

Mira C. Mühlenhof

Lass die
Schatten
der Schulzeit
hinter dir

Wie sich dein Leben verbessert,
wenn du dein Schultrauma
erkenntst und loslässt

mvgverlag 

© 2022 des Titels »Lass die Schatten der Schulzeit hinter dir« von Mira C. Mühlenhof (ISBN 978-3-7474-0343-3) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Für meine Eltern.

Und zwei Schulleiter, die auch an mich geglaubt haben:

*Karl-Heinz Niemeyer (†)
Max-Born-Realschule Bad Pyrmont*



*Heinrich Frommeyer
Bismarckschule Hannover*

»Schweigen schadet der Heilung.«

Gerhard Kocher

Schweizer Politologe und Gesundheitsökonom

Prolog

Dieses Buch ist keine Abrechnung. Es soll nicht anprangern oder Schuld zuweisen, es will auch kein generelles Lehrer-Bashing betreiben und wird nur bedingt das System Schule kritisieren (auch wenn es ganz ohne Kritik natürlich nicht geht). Es ist vielmehr eine Einladung zu einer Reise zu dir selbst.

In meiner Profession als Coachin ist mir irgendwann aufgefallen, dass viele Probleme und Blockaden, die Menschen in ihrem Leben behindern und die sie dazu bewegen, sich Unterstützung in Form eines Coachings zu holen, ihren Ursprung in der Schulzeit haben. Im Ranking der Beweggründe ganz oben sind:

- Lampenfieber und/oder Präsentationsangst
- die Angst, vor einer Gruppe zu versagen und nicht dazuzugehören
- die Angst, von einer Autoritätsperson vorgeführt zu werden
- mangelndes Selbstvertrauen

Auf professioneller Ebene kann ich gut damit arbeiten und meine Klienten dabei unterstützen, diese unangenehmen Überbleibsel aus ihrer Schulzeit ad acta zu legen bzw. loszuwerden. Doch so richtig verstanden habe ich die Hintergründe von Schultraumata erst, als ich noch einmal mit meinem eigenen konfrontiert wurde. Somit ist dieses Buch auch eine Dokumentation meiner persönlichen Aufarbeitung: Raus aus dem Trauma, rein ins Leben.

Ich habe für dieses Buch mit Menschen gesprochen, die ihr Schultrauma reflektiert haben, um es ablegen zu können. Und ich habe mich sehr bewusst dazu entschieden, dir auch meine Verletzungen, die ich aus meiner Schulzeit mitgenommen habe, zu offenbaren, damit du dich darin wiedererkennen kannst wie in einem

Spiegel. Das hier ist also auch für mich kein Spaziergang. Doch ich schreibe dieses Buch aus der tiefen Überzeugung heraus, dass wir am besten von den Menschen lernen, die uns ihre Schwachstellen offenbaren und uns in ihr Herz schauen lassen. Die uns teilhaben lassen an ihrem Schmerz und die uns dadurch inspirieren, uns ebenfalls auf den Weg zu machen, um die kleinen Monster, die in uns lauern, zu verabschieden. Ich habe Vergleichbares schon mehrfach in meinem Leben erfahren dürfen, denn ich bin immer wieder Menschen begegnet (oder habe sie gesucht), die durch ihre Transparenz etwas in mir freigelegt haben. Die mir eine neue Perspektive auf mein Innenleben beschert und mich dazu inspiriert haben, es tiefer zu erforschen und mich noch besser kennenzulernen. Schonungslose Transparenz ist notwendig, um sich den eigenen Schatten zu stellen und keine Angst mehr vor ihnen zu haben.

Ich habe keine Ahnung, ob ich auch nur ansatzweise »fertig« bin mit der Aufarbeitung meiner Vergangenheit. An manchen Tagen denke ich, dass ich schon ziemlich weit gekommen bin. An anderen Tagen habe ich das Gefühl, als würde ich ganz am Anfang stehen – weil wieder etwas gänzlich Unerwartetes aufgetaucht ist, etwas, was ich mir bis dato noch gar nicht angesehen habe. Wahrscheinlich ist man mit dem Unterfangen, das eigene ICH zu ergründen, niemals fertig ...

