


UND DANN  
WAR ES  
*leicht*



Wie 20 Menschen  
Lebensfreude und inneren  
Frieden wiederfanden –  
und wie auch du  
leichter leben kannst

UND DANN WAR ES LEICHT

---

© 2022 Andrea Häcki, Anita Schrackmann, Antonietta D'Angelo, Beatrice Häcki, Bettina Ricarda Ramm, Christa Beckers, Dorit Heck, Elisabeth Löffelad, Kerstin Wolff, Klara Willinek, Lea Maria Wernli, Lisa Berner, Patricia Grund, Martha Tretter, Silvia Chytil, Sandra Liane Braun, Saskia Savita Schulte, Shailia Stephens, Susann Vanessa Ahr, Virginia Olivia Calonder

Hrsg. von: Saskia Savita Schulte, Shailia Stephens und Lea Maria Wernli

ISBN Hardcover: 978-3-347-66413-5

ISBN E-Book: 978-3-347-66414-2

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

#### **Hinweise der Herausgeberinnen:**

Haftung: Dieses Buch informiert über Selbsthilfemethoden und wurde von den Autorinnen nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Wer sie anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung. Eine Haftung wird ausgeschlossen. Autorinnen und Herausgeberinnen beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu sehen. Dieses Buch enthält außerdem Links zu externen Websites Dritter. Für diese fremden Inhalte übernehmen Autorinnen und Herausgeberinnen keine Gewähr.

Abgrenzung zur Psychotherapie: Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching basiert auf einer Coach-Klienten-Beziehung, die durch ein partnerschaftliches Miteinander gekennzeichnet ist und dabei die Rolle des Coaches klar von Therapeuten und Ärzten abgrenzt. Das Ergebnis eines Coachings stellt nicht die Linderung psychischer Beschwerden dar, sondern die individuelle Weiterentwicklung des Klienten, womit eine Steigerung seiner allgemeinen Lebensqualität einhergeht.

# UND DANN WAR ES LEICHT

Wie 20 Menschen Lebensfreude und inneren Frieden  
wiederfanden - und wie auch du leichter leben kannst

---

HERAUSGEGEBEN VON: SASKIA SAVITA SCHULTE  
SHAILIA STEPHENS LEA MARIA WERNLI

Besuche unsere Webseite: [leichter-leben-buch.com](http://leichter-leben-buch.com)

## Anmerkung der Herausgeberinnen

*Das Autorenhonorar dieses Buches wird für einen guten Zweck gespendet:  
der Übersetzung der Werke von Sydney Banks ins Deutsche, um sie viel  
mehr Menschen zugänglich zu machen.*

# Inhalt

---

Vorwort von Dicken Bettinger

NICHTS WAR MEHR WIE VORHER

von Lea Maria Wernli

VERSÖHNUNG MIT FRAU ROTTENMEIER

von Beatrice Häcki

DAS LEBEN IST EIN SPIEL – AUCH WENN WIR ES NICHT IMMER ERKENNEN

von Silvia Chytil

DU SOLLTEST ... GAR NICHTS!

von Patricia Grund

TSCHÜSS KONTROLLFREAK, HALLO LEBEN!

von Sandra Liane Braun

ZUHAUSE IST KEIN ORT, SONDERN EIN GEFÜHL

von Antonietta D'Angelo

EIN LEBEN IM KOPF IST EIN LEBEN IM LEID

von Shailia Stephens

ICH DACHTE IMMER, MIT MIR SEI ETWAS FALSCH

von Andrea Häcki

VON DER PANIK ZU NEUEN PERSPEKTIVEN

von Susann Vanessa Ahr

HURRA, ICH FUNKTIONIERE – ABER WO BLEIBT MEIN LEBEN?

von Christa Beckers

VOLLKORNBROT MIT AVOCADO

von Virginia Olivia Calonder

FINANZIELLE FREIHEIT MAL ANDERS

von Saskia Savita Schulte

AUSDRÜCKLICH LEBEN

von Elisabeth Löffelad

BÜHNE FREI FÜR DEN SELBSTZWEIFEL

von Lisa Berner

MEHR GELASSENHEIT IM LEBEN – VOR-SORGEN ADE!

