IN BALANCE
Von den Stürmen des Lebens lässt sich Claudia heute nicht mehr umpusten. Sie hat gelernt, ihrer Intuition zu vertrauen

Mit etwas Mut kommt ganz viel Farbe ins Leben

Lange raste **Claudia Kloihofer, 54,** auf der Überholspur durchs Leben. Bis ein schlimmer Unfall alles auf Anfang stellt. Und sie ein ganz neues Leben für sich entdeckt

Von Julia Meyerdiercks

Das Glück kommt oft ganz überraschend zu uns. Und manchmal erkennen wir es erst auf den zweiten Blick. Oder erst nach schweren Schicksalsschlägen. Augenblicken, die uns wachrütteln, Momenten, die uns auf neue Wege schicken. Nicht immer freiwillig, sondern vom Schicksal gelenkt.

Für Claudia Kloihofer begann dieser Weg mit einem Motorrad-Crash vor zehn Jahren. Ungebremst rast die Niederösterreicherin aus Gösing am Wagram auf ein entgegenkommendes Auto zu. „Die begeht Selbstmord", denkt sich der Autofahrer im letzten Moment vor dem Knall. Aber es war kein Selbstmordversuch, sondern ein Blackout. „Ich war so gestresst und gefangen in meinen Gedanken, wollte meinen Kopf freipusten und zur Ruhe kommen. Dabei hatte ich einen Tunnelblick und habe das Auto nicht gesehen." Eine einzige unaufmerksame Sekunde katapultiert die heute 54-Jährige auf „Alles auf Anfang".

Gehirnerschütterung, innere Verletzungen, Becken, Kreuzbein und drei Rippen, ihr Arm sogar mehrfach gebrochen, Elle und Speiche völlig zertrümmert, die Milz gerissen. Es geht alles ganz schnell. Notarzt, Erstversorgung, Operationen, Intensivstation. Es ist ein Wunder, dass sie überlebt. Die Ereignisse lassen sie nicht denken, die Schmerzmittel betäuben sie. Als Claudia erwacht, sind drei Finger amputiert, ihr Arm ist komplett entstellt, ihr Gedächtnis weg. Sie kann sich an nichts erinnern. Dank der hohen Kunst der Mediziner konnte der Arm gerettet werden. Wochenlang sind die Schmerzen unerträglich. In ihr wächst die Gewissheit: „Dieser Unfall hätte nicht sein müssen. Es gab so viele Signale. Leise Warnungen, die ich ignoriert habe, wie die Worte meines damaligen Freundes: ‚Meinst du wirklich, dass es eine gute Idee ist ...?' Oder das Motorrad, das einfach gar nicht anspringen wollte ... Mein Bauchgefühl wollte mich warnen, aber ich habe einfach nicht auf meine innere Stimme gehört!"

Mein Mantra heißt: Alles ist gut

Zwei Jahre dauert die Reha. Eines für den Körper, ein weiteres für Geist und Seele. In ihrem Kopf dröhnen Fragen. Wie konnte nur so ein schrecklicher Unfall passieren? War es Zufall? Oder doch ein Wink des Himmels? „Vor allem brannte in mir die Frage: Was sollte ich aus dieser Situation nur lernen?"

Es war ein Geschenk des Himmels, davon ist Claudia heute fest überzeugt. In all dem Schmerz suchte sie den Sinn. Die monatelange Genesungszeit hat ihre Sicht auf das Leben, ja sogar ihr Leben selbst, völlig verändert. Früher war die quirlige Powerfrau immer on the road. Im rasenden Tempo unterwegs auf der Überholspur des Lebens. Viele Jahre arbeitete sie als selbstständige Unternehmensberaterin in der Kosmetikbranche. Jede Woche in einem anderen Flugzeug, mehrere Tage pro Woche in Hotels. Als ihr 2010 ein Job in Festanstellung in der Personalentwicklung eines größeren Textilunternehmens angeboten wurde, griff sie beherzt zu. „Dieses Hin und Her und Auf und Ab wurde mir langsam zu viel. Ich wünschte mir mehr Sicherheit und Beständigkeit."

