„Aus vollem He rzen lachen“

Interview. Eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufbauen? So kann es gelingen

VON **BIRGIT BRAUNRATH** (TEXT)
UND **GERHARD DEUTSCH** (FOTOS)

Sie war Psychotherapeutin, Standesvertreterin, Fortbildnerin, immer im Einsatz und knapp am Zusammenbruch. Dann legte sie eine Pause ein, fand eine humorvolle Distanz zur eigenen Wichtigkeit und wurde sich selbst wichtig.

Heute malt und schreibt Maria Färber-Singer, erlebt sich selbst in Clown-Workshops immer wieder neu und arbeitet wieder als Coach und Beraterin. Am liebsten mit Gruppen und nicht mehr im ernsten therapeutischen Kontext. Warum das so ist, erzählt sie in der Einleitung zu Ihrem Buch „Ich bin ich – Wer sonst!“, das kommende Woche präsentiert wird:

„Als ich noch psychotherapeutisch tätig war, fragte mich eines Tages der Kollege, mit dem ich meine Praxisräume teilte, ob ich mir sicher sei, dass das, was ich mache, Psychotherapie ist, denn aus meinem Zimmer höre man immer so lautes Lachen.“ Färber-Singers Fazit: „Wenn wir über uns lachen (können), löst sich die alte Identität im Nu auf.“ So komme man „leicht und lustvoll“ mit sich selbst in Kontakt.

Genau dieser Kontakt ist es, der uns in Zeiten des Umbruchs Stabilität und Vertrauen in eigene innere Wegweiser gibt. Maria Färber-Singer schreibt darüber nicht belehrend, sondern als eine, die das, was sie verspricht, selbst hält.

KURIER: Im Pressetext zu Ihrem Buch steht, „Ich habe kein esoterisches Buch geschrieben“ ...

Maria Färber-Singer (lacht laut)**:** Ich wollte das ursprünglich gar nicht erwähnen, weil es mir so ähnlich vorkam wie: „Denk nicht an einen blauen Elefanten!“

Sie meinen „rosa Elefanten“?

Ja, natürlich (lacht noch lauter). Elefanten sind rosa, jetzt fällt’s mir wieder ein!

Und warum haben Sie es dann doch explizit erwähnt?

„Esoterisch“, „spirituell“, das sind alles Begriffe, mit denen wir uns einengen. Denn unser Verstand arbeitet wie ein Archiv. Und wenn wir etwas mit solchen Begriffen etikettieren, geben wir es automatisch in eine Archiv-Lade und sind dann nicht mehr frei, zu wählen, was wir davon brauchen können.

Diese Begriffe könnten doch auch Orientierungshilfen sein?

Ja, und wenn wir die endlich losgeworden sind, können wir eine neue Identität entwickeln. Ist das nicht herrlich (lacht)?

Wie meinen Sie das?

So lange ich einverstanden bin, dass ich das verkörpere, was die Menschen um mich herum als „Maria“ verstehen, muss ich dem ständig gerecht werden und bin nicht frei. Ein Beispiel: Als ich noch psychotherapeutisch gearbeitet habe, kam eine Frau in meine Praxis und sagte: „Ich soll zu Ihnen kommen, weil Sie spirituell arbeiten.“ Sofort begann mein Verstand zu rattern: „Was heißt das? Wie muss ich jetzt arbeiten? Was muss ich tun?“ Ich finde es aber befreiend, mich in meiner Arbeit nicht einengen zu lassen. Ich gehe immer weiter und kreiere etwas Neues.

Ist es wirklich so leicht?

Es ist so. Aber es ist nicht leicht. Im Grunde ist alles, was in unserem Kopf entsteht, schwer: „So werde ich geliebt. / So werde ich nicht geliebt.“ „Das darf ich. / Das darf ich nicht.“ „Das ist gut. /Das ist böse.“ – Im Hintergrund laufen unendlich viele Programme. Und die Kunst ist es, so frei zu werden, dass wir nicht mehr den alten Grundsätzen entsprechen, sondern unserem Potenzial, unseren Herzenswünschen.

Wer kennt schon sein „wahres Potenzial“?

Jeder. Wir alle haben Vorstellungen in uns, wie: „Danach sehne ich mich. Davon träume ich. Das hätte ich gern.“ Aber dem zu vertrauen und sich das dann auch zu erlauben, das ist, zugegeben, ein harter Weg.

Und wie geht man diesen Weg?

Je radikaler, desto besser. Mit radikal meine ich, „an die Wurzel gehend“. So konsequent wie möglich.

Wie haben Sie das selbst erlebt?