Das sollte dich aber nicht davon abhalten, hier und heute anzufangen und dich mit den Schatten, die aus deiner Schulzeit bis in dein heutiges Leben reichen, auseinanderzusetzen. Dieses Buch will dir dabei ein guter Begleiter sein, es soll dich unterstützen und dich auffangen, es soll dir Wegweiser und »Best Buddy« sein – wie ein guter Freund, der dich auf einer wichtigen Reise begleitet.

Wir Menschen bestehen aus Körper, Seele und Geist. Dieses Buch kann eigentlich »nur« deinen Geist ansprechen. Ich habe allerdings

mehrfach die Erfahrung machen dürfen, dass Worte auch auf körperlicher Ebene wirken: Dann gehen sie einem förmlich »durch und durch« und lösen Empfindungen wie zum Beispiel einen beschleunigten Herzschlag oder eine Gänsehaut aus. Sollten die Worte, die du in diesem Buch finden wirst, »nur« deinen Geist ansprechen, dann ist das völlig okay. Vielleicht arbeiten diese Worte aber auch auf einer feinstofflichen Ebene, sodass du ihre Wirkung im ersten Moment gar nicht bewusst wahrnimmst. Solltest du darüber hinaus den Wunsch verspüren, deinen Reflexionsprozess mit Körperarbeit zu unterstützen, findest du in deiner Stadt oder zumindest in der Nähe sicher hilfreiche Unterstützung. Es gibt inzwischen so viele gute Angebote in diesem Bereich. Um nur einige zu nennen: Biodanza, Alexander-Technik, Wim-Hof-Methode, Yoga, Kundalini-Meditation, MBSR, Atemtraining nach Ilse Middendorf etc. Einfach mal Google befragen und ausprobieren! Es gibt nicht die eine Lösung für alle. Welche Methode bei dir am besten wirkt, findest du nur heraus, indem du startest, dich einlässt und einfach anfängst.

Es ist und bleibt dein persönlicher Prozess, der in deinem eigenen Tempo abläuft. Mag sein, dass ich ein bisschen früher losgegangen bin, das sollte nicht weiter relevant sein. Wichtig ist, dass du es tust:

Dass du hinschaust!

Wenn ich etwas gelernt habe in meinem Leben, dann das: Selbstreflexion und Innenschau führen zu einem glücklicheren, leichteren Leben. Wenn ich dich inspirieren kann, diesen Weg zu gehen, bin ich reich beschenkt.

Alles Liebe

Deine Mira Christine Mühlenhof

Teil 1:
Sind wir nicht alle ein
bisschen Schultrauma?

Zeit heilt eben nicht alle Wunden

Nach den ersten Jahren meiner Tätigkeit als Coachin habe ich mich gefragt, ob nicht hinter all den großen und kleinen Problemen, mit denen Menschen zu mir kommen, letztlich Traumata aus der Kindheit und der Schulzeit stecken. Gleichzeitig hege ich aber auch eine gewisse Aversion gegen die Annahme, dass sich fast alle Schwierigkeiten des Lebens mit einer misslungenen Kindheit erklären lassen. Vielleicht möchte ich damit von meinen eigenen Themen ablenken, das will ich gar nicht ausschließen, dann wäre das meine persönliche Verdrängungs- oder Ausweichstrategie. Ich empfinde es allerdings so, dass der Stempel »traumatische Kindheit« gern (zu häufig?!) dazu benutzt wird, Menschen von ihrer Eigenverantwortung freizusprechen: »Der kann ja nichts dafür, der hatte eine schlimme Kindheit.« Diese Erklärung erscheint mir in vielen Fällen zu einfach. Wo genau ist der Punkt, an dem kindliche Unschuld aufhört und Verantwortung für das eigene Tun anfängt? Ich bin froh, dass ich keine Richterin geworden bin, die diesbezüglich Recht zu sprechen hat. Vielleicht bin ich aber auch nur froh, dass ich bisher nichts wirklich Schlimmes angestellt habe bzw. nicht mit dem Gesetz in Konflikt geraten bin. War mir immer klar, dass ein Leben in Freiheit wertvoller ist als das Ausagieren von innerem Schmerz, womöglich auf Kosten anderer? Oder war ich vielleicht nur zu feige, um Grenzen zu überschreiten. Was weiß ich?

