



Ingrid Theißen

Ein neues Leben mit Haut & Haaren

Nutzen Sie das Wissen
einer Biofriseurin



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-455-1

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© Pim, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhaltsübersicht

1. Vorwort	9
2. Haarige Storys mitten aus dem Leben	17
Lösungsorientiertes über die Haare hinaus!	19
Die Nonne und der Pony	21
Die Chaotin	26
Vom Mauerblümchen zur Abenteurerin	31
Der Elefant muss raus	33
Der König	38
Der Schmerz	42
Mutter wird's schon richten	46
Die Kopfwäsche	51
Die Unternehmerin	56
Die Seminarleiterin	61
Im Schatten der Mutter	65
Siebzig Jahre - und nu?	70
Die Haarfarbe des Vaters	73
Die Wellness-Hure	77

Holzbein und Lebendigkeit	83
Das Kind in den Haaren	88
Schamanische Reise	93
Der Sohn geht aus dem Haus	98
Die Zeitqualität	103
Die Juristin	107
Vierundfünfzig, erfolgreich, schön und – Alkoholikerin	114
Reich und anders	118
Haareschneiden an Löwetag	121
3. Von der Bedeutung der Haare zum Biofriseur	125
Bewusstseinswandel und neue Wege im traditionellen Handwerk	127
4. Wissenswertes über Haare	133
Naturell-Lehre, Haarstruktur und Wesensmerkmale	135
Schuppenflechte	140
Was sind Pilzerkrankungen?	142
Juckreiz	144
Haarausfall	146
Tipps bei Haarausfall – ein Kopfhauttraining	148
Trockene Haare	150
Fettige Kopfhaut	151
Arbeiten am Haar	152

Farbe	152
Farbwahl	157
Wirkung der Farben	160
Haarbehandlung	161
1. Haare waschen	162
2. Haare und Kopfhaut bürsten	164
3. Arbeiten mit Edelsteinkämmen	165
4. Energetisches Haareschneiden	166
5. Haarbehandlung mit Jahrestraining	168
5. Haargesundheit aus Sicht der integral arbeitenden Biofriseurin	171
Dies ist meine Sicht als Biofriseurin und Integralis-Beraterin, hier in zwei Quadranten dargestellt	173
6. Mein Weg zur integralen Haarbehandlung	187
Dank	192
Kurzvita	193



Biofriseurin

*Als Biofriseurin setz' ich mich ein,
es geht nicht nur um schönen Schein.*

*Die Natur hat sich schon was gedacht,
dass sie dich – wie du bist – gemacht.*

*Soll dein Leben dir gelingen,
im Handeln, Denken, allen Dingen,
lohnt es sich, präzise zu sein
und sich an seinem Naturell zu freuen.*

*Mit wenigem an den richtigen Stellen
gelingt dies in den meisten Fällen!*

*Stärkend, strahlend und auch schön
werden all die Seiten gesehen.*

*Denke bitte stets daran:
Lass das Gute an dich ran!*

Ingrid Theißen



1.
Vorwort



Ein Friseurbesuch ist mitunter nicht mehr als eine Dienstleistung. Der Kunde sagt, was er will – und bekommt genau das. Von einer qualifizierten Fachkraft oder einem Team versierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgeführt, handwerklich perfekt und chemisch unterstützt. Die Haare liegen gut – auf dem Kopf ist augenscheinlich alles in bester Ordnung.

Seit einiger Zeit bildet sich neben dem traditionellen Handwerk ein neuer Zweig anders denkender und handelnder Friseure heraus. Der Besuch beim Biofriseur kann daher über die vordergründige Dienstleistung weit hinausgehen. In einer konsequent biologisch ausgerichteten Haarpraxis etwa kommt der Friseurbesuch einem Kurzurlaub mit Erholungswert schon recht nahe. Charakteristisch für diesen Ansatz sind geschmackvoll gestaltete Räume, die nicht nur auf Funktionalität ausgerichtet sind, ein Ambiente, das einen Kontrapunkt zum Alltag setzt, und Einzeltermine, die strukturiert ganzheitlich in die Tiefe gehen können. Ein weiteres wesentliches Merkmal ist die konsequente und ausschließliche Arbeit mit Pflanzenfarben. Dies braucht eine eingehende Beratung und Information des Kunden. Gleichzeitig kann dadurch die Voraussetzung für eine tiefe Entspannung des Kunden geschaffen werden.

