

Wie findet man „Leben nach Maß“?



Foto: Bildschweis

Doris Siegenthaler machte ihr Selbstwertgefühl lange Zeit davon abhängig, was sie leisten konnte. Und sie setzte Vieles in Gang. Nach zwei schweren gesundheitlichen Krisen hat sie ihre Lebenseinstellung geändert – und wagt einen Neuanfang. Fabienne Iff hat sie besucht.

Würde man Touristen fragen, wie Schweizer wohnen, würden sie möglicherweise Doris Siegenthalers Haus beschreiben: ein gemütliches Bauernhaus voller Holzmöbel und kariertes Stoffe; im Kamin prasselt ein Feuer und auf den Treppenstufen knarzt es. Ein Traum von einem Haus, mitten in den Bergen nahe der österreichischen Grenze! Seit mehr als zwanzig Jahren leben und arbeiten Doris und ihr Mann Ruedi in diesem Haus. Letzten Herbst hat sie die „Wertvoll Akademie“ gegründet, eine Schule, in der man lernen soll, mit dem Stress und Leistungsdruck der Gesellschaft umzugehen.

Moment: Lauschiges Feuer, sympathische Menschen – was hat das mit Stress und Leistungsdruck zu tun? Einiges, um es vorwegzunehmen. Denn trotz der Idylle ist Doris Siegenthalers Leben keine problemfreie Bilderbuchgeschichte.

Wertlos?

Geboren wurde Doris 1954 als Ältere von eineiigen Zwillingsschwestern. Da ihr Vater sie ablehnt, wächst sie mit Worten auf wie „Du kannst nichts!“, „Aus dir wird nichts!“ oder „Du bist nichts wert!“. Ihr Vater stirbt, als sie sechs Jahre alt ist, doch seine Worte prägen ihr Denken. Doris glaubt, dass sie nur dann wertvoll ist, wenn sie genug leistet. Sie beginnt mit Leistungssport. Schwimmen, Kugelstoßen, Diskuswerfen und Laufen: In allem ist sie erfolgreich – und bleibt dennoch auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und nach dem, was ihr Wert gibt.

Durch eine Zeltvangelisation kommt sie mit 18 Jahren zum Glauben an Jesus und entscheidet sich, anschließend eine Bibelschule zu besuchen. Dort lernt sie ihren Mann Ruedi kennen. Die beiden heirateten. Nach einem Jahr melden sie sich bei der der Missionsgesellschaft OM (Operation Mobilisation) und ziehen nach Gmünd in Niederösterreich.

Geplant war ursprünglich ein einjähriger Aufenthalt, doch in dieser Zeit kommen sehr viele Menschen zum Glauben – und Ruedi und Doris finden, dass man sie weiterhin begleiten müsse. Nach der Zeit bei OM gründen sie 1979 eine eigene Organisation: die Kontaktmission. Freunde bilden den Vorstand, ihre ehemalige Jugendgruppe aus dem Raum Basel unterstützt sie und Doris und Ruedi reisen wieder nach Österreich. Gemeinde aufbauen und Menschen erreichen lautet das Ziel.

Vollgas

Doris und Ruedi geben Vollgas. Im Haus der Siegenthalers, die inzwischen zwei Kinder haben, finden Gottesdienst, Hauskreis und Kinderstunde statt, und da bald Bibelschüler zu Kurzeinsätzen kommen, laufen auch die durchs Haus. Zusätzlich bietet Doris ein „Turnen für Jedermann“ an, das großen Anklang findet. Damit nicht genug: Privat läuft sie jeden Tag ihre Kilometer – wenn sie das nicht in der vorgesehenen Zeit schafft, ist sie ent-

täuscht von sich. Doris funktioniert in all diesen Bereichen, bringt ihre Leistung – bis sie unter der Menge, die sie und ihr Mann tragen, zusammenbricht.

