



„Ein Stück von

Veränderung. Sind wir Gefangene im Strudel des Alltags, oder lässt sich ein zufriedenes Leben aktiv kreieren? Die Autorin und Psychologin Maria Färber-Singer zeigt, wie verbotene Wünsche Realität werden können.

VON BIRGIT BRAUNRATH

Die Autorin warnt im Vorfeld unseres Gesprächs: „Und lassen Sie sich nicht in meine Geschichte hineinziehen! Darum geht's nicht.“ – Wie meint sie das angesichts ihres neuen Buchs „Mein Weg zu mir selbst“, in dem sie ihre Lebensgeschichte erzählt?

Maria Färber-Singer sprudelt die Antwort nur so heraus: „Es ist ja keine Autobiografie. Wen würde das interessieren? Ich bin doch kein Popstar. Es ist mein Weg, den ich von meinen eigenen wertenden Gedanken so befreit habe, dass ihn jeder frei nehmen kann. Ich wollte die Leserinnen und Leser nicht in

meinen Leben reinziehen, sondern Prozesse aufzeigen, wie ein gutes, selbstbestimmtes Leben gelingen kann. Erst als ich die Geschichten von meinem Kleid befreit hatte, hatten sie richtig Kraft. So sind sie wirksam.“

Färber-Singer, einst im Hamsterrad auf Dauerrotation als Psychologin und Psychotherapeutin tätig, hat schon vor Jahren auf Normalbetrieb umgestellt. Sie malt, werkt, meditiert, spielt in einer Clown-Gruppe – alles Tätigkeiten, für die im Rundum-die-Uhr-Arbeitsleben kein Platz gewesen wäre. An ihrer Tür steht heute nicht mehr Psychotherapeutin, sondern „Impulscoach“.

Nicht nur in der Arbeit mit

Was wirkt: 13 Bausteine für den Weg zu sich selbst

Glücksstrategie. Eine neue, freudvolle Entschiedenheit wach halten – so lange, bis

„Ich wollte bei diesem Buch vom sachbuchartig-belehrenden Ton wegkommen“, lacht Maria Färber-Singer. Sie konnte es sich dann aber doch nicht verkneifen, Gedanken und Übungen aufzuführen, die in ihrem eigenen Leben Wirkung gezeigt haben.

Einerseits im Selbstversuch – als Patientin, Klientin, Tochter, Schwester, Ehefrau, Mutter. Andererseits aus der Perspektive der Psychotherapeutin und Supervisorin, in der Färber-Singer über Jahrzehnte auslotet, was Menschen nachhaltig weiterbringt.

Ihr Resümee: „Wenn wir, ohne zu werten, auf unser Leben schauen, finden wir Erfüllung, Schönheit, Freude. Da wir gelernt haben, uns abzuwerten, halten wir nicht viel von uns und finden auch nichts. Erst in Liebe auf uns selbst zu schauen, bringt den Riesengewinn.“ Wie sich das im Alltag bewerkstelligen lässt, erklärt sie anhand von 13 Bausteinen, die möglichst simpel sind. „Je einfacher die Form, desto wirksamer.“

1. Wirklichkeit gestalten

Auch wenn wir fest daran glauben: Die eine, einzige, wahre Realität existiert nicht. Da wir die Welt immer durch eine Brille betrachten, deren Optik aus persönlichen Erfahrungen und Bewertungen entsteht, gibt es so viele Wirklichkeiten, wie es Menschen gibt. Halten wir etwas für unmöglich, handeln wir danach. Denken wir in Grenzen, leben wir in Grenzen. Denken wir in Wundern, leben wir in Wundern. Wir bestimmen.

2. Potenzial entfalten

An Wunder kommen wir über Herzenswünsche heran und über die Bereitschaft, diese anzuerkennen. Kommt ein Wunsch aus unserer Tiefe und ist nicht nur ein Gedanke, so ist er Teil von uns und entspricht somit unserem Potenzial. Alle Gedanken ziehen zu lassen und uns darauf zu konzentrieren, was wir wirklich wollen, das ist der Weg, der uns zu uns selbst führt.