Es war im Jahr 2000. Ich habe einen Vortrag vor Ärzten zum Thema Burn-out gehalten. Es gibt 12 Stufen ins Burn-out, und während ich so referierte, ging mir durch den Kopf: „Das kenn’ich, das kenn’ich, das kenn’ ich.“ Bis Stufe neun bin ich gekommen. Und an dem Punkt habe ich mich selbst ernst genommen und verstanden, dass dieser Weg nicht weitergeht. Ich habe nicht nur meine therapeutische Identität aufgegeben, sondern das ganze Konstrukt „Maria“. Denn für mich bedeutet Burnout, dass man mit seiner alten Identität völlig an die Grenzen kommt und konsequent einen neuen Weg einschlägt. Dass man mit Mut, Selbstliebe und mit aller Entschiedenheit alte Muster und alte Gedanken ziehen lässt.

Holen uns alte Gedanken nicht immer wieder ein?

Es geht ja auch nicht darum, das Denken zu beenden, sondern darum, sich nicht länger vom Verstand durchs Leben treiben lassen. Wir können die Steuerungsebene wechseln: Die Kontrollebene ist oben im Kopf, tiefer unten ist die Ebene, aus der wir unsere Freude beziehen. Das Ziel ist es, oben frei zu werden und die untere Ebene zu stärken.

Aber dann kommen uns doch wieder Probleme in die Quere. Oder – wie Sie es im Buch ausdrücken – wir sind wieder einmal „problemsichtig“ und haben deshalb Probleme ...

Die Probleme können gern kommen. Die Frage ist nur, wie ich mit ihnen umgehe. Und selbst wenn ich wieder einmal eine Extra-Runde im alt bekannten Leid drehe, kann ich mir von der Herzensebene aus mit einem Lächeln dabei zuschauen und freundlich sagen: „Passt schon. Es darf sein. Und beim nächsten Mal mache ich es anders.“ Auch wenn mich mein Verstand prügelt und sagt: „Fünf Tränen mehr als vorige Woche vergossen, das ist ein Misserfolg auf dem Weg zum Glücklich-Sein!“ Auf einer tieferen Ebene lache ich darüber und lasse mich nicht stressen. Denn alles, was Stress erzeugt, hat nichts mit Selbstliebe zu tun.

Das klingt nach einem langen Weg. Was hat Ihnen dabei geholfen?

Der Mut, Neues auszuprobieren. Meine Konsequenz und Entschlossenheit – auch wenn Menschen in meinem Umfeld wenig erfreut auf Veränderung reagiert haben. Und am meisten hilft mir der Humor. Wenn man sich selbst nicht zu ernst nimmt, wird alles leichter. Ich mag Menschen, die aus vollem Herzen lachen und auch sonst keine halben Sachen machen.“

Woher nehmen Sie Ihre Motivation?

Aus der Überzeugung, dass wir hier sind, um zu leben und nicht nur um zu überleben. Ich will nicht die Zeit runterbiegen. Dafür ist mir mein Leben zu schade. Und ich bin mir zutiefst dankbar, dass ich die Vorstellung von „Überleben“ überwunden habe und mir erlaube zu leben. So kann ich uralt werden.

Glück ist Eigenverantwortung: „Sie können die Verantwortung für Ihre schlechte Stimmung auch auf den Vollmond schieben. Aber der nächste Vollmond kommt bestimmt“

Färber-Singer: „Ich bin ich – Wer sonst! Sei du selbst und lebe glücklich.“ Via Nova. 190 Seiten. 16 Euro. Lesung: 16. 1., Thalia im W3, 1030 Wien

„Erleuchtung“ mitten im Leben finden

Das Buch

„Ich bin ich – Wer sonst!“ richtet sich, so die Autorin, „an Menschen, deren ‚Erleuchtung‘ nicht in der Klosterzelle oder einem Aschram auf sie wartet, sondern inmitten von Alltag, Familie, Beruf und Freunden schlicht dazugehört.“ Und es richtet sich dabei vor allem an jene Menschen, die bereit sind, selbst Verantwortung für ihr seelisches Wohlergehen zu übernehmen.
Maria Färber-Singer: „Gibst du zum Beispiel dem Vollmond die Schuld an deiner schlechten Stimmung, nimmt er sie dir ab. Aber der nächste Vollmond kommt bestimmt.
Und wer weiß, was der Neumond mit dir vor hat?“

Die Autorin

Dr. Maria Färber-Singer ist in Kärnten aufgewachsen, hat in Wien studiert und jahrelang als Psychotherapeutin und Ausbildern gearbeitet. Als sie sich während eines Vortrags über Burn-out-Prävention selbst diagnostizierte, dass sie kurz vorm Burn-out steht, beendete sie die psychotherapeutische Arbeit, um, wie sie sagt, in sich hineinzuhören und die alten Gedanken ziehen zu lassen. Sie baute sich ihr Traumhaus, obwohl scheinbar alle Mittel und Möglichkeiten dafür fehlten und arbeitet heute – aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen – auf völlig neue Art als „Impuls-Coach“:
www.impulsMOMENTE.at

Färber-Singer in ihrem Traumhaus, das sie vor Kurzem verwirklicht hat: „Alles sprach dagegen, mein Herz dafür“

Wen sehen Sie im Spiegel? Den Menschen, den Ihre Umwelt gerne hätte? Oder den, der Sie tatsächlich sein wollen?