Somit ist auch Gelegenheit gegeben, mehr in den Blick zu nehmen als nur die Haare. Also nicht nur zu schauen, was sich auf dem Kopf abspielt, sondern auch zu fragen, was innerlich passiert.

In diesem Buch geht es um Haare, natürlich.

Es betrachtet die Wechselwirkungen zwischen inneren Einstellungen und Glaubenssätzen sowie der Herzensbildung und dem äußeren Erscheinungsbild. Es handelt von Schönheit und von Werten, von Schattenseiten und von Möglichkeiten, über das Haar sich selbst anders zu sehen.

Die Hintergründe für Entscheidungen bezüglich der Frisur, Haarpflege, -farbe und des Haarschnitts sind individuell sehr verschieden und stellen eine Mischung innerer und äußerer Einflüsse dar. Dieses Buch erzählt daher von Menschen. Es schildert Lebensgeschichten und auch Schicksale. Es wendet sich an Menschen, die mehr persönlichen Gewinn wünschen, die neue Zusammenhänge zwischen ihren Haaren und ihrem Wesen erkennen möchten. Die ihren eigenen natürlichen Stil haben und die mitunter ganz neue Richtungen finden. Die ihre Haare und sich selbst nicht mehr verdrehen – lassen! – wollen. Die ihr Leben leben und dabei ihre Herzensbildung einbeziehen wollen. Die unbedingt ja sagen zu sich und zu einem eigenen, selbstbestimmten Leben mit Haut und Haaren! Gerade weil sie wissen, dass sie im Leben Federn lassen. Die deshalb bereit sind, ihre Wünsche und Bedürfnisse, also das Ergebnis, im Vorfeld erst einmal loszulassen.

Zeitbewusst, effizient, sozialgesund, zufrieden und wirtschaftlich erfolgreich zu sein oder den Weg dahin zu finden und es dann auch dauerhaft zu bleiben, das erfordert eine Vielzahl unterschiedlicher Kompetenzen. Darüber wächst nicht selten so manches graue Haar. Es bedarf daher der permanenten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, um die persönliche, soziale, familiäre, berufliche und wirtschaftliche Weiterentwicklung im Blick zu behalten.

Die Erfüllung all dieser Aufgaben und Verpflichtungen sowie die kontinuierliche Verfolgung dieser Zielsetzungen können mit einer professionellen Vorbereitung und einer bewussten, achtsamen Vorgehensweise selbstverständlich auch entlastend geschehen. Das

Streben nach Ganzheitlichkeit und das Bewahren der Qualitäten zeigt sich dann in einem gesunden, strahlenden Aussehen und einem guten persönlichen sozialen Netzwerk.

Dieses Buch richtet sich insbesondere an Menschen, die als Folge einer Doppel- oder Dreifachbelastung mit verschiedenen Reaktionen ihrer Haare und ihrer Haut zu kämpfen haben. In ihren unterschiedlichen Rollen als Ehemann oder -frau, Sohn, Tochter, Geschäftspartner/in, Nachbar/in, Kollege/in und so weiter wird ihnen jeden Tag aufs Neue eine Menge abverlangt. Das alles kostet Energie. Gebe ich zu viel Energie ab, wird dies bald sichtbar. Im Gesicht zeigt sich Abgespanntheit, die Haare werden kraftlos. Andere Reaktionen – etwa Haarausfall, Schuppenflechte, zu fettiger Haaransatz oder unreine Haut – sind sehr deutliche Zeichen dafür, dass ein Ungleichgewicht im Körper entsteht oder bereits entstanden ist. Dann heißt es handeln und etwas ändern, bei manchen grundsätzlich!

Oft tragen auch unzureichende oder überzogene Pflege, falsche Ernährung und falsche Essenszeiten wie auch die Hektik des Alltags dazu bei, dass sich die Haare wehren und sich folglich in einem höchst unbefriedigenden Zustand befinden. Insbesondere Frauen, die einen hohen Anspruch an sich selbst und andere haben, auch an ihr Aussehen und Ansehen und ihre Stellung in der Gesellschaft, zahlen dafür meist einen hohen Preis. Der Wunsch, auch in der Partnerschaft oder als Alleinstehende, mit und ohne Nachwuchs, gesehen, anerkannt und akzeptiert zu werden, ist groß.

