

# «Es ist eine Herausforderung zu leben»



Christine Albrecht arbeitet seit 2000 als Lebenscoach und Paartherapeutin.

Foto: André Springer

**WOCHENGESPRÄCH** Früher war Christine Albrecht Ansagerin beim Schweizer Fernsehen. Heute hilft die Männedörflerin als Lebenscoach Menschen, ihre innere Mitte zu finden.

**Paartherapeutin, Sterbebegleiterin, Lebenscoach: Haben Sie ein Helfersyndrom?**

Christine Albrecht: Das hat weniger mit einem Syndrom als mit Interesse zu tun. (lacht) Ich war früher Journalistin. Damals habe ich gemerkt, dass ich gerne achtsam zuhöre. Dabei geht es nicht nur um die Worte – ebenso wichtig ist der Atem, der ganze Körperausdruck. Da merkt man, wenn etwas in dem, was das Gegenüber sagt, nicht so ganz stimmt. Auch als Journalistin war ich immer auf der Suche nach diesen speziellen Momenten, wo man nachhaken muss. Statt Artikel zu verfassen, helfe ich den Menschen nun, sich selbst zu helfen.

**Als Ansagerin beim Schweizer Fernsehen standen Sie im Rampenlicht. Heute stehen bei Ihnen die Probleme Ihrer Klienten im Zentrum. Haben Sie den Wechsel nie bereut?**

Nein, ich finde es heute eher unangenehm, im Rampenlicht zu stehen. Die Fernsehwelt hat auf Dauer etwas Oberflächliches. Ich war damals oft damit beschäftigt, wie ich wirke und was man machen muss, um gehört und gesehen zu werden. Diese Arbeit am Äusseren war jedoch sehr wichtig, um ins Innere – womit ich mich heute beschäftige – zu gelangen. Ich wollte ergründen, was hinter den Rollen steckt, die wir im Alltag einnehmen.

**Was haben Sie herausgefunden? Wir alle haben mehrere Rollen: die Rolle als Tochter, als Journalistin, als Mutter oder als Partnerin. In jeder dieser Rollen möglichst authentisch zu sein, glücklich mit sich und hilfreich für die anderen, das ist oft sehr schwierig wegen all den eigenen inneren und äusseren Ansprüchen. Aber es ist möglich.**

**Wie authentisch ist die Fernsehwelt?**

Vor der Kamera fangen viele Menschen an zu strahlen, ihre Energie erhöht sich. Das ist eine wirksame Variante, um die Botschaften zu transportieren. Wenn aber das Licht wieder ausgeht, sacken manche Moderatoren regelrecht in sich zusammen. Im Rampenlicht zu stehen, braucht Kraft. Die einen haben dafür mehr Energie. Andere wollen das Ganze weniger lang mitmachen und setzen ihre Kräfte – wie ich vor zehn Jahren – lieber anders ein.

**Zu Ihren Klienten gehören auch Personen, die in der Öffentlichkeit stehen und selbstsicheres Auftreten lernen möchten. Wie können Sie ihnen helfen?**

Ich arbeite mit den Leuten zum Beispiel an ihren Ängsten und Erwartungen. Wenn einen die Versagensangst übermannt, ist man so blockiert, dass man das Bewusstsein für sein ganzes System verliert. Beim Körperzentrierten Coaching geht es darum, in einem solchen Moment den eigenen Körper ganzheitlich wahrzunehmen: Spüre ich meine Füsse noch? Was macht mein linkes Knie? Was macht meine Schulter? Es ist wichtig, seine Gedanken und die darunter liegenden Emotionen zu kennen und zu wissen, wie sich diese in Stresssituationen äussern. Das Ziel ist es, einengende Muster durch eine selbstwertschätzende Haltung zu ersetzen. Wir alle kennen das Gefühl von Glück, Zufriedenheit und Kreativität. Wenn ich es schaffe, in diesen Zustand zu wechseln, kann ich die

Ängste von aussen beobachten und damit kontrollieren. Das braucht Training.

