

REGION

Diese Volketswilerin sagt schlechten Gedanken den Kampf an

Volketswil Für Gedankenexpertin Vanessa Kellenberger aus Volketswil ist klar: Wenn der Kopf nicht aus dem Gedankenkreisen herauskommt, stimmt auch mit dem Körper etwas nicht.



«Deine Gedanken werden Wirklichkeit»: Nach diesem Leitsatz lebt Vanessa Kellenberger.

Bild: Regula Zurbuchen

Lea Chiapolini

Frau Kellenberger, welchen vermeintlich hilfreichen Spruch sollte man sich lieber sparen, wenn jemand in einem Tief steckt?

Vanessa Kellenberger: «Denk doch positiv!» Es gibt kaum Schlimmeres. Manche Situationen sind einfach nicht positiv, die kann man sich nicht schönreden. Ich bin trotzdem überzeugt: Gedanken sind eine Superpower. Aber nur, wenn sie richtig eingesetzt werden.

Und wie sie richtig eingesetzt werden, können Sie als Resilienz- und Stresscoachin – oder wie Sie es nennen «Gedankenexpertin» – vermitteln?

Forscher haben herausgefunden, dass wir bis zu 90 000 Gedanken pro Tag haben. Davon laufen 95 Prozent über unser Unterbewusstsein. Genau da setzt meine Behandlungsmethode an, um dem ewigen Gedankenkreisen ein Ende zu setzen. Wir können uns noch so oft positive Affirmationen vor

Augen führen – wenn unser Unterbewusstsein weiss, dass sie nicht stimmen, kommt die Botschaft nicht an.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Etwa bei einem tiefen Kontostand. Da kann ich mir noch so oft vorsagen und manifestieren, ich sei reich. Es wird sich nichts ändern. Wenn das Unterbewusstsein vergleichbar ist mit einem U-Boot, können wir diesem nicht eine Affirmation mit der Kraft eines Leichtflugzeugs entgegenstellen.

Und das reicht dann?

Bis man an diesem Punkt angelangt ist, muss viel Vorarbeit geleistet werden. Wer unter Gedankenkreisen leidet, hat immer ein unausgeglichenes Nervensystem. Wenn dieses permanent auf Alarmbereitschaft ist, kann man gar nicht mit den Gedanken herunterfahren. Darum muss zuerst die richtige Technik gefunden werden, um zur Ruhe zu kommen. Meditation und Atemübungen sind ein zentrales Instrument dafür.

Ist man damit irgendwann geheilt, oder sollte man das ein Leben lang weiterführen?

Von ständigem Gedankenkreisen und Sorgen – ja. Nach einer gewissen Trainingszeit kommt man in immer positivere Gedanken und Gefühle. Natürlich gibt es im Leben aber immer wieder Tage, die nicht so gut laufen. Deshalb empfehle ich, eine zehnmündige Übung weiterzuziehen. Auch ich mache

diese, um mich morgens besser zu fühlen und mich mit meinem Körper zu verbinden.

Wie würden Sie Ihre Methode denn beschreiben?

Ich kombiniere verschiedene Ansätze aus Schul- und Alternativmedizin. Mit dem kinesio-logischen Muskeltest finden wir zuerst heraus, welche Glaubenssätze im Körper verankert sind. Vieles stammt noch aus der Kindheit. Bis wir sieben Jahre alt sind, übernehmen wir die Wahrheiten unserer nahestehenden Personen eins zu eins. Das prägt sich auch im Körper ein. Durch Klopftechniken werden emotionale Verspannungen gelöst. Und dann muss man den Körper mit neuen, bewussten Gedanken wieder füllen, sonst fällt er in seine alten Muster zurück.

Sind es eigene negative Erfahrungen, die Sie auf diesen Weg geführt haben?

Ich litt jahrelang unter Depressionen. Schon als Kind fiel ich dem Weltschmerz zum Opfer, konnte nicht verstehen, warum es Kriege und Ungerechtigkeiten gibt. Trotz psychologischer Unterstützung festigte sich in mir der Gedanke, irgendwie falsch zu sein. Ich war im Alltag gefangen, funktionierte einfach, war aber nie glücklich – und hatte mich damit schon fast abgefunden. Ich hatte ursprünglich eine kaufmännische Ausbildung absolviert, arbeitete danach in einer Onlineagentur, war erfolgreich als Projektmanagerin. Ich erlaubte mir keine Pausen, wollte allen gerecht

werden, immer besser werden. Bis ich die Reissleine zog, den Job hinschmiss und einige Monate durch die Welt reiste. Ich fühlte mich zum ersten Mal frei.