Ich frage mich eher, ob und wie lange es überhaupt gelingen kann, innere Dämonen im Zaum zu halten und kleine oder große Schulmonster zu kontrollieren, damit sie nicht angreifen? Ich habe mich dazu mit Coaching-Kolleginnen ausgetauscht und komme zu folgendem Ergebnis:

Vierzig bis fünfzig Prozent aller Coaching-Themen
haben ihren Ursprung in einem Schultrauma.

Eine mächtig hohe Zahl, nicht wahr? Manchmal ist es auch so, dass Menschen gar nicht wegen ihrer eigenen Themen Hilfe suchen, sondern weil der/die Partner*in oder das Kind Probleme hat. Und häufig stellt sich dann heraus, dass die dazugehörigen körperlichen Symptome gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, sondern ihr Ursprung in der Vergangenheit liegt.

Je älter wir werden, desto mehr Energie müssen wir aufwenden, um das zu verdrängen, was tief in uns verborgen ist. Was wir erfolgreich vor uns selbst versteckt haben. Was sich vielleicht hin und wieder mal gezeigt hat, was wir aber schnell wieder weggeschoben haben. Das alles zeigt sich aber in einer Krise, englisch *crisis*. Ob nun mit dem Wort *Midlife* davor oder nicht, ist eigentlich egal. In einer Krise nehmen wir all das wahr, was wir sonst verdrängen. In einer Krise können wir nicht mehr ausweichen, nicht mehr vor uns selbst weglaufen. In einer Krise müssen wir radikal ehrlich in den Spiegel schauen und uns auch mit sogenannten »Themen des Mangels« auseinandersetzen: Was will ich nicht wahrnehmen, wo will ich nicht hinschauen? Was habe ich in der Vergangenheit nicht sehen wollen? Und dann landen wir unweigerlich in der Kindheit und müssen uns die Frage stellen: Was hätte ich in traumatischen Situationen in meiner Kindheit gebraucht? Worauf musste ich verzichten? War es Kontakt, war es Liebe, war es Zuneigung, war es Unterstützung? Und was brauche ich heute?

Es gab mal eine Werbung für einen Fruchtjoghurt mit dem Slogan: »Früher oder später kriegen wir dich doch!« An diesen Werbespruch muss ich häufig denken, wenn ich Klient*innen dabei begleite, nach den Ursachen ihrer inneren Blockaden zu forschen. Wenn sie mutig sind und dranbleiben, kommen sie an das heran, was sie verdrängt

haben. An das, was nicht mehr präsent, scheinbar nicht mehr da ist, obwohl es doch von innen drückt. Ich kann sagen: Für alle, die es gewagt haben, hat es sich gelohnt – mich eingeschlossen.

Die Kenntnis davon, was da genau in uns schlummert, geht mit einem starken Gefühl der Befreiung, man kann auch sagen Erleichterung einher. Das führe ich darauf zurück, dass die Energie, die ansonsten darauf verwendet werden muss, Gefühle zu verdrängen, wieder frei wird – und dementsprechend für andere Zielsetzungen des Lebens zur Verfügung steht.

Und mal ganz ehrlich: Wir haben doch schon Schlimmeres überstanden, oder? Damals, in der Schule ...

Einmal Bismarck, bitte!

Ich hatte keine Ahnung, welche kleinen Monster noch in mir schlummern – bis zu diesem milden Spätsommerabend im Jahr 2020, an dem ich das Gefühl hatte, dass gleich mein Rücken auseinanderbricht. Ich war nach Berlin gefahren, um mich dort mit Steffi und Nina zu treffen und – nach dem ersten Tag im pädagogischen Seminar – meinen Einstieg als Lehrerin zu feiern. Beide arbeiten seit Jahren für mich, sind Teil meines Teams in meinem Coaching- und Beratungsunternehmen. Beide kennen mich also gut und wurden von meinem Plan, als Quereinsteigerin an eine Schule zu gehen, ebenso überrascht wie meine Familie, mein Freundeskreis und auch meine Kund*innen. Die Idee dazu kam mir in den ersten Wochen der Corona-Pandemie. Ich wollte etwas verändern in meinem Leben. Nach vielen Jahren, in denen ich mit meinem Rollkoffer rastlos durchs Land gefahren bin, verspürte ich den Wunsch, meine beruflichen Reisen zu reduzieren. Ich wollte auch gern mit

jüngeren Menschen arbeiten. Und der Wunsch nach etwas mehr Sicherheit hat sicherlich auch eine Rolle gespielt. Wie auch immer.

