



Foto: © Stefanie Carla Schäfer

•  
LEBE WILD,  
FREI UND  
WUNDERBAR  
•

schon in jungen Jahren mit meiner eigenen Geschichte und zum Beispiel mit meinen Gefühlen auseinandergesetzt. Da ist viel draus gewachsen. Und im Grunde ist es egal wie alt man ist, denn da ist ja die Seele dahinter. Mein bester Freund ist beispielsweise Anfang 60, und obwohl wir eine andere Generation sind, haben wir eine Basis.

**Ich kenne das und habe auch einen sehr guten Freund, der vor kurzem 60 geworden ist. Da musst du aber auch erst mal hinkommen, das ist eine Frage der Reife, dass du erkennst, dass es die Seelenverbindung ist, die das Wichtige ist bei Menschen. Und das trägt zur Zufriedenheit und inneren Fülle bei. Ein Punkt Ihrem Buch heißt »Fokus auf Wertschätzung«. Was ist das für Sie?**

Dass man das Gute betont. Wenn man noch mal zurückgeht zu dem Beispiel mit der Arbeit – da wird meist betont, was schlecht läuft, statt dass gesagt wird »Hey, habt ihr toll gemacht.« Dabei freut sich doch jeder über Wertschätzung. Und da reichen Kleinigkeiten. Vielleicht auch, wenn man gerade denkt, die Kollegin sieht gerade gut aus, und man sagt es dann einfach. Die Dinge rauslassen, damit mehr Nähe entstehen kann. Das heißt nicht, dass man Negatives ignoriert, und nicht mal Sachen anspricht, die nicht gut sind. Aber die Basis eines freundlichen Miteinander, das ist der Fokus auf gegenseitige Wertschätzung.

**Es heißt ja auch, wenn du dich eher auf das Gute, die Fülle etc. konzentrierst, folgt auch mehr davon.**

Genau, den Fokus darauf legen, was einen dankbar macht, das Gefühl, das Leben schenkt einem was. Und dann wird der Radius immer größer, denn dein Fokus ist auf der Fülle.

**Sie meinten, Sie haben sich auch viel mit unterdrückten Gefühlen auseinandergesetzt. Gibt es Techniken, die Sie da empfehlen, weil sie Ihnen gutgetan haben?**

Bei mir hat Körperarbeit eine ganz große Rolle gespielt... Bioenergetik, Atemsitzungen... das finde ich gut, weil man da aus dem Kopf herauskommt ins Fühlen. Ich habe wirklich lange angekämpft gegen Gefühle in mir, die nicht so in meine Rolle passten, die ich lange hatte. Und durch die Atemarbeit kommt der Kritiker aus dem Kopf raus. Da habe ich gemerkt – Wut kann sich richtig gut anfühlen, oder Trauer. Wenn die Gefühle in den Fluss kommen können, dann ist es nicht mehr schlimm. Dann gibt es Kraft, denn es gleicht sich etwas aus im System.

**Weil diese Gefühle einfach ein Teil des Lebens sind und auch dazugehören.**

Ja, und die meisten werden ja nicht so erzogen nach dem Motto »Jetzt bist du traurig, dann weine doch erst mal« oder »Du bist wütend, lass es raus.« Der erste Impuls ist doch

»Sei still« oder »Guck mal, ist doch alles gut.« Ich habe noch nie Eltern getroffen, die wenn das Kind geweint hat, nicht den Impuls hatten, das zu unterbinden.

