

# Zeit für einen Spurwechsel

Rezension des neuen gleichnamigen Buches von Mirriam Prieß

von Günther Schmidt-Falck

**I**mmer mehr Menschen in unseren Breiten haben das Gefühl, sich im Leben am falschen Platz oder auf der falschen Spur zu befinden. Immer mehr leiden unter Burnout, Energie- und Antriebslosigkeit und massiver werdenden körperlichen Problemen. Sie fühlen sich in ihrer Haut nicht zuhause, „spüren“ sich nicht und haben ihre Identität verloren. Das sind Folgen einer fehlenden Beziehung zu sich selbst bei gleichzeitiger zu starker Anpassung an die Außenwelt. Kurz gesagt: Viele Menschen befinden sich im Hamsterrad ihres Lebens, entfremdet von eigenen Bedürfnissen, einsam und ohne stabiles Selbstwertgefühl.

Genau an dieser Stelle setzt Mirriam Prieß' Buch an: „Wenn Menschen feststellen, dass ein Spurwechsel in ihrem Leben notwendig ist, dann erkennen sie es meist erst dann, wenn sie am Ende einer Sackgasse mitten vor der Wand stehen, und daran, dass die Beziehungen, die sie führen, seit langem nicht mehr gelingen.“ (S. 11) Um aus dieser Sackgasse wieder herauszufinden, braucht es laut Prieß den Kontakt zu uns selbst und damit den Kontakt zu unserem Wesenskern. Warum genau das oft so schwer fällt, und wie man es trotzdem schaffen kann, wieder „auf Spur“ zu kommen, will uns die Autorin in ihrem Buch zeigen.

## **Die innere Realität**

In den ersten Kapiteln nimmt uns Mirriam Prieß mit auf den Weg zur „inneren Realität“. Zunächst versucht sie eine Antwort auf die Frage zu geben, „Warum wir nicht sind, wer wir sind“ (S. 23). Was haben wir in unseren ersten Lebensjahren an Beziehungen erfahren? Wie verliefen die Kontakte zu unseren Beziehungspersonen, also in der Regel zu den Eltern? Haben wir den „Glanz in den Augen der Mutter“ (Heinz Kohut) gesehen, wenn sie uns angeschaut hat? Konnten wir Liebe und Geborgenheit erleben, ein Urvertrauen zur „Welt“ und zu den Personen entwickeln, die die „Welt“ für uns repräsentierten?

Nur auf einer solch positiven Basis kann das Gefühl, in Ordnung zu sein und ohne Bedingungen geliebt zu werden und sich liebenswert zu fühlen, entstehen. „Nicht unser Wesen wird zu unserer Identität, sondern die Erfahrung, die wir in Bezug auf uns machen. Nicht wir werden wahr, sondern das, was uns entgegengebracht worden ist, wird zu unserer Wahrheit.“ (S. 30) Andernfalls entwickeln wir ein falsches Selbst.

Fehlen solche positiven Bedingungen, ist also der Boden für innere Wertlosigkeit und Ängste, für fehlende Anerkennung und ein Sich-ausgegrenzt-Fühlen bereitet. Die Notwendigkeit einer solchen positiven Entwicklung fasst Prieß in dem Satz zusammen: „Der Wunsch nach Annahme und Zugehörigkeit ist die treibende Kraft in uns – Trennungen und Verluste sind die Hauptauslöser, die zur Erschöpfung und zum »Zusammenbruch« im Erwachsenenalter führen.“ (S. 29) Oftmals würden wir uns deswegen selbst hassen und Ablehnungen der Außenwelt als existentiell erleben. Wir sind demzufolge auch nicht in der Lage und haben keine Energie, diesen „Bedrohungen“ etwas entgegenzusetzen.

Ein weiterer Schwerpunkt in diesen ersten Kapiteln liegt in der Aufarbeitung der Rolle der Partnerschaft. Wie wirkt sich unsere „erworbene“ „innere Realität“ auf die Partnersuche und die Gestaltung der Partnersuche aus? Die Autorin untersucht dazu die Merkmale einer „Königskinder-Partnerschaft“. Das sind Partnerschaften, die „all den alten Schmerz der ersten Ablehnung und die damit verbundenen Emotionen in sich bergen und wieder hervorbringen – und ihn gleichzeitig potenzieren.“ (S. 67)

### **Der innere Dialog**

Im 3. Kapitel folgen nun Therapieansätze zur „Befreiung von der inneren Realität“, also zur Befreiung vom falschen Selbst. Die „innere Realität“ soll damit besser wahrgenommen, ihre dramatische Bedeutung richtig erkannt werden und die Kontaktaufnahme zu unserem eigentlichen Wesenskern erfolgen.