Plötzlich war alles ganz schnell gegangen. Im Sommer hatte ich ein Vorstellungsgespräch an einem Gymnasium, der Bismarckschule in Hannover, in dem es nach wenigen Minuten eigentlich nur noch um die Formalitäten ging. Die Chemie zwischen dem Schulleiter, seinem Team und mir hat einfach gestimmt, und innerhalb weniger Tage hatte ich meinen Vertrag in der Tasche. Zwei Tage Schule, ein halber Tag im pädagogischen Seminar und die restliche Zeit für Coaching und Seminare, so der Plan. Ich freute mich riesig auf meine neue Aufgabe und genoss die Zeit bis zum Schulanfang. Das waren ja quasi meine ersten Sommerferien seit langer, langer Zeit!

Zurück zu besagtem Abend. Schon im Bus vom Hauptbahnhof zu unserem Treffpunkt war mir vor Rückenschmerzen so übel, dass ich mich kaum mehr auf den Beinen halten konnte. Dementsprechend bescheiden fiel meine Reaktion aus, als Steffi mich an der Bushaltestelle begrüßte, freudestrahlend und mit einer kleinen bunten Schultüte bewaffnet. »Herzlichen Glückwunsch zum Schulanfang!«, rief sie, fiel mir um den Hals und drückte mir das mit Schleifen verzierte bunte Gebilde in die Hände. Es fühlte sich so schwer an wie mein Rücken – es war wohl viel Schokolade drin. Ich murmelte ein »Dankeschön« und wollte mich nur noch hinsetzen. Nach drei Stunden im Restaurant standen mir vor Schmerzen die Tränen in den Augen. Ich habe sie mit zwei Ibuprofen heruntergeschluckt. Bis zum nächsten Tag.

Den verbrachte ich wieder im pädagogischen Seminar, dort wurde ich gemeinsam mit Referendaren, die gerade von der Uni kamen, auf die neue Aufgabe vorbereitet. Abends konnte ich nichts mehr essen. Am dritten Tag saß ich heulend bei der Leiterin im Büro und fühlte mich wie ... ein Schulkind. Das war auch die erste Nacht, in der ich kaum mehr ein Auge zugemacht habe.

Es folgten die zwei ersten Tage Unterricht am Gymnasium, auf die ich mich so gefreut hatte. Deutsch und Werte & Normen, zwei achte Klassen und eine elfte. Im Nachhinein weiß ich gar nicht mehr, wie ich diese Stunden hinter mich gebracht habe. In mir drehte sich alles, ich hatte Kopfschmerzen, fühlte mich wie ferngesteuert. Wie in einem Wattebausch. Die Pausen verbrachte ich in meinem Auto, um in Ruhe einen Schluck Tee aus der Thermoskanne zu trinken. Heute weiß ich, dass das schon eine Flucht war: Ich wollte nur noch weg. Aber warum? Die Schüler*innen fanden mich top, ich fand die Schüler*innen top, der Unterricht hat Spaß gemacht. Als Seminarleiterin und Rednerin war ich es gewohnt, vor Menschen zu sprechen, und ich hatte einen prall gefüllten Methodenkoffer dabei, der nur darauf wartete, ausgepackt zu werden. Mein Körper jedoch fühlte sich an, als würde er sich von innen nach außen stülpen. Wirre, diffuse Bilder begleiteten mich durch den Tag, Albträume durch die Nacht. Am Freitagabend war es dann so weit: Ich hatte den kompletten Zusammenbruch. Ich fing an zu heulen und hörte das gesamte Wochenende nicht mehr auf. Alle waren hilflos, mein Mann, meine Familie und meine Freunde, am meisten ich selbst. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war! Ich war innerlich wie taub, gefangen in einem Schockzustand und fühlte: nichts.