Humor ist die wirksamste Therapie: „Wenn wir über uns lachen können, löst sich die alte Identität im Nu auf“

DEUTSCH (GERHARD) (5)

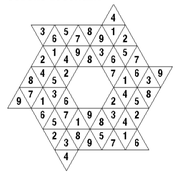
DENKSPORT - LÖSUNGEN VON KURIER AM SONNTAG, SEITE 32

AUFLÖSUNG DES RÄTSELS

■	■	■	T	■	■	F	■	■	R	■	■	M	■	■	A
P	I	K	■	E	D	O	L	O	■	E	P	S	I	L	O	N
■	S	O	W	I	E	■	A	E	G	I	S	■	T	A	M	D
■	N	M	G	N	I	G	L	■	B	■	F	L	A	M	E
Z	Y	P	E	R	N	■	G	■	C	E	L	I	A	■	U	R
■	■	L	■	E	■	D	E	K	O	R	■	L	U	N	T	E
■	O	E	D	S	E	E	■	E	R	E	M	I	T	■	L	■
■	E	X	I	T	■	S	H	A	K	I	R	A	■	C	O	P
■	B	■	N	■								■	L	E	I	S	E
A	B	Z	G	L								Z	E	■	N	D	■
■	■	I	■	I								■	■	U	E	F	A
A	N	N	A	M								S	U	M	M	E	N
■	O	S	L	O								■	■	F	A	S	T
■	T	■	T	■								P	K	A	■	T	■
S	A	M	B	A								■	■	H	O	R	N
■	R	A	A	B								I	R	R	W	E	G
B	E	R	U	F								■	■	U	■	D	■
■	■	D	■	O	P	■	L	■	■	■	■	A	N	B	E	I	
■	C	E	R	H	A	■	A	■	T	R	A	E	G	E	■	N	
K	A	R	■	L	■	P	A	T	I	O	■	R	■	L	E	T	
■	N	■	T	E	X	A	S	■	G	■	K	O	J	O	T	E	
H	O	S	E	N	■	R	■	M	E	N	U	E	■	B	■	R	
■	S	■	G	■	L	A	F	E	R	■	L	■	H	I	R	N	
■	S	C	H	M	U	S	E	R	■	P	A	P	A	G	E	I	
D	A	U	N	■	K	O	E	C	H	I	N	■	L	E	N	S	
■	■	T	O	S	E	L	L	I	■	A	T	E	M	N	O	T	

Wasserhahn (1-10)

SUDOKU-LÖSUNGEN



7	2	3	1	8	4	9	6	5
5	8	6	2	7	9	1	3	4
4	1	9	5	3	6	2	7	8
8	7	2	9	1	5	3	4	6
1	9	4	3	6	7	5	8	2
6	3	5	4	2	8	7	9	1
9	6	1	7	4	2	8	5	3
2	5	8	6	9	3	4	1	7
3	4	7	8	5	1	6	2	9

VISUAL ILLUSIONS LÖSUNG

Alle Scheiben sind gleich groß. Diese optische Täuschung ist als die Delboeuf-Täuschung bekannt.

PAARADOX

SZENEN EINER REDAKTIONSEHE

Das Kipferl-Komplott

Adventkrise. Er isst, sie nimmt zu. Wenn das Vanillekipferl Liebes-Bröseln macht

VON **GABRIELE KUHN & MICHAEL HUFNAGL**

Sie Neid ist ein niedriges Gefühl, es hat in einer guten Partnerschaft nur im Ausnahmefall etwas zu suchen. In einer guten Partnerschaft ist – so steht es in Ratgebern aus dem Genre „Richtig und effektiv lieben“ – Großzügigkeit das Gebot der Stunde. Deshalb habe ich es mir in mühsamen Autosuggestionsstunden (Mund halten, lieb schauen, es in ein Sackerl reden, etc.) angelernt, Gelassenheit zu verströmen, wo andere die Kettensäge anreißen würden. Ich sehe darüber hinweg, dass ... Nein, lassen wir das, wir sind ja nicht im Feuilleton der *ZEIT*. Ein Anfällchen von Neid sei mir trotzdem erlaubt. Stichwort Vanillekipferln. Das sind die Dinger mit einem Fettgehalt von zwei Ölplattformen. Die Asketin in mir hasst dieses Mürbteig gewordene Teufelszeug. Die Zuckersau in mir würde hingegen ihr einziges Versace-Kleid für ein Kipferl opfern.