Die Lösung sieht die Autorin im Führen eines „inneren Dialogs“. Dieser Dialog besteht aus fünf Elementen:

- Interesse
- Offenheit
- Empathie
- Augenhöhe
- Respekt und Wertschätzung. (S. 73)

Gemeint ist damit das Spüren des inneren Schmerzes, der Ängste, der inneren Verletzungen und die Selbstreflexion dieser Wunden und Nöte. Wir müssen unseren inneren Wesenskern aufspüren und dadurch Kontakt zu uns selbst finden.

Was brauche ich? Was fühle ich? Das wären grundsätzliche Fragen, um mit dem inneren Wesenskern in Kontakt zu treten. Beschrieben werden – minutiös genau und sehr einfühlsam – die einzelnen Schritte hin zu diesem „Befreiungsprozess“, wie ich ihn bezeichnen möchte.

Der „innere Dialog“ steht dabei mit dem äußeren eng in Verbindung. „Wir haben die Möglichkeit, unsere Heilung dadurch zu ergänzen, indem wir das, was uns verwehrt worden ist, nicht nur uns selbst gegenüber praktizieren, sondern dies auch „aktiv anderen Menschen entgegenbringen“. (S. 176)

An anderer Stelle schreibt sie dazu: „Selbstwert entsteht durch wertvolles Handeln – uns selbst und der Umwelt gegenüber.“ und „Wir können unsere Verletzung und damit unsere innere Realität heilen, indem wir uns aus dem Kreislauf der Verletzung und Negativität aussteigen und anfangen, das Gute zu leben, anstatt den Mangel fortzusetzen, den wir selbst erfahren haben.“ (S. 177)

Am Ende des Buches, im 6. Kapitel, stellt Mirriam Prieß weitere Lebensmuster und Glaubenssätze vor, die uns in der Welt des Negativen und des Defizits festhalten.

### **Ich-Du-Wir**

In ihrem Schlusswort hebt Prieß die wichtige Einheit von *Ich-Du-Wir* heraus. Sie schreibt: „Der Spurwechsel beginnt immer beim Ich – aber nur, um fähig zum Du zu werden und auf dieser Grundlage ein starkes und gesundes Wir zu leben. Die Frage nach einem wesentlichen Leben hält nicht bei uns selbst an, sondern dort beginnt sie. (S. 211)

Das Buch schließt mit einem Praxis-Anhang. Auf neun Seiten beschreibt die Autorin in mehreren Phasen das konkrete Vorgehen, wenn wir die Beziehung und den Dialog zu uns selbst verloren haben. Diese praktische Beschreibung des Vorgehens ist ein würdiger, gelungener Abschluss, der einem hilft, den „Prozess“, in den man beim Lesen eingetaucht ist, noch einmal zu reflektieren.

Übrigens: In allen Kapiteln unterstützen grau hervorgehobene Text-Kästen mit Hinweisen zur Selbstreflexion das eben Gelesene. Diese sind so empathisch formuliert, dass die LeserIn-

#### **Zeit für einen Spurwechsel: Wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben von Mirriam Prieß**

Gebundenes Buch. Auch als ebook (geschütztes kindle-Format bei Amazon; epub-Format z.B. bei [buecher.de](http://buecher.de), ohne Kopierschutz!)

Verlag: Südwest

Auflage: 1. Aufl. (14.5.2018)

224 S., 20,00 € (ebook: 13,99 €)

ISBN: 978-3517096421



nen sich verstanden und angenommen fühlen können, und nicht die Gefahr besteht, dass psychische Wunden aufgerissen werden können oder man sich gar als defizitär empfindet.

**Fazit:** Ich halte dieses vierte Buch von Mirriam Prieß für ihr „intensivstes“. In konkreten und empathischen Worten bringt die Autorin den komplizierten Sachverhalt einer auf der Basis von Ängsten und fehlendem Selbstwertgefühl gelebten falschen Identität auf den Punkt. Die LeserInnen werden von Anfang an mitgenommen auf deren Reise zum Selbst: wie es verloren wurde, wie sich der „Selbstverlust“ auswirkte, und wie die Beziehung zu sich selbst wieder aufgenommen werden kann. Mirriam Prieß ist es gelungen, die innere Welt der Lesenden zu berühren und dadurch beim „Spurwechsel“ zu helfen. Ein großartiges Buch.



#### **Über den Autor**

Günther Schmidt-Falck ist Chefredakteur des Magazins Auswege-Perspektiven für den Erziehungsalltag und Geschäftsführer der GEW Ansbach. Ansonsten ist er als Konfliktberater und personenzentrierter Coach (GwG) in der Supervision und im Coaching tätig.

#### **Kontakt:**

redaktion@magazin-auswege.de

---

**AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag**  
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht  
www.magazin-auswege.de  
antwort.auswege@gmail.com