Am Sonntagmittag zog mein Mann die Reißleine, er übernahm quasi das Kommando und forderte mich auf, mich für den nächsten Tag krankzumelden (eigentlich war es keine Forderung, sondern ein Befehl). Da war ich immer noch der Meinung, ich würde das schon noch irgendwie schaffen. Doch ein Gespräch mit meiner Ärztin am Montagmorgen belehrte mich eines Besseren: Sie diagnostizierte eine Re-Traumatisierung und empfahl mir, sofort die Schule zu verlassen, sprich: zu kündigen. Nach Gesprächen mit der Schulleitung und dem pädagogischen Seminar bot mir die Schulbehörde einen Auflösungsvertrag an, den ich ohne zu zögern unterschrieb. Damit habe ich wohl einen traurigen Rekord aufgestellt: Nach zwei (!) Tagen im Schul-

dienst schon wieder raus. Was allerdings verblüffend war (ahnst du es schon?): Meine körperlichen Symptome waren von einem Moment auf den anderen und wie von Zauberhand wieder verschwunden.

Meine Schulzeit war für mich der blanke Horror und das nicht wegen der Noten, ich war eine gute Schülerin. Nein, Schule war für mich verbunden mit Hänseleien, üblen Bemerkungen und schlimmen Demütigungen. Heute würde man Mobbing dazu sagen. Das ging schon in der Grundschule los, kurz nach meiner Einschulung offenbarte sich meine Schwachstelle: Eine Lehrerin sprach meine Mutter an und erzählte ihr, dass ich extrem stottern würde. Meine Mutter wollte das zunächst gar nicht glauben, zu Hause sprach ich wohl ganz normal, da war ihr nichts aufgefallen. Doch dann war sie bei einer ersten Schulaufführung dabei. Sie erzählt bis heute, wie bestürzt sie war und wie sehr sie mit mir gelitten hat: Ich sollte mich vorstellen, und es kam kein Wort aus meinem Mund. Ich kann mich an diese Szene nicht erinnern. An das Gefühl aber schon, vorrangig an den Druck und die Scham, wenn einfach keine Silbe dem Mund entweicht. An das Ringen mit jedem Wort. An die quälenden Versuche, doch bloß irgendeinen Laut aus der Kehle zu drücken. Und an die Enge im Hals, die sich angefühlt hat wie ein Feuerkegel.

Dieser Sprachfehler hat mich durch meine gesamte Schulzeit begleitet und zu schlimmen Erfahrungen geführt: Ich wurde hämisch ausgelacht und verspottet. Am allerschlimmsten war es, wenn Mitschüler*innen mich nachgeäfft haben, zwei Jungs aus meiner Klasse waren Weltmeister darin. Ich erinnere mich an die Wut auf mich selbst, wenn ich mich mal getraut hatte, mich zu melden, und es doch wieder nichts wurde und die Silben nur im Stakkato meinen Mund verließen. Und vor allen Dingen erinnere ich mich an meinen innigsten Wunsch:

Dazugehören.

Meine Eltern waren immer für mich da, sie haben alles getan, um mir zu helfen. Meine Mutter hat mit mir zahlreiche Therapeuten aufgesucht, vom Logopäden bis zum Iris-Diagnostiker. Nichts hat geholfen. Erst eine Hypnose-Therapie brachte Linderung – da war ich allerdings schon ein Teenager und aus den kleinen Verletzungen waren große Wunden geworden.

Fast vierzig Jahre später, nach meiner erneuten Schulerfahrung, brauchte ich erst mal eine Weile, um zu realisieren, was da eigentlich geschehen war. Um überhaupt wieder Kontakt zu mir zu bekommen. Der Verstand kommt ja immer zuletzt, wenn es darum geht, Erfahrungen einzuordnen und – wie man so schön sagt – zu verarbeiten. Ich konnte das ganz gut an mir selbst beobachten: Erst beruhigte sich der Körper, dann legte sich das dumpfe, schwere Gefühl, und erst danach kamen die reflektierenden Gedanken, verbunden mit dem Wunsch, dem Erlebten einen Platz zuzuweisen.

Dummerweise begannen dann auch die (sicher gut gemeinten) Nachfragen: »Wie läuft's denn in der Schule?« »Gar nicht.« »Warum das denn?« »Bin schon wieder draußen.«

Davon war ich irgendwann so genervt, dass ich mich entschieden habe, meinen Ausstieg aus der Schule aktiv zu kommunizieren bzw. bei Facebook zu posten. Und dann ging's los: Ich wurde von Reaktionen und Kommentaren förmlich überrollt, auf allen Kanälen wurden mir Nachrichten zugeschickt, und ich kam gar nicht mehr hinterher, diese zu beantworten. Viele Menschen aus meinem Netzwerk, aber auch völlig Fremde, waren total berührt von meiner Geschichte. Und viele haben zum Ausdruck gebracht, dass sie Ähnliches erlebt haben. Da hatte ich wohl in ein Wespennest gestochen. *By the way* hatten diese Reaktionen einen wohlthuenden Effekt: Ich fühlte mich mit meiner Geschichte nicht mehr allein. Das tat gut.

