



„Zur Sache, Schätzchen“

Autorin Susanne Kaloff wurde neugierig, als sie von einem Seminar hörte, das sich „Schatzsuche“ nennt. Findet man da Gold, Juwelen oder womöglich seine große Liebe? Illustration: Bo Lundberg

Er glänzt und glitzert wie ein Fischschwarm in der Dunkelheit. Er besteht aus kostbarem Geschmeide und Münzen einer vergessenen Währung. In meiner Vorstellung suchen Männer wie Orlando Bloom danach, und zwar hauptsächlich in der Karibik. Meine Vorstellung von einem richtigen Schatz, das gebe ich zu, wurde bis heute von exotischen Ideen gespeist. Die Erkenntnis, dass so ein „Schatz“ auch in mir selbst zu finden sein könnte – und womöglich sogar die „Quintessenz meiner Persönlichkeit“ definiert, wie es in der Beschreibung des „Schatzsuche“-Seminars von Dasa Szekely heißt, ist mir neu. Kommt aber nicht unwillkommen. Ich würde gern mehr über meinen inneren Schatz erfahren – aber natürlich bin ich skeptisch, als ich schließ-

„Was geht mir wohl leicht von der Hand? Schlafen. Lustig sein. Über Gefühle schreiben“

lich an einem Samstagmorgen in Frankfurt in einem hellen Seminarraum sitze und darüber nachdenke, ob es auch in mir glänzt und glitzert...

Dasa Szekely zeigt uns mithilfe eines Flipchart, wie unsere „Schatzsuche“ verlaufen wird. Als Erstes bekommen wir, neun Frauen und ein Mann, eine Aufgabe. Unsere Seminarleiterin erklärt ein bisschen, worum es geht: „Sie können sich Ihren Schatz als Ihr wahres Ich vorstellen.“ Immer dann, wenn wir etwas auf so eine leichte Schubidu-Art machen, also ohne uns zu verbiegen, arbeiten wir mit unserem Schatzkästchen. Ich denke nach, was mir in meinem Leben wohl so flott von der Hand geht, und das Erste, was mir einfällt, ist: schlafen. Das Zweite: lustig sein. Das Dritte: über Gefühle >>



Die erste Übung an diesem Morgen heißt „Spekulationsübung“. Wir werden in 4er-Gruppen eingeteilt. B, C und D betrachten A still. Zwei Minuten lang. Danach spekulieren erst B, dann C, dann D munter drauflos, was ihnen zu A einfällt. A bin ich. Und BCD behaupten, ich sähe aus wie jemand, der die Freiheit über alles liebt, keine Kinder hat, auch keinen Mann, vielleicht einen Freund (da ist man sich nicht einig), dafür aber einen Hund, dass ich eher Ibiza als Mallorca bin, ein bisschen Hippie, auf Konventionen pfeife, genau weiß, was ich will. Und dass ich ihnen gleich als sehr sympathische Person aufgefallen bin. Super, Leute, jetzt können wir gerne eine Grande Latte trinken!

Aber vorher kommen noch die anderen dran. Eine der Kursteilnehmerin trägt eine Rolex, sieht sehr gepflegt und sehr blond aus. Die Klischees werden schnell bemüht, auch von mir: „Du fährst ein teures Auto, Porsche oder so. Arbeit? Musst du das überhaupt? Kinder auf keinen Fall, aber bestimmt einen reichen Mann. Vielleicht auch schon den zweiten.“ Wir liegen fast alle falsch mit dieser Einschätzung. In Wahrheit ist, nennen wir sie Monika, eine erfolgreiche Immobilienmaklerin, die immer schon ihr eigenes Geld verdient und zwei Kinder großgezogen hat. Sie ist auch nicht ausschließlich mit sich und ihrem Äußeren beschäftigt, sondern kann scharf beobachten, spricht mit einer mädchenhaften Stimme kluge Worte aus. Die Übung macht uns allen Spaß, aber was soll sie außer Gekicher bringen? Ganz einfach: Während wir von

völlig Fremden eingeschätzt werden, passiert etwas mit uns. Wie fühlt sich das an, wenn einer Mutter von zwei kleinen Kindern, die seit Wochen nicht mehr durchgeschlafen hat, die sich selbst auch nicht als sonderlich selbstbewusst wahrnimmt, gesagt wird, sie sei doch sicher Moderatorin beim Fernsehen? Sie fühlt sich nicht nur gut und geschmeichelt, sondern kommt ihrem inneren Reichtum ein Stück näher. Ist da vielleicht etwas verborgen, guckt da ein Stück des Schatzes an einer Ecke raus, glitzerte da nicht eben etwas?