Warte nicht auf Wunder, sei du selbst das Wunder!

Doch der neue Job entpuppte sich als das komplette Gegenteil. „Damals riet mir meine innere Stimme, so schnell wie möglich wieder auszusteigen. Doch der Kritiker in mir rief mir zu: ‚Aufgeben heißt verlieren.' Also blieb ich. Nach zehn Monaten war der Druck so groß, dass ich mir einredete, einen Ausflug zu brauchen."

Ein Ausflug mit schweren Folgen. Claudia ist nach dem Unfall zu 60 Prozent behindert. Sie schämt sich für ihre körperlichen Beeinträchtigungen und die fehlenden Finger. So sehr, dass sie ihre ganz eigene Methode entwickelt, ihr Schicksal anzunehmen. „Meine Zauberformel, die ich in mir wie ein Mantra ständig rezitierte, lautete: ‚Alles ist gut. Es ist, wie es ist.' Diesen Satz sagte ich mir ständig. Selbst dann, wenn alles unerträglich wurde. Dadurch verlor der Schmerz seine Heftigkeit, und ich konnte annehmen, was ist, und nach der Aufgabe suchen, die mir das Leben auftrug."

Claudia findet die Antwort während der Reha. Ihr wird bewusst, dass nichts mehr so sein würde wie früher. „Mein Körper lehrte mich, geduldig mit mir selbst zu sein. In kleinen Schritten vorwärtszukommen. Mir wurde klar, dass alles viel schlimmer hätte kommen können." Statt sich nur auf sich selbst zu konzentrieren, beginnt Claudia, andere Patienten zu ermutigen, lacht mit ihnen und lenkt ihre Gedanken auf die kleinen Erfolge. Sie beschäftigt sich mit Methoden aus der Hirnforschung, Psychologie und Quantenphysik und probiert sie selbst aus. Und genau das wird ihre neue Berufung.

Claudia gründet ein Mutmachinstitut. Ihr größter Wunsch ist es, anderen zu helfen, aus der „Opferhaltung" rauszukommen, dem Fluss des Lebens und der inneren Stimme zu vertrauen. Sie weiß: „Es braucht Mut, das zu leben, was in unseren Herzen brennt. Folgen wir aber unserer Intuition, wird unser Leben leuchten. Denn Mut bringt Farbe ins Leben." Claudia ist der beste Beweis. •

Auf der nächsten Seite geht's weiter

Wir entdecken den Tiger in uns!

Mehr Zuversicht und Klarheit gewinnen: Wie das gelingt, verrät uns Mutmach-Expertin Claudia Kloihofer. Mit ihren persönlichen Tipps schaffen wir es, über uns hinauszuwachsen. Let's go!

Von jetzt an gehe ich mein Leben lächelnd an

Edyta Janczak, 60, aus Hamburg machte den Selbstversuch bei einem Coaching mit Claudia Kloihofer

Seit einem Jahr renne ich von Arzt zu Arzt mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen, die mir die Lebensfreude genommen haben. Nach einer zweistündigen Sitzung bei Claudia fühlte ich mich wie neugeboren. Sie hat mein Problem schnell gefunden und es mit einer Mischung aus Psychotherapie, Hypnose, Meditation, Atemtherapie und Quantenheilung gelöst. Magisch! Seitdem mache ich ihre Übungen täglich. Meine Probleme haben sich nicht in Luft aufgelöst, aber ich kann deutlich besser mit ihnen umgehen, habe mich von alten Sorgen befreit und kann positiv nach vorn schauen. Zum ersten Mal nach einem Jahr war ich wieder im Kino! Weil ich jetzt weiß: „Die Kraft liegt in mir." Zu Weihnachten haben mir meine Kinder einen Stimmungs-Kalender geschenkt. Seit unserem Treffen im Januar 2019 steht dort jeden Tag ein lachender Smiley! Besser geht es nicht.

