

»ICH AHNTE, DASS ICH NICHT DIE BIN, ÜBER DIE GESPROCHEN WURDE«

Gastautorin Dr. Maria Färber-Singer über den Weg zu sich und zur (Selbst-)Liebe ...



Hör' auf, zu pfeifen, Maria!" „Musst du immer zurückreden!" „Wenn du so weitermachst, kriegst du sicher keinen Mann!"; Oma, Mama, ja auch die Menschen im Ort schienen genau zu wissen, wie mein Leben weitergehen würde. Sie alle belieferten mich mit Bildern und „Ratschlägen"; die mir im Wesentlichen eines vermittelten: So wie ich war, war ich nicht in Ordnung, und für das, was ich wollte, würde ich einen hohen Preis zahlen müssen. Nichtsdestotrotz machte ich mich auf den Weg. Und ich zahlte einen hohen Preis! Denn ohne zu wissen hatte ich begonnen, die vorgefertigten Meinungen mir selbst gegenüber anzuwenden: „Du bist nicht gescheit genug! Du wirst das Studium nie schaffen. Du bist nicht attraktiv genug, wirst keinen interessanten Mann bekommen."

Ich schaffte die Matura, ich schaffte das Studium und ich bekam einen Mann. Einen interessanten noch dazu! Wie das? Die vorgefertigten Meinungen waren wohl nicht wahr. Sie taten nur so. Um „meine Wahrheit" sein zu können, hätten sie mir liebevollen Halt geben müssen, doch das taten sie nicht. Sie beschäftigten und irritierten mich, aber sie gaben mir keine dauerhafte Sicherheit. Daher konnten sie meinen Weg nur verlangsamen, nicht jedoch verhindern. Wie kam es dazu? Soweit ich mich zurückerinnern kann, sehnte ich mich nach Liebe, nach Freude und nach Freiheit, und ich stellte mir immer wieder vor, wie ich leben wollte. Das verschaffte mir zwar keinen festen Boden unter den Füßen, aber so etwas wie einen Balkon, von dem aus ich die Welt aus einem anderen Blickwinkel betrachten und Abstand herstellen konnte zu den kritischen Stimmen in mir und um mich herum.

Ich ahnte, dass ich nicht die bin, über die gesprochen wurde. Die Vorurteile anderer machten mich

traurig und ängstlich. Der Zorn half mir, mich immer wieder zu befreien. Ich überprüfte, ob ich das, was ich dachte, und das, was ich fühlte, wirklich denken und fühlen wollte. Ich schob vertraute Emotionen wie Trauer, Wut und Enttäuschung nicht mehr von mir weg, sondern ließ mich in sie hineinfallen mit dem Wunsch, dass sie sich wandeln und meinen Körper für immer verlassen mögen ... Als ich entdeckte, dass sich hinter den gewohnten Emotionen Gefühle verbergen, die tiefer, stärker und kraftvoller sind als alles, was ich bisher empfunden

»Selbstliebe und Eigenverantwortung sind die Schlüssel für eine neue Welt.«

Dr. Maria Färber Singer



hatte, wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war. Einmal in tiefer Freude, grenzenloser Freiheit und nährender Liebe angekommen, wollte ich nicht mehr weg. Ich war dort, wo ich immer schon hinwollte. Wenn die Freude, die Kreativität, die Liebe, das Lachen aus mir strömen, fühle ich mich sicher und weiß, dass alles gut wird, weil alles gut ist.

ZUR PERSON

Dr. Maria Färber Singer ist Psychotherapeutin, Supervisorin, Lebensberaterin, Führungskräftecoach und Organisationsberaterin, seit 2001 impulsCOACH in freier Praxis, Autorin, Malerin.

- **Special Tipp:** Schauen Sie „Fini meditiert" auf www.impulsmomente.at/clownt
- Auf www.impulsmomente.at finden Sie eine Übersicht ihres Angebotsspektrums.



Beide Bücher erschienen im ViaNova Verlag 2012/2014, 16,40 €, 19,50 €

ASCHENPUTTEL ODER APHRODITE?