Im Businesskontext wird es eigenverantwortlicher und immer selbstbestimmter zugehen. Gutes soziales Ansehen ist nach wie vor hoch eingestuft, und Menschen leisten eine Menge dafür. Es ist erwiesen, dass Menschen mit gutem Aussehen mehr und schneller Erfolg haben. Ebenso ist es kein Geheimnis, dass Frauen mehr arbeiten müssen, um erfolgreich zu sein oder zu bleiben. Manche

Menschen wundern sich dann, wenn ihre Haare nur noch herunterhängen und die Kraft schwindet!

Jetzt brauchen die Reserven Unterstützung. Vieles staut sich auf und will erledigt werden. Doch wie? Viele Menschen haben grundsätzlich die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, also auch eine gute Struktur aufzubauen, ein Häppchen Humor zu kultivieren, Selbstvertrauen zu erlangen und regelmäßig etwas Chaos zuzulassen.

Ein Schlüssel dazu heißt *Flexicurity*. Zusammengesetzt aus den englischen Wörtern *flexibility* und *security* besagt dies, auf der einen Seite flexibel genug zu sein und auf der anderen Seite die Sicherheit in sich selbst zu haben. Eine Flexibilität also, die mir nicht aufgezwungen wird, sondern aus mir heraus kommt und mir gleichzeitig Selbstsicherheit gibt. Das beinhaltet auch, dass ich meine Grenzen kenne und achte. Die Haare und ihre Nebenschauplätze sind hierfür das denkbar beste Beispiel. Denn nichts am menschlichen Körper ist so flexibel wie die Haare. Die Sicherheit, dass sie beständig nachwachsen, ist in jedem gesunden Menschen angelegt. Übertragen Sie das einmal auf Ihre Lebenssituation! Von innen nach außen und von außen nach innen ...

Wer die natürliche Schönheit akzeptiert und der Entwicklung von Körper, Geist und Seele dem jeweiligen Lebensabschnitt gemäß respektvoll begegnet, hat gute Chancen, stets über eine ausgeglichene und freundliche Ausstrahlung zu verfügen. Dazu gehört untrennbar, in Dankbarkeit zu leben und vergeben zu können.

Seit 1998 arbeite ich erfolgreich als Biofriseurin, seit 2002 bin ich zudem als Persönlichkeitsberaterin tätig. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, meine Behandlungen sind weder Psychotherapie noch Psychoanalyse oder dergleichen. Bei gesundheitlichen Beschwerden verweise ich stets an Ärzte, Heilpraktiker oder Therapeuten.

In diesem Buch erfahren Sie, welche Lebensgeschichten die Haare – auch Ihre Haare – erzählen. Sie werden staunen, wie sich Wesentliches aus den Haaren ablesen lässt und auch behandelt werden kann.

Alle Geschichten sind mir in meiner langjährigen Praxis tatsächlich begegnet. Für dieses Buch habe ich persönliche Eigenschaften und Namen allerdings frei erfunden und die Geschichten in sich vertauscht. Ähnlichkeiten mit realen Personen wären also zufällig.

Die geschilderten Probleme, angerissenen Fragestellungen und Herangehensweisen vertiefte ich anschließend in einem fachlich-theoretischen Teil. Darin erläutere ich meine Methode der ganzheitlichen und nachhaltigen Haarbehandlung und meine Philosophie als Biofriseurin und Persönlichkeitscoach.



2.

Haarige Storys
mitten aus dem Leben



Lösungsorientiertes über die Haare hinaus!

Haare gelten seit jeher als Symbol für Macht, Freiheit, Kraft und Energie. Auch unsere Vorstellungen von Schönheit und Anziehung hängen vielfach unmittelbar mit den Haaren zusammen.

In der Integralen Arbeit wird deutlich, dass die innere Haltung zu den Haaren wesentlich deren tatsächliche Erscheinungsweise und Aussehen beeinflusst. Denn was sich auf dem Kopf äußerlich darstellt, ist das Resultat einer Wechselwirkung zwischen innerer Haltung und praktiziertem Handeln. Letztendlich wirkt dies bis auf die Persönlichkeit.

