



Seelen-Check-up oder die Reißlandt-Methode

Nicht treiben lassen, sondern aktiv zupacken. Krisen annehmen, Schicksalsschläge aushalten – und aus ihnen lernen: „Lernen kann man alles“, sagt Monika Reißlandt. Sie ist gelernte Übersetzerin, Rechtsanwaltsgehilfin und Steuerfachangestellte. Und seit 2008 leitet sie zusätzlich ihre eigene Praxis als Psychologische Beraterin. Ein unsteter Lebensweg? Sicherlich, doch es ist der Weg einer Frau, die eines gelernt hat: So ein Leben darf nicht dahinplätschern. Das Leben will gelebt werden!

Text: Ragina Mozien

In der Ruhe liegt die Kraft heißt es. Monika Reißlandts Aura umschreibt dieses geflügelte Wort in perfekter Weise. 48 Jahre ist die gebürtige Oldenburgerin und Wahlkielerin alt. Eine attraktive Frau mit modischem Seitenscheitel, ihre Füße stecken heute in schwindelerregenden High Heels. Eine Dame mit Standvermögen also, die eine elegante Gelassenheit ausstrahlt. Dass sie so ganz nebenbei auch leidenschaftliche Bikerin ist und ihre Stilettoes auch gerne gegen die Motorradboots austauscht, würde man kaum vermuten. Monika Reißlandt ist in keiner Schublade zu Hause. „Lass dir keinen Stempel aufdrücken“, sagt sie. „Und verliere nie den Blick nach innen!“ Ein regelmäßiger Check-up des eigenen Gefühls- haushalts, eine Art mentaler Aufräumarbeit ist das, was sich hinter dieser Philosophie verbirgt. Erkenna, was dich glücklich

macht. Und habe keine Scheu vor Veränderungen. Monika Reißlandt spricht aus Erfahrung, sie hat schon so einige Lebensweichen gestellt. Mit 18 machte sie eine Ausbildung zur Wirtschaftskorrespondentin in Englisch und Französisch. „Mein Herz schlägt für Sprachen“, sagt sie. Ihre Ausbildung zur Dolmetscherin in Stuttgart, wo es sie mit ihren Eltern hinzog, musste sie abbrechen. „Ich war noch zu jung, habe nebenbei gearbeitet. Das war dann irgendwann zu viel“, gesteht sie. Monika Reißlandt lernte schließlich Rechtsanwaltsgehilfin. Doch irgendetwas stachelte sie an, sie war nicht glücklich in diesem Beruf. Sie machte sich selbstständig mit einem Schreibbüro. Mit 24 zog es sie schließlich nach Hamburg. Sie lernte ihren späteren Ehemann kennen, Vater ihres heute 19-jährigen Sohnes und ihrer 16-jährigen Tochter.

Es ist diese Beziehung, die vieles in Monika Reißlandts Leben verändern soll. Denn die Ehe scheiterte 1995, und Monika ist plötzlich auf sich gestellt – mit ihrem Job im Innendienst einer Hamburger Firma und ihren zwei Kindern. „Ich wollte das so“, sagt sie. „Wenn ich abhängig sein wollte, hätte ich auch verheiratet bleiben können!“ Arbeiten und Unabhängigkeit sind ihr wichtig, und als ihr Arbeitgeber Insolvenz anmeldete, ging Monika Reißlandt das Problem rational an. Mit 36 Jahren wagte sie den Neuanfang und lernte den Beruf der Steuerfachgehilfin, denn „Steuer-Kenntnisse braucht man immer. Und man kann Geld verdienen in diesem Job.“ Sie arbeitete als Alleinbuchhalterin und als Anwendungsberaterin für Buchhaltungsoftware. Bis heute.