von Anita Schrackmann

EINFACH MENSCH SEIN - EINFACH SEIN

von Martha Tretter

AMAZING GRACE - VOM WUNDER DER GNADE

von Dorit Heck

ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE DAS FRÜHER GEWUSST - MEIN WEG VOM  
HAMSTERRAD ZUM ENTSPANNTEN ERFOLG

von Bettina Ricarda Ramm

FRAGMENTE EINER WANDLUNG

von Klara Willinek

DIE DREI MAGISCHEN PS UND DIE SCHÖNSTE FRAU DER WELT

von Kerstin Wolff

Weiterführende Links & Literaturempfehlungen

## Vorwort von Dicken Bettinger

In diesem Buch findest du Geschichten der Verwandlung: Geschichten von Menschen, denen bestimmte Erkenntnisse und Einsichten dabei halfen, eine höhere Form des Wohlbefindens zu erreichen. Es sind ganz normale Menschen, Menschen wie du und ich.

Jede Person in diesem Buch ist den sogenannten Drei Prinzipien in Form von Geschichten oder Metaphern begegnet. Und es waren diese Prinzipien, die bei den Zuhörenden zu Veränderungen in ihrem eigenen Wohlbefinden führten.

Jedem Menschen wohnt ein Ort der Stille inne. Doch erst, wenn der Geist zur Ruhe kommt, ist es möglich, sich der wunderbaren Gefühle bewusst zu werden, die in dieser Stille existieren. Diese Gefühle des Wohlbefindens sind uns angeboren und jeder von uns hat Zugang zu ihnen, wenn unser Geist offen und empfänglich ist. Die Drei Prinzipien helfen den Menschen, diesen Zustand geistiger Ruhe zu erreichen.

Aber was sind nun diese Drei Prinzipien? Die Physikforschung hat bewiesen, dass nur 4% der Energie in unserem Universum eine Form hat – einschließlich aller Sterne und Planeten ebenso wie subatomarer Teilchen. Die restlichen 96% der universellen Energie sind formlose dunkle Energie oder Materie. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben (ebenso wie Mystiker und Mystikerinnen) im Laufe der Zeit die Entdeckung gemacht,



dass wir alle ein Teil von und eins mit dem unendlichen Energiefeld sind, in dem wir existieren. Und dieses formlose Energiefeld ist nicht passiv, sondern dynamisch. Dieses universelle Feld ist voll von kreativem Potential und vermag sowohl alles zu erschaffen, was existiert, als auch das Erschaffene zu steuern.

Ein Mann namens Sydney Banks hatte einst eine Erleuchtungserfahrung, durch die ihm klar wurde, dass dieses unendliche, universelle Energiefeld von drei formlosen Prinzipien oder Kräften bestimmt wird, die all unser psychologisches Erleben hervorbringen: Geist, Bewusstsein und Gedanke.

„Geist“ ist die spirituelle Quelle und Intelligenz hinter der Schöpfung allen Lebens. „Gedanke“ ist die Kraft, die jegliches Gefühl und Erleben im Menschen erzeugt. Und „Bewusstsein“ ist das, was den Menschen erlaubt zu erkennen, wie der Verstand über das Denken unser Erleben erschafft – und uns auch ermöglicht, uns unseres gemeinsamen spirituellen Ursprungs bewusst zu werden.

Diese Prinzipien sind allgegenwärtig und erschaffen beständig Leben. Sie sind die universelle Grundlage des Menschen. Ohne sie könnte ein menschliches Wesen nicht existieren.