1 Think positive!

Das Universum kann nicht anders, als auf unsere Gedanken und unsere innere Haltung zu antworten. Alles, was wir denken und fühlen, erhält Bestätigung. Wir sind, was wir denken. Was wir denken, strahlen wir aus. Was wir ausstrahlen, ziehen wir an. Denken wir uns glücklich, gesund und erfolgreich, dann werden wir es sein. Innen wie außen! Deshalb: Räumt nicht die Küche, sondern eure Seele auf und lasst Freude einziehen.

2 Der Ton macht die Intuition

Töpfern ist ideal, um zu sich selbst zu finden. Es schafft Raum für innere Führung und Inspiration. Also, Ladys, ran an die Töpferscheibe!

3 Wünsch dir was!

Was wir heute denken, entscheidet darüber, was wir morgen leben. Denn die Kraft unserer Gedanken erzeugt unser Erleben. Wir haben jederzeit die Kraft in uns, unsere Träume zu verwirklichen. Wie? Wir formulieren den eigenen Wunsch konkret in einem Satz und sprechen diesen täglich wie ein Mantra aus, z. B.: „Ich finde einen Job, der zu mir passt." Dadurch „programmieren" wir jede einzelne Körperzelle. Und das setzt Energie frei. Yeah!

Unmöglich nennt man oft das, was man noch nie versucht hat

BUCHTIPP Wie wir unser Denken und Fühlen steuern können, erklärt Claudia Kloihofer in ihrem Buch „Die Intelligenz der Zellen", Goldegg Verlag, 22 Euro

FOTOS: ULRIKE SCHACHT, JULIA MEYERDIERCKS (1)

4 Sei du selbst deine beste Freundin

Nur die Liebe zu uns selbst schafft es, dass wir mutig zu unserer Einzigartigkeit stehen. Liebe deine Schwächen. Stelle dich jeden Morgen vor den Spiegel und sage dir selbst: „Ich mag mich."

5 Papiergespräche klären das Kopfkino

Schreibe täglich alles auf, was dich bedrückt. Im Schreiben können wir Gefühle erkennen, sortieren und hinterfragen. Am besten schon morgens nach dem Aufstehen aufschreiben, was gerade im Kopf so läuft. Diese Morgenseiten bringen Ruhe und Klarheit. Am besten mit der Hand und der Erlaubnis, alles aufschreiben zu dürfen – ohne Zensur.

6 Lass mehr „Om" in dein Leben

Uns haut nichts um, solange wir in unserer Mitte sind. Dabei helfen die Stärkungs-Übungen (s. r.). Eine Mini-Meditation für die innere Mitte gibt es von Claudia auch auf ihrer Website www.mutmachinstitut.at.

Übungen zur Stärkung

Claudia Kloihofer hat Strategien entwickelt, die unsere Intuition stärken. Das hilft, uns selbst mehr zuzutrauen. Sucht euch täglich eine der drei Übungen aus. Ihr braucht nur 10–15 Minuten!

Spielt mit dem Energie-Ball

Das bringt es: Klarheit und Ideenreichtum vertreiben Zweifel und ständiges Entweder-oder-Denken.
So geht es: Augen schließen und ein- und ausatmen. Stehe fest und stabil. Lege die Hände auf den Bauch und spüre, wie der Atem die Hände hebt und senkt. Stelle dir vor, wie unter deinen Händen mit jedem Atemzug ein Energie-Ball wächst. Halte deinen inneren Ball weg vom Körper und stelle dir vor, wie er mit Licht durchflutet wird. Sobald er vor deinem inneren Auge leuchtet, lasse ihn zurück in deine Körpermitte und seine Kraft in deinen Körper sinken.

Öffnet den Herzensraum

Das bringt es: Unsere Herzenskraft kommt zum Fließen. Es wird Zugang zu unserer Intuition geschaffen.
So geht es: Lege deine Hände auf deinen Herzraum und atme bewusst hinein. Stelle dir eine liegende Acht so vor, dass der Kreuzungspunkt genau durch dein Herz fließt. Folge mit deinem inneren Auge der gedachten Achterschleife und lasse die Bahnen immer dicker werden, so als würdest du mit einem Bleistift auf Papier malen. Stelle die Acht gedanklich aufrecht hin und lasse die Energie jetzt vom Kopf bis zu den Beinen fließen. Zeichne mit deinem inneren Auge 4–5 Minuten deine Achterlinien. Mal quer, mal hoch. Schließe dabei gern die Augen.