**Annehmen ist auch etwas, was Sie angesprochen haben. Das ist, wie ich finde, gerade für Frauen ein großes Thema. Wir zieren uns oft. Schon wenn es mal um ein Kompliment geht, für ein Kleid oder so etwas, das versuchen viele, erst mal herunterzuspielen.**

Das kennen die meisten Frauen, ich kenne das auch gut. Ich denke, das hat viel mit Selbstwert zu tun, dass man sich das wert ist, das Gute so anzunehmen. Da kann man sich vielleicht auch mal gut beobachten in solchen Situationen. Ich habe das zum Beispiel in Situationen gemerkt, wo mich jemand einladen wollte, wo ich relativiert habe, nach dem Motto »nächstes Mal bin ich dran«. Da war immer direkt der Impuls da, etwas zurückzugeben. Und hier könnte man sich darin üben, sich zurückzulehnen und einfach »Danke« zu sagen. Zu beobachten, wie man schon fast wieder gleich zurückgeben will, aber es wirklich mal so reinlassen und merken, wie sich das anfühlt, wenn etwas nur mir gilt. Die Tatsache, dass das ein Geschenk ist und mich jemand wertschätzt – und das immer mehr anzunehmen. Wir Frauen werden meist dazu erzogen, zu geben, und das ist ein ganz wichtiger Punkt, das mal in Balance zu bringen, damit man beides gleichermaßen lernt.

**»Es ist wichtig, emotional aufzuräumen, und sich bewusst zu werden, dass ich das, was ich wünsche, auch verdiene.«**

**Ich kenne das von mir, dass in solchen Momenten manchmal fast so eine Art schlechtes Gewissen hochkommt, nach dem Motto »ich nehme vielleicht mehr, als ich gebe« und das fühlt sich komisch an.**

Ja, wir fühlen uns oft mehr in der Geberposition wohl. Aber ich glaube, da müssen wir keine Angst haben – wenn man so veranlagt ist wie wir, kommt man nicht ins andere Extrem, das glaube ich nicht. Es geht wirklich mehr darum, eine Balance zu finden. Mir hat mal eine Frau gesagt: »Wenn jemand schlecht annehmen kann, ist es ja auch schade für die Menschen, die einem was geben.« Geben macht uns ja auch eine Freude, und wenn wir dann Sachen sagen wie »das kann ich schon alleine«, dann empfindet es der andere so, dass er eigentlich so gerne helfen würde, aber im Grunde gar nicht rankommt an die Person.

**Guter Punkt. Und das führt dann zu Momenten der Frustration oder der andere fühlt sich abgelehnt, im schlimmsten Fall ...**

... weil dem anderen damit auch eine Art Freude genommen wird. Das hat mir wirklich die Augen geöffnet, in dem Moment, als ich diesen Satz von der Frau hörte.

**Da, wo dein größter Schmerz ist, ist dein größter Schatz, schreiben Sie.**

Das ist oft so. Wenn man als Kind zum Beispiel schlecht behandelt wurde, bekommt man das Bedürfnis, mit Kindern zu arbeiten, damit diese bessere Bedingungen haben. So ist das bei einer Freundin von mir. Oder ich komme aus einer Familie, wo die Frauen immer ganz viel gegeben und sich selbst hintangestellt haben. Deshalb habe ich so ein großes Bedürfnis, gerade Frauen zu unterstützen. Mein Wunsch ist es, die »Herz-Frauen« zu unterstützen, denn wenn die im Einklang sind, können die im Grunde noch besser geben. Dass Selbstliebe egoistisch sei ist eben ein Vorurteil. Es geht darum, für andere, aber auch für sich selber da zu sein, nicht um ein »entweder oder« – sonst brennt man aus.

**Wie merkt man denn, wenn jemand ein Energievampir ist?**

Das ist fast ein körperliches Gefühl, das zieht irgendwo. Ich habe das oft gemerkt, weil ich im therapeutischen Bereich gearbeitet habe. Da gibt es Menschen, die gut mitarbeiten, das macht Spaß, da stimmt der Energiefluss. Und andere wollen zum Beispiel die Verantwortung nicht für sich selbst übernehmen – und da sind die Menschen in deren Umfeld dazu irgendwie aufgefordert, das mitzutragen. Die saugen einfach. Und das spürt man physisch, man kommt nach Hause, ist genervt... da fehlt die Eigenverantwortung, der andere ist noch in einem kindlichen Stadium, wo das Erwachsenenbewusstsein fehlt und andere übernehmen müssen. Man merkt ja, ob man sich körperlich wohlfühlt mit Leuten, und auch, wenn die Energie heruntergeht.