Selbstverständlich beeinflussen auch die handwerkliche Arbeit des Friseurs und seine Einstellung zu seinem Beruf und dem jeweiligen Kunden maßgeblich die Kopfarbeit. Um sich vollständig einem Kunden widmen und sich hundertprozentig auf ihn und seine Anliegen konzentrieren zu können, sind daher ausschließlich Einzeltermine empfehlenswert.

Jede Kundin und jeder Kunde bringt schließlich seine individuellen Wünsche und Erwartungen mit und möchte auf seine eigene Art gesehen werden. Bevor ich überhaupt irgendetwas mache, ist es mir daher wichtig zu fragen:

Was wünschen Sie sich von mir für Ihre Haare?

Wie fühlen Sie sich wohl? Wann sind Sie zufrieden oder glücklich mit Ihren Haaren? Wie können Haarschnitt, Haarfärbung und Haarpflege natürlich und ökologisch geschehen? Welche Bedürfnisse

stecken hinter den Wünschen der nachhaltig denkenden Kunden und Kundinnen?

Alle meine Beratungen und Haarbehandlungen dienen ausdrücklich einem nachhaltigen, natürlichen Gesamtbild von Haar und Mensch!

Das ist ein Weg, der geprägt ist von der Liebe zum Menschen, der Liebe zum Leben und der Liebe zu den Haaren, von Achtsamkeit, Respekt und auch von Widerständen, Konflikten und dem Mut, immer wieder aufzustehen, sich selbst zu akzeptieren, die Krone (die Haare) neu zu richten und weiterzugehen.

Haare verraten eine ganze Menge. An den Haaren lässt sich viel über die Menschen, ihre Lebensumstände und Eigenschaften ablesen. Die Einstellung der Menschen zu ihren Haaren verrät darüber hinaus eine Menge über ihr Selbstbild, ihre Selbstliebe unbewältigte und bewältigte Krisen und innere Nöte. Es kommt daher darauf an, eine wohlwollende Einordnung vorzunehmen und den Nutzen der Nebenschauplätze im Lebenslauf zu verstehen. Denn immer entsteht in allem eine Wechselwirkung, auch die gelebte oder ungelebte Herzensbildung wird an der Haut und in den Haaren sichtbar.

Menschen jedweden Alters und Aussehens, jeder Körpergröße, Berufssparte, Lebenseinstellung und Überzeugung begegnen mir in meiner Praxis. Stets haben wir ein gemeinsames Ziel: die Haare zu pflegen, zu nähren, sie brillant zu färben und natürlich schön zu schneiden, damit sie im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit schwingen können. So ergeben sich eine Vielzahl bereichernder Begegnungen, die für die Kunden und Kundinnen mitunter lange nachklingen und für mich prägend sind.



Die Nonne und der Pony

Schwester Ruth, die mit bürgerlichem Namen Clara heißt, verbrachte über vierzig Jahre im Kloster. Als sie einen Gutschein für einen Besuch bei mir geschenkt bekommt, denkt sie, dieser beinhaltet eine übliche Friseurdienstleistung in einem landläufigen Friseurgeschäft. Ihre Haare hat sie bis dato immer wie eine lästige Nebensache behandelt. Daher ist auch ihr Wunsch ganz schlicht: einfach kurz schneiden!

Sie gibt mir den Gutschein. Ich sehe sie an. Sie ist eine unauffällige, aber sehr herzliche Frau. Ihr Körperbau ist kräftig, sie hat gut durchblutete, pausige Wangen. Ihre Augen haben etwas, das mich anrührt. Ich nehme mir Zeit für sie; das löst Freude bei ihr aus. Eine Zeit der Entspannung liegt nun vor ihr, wie sie sie nicht kennt. Ich reiche ihr eine Tasse mit frischem, duftendem Tee, im Hintergrund läuft leise Musik, wir unterhalten uns. Im Laufe dieses Beratungsgesprächs wird deutlich, dass sie immer Ärger mit ihrem Pony hat.

Schon als Pubertierende hat sie sich über diesen Pony geärgert. Eine Seite fällt extrem nach links, die andere Seite extrem nach rechts. In der Mitte des Ponys ist noch ein Haarstrang, der meist länger gelassen wurde und sehr schnell in die Augen fällt. Das übrige Kopfhair trägt sie kurz – zu kurz, wie ich finde. Denn es betont eher das Rundliche und ist dadurch nicht vorteilhaft für sie.