Während des Großteils meiner 75 Lebensjahre habe ich als klinischer Psychologe gearbeitet und ich kann dir versichern, dass es vor Sydney Banks in der Psychologie keine universellen Prinzipien gab, die für alle Menschen galten und das menschliche Erleben erklären konnten. Die Erkenntnisse dieser Prinzipien ermöglichen jedem Menschen, ohne Umwege zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

Die Drei Prinzipien werden heute in der ganzen Welt gelehrt. Jeder kann sie lernen, unabhängig von Alter oder Herkunft. Sie werden Studierenden jeden Alters in Schulen und Universitäten vermittelt, Führungskräften in der Wirtschaft, Arbeiterinnen und Arbeitern, Polizeibeamten, Gefängnisaufsichtspersonal, Männern und Frauen in Haftanstalten, Menschen in psychiatrischer Behandlung, Psychotherapeuten und Therapeutinnen, von Gewalt dominierten Gemeinschaften und Menschen, die an Suchtkrankheiten leiden. Projekte, die mit diesen Gruppen arbeiten, sind erforscht worden und haben bewiesen, dass das Verständnis der Drei Prinzipien das Wohlbefinden der beteiligten Personen steigert.

Die Drei Prinzipien vermitteln eine Botschaft der Hoffnung! Jeder Mensch trägt ein ureigenes Wohlbefinden in sich, das nicht zerstört oder verändert werden kann. Jeder Mensch hat direkten Zugang zu diesem Wohlbefinden und kann lernen, seinen Verstand weiser zu nutzen. Jeder kann die Antworten auf seine Probleme in sich selbst finden und jeder Einzelne kann mehr Liebe und Verständnis in die Welt bringen.

Ich möchte dich bitten, diese Geschichten mit deinem Herzen und nicht mit deinem Verstand zu lesen. Die tiefe Wahrheit der Drei Prinzipien wird dich auf einfühlsame und mühelose Weise zu deinem eigenen Wohlbefinden führen. Bedenke, dass dein Denken dein Wohlbefinden steuert. Wenn du störende Gedanken loslässt und zu einem ruhigen Geist findest, hast auch du Zugang zu jenen wunderbaren Gefühlen, von denen du bisher nur geträumt hast: mehr Frieden, Freude, Liebe und Mitgefühl.

*Dr. Dicken Bettinger, Ed.D., klinischer Psychologe im Ruhestand, international bekannter Seminarleiter für die Drei Prinzipien und Mitautor von Der Weg nach Hause: Entdecke das Fundament Deines psychischen Wohlbefindens.*

# Nichts war mehr wie vorher

von Lea Maria Wernli

Hey du, ja, genau du. Vielleicht weiß ich, wie du dich fühlst.

Meine Güte, wie sehr habe ich mich geschämt. Ich habe mich unglaublich geschämt dafür, dass ich dieses wunderbare Leben, das ich hatte, nicht genießen konnte.

Ich war immer wieder überfordert, angespannt, tief in meinen Geschichten über Vergangenheit, über Schuld und Scham verstrickt. Ich hatte einen wunderbaren Mann, zwei gesunde, großartige Jungs und gute Jobs.

Dennoch suchten mich die Gefühle der Überforderung und der Wut heim. Ich dachte, ich sei eine schlechte Mutter, eine schlechte Ehefrau und dass ich als Tochter und Freundin einfach nichts taugte. Wenn die Gefühle zu stark wurden, habe ich ZU VIEL, nicht nur ein wenig zu viel, sondern VIEL ZU VIEL getan: zu viel gegessen, zu viel gekauft, zu viel geredet, gestritten oder nach Aufmerksamkeit im Außen gelehzt.

Manchmal habe ich auch getrunken. Es war nicht täglich, nicht oft, aber es gab diese Stimme in mir, die sagte: „Ich darf das jetzt. Mit Freundinnen feiern, sehen und gesehen werden. Ich darf mir etwas gönnen. Der Alltag ist anstrengend genug.“ Und dann wurden manchmal aus einem Glas zwei und dann drei. Das Gespräch war zuerst spannend und die Tanzfläche verlockend. Aber ich konnte nicht nach Hause gehen, als es am schönsten war. Ich blieb.

Aus einem Glas wurden viel zu viele. Und dann lag ich später im Bett und habe mich ganz tief geschämt.

Nach solchen Nächten konnte ich nicht verstehen, wie ich immer wieder entgegen all meiner Werte handelte. Am nächsten Tag packte ich wieder Schuld und Scham obendrauf. Ich verurteilte mich für all die Dinge, die ich gesagt oder getan hatte, wollte im Erdboden verschwinden.

