

Sie war 17, als sie eine niederschmetternde Diagnose bekam: Typ-1-Diabetes. An die Ängste und Fragen danach kann sich die heute 37-jährige Karima Stockmann noch gut erinnern: Werde ich erblinden? Muss ich mein Leben lang Insulin spritzen? Kann ich jemals Kinder bekommen? „Ich habe drei Jahre gebraucht, um meine Situation vollends akzeptieren zu können“, sagt die Rednerin und Buchautorin. Und es blieb nicht bei diesem einen Schicksalsschlag. Dennoch fand Stockmann immer wieder zu innerer Stärke zurück. Wichtige Erkenntnisse dieses Weges und praktische Übungen für emotionale Klarheit und Seelenfrieden hat die „Lebensfreude-Stifterin“ in ihrem neuen Buch zusammengefasst. Die SZ sprach mit ihr über Wege aus der Erschöpfung im Corona-Alltag, die negativen Seiten von Selbstoptimierung und die beglückende Routine eines Friseurbesuchs.

**Frau Stockmann, in Ihrem Buch erklären Sie Selbstoptimierung zur potenziellen Stressfalle. Was meinen Sie damit konkret?**

Die meisten Menschen beginnen an der falschen Stelle. Sie verfolgen Ziele, die gar nicht ihre eigenen sind. Der erste Schritt sollte sein, sich selbst zu erkennen. Was ist in mir angelegt? Was sind meine Stärken, Potenziale und Bedürfnisse? Dass sich viele junge Menschen stark von Influencern beeinflussen lassen, liegt daran, dass sie sich von dem vermeintlichen Glücksgefühl anstecken lassen, das von diesen Leuten ausgeht. Dabei vergessen viele: Es sind lediglich Momentaufnahmen, und der eigene Weg zu diesem Hochgefühl ist womöglich ein ganz anderer.

**Wie gelingt es, sich darüber klar zu werden, was man selber will?**

Stellen Sie sich drei Fragen, bevor Sie ein Ziel angehen: Will ich das? Will ich das? Will ich das? Und prüfen Sie Ihre Werte: Ist Ihnen Sicherheit besonders wichtig? Oder eher Freiheit? Glaube? Liebe? Kreativität? Von Ihren persönlichen Werten können Sie sich dann auf Ihrem Lebensweg wie von einem Navi leiten lassen und nachhaltige gute Entscheidungen treffen. Sind Sie wirklich ein Reihenhaustyp? Oder hätten Sie lieber eine kleine Mietwohnung mit geringen Fixkosten? Ist es Ihnen wirklich wichtig, in Topform zu sein, oder wünschen Sie sich einfach mehr Zeit in der Natur? Manchmal erkennen wir unsere Prioritäten erst, wenn das Leben herausfordernd wird. In meinem Buch vergleiche ich diesen Prozess mit der Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling. Im Kokon ist es eng und dunkel. Doch diese Herausforderung hilft uns, zu unserer wahren Natur zu finden.

**Ihre Erfahrung ist, dass sich viele Menschen bei ihren Entscheidungen stark beeinflussen lassen?**

Oh ja! Wir haben eine gewisse Veranlagung in uns. Und dann werden wir – die einen mehr, die anderen weniger – durch unser Umfeld konditioniert. Unsere Eltern konditionieren uns, Lehrer, Freunde, Partner, Arbeitskollegen, selbst unsere Kinder.

**Wie konditionieren uns Kinder?**

Ist mein Kind zum Beispiel ein sehr emotionaler Typ, kann es sein, dass meine eigene Stimmung stark von den kindlichen Emotionen eingefärbt wird. Wir versuchen dann, lieber zu vermeiden, dass es schlecht drauf ist, um uns nicht von schlechter Laune anstecken zu lassen. Also handeln wir oft entgegen unserer eigenen Bedürfnisse. Langfristig kann das nach hinten losgehen.

## Schluss mit der Selbstoptimierung!

Karima Stockmann weiß, wie sich ein Leben im Krisenmodus anfühlt – nicht erst seit Corona. Die Bestseller-Autorin hat zwei schwere Schicksalsschläge erlebt. Trotzdem sprüht sie vor Lebensfreude.

