

CHRIS BLOOM

DEIN SAFE SPACE

Wie du den Ort in dir
kreierst, der hält.

Egal, was kommt.

Mit vielen
Übungen und
Praxis-
beispielen

now

CHRIS BLOOM

DEIN SAFE SPACE

CHRIS BLOOM

DEIN SAFE SPACE

Wie du den Ort in dir
kreierst, der hält.

Egal, was kommt.

now

**Hör auf zu kämpfen.
Komm nach Hause.**

INHALT



Bevor du beginnst: Ein ehrliches Wort.....	9
Einleitung	11
TEIL I: DER VERSTECKTE KAMPF	19
Kapitel 1: Die Sehnsucht, die wir alle teilen	21
Kapitel 2: Der Wendepunkt	29
Kapitel 3: Das Konzept. Was ein Safe Space ist	49
Kapitel 4: Die vier Kreisringe. Deine Landkarte nach Hause..	63
TEIL II: DER BAU DEINES SAFE SPACE.....	79
Kapitel 5: Kreis 1 – Entthronen sie. Wer hat Macht über dein Leben?	81
Kapitel 6: Kreis 2 – Sag JA zu dir. Die Rückkehr zur Selbstakzeptanz	103

Kapitel 7: Kreis 3 – Ressourcen aktivieren. Der Raum wird genährt.....	121
Kapitel 8: Kreis 4 – Safe Space. Das Zentrum in dir	141
TEIL III: AUS DEM SAFE SPACE HERAUS LEBEN	161
Kapitel 9: Safe Space in Beziehungen leben – ängstlich trifft vermeidend.....	163
Kapitel 10: Safe Space im Beruf leben.....	177
Kapitel 11: Wenn das Leben dazwischenkommt. Rückschläge und Krisen – und der Umgang mit ihnen	189
Kapitel 12: Abschluss. Dein Safe-Space-Manifest.....	201
Kapitel 13: Wie es weitergeht. Deine Safe-Space-Journey...	211
Quellen und Literatur	219
Über den Autor	222

BEVOR DU BEGINNST: EIN EHRLICHES WORT

Bevor wir gemeinsam aufbrechen, möchte ich dir drei Dinge sagen. Nicht als Kleingedrucktes, sondern als Handschlag zwischen dir und mir: Du sollst wissen, was dieses Buch für dich sein kann – und was nicht. Denn ein Buch, das mehr verspricht, als es halten kann, wäre genau die Art von Enttäuschung, gegen die wir hier ein Fundament bauen wollen.

Erstens: Dieses Buch ist ein erster Schritt. Kein Wundermittel.

Du wirst auf den folgenden Seiten keinen Schalter finden, der dein Leben in 30 Tagen umstellt, und keine Formel, die Schmerz, Angst und Unsicherheit für immer abschafft. Wer dir so etwas verspricht, verkauft dir ein Märchen. Was du hier findest, ist ein Weg: verständlich erklärt, in klare Schritte übersetzt, mit Übungen, die sich im echten Leben bewährt haben. Aber gehen wirst du ihn selbst, in deinem Tempo, mit guten Tagen und mit Tagen, an denen wenig gelingt. Beides gehört dazu. Ein erster Schritt ist nicht wenig. Er ist der einzige, mit dem je ein Weg begonnen hat.

Zweitens: Dieses Buch ersetzt keine Therapie und keine medizinische Behandlung.

Ich schreibe hier als Coach, ausgebildet unter anderem in systemischer Aufstellungsarbeit und körperorientierter Arbeit, vor allem

aber als Mensch mit einer eigenen Geschichte, nicht als Arzt oder Psychotherapeut. Für viele Lebenslagen reicht das, was ein Buch geben kann: Verstehen, Werkzeuge, Ermutigung. Aber manche Wunden sind tiefer, als ein Buch tragen kann. Wenn du unter einer psychischen Erkrankung leidest, wenn dunkle Gedanken nicht mehr weichen oder du spürst, dass deine Geschichte schwerer wiegt, als du allein halten kannst, dann hol dir bitte professionelle Unterstützung: bei einer Therapeutin, einem Arzt, einer Beratungsstelle. Das ist kein Widerspruch zu diesem Buch. Es ist sein Kerngedanke in seiner reinsten Form: Ressourcen aktivieren, genau dann, wenn es zählt.

Drittens: Die Geschichten in diesem Buch sind echt, und sie sind geschützt.