„Du fährst ein teures Auto, Porsche oder so. Arbeit? Musst du das überhaupt?“

Nach der Übung erklärt unser Coach, dass wir uns vorstellen sollen, dass dieser Schatz in unserem Herzen wohnt. Vielleicht auch in der Seele. Ein Strahlen, das die Mitmenschen spüren können. Das klingt jetzt vielleicht esoterisch, aber die Stimmung an diesem Tag ist weder wollsockig noch peinlich, sondern glasklar und entschlossen: Wir finden den!

Übung Nummer zwei macht jeder für sich im Stillen. Ein Formular, auf dem wir Fragen beantworten sollen. Interessante Frage: „Wenn ich für meine materielle Si-


cherheit nicht sorgen müsste, was würde ich dann mit meinem Leben anfangen?“ Ich schreibe mit schwungvollen Buchstaben: „Ich würde mir in New York ein Woody-Allen-mäßiges Apartment am Central Park mieten und dort eine Zeit lang ganz alleine leben und ein Buch schreiben, auf das ich so stolz bin, dass ich Gänsehaut bekomme, wenn es im Laden liegt!“ Während ich das schreibe, bekomme ich tatsächlich Gänsehaut. Zeit für eine Pause.

Beim gemeinsamen Mittagessen plaudern wir ohne Rollenspiele, und es klärt sich spätestens dort auf, dass weder ich einen Hund noch meine Sitznachbarin einen Volvo hat.

Dann geht's weiter mit einer Partnerübung und Karteikärtchen. Auf die schreibt unser Gegenüber, während wir drei Geschichten aus unserem Leben erzählen, bei denen wir uns richtig gut gefühlt haben, nur die Verben, die wir benutzen. Also Tu-Wörter wie schwimmen, fliegen, tanzen, schreiben, töpfern, segeln, fühlen, lieben. Meine Partnerin erzählt vom Segelschein, von einem beruflichen Projekt, das Jahre zurückliegt, sie aber mit großer Freude und Selbstbewusstsein erfüllt hat. Außerdem von der Geburt ihres Kindes. Ich erzähle von einem Aschram auf den Bahamas, in dem ich mal war, beschreibe die Stille, das Tiefe, dieses „bei mir sein“. Meine erste Geschichte geht in die zweite, dann in die dritte über, eigentlich geht es in allen um eines: Um Freiheit, um tiefes Empfinden, um die Lebendigkeit im Alleinsein, in der Stille. Also ge-

nau das, was ich in meinem Job mache und liebe. Mein Schatz könnte also lauten: „Tiefer gehen“. Vielleicht aber auch: „Einfach mal die Klappe halten“, um diese Stille, die ich dazu brauche, öfter zu spüren. In einem Einzelgespräch mit Dasa Szekely finden wir mithilfe unserer „Wohlfühl“-Verben heraus, wie unser Schätzchen heißen könnte, und ich habe immer mehr das gute Gefühl, meinen Schatz längst zu nutzen. Als ich nach diesem langen Tag am Abend ein wenig erschöpft nach Hause fahre, weiß ich plötzlich in der Stille meines Autos sehr zu schätzen, was ich habe: die Fähigkeit, mit Leichtigkeit tief zu fühlen. Eine Kostbarkeit, die ich immer bei mir trage.

„Einfach mal die Klappe halten, um die Stille, die ich brauche, öfter zu spüren!“

Dasa Szekely (sprich: Dascha Seekai) arbeitet seit sieben Jahren als Coach und eröffnete 2007 den ersten Coachingladen Deutschlands in Frankfurt. Ihre zweijährige Ausbildung zum systemischen Coach absolvierte sie am renommierten ISB Wiesloch. Seit fünf Jahren lässt sie sich zudem zur Transaktionsanalytikerin ausbilden. Ihre Bücher „Gefühlsinventur“ und „Coaching to go“ sind im Ariston-Verlag erschienen. Dasa Szekely lebt mit ihrem Partner und ihrem 14-jährigen Sohn in Frankfurt. 

 Buchtipps finden Sie auf Seite 149

1/2 quer Anzeige
212 x 137 mm