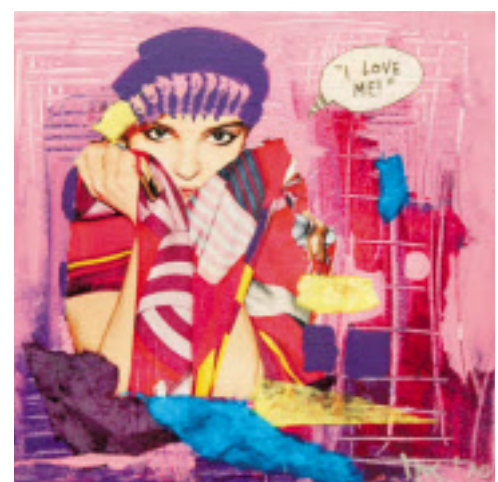
3. Leben im Jetzt

Leben wir im Jetzt, riechen, hören, spüren, sehen, schmecken wir, was uns gut tut. Indem wir bekräftigen, was wir wollen, fühlt sich unser Leben mit der Qualität dieser Augenblicke. Frei von ablenkenden Gedanken entsteht wie von selbst das Beste für uns und alle Beteiligten.

4. Bitten, danken, geschehen lassen

Um entstehen zu lassen, was wir uns wünschen, können wir Folgendes tun: Die Aufmerksamkeit vom Kopf in die Körpermitte verlagern (z. B. mithilfe der Vorstellung einer Kinderrutsche). Über bewusstes Atmen die Aufmerksamkeit dort halten. Mit der Vorstellung, dass

unsere Gedanken im Kopf sitzen, diesen Teil des Körpers loslassen. Mit der Vorstellung, dass sich die dazugehörigen Emotionen im unteren Teil des Körpers befinden, den Teil nach unten entlassen. So, dass in der Vorstellung nur noch die Körpermitte um das Herz übrig bleibt. Dann das Bewusstsein vom Herzfeld aus in eine unendliche Weite ausdehnen („Ich bin der Raum, ich bin der Ort, ich bin das Land, ...“) und über die Atmung in Verbindung bleiben. In diese Weite hinein können wir Wünsche schicken. Stellen wir uns das, was wir wollen, so vor, als wäre es bereits Wirklichkeit. Wählen wir aus, was entstehen soll. Egal, ob Bilder, Farben, Worte, Töne – alles, was vor unserem Auge auftaucht, kann nützlich sein. Dabei ist es gut, sich



Ein Bild von Maria Färber-Singer. „In Liebe auf uns selbst zu schauen, bringt Riesengewinn“, sagt sie

von der Frage „Fühlt sich das gut an?“ leiten zu lassen. Dann nichts Bestimmtes erwarten, damit etwas entstehen kann.

5. Hindernisse bewusst machen

Dieser an sich einfache Ablauf fällt oft schwer – weil wir wahre Meister darin sind, zu verhindern, dass geschieht, was wir uns aus tiefstem Herzen wünschen. Am stärksten hindern wir uns, wenn wir das Gewohnte nicht verlassen wollen. Mit unserem Zweifel, unserer Angst und scheinbarer Vergesslichkeit. Alles in allem: mit innerem Widerstand. Trickreich wendet unser Verstand sein Repertoire an, um uns zu hindern, aus dem Herzen zu leben.

6. Üben

Herauszukommen aus einschränkenden Gedanken erfordert regelmäßiges Üben. Jede Situation und jede Methode, die wir mit unserem Wunsch verbinden, dient uns dabei. Ob wir joggen, einfach nur in die Luft schauen, bewusst atmen, mit Begeisterung kochen, meditieren oder Yoga üben – sobald es still wird im Kopf, entsteht Raum für Neues.