Schwein und Sein

Also gibt es in mir so manch inneren Dialoge zwischen Schwein und Sein. Mit dem Ergebnis, dass ich mich anspeiben könnte, wenn der Mann nebenan sich in der Vorweihnachtszeit (mitunter schon zum Nationalfeiertag, kommt auf den Eifer diverser Backfeen an) genüsslich hinsetzt und ein Vanillekipferl nach dem anderen in sich hineinschiebt. Ohne auch nur ein bisschen an Gewicht zuzulegen. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl, mit jedem Kipferl sieht der Mann besser aus, triumphiert er über meinen Body-Mass-Index, verhöhnt er meinen Sinn für das Mittelmaß. Und was geschieht? Frauen bringen dem Mann reihenweise Kipferln. Die Schwiemu tut’s (mit Nüssen), die Kollegin tut’s (mit echter Vanille), die Tante tut’s (mit ganz vielen süßen Bussis ans Burli), die Nachbarin tut’s (weil der Herr Hufnagl immer so nett grüßt). Das Ergebnis des Kipferlkomplotts: Er isst’s, ich werde fett. Zu diesem Thema steht leider nix in „Richtig und effektiv lieben.“

Das Leben ist nicht fair.

gabriele.kuhn@kurier.at
Facebook: facebook.com/GabrieleKuhn60

Er Es stimmt. Ich nehme nicht zu. Aber dafür wird mir gelegentlich ordentlich schlecht. Weil ich auch nach über vier Jahrzehnten kulinarischen Daseins noch immer nicht kapiert habe, wann es genug der Nahrungsaufnahme ist. Der Übergang von Appetit zu Gier bleibt jener Drahtseilakt, der gerne misslingt.

So betrachtet beneide ich meine Frau, weil bei der ist immer sehr früh Schluss. Ich höre aus ihrem Mund stets „Pfff, puuh, satt, satt, satt“ zu einem Zeitpunkt, da ich mich noch in einem Gruß-aus-der-Küche-Stadium befinde.

Gut, aber zu viel

Gefühlsmäßig war es 1998, als sie das letzte Mal einen Teller Richtung Abwasch verabschiedete, auf dem nicht zumindest noch eine Nudel oder ein Häufchen Reis zurückblieb – „Was soll ich machen? Ich kann nicht mehr!“ Ja, eh. In diesem Sinne warte ich schon bei jedem Besuch, den wir tun, auf ihren Standardsatz: „Sehr gut war’s, aber viel zu viel.“ Dass die Gastgeber gemeinsam stundenlang in der Küche gestanden sind, um dann zu sehen, wie ihr Werk nur in mikroskopisch wahrnehmbarer Dosis gewürdigt wird, ist mir fast schon peinlich. Also kompensiere ich das weibliche Defizit mit einem Nachschlag. Und vielleicht noch einem. Wissend: „A so a dankbarer Esser“ macht Köchinnen und Köche glücklich. Ergo wurde ich im Laufe von Jahren zum überall gern bewirteten Austria’s Next Top-Gourmand.

Ob Schweinsbraten oder Risotto, Sportgummi oder Vanillekipferln – das Zeug muss weg. Und zwar in mich. Da kann es schon einmal passieren, dass meine Frau mich (wimmernd) mitten in der Nacht im AKH abwerfen muss. Mit der laienhaften Diagnose „Überfressen“, obwohl garantiert nur irgendetwas verdorben war. Pech. Oder nur: Kalorien ne va plus.

michael.hufnagl@kurier.at
twitter: @MHufnagl

KURIER **Herausgeber und Medieninhaber:** KURIER Zeitungsverlag und Druckerei Ges.m.b.H., Lindengasse 52, 1072 Wien **Chefredakteur:** Dr. Helmut Brandstätter **Redaktion MeinSonntag:** Gabriele Kuhn (Leitung), Ute Brühl, Martin Burger, Laila Daneshmandi, Hedwig Derka, Maria Gurmann, Sandra Lumetsberger, Jasmin Schakfeh **Konzept:** Gabriele Kuhn, Martina Salomon **Layout:** Beilagen-Grafik **Geschäftsführer:** Mag.Thomas Kralinger, Dkfm. Mark Mickasch **Verleger:** Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GesmbH & Co. KG, Muthgasse 2, 1190 Wien **Hersteller:** Mediaprint Zeitungsdruckerei, 1230 Wien, **Kontakt:** meinsonntag@kurier.at