„Es geschah nach der Geburt meines dritten Kindes“, schildert sie. „Vom einen auf den anderen Tag hatte ich keine Kraft mehr und konnte nichts mehr machen, weder Joggen noch Treppensteigen.“ Laufen bis ans Limit, ihr gesamtes hohes Pensum: Das wird unmöglich. Als sie deswegen verschiedene Mediziner konsultiert, findet keiner etwas, das auf eine körperliche Krankheit schließen lässt.

Doris kämpft sich durch den Alltag: „Wenn ich versuchte, ein bisschen zu joggen, brach ich kurz darauf wieder zusammen.“ Das geht etwa drei Jahre so. In dieser Zeit hört sie von einem österreichischen Arzt, der auch als Missionar im Sudan tätig ist und sich auf Erschöpfungszustände spezialisiert hat. Sehr gerne ginge sie zu ihm, doch finanziell würde das ihren Rahmen sprengen. „Ich konnte daher nur staunend Gott danken, als dieser Mann mir bei einer Hochzeit gegenüber saß!“ Es braucht lediglich einen kurzen Wortwechsel, bis der Arzt erkennt, dass etwas mit Doris nicht stimmt. „Komm zu mir in die Praxis!“, sagte er und fügte an: „Mach dir keine Sorgen um die Finanzen.“ Bald darauf fährt sie alle zwei Wochen zu ihm in die Therapie.

Bergwärts

So bekommt Doris allmählich wieder etwas mehr Kraft. Sie joggt wieder, wenn auch viel langsamer als früher – doch an manchen Tagen ist ihr selbst ein Spaziergang zu viel. Ihr Leistungsdenken wird auf die Probe gestellt. „Der clevere Arzt hat eines Tages bemerkt, dass ich etwas mehr Energie hatte und stellte mich vor eine Herausforderung“, erzählt sie. „Ich möchte, dass du heute nicht joggen gehst, morgen nicht und übermorgen auch nicht“, sagte er. →

Ich war geschockt und lenkte mich ab, indem ich in den Sportteil einer Zeitung blickte, die vor mir lag. ‚Du hörst mir gar nicht zu!‘, bemerkte er darauf. ‚Doch‘, meinte ich, und wiederholte seine Worte. ‚Du hast mich aber nicht angesehen, sondern gelesen, weil du das nicht hören wolltest‘, stellte er fest. ‚Das zeigt mir, dass du dich zwar verändern möchtest, aber nicht bereit bist, Unangenehmes in Kauf zu nehmen. Wenn du dich nur verändern möchtest ...‘ – er deutete auf die Türe, um mir die Konsequenzen zu verdeutlichen. ‚Aber wenn du wirklich den festen Willen hast, dich zu verändern, dann hör mir jetzt zu und tu, was ich dir sage.‘ In diesem Moment war mir klar, dass es um alles ging. Ich wusste nicht genau, wie es aussehen würde, wenn ich mich für ‚wollen‘ entscheiden würde, aber ich wusste, dass es das Richtige war.“

Klarheit

Das Gespräch verändert Doris: „Von da an ist es drei Schritte vorwärts und dann wieder zwei Schritte zurückgegangen“, lacht sie. „Aber es blieb nicht beim Alten.“ Der Arzt sorgt dafür, dass Doris eine staatlich anerkannte Ausbildung zur Fitnesstrainerin machen kann – weil er Potenzial in ihr sieht. Dieses Mal geht es nicht mehr um Leistung, sondern ihre persönlichen Fähigkeiten, um ihre Gesundheit, die gestärkt werden soll. Entgegen ihrer Annahme besteht Doris die Ausbildung sogar mit Auszeichnung und macht darauf noch einige weitere Kurse im gesundheitlichen Bereich. Sie gelangt zu der Überzeugung: „Jeder von uns hat ein gottgegebenes

Maß, sei es körperlich, seelisch-emotional oder geistig. Es ist daher unsere Aufgabe, nach diesem Maß leben zu lernen und das Bestmögliche daraus hervorzuholen.“

