



Trainerin Ute Lauterbach (r.) erklärt Verena Richter, wie sie ihren Kopf freibekommt

## Ausprobiert: Kontaktseminar

# Ich bin meine Nummer eins

*Weniger Schuldgefühle, mehr Gelassenheit – das wünschte sich emotion-Autorin Verena Richter immer wieder. Bei Spinatsuppe und Vollkornbrot kam sie diesem Ideal schon ziemlich nahe*

**B**eim Umsteigen fühle ich mich wie Harry Potter. Nur suche ich nicht Gleis Neundreiviertel, sondern den Anschlusszug nach Altenkirchen. Aber Bahnsteig 11 ist nirgends angeschrieben. „Er befindet sich auf der Rückseite des Bahnhofs“, ruft mir der Schaffner zu. Kaum eingestiegen, schließen sich schon die Türen der Bummelbahn. Die Schienen führen durch eine verwunschen wirkende Landschaft, dicht stehende Bäume bilden eine Art Tunnel. Je tiefer wir in diesen Märchenwald fahren, desto mehr fällt der Stress der letzten Tage von mir ab. Ziel der Reise: das Institut für psycho-energetische Integration der Philosophin Ute Lauterbach.

„Leben ohne sich geht nicht“, sagt sie in der Begrüßungsrunde nach Spinatsuppe und Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernbutter. Ich sitze mit 19 weiteren Teilnehmern auf runden Kissen im Seminarraum des rot-weiß-blau gestrichenen Fachwerkhäuses. „Kontaktseminar“ heißt die viertägige Veranstaltung. Nein, nein, das ist kein Singletreff. Hier geht es nicht darum, andere kennenzulernen – sondern sich selbst.

### MEIN WUNSCH: MICH ENDLICH NICHT MEHR ZU VERBIEGEN

Erste Übung: Wir stellen uns vor. Allerdings ohne Worte. Jeder soll ein typisches Gefühl aus seiner Kindheit dar-

stellen, und dann, wie er heute gerne wäre. O nein! Das fängt ja gut an! Peinlich! Eine der häufigsten Szenen: der Verlust der kindlichen Unbeschwertheit. Jetzt bin ich an der Reihe. Ich mache einen Knicks. Und noch einen. Dann lege ich mich auf den Bauch und trommle mit den Fäusten auf den Boden. Wie gut es sich anfühlt, das wütende Kind zu spielen! Schließlich setze ich mich hin und lehne mich entspannt zurück. Denn das wünsche ich mir am meisten: Gelassenheit, Ruhe, Selbstsicherheit. Ich will mich nicht mehr verbiegen. Weniger Ja sagen, wenn ich Nein meine. Nicht mehr lächeln, wenn ich höllisch genervt bin.

## UTE LAUTERBACHS WEG ZUM GLÜCK

Selbsterkenntnis und Selbstbefreiung – das kann man im Institut für psycho-energetische Integration in Altenkirchen erleben. „Meine Arbeit besteht darin, an der eigenen Glücksabwehr und unbewussten Widerständen behutsam und sportlich vorbeizuschippern.“ So beschreibt Ute Lauterbach ihre philosophisch-therapeutische Methode. Ihr Ansatz: Jeder Mensch trägt die Lösung all seiner Probleme in sich selbst. Daher gibt die studierte Philosophin in ihren Sitzungen auch keine Ratschläge, sondern praktiziert die sokratische Kunst des Fragens: Sie fragt so lange nach, bis jeder seine Antwort gefunden hat und erkennt, welche Konsequenzen sich daraus ergeben. „Den Kopf frei, das Herz weit machen“, nennt Lauterbach das Ziel ihrer Seminare. Darum geht es auch in ihren geistreich formulierten Büchern wie „Werden Sie Ihr eigener Glückspilot“ oder „Raus aus dem Gedankenkarussell“. Vor kurzem ist ihr neues Werk „Lässig scheitern“ (Kösel, 12,95 Euro) erschienen. Mehr Informationen zu ihren Veranstaltungen: Tel. 02681/2402 oder [www.ute-lauterbach.de](http://www.ute-lauterbach.de)

Vor dem Schlafengehen unterhält sich die Gruppe noch bei Ingwerwasser und Tee. Die Stimmung ist vertraut, obwohl wir einander nicht kennen. Das wäre sicher anders, wenn wir zu Beginn nur Name, Alter und Beruf genannt hätten.