Die Seiten sind kräftig. Mir scheint, dass diese Frau in ihrem Leben viel gearbeitet hat. Auf meine Frage, ob sie zufrieden ist in

ihrem Leben, bekomme ich zunächst keine Antwort. Nach einigem Zögern sagt sie, dass sie gar nichts anderes kenne. Dann beginnt sie zu erzählen.

Im Alter von vierzehn Jahren wird sie von ihrer Familie in ein Kloster gegeben. Sie ist gehorsam und daran gewöhnt, dass ihre Familie bestimmt, was mit ihr geschieht. Zuerst ist sie sogar begeistert. Aber irgendwann stellt sie fest, dass ihr einiges fehlt in ihrem Leben. Dennoch fügt sie sich in ihr Schicksal und akzeptiert, dass es eben nun mal so ist. Unabänderlich.

Sie wird ruhig, während sie erzählt, gerade so, als ob sie weit, weit weg wäre. Um sie wieder ins Hier und Jetzt zu holen und um eine Pause zu machen, frage ich, wie sie ihre Haare außerdem noch geschnitten haben will. Ob es ihr recht ist, wenn ich etwas Leichtigkeit hineinbringe, also ihre Haare so schneide, dass sie luftig fallen können? Über meine Wortwahl freut sich meine Kundin offensichtlich. Ja, das wäre schön!

Und wie weit darf ich mit dem Pony gehen? Darf er mittig kürzer werden? Sofort entfährt ihr ein erschrockenes: "Nein!" In einer beruhigenden Geste lege ich sanft meine Hand auf ihre Schulter und zeige ihr meine rechte Hand.

"Ich habe jetzt keine Schere in der Hand. Wir reden jetzt nur darüber, wie das Haar gleich geschnitten werden könnte, einverstanden?"

Ihr tiefes Einatmen ist deutlich zu hören.

Nach einem Moment frage ich, ob in ihrer Familie irgendetwas verdeckt worden sei.

"Nein, bei uns war alles offen. Ich hatte ein gutes Verhältnis zu meiner Mutter, zu meiner älteren Schwester und auch zu meinem Vater."

Dann erzählt sie, dass ihr Vater während des Krieges in Kriegsgefangenschaft geraten und in verschiedenen Lagern inhaftiert war. Ihre Mutter musste sehr viel Angst gehabt haben in ihrem Leben. Sie war sehr gläubig und damit beschäftigt, die älteste Tochter durchzubringen. Sie betete oft und viel und meinte es von ganzem Herzen so. Die Verzweiflung wuchs mit der Zeit, die der Vater und Mann im Krieg war. Es waren schlechte Zeiten und ihre Not, als Frau allein ein Kind durchzubringen, war groß. Sie dankte Gott für jeden Tag, den sie gut über die Runden brachte. Sehnsüchtig wünschte sie sich ihren Mann zurück und betete ständig dafür. Und sie gelobte, dass, wenn ihr Mann zurückkäme und sie nochmals eine Tochter gebären würde, sie diese zum Dank in ein Kloster geben wollte.

Von diesen Worten und ihrem ehrlichen Bericht sehr berührt, brauche ich Zeit, um Luft zu holen. Was mich sehr beeindruckt, ist die Art, wie sie diese Geschichte erzählt. Es ist ihre Geschichte. Sie kennt es nicht anders. An ihr haben zwar immer Zweifel genagt, ob es für sie stimmig, ja überhaupt richtig war, im Kloster zu sein. Nur hatte sie ihren Wahrnehmungen nicht getraut.

Ich bitte sie um ihr Einverständnis, sie berühren zu dürfen, erhalte es und lege meine Hand auf ihr Dekolleté. Sie atmet sofort etwas heftiger und kann dann weinen. Sie weint, und ich kann "Steine" fallen hören.

So wie mir hat sie ihre Geschichte noch nie zuvor einem Menschen erzählt, und sie wundert sich, warum sie weint. Denn das kennt sie gar nicht. Weinen ist für sie nicht üblich.