Das Schlüsselerlebnis

Das alles klingt nach einem zwar mit Umwegen verzerrten, aber doch recht zielstrebigem Lebenslauf. Und vielleicht wäre Monika Reißlandts Leben in eben diesen Bahnen weitergelaufen, hätte sie nicht eines dieser Schlüsselerlebnisse ereift, die das persönliche Universum zum Einsturz bringen können. Im Alter von zehn Jahren verlässt Monikas Tochter auf eigenen Wunsch die Mutter und zieht zum Vater. „Sie hat mir nichts gesagt, ist einfach so gegangen“, erinnert sich die Mutter. Das sei ein Schock

gewesen. „Ich bin immer ein Mensch gewesen, der durch alles alleine muss und sich erst Hilfe holt, wenn es nicht mehr anders geht.“ Nun brauchte sie Hilfe, sie beginnt eine Therapie, räumt ihr mentales Gefühlschaos auf. Ihr Interesse für die psychologische Beratung wird geweckt. Sie ordnet ihr Leben neu. Der Sohn lebt nach wie vor bei der Mutter, die Tochter besucht sie alle 14 Tage in Kiel. Dann der zweite Schock: Vor zwei Jahren verlässt auch der Sohn mit 17 Jahren Kiel und zieht zum Vater; jenem netten Wochenend-Dad, der im Alltag eben nicht nur charmante Seiten hat. „Wieder geschah das ohne Ankündigung. Ich war entsetzt. Und traurig. Und dann dachte ich mir: Zu irgendetwas muss der ganze Kram ja gut sein. Und startete mit meiner Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule für Heilpraktiker in Hamburg.“ Monika Reißlandt räumt auf in ihrem Seelenhaushalt, ist gezwungen, ihre Kinder loszulassen, sich selber neue Ziele zu setzen. Neue Aufgaben, die das durch den Weggang der Kinder entstandene Vakuum füllen. „Die Lösung liegt in mir“, sagt sie. „Ich besitze das Problem, folglich kann ich es lösen!“

Neue Wege, neues Glück

Seit 2008 leitet Monika Reißlandt nun eine eigene Praxis für psychologische Beratung in der Lüdemannstraße 23 am Kieler Südfriedhof. Sie hat sich vielfach fortgebildet, ist zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training, für Gordon Familientraining, für Progressive Muskelentspannung. Im Zentrum ihrer Tätigkeit liegt die systematische Kinder-, Jugend- und Familienbetreuung. Schließlich weiß sie aus eigener Erfahrung, wie wichtig die Kommunikation in der Familie ist. Tagsüber arbeitet sie in Hamburg, abends und am Wochenende widmet sie sich der Praxis. Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation – Monika Reißlandts Angebot ist breit gefächert. Demnächst wird es auch so genannte Frauen-Märchentage geben. „Wellness nur ohne Schwimmbad“, umschreibt Monika diese Veranstaltung. In der Gruppe wird Autogenes Training absolviert, es wird gemeinsam gespeist, im Anschluss wird Yoga angeboten. Ein Tag für mich unter Freundinnen – eine Reise ins Traumland. Klingt verführerisch, eine Art Wollwaschgang für die Seele, der die Teilnehmer zum Lächeln bringen soll. Wenn das nämlich fehle, wenn man niemanden mehr anlächeln könne und man schlicht nicht aus dem Tief herauskomme, dann sei es Zeit für eine externe Beratung, so die Fachfrau. Dann sei es Zeit, nach innen zu blicken. Monika Reißlandt hat dieses umgesetzt und ihre Ressourcen gefunden. „Krisen gehören zum Leben dazu, sonst wären wir nicht dort, wo wir heute stehen“, sagt sie nüchtern. Und fügt wissend hinzu: „Nur unterkriegen dürfen wir uns nicht lassen. Denn an Krisen kann man wachsen.“

Mehr Infos zu Monika Reißlandt und ihrem Angebot finden Sie unter www.reisslandt.de

DIVA Kieler Magazin Verlag
Ausgabe Oktober 2009