Lässt Wurzeln wachsen

Das bringt es: Standfestigkeit und Kraft, zu seinen Entscheidungen zu stehen.
So geht es: Beginne mit dem bewussten Ein- und Ausatmen. Lasse alles, was dich belastet, abfließen. Stelle dir mit jedem Ausatmen bildlich vor, wie all der Ballast über die Füße in die Erde fließt und wie du dich fest mit der Erde verwurzelst. Du bist gehalten auf der Erde. Ziehe aus ihr die Energie in deinen Körper bis zu deiner Körpermitte. Diese Energie aktiviert in dir eine Kraft, die hilft, dich neu zu entdecken.

Schön, dass es dich gibt, lieber Frühling

Liebe Leserin, ist es nicht herrlich, dass es schon wieder viel länger hell ist? Und dass die Vögel morgens so aufgeregt und fröhlich zwitschern, als könnten sie gar nicht glauben, dass es wieder Frühling wird? Aber das ist tatsächlich das Wunderbare an unseren vier Jahreszeiten: Sie helfen uns, dass wir den ersten zarten Frühling wieder viel mehr zu schätzen wissen. Weil wir die düstere Durststrecke mit Wind, Wolken und Minusgraden geschafft haben, gehen wir jetzt richtig beseelt in jeden neuen Tag. Und genau das spiegelt doch unser Leben wider: Erst wenn wir ein Tal durchschritten und Erlebtes bewältigt haben, wissen wir das tägliche Leben wieder richtig zu schätzen. So erging es auch Claudia Kloihofer, 54. An der zunächst alles vorbeibrauste, bis sie von einem Unfall brutal gestoppt wurde. Und sich darauf besann, jeden Tag wieder neu wertzuschätzen (ab S. 28.). Vielleicht ist es mit dem Frühling so wie mit der Wende im Leben – er kommt immer dann, wenn man ihn am dringendsten braucht.

Eure Stephanie Gottmann

Stephanie Gottmann,
Redaktionsleiterin

WAS SCHLUMMERT IN UNS?
... will Redakteurin Anke Gappel (r.) wissen. Coach Veronika Latzel (l.) weiß, wie man das rauskriegt und für sich nutzt!

ZUM ABHEBEN
Julia Meyer-diercks (l.) trifft Claudia Kloihofer, die ihr Leben komplett veränderte

Schreibt mir, was euch bewegt oder was ihr auf dem Herzen habt. Ich freue mich! stephanie.gottmann@bauermedia.com

Meine Lieblinge für den Frühlingsanfang

GLÜCKSKISSEN
Das XL-Kissen macht sich besonders gut auf unserer Gartenbank! H.O.C.K., ca. 39 €

LACK-LOVE
„Nail Lacquer" im Ton „Machu Peach-u" OPI, ca. 15 €

BOAH-EY-BAG!
Knallige Designer-Bag mit Magnetverschluss. Maje über Zalando, ca. 116 €

KLIMBIM
Mit diesen Ohrhängern kommt das Hippie-Feeling von ganz allein. Pilgrim, ca. 40 €

DUFTER TYP
Verwöhnende Seife mit Mandelöl und Honig. Claus Porto, ca. 20 €

EDEL UND BEQUEM
Fließendes Midi-Kleid aus leichter Viskose. H&M, ca. 30 €

SUPER SOHLE
Dank des Plateaus sehen wir gleich etwas größer aus. Ted Baker, ca. 170 €

TITELFOTO: DPA; FOTOS: ILONA HABBEN (1), HERSTELLER/PR; RECHTE SPALTE: KONZEPT UND TEXT: FASHION & BEAUTY EXPERTS

Bezugsquellen findet ihr auf Seite 107