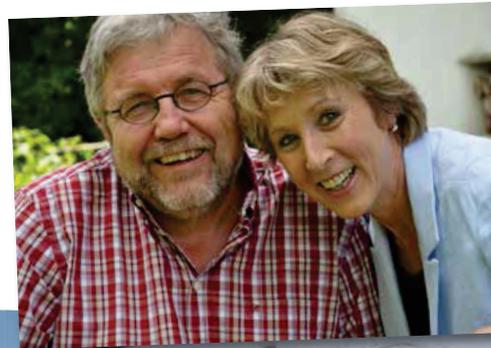
Es dauert noch einige Jahre, bis Doris sich von ihrer Krankheit erholt. Doch es liegt ihr am Herzen, dass andere ebenfalls in dieses „Leben nach dem eigenen Maß“ eingeführt werden. Deshalb gründet sie mit ihrem Mann die „Internationale Akademie für Gesundheitsförderung“, in der medizinisch wie gesundheitlich hochstehendes Wissen vermittelt wird. Aufgrund ihrer sportlichen Vergangenheit hat Doris Siegenthaler bereits ein gutes Basiswissen. Sie gibt ihre eigenen Erfahrungen weiter und lädt außerdem fachlich kompetente Menschen als Referenten ein.

Ganzheitlich

Ärzte, Physiotherapeuten, aber auch Laien sind begeistert davon und erleben viel Veränderung. Ganzheitlichkeit ist ihr Kernanliegen: „Trotz der vielen Seelsorge-Möglichkeiten, die wir haben, geschieht prozentual zu wenig Veränderung. Ich glaube, dass es daran liegt, dass wir den Fokus heutzutage eher auf den geistlichen Bereich legen und den körperlichen zu wenig beachten. Dabei nennt Gott unseren Körper seinen Tempel!“ Doris Siegenthaler möchte Menschen vermitteln, dass Veränderung nicht

nur von innen beginnt, sondern auch von außen: „Wenn wir unseren Körper ablehnen, stehen wir im Krieg mit Gott – weil er ihn ja geschaffen hat. Deswegen ist es sehr wichtig, Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen. Mein Gebet lautet immer wieder: ‚Jesus hilf mir, dass ich aus deiner Schöpfung keine Bruchbude mache!‘“

Doris Siegenthaler möchte den Leuten nahebringen, dass sich das eigene Selbstwertgefühl nicht nur in der Seelsorge verändern lässt. Wichtig dafür kann auch sein, dass man sich anders ernährt oder eine Stilberatung macht und sich eine Bluse kauft, die einem steht und Freude macht. Oder eben zu wissen, wie man sich im Alltag sinnvoll bewegt, ohne jeglichen Leistungsdruck. „Das ist nicht der Gral zur Erlösung, aber eine unterstützende Sache, um meinen Glauben und meine Gesundheit zu stärken. Wenn wir eine ganzheitliche Gesundheitsförderung leben, könnte man viel Geld sparen.“ Denn zu fünfzig Prozent sind wir selbst für unsere Gesundheit verantwortlich.



Diese ganzheitliche Perspektive hat sie sich nicht einfach ausgedacht, sie findet sich schon in der alttestamentlichen Geschichte von Elia: „Nach den großen Wundern, die er mit Gott erlebt hat, war er erschöpft und wollte nicht mehr leben. Da hat Gott ihm geröstetes Brot und Wasser gegeben, und ein Engel hat ihm ausgerichtet: ‚Iss, trink und schlaf weiter.‘ Gott hat Elia genau das gegeben, was sein erschöpfter Körper gebraucht hat: Eine warme, kohlenhydratreiche Mahlzeit, viel Flüssigkeit und Ruhe. Zeigt das nicht, wie ungeheuer wichtig Gott unser Körper ist?“

