



” Zu sein,  
was wir  
sind,  
und zu  
werden,  
wozu wir  
fähig  
sind, ist  
das  
einzige  
Ziel des  
Lebens.“

ROBERT LOUIS STEVENSON

# Habe lieber ERLEBNISSE als ERGEBNISSE

Hier erklärt die angesehene Kölner Psychologin und Paar-Therapeutin **KATHARINA GRÜNEWALD** (48), wie wir uns selbst entdecken können, wie Beziehungen gelingen und was uns neue Kraft schenkt

**W**as denken Sie als erfahrene Paartherapeutin über die

**Liebe, Frau Grünewald?**

Sie wird nicht weniger, wenn man sie teilt. Im Gegenteil. Liebe bedeutet, sich selbst zu lieben. Darin sehe ich das Fundament unseres Seins. Doch was ist dieses Selbst? Um das herauszufinden, müssen wir uns mehr mit uns beschäftigen.

**Noch mehr?**

**Gefühlt sind im Alltag schon jetzt zu viele Egoisten unterwegs ...**

Diese Menschen setzen ihr Sosein als Maßstab über andere und werten sie damit ab. Nur sie selbst sind wichtig – andere nicht von Belang. Solche Selbstliebe ist nicht nur instabil, sondern in der Tat auch gefährlich für unser Zusammenleben.

## KATHARINA GRÜNEWALD

Dipl.-Psychologin und Therapeutin. Sie ist verheiratet, Mutter in einer Patchworkfamilie und lebt in Köln. Arbeitet in ihrer Praxis vor allem mit Paaren und Familien. Selbstliebe und -fürsorge sind zentrale Themen ihrer Beratung. Sie ist Autorin des Buches „*Glückliche Stiefmutter. Gut zusammen leben in Patchworkfamilien*“ (Herder Verlag; 18 Euro) Mehr Informationen: [www.patchworkfamilien.com](http://www.patchworkfamilien.com)



**Wie erfahre ich eine gesunde Selbstliebe?**

Indem ich mich mit einem inneren Lächeln beobachte und erforsche – ohne jegliche Bewertung! Zum Beispiel, dass ich schneller, schüchterner, lustiger oder geduldiger bin als andere... ich werde mir meiner Ecken und Kanten, vor allem aber meiner Stärken bewusst. Meines Soseins. Hören Sie in sich hinein...

**...wo machen Sie das, Frau Grünewald?**

In meinem Herzensraum. So nenne ich meinen inneren Rückzugsort, an dem ich ungestört bin. Mich mit allen Schwächen, mit jeder Bewegtheit meines Herzens zeigen darf. Für mich ist das ein wunderbares Morgenritual.

**Verraten Sie uns, wie es geht?**

Setzen oder legen Sie sich gemütlich hin, atmen Sie tief durch, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, lassen Sie Ihre Muskeln locker. Es gibt

„Die gute Zeit fällt nicht vom Himmel, sondern wir erschaffen sie selbst, sie liegt in unserem Herzen eingeschlossen.“

FJODOR M. DOSTOJEWSKI

nichts zu tun, nichts zu leisten! Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Atem verbunden sind, und erlauben Sie sich, nur bei sich zu sein. Gehen Sie nun mit einem wohlwollend neugierigen Blick an Ihren Empfindungen und Impulsen vorbei – und bieten Sie ihnen einen Platz an. Sie alle gehören zu Ihnen und dürfen sein! Was berührt, was sorgt Sie? Lassen Sie alles zu. Fühlen Sie die Energie, die in Sie hineinströmt. Vielleicht spüren Sie, dass jemand an Ihnen zieht, Sie aufrichtet und Ihr Herz hebt. Schon fünf Minuten genügen. Strecken und reckeln Sie sich jetzt – Sie werden ein Lächeln mit in den Tag nehmen; werden sich selbst und den anderen liebevoll begegnen.



**Wenig später sitzen Ihnen Paare gegenüber, denen die Liebe abhanden kam. Was ist der Hauptgrund?**

Unsere Erwartungen. Wir haben eine bestimmte Vorstellung von der Liebe, von uns, vom anderen... und vergessen dabei, dass der andere, dieses Du, auch ein eigenwilliger, unvollkommener, liebenswerter Mensch ist. Und dass niemand auf die Welt kommt, um die Erwartungen eines anderen zu erfüllen.

**Klingt schlüssig... doch wie verhindere ich diese zu-hohe-Erwartungen-Sackgasse?**

Unsere Grundhaltung ist entscheidend: Wenn wir uns sagen „Ich bin okay, du bist okay“, haben beide Raum und Berechtigung. Es gibt kein Besser oder Schlechter, Richtig oder Falsch. Beide haben „richtige“ Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen. Das Recht auf Fehler und Veränderung. Und: Hören Sie auf, Gedanken zu lesen. Fragen Sie! Reden Sie miteinander. Es mag banal klingen, aber: Seien Sie aufmerksam – sich, Ihrem Leben, Ihrer Beziehung gegenüber. Hier klemmt es nämlich meistens.

**Warum?**

Weil wir es verlernt haben. Wir vertrauen heute lieber Fitnessuhren, die uns sagen, ob wir gut schlafen, wieviele Schritte wir gelaufen sind und wann wir wieder trinken müssen. Das wissen wir eigentlich alles selbst – wenn wir uns wieder mehr wahrnehmen. Anhalten.