Oh mein Gott, ich habe alles probiert, um das zu ändern. Ich war in Therapie, ich habe meine Vergangenheit durchleuchtet, analysiert, habe mit Energien und vergangenen Leben gearbeitet, körperlich, mental, psychisch und physisch – und ich dachte immer: Es kann doch nicht sein, dass es für mich keine Lösung gibt. Ich fühlte mich gebrochen, immer wieder, oder zumindest angeknackst. Ich habe meine Risse bepinselt, golden bemalt, dann wieder aufgerissen und wieder zusammengeklebt. Immer blieb ein kleines, schales Gefühl zurück.

Mit der Zeit besserte es sich, meine Dämonen zeigten sich seltener, aber ich schaute noch immer über meine Schulter zurück. Ich war immer diese eine Portion extra achtsam.

Immer ein Stück angestrengt.

Ich sehe dich. Ich spüre dich. Du versuchst alles, du gibst nicht auf und doch wirst du müde und dann geschieht es erneut, dann passiert es wieder. Der Dämon steht hinter dir und zack – du bist ausgeliefert. Du kannst dich nicht wehren, es fühlt sich so verdammt echt und real an. Der Druck ist so groß, dass du dir sagst: „Ach komm, ein Glas, ein Paar Schuhe oder die Chips ... es kommt sowieso nicht mehr drauf an.“

Und dann landest du dort, im Keller, die Laune sinkt, die Schuld ist groß. Du landest dort, wo du nicht sein willst. Dort, wo du weißt, dass jeder weitere Schritt nur ins Verderben führt. Du bist dir nichts mehr wert dort. Nichts ist für dich von Wert. Wie auch. Es ist nur dunkel, schwarz, ausweglos. Und die Gewohnheit, die Sucht, das Tun erscheint wie ein kleines Kuscheltier. Es erscheint wie eine Möglichkeit, Licht, ein Fünkchen Menschlichkeit vielleicht, ein wenig Kontrolle im unkontrollierbaren Chaos der Gefühle. Und dann bist du dort und es wird ein klein wenig ruhiger. Für einen kurzen Moment etwas angenehmer.

Du atmest ein, du atmest aus und dann schließt du die Augen. Ja, es wird wieder hell werden, aber nicht in diesem Moment. Da ist es einfach dunkel. Und du legst dein Gesicht auf den Boden. Auf den kalten Boden.

Dann eines Tages, ja, da hat es „Boom“ gemacht, ich erwachte. Zu einem Zeitpunkt, als ich nicht mehr gesucht habe. Ich hatte mich zu dieser Zeit mit „angekratzt“, „gebrochen“, „noch nicht ganz heil“ irgendwie angefreundet. Ich war manchmal traurig, aber doch auch versöhnt mit diesem „Nicht-ganz-okay-Sein“.

Und dann, mitten in der Nacht ...

**Das Buch fällt auf den Boden, unnatürlich laut. Ich bin eingeschlafen mit Michael Neills Buch „The Space Within“ auf der Brust. Der letzte Satz hallt in mir nach: „Wir sind alle spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.“**

**Ich stehe auf. Bleibe mitten im Zimmer stehen und spüre das Bewusstsein durch mich und durch jedes lebendige Wesen. Ich erkenne. WIR SIND ALLE EINS. ALLE IMMER JETZT.**

**Da bleibe ich stehen. Mitten im Zimmer. Nicht mehr ganz von dieser Welt und doch plötzlich angekommen. Lebendig. Hier und**

**jetzt. Mein kleiner Aha-Moment, der meine Welt erschüttert. Ich bin hellwach. Aufgewacht in diesem Leben. Ich bin nicht gebrochen, bin immer ganz und heil gewesen.**

Oh, wow, und der Tag danach fühlte sich an, als ob ich den größten Kater meines Lebens hätte. Ich war müde, zerbrechlich, aufgewühlt. Und gleichzeitig so berührt, roh und nackt. Ich war allein zu Hause mit meinen beiden Söhnen und saß auf der Treppe, tränenüberströmt, erleichtert und erschöpft. Und dann kam die nächste Einsicht, mit einer Wucht.