**Es gibt aber auch Personen, die von Natur aus sehr selbstbewusst wirken.**

Ängste hat jeder. Die einen können jedoch besser die Haltung wahren. Das ist angeboren. Es spielt aber auch eine Rolle, ob man unter positiven und stärkenden Einflüssen aufgewachsen ist oder ob man sich unbewusst im Verlauf der Jahre einengende und selbst-

«Der Partner ist nicht dazu da, permanent meine Wünsche zu erfüllen.»

wertstörende Muster angeeignet hat. Diese sind wie kleine Traumata, die in schwierigen Situationen immer wieder ausgelöst werden. **Sie helfen auch Paaren, die in einer Beziehungskrise stecken. Lohnt es sich in jedem Fall, um eine Beziehung zu kämpfen, oder raten Sie Ihren Klienten auch manchmal zur Trennung?**

Zu mir kommen Ehepaare, die sich mal geliebt haben und merken, dass sie gegenseitig je länger, je mehr auf Granit beißen, es aber trotzdem nochmals versuchen möchten. Im Laufe der Beziehung haben sie gelernt, dass sie nicht gehört werden, und haben resigniert. Die meisten wären sich sehr gerne wieder näher, aber wissen nicht mehr wie. Sie reden nicht mehr so zugewandt miteinander und hören sich nicht mehr achtsam zu, wie zu Beginn der Beziehung. Das kann man trainieren.

**Der Schlüssel zu einer guten Beziehung liegt also darin, seinem Partner zuzuhören?**

Zunächst muss man sich selbst zuhören: Was tut mir gut? Wie fühle ich mich, wenn das erreicht ist? Der Partner ist nicht dazu da, permanent meine Wünsche zu erfüllen. In einer Beziehung ist es wichtig, dass ich versuche, mir das, was ich brauche, selbst zu geben. Weil man sich laufend verändert, muss man sich selbst auch immer wieder neu kennen lernen. Problematisch ist auch, wenn man den anderen für selbstverständlich nimmt. Oder, eine Hauptursache vieler Beziehungsprobleme: Man hört und sieht nicht den realen Partner, sondern das Bild, das man von ihm hat – manche schon zu Beginn einer Beziehung. Sie sind verliebt ins eigene Bild oder in die eigenen Erwartungen an den anderen und merken nicht, dass sie gar nicht das Gegenüber an sich meinen.

**Früher haben Beziehungen oft ein Leben lang gehalten. Heute ist das kaum mehr der Fall. Wieso?**

Die Motive, zusammenzubleiben, waren früher teilweise andere. Heute leben wir in einer sich rasch wandelnden Gesellschaft. Das gilt für berufliche wie für private Rollen. Sowohl Gegenstände als auch Partner sind austauschbarer geworden. In der Paartherapie geht es nicht darum, zu urteilen, ob es früher besser war. Das Ziel ist es, herauszufinden, wie das Individuum mit

sich selbst und mit seinem Gegenüber glücklich sein kann. **Kann man auch alleine glücklich werden?**

Es ist immer eine Herausforderung zu leben. Es gibt Phasen vom Alleinsein und vom Paardasein. Als Single hat man ähnliche und andere Probleme denn als Paar. Wovor ich nicht davonlaufen kann, sind meine eigenen, inneren Welten. Wir kennen alle die Stimmen im Kopf, die kritisieren, urteilen, nörgeln und uns antreiben. Und die andere Seite in uns, die einfach nur wahrnimmt. Mit diesen beiden inneren Anteilen sind wir immer in einer Beziehung – und eigentlich nie allein. Wichtig ist es, die beiden immer wieder in eine gute Balance zueinander zu bringen. Denn von Natur aus möchten alle Menschen glücklich sein.