Foto: Radmila Kerl



Umgekehrt ist das übrigens genauso. Es ist deshalb sehr wichtig, dass die Bedürfnisse jedes Einzelnen – so gut es eben geht – berücksichtigt werden.

**Unter Selbstoptimierung verstehen viele Menschen Dinge wie Anti-Aging-Maßnahmen, Sport, gesunde Ernährung...**

Selbstoptimierung folgt oft irgendwelchen Standards. Nehmen wir das Beispiel Ernährung: Der eine schwört auf ketogene Kost, der nächste meidet Fette, ein Dritter rät zum intermittierenden Fasten... Interessanterweise haben die verschiedensten Leute mit den verschiedensten Methoden ihre Erfolge, aber eben auch Misserfolge. Weil nicht jedes Programm für jeden passt. Deshalb bin ich ein Fan von intuitivem Essen statt starrer, restriktiver Ernährungsregeln. Wir alle haben die Veranlagung, zu spüren, was gut für uns ist, und können dieses Bauchgefühl wieder trainieren.

**Nun leben wir seit März 2020 in einer Pandemie und konnten oder können vielen Aktivitäten zur Selbstoptimierung gar nicht nachgehen. Viele dürfen auch einfach zu erschöpft und von den Notwendigkeiten des schwierigen Alltags getrieben sein.**

Das schlechte Gewissen bleibt trotzdem. Wenn wir eine Fernsehsendung, einen Werbespot oder Beiträge in den sozialen Netzwerken anschauen, werden wir nämlich ebenso konditioniert. Uns wird eine Norm vorgegaukelt, die im Leben angeblich erstrebenswert ist. Es entsteht der Eindruck: So wie ich bin, bin ich nicht gut genug. Das gilt für die verschiedensten Lebensbereiche, zum Beispiel auch beim Homeschooling. Wer wäre nicht gern gelassener und geduldiger? Viele geben ihr Bestes und zweifeln dennoch an ihrer Kompetenz. Damit geht Scham einher. Ähnlich ist es, wenn jemand zu Besuch kommt und wir es nicht mehr geschafft haben, aufzuräumen und sauber zu machen. Das kollektive Gefühl in unserer Gesellschaft ist gerade, dass wir unser Leben nicht so auf die Reihe bekommen wie zuvor. Durch wochenlanges Aufeinandersitzen, aber auch aufgrund der verstärkten Distanz zu Bezugspersonen sind die Probleme der Pandemie auch zwischenmenschlicher Natur. In meinem Bekanntenkreis hat es in den vergangenen Monaten viele Trennungen und starke Einsamkeit gegeben.

**Keine schöne Zustandsbeschreibung. Ich bin kein Freund von blindem Optimis-**

mus, dafür aber von Zuversicht. Denn wir haben immer noch allen Grund, um zuversichtlich zu bleiben und nicht in die Opferrolle zu verfallen. Es gibt Wege, um dieses unguete Gefühl selbstwirksam zu beenden. Aber dafür müssen wir es erst einmal identifizieren. Die meisten Menschen lenken sich jedoch von ihren unangenehmen Emotionen ab. Sie scheuen es, sich ihrer Traurigkeit, Scham oder Wut zu stellen. Aber fühlt man sich nach einer weiteren Stunde Netflix, Instagram und Co. wirklich besser?

**Was schlagen Sie stattdessen vor?**

Den Umgang mit Emotionen zu trainieren. Was ich fühle, macht mein Körper ja nicht, um mich zu ärgern. Emotionen wollen Botschaften übermitteln, wie ein Postbote. Das Wutpäckchen kann mitteilen: Da ist jemand über meine Grenze getreten und zwar zum x-ten Mal. Lasse ich zu, dass das weiterhin so passiert? Oder nutze ich die Kraft der Wut, um für mich einzustehen? Traurigkeit hingegen ist eine deaktivierende Emotion. Anders als Wut verringert sie die eigene Energie. Das kennt jeder, der schon mal um jemanden getrauert hat, eine Krankheitsdiagnose bekommen oder den Job verloren hat. Traurigkeit lähmt uns regelrecht, wenn sie zu stark wird. Letztlich will sie uns aber dabei unterstützen, etwas in Ruhe zu „verdauen“. Die Seele muss sich auf einen neuen Ist-Zustand einpegeln. Solche Emotionen brauchen Raum.