**Ich sah mich um. Meine beiden Jungs, die gerade noch auf dem Korridor gerangelt haben, waren draußen vor der Türe. Ich hörte ihr Lachen und ihr Streit war vergessen. Ich erkannte: „Ich fühle meine Gedanken. Wir alle fühlen nur immer unsere Gedanken, von Moment zu Moment. Verdammt, es ist wahr. Ich fühle nicht die Jungs, nicht ihren Konflikt ... ich fühle meine Gedanken über mich und die Welt.“**

Ich habe geweint und meiner Gedankenstimme gelauscht, die unaufhörlich lamentierte, was ich für eine schlechte Mutter sei, dass meine Söhne sich nicht benehmen könnten. Dass ich nicht mehr könne ...

Der Satz „Ich kann nicht mehr“ war wie ein Echo in meinem Kopf. Es lamentierte und doch hatte ich einen AHA-Moment. Inmitten des Gefühlschaos waren mein Bewusstsein und mein neues Wissen über die Gedanken zufällig zur selben Zeit am selben Ort.

Das bedeutet, dass ich es spüren, sehen, schmecken konnte. Die Magie hinter dem Leben. Wir sind lebendig, wir denken und fühlen und wir können das alles auch noch bewusst wahrnehmen. Das alles wurde für einen Moment sichtbar. **Ich war ganz im Moment und spürte die Treppe unter**

mir, den leichten Luftzug von draußen, hörte die Stimmen meiner Jungs, fühlte die Liebe für sie und das Leben.

Ich war erneut ganz im Moment. Und das veränderte alles. Es fühlte sich an, als ob sich der Schleier gelüftet hätte. Aus Grau wurde wieder Bunt.

Ich stand auf und von dem Moment an fiel ich in einen Fluss von „bewussten Einsichten“. Ich staunte von morgens bis abends. Diese ersten Einsichten ließen mich zur Schönheit des Menschseins, zur Schönheit des Lebens wieder erwachen. Ich spürte das Leben, das Leben durch mich und durch all die Menschen um mich herum fließen. Ich erkannte die Wahrheit darin, dass wir alle denken und fühlen, dass wir alle lebendig sind und das Bewusstsein haben, zu erkennen, wo wir uns gerade befinden: im Leben oder im Kopf.

Diese neue Sicht, dieses neue Erleben veränderte alles in meinem Leben. Veränderte meine Erfahrung. Ich konnte endlich all das genießen, was ich hatte. All diese wunderbaren Dinge, all diese Menschen, all diese Facetten des Menschseins. Ich erinnerte mich an den Ort in mir, wo ich Mensch und sogar mehr als Mensch war – Essenz, lebendige Energie.

Ich fühlte mich daraufhin ständig wie ein kleines Kind. Ich entdeckte die Welt neu, spürte, dass ich in jedem Moment geleitet bin, dass ich das Leben, die Weisheit, die Intuition immer auf meiner Seite hatte, von Moment zu Moment. Immer da. Oft leise und doch kristallklar ... es fühlt sich bis heute so an, als sei ich mit etwas Größerem „tief verbunden“ und doch ganz bei mir. Ich wurde mehr ich selbst, ohne dem so unermesslich viel Bedeutung beimessen zu müssen.



Heute bin ich nach wie vor jeden Tag zutiefst dankbar. Ich weiß, dass meine Erfahrung des Lebens eine andere wäre, hätte es jenen Moment nicht gegeben. Es wäre auch ein Leben gewesen, aber nicht ein solches Leben, wie ich es jetzt habe: ein Leben mit so viel Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. So viel Liebe, Verbundenheit und Kreativität. Ein Leben mit all den Vorteilen, die ein ruhiger Geist und das Wissen um die lebendige Kraft, die durch uns wirkt, mit sich bringen.

Und falls du dich fragst, wie es mir jetzt geht?