Wir fragen nach! Dr. Maria Färber Singer über
Auswege aus dem (weiblichen) Muster
»Ich bin das was die anderen von mir erwarten«

Wie Frauen leben und lieben, beschäftigt uns sehr, denn wir spüren Diskrepanzen zwischen dem was möglich ist und dem was wir Frauen uns erlauben. Wir reden viel schlecht! Oder?
Dr. Färber-Singer: Da ist etwas Wahres dran, besonders, wenn es um die Liebe und den liebevollen Umgang mit uns geht. Wir verbinden „Liebe“ vorrangig mit Beziehungen, mit dem Wunsch nach Liebesgeschichten. Tatsächlich aber ist „Liebe“ Energie, die uns in unvorstellbarem Ausmaß zur Verfügung steht. Wenn wir sie annehmen! Lust auf ein Experiment? ... Stellen Sie sich vor, Sie tauchen in ein warmes Bad ein. Sie schließen die Augen und geben sich dem Augenblick hin. Gedanken, die auftauchen, lassen sie weiterfliegen. Das Wasser wärmt Ihren Körper und die Ruhe/die Musik entspannt. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass diese wohltuende Atmosphäre „Liebe“ ist. Eine heilsame Energie, die alles durchdringt. Liebe bewusst wahrzunehmen und zu leben ist ein Geheimtipp für dauerhaften Erfolg.

Kann sich diese „liebevollle Lebensenergie“ auch im (Arbeits) Alltag erfolgreich auswirken?

Aber ja! Sich selbst zu lieben ist sogar die beste Basis für erfolgreiches Kreieren und für eine Zusammenarbeit, bei der das Potential aller fließen kann. Der Weg dorthin ist aber oft ein schwieriger. Ich erfuhr das am eigenen Leibe. Ich wurde mit dem Rollenbild „Frauen sind Opfer, Männer sind Täter“ erwachsen. Da war es nur logisch, sich in der Studentenzeit der Frauenbewegung anzuschließen. Wir fühlten uns frei in unserer „Frauengruppe“, wurden aber auch angefeindet. Heute ist längst die Freude an Veränderungen an die Stelle starrer Prinzipien getreten. Viele Erlebnisse in meinem jungen Leben führten zur Erkenntnis „Ich nehme mich selbst nicht (so) wichtig, wie es mir wirklich gut tut!“ Das „ich will“ kam nicht aus dem Herzen. Ich war voller Ängste und Zweifel und anderer „Hindernis-Klassiker“, ohne zu bemerken, dass ich diese selbst erzeugte. Es war mir nicht bewusst, dass ich ein „Secondhandleben“ führte, meine Lebensenergie aus anderen und aus meiner Umgebung schöpfte. Ganz wir selbst sein! Für mich gibt es nichts Schöneres. Dann verliert die „richtig/falsch“-Bibliothek im Gehirn an Bedeutung, es ergeben sich neue Chancen für Beziehungen und Träume werden wahr.

Sie schreiben in Ihrem ersten Buch „Ich bin Ich. Wer sonst“, dass wir weder Mann, Frau, Mutter oder Vater brauchen, um uns geliebt zu fühlen. Wie ist das zu verstehen?

Ich meine damit, dass wir unser Wohlbefinden nicht von einem Liebesbeweis anderer abhängig machen sollten, wie ein hungriges Kind, das nur für sich alleine eine riesige Geburtstagstorte haben will. Stattdessen können wir uns wie bei einer Steckdose an die (eingangs erwähnte) Liebesenergie anschließen und lernen, uns selbst zu lieben, „in guten wie in schlechten Tagen“. Wir sind dann hochansteckend und ebnen so auch den Weg zum Du.

Wir danken für das Gespräch!

KARTE DIEM

JCB BALANCE
BY CARD COMPLETE



powered by
card complete

Für all die Dinge, die Ihr Leben In Balance halten

Die Zeit kann man nicht anhalten. Deshalb ist es umso wichtiger, jede Sekunde zu genießen. Carpe Diem, oder besser gesagt: Karte Diem.

Mit der neuen JCB Balance Kreditkarte. Ab sofort auch im Doppel mit einer VISA oder Master-Card zum attraktiven Vorteilspreis erhältlich.

Jetzt bestellen auf www.jcbbalance.com