Ich erzähle in diesem Buch von Menschen, mit denen ich arbeiten durfte. Ihre Erfahrungen sind wirklich, aber Namen, Umstände und erkennbare Details habe ich verändert oder zu Beispielfällen verdichtet, um ihre Privatsphäre zu schützen. Sollte dir eine Geschichte bekannt vorkommen, dann nicht, weil du die Person kennst, sondern weil das Muster so menschlich ist, dass viele von uns sich darin wiederfinden.

Das war das Kleingedruckte, wichtig für den Einstieg. Und jetzt lass uns beginnen.

EINLEITUNG

*»Nirgends findet der Mensch einen ruhigeren
und ungestörteren Zufluchtsort als in seiner
eigenen Seele.«*

Mark Aurel, Selbstbetrachtungen

Es ist Frühjahr 2025, und die Welt dreht sich um mich herum. Schnell. Zu schnell.

Ich sitze in meiner Wohnung in Luzern am Vierwaldstättersee. Luna, meine Hündin, liegt zusammengerollt neben mir auf dem Sofa. Draußen liegt der See ruhig da, als wüsste er nichts von alldem. Die Nachrichten überschlagen sich. Kriege. Krisen. Künstliche Intelligenz, die unsere Arbeitswelt auf den Kopf stellt. Klimawandel. Polarisierung. Die Welt da draußen ist turbulent geworden, unberechenbar.

Mein Handy vibriert wieder. Eine weitere Nachricht.

»Wie kann ich in dieser Welt wieder mehr Sicherheit in mir erlangen?«

Es ist nicht die erste Nachricht dieser Art in dieser Woche. Und auch nicht die letzte.

Eine erschöpfte alleinerziehende Mutter schreibt mir: »Ich funktioniere nur noch. Morgens die Kinder fertig machen, Job, Haushalt, abends ins Bett fallen. Aber innen drin? Da ist nur noch Leere. Wie finde ich wieder zu mir selbst?«

Ein äußerlich erfolgreicher Mann Mitte 40: »Ich habe alles erreicht, was man erreichen kann. Guter Job, Familie, Haus. Aber ich fühle mich verloren. Als würde ich in einem Leben leben, das nicht meins ist. Wo ist meine innere Sicherheit?«

Eine Frau Mitte 50 in einer unglücklichen Beziehung: »Ich habe ständig Angst, meinen Partner zu verlieren. Jede Nachricht, die nicht sofort kommt, jagt mir Panik ein. Ich weiß, dass ich klammere, aber ich kann nicht anders. Wie höre ich auf, meine Sicherheit im anderen zu suchen?«

Ein verunsicherter junger Mann: »Die Welt macht mir Angst. Die Zukunft macht mir Angst. Ich weiß nicht mehr, wo ich hingehöre. Wie kann ich einen Ort in mir finden, der mich hält?«

Ein verzweifelter alleinerziehender Vater: »Ich will für meine Kinder stark sein, aber ich bin selbst am Ende. Wo finde ich Halt, wenn alles um mich herum wackelt?«

Ich lege das Handy zur Seite und schaue auf den See.

So unterschiedlich diese Menschen sind, im Kern schreiben sie mir alle dasselbe. Hinter jeder dieser Nachrichten steckt dieselbe stille Sehnsucht. Die Sehnsucht, einfach angenommen zu sein. Gesehen zu werden für das, wer wir wirklich sind. Nicht für das, was wir leisten. Nicht für das, was wir darstellen. Für das, wer wir sind.

Und weil wir nicht daran glauben, dass das reicht, kämpfen wir. Jeden Tag. Wir strengen uns an, wir passen uns an, wir funktionieren. Wir arbeiten härter, lächeln länger, geben noch mehr. Wir tun alles dafür, dass niemand sieht, wie verloren wir uns eigentlich fühlen. Das ist der versteckte Kampf, den so viele von uns täglich führen. Nach außen stark. Nach innen auf der Suche.

Und ich sage es dir so ehrlich, wie ich es mir selbst lange nicht eingestehen wollte: Diesen Kampf kannst du nicht gewinnen. Du kannst dich nicht genug anstrengen, nicht genug leisten, nicht genug gefallen, um dir das Angenommensein im Außen dauerhaft zu verdienen.