Es ist fast magisch, ja, fast zu gut, um wahr zu sein. Mein Leben ist richtig gut. Mein Leben ist tief und klar und leicht. Die Bäume sind grüner heute. Der Kaffee schmeckt besser. Ich genieße meine Kinder. Die Beziehungen zu meinem Liebsten, meiner Familie und meinen engen Freunden sind einfach saugut. Mit den Menschen, die heute in meinem Leben sind, habe ich keine Dramen. Es gibt kein „Ich möchte dich nie mehr sehen“, es gibt auch kein „Ich kann dir nicht mehr in die

Augen schauen“. Wenig Scham und Schuld, stattdessen viel Freude und Leichtigkeit.

Natürlich ist da noch immer das Menschsein, aber ich navigiere die menschlichen Gefühle leichter und einfacher. Ich bin weniger persönlich betroffen. Die alten Gewohnheiten sind fast alle weg. Ich esse und genieße es meistens. Und wenn ich mal etwas ZU VIEL bin, dann weiß ich, dass es Zeit ist, etwas langsamer zu werden.

Ich habe drei Jahre gar nichts getrunken. Heute trinke ich selten. Alkohol ist noch immer nicht gesund für mich, aber

ich weiß, dass ich mir vertrauen kann und nicht mehr im Keller erwache.

Ich coache, bin Mentorin, schreibe oft und bilde Menschen in dem Verständnis der Drei Prinzipien zu Coaches aus. Dieser Beruf ist der beste für mich auf der ganzen Welt. Ich bin täglich dankbar, dass ich über dieses Verständnis vom Leben gestolpert bin.

Ja, ich stehe noch immer um sechs Uhr morgens auf und mache Frühstück. Heute aber selten erschöpft, da ich so viel tiefer schlafe. Ich habe Launen. Manchmal geht es hoch und dann wieder runter. Diese menschlichen Launen habe ich auch. Ich weiß aber, dass ich meinen Gefühlen vertrauen kann. Sie sind heute nicht mehr die größten Feinde, sondern meine allerbesten Freunde. Ich spüre, wenn es eng wird, wenn ich genervt, traurig, angespannt bin - und spüre darin den Liebesbrief mit der Botschaft an mich, doch bitte innezuhalten. Bewusst zu werden und zu tun, was auch immer mir gerade guttut. Spazieren, schlafen, Kaffee trinken, auf dem Balkon auf meiner Bank sitzen. So kann die Gedankenenergie ungehindert durch mich durch fließen und es kommt der nächste frische Gedanke. Das ist diese wunderbare Gedankenenergie, mit der wir das Leben kreieren. Wenn wir uns nicht in unseren sorgenvollen Gedanken verlieren, wenn wir ruhiger werden, dann kommen immer wieder neue Impulse, neue Ideen für unser Leben durch. Von Moment zu Moment. Und ich weiß, dass ich ganz heil und perfekt bin, egal wie ich mich gerade fühle.

Dieses Gefühl, dieses Wissen, verbunden mit meiner Intuition, das ist die echte Navigation durchs Leben. Von dort aus bin ich in der Welt und habe eine wunderbare menschliche Erfahrung dabei. Ich bin mehr zu mir

geworden. So kann ich diese menschliche Erfahrung viel mehr schätzen und mich diesem Leben auch immer wieder in die Arme werfen.

Das Hoffnungsvollste für mich ist aber, dass das alles für dich auch möglich ist. Dieses leichte Leben ist keine Spezialität von mir, dieses leichte Leben ist für alle Menschen gedacht. Für dich und mich. Du kannst hier und jetzt für einen Moment innehalten. Spürst du das Leben? Was denkst du gerade und wie fühlst du dich? Oder: Was denkst du gerade und wie fühlst du dich, wenn du das denkst? Spürst du den Unterschied dazu im Vergleich zum Gefühl zu leben, präsent zu sein?

Halte inne, hebe kurz den Kopf. Siehst du den Himmel? Hinter den Wolken ist er immer blau. Du bist immer heil, immer ganz und hast ein inneres Wissen, das dich in jedem Moment begleitet.