**Und dann?**

Sollten wir Mitgefühl entwickeln für das, was wir über uns selbst herausfinden – Mitgefühl für uns und unsere Situation, für unsere ganz individuelle Lebensgeschichte. Selbstmitgefühl stärkt und macht uns auch mitfühlender gegenüber unseren Mitmenschen. Das verbindet.

**Können Sie das an einem Beispiel aus eigenem Erleben erklären?**

Ja. Ich selbst habe durch den Tod meiner Schwester noch einmal unter erschwerten Bedingungen gelernt, wie wichtig der ehrliche Umgang mit den eigenen Emotionen ist. Im Januar 2017 ist meine Tochter zur Welt gekommen – nach einer herausfordernden Schwangerschaft mit Diabetes Typ 1. Viereinhalb Monate später, am ersten Tag unserer Elternzeit, ist meine Schwester verunglückt. Trotz Säugling und trauernder Familie habe ich mir immer wieder bewusst Raum für meine eigene Trauer genommen. Dadurch war es mir dann auch möglich, erfüllende, glückliche Momente mit meinem Baby zu erleben. Ich konnte lachen, obwohl ich in Trauer war. Es ist erstaunlich, wie Freude und Traurigkeit Hand in Hand gehen können.

**Sie bezeichnen sich selbst als Lebensfreude-Stifterin. Welche Emotionen sind Ihnen bei Ihrer Arbeit im vergangenen Jahr am häufigsten begegnet?**

In der Corona-Krise sind zwei Grundbedürfnisse der Menschen – Sicherheit und Selbstbestimmtheit – stark beschnitten worden. Die meisten fühlen sich unsicher und fremdbestimmt. Was natürlich unterschiedliche Emotionen auslösen kann. Ärger, Angst, Einsamkeit, Sehnsucht, Überforderung – alles, was vorher bewusst oder unbewusst bereits Thema war, hat sich in der Pandemie auf gewisse Weise potenziert. Wer vorher bereits resilient war, kann nun davon zehren.

**Wie entwickelt sich diese Widerstandskraft?**

Vor allem durch das erfolgreiche Bewältigen von herausfordernden Situationen. Es hilft, sich diese „Siege“ noch mal ins Gedächtnis zu rufen. Erinnern wir uns daran, dass Herausforderungen in der Regel zeitlich begrenzt sind und dass uns allen eine immense Stärke innewohnt, die es uns ermöglichen wird, auch die aktuellen Herausforderungen zu meistern.

**Finden Sie es verwunderlich, dass die Leute nach der Aufhebung des Lockdowns als Erstes wieder zum Friseur gegangen sind?**

Es ist eine Alltagsroutine, die da zurückkehrt. Gewohnheiten verwöhnen den Körper ja auch mit dem Gefühl von Sicherheit und Selbstbestimmtheit. Es kann natürlich sein, dass manche sich jetzt einen ganz verrückten Haarschnitt machen lassen, weil sie statt der Sicherheit lieber das zurückgewonnene Stück Freiheit feiern wollen – wenigstens auf dem eigenen Kopf.

**Sind Sie schon beim Friseur gewesen?**

(lacht) Wissen Sie, wann ich das letzte Mal bei einem Friseur war? Am Tag meiner Hochzeit, am 3. September 2005. Ich schneide mir die Haare lieber selber und gewahre gern all denen den Vortritt, die gerade sehnsüchtig auf ein freies Plätzchen im Friseursalon warten.

■ Das Gespräch führte Andreas Rentsch.  
web [www.lebensfreude-heute.de](http://www.lebensfreude-heute.de)



**Karima Stockmann:** Du bist stärker, als du glaubst! Dein Mutmachbuch für die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens. Groh, 144 S., 15 Euro

### Notiz an mich selbst: Karimas Neun-Punkte-Merkzettel

- **Punkt 1:** Ich frage mich regelmäßig: Will ich das?
- **Punkt 2:** Meine drei wichtigsten Werte im Leben sind:  
a).....  
b).....  
c).....
- **Punkt 3:** Ich nehme mir Zeit für meine Bedürfnisse.
- **Punkt 4:** Ich bin genug und genau richtig, so wie ich bin.
- **Punkt 5:** Ich lausche der Botschaft meiner Emotionen: Inngehalten. Atmen. Mutig fühlen. Das befreit.
- **Punkt 6:** Ich habe Mitgefühl für mich selbst und andere.
- **Punkt 7:** Diese Herausforderung habe ich bereits gemeistert:
- **Punkt 8:** Ich bin stärker, als ich glaube.
- **Punkt 9:** Ich habe keine Speckröllchen, das ist externer Speicherplatz für mehr Bauchgefühl. (rww)