Krise

Mitten in dieser produktiven und erfolgreichen Phase der Akademie wird Doris nochmals auf die Probe gestellt. Die Akademie erlebt einen Einbruch. 2009 wird Doris von einer Zecke gebissen und bekommt eine Borreliose. Auf das Antibiotikum, das ihr verschrieben wird, reagiert sie zunächst gut. Bis dieses vom Arzt abgesetzt wurde: „Danach hatte ich das Gefühl, mein Körper stünde unter Strom und würde verbrennen! Ich bin beinahe durchgedreht!“

Der Arzt ist ratlos. Er überlegt, welches Antibiotikum Doris stattdessen nehmen könnte. Keine leichte Entscheidung, denn wenn sie das falsche Antibiotikum erwischt, könnte es um sie geschehen sein. Doris entscheidet sich anders. Sie ändert ihre Ernährung und steigt auf natürliche Produkte um. Das Gebet ist ihr ebenso wichtig. Ihr Immunsystem wird nach und nach aufgebaut. Nach längerer Zeit hören die elektrischen Schläge in ihrem Körper auf, schließlich verschwindet auch das Verbrennungsgefühl. →

Kontakt

Wertvoll Akademie
Oberfelsbachstrasse 9, CH-9473 Gams
Tel: (CH) 0 81 771 45 43
E-Mail: info@wertvoll-akademie.com
Internet: www.wertvoll-akademie.com.

Später findet Doris einen Zecken-Experten in Zürich, der sie mehrmals untersucht. Obwohl sie viele Borreliose-Bakterien im Blut hat, ist keines davon aktiv – nach und nach werden diese auch weniger. Etwas, das üblicherweise nicht vorkommt.

Neuanfang

Es dauert über zwei Jahre, bis Doris langsam wieder fit ist. Sie gibt zwar wieder Seminare, aber etwas wie die „Internationale Akademie“ will sie nicht mehr auf die Beine stellen. Als sie sechzig wird, wird ihr ein Seminarbesuch bei einem Betriebswissenschaftler geschenkt, den sie schon immer einmal hören wollte. Der Referent kennt Doris und spricht sie an: „Doris! Ich habe so viel von dir gehört – was ist aus deiner Akademie geworden? Willst du nicht wieder damit beginnen?“ Doris ist berührt. Durch das Gespräch wird vieles in ihr angeregt. Sie merkt, dass dieser Wunsch immer noch in ihr lebendig ist. „Danach bin ich in den Wald gegangen, habe laut gesungen und mit Gott geredet. Sollte es wirklich so sein? Sollte ich nochmals etwas wagen?“

Wer die Einleitung dieses Artikel gelesen hat, weiß: Sie hat es gewagt. Doris Siegenthaler hat es so viel Freude gemacht, Menschen zu unterrichten, dass sie es nochmals probieren wollte und die „Wertvoll Akademie“ ins Leben rief. Die Inhalte, die hier vermittelt werden, gleichen denen der „Internationalen Akademie“ – nur den Leistungsdruck, den hat sie abgeschafft: „Man muss keine Prüfungen mehr absolvieren. Die Seminare können alle einzeln und von jedermann besucht werden.“

Entspannt

Was in ihrer Vergangenheit geschehen ist, hat Doris Siegenthaler aufgearbeitet. Wenn man mit ihr spricht, spürt man ihre Fröhlichkeit, ihre Leidenschaft – und gleichzeitig sehr viel Entspantheit. Was sie stark gemacht hat, ist das Programm, das ihre neue „Wertvoll Akademie“ trägt: „Jeder Mensch ist wertvoll, weil er einzigartig geschaffen wurde. Ohne vorher erbrachte Leistung, mit all dem, was dazugehört“, betont sie. Ihre persönliche Beziehung

Tipps von Doris Siegenthaler im Buch und auf CD

- ◇ „Du bist wertvoll. Der Weg zu Vitalität und Lebensfreude“: In diesem Buch geht es darum, auch in schwierigen Umständen neue eigene Ressourcen zu entdecken und ein volles Ja zu sich selbst zu haben. (Edition SIEGENTHALERVITAL)
- ◇ „Entspannung für jeden Tag“: Doris Siegenthaler leitet auf dieser CD zu einfachen Entspannungsübungen an, die auf dem Prinzip der Progressiven Muskel-Entspannung nach Jacobson beruhen. (Gerth Medien)