Natürlich habe ich meine Schulzeit nicht vergessen, aber glücklicherweise kann ich mich nicht mehr an alle demütigenden Situationen erinnern. Ich dachte auch, dass ich mich quasi selbst geheilt

hätte, weil ich das Sprechen zu meinem Beruf gemacht habe. Schon während des Studiums startete ich beim Radio, später wechselte ich zum Fernsehen, ich habe Live-Sendungen und unzählige Veranstaltungen moderiert und sogar als Synchronsprecherin gearbeitet. Bis heute stehe ich liebend gern als Trainerin vor Gruppen und als Speakerin auf großen Bühnen. Alles kein Problem. Ich gebe aber zu, dass ich zwanzig Jahre lang auf das erste Klassentreffen hingefiebert habe, um auf die Frage »Und was machst du so?« cool antworten zu können: »Ich arbeite beim Fernsehen.« Das war für uns, die wir in der Kurstadt Bad Pyrmont aufgewachsen sind, 'ne echt große Sache! Beim Fernsehen zu arbeiten, war dort in etwa so realistisch wie ein Trip zum Mond.

Leider fiel die Überraschung bei den ehemaligen Klassenkamerad*innen nicht ganz so spektakulär aus wie erhofft, weil die Sender, für die ich arbeitete, auch in meinem Heimatort gesehen und gehört wurden, viele wussten also schon von meinem Job. Egal. Mir ging es einfach um die Genugtuung.

Für mich ist das Thema Schultrauma auch heute noch nicht abgeschlossen. Klar kann ich es mir leicht machen und einfach Schulen meiden. Das wäre sogar recht easy, denn ich habe keine eigenen Kinder und niemand zwingt mich, ein Schulgebäude zu betreten. Damit würde ich allerdings nur dem Trigger ausweichen und nicht das Thema auflösen, von dem ich doch weiß, dass es mich schon mein Leben lang begleitet:

Das Gefühl, nicht dazuzugehören. Ausgegrenzt zu sein.
Keinen Wert zu haben.

Daraus resultiert mein Wunsch nach Anerkennung und auch das Bedürfnis, etwas Tolles zu machen, damit ich »da sein« darf. Meine Re-Traumatisierung, so schlimm sie auch war, hatte also durchaus

etwas Gutes: Durch sie bin ich überhaupt erst auf das Thema Schultrauma gestoßen und sie motiviert mich, mir meine alten Narben noch mal vorzunehmen. Ich darf der Erfahrung an der Bismarckschule also dankbar sein. Ohne sie gäbe es keine Inspiration für dich – und keine Heilung für mich.

Ich bin nicht gestört, ich hab´ nur ein Schultrauma!

Durch die Reaktionen, die ich nach meiner kurzen Schulepisode auf meinen Facebook-Post bekommen habe, habe ich mich verstanden gefühlt und konnte mich in das mir entgegen gebrachte Mitgefühl einkuscheln wie in einen warmen Bademantel. Was mich allerdings überrascht hat, war das drängende Bedürfnis vieler Menschen, mir auch ihre Geschichte zu erzählen – so, als wollten sie sie endlich einmal loswerden. Das hat mich inspiriert, tiefer in das Thema Schultrauma einzutauchen, und ich habe mich gefragt:

»Gehen vielleicht viel mehr Menschen mit einem Schultrauma durchs Leben, als wir (und sie selbst) es ahnen?«

Diese Frage hat mich sehr beschäftigt, zumal ich noch dazu festgestellt habe, dass es gar kein Buch zum Thema gibt. Krass! Keine Literatur über Schultraumata? Dann wird´s mal Zeit!

An diesem Punkt fiel es mir auch nicht schwer, eine Verknüpfung zu meiner Tätigkeit als Coachin zu finden, denn immer wieder stoße ich im Rahmen von Coaching-Prozessen auf belastende Themen, die Menschen aus ihrer Schulzeit mitgenommen haben. Jetzt könnte man sagen: »Du musst nur lange genug in der