## Zwei Frauen sind weniger als eine



**Herzenssache**  
VON CHRISTIAN THIEL

richten schreibt oder was auch immer, dann erfährt das Ihre Frau umgehend. Wenn Sie die netten Nachrichten und die tollen Gespräche mit der neuen Arbeitskollegin im Vorfeld des Sich-Verliebens allerdings vor Ihrer Frau verheimlichen, dann nimmt das Drama seinen Lauf. Es sind diese kleinen Lügen, die den Weg zu den späteren, großen Lügen bahnen.

In Ihrem Fall liegt das Kind leider schon im Brunnen. Ich kann Ihnen auch nur wenig Hoffnung machen, dass es da wieder herauszuholen ist. „Zwei Frauen sind weniger als eine“, heißt die Regel bei Untreue. Das zeigt sich bei Ihnen deutlich. Zwei Frauen zu haben, führt in der Regel zu einer großen inneren Zerrissenheit. Dass glückliche Männer (und Frauen) einfach so ihre Beziehung für jemand anderes

aufs Spiel setzen, ist ein Mysterium. In aller Regel fühlen wir uns zu einem anderen Menschen hingezogen, weil uns in der bestehenden Partnerschaft etwas fehlt. Welche der beiden Frauen nun die richtige für Sie ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Ich tendiere zur Ehefrau. Immerhin hat sie Ihnen all die Jahre zur Seite gestanden, und Sie haben sich gemeinsam etwas aufgebaut. Die neue Frau dagegen hielt es für richtig, mit einem verheirateten Mann zu flirtet. Das ist (in meinen Augen) ein schwerer Fehler. Möglicherweise weiß sie nicht, dass nur sehr selten aus einer Liebenschaft eine stabile Partnerschaft wird. Untreue geht nur sehr selten gut aus. Das Gefühlschaos, von dem Sie sprechen, kann Sie noch lange beschäftigen. Im schlimmsten Fall kann es dazu führen, dass Sie die Liebe beider Frauen verlieren. Suchen Sie sich bitte eine Paarberatung. Dort dürfen Sie auch ohne Ihre Ehefrau und ohne Ihre derzeitige Partnerin hingehen. Ohne eine Beratung kommen Sie vermutlich nur schwer aus Ihrer derzeitigen Lage heraus.

■ Christian Thiel ist Single-, Partnerschaftsberater und Autor. Haben Sie Fragen an ihn? Schicken Sie eine Mail an [expertentipp@redaktion-nutzwerk.de](mailto:expertentipp@redaktion-nutzwerk.de)

Ich (55) war 24 Jahre mit meiner Frau zusammen, davon 20 Jahre verheiratet. Sie war stets liebevoll und hat mir in schweren Zeiten beigegeben. Dann wechselte ich die Arbeitsstelle und verliebte mich in eine andere Frau. Meine Ehefrau hat alles versucht, um mich zu halten. Doch ich bin ausgezogen und lebe bei meiner neuen Partnerin. Ich muss aber ständig an meine Ehefrau denken. Das belastet auch meine neue Beziehung, in der ich glücklich bin. Ich habe meiner Ehefrau gegenüber ein sehr schlechtes Gewissen. Warum habe ich mich nicht um meine Ehe bemüht?