In der nächsten Lebenslauf-Ausgabe:
„Wie lebt man mit der eigenen Vergänglichkeit, Klaus-Günther Pache?“

zu Gott hat an Tiefe gewonnen: „Ich weiß noch, einmal, als ich während der Krise völlig verzweifelt war und ich die Bibel las, stand da wiederum eine großartige Verheißung. Das ging mir so nahe, dass ich im Affekt die Bibel in die Ecke geworfen habe. Natürlich habe ich sie wieder geholt. Ich konnte nicht mehr verstehen, dass Gott mich liebt mit all meinen Zweifeln und der völligen Hoffnungslosigkeit. Deshalb habe ich reagiert, wie ich mir das nie hätte vorstellen können. Er sah mein tränenvolles Gesicht und wendete mein Versagen um und schenkte mir wieder Vertrauen und Zuversicht.“

Zu spät für einen neuen Weg, einen ersten Schritt sei es nie: „Jeder kann anfangen, wo er ist, mit dem Maß, das ihm gegeben wurde. Körperlich, seelisch, geistig. Das Leben gewinnt an Qualität. Denn alt werden wir ohnehin. Die Frage ist nur: Wie werden wir das?“

Der Weg dorthin scheint machbar. Doris' Leben, das manchmal mehr einem Dschungel-Trail als einer Autobahn glich, unterstreicht es wunderschön.



Fabienne Iff schätzt Doris Siegenthalers Humor und ihren ganzheitlichen Blick auf die Bibel. Wenn Fabienne gerade keinen Artikel für Lebenslauf schreibt, studiert sie Hebräisch und Französische Literatur in Zürich.

10 Tipps...

UM DAS LEBEN ZU GENIESSEN

1. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch und notieren Sie jeden Abend drei Dinge, für die Sie dankbar sind.
2. Genießen Sie ein- bis zweimal in der Woche entspannt morgens länger das Bett, obwohl der Hahn schon längst gekräch hat.
3. Feiern Sie Erfolge und fröhliche Anlässe gebührend – mit Kuchen, einem Kinoabend oder einem neuen Kleidungsstück.
4. Gönnen Sie sich auch ohne Anlass mal etwas Besonderes, zum Beispiel den Lieblingsnachtisch oder ein Tasse Cappuccino – ohne schlechtes Gewissen.
5. Gehen Sie großzügiger mit Ihrer Zeit um: Genießen Sie einen Einkaufsbummel, eine Verschnaufpause im Café, eine Zeit des Nichtstuns.
6. Erleben Sie bewusst Gottes großartige Schöpfung: Gehen Sie mit offenen Augen durch die Natur, setzen Sie sich auf eine Bank und hören Sie dem Rauschen eines Baches zu.
7. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Beziehungen – zum Beispiel, indem Sie einen entspannten Spielnachmittag mit Freunden oder Enkeln planen. Wer dabei gewinnt, ist nicht wichtig – genießen Sie einfach die Gemeinschaft.
8. Machen Sie anderen Menschen eine Freude. Laden Sie den Ehepartner oder einen Freund zu einer kleinen Fahrt ins Blaue ein – oder beschenken Sie ihn mit einem Gutschein für einen Kino-, Theater- oder Konzertbesuch.
9. Erlauben Sie es sich, aus Ihrem Tagesablauf und Ihren Gewohnheiten auszuscheren und tun Sie mal etwas, was für Sie ganz ungewöhnlich ist – oder auch verrückt.
10. Planen Sie Zeit ein, um sich auf Gott auszurichten, ihm zu danken und ihn zu loben.



Foto: Bildarchiv

Agnes Wedell leitet die Redaktion von Lebenslauf und lebt in Witten (Nordrhein-Westfalen).