Innehalten. Diese Zeit, ich nenne sie *Herzeit*, schenkt uns Klarheit. Denn Körper und Seele schicken ihre kleinen Botschaften. Immer. Wir müssen sie nur empfangen.

**Welche ist bei Ihnen angekommen?**

Wie wichtig es ist, in seinem Element zu sein – zu leuchten. Ein wunderbares Gefühl, als ob wir Schwung holen würden...

**...wo versteckt sich dieses Leuchten?**

Erinnern Sie sich an Ihre Kindertage: an Ihr Träumen, Spielen, Tüfteln? Machen Sie das heute noch? Nein? Probieren Sie es doch einfach mal wieder! Oder: Fragen Sie sich, wozu Sie Lust hätten. Sprudeln Sie! Stauen Sie! Achten Sie darauf, was für Bilder Ihnen in den Sinn kommen: konkrete Aktivitäten? Orte? Lieblingsmenschen? Werke, die Sie erschaffen? Oder einfach Bilder der Ruhe? Lassen Sie Fragezeichen statt Ausrufezeichen zu, Erlebnisse statt Ergebnisse.

**Wie ging das bei Ihnen aus?**

Ich war Karnevalsprinzessin als Kind... und heute? Bin ich manchmal Funkenmariechen. Tanze auf dem Tisch. Ich leuchte und habe riesigen Spaß.

**Wer hilft Ihnen durch trübe Tage?**

**Wenn Sie das Gefühl haben, sich im Kreis zu drehen?**

Mein Vater... manchmal trete ich mit ihm in den Dialog, obwohl er schon 27 Jahre nicht mehr lebt. Er hatte eine sehr stärkende Seite an sich. Wenn ich einen Vortrag halte, gibt es immer ein paar Leute, die skeptisch gucken. In diesen Momenten stelle ich ihn gedanklich hinter mich. Höre ihn sagen: „Natürlich kannst du das. Lass dich nicht verunsichern.“ Mit seiner Stärke im Rücken lege ich los... Er ist mein innerer Mentor, der mich schützt und stützt.

**Kann ich auch so einen inneren Mentor finden?**

Ja, jeder kann das – allerdings ist dafür ein bisschen Fantasie gefragt: Öffnen Sie Ihren Herzensraum. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Sommerspaziergang und kommen an einen Ort, der Ihnen sehr gefällt. Hier verweilen Sie. Schauen sich um. Nun leistet Ihnen jemand Gesellschaft. Jemand, der Geborgenheit ausstrahlt. Wer ist es? Ein Mensch? Ein

FOTO: JUDITH GRAP ILLUSTRATION: JERROLD ORTIZ/WWW.JERROLDART.COM

„Das Große ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein!“

SÖREN KIERKEGAARD

Tier? Ein Fabelwesen? Manche sehen eine kuschelige Katze oder einen Adler mit seinem Weitblick, eine weise Fee oder die gütige Großmutter. Dieses Helferwesen ist jederzeit für uns da. Wir können Zwiesprache mit ihm halten. Oder, „nur“ dessen tröstende Hand auf unserer Schulter spüren, dessen Wärme – eine sehr, sehr stärkende Instanz.

**Was schenkt Ihnen darüber hinaus Kraft?**

Der Gedanke, dass es etwas gibt, das uns alle verbindet, ich nenne es „geheime Intelligenz“; stelle mir vor, dass wir in etwas Größeren aufgehoben sind: voller Urvertrauen und universeller Liebe. Etwas, das unsere Energiequelle ist. Unser Antrieb. Dieses Gefühl der Aufgehobenheit ist das Zentrum der Religionen, das Wesen von Spiritualität und Transzendenz. Wir entschleunigen, tauchen ein in eine Atmosphäre, die uns ganz in sich aufnimmt: Musik zum Beispiel oder der Wald. Dann können wir darauf vertrauen, dass sich mit „geheimer Intelligenz“ das Leben entwickelt ...

**In welchen Momenten fühlen Sie dieses Einssein?**

Im Meer – wenn ich im Rhythmus der Wellen schwebe, mich im warmen Wasser treiben lasse. Dann habe ich das Gefühl, jetzt lösen sich die Grenzen zwischen mir und der Außenwelt, jetzt gehöre ich ganz zum Meer. Das empfinde ich als unglaublich kraftvoll.

**Worin besteht die bislang wichtigste Lektion Ihres Lebens?**

„Isso“, sagt Karola, meine Stieftochter. Und sie hat Recht. Wir sollten annehmen, akzeptieren, was wir nicht ändern können. Das Leben ist eben auch manchmal einfach so, wie es ist!

INTERVIEW: SYLVIA NAUSE-MEIER



**BUCHTIPP**

Katharina Grünwald: „Herzzeit. 5 Minuten für mehr Selbstliebe“ – mit vielen Übungen (Bastei Lübbe Verlag; 8 Euro). Mehr Infos: [www.luebbe.de](http://www.luebbe.de)

FOTO: JURGA GRAF ILLUSTRATIONEN: JESUSO ORTIZ/WWW.JESUSOART.COM



**CANOBO® extra PUR:**  
Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Wohlbefindens. Selbstverständlich ohne Rausch- und Gewöhnungseffekt.

Reines Cannabisöl mit 10 % CBD. Natürliche Qualität, geprüft und sicher. **Erhältlich in der Apotheke.**

Weitere Infos unter: [www.canobo.de/extra](http://www.canobo.de/extra)

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise dar.