Dann erzählt sie weiter. Ich erfahre, dass sie ein Jahr Auszeit genommen hat, um zu klären, ob das Leben im Orden für sie noch das Richtige ist. Meine Bewunderung für diese Frau und ihren Mut, im Alter von über sechzig Jahren noch einmal etwas Neues anzufangen, wächst. Es ist beachtenswert. Oh, so hat sie das noch gar

nicht gesehen. Ich höre, dass sie wirklich fromm war und aus tiefster Überzeugung betete, aber trotzdem wolle sie nicht mehr so gebunden sein wie im Orden. Sie will leben und weiß, dass sie in ihrem Leben viel versäumt hat.

Ich muss auf einmal lachen, denn mir fällt der Film *Sister Act* ein. Sie hat die gleiche Figur wie die Hauptfigur Goldie. Ich frage sie, ob sie Lust habe, etwas auszuprobieren und mit mir nach hinten in den kleinen abgeschirmten Raum zu kommen. Etwas unsicher, aber neugierig folgt sie mir. Mit Achtsamkeit und Verständnis für all ihre Angelegenheiten weiß ich, dass ihr eine schwierige Zeit des Umbruchs bevorstehen wird. Trotzdem frage ich sie, ob sie sich vorstellen könne, ein Bild in sich aufsteigen und eine Phantasie entstehen zu lassen – und wenn sie sich gut fühle, eine paar Schritte mit diesem Bild zu gehen: “Ihr eigener Hintern kratzt mit eigenen Bewegungen eine große Rührschüssel aus.”

Es kommt, wie es kommen muss. Wir lachen und fallen uns bei den Versuchen, dieses Bild nachzustellen, in die Arme. Es ist köstlich anzusehen, wie wir uns verrenken und Spaß haben. Natürlich weiß ich, dass ich mich in einem Grenzbereich befinde.

In ihre Wangen ist jetzt wirklich Farbe gekommen, ihre Augen scheinen lebendig zu werden. Noch verhält sie sich zurückhaltend in ihrer Wortwahl. Aber es hat ihr Spaß gemacht, das ist unverkennbar.

Jetzt verrät sie mir, dass sie in eine eigene Wohnung ziehen wird und auch bereits Arbeit gefunden hat. Leben kommt in ihr Gesicht. Ihre Hände werden warm. Das ist bemerkenswert, denn bislang hatte sie immer kalte Hände und Füße.

Sie kommt in Fluss. Es ist Bewegung da und Freude. Sie tut endlich das, was sie will. Rutscht im Stuhl hin und her und erzählt weiter mit einer positiven Unruhe, die deutlich nach Lebendigkeit strebt.

Noch einmal frage ich sie, ob sie jetzt bereit ist, ein bisschen Stirn zu zeigen. Und auch die Stirn zu bieten, wenn es denn sein muss! Ein leises “Versuchen wir es ...” und ein scheues Lächeln lassen mich starten.

Ich schneide ihren Pony. Sie lässt sich darauf ein, dass er in der Mitte kürzer wird – und somit leichter zu handeln – und die Stirn sichtbarer. Ihr Pony fällt dadurch schließlich viel leichter in die Stirn, die Leichtigkeit und das Luftige im Stirnbereich sind nun deutlich. Sie zeigt nun mehr von sich selbst, wirkt selbstbewusster, ihr Gesichtsausdruck scheint befreit. Mir kommt es vor, als ob sie mit ihren Ponyhaaren auch ihre Trauer bei mir zurücklassen kann. Das war mutig, und ich danke ihr für ihr Vertrauen.



Die Chaotin

Eine große, ausgesprochen hübsche Frau betritt mein Geschäft. Wir begrüßen uns freundlich, ich bitte sie, Platz zu nehmen. Ich nehme ihre Jacke und ihren Schal und bringe beides zur Garderobe. Dabei bemerke ich, dass meine Kundin eine Spur zu unruhig wirkt. So jedenfalls nehme ich sie wahr, denn ihre Mütze will sie noch nicht ablegen.

Kaum, dass sie sich gesetzt und nach einer der wenigen Zeitschriften gegriffen hat, die bei mir ausliegen, springt sie wieder auf, steht unruhig neben mir, lächelt mich an und fragt nach der Toilette. Ich zeige ihr den Weg, bringe eine Tasse Tee und einen Fragebogen an ihren Platz und warte geduldig.