Und bei Ihrer Rückkehr?

Da war die Kasse leer, und ich musste zurück ins Arbeitsleben. Als ich wieder einmal in einem Meeting sass und über Schriftgrößen auf einer Website diskutierte, dachte ich mir: Was mache ich hier eigentlich? Durch ein Buch wurde ich dann auf die Kraft der Gedanken aufmerksam und absolvierte die Basisausbildung als Coachin. Zuerst eigentlich nur aus Eigeninteresse. Mittlerweile berate ich seit über fünf Jahren hauptberuflich meine Kundinnen – die älteste ist 87 Jahre alt – und auch immer mehr männliche Kunden.

Für Sie war die klassische Psychotherapie also nicht zielführend.

Gegen klassische Methoden wie Psychotherapie habe ich grundsätzlich nichts. Es ist wichtig, dass jeder individuell für sich herausfinden kann, welcher Behandlungsansatz für ihn passt. Doch gerade weil derzeit bei Psychologen so lange Wartelisten die Norm sind, sind Alternativen unumgänglich. Und ich bin und bleibe davon überzeugt: Wenn negative Gedanken nur mit dem Kopf gelöst werden könnten, hätten es alle längst getan.

→ Vanessa Kellenberger ist 44 Jahre alt und lebt in Volketswil. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit unter www.vanessakellenberger.com.

KOMMENTAR

Mein perfekter Komplex

Ich bin 36 Jahre alt, seit fast 15 Jahren im Berufsleben, seit fast 10 Jahren verheiratet, habe einen vierjährigen Sohn und eine zweijährige Tochter. Und so oft frage ich mich: Was mache ich hier? Wer zum Teufel sagt, dass ich das alles kann? Denn wie geht das überhaupt? Das mit dem Leben? Mit dem Arbeiten? Mit dem Muttersein? Oder ganz konkret: Mit dem Sein?

Denn irgendwie geht es ja. Mal besser. Mal schlechter. Mal mit mehr oder weniger Schlaf. Oder Nerven. Mal zufriedener, mal im Tal der Tränen. Gefangen in der Wut. Im Elend. Im Selbstzweifel.

Im besten Fall hat man Freunde und Bekannte, die ehrlich sind. Die zugeben, dass es ihnen auch so geht. Dass sie überfordert sind. Mit der Arbeit. Mit der Mutter-/Vaterrolle. Sich Schuldgefühle machen, nicht perfekt zu sein. Für die Kinder. Für den Mann. Sich selbst.

Als ich im Herbst die Titelgeschichte des Elternmagazins «Fritz+Fränzi» über das Thema Mental Load las, konnte ich mich plötzlich besser verstehen. Hatte zum ersten Mal Worte, um meinen Zustand zu beschreiben. Hatte das Gefühl, meine Erkenntnis in die Welt – oder zumindest in das Gesicht von Nicht-Abonnenten der Zeitschrift – hinausschreien zu müssen.

In solch einem Moment ist eine Anstellung als Redaktorin ziemlich praktisch. Besonders, wenn man sich sowieso seit einiger Zeit vermehrt auf Familienthemen fokussiert. Denn mir wurde bewusst, dass ich meine Worte, meine Erkenntnisse ja tatsächlich in die Welt hinausschreien kann. Oder zumindest hinausschreiben.

Ich suchte mir Interviewpartnerinnen – tatsächlich waren es ungewollt restlos Frauen –, um das Thema Mental Load von möglichst vielen verschiedenen Seiten zu beleuchten. Mit dem Ziel, Lösungsansätze und Tipps zu finden, die ich in meinem eigenen Leben gleich umsetzen kann.

Das Echo war überwältigend. Aus der Leserschaft. Aus meinem Umfeld. Intern aus der Redaktion. So viel Zuspruch, so viel «isch bi mir imfall au so», so viele positive Worte. Und meine Hoffnung wurde erfüllt: Ich konnte aus meiner beruflichen Tätigkeit einen Mehrwert für mein Privatleben heraus schlagen.

Meine kleine Schwester hatte es einmal – als ich trotz allem wieder einmal einen Abstecher ins Tal der Tränen gemacht hatte – so ausgedrückt: «Du musst keine Angst davor haben, deinen Kindern einen Komplex zu verpassen. Sie werden sowieso einen davontragen. Und solltest du perfekt sein, würde dies ihr Komplex werden.»

Darum schreie ich es noch ein letztes Mal: Sie sind nicht allein. Sie sind nicht perfekt. Und Sie müssen es auch nicht sein. Wirklich.



Lea Chiapolini
Redaktorin