ein Schlüsselerlebnis. Ich hatte einen minutiös geplanten Tag vor mir, wovon jede einzelne Minute zählte. Als ich dann den Schlüssel fürs Büro vergessen hatte und deshalb zwanzig Minuten verlor, um diesen zu holen, war ich völlig verzweifelt. Nun begriff ich, dass sich etwas in meinem Leben ändern musste. Wenige Tage später hatte ich meine erste Sitzung mit Georg.

Zugegeben, zu Beginn der ersten Sitzung fühlte ich mich unwohl. Ich mochte das Gefühl nicht, nicht zu wissen, was auf mich zukommen würde. Aus diesem Grund erklärte ich ihm, dass ich nur sehr wenig über seine Arbeitsweise wisse. Er erzählte mir, wie diese entstand und ablaufen wird. Beruhigend fand ich dabei, dass ich im Gegensatz zu einer Psychotherapie die Antworten auf Georgs Fragen nicht laut aussprechen musste, sondern diese nur für mich schriftlich festhalten sollte. Für mich hiess das, dass ich meine Gedanken unverblümt niederschreiben konnte, ohne in Gefahr zu laufen, dass über mich geurteilt wird. Es ging dabei auch nicht darum, dass Georg versuchte meine Gedanken zu lesen, sondern seine Aufgabe bestand darin, durch gezieltes Beobachten die richtigen Fragen zu finden, welche mich durch meine Persönlichkeitsentwicklung leiten würden.

Nachdem mir klar war, wie unsere zukünftige Zusammenarbeit aussehen wird, wollte Georg erfahren, was meine Erwartungen bezüglich unserer Zusammenarbeit sind. Es war für mich schwierig, diese in Worte zu fassen. So empfand ich die Äusserung des Wunsches «glücklich zu sein» unpassend, weil dies doch sehr unspezifisch ist. So begriff ich, dass die Herausforderung wohl primär darin bestand, herauszufinden, was mich denn glücklich machen würde und welche Bereiche meines Lebens ich ändern müsste, damit ich dieses Ziel erreiche. Als ich meine Gedanken mit Georg geteilt hatte, starteten wir gleich mit dem ersten Themenfeld: Meinen Ängsten. Hierzu stellte er mir verschiedene Fragen. Während mir die ersten Fragen

noch relativ allgemein und leicht zu beantworten vorkamen, verlangten die darauffolgenden Fragen schon nach einer differenzierten Auseinandersetzung. Spannend fand ich dabei, dass es während meines Schreibens immer wieder den Moment gab, wo sich mir die Hintergründe meines Denkens und Handelns eröffneten. Dadurch relativierten sich meine Ängste. Dies bedeutet nicht, dass sie gleich verschwanden – das wäre wohl viel zu einfach gewesen – jedoch schienen sie mir etwas an Macht verloren zu haben.

Nach dieser ersten längeren Übung stellte mir Georg die Frage, ob ich weiter mit ihm arbeiten möchte. Diese Frage hat mich überrascht, denn ich hatte ganz vergessen, dass ich jederzeit die Möglichkeit gehabt hätte, unsere Zusammenarbeit zu beenden. Obwohl ich die Frage mit «ja» beantwortete, war ich mir noch nicht ganz sicher, welchen zukünftigen Nutzen ich aus der Beantwortung von Fragen ziehen können werde. Denn ich war von einer früheren Psychotherapie daran gewöhnt, dass mir stets eine Strategie zur Lösung meiner Probleme aufgezeigt wird. Von Georg kamen zwar immer wieder Erklärungen darüber, wie der Mensch und das Gehirn funktionieren, die Lösung für meine Probleme musste ich allerdings selbst finden. Rückblickend denke ich, dass gerade dies der Grund dafür ist, weshalb sich Georgs Methode von anderen abhebt und weshalb genau dieses Konzept bei mir Anklang fand.

In der verbleibenden Zeit beschäftigten wir uns mit meinen Erwartungen an die Zukunft und mit meinen Lieblingsbeschäftigungen. Wie unterschiedlich die Art von Fragen war, welche Georg stellte, erläutere ich am besten anhand eines Beispiels. So fragte mich Georg plötzlich: «Wenn du eine Farbe, ein Geruch oder ein Klang wärst, wie wärst du dann?». Zunächst verwirrte mich diese Frage, doch dann hatte sich meine Stimmung plötzlich verändert. Wo ich zuvor immer noch etwas skeptisch und beunruhigt war, empfand ich plötzlich eine unheimliche Fröhlichkeit. Durch die Identifikation mit einem Gewürz, einer Farbe oder einem Klang wurde ich mir spielerisch über meine positiven Eigenschaften bewusst. Beflügelt von diesem Gefühl und erstaunt über die vielen gewonnenen Erkenntnisse, welche ich in meinem Notizbuch festgehalten hatte, machte ich mich auf den Heimweg.