**Und da muss man sich wert sein, Grenzen zu setzen.**

Genau, es ist nicht immer richtig, dann gleich zu gehen – wenn man beruflich mit solchen Leuten zu tun hat, geht das ja nicht immer. Grenzen zu setzen kann man durch solche Leute gut lernen. Zu lernen, dass man nicht immer wieder verpflichtet ist, da Energie reinzugeben, sondern dass man es sich wert ist, da abzugrenzen. Das hat auch wieder mit Selbstwert zu tun.

**Manifestation in der Praxis ist ein Thema in Ihrem Buch – wie manifestiert man denn?**

Zunächst ist es wichtig, emotional aufzuräumen, und sich bewusst zu werden, dass ich das, was ich wünsche, auch verdiene. Ich glaube, dass das Universum uns gut gesonnen ist und uns das geben möchte, was wir uns ersehnen, wir es aber manchmal ablehnen – genauso wie die Freundin, die uns vielleicht zum Essen einladen will, und wir lehnen ab. Dieses Empfangen-Können ist erstmal sehr wichtig, und ich selbst arbeite auch weiter daran, es ist ein Prozess. Man kann auch immer nur so viel reinlassen, wie man empfangen kann, das ist ganz normal. Wenn du eine ganze Tüte Gummibärchen auf einmal isst, wird dir ja auch schlecht.

Und dann geht es um ein Zusammenspiel des weiblichen und männlichen Anteils: Das Visualisieren als weiblicher Teil, und die Aktion, die Schritte zur Verwirklichung.

**Unser Buchtipp  
zum Thema**

STEFANIE CARLA SCHÄFER  
**NOW!**  
**LEBE WILD, FREI UND  
WUNDERBAR**  
160 Seiten  
Scorpio Verlag, Gebundene  
Ausgabe 17,99 €



**Manche Leute schwören ja auf Affirmationen, aber die haben manchmal nur begrenzt Erfolg.**

Da ist es wichtig, dass man sich nicht Sachen vorstellt, die jetzt total weit hergeholt sind – oder sich Sachen schönredet. Das ist so manchmal die Gefahr, wenn es um das positive Denken geht, dass man versucht, die Realität zu überschreien, weil die vielleicht mit schmerzhaften Gefühlen verbunden ist. Da würde ich statt »Ich bin fröhlich und glücklich« obwohl ich in Wahrheit vielleicht nur weinen will, lieber sagen »Ich nehme mich an mit allem, was ich bin«.

**Was ist für Sie von absoluter, elementarer Wichtigkeit im Leben?**

Die innere Stimme. Es gibt die Stimme des Egos und die Stimme der Seele und es geht darum, sich ermutigt zu fühlen, dass man sich Zeit nimmt, wahrzunehmen, was deine innere Stimme wirklich sagt – und sie zu unterscheiden von der Stimme des Egos. Zu merken, was ich wirklich bin und was in mir ist. Und je mehr du diese Stimme wahrnimmst, umso mehr führt sie dich und bringt dich auf deinen Weg.

**Was tun Sie persönlich, um diese Stimme wahrzunehmen?**

Mir hilft es zum einen, Zeit allein zu verbringen, ein paar Stunden zu Hause zu sein und vor mich hinzuwerkeln... Ich bin auch ein Riesen-Naturfan und gehe gern raus in den Wald, joggen oder einfach spazieren. Es ist eine große Hilfe, wenn du einfach rausgehst und sich wirklich, ohne dass man was machen muss, die Dinge von selber sortieren. Auch die Impulse, die man zum Beispiel nach dem Aufwachen hat, können wertvoll sein. Wichtig ist, erst mal zur Ruhe zu kommen. Dann kommt meist zuerst eine Schicht von dem, was man nicht fühlen will, und dahinter folgt das, was die Seele eigentlich sagen möchte.

**Vielen Dank für das Gespräch!**