



AUS EUREN
MALORTEN

MAI
2020

NO. 8

IMPULSE ist eine Initiative von Malorten für Malorte, Malspielende und alle am Malspiel Interessierten. Mit dieser Schriftenreihe möchten wir Erfahrungen aus der Praxis des Malspiels und damit verwandte Themen mit euch teilen.

HERAUSGEBER



Malspiel mobil

Ulla Wohlgeschaffen
www.malspiel-mobil.de
hallo@malspiel-mobil.de
Tel: 0179 68 28 322



Malort Kempten

Katharina Bierschenk
www.malort-kempten.de
malen@malort-kempten.de
Tel: 0173 34 31 357

Der Malort e.V.

Der Malort e.V.

Frauke Ratzke
www.malort-verein.de
info@malort-verein.de
Tel: 0163 6921777



Kundalini Yoga Wörthsee

Andrea Stärr
www.ky-woerthsee.de
andrea@staerr.de
Tel: 0176 23899553

MEIN WEG ZU MIR SELBST

Ein Gespräch mit Yoga-Trainerin
ANDREA STÄRR

Andrea, du betreibst ein kleines Yogastudio und darüber wollten wir uns heute eigentlich unterhalten. Wir haben aber festgestellt, dass dich momentan die Frage beschäftigt, was deine „Bestimmung“ im Leben ist. Magst du uns davon erzählen?

Ich komme aus einer Familie, die sehr traditionell geprägt war. Meine Eltern hatten starre Vorstellungen über den „richtigen“ beruflichen Lebensweg und sagten am Ende meiner Schulzeit zu mir: Mach mal eine Ausbildung zur Bankkauffrau, das ist doch was Sicheres! Ich spürte dann aber ziemlich schnell, dass das überhaupt nicht das Richtige für mich war. In mir machte sich zunehmend das Gefühl breit, nicht auf mein Innerstes hören zu können. Trotzdem habe ich diese Lehre fleißig zu Ende gebracht. Aber die Befangenheit und Enge bei dem Gedanken, was meine Familie für mich im Leben „vorgesehen“ hatte und der Wunsch nach mehr Freiheit in meinen Entscheidungen führten dann letztlich dazu, dass ich nach der Ausbildung etwas ganz Anderes machte.

Was war der Ausschlag gebende Impuls?

Immer wieder sprach ich mit meinem damaligen Mitbewohner über die Idee, Grafikdesign zu studieren. Da ich aber nur in meiner Kindheit gezeichnet hatte und nie den dazu notwendigen Kunstunterricht erhalten hatte, fehlte mir das Vertrauen in mich und meine Befähigung dazu. Ich hatte ja auch gar keine Mappe, mit der ich mich hätte bewerben können. Er sagte: Mach es einfach, hock dich hin und traue dich! Somit war er es, der mir den entscheidenden Impuls gab und meine Kraft anfeuerte. Ich suchte mir dann eine Unterstützung von außen, durch einen Lehrer, der mit mir die Bewerbungsmappe vorbereitete.

Und du wurdest zum Studium angenommen?

Ja, und ich habe mein Grafikdesign-Studium an der Hochschule sehr genossen. Dort lernte ich meinen heutigen Mann kennen. Ich arbeitete zuerst in einer Agentur, dann ergab sich aber die Möglichkeit bei der Rückversicherung Munich Re einen Job anzunehmen. Ich tauschte damit die coole Welt der Design-Hochschule und der Agentur ein in ein großes, konservativ strukturiertes Unternehmen. Der erste Schreck war groß: Wo war ich denn hier gelandet? Was hatte ich nur getan? Zwar waren die Kollegen nett und der Job war okay, aber ich traf dort natürlich auf ganz andere Inhalte und Menschen, als die, die mir im Studium begegnet waren. Der Teil in mir, der nach Absicherung strebte, war immer noch stark, ein Agenturleben womöglich ein Zuviel an Freiheit gewesen. Schließlich war mir das Bedürfnis nach Absicherung immer vorgelebt worden, und außerdem hatte ich wenig Rückhalt von daheim. Im Gegenteil: Für meine Eltern war es ein Drama gewesen, dass ich in der Bank aufgehört hatte und Grafikdesign studieren wollte. Ich hatte mir alles selbst erkämpfen müssen.



IN DER WELT EINES
KONSERVATIVEN UNTERNEHMENS

Wie ging es mit dir weiter?