In den folgenden Monaten hatte ich rund zwölf Sitzungen mit Georg. Während manche Termine bei ihm stattfanden, hielten wir andere via Skype ab. Die Termine folgten jeweils einem klaren Muster. Zunächst fragte mich Georg, wie es mir geht und wie ich die Zeit nach unserem letzten Treffen erlebt hatte. Im Unterschied zu den sonstigen Fragen, hielt ich diese Antwort nicht schriftlich fest, sondern erzählte Georg so viel, wie ich eben mochte. Schon nach wenigen Sitzungen hatte ich ein starkes Vertrauen in Georg gewonnen. Dies lag nicht nur an seinem gutmütigen Wesen, sondern auch daran, dass er auch seine persönlichen Erfahrungen mit mir teilte. So war es für mich schnell nicht mehr unangenehm, zuzugeben, wenn es mir einmal nicht so gut ging. Georgs Reaktion auf meine Erzählungen bestand darin, dass er Fragen dazu stellte, die ich dann wie gewohnt in meinem Notizbuch beantwortete. Anschliessend widmeten wir uns jeweils einem Thema, das wir in der Sitzung vertieft bearbeiteten. Die Themen richteten sich nach dem Inhalt von Georgs Buch ›*Selbstführung – sich selbstbestimmt entwickeln*‹, wurden von ihm allerdings individuell an meine Situation bzw. momentane Gefühlslage angepasst und ergänzt. So kam es vor, dass Georg eine Meditation, eine energetische Übung oder Erzählungen aus seinem eigenen Leben in die Sitzungen einband.

Ich muss zugeben, dass ich nicht vor jedem Treffen motiviert war, an mir zu arbeiten. Obwohl ich wusste, dass ich jederzeit die Wahl hatte, unsere Zusammenarbeit zu sistieren, hielt ich mich an unseren wöchentlichen Rhythmus. Denn ich war mir darüber im Klaren, dass ich mich nur durch die Arbeit mit ihm bewusst mit meinem Empfinden und meiner Persönlichkeit auseinandersetzte. Diese Auseinandersetzung war zwar anstrengend – insbesondere

dann, wenn ich wieder einmal gemerkt hatte, dass eines meiner Muster völlig irrational war – doch ich merkte auch, wie ich davon profitierte, mich selbst besser kennenzulernen.

So würde ich die Arbeit mit Georg mit dem Aufräumen eines Kleiderschranks vergleichen, wobei die darin enthaltenen Kleidungsstücke meine Überzeugungen, meine Werte und Träume repräsentieren. In jeder Sitzung nahmen wir dann einen Kleidungsstapel heraus (beispielsweise das Thema Arbeit) und betrachteten, was sich dort drin denn so für Kleidungsstücke bzw. Überzeugungen befanden, wie ich diese erworben hatte und noch viel wichtiger, ob ich diese noch brauchte oder ob diese durch Neue ersetzt werden konnten. Georg betonte dabei immer wieder, dass es nicht darum geht etwas in Stein zu meißeln. Vielmehr ging es darum, zu betrachten, welches Lebensmodell zu diesem Zeitpunkt für mich stimmig war. Dabei macht es aber durchaus Sinn von Zeit zu Zeit die Passfähigkeit der ›Kleidungsstücke‹ zu prüfen, da sich mein Lebensmodell ständig ändern kann.

Angestossen von diesem Prozess konnte ich beobachten, wie sich die Wahrnehmung meiner Gefühle veränderte. Während ich mich früher meinen Gefühlen, insbesondere der Wut und der Trauer, völlig unterworfen hatte, fragte ich mich nun, woher diese Empfindungen stammten. Das Wissen um deren Ursprung reichte zwar nicht immer dazu aus, die Gefühle verschwinden zu lassen, doch ich konnte die Situation, die mich wütend machte, aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Stück für Stück erlangte ich so meine Selbstbestimmung zurück. Denn ich merkte, dass ich allein es war, die entscheiden konnte, wie ich mit meinen Gefühlen umgehe, wie ich darauf reagiere und ob ich mich dazu entscheide etwas zu ändern.

