

«Scheitern gehört nicht ins Programm unserer Gesellschaft»

Denise Frei Lehmann aus Rapperswil-Jona steht mit beiden Beinen im Leben und gleichzeitig bewegt sie sich auf spirituellen Pfaden. Eine Krankheit zwang sie zur Reflexion. Dies hat sie in zwei Büchern niedergeschrieben. Am dritten ist sie dran.

Vor 30 Jahren empfahl Ihnen eine Freundin, sie müssten ihr Leben aufschreiben, warum haben Sie so lange gewartet?

(Lacht), es war noch nicht an der Zeit. Ich steckte zu tief im Berufsleben und in meiner persönlichen Entwicklung. Die notwendige Distanz kam erst 2013 durch die erzwungene Auszeit und Wiederaufnahme meiner Berater-Tätigkeit.

Die gesundheitliche Krise hat Ihnen somit den notwendigen Raum zum Schreiben gegeben?

Ja, könnte man sagen! Interessanterweise sagte mir ein Astrologe einige Zeit vor meiner Krise, dass 2014 der Start für eine schriftstellerische Karriere sein werde. Natürlich habe ich ihm das nicht geglaubt, aber genauso war es.

Sie haben in kurzer Zeit zwei Bücher geschrieben, die beide an der Frankfurter Buchmesse vorgestellt wurden. Worum geht es?

Primär geht es darum aufzuzeigen, dass wir mehr sind, als nur unser menschlicher Körper und unser Ego. Anhand der Geschichte von Isabelle Egger, der Hauptperson meiner Bücher, die einiges mit mir zu tun hat (lacht), rege ich den Leser an, sein eigenes Leben ganzheitlich zu reflektieren. Sich aus Mustern und Korsetts zu befreien.

«Wir müssen uns aus der Opferrolle befreien»

Sie sind Unternehmensberaterin, waren lange Personalleiterin in renommierten Firmen, was haben Sie denn mit Korsetts und alten Mustern am Hut?

Oh, eine Menge. Ich wuchs in streng katholischen Familienverhältnissen auf. Schon als Kind rannte ich mit meinem Hang zur Selbstbestimmung bei meinen Eltern gegen verschlossene Türen. Eine grosse Herausforderung für meine Mutter, die eigentlich nie wirklich Mutter sein wollte, sondern sich dem familiären, christlich konservativen Familiendiktat dem Frieden zuliebe beugte. Natürlich war dies nicht der ideale Nährboden für ein friedliches Zusammensein, schon gar nicht mit einer freiheitsliebenden Tochter, der früh klar wurde: «So wie Mama ende ich nie!».

Was hat das in Ihnen bewirkt?

Ich musste irgendwie meinen Weg finden, um nicht immer anzuecken. Man eignet sich schon früh als Kind gewis-



Denise Frei Lehmann schreibt gerade an ihrem dritten Buch. Foto: Anna Kohler

se überlebens-Taktiken an, die man bis ins Erwachsenenalter beibehält. So wie man gelernt hat sich als Kind zur Wehr zu setzen, macht man dies unbewusst auch als Erwachsener.

Was hat dies für Auswirkungen aufs Berufsleben?

Als Personalleiterin beobachtete ich immer wieder, dass in schwierigen Teams oft unbewusst kindliche Verhaltensweisen vorherrschten, um sich zur Wehr zu setzen oder seinen Platz zu behaupten. Jeder hat in seinem familiären Umfeld gelernt seine Rolle zu spielen

und diese spielt man unbewusst im Beziehungs- und Berufsleben weiter.

Neben dem Bücherschreiben haben Sie eine Praxis für ganzheitliche Lebensberatung.

Ja, als Personalleiterin wurde ich meist beigezogen, wenn es um schwierige Konstellationen in Betrieben ging. Wer passt gut zusammen, wo sind Spannungen, warum sind sie da. Ich habe eine Begabung auf diesem Gebiet. Oft habe ich bereits bei Einstellungsgesprächen gespürt, in welchen alten Mustern jemand verfangen ist, die sich negativ auf

die Karriere auswirken. Darum habe ich mich unterdessen auf die Beratung von Kadermitarbeitern spezialisiert.

Welchen negativen Einfluss können Verhaltensmuster auf unser Leben nehmen?