Mein Mann und ich bauten ein Haus und wollten eine Familie gründen. Leider klappte es mit unserem Kinderwunsch nicht. Wir empfanden das als einen Schicksalsschlag, fragten uns immer wieder „warum ist es für uns nicht möglich?“ und erlebten eine tiefe Krise. Es war hart, sich vom Kinderwunsch zu lösen und zu akzeptieren, dass es in diesem Leben scheinbar irgend etwas anderes für mich geben würde, was gelebt werden will, und eben nicht Mutter zu sein. Vielleicht ist das aber auch nur mein Rückschluss, den ich daraus zog, um irgendwie damit zurecht zu kommen. In jener Phase hatte ich therapeutisches Ausdrucks malen bei Mechthild Felkl begonnen. Ich verbrachte viele intensive Wochenenden mit diesem sehr freien, künstlerischen Weg. Durch diese Arbeit und systemische Aufstellungen passierte bei mir sehr viel. Ich reflektierte über mein Leben und wollte herausfinden, was ich von meiner Familie mitgenommen hatte, das ich als belastend und einengend empfand. Ich wollte zu meinem Kern finden. Das war ein langer Prozess.

Immer wieder ertappte ich mich zu der Zeit auch bei dem Gedanken, dass die Versicherung nicht das sein kann, was ich tatsächlich im Leben brauche. Ich zog die Konsequenz und begann, in Teilzeit zu arbeiten. Nebenbei schaute ich immer wieder, was mich sonst so interessierte und wie ich diesen anderen Teil in mir, der sich von nicht eigenen Lebensmustern lösen und auf Entdeckung gehen wollte, stärken konnte und wie ich mich gleichzeitig von meinem Sicherheitsbedürfnis lösen konnte.

Ist es dir gelungen?

Irgendwann gab mir eine Freundin das Begleitbuch zum Film ALPHABET, in dem ich Arno Stern und seiner Arbeit begegnete. Zeitgleich hatte ich mich mit dem „Point Zero Painting“ von Michele Cassou befasst, sie und Arno Stern hatten anfangs zusammen gearbeitet. Als ich bei ihr einen Kurs machte, wurde auch immer wieder von Stern, seinen Entdeckungen und das Geschehen im Malort gesprochen.

Bald war ich so neugierig, dass ich nach Paris aufbrach, um die Ausbildung zum „Malspieldienen“ bei ihm zu machen. Nach meiner Rückkehr eröffnete ich mit einer Kollegin zusammen einen Malort in Herrsching am Ammersee. Das Malspiel nebenberuflich anzubieten, machte mir große Freude, aber an dem Standort waren wir nicht so erfolgreich wie erhofft, so dass wir uns dazu entschlossen, den Malort nach eineinhalb Jahren wieder zu schließen.



MALSPIELDIENENDE
IM EIGENEN MALORT

© Petra Ender

Von außen wurde mir zudem gespiegelt, dass das Malspiel nicht das sein würde, wovon ich, - wie andere -, dauerhaft leben kann. Trotzdem war es eine Bereicherung für mich, die mir bleibt, die ich nur momentan nicht nutze.

Was sich mit dem Malort-Projekt erneut gezeigt hat, ist: Ich fange in meinem Leben neue Sachen an, aber sie laufen dann irgendwie nicht so richtig. Und immer bleibe ich mit dem Gefühl zurück: Da muss noch was anderes kommen.

Du warst zu der Zeit immer noch hauptberuflich bei Munich Re beschäftigt. Der Name deines damaligen Arbeitgebers bezeichnet ja sozusagen wörtlich das, was du eigentlich ablehnst, aber scheinbar immer noch brauchst.

Die Sicherheit hinter der Sicherheit! (lacht) Mehr als bei Munich Re geht ja gar nicht. Und tatsächlich fühlt es sich dort auch genauso an. Ich empfand sie wie einen goldenen Käfig, weil man dort als Mitarbeiter eine sehr gute soziale Absicherung hat und hervorragende Arbeitsbedingungen genießt. Das Münchner Hauptgebäude ist uralt, es diente im zweiten Weltkrieg als Lazarett und verfügt über riesige Säulen. Von dem Bau geht eine enorme Kraft und Energie aus. Ja, und schließlich rückversichert die Munich Re die ganze Welt. Großprojekte. Dieser Halt, den man dort bekommt, machte es mir schwer, dem Unternehmen den Rücken zu kehren. Daher habe ich lange gehadert, ob ich gehen soll oder nicht. Aber meine innere Stimme, die sagte „das kann es nicht sein“, wurde immer lauter.

Wie bist du dann zum Yoga gekommen?

Ich hatte früher schon Yoga praktiziert. Eine Arbeitskollegin, die eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin machte, nahm mich einmal auf ein Wochenende mit, wo wir „Weißes Tantra“ machten. Das war ein sehr intensive Erfahrung für mich. Mit bestimmten Übungen zur Atemtechnik gingen wir über unsere Grenzen hinaus, und nach diesem Wochenende war mir klar, dass ich alles schaffen kann, wenn ich nur will.