Innerhalb der Zusammenarbeit mit Georg lernte ich unheimlich viel. Einerseits halfen mir Georgs Ausführungen, zu verstehen, dass sich die Not, welche ich in gewissen Situationen verspürte, zu einem Automatismus entwickelt hatte bzw. dass mein Körper die Funktion meines Geistes übernommen hatte. Andererseits half mir die Beantwortung der Fragen, zu verstehen, dass ich die Macht hatte, meine Muster zu ändern oder zumindest den Raum, welche diese einnahmen, zu verringern. Ich wusste, dass es ganz alleine in meiner Verantwortung lag, ob sich in meinem Leben etwas ändert oder nicht. So gab es innerhalb der Sitzungen auch Fragen, deren aufrichtige Antwort ich nicht wahrhaben wollte. Das Positive an der Arbeitsweise mit Georg war hierbei, dass es meine eigene Entscheidung war, wie ich mit diesen Themen umging. So nahm ich mir nach den Sitzungen bewusst Zeit, bis ich mich bereit fühlte, die Fragen nochmals zur Hand zu nehmen und ein für alle Mal für mich zu klären.

Nach den Terminen ging ich mit gemischten Gefühlen nach Hause. Manchmal war ich dankbar für die Erkenntnisse, die ich gewonnen hatte. Es kam aber auch vor, dass ich mir nicht sicher war, was ich mit den gefundenen Antworten anfangen sollte. Die Themen, zu welchen Georg mir Fragen stellte, begleiteten mich fast nach allen Sitzungen noch in den darauffolgenden Tagen. Manchmal war ich bestrebt, Bereiche in meinem Leben zu verändern, manchmal empfand ich es aber auch als anstrengend, dass mich diese Themen noch so intensiv beschäftigten. Einige dieser Themen musste ich mit kleinen Hausaufgaben weiter vertiefen. Hierbei fand ich nicht die Aufgaben an sich mühselig, sondern es fiel mir schwer, in meiner gewohnten Umgebung an mir zu arbeiten. Gerade deshalb empfand ich es als Geschenk in regelmässigen Zeitabständen zu Georg gehen zu können und somit meiner gewohnten Umgebung zu entfliehen.

Heute, sechs Monate nach dem ersten Termin mit ihm, schaue ich auf eine sehr intensive, spannende Zeit zurück. Ich muss zugeben, dass ich zwar Erwartungen an unsere Zusammenarbeit hatte, doch hatte ich nicht allzu viel Hoffnung darin gesteckt, dass diese auch tatsächlich erfüllt werden.

Wie anfangs gesagt, fand ich es zu Beginn fraglich, dass ich allein von der schriftlichen Beantwortung von Fragen profitieren konnte. Rückblickend verstehe ich, dass genau der Umstand, dass alle Antworten von mir selbst kamen, der Grund dafür ist, dass ich mich heute gestärkt fühle. Ich weiss jetzt, dass ich die Fähigkeit habe, durch gezieltes Beobachten meiner Umgebung und meiner selbst Erkenntnisse zu gewinnen, mit deren Hilfe ich mein Leben nachhaltig ändern kann. Ich würde zwar lügen, wenn ich behaupten würde, dass meine ungewollten Verhaltensmuster verschwunden sind, doch treten sie mit immer weniger Dominanz in meinem Leben auf.

Durch die Arbeit mit Georg habe ich gelernt, dass ich nicht das Opfer meines Schicksals bin, sondern selbst über meine Zukunft bestimmen kann. Wenn ich mich also schlecht fühle, bin ich mir darüber im Klaren, dass ich die Macht habe, dieses Gefühl zu übersteuern. Ich habe mich in der Arbeit mit ihm so gut kennengelernt, dass ich weiss, was nötig ist, um meine Situation zu ändern. Aber ich weiss auch, dass es manchmal in Ordnung ist, sich schlecht zu fühlen und ich mich auch bewusst dafür entscheiden kann, traurig zu sein. Dieses Gefühl, wieder Überhand über mein Leben zu gewinnen, stimmt mich unheimlich zuversichtlich, was meine Zukunft betrifft. Ich bin auch unglaublich dankbar dafür, dass ich in meinem jungen Alter schon die Möglichkeit hatte, mich so differenziert mit meiner Persönlichkeit zu beschäftigen. Dies hätte ich ohne seine Begleitung so nicht geschafft. Ich bin mir aber auch dessen bewusst, dass es nun, wo ich keine regelmässigen Treffen mehr mit Georg vereinbart habe, an mir liegt immer weiter an mir zu arbeiten und nicht in alte Muster zurückzufallen.

F.H.