Sie kommt wieder in den Raum. Es ist wunderschön, sie anzusehen. Sie hat etwas von einer Gazelle, wie ich es wahrnehme. Sie springt mehr, als dass sie geht. Unsicherheit macht sich breit, als sie mir gegenüber sitzt. Sie zupft an ihrer Mütze und nimmt sie etwas scheu schließlich ab.

Was hervorkommt, sind feine kurze Haare, die eine leichte Bewegung haben und gleichzeitig etwas chaotisch am Kopf liegen. Wohl gepflegt, etwas wirr wie unbeabsichtigt. Ihr Gesicht wirkt, obwohl sie Mitte vierzig ist, kindlich, gerade so, als wisse sie nicht immer, was sie wolle. So erscheint sie einerseits sehr unsicher und zurückhaltend, andererseits fordernd und sich ihrer Schönheit durchaus bewusst.

Was ich denn für sie tun könne, lautet meine Eröffnungsfrage.
“Ach, eigentlich nichts.”

Sie habe von mir gehört und wolle mich ausprobieren. Ich spreche sie auf ihre kurzen Haare an.

“Das steht mir gut!”, kommt ihre prompte Antwort.

Aber eigentlich doch nicht. Die Wirbel, die ihre Haare gegeneinanderstoßen, gehen ihr schon auf die Nerven. Nicht immer, aber manchmal. So ist sie hin- und hergerissen zwischen “Ja, ich will etwas ändern!” und “Nein, es ist alles in Ordnung!”.

Ihre Wirbel will ich mir gerne etwas genauer anschauen. Sie fallen gegeneinander, und es gibt reichlich davon, am Vorderkopf wie auch am Hinterkopf.

Ich erfahre, dass sie Schauspielerin und Modell war.

“Ahaaaa!” Mehr sage ich nicht. Es passt.

Dann frage ich sie, ob es zutrifft, dass da schon etwas Chaos bei ihr im Spiel ist. Sie sieht mich an: “Woher wissen Sie das und wie kommen Sie darauf?”

Statt auf ihre Frage zu antworten, mache ich einfach weiter.

“Kann es sein, dass Sie nicht nur im Beruf spielen? Spielen Sie auch in anderen Situationen, auch in solchen, die Ihnen wichtig sind? Und ärgern Sie sich anschließend darüber? So, dass Sie nach dem von Ihnen selbst initiierten Chaos das Nachsehen haben? Kann es sein, dass Sie unruhig sind, dass Sie viele Talente haben und doch nicht wirklich zum Erfolg kommen?”

Sie sieht mich an, ein einziges großes Fragezeichen. Aber sie bleibt stumm. Keine Antwort.

Dann beginnt sie zu erzählen, und ich höre Geschichten. Geschichten darüber, wie sie sich verrannt hat und viele Ideen hatte, die sie nicht verwirklichen konnte. Dass sie eben einfach wild kreativ ist und nie einen Abschluss findet. Es kommt ihr so vor, als ob ihre Kraft in viele Richtungen entschwinden würde. Wie unzählige Spuren, die im Sande verlaufen. Denn immer dann, wenn es in die

Nähe eines Abschlusses kommt, läuft sie davon. Sie geht einfach immer weg und versteht es selbst kaum. Es ist eben so.

Von sich selbst überrascht, dies in so kurzer Zeit auf den Punkt gebracht zu haben, sieht sie mich an und fragt, ob ich die Lösung für sie kenne. Das ist bedauerlicherweise nicht der Fall, nie. Denn die Lösung kann immer nur aus der Person selbst heraus kommen. Ich kann lediglich anhand des Seins, mit dem, was ist – dem Körper und der Art, wie jemand redet, seiner Haltung zu seinen Haaren –, Hilfestellung geben, eine Richtung zu finden. Dies kann immer nur Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Wie das für sie klinge und ob sie damit etwas anfangen könne, will ich wissen. “Jaja”, sagt sie, aber mein Eindruck ist, dass sie sich in Wirklichkeit gerade ins Träumen flüchtet. Sie will noch immer nicht wirklich hinschauen. Ihr Blick verrät mir, dass nicht genug Interesse vorhanden ist, zu wenig Feuer für einen Richtungswechsel. Deshalb gebe ich an dieser Stelle ein klares Stopp. Entweder erfolgt ein eindeutiges Ja mit dem wirklichen Willen, Verantwortung zu übernehmen, oder ein ebenso klares, entschiedenes Nein, was selbstverständlich auch völlig in Ordnung ist. Dann widmen wir uns ausschließlich den Haaren und gut ist.