DA MUSS NOCH
ETWAS ANDERES
KOMMEN

Ich begann mit der Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Und ich war mir sicher: Das ist es! Das war zu dem Zeitpunkt, als ich den Malort aufgab. Zeitgleich gab es von meinem Arbeitgeber ein Abfindungsangebot.



© Anne Kaiser

SPIRITUELLES KUNDALINI YOGA

Das Unternehmen wollte 300 Leute entlassen und fragte in die Runde, wer freiwillig gehen wollte. Damals hatte ich meine Arbeitszeit gerade auf drei Tage pro Woche reduziert, so dass ich genügend Zeit für meine neue Tätigkeit und dennoch diesen festen, sicheren Arbeitsplatz gehabt hätte. Als das Angebot kam, dachte ich: Wenn ich es jetzt nicht mache, dann bleibe ich für immer da. Und schnell entschloss ich mich dazu, die Abfindung zu nehmen und zu gehen. Finanziell hatte sich das für mich gelohnt, aber dann fühlte ich mich plötzlich nicht mehr zugehörig. Ich war ganz auf mich gestellt, ohne das gewohnte, kollegiale Netz, in dem jeder jeden kennt, und in dem ich mich aufgehoben gefühlt hatte. Immerhin war ich dort 16 Jahre beschäftigt gewesen. Nun war ich ganz auf mich gestellt, womit ich schon immer schlecht klar gekommen war.

Und wie fühlt sich das Leben ohne den Job in der Großstadt an?

Genial! Heute bin ich so dankbar, dass ich nicht mehr in die absurde, verrückte Welt der Jours Fixes und Meetings muss. Als ich dort angefangen hatte, gab es ja noch eine gewisse Beständigkeit, bis mein Arbeitsleben immer schnelllebiger und oberflächlicher wurde.

Ich sah keinen Wert, keine Tiefe mehr in meiner Tätigkeit. Das hat mich eben auch an Arno Sterns Arbeit und am Yoga fasziniert, dass sie Tiefe und Weisheiten bereit halten.

Das klingt nach einer spirituellen Haltung dem Leben gegenüber.

Oh ja, ich bin eine spirituelle „Tante“. Ich war schon beim Trekking in Nepal, habe im Kloster meditiert und immer nach dem Sinn des Lebens gesucht. Immer schon hat mich das Bedürfnis geleitet, zu mir zu finden und das zu leben, wofür ich da bin. In den letzten Jahren durfte ich viel Wissen und viele Erfahrungen in verschiedenen Bereichen sammeln. Insofern muss ich sagen, dass ich bisher ein reiches Leben hatte.



Interessiert schaue ich mir an, welche Projekte andere Menschen aufgebaut haben, ganz aus sich heraus. Und welche Erfahrungen sie gemacht haben, welche Lebensweisheit und welchen Reichtum sie aus ihren Projekten gewinnen. Es fasziniert mich, wenn Menschen etwas für sich entdecken, in das sie ihre ganze Energie hinein fließen lassen und bei dem sie bleiben. So wie Arno Stern, dem sich etwas auftrat, das scheinbar für ihn bestimmt war und dem er sein ganzes Leben widmete. Mechthild Felkl lebte für das Familienaufstellen. Diese Tätigkeit hatte sie nach ihrer therapeutischen Praxis selbst aufgebaut und arbeitete bis zum Alter von 85 Jahren. Ähnlich wie Arno Stern hatte sie den Zweiten Weltkrieg nur durch Zufall überlebt. Solche Menschen zu treffen, finde ich wirklich wahnsinnig interessant.



AUF DER SUCHE NACH DEM SINN DES LEBENS IN TIBET

Letztlich bin ich über diese Gedanken auch zum Yoga gekommen, und zwar nicht zum klassischen Yoga, wie dem Hatha Yoga, sondern zum Kundalini Yoga, einer sehr spirituellen Form mit viel Meditation. Auch hier geht es darum: Wie lebe ich mein Leben, was ist mir wichtig, welche Schwerpunkte setze ich, wie komme ich zu mir zurück, zu mir nach Hause? Wie finde ich meine Kraft und meinen Weg?

Bist du mit dem Yoga nun dort angekommen, wo du sein wolltest?