Verliebten kann man nicht raten, sagt der Volksmund. Er hat recht. Das liegt an den Hormonen, die da wirken. So viel zu Ihrer Frage, warum man so etwas tut. Wenn Sie Ihre Ehe erhalten wollen, dann müssen Sie verhindern, dass Sie sich in eine andere Frau verlieben. Viele Menschen glauben, das sei schwer. Doch das ist nicht wahr. Es ist sehr einfach: Sie erzählen Ihrer Frau Tag für Tag, wie es Ihnen geht und was Sie auf der neuen Arbeitsstelle erleben. Und wenn Ihnen dort eine Frau schöne Augen macht, Ihnen schon bald auch total nette Nach-

### KREUZWORTRÄTSEL

Borsuse	neapol. Geheimbund	Öffnung in einer Wand, Eingang	Oratorium von Händel	nichts Böses	Solo-gesang	englisch: Tür																																																																																																																																																			
ge-nehmi-gen	furcht-samer Mensch			Unterwasser-gefahr	arge Lage																																																																																																																																																				
Heiterkeit	großes Aufsehen, Umstände	Prophet im A. T.	Ball-drehung	Orna-ment	Abk.: et cetera	Stadt in Thüringen																																																																																																																																																			
Sühne, Vergeltung für Unrecht			dt. Schauspieler (Ulrich)	Manne-quin	unbestimmter Artikel																																																																																																																																																				
Zeit-alter	junges Reh	hohe Männer-sing-stimme	Montage-fach-arbeiter		Wasser-vogel, Nutztier	chem. Zeichen: Natrium																																																																																																																																																			
eine Pflanz-form			eng-lisches Fürwort: sie	Segel-kom-mando: wendet!	Auflösung des letzten Rätsels																																																																																																																																																				
Geheim-dienst der USA (Abk.)	emp-finden	chem. Zeichen: Eisen (Ferrum)	Impf-stoffe		<table border="1"> <tr><td>A</td><td>W</td><td>S</td><td>I</td></tr> <tr><td>A</td><td>M</td><td>P</td><td>H</td><td>O</td><td>R</td><td>E</td><td>T</td><td>R</td><td>E</td><td>S</td><td>O</td><td>R</td></tr> <tr><td>A</td><td>L</td><td>L</td><td>T</td><td>A</td><td>G</td><td>I</td><td>P</td><td>E</td><td>S</td><td>O</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>K</td><td>L</td><td>E</td><td>E</td><td>D</td><td>R</td><td>E</td><td>G</td><td>A</td><td>L</td><td>U</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>I</td><td>U</td><td>B</td><td>O</td><td>X</td><td>E</td><td>R</td><td>B</td><td>I</td><td>L</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>E</td><td>S</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>M</td><td>A</td><td>L</td><td>T</td><td>A</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Y</td><td>U</td><td>L</td><td>R</td><td>B</td><td>R</td><td>A</td><td>U</td><td>I</td><td>T</td><td>Z</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>U</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td><td>E</td><td>B</td><td>O</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>G</td><td>R</td><td>A</td><td>F</td><td>I</td><td>G</td><td>H</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>L</td><td>R</td><td>B</td><td>O</td><td>R</td><td>I</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>D</td><td>U</td><td>E</td><td>R</td><td>F</td><td>E</td><td>N</td><td>R</td><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>H</td><td>E</td><td>M</td><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		A	W	S	I	A	M	P	H	O	R	E	T	R	E	S	O	R	A	L	L	T	A	G	I	P	E	S	O			K	L	E	E	D	R	E	G	A	L	U			I	U	B	O	X	E	R	B	I	L				B	E	S	E	N	T	M	A	L	T	A			Y	U	L	R	B	R	A	U	I	T	Z			B	U	E	R	O	E	B	O	E					G	R	A	F	I	G	H							L	R	B	O	R	I	S							D	U	E	R	F	E	N	R	A					T	H	E	M	A								
A	W	S	I																																																																																																																																																						
A	M	P	H	O	R	E	T	R	E	S	O	R																																																																																																																																													
A	L	L	T	A	G	I	P	E	S	O																																																																																																																																															
K	L	E	E	D	R	E	G	A	L	U																																																																																																																																															
I	U	B	O	X	E	R	B	I	L																																																																																																																																																
B	E	S	E	N	T	M	A	L	T	A																																																																																																																																															
Y	U	L	R	B	R	A	U	I	T	Z																																																																																																																																															
B	U	E	R	O	E	B	O	E																																																																																																																																																	
G	R	A	F	I	G	H																																																																																																																																																			
L	R	B	O	R	I	S																																																																																																																																																			
D	U	E	R	F	E	N	R	A																																																																																																																																																	
T	H	E	M	A																																																																																																																																																					
Deko-ration				säch-sliches Fürwort		WSZ-2111-180221																																																																																																																																																			