Ich schlage ihr daher vor, dass wir zunächst nur über die Pflege sprechen und über den Haarschnitt. Währenddessen lade ich sie ein, meine Fragen wirken zu lassen und vor allem: sich selbst die Antwort zu geben.

Ich empfehle für ihr Haar Tonerde. Das bringt mehr natürlichen Stand und Volumen. Gleichzeitig sind auch die Haare etwas williger zu kämmen. Denn beim Kämmen gehen manche Haare bereitwillig mit und ein Teil der Haare dreht sich in andere Richtungen, so wie es ihnen beliebt.

Ich frage sie, ob sie immer wieder an den gleichen Punkt kommt. Beispielsweise wenn sie sich für ein Engagement, eine Arbeit vorstellt, wenn es dabei ganz gut läuft, sie dann aber selbst einen Richtungswechsel vornimmt und anfängt, aus dem Vorstellungsgespräch geistig auszusteigen, sich sozusagen wegträumt. Ja, das kenne sie gut.

Wenn ich zum Schuster gehe, bekomme ich dort keine Brötchen. Auch wenn ich hundertmal dorthin gehe. Wenn ich Brötchen möchte, muss ich zum Bäcker. Wenn das eine nicht klappt, muss ich etwas anderes probieren, sofern ich wirklich möchte, dass es klappt.

“Sehen Sie das auch so?“, frage ich nach, um mit ihr in Kontakt zu bleiben. “Was möchten Sie wirklich?“

Sie fängt an zu weinen. Es ist tatsächlich schon sehr häufig der Fall gewesen, dass sie ihre Ziele nicht erreicht hat. Dabei könnte sie doch so viel erreichen! Aber immer wieder hat sie Wege gefunden, um vor sich selbst wegzulaufen.

Es gibt durchaus eine Chance für alle “Chaoten”, die mehr Erfolg haben wollen: die Struktur. Die ist nicht leicht zu gewinnen, aber mit einiger Übung ist es machbar.

Die feinen Haare meiner Kundin sind wirklich ein Zeichen von höchster Sensibilität und extremer Kreativität. Natürlich spielen auch andere Faktoren eine Rolle, etwa Körpersprache und Haltung. Mit der weichen, kurzen und frechen Frisur kann ich hier äußerlich eine Struktur bilden und sie bitten, regelmäßig zum Schneiden zu kommen. Die äußere Struktur – jetzt sichtbar durch die Schnittlinien – kann die innere Struktur stärken. Somit werden die Zusammenhänge dargestellt. Immer wieder das Gleiche zu tun, gibt Sicherheit, also alle sechs bis acht Wochen Haare schneiden. Das hört sich unbedeutend an, gibt aber Millionen von Frauen Sicherheit im Aussehen!

Gerade für Chaoten kann es daher äußerst hilfreich sein, eine Ordnung von Außen anzustreben. Klappt dies, empfehle ich, die Strukturen im Leben zu erweitern, beispielsweise regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag zu essen. Das nährt nicht nur, sondern wirkt insgesamt stabilisierend und unterstützend. Schon diese leichte Übung ist für manche nicht einfach. Ich lade meine Kundin ein, ihrem Tag Struktur zu geben und dies auch durchzuhalten. Dabei geht es nicht um Vollkommenheit, sondern um Fortschritt.

Weiterhin ist es wichtig, sich ein Projekt vorzunehmen, durchzuziehen und zu Ende zu bringen. Vorzugsweise kann im Jahrestraining eine rote Linie verfolgt und auch verankert werden. Die Aufgabe besteht immer darin, sich für jeden einzelnen Tag eine Sache konkret vorzunehmen und auch zu erledigen, die weiterbringt. Anschließend ist es bedeutsam, dies anzuerkennen und sich darüber zu freuen. Allein ihre Ausdauer, mit der sie regelmäßig das Jahrestraining besucht, hat ihr einen Erfolg als Schauspielerin in einem festen Ensemble beschert. Überdies trifft sie sich seit drei Monaten mit demselben Mann.