Hm. Jetzt hast du mich erwischt. (lacht) Ein Teil in mir wird immer stärker. Das spüre ich. Seit eineinhalb Jahren habe ich jetzt mein eigenes kleines Yoga Studio in unserem Haus am Wald. Durch diese Tätigkeit merke ich, dass ich Menschen unterstützen und etwas weiter geben kann und betrachte meine Schüler jetzt ein bisschen wie meine Kinder. Aber immer noch fühlt es sich an wie eine Baustelle. Das Yoga wird mir bleiben, in ihm bin ich daheim. Zur Zeit mache ich eine Zusatzausbildung zum Heilen durch Meditieren. Das ist ein Teil des Kundalini Yoga. Aber kann und will ich davon leben? Es geht noch weiter, glaube ich. Da kommt noch was. Aber ich kann noch nicht sagen, was, und wie ich das alles einmal zusammen füge.

Und jetzt streckst du wieder deine Fühler aus?

Mein Mann und ich haben letztens den Film „Unsere kleine große Farm“ angesehen. Da kam wieder so ein Gefühl bei uns beiden auf, dass wir vielleicht irgendwo nochmal ganz von vorne anfangen, mit einem Gemeinschaftsprojekt. Vielleicht schaffen wir eine Oase, wo ein guter Kreislauf herrscht, und vielleicht kommen darin ja auch Kinder vor. Es könnte einen Malort geben und ein Yoga-Zentrum, man könnte dort Seminare geben, eine ayurvedische Kochschule anbieten, mit einem Gemüsegarten mit Permakultur vor der Tür, - mit der ich mich gerade beschäftige -, in den auch Schulen mit Kindern kommen könnten. Menschen könnten dort psychisch gesunden. Und weil ich gerade so ins Phantasieren komme, stelle ich mir auch noch vor, ein paar Tiere dort zu halten, also eine kleine Farm zu haben, in der alles, was wir als gut empfinden, vereint ist. Es wäre die perfekte Kombi für meinen Mann und mich, er ist Industrie-Designer, handwerklich sehr begabt und er kennt sich mit Finanzen aus.

DER TRAUM VON DER OASE
DES GUTEN KREISLAUFS

Wann und wo könnte ein solcher Ort entstehen?

Wer weiß? An unserer Wand hängt eine große Europa-Karte. Irgendwann, wenn mein Mann mal nicht mehr arbeiten sollte, planen wir für ein Jahr durch das ferne Europa zu reisen. Wir haben einen Landrover mit einem Camper-Aufbau und wären daher vollkommen flexibel.



MIT DEM LANDROVER DURCH DAS FERNE EUROPA

Ich bin gespannt, welch spirituellen Menschen und Orten du also noch begegnen wirst und ob du dich irgendwann angekommen fühlst.

Es war schön, einmal so darüber zu sprechen. Jetzt hört es sich für mich gerade viel runder an, als wenn ich wie sonst immer nur über die einzelnen Bruchstücke meines Lebens rede und dann beginne, an mir zu zweifeln. So im Ganzen betrachtet macht es mir Mut, nicht müde zu werden, die vielen Bausteine weiter zu sammeln und vielleicht irgendwann zum großen Ganzen zusammen setzen zu können. Ich glaube an mehrere Leben und nehme an, dass es in diesem Leben etwas anderes für mich gibt, als das, was meine Familie für mich vorgesehen hatte und von dem ich einst glaubte, dass es gut für mich wäre. Möglicherweise hält es auch die eine große Reise zu mir Selbst für mich bereit und eben nicht den einen Weg, der an ein bestimmtes Ziel führt. Ich bin gespannt.

**Danke, dass du das alles so offen mit uns geteilt hast, Andrea.
Und alles Gute für deine Zukunft!**



Mein Weg führte mich von meinem Geburtsort Ingolstadt nach Abschluss einer Banklehre nach München, wo ich ein Tourismus-Studium begann. Nach drei Semestern landete ich in Barcelona, wo ich mein Spanisch vertiefte. Zurück in Deutschland war klar, dass das nicht mein weiterer Weg ist. Es folgte eine längere Reise nach Nepal. Das Schicksal hat mich letztendlich ins Schwäbische geführt, wo ich Grafik Design an der Fachhochschule studierte. Mein Job brachte mich wieder zurück nach München und von dort an den schönen Wörthsee, wo ich seit 12 Jahren mit meinem Mann und unserem Hund lebe. Ich sehnte mich immer wieder nach tieferen Erfahrungen und habe deshalb eine 3-jährige Ausbildung zur systematischen Beraterin, bei Arno Stern zur Malort-Dienenden, sowie in Kundalini Yoga und Sat Nam Rasayan gemacht. Weitere Reisen nach Tibet und in die Wüste haben diesen Wunsch nach Erfahrungen noch vertieft.



"VIELLEICHT FANGEN WIR IRGENDWO NOCHMAL GANZ VON VORNE AN..."