7. Neues Interesse

Um weitergehen zu können, brauchen wir eine Art Motor, ein neues Interesse, eine freudvolle Entschiedenheit, die nichts mit alten Ge-

uns selbst zur Welt bringen“

Gruppen, auch im eigenen Leben folgt sie heute spontanen Impulsen und weniger der Vernunft. Dies führte zu ihrem ersten Buch: „Ich bin Ich. Wer sonst!“ Es wurde ein Überraschungserfolg, der ihre Umwelt mehr erstaunt hat als sie selbst. Denn sie ist überzeugt, dass wir uns jeden Wunsch erfüllen können,

wenn es sich dabei nicht um materielle Begehrlichkeiten, sondern um tiefe Bedürfnisse handelt, die widerspiegeln, wer wir tatsächlich sind.

So erzählt die gebürtige Kärntnerin in ihrem Buch, wie sie sich mit ihrem Mann den Wunsch nach einem eigenen Haus erfüllt hat, obwohl klar war, dass das Geld dafür fehlt. Das Projekt wurde dennoch Wirklichkeit, unter höchstem persönlichen Einsatz, unter Aufarbeitung alter Familiendramen und Gesundheitsthemen sowie unter der Überwindung des Tabus, über Geld zu reden. Heute sitzen wir zum Interview in diesem Traumhaus.

Aber war das Haus im Grunde nicht auch eine „ma-

terielle Begehrlichkeit“? Färber-Singer lacht: „Lassen Sie das Haus weg! Ich habe nicht das Gefühl, dass es mir „gehört“, es ist nur Symbol für einen tiefen Wunsch, für einen Gedanken, der so verboten war, dass ich ihn anfangs nicht einmal zu denken wagte. Bei anderen Menschen kann das zum Beispiel der

Wunsch nach Selbstverwirklichung sein. Dass es bei mir ein Haus war, erklärt sich aus meiner Familiengeschichte. Das Thema war bei mir massiv belegt. Es war Zeit, mich dem Thema „Haus“ zu stellen. Und wenn es eines Tages Zeit ist, mich vors Haus zu stellen, den Daumen zu heben und nach Griechenland zu stoppen, wird das auch wunderbar sein. Es funktioniert nur, wenn ich nicht an der Materie hänge. Das ist das Paradoxe an der Wunscherfüllung.“

Heißt das, ich könnte mir jeden Herzenswunsch erfüllen, so lange das Ego dabei nicht „Will haben!“ schreit? Färber-Singer nickt: „Jeden unserer Wünsche, die so stark widerspiegeln, wer wir

sind, und die zugleich so verboten sind. Diese Wünsche bleiben meist lang im Verborgenen. Wenn sie aber hochkommen, haben wir die Chance, ein großes Stück von uns selbst auf die Welt zu bringen.“ – Und wo ist der Haken? Die Autorin kennt ihn: „Wir müssen dabei mit heftigen Reaktionen unseres Umfelds rechnen. Die Wünsche sind ja nicht umsonst verboten. Zugleich ist aber die Auflösung innerer Verbote der größte Wachstumsschritt, den ein Mensch gehen kann.“

www.impulsmomente.at
Buchpräsentation bei Thalia, Landstraßer Hauptstraße 2a/2b, 1030 Wien, Mittwoch, 12. November, um 19 Uhr.



Maria Färber-Singer: „Mein Weg zu mir selbst. Ich-Erfahrungen.“ Verlag Via Nova. 288 Seiten. 19,50 Euro

„Es funktioniert nur, wenn ich nicht an der Materie hänge. Das ist das Paradoxe an der Wunscherfüllung.“

Maria Färber-Singer
Buchautorin

„Die Auflösung innerer Verbote ist der größte Wachstumsschritt, den ein Mensch gehen kann.“

