

Vorwort

*„Gib nicht vor, etwas zu wissen, das du nicht erfahren hast.“
(Rumi)*

Mein Name ist Dr. Ulrike Pöhler. Ich habe in Veterinärmedizin promoviert. Solange ich denken kann, habe ich funktioniert. Ich suchte immer meine Anerkennung im Außen. Ich wollte beweisen, wie leistungsstark, wie verantwortungsbewusst, wie belastbar ich war. Meine Motivation war – wie ich heute weiß – mein Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung. Ich wollte gesehen werden und mich wertvoll fühlen. Viele Menschen meiner Generation, aber auch jüngere Menschen, gehen diesen Weg des Funktionierens. Oftmals bis hin zur totalen inneren und äußeren Erschöpfung.

Obwohl diese Menschen spüren, dass sie mit ihrer Arbeit oder ihrem Umfeld überfordert sind, streben sie keine Veränderungen an. Denn Veränderungen machen Angst. Dabei sehen die Menschen oft nur das, was sie vielleicht verlieren könnten – Geld, Macht, Einfluss – und nicht das, was ihnen geschenkt wird – mehr Lebensqualität.

Für unsere seelisch-geistige und auch körperliche Gesundheit ist es jedoch wichtig, dass wir im Einklang mit uns leben – und auf unsere Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Prof. Dr. Gerald Hüther spricht von zwei Grundbedürfnissen: Von dem Bedürfnis nach Verbundenheit und von dem Bedürfnis nach Autonomie. In der Regel suchen wir nach Anerkennung im Außen, denn so sind wir konditioniert. Wir wollen die Erwartungen anderer erfüllen und gefallen. Wir lassen uns verbiegen und passen uns an. Wir werden zu „Brauchenden“, zu „Bedürftigen“.

Dabei liegt so viel Potenzial in uns, das wir nicht entfalten. Wir alle haben eine einmalige Persönlichkeit. Wir alle haben Talente und Fähigkeiten. Wir dürfen unsere Würde erkennen, denn wir sind einzigartige, kostbare Unikate. So einmalig wie unser Fingerabdruck. Wir müssen uns nicht zum Spielball anderer degradieren lassen. Wir dürfen selbstbestimmt leben. Wenn wir gut für uns sorgen, dann spüren wir auf einmal, dass wir es wert sind, Aufmerksamkeit zu erhalten – vorzugsweise von uns selbst. Und so lade ich Sie ein, sich selbst wertzuschätzen. Sie haben das Recht auf Respekt und Anerkennung. Unabhängig von Ihren Leistungen. Unabhängig von Ihrem Besitz. Denn Sie sind ein kostbares Unikat. Sie haben das Recht, Ihr Leben so zu gestalten, dass Sie sich darin wohlfühlen – egal was andere dazu sagen. Sie haben das Recht, zu tun, was Ihnen guttut. Sie haben das Recht, Grenzen zu setzen. Denn Ihre Würde ist unantastbar.

So wünsche ich Ihnen ein Wohlfühlleben, das Sie jeden Tag genießen dürfen. Denn vergessen Sie nie: Sie sind kostbar und liebenswert, so wie Sie sind. Auch wenn Sie die Beine hochlegen und nichts tun. Auch wenn Sie in einem kleinen Appartement wohnen. Ich möchte Sie gerne mitnehmen auf meine Reise, die letztlich zu einem Happy End geführt hat – in der Hoffnung, Sie dazu zu ermutigen, sich für Ihr ganzes Potenzial zu öffnen. Erwecken Sie ihre Talente und Fähigkeiten aus dem Dornröschenschlaf. Wenn Sie möchten, begleite ich Sie dabei.

1. Kapitel

Wie alles begann

Ich wurde als älteste Tochter geboren. Zu meinen Geschwistern zählten ein älterer und ein jüngerer Bruder sowie eine jüngere Schwester, unser Nesthäkchen, von unserem Vater liebevoll „Puppa“ genannt. Ich war sein „Hase“. Er liebte mich sehr, sah aber immer die „Vernünftige“ in mir. Puppa war die „Unvernünftige“. Sie war ständig auf dem Sprung und hatte tausend Ideen, wie sie ihr Leben noch etwas bunter und abwechslungsreicher gestalten könnte. Mein großer Bruder galt als „Kronprinz“. Er sollte später die Geschäfte meines Vaters übernehmen – so war der Plan.

Doch schon nach wenigen Jahren war meinen Eltern klar, dass er dieser Aufgabe nicht gewachsen sein würde, und so wurde ich zur „Kronprinzessin“ ernannt. Eine Funktion, die mich total überforderte, wie ich heute weiß. Ich sollte auf meine Geschwister aufpassen, vor allem auf meine kleine Schwester. Ich weiß noch, dass mein Vater Jahre später – zu Beginn meines Studiums – „Puppa“ bei mir einquartierte. Er ließ ein zusätzliches Bett in mein möbliertes Zimmer stellen. Damit war für ihn die Sache erledigt. Ich habe noch heute seine Worte im Ohr: „Pass gut auf deine Schwester auf!“ Dann war er weg. Diese mir übertragene Verantwortung nahm ich sehr ernst. Schon als kleines Mädchen wollte ich ihn nicht enttäuschen.

Früher dolmetschte ich die Wünsche von „Puppa“. Sie zeigte beim Frühstück auf die Wurst und ich übersetzte: „Puppa möchte gerne eine Scheibe Wurst auf ihrem Brot haben.“ Wir perfektionierten