Am nächsten Morgen geht es gleich nach dem Frühstück weiter: „Stellt euch vor, dieses Kissen ist etwas ganz Besonderes“, sagt Ute Lauterbach und legt eines der stinknormalen Yogakissen in die Mitte des Raums. Ziel der nun folgenden Aufgabe: den, der darauf sitzt, davon zu überzeugen, aufzustehen, damit man sich selbst hinsetzen kann. Die ersten Versuche scheitern kläglich. Zu direkt. Zu schüchtern. Ich versuche mein Glück: „Entschuldige die Störung, würde es dir was ausmachen, wenn ich mich da mal kurz hinsetze?“ Die Frau auf dem Kissen rührt sich nicht. Zu freundlich, so das Urteil.

### WENN ICH MICH SELBST MAG, HABE ICH WENIGER ANGST

Die Teilnehmerin nach mir ergattert den Platz. „Sie war authentisch“, erklärt unsere Trainerin. „Sie hat nicht versucht zu manipulieren.“ Aber ich doch auch nicht. Oder doch? Woran, um Himmels willen, merke ich, dass ich authentisch bin? „Ganz bei mir bin ich, wenn ich über 50 bin“, sagt Ute Lauterbach. Und zwar auf der Bewusstseinskala, die sie selbst erfunden hat. Die Skala reicht von 0 bis 100. „Befinden wir uns unter 50, also dem Punkt, der unsere neutrale Gelassenheit markiert, sind wir unsi-

cher, nehmen alles persönlich. Und am Nullpunkt angelangt, sind wir ganz außer uns, völlig fremdbestimmt“, erklärt sie. „Befinden wir uns dagegen auf der anderen Seite der Skala, das heißt über 50, weil wir vielleicht gerade an einem tollen Projekt arbeiten, kann uns nichts so leicht aus der Ruhe bringen. Und genau in solchen Momenten bin ich ganz ich selbst.“ Für mich könnte das heißen: Je mehr ich mich mag, desto wohler fühle ich mich in meiner Haut und desto weniger habe ich Angst, anderen nicht zu gefallen.

Genau diese Wertschätzung der eigenen Person sollen wir jetzt trainieren. Dazu setzen wir uns paarweise gegenüber. „Stellt euch vor, der andere seid ihr“, sagt Lauterbach. „Ihr schaut euch also selbst an und sagt dann, warum ihr die Nummer eins in eurem Leben seid.“ Okay. „Du bist die Nummer eins in meinem Leben, weil...“ Ich stocke. Sich selbst zu loben wirkt doch total eingebildet. Ertappt! Schon wieder nur daran gedacht, wie andere mich bewerten könnten. Noch mal: „Du bist die Nummer eins in meinem Leben, weil du so liebevoll bist.“ Puh! Und plötzlich fühlt es sich an, als ob sich in mir etwas löst.

Am Nachmittag liege ich in der Hängematte über dem kleinen Bach, der am Institut entlang plätschert. Die Sonne scheint mir ins Gesicht, die Vögel zwitschern. Ich bin ganz entspannt. Wenn man mich jetzt fragen würde, wie es mir geht, könnte ich ohne Übertreibung sagen: Ich bin weit über 70! ■



Ute Lauterbachs Erfolgsrezept: so lange nachfragen, bis der andere selbst die Lösung nennt



Trotz der oft ernstesten Anliegen der Gruppenteilnehmer schafft es die Seminarleiterin...



... dass der Humor nicht zu kurz kommt. Diese lockere Stimmung hilft dabei, sich zu öffnen



Rot-weiß-blau leuchtet das Institut für psycho-energetische Integration im Westerwald