Maria Färber-Singer
Impulscoach

Weg zu sich selbst

sie mehr Gewicht hat als alte Gewohnheiten

danken zu tun hat, wie: „Wenn mir das nicht gelingt, bin ich nichts wert!“ Dieses Interesse richtet unsere Aufmerksamkeit auf alle nützlichen Beobachtungen und Erkenntnisse. Auf dem Weg zu uns selbst entsteht dieses neue Interesse von alleine. Dabei gibt es aber einen Übergang vom Alten ins Neue, der von Leer und vermeintlichem Stillstand gekennzeichnet ist: „Mich interessiert nichts (mehr)!“ Um an der Stelle nicht zu verzweifeln, empfiehlt es sich, die Leere anzunehmen und auszuhalten. Und konsequent nichts von dem zu tun was wir nicht (mehr) wollen. Einzige Aufgabe: Das neue Interesse will gepflegt und wachgehalten sein. So lange, bis es mehr Gewicht hat als alte, antrainierte Gewohnheiten.

8. Mut

Sich auf etwas einzulassen, das wir nicht kennen, ist die Voraussetzung dafür, Neues zu erleben. Dieser Mut bedeutet nicht, sich Hals über Kopf in gefährliche Situationen zu stürzen. Er ist vielmehr ein schlichtes, kraftvolles „Ja“ zu allem, was sich zeigt. Im Vertrauen darauf, dass es das ist, was wir wollen, auch wenn es sich oft nicht so zeigt, wie erwartet.

9. Dankbarkeit

Dankbar zu sein für das, was gut tut, macht uns bewusst, welchen Reichtum es bereits in unserem Leben gibt. Dankbar zu sein für das, was wir als schwierig erleben, ermöglicht es uns, Hindernisse zu überwinden.

10. Verzeihen

Indem wir einer Person – auch uns selbst – verzeihen, geben wir sie und somit uns selbst frei. Wir lassen belastende Gedanken los und kommen mit uns selbst in Kontakt.

11. Feiern

Feiern wir einfach einmal ohne Grund, so holen wir das Erwünschte ins Leben, bevor es sich gezeigt hat und bestätigen, dass alles, was wir uns wünschen, möglich ist. Die Mitfreude spielt dabei eine wichtige Rolle: Freuen wir uns über die Erfolge anderer, so lösen sich Hindernisse wie Neid und Eifersucht auf und machen den Weg frei zu den eigenen Erfolgen.

12. Fragen

Wollen wir Antworten aus dem Herzen, dürfen wir keine Fragen an den Kopf stellen. Besser ist es, in das „Feld des Herzens“ zu gehen und die Frage aus dieser Perspektive zu betrachten. Ist sie dann nicht mehr da, war sie nicht wichtig. Ist sie noch da, stellen wir sie und achten darauf, welche Antworten auftauchen.

13. Humor

Humor schafft eine heilsame Distanz zu dem, was wir oft irrtümlich für unser Leben halten. Können wir über die Verrücktheit unseres konditionierten Verstandes lachen, sind wir mit uns selbst verbunden und gleichzeitig in einer Beobachtungsposition. Das schafft Überblick und lässt uns mit wohlwollendem Blick unser Denken und Handeln betrachten.

IHR KURIER-ABO VERLEIHT FLÜGEL
DAS HAB' ICH VOM KURIER

THE PED BUNDTIN
BEST OF 2014
EXTREMER ALS BUNDEL
JETZT KOMMT
WAS JETZT
MARCEL HIRSCHER
WIE IM MIT
SOBOD FRANZOS
KORRE

AM 11. NOVEMBER IN IHREM KURIER

Rock GOTT
Der Foo-Fighters-Frontmann über Kurt Cobain, Barack Obama und sehr viel mehr

Dave Grohl

KURIER

*Bitte das Red Bulletin Team KURIER-Abonnement nicht befragen - einfach kann Info an unser Kundenervice. Für Infos zu Konditionen, Preisen, Adressen und Best. Tel. (0) oder unter der Hotline 05 99 99 99 99. www.kurier.at