Ursprungsfamilie, gesellschaftliche Systeme und diverse Lebenserfahrungen formen uns. Es bilden sich Erfahrungsmuster. Wir ziehen Menschen und Situationen an, die diese Muster bedienen. Dadurch bleiben wir oft in der Opferrolle hängen und verstehen nicht, wieso uns ähnliche Dinge immer wieder passieren, wie Partnerschaftsprobleme, Eskalationen mit Vorgesetzten und Mitarbeitern. Erst wenn wir diese Muster erkennen, können wir uns aus der Opfer- bzw. Täter-Rolle befreien.

«Ich hatte ein Burn Out wegen Unterforderung»

Können Sie ein typisches Beispiel nennen?

Ich habe X mal erlebt, wie Kadermitarbeiter von einer Minute auf die andere den Pult räumen mussten. Dies löst Wut, Scham und vor allem Selbstmitleid aus. Sofort wird nach Schuldigen gesucht, meist im Umfeld. Kaum einer steht vor den Spiegel und gesteht ein: «Zu dieser Eskalation hast Du auch Deinen Teil beigetragen». Statt für sich zuzugeben, dass man jetzt eben gescheitert ist und man aus diesen Fehlern lernen muss, versinken die Meisten in der Opferrolle, werden oft psychisch krank und im schlimmsten Fall nehmen sie sich das Leben. Denn scheitern gehört nicht ins Lernprogramm unserer Gesellschaft – was ein grosser Irrtum ist.

Warum?

Weil wir uns nur ganzheitlich entwickeln können, wenn wir eben Höhen und Tiefen lernen zu meistern.

Findet man zum Thema Opferrolle Antworten in Ihren Büchern oder gar Rezepte?

Antworten in jedem Fall. Rezepte soll jeder für sich zusammenstellen, passend zur aktuellen Lebens-Situation.

Momentan schreiben Sie an ihrem dritten Buch. Welchen Schwerpunkt setzen Sie da?

Der erste Teil erzählt, wie sich die Hauptperson spirituell weiter entwickelt. Diese Lebensphase empfand sie als eine der Angenehmsten ihres Le-

bens. Doch dann spielte sich eine ähnliche Szene wie in der biblischen Geschichte mit der Schlange und dem Apfel ab: Es kam ein verlockendes Angebot aus der Wirtschaft, projektbezogen als Personalleiterin zu arbeiten. Obwohl die innere Stimme «NEIN» schrie, siegte das Ego. Dies mit un schönen gesundheitlichen Folgen. Die Lehre daraus: Wenn man sich einmal für einen Weg entscheidet, soll man diesen gehen, ohne finanziellen Verlockungen zu verfallen.

Sie hatten ein Burn out?

Anfangs wurde diese Diagnose gestellt. Ich war mit meiner projektbezogenen Aufgabe als Personalleiterin völlig unterfordert und wurde später durch meine Ärztin aufgeklärt, dass Burn outs auch durch Unterforderung ausgelöst werden können.

Wie das?

Durch inneren Stress, der mit der täglichen Unterforderung und damit zusammenhängendem Unzufriedenheit zu tun hätte. Eine neue Erfahrung für mich. Von Anfang an verzichtete ich strikt auf Psychopharmaka, meine Ärzte zwangen mich auch nie dazu. Für den langwierigen Heilungsprozess wurden Komplementär Medizinische Methoden eingesetzt. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass ich an einer deftigen Unterfunktion der Schilddrüse und einer Laktoseintoleranz litt, die mit ein Grund für die Krise waren. Zudem war ich sportlich ziemlich inaktiv, heute achte ich sehr darauf, jeden Tag meine 10000 Schritte zu gehen, bei jedem Wetter (lacht).

Sind Sie eine Esoterikerin?

Leider ist diese Bezeichnung negativ behaftet, denn alles was mit Geheimwissen zu tun hat, ist esoterisch. Ich habe sicher ein grosses Wissen, wenn es um spirituelle und mystische Themen geht. Dies versuche ich sinnbringend in die Bücher mit einzubauen.

Was sagt Ihr Mann, Ihre Familie zu den Büchern?

Mein Mann und meine Familie stehen voll hinter mir und finden die Bücher sehr spannend. Ohne das Einverständnis meines Mannes hätte ich natürlich die Bücher nie so authentisch veröffentlicht. Dass er sein Ok gab, zeugt von seiner Grösse.

Anna Kohler

«Alles Karma?» und «Es ist einiges los zwischen Himmel und Erde» im Handel oder unter www.freemindpraxis.ch