**In Zeiten von Social Media sind wir permanent dem Urteil von anderen ausgesetzt. Wie kann man da die Stimmen überhaupt noch ausblenden?**

Anstatt uns selbst zu fragen, ob wir auf dem eigenen Weg sind, laufen wir Gefahr, Dinge nur zu tun, weil wir eine Bestätigung von aussen brauchen. Ich habe viele Klienten, die alles für ein Ziel gegeben haben, dem Burn-out nahe sind und sich am Ende fragen müssen, was das alles für einen Sinn hatte. Wenn ich jedoch den Sinn meines Lebens kenne und weiss, wofür ich selbst leben will, wenn ich weiss, was ich gut kann und gerne tue, dann ist das Risiko kleiner, dass ich etwas nur mache, um von anderen gelobt und geliebt zu werden.

Interview: Linda Koponen

## ZUR PERSON

**Christine Albrecht** ist 47 Jahre alt, hat zwei erwachsene Kinder und wohnt in Männedorf. In den 90er-Jahren war Albrecht die jüngste Ansagerin beim Schweizer Fernsehen. Nach einer Ausbildung als Journalistin und Redaktorin arbeitete sie bei verschiedenen Zeitungen und Radio DRS 1. Ab 2000 folgten ein Masterstudium als Coach, Weiterbildung als Paartherapeutin und die Arbeit auch als Sterbebegleiterin. *lko*

## Impressum

Zürichsee-Zeitung [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)

Redaktion Zürichsee-Zeitung Bezirk Horgen, Florhofstrasse 13, 8820 Wädenswil  
Telefon: 044 718 10 20  
E-Mail: Redaktion: redaktion.horgen@zsz.ch

**HERAUSGEBERIN**  
Zürcher Regionalzeitungen AG, Garmarkt 10, 3401 Winterthur, Verleger: Pietro Supino  
Leiter Verlag: Robin Tanner

**REDAKTIONSLEITUNG**  
Benjamin Geiger (bg, Chefredaktor), Philipp Kleiser (pkl, stv. Chefredaktor), Daniela Haag (dh, Leiterin Regionalredaktion), Patrick Gut (pag, Leiter Kantonsredaktion), Urs Stanger (ust, Sportchef), Martin Steingger (mst, Leiter Online)

**LEITUNG REDAKTION TAMEDIA**  
Arthur Rutishauser (ar, Chefredaktor Redaktion Tamedia), Adrian Zurbriggen (azu), Armin Müller (arm), Iwan Städler (is), Michael Marti (MMA).

**TAMEDIA EDITORIAL SERVICES**  
Simon Bärtschi (Leitung), Stefan Ryser (Stv. Textproduktion), Martin Haslebach (Projekte), Layout: Andrea Müller. Bildredaktion: Olaf Hille. Infografik: Marina Bräm. Fotografenpool Zürich: Olaf Hille, Madeleine Schoder. Korrektorat: Rita Frommenwiler Schumow

**ABOSERVICE**  
Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520, [abo@zsz.ch](mailto:abo@zsz.ch), Lesermarketing: René Sutter, Telefon: 052 266 99 00, [marketing@zrz.ch](mailto:marketing@zrz.ch), Abopreise: [abo.zsz.ch](http://abo.zsz.ch)

**INSERATE**  
Tamedia Advertising, Florhofstrasse 13, 8820 Wädenswil, Telefon: 044 515 44 00, Fax: 044 515 44 03, E-Mail: [inserate@zsz.ch](mailto:inserate@zsz.ch)  
Todesanzeigen über das Wochenende: [inserate@zsz.ch](mailto:inserate@zsz.ch)  
Leitung/Werbemarkt: Jost Kessler

**DRUCK**  
DZZ Druckzentrum Zürich AG, Auflage: 10029 Expl. Mo-Sa, (WEMF-begeleitet 2017)  
Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt.

Ein Angebot von Tamedia