

Welt der Frauen

Thema kompakt
Gut
durch die
Wechseljahre



Katharina Häckel-Schinkinger
**Von Umbrüchen
und Neuanfängen**

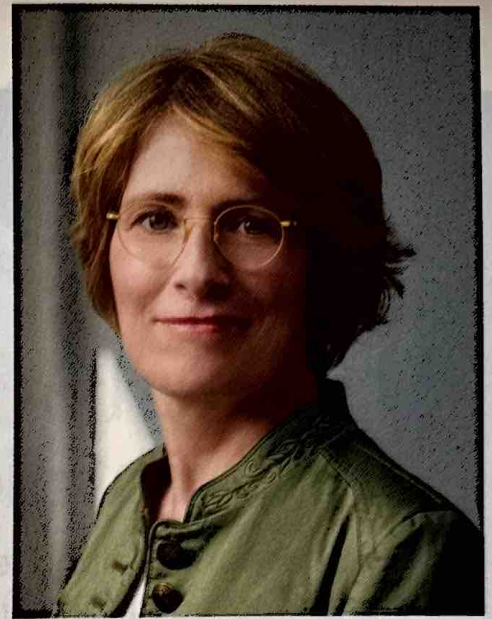
9,50 Euro März 2026

Wendezeiten

Frohe Ostern: Traditionen aus aller Welt
Frauenhass im Netz: Ingrid Brodnig im Interview
Hofübernahme: Zwischen Verantwortung und Vorurteilen
Die Welt in Zahlen: Was Frausein kostet

Kein Programm, sondern eine Haltung

Stress, Dauererreichbarkeit und Druck können dazu führen, dass Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren. Die Ärztin und Coachin Frauke Bataille verrät, was wir tun können, um wieder zu uns selbst zu finden.



Frauke Bataille arbeitet als Fachärztin und Medical Lehrcoachin in Deutschland. Sie ist die Mitbegründerin des „Inhesa Institut für Health & Selfcare“ in Berlin.

In Ihrem Buch „Wieder spüren, wer ich bin“ thematisieren Sie unter anderem das Thema Dis-Connection. Worum handelt es sich dabei und wie kommt es dazu?

Mit Dis-Connection beschreibe ich einen Zustand, in dem Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren – zu ihren Bedürfnissen, ihren Grenzen und den Signalen ihres Körpers. Wir funktionieren, reagieren, erfüllen Erwartungen, sind aber innerlich nicht mehr angebunden. Diese Entfremdung entsteht meist schleichend: durch Dauerstress, permanente Erreichbarkeit, Leistungsdruck und den Fokus auf äußere Anforderungen. Viele merken erst sehr spät, dass sie sich selbst nicht mehr spüren. Der Körper sendet zwar Signale – Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen –, doch wir haben verlernt, sie ernst zu nehmen. Dis-Connection ist deshalb keine individuelle Schwäche, sondern eine kollektive Folge unserer Lebensweise.

Um in Zeiten des Trubels wieder zu uns zurückzufinden, setzen Sie unter anderem auf Sensorship statt ständiger Selbstoptimierung. Was bedeutet dieser Begriff konkret?

Sensorship bedeutet, die eigene Wahrnehmung wieder als verlässliche Instanz zu begreifen. Statt uns ständig zu verbessern oder zu korrigieren, geht es darum, wahrzunehmen, was ist – im Körper, in den Emotionen, im Denken. Sensorship verbindet medizinisches Wissen mit Selbstwahrnehmung: Wie reagiert mein Körper auf Stress? Wann überschreite ich meine Grenzen? Was brauche ich wirklich? Es ist kein weiteres Programm, sondern eine Haltung. Nicht schneller, besser, effizienter, sondern bewusster, ehrlicher und verbundener mit sich selbst.

Können Sie einige Ratschläge mit uns teilen, wie wir uns in herausfordernden Zeiten helfen können?

Ein erster Schritt ist, den Körper wieder als Orientierung zu nutzen. Das kann ganz einfach sein: innehalten, den Atem spüren, wahrnehmen, wie es mir gerade wirklich geht – ohne es sofort zu bewerten oder zu verändern. Hilfreich ist es auch, zwischen Reiz und Reaktion einen kleinen Moment zu schaffen. Dieser Moment entscheidet darüber, ob wir automatisch funktionieren oder bewusst handeln. Außerdem empfehle ich, regelmäßig kleine Inseln der Selbstwahrnehmung im Alltag zu schaffen. Bewegung ohne Leistungsziel, achtsames Essen, Zeiten ohne Input. Nicht als Pflicht, sondern als Rückkehr zu sich selbst.

Welche No-Gos gibt es, auf die wir künftig besser verzichten sollten?

Ein großes No-Go ist es, Warnsignale des Körpers dauerhaft zu ignorieren und sie wegzuerklären. Ebenso problematisch ist der Glaube, man müsse nur stark genug sein oder sich besser organisieren, um alles zu bewältigen. Auch Selbstoptimierung als Ersatz für Selbstwahrnehmung führt weiter in die Entfremdung. Und nicht zuletzt: sich selbst ständig zu übergehen, um Erwartungen anderer zu erfüllen. Wer sich dauerhaft selbst verleugnet, zahlt früher oder später einen hohen Preis – körperlich, emotional oder beides.

Weitere Infos: fraukebataille.de