---

*Lea Maria Wernli ist Coach und Mentorin, sie sieht schlecht und hört dafür umso besser zu. Nach einer tiefen Einsicht über das Menschsein hat sie sich wieder ins Leben verliebt und begleitet ihre Kundinnen liebevoll, aber auch mal streng oder mit ein paar ordentlichen Flüchen zu ihrer wahren Natur. Heute ist sie nur noch süchtig nach guten Geschichten und Kaffee.*

<http://leichter-leben-lounge.com>

# Versöhnung mit Frau Rottenmeier

---

von Beatrice Häcki

Ich hatte eine, wie man so schön sagt, Bilderbuch-Kindheit. Ich bin mitten in der Schweiz, etwas abseits eines ländlichen Dorfes in einem kleinen, gemütlichen Holzhaus aufgewachsen. Rundherum keine Nachbarn, nur grüne Wiesen, Obstbäume und Gemüsegarten. Ich liebte es, mit meinen zwei Schwestern draußen zu sein und in Rollenspiele einzutauchen. Dabei ging es meist um Nachahmungen von Pippi Langstrumpf mit Tommy und Annika. Unsere Eltern überhäufte uns mit Liebe und gaben ihr Bestes, um uns alles zu bieten, was es für eine gesunde Entwicklung brauchte.

Ich freute mich unheimlich darauf, in den Kindergarten zu gehen. Ich erinnere mich heute noch lebhaft an die wundervollen Lieder, Spiele und Basteleien. Auch der Eintritt in die Schule bereitete mir keine Probleme. Ich war eines dieser Kinder, die gerne und leicht lernten. Ich eckte nie an, hatte Freunde, war sportlich und stets fleißig und pflichtbewusst. Ich erinnere mich gerne an diese unbeschwerte Zeit zurück.

Wann ich angefangen habe, mir viele Gedanken über mich selbst zu machen, kann ich nicht genau sagen. Aber eine dieser Stimmen in meinem Kopf, die immer wieder gerne zu Besuch kam, ist mir noch allzu gut bekannt: „Du musst dich mehr anstrengen. Du musst es noch besser

machen. Die anderen machen es perfekter.“ Es ist nicht etwa so, dass mir das meine Eltern oder meine Lehrer\*innen gesagt hätten. Irgendwann fing ich einfach an, mich mit anderen zu vergleichen, und kam immer wieder zum selben Schluss: „Ich genüge nicht!“

Ich kann mich erinnern, dass ich erstmals schulische Probleme hatte, als ich ans Gymnasium kam. Da wurde meine „heile Welt“, wie ich sie bislang erlebt hatte, gefühlt auf den Kopf gestellt. Die Vergleiche mit anderen wurden fast krankhaft. Überall sah ich potenzielle Bedrohungen und ich hatte ständig Angst. Ich hatte Angst davor, kritisch angeschaut zu werden. Angst davor, dass andere schlecht über mich denken und sprechen könnten. Angst davor, nicht dazuzugehören. Angst davor, verspottet zu werden. Angst davor, schlechte Noten zu kriegen. Angst davor, nicht zu genügen. Angst davor, zu scheitern. ANGST!

Das Ende des Gymnasiums war für mich eine Art Befreiung. Ich dachte mir: Nun kann ich mich neu erfinden. Ich kann von Neuem andere Menschen kennenlernen und endlich so sein, wie ich wirklich bin. Falsch gedacht. Die Vergleiche gingen weiter. Ich ging 2006 an die Pädagogische Hochschule in Luzern, weil für mich bereits zu Beginn der Gymnasialzeit klar war, dass ich Kindergärtnerin werden möchte. Dort habe ich zwar wundervolle Menschen kennengelernt, jedoch war ich so dermaßen auf die laute Stimme in meinem Kopf fokussiert, dass ich wahrscheinlich selten wirklich präsent war. Die Stimme peitschte mich innerlich an, es besser zu machen, mich mehr anzustrengen, mich besser zu kleiden und zu frisieren und um Himmels willen ja nicht zu versagen!

Dann kam der Tiefpunkt. Ich war bereits ein halbes Jahr an der Pädagogischen Hochschule und arbeitete halbe Nächte lang durch, um gute Lektionen für den Kindergarten