Diese Frage: »Wie geht Sicherheit in mir?«, begegnet mir jeden Tag. In Tausenden Coachings. In Workshops. In Nachrichten. Sie kommt

von Männern und Frauen, von Jungen und Alten, von Menschen, die scheinbar alles haben, und von Menschen, die gerade alles verlieren.

Und diese Frage hat auch mich selbst so lange begleitet, bis ich verstanden habe, worum es wirklich geht. Es geht darum, einen inneren sicheren emotionalen Ort, einen Safe Space, in sich selbst zu entwickeln.

Ich lehne mich zurück und schließe die Augen. Es wird still in mir.

Und plötzlich ist er da. Ein kleiner Junge. Er sitzt mir gegenüber auf dem Sofa, die Beine baumelnd, zu kurz, um den Boden zu berühren.

»Darf ich dir eine Geschichte erzählen?«, fragt er.

Ich nicke.

»Es ist die Geschichte von einem Leuchtturm«, beginnt er.

»Ist es eine schöne oder eine traurige Geschichte?«

»Beides«, sagt er. »Sie ist traurig und schön.«

»Also ...«, beginnt er. »Es war einmal ein Leuchtturm. Er stand auf einer kleinen Insel, umgeben von stürmischer See. Und diese See wurde mit jedem Jahr unruhiger. Die Wellen höher. Die Stürme heftiger.

Tag für Tag leuchtete er für die Schiffe, die vorbeikamen. Er zeigte ihnen den Weg durch die Dunkelheit. Warnte sie vor den Klippen. Führte sie sicher in den Hafen.

Manche Schiffe waren groß und stark. Andere klein und zerbrechlich. Manche hatten Familien an Bord. Andere waren allein unterwegs. Aber alle suchten das Licht des Leuchtturms.

Und der Leuchtturm? Er leuchtete weiter. Immer heller. Immer länger. Denn er glaubte, nur dafür geliebt zu werden, dass er leuchtet. Er glaubte, er müsse sich sein Dasein verdienen, Nacht für Nacht.«

Die Geschichte fühlt sich vertraut an. Zu vertraut.

»Aber eines Tages kam ein Sturm. Ein gewaltiger Sturm. Die Wellen schlugen gegen das Fundament. Der Wind zerrte an den Mauern.

Und der Leuchtturm merkte plötzlich: Sein eigenes Fundament war brüchig. Morsch. Er hatte jahrelang für alle anderen geleuchtet. Aber für sich selbst? Für sich selbst hatte er kein Fundament mehr.«

Ich öffne die Augen.

Das bin ich, denke ich. Das war ich.

Seit über 13 Jahren beschäftige ich mich mit dem, was tiefer geht. Und diese Reise begann nicht aus Neugier. Sie begann aus Not.

Bis zu meinem 28. Lebensjahr hatte ich drei Beziehungen, und alle drei sind gescheitert. Von außen sahen die Gründe jedes Mal anders aus. Von innen war es immer dasselbe Muster: Ich habe mich so sehr an den anderen Menschen angepasst, mich so vollständig darum gekümmert, geliebt zu werden, dass irgendwann niemand mehr da war, den man hätte lieben können. Ich war ein Spiegel der Erwartungen meines Gegenübers, und Spiegel kann man nicht lieben, man kann sich nur in ihnen betrachten. Ich habe mich in jeder dieser Beziehungen selbst verloren und dann nicht verstanden, warum sie zerbrachen.

Dabei war mein Leben, von außen betrachtet, ein Vorzeigeleben. Abitur, Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten, dann Bachelor und Master. Immer weiter, immer höher, immer die nächste Stufe. Ich habe funktioniert, und ich war gut darin. So gut, dass lange niemand gemerkt hat, wie es unter der Oberfläche aussah. Ich selbst am wenigsten. Ich hatte so lange geleuchtet: für andere da sein, Erwartungen erfüllen, Harmonie herstellen, bloß nicht anecken. Und je heller ich leuchtete, desto weiter entfernte ich mich von dem Menschen, der ich eigentlich war.

Bis nichts mehr ging. Und ich anfangen musste, tiefer zu graben. Bis zu meinem eigenen Fundament.

Und genau in diesem Moment, mit der Geschichte des Leuchtturms vor Augen, verstand ich etwas Entscheidendes:

Es ging nicht darum, was im Außen passierte. Nicht um die Krise. Nicht um die Welt, die aus den Fugen geriet.

Es ging darum, was in mir war. Oder besser gesagt: was in mir fehlte.

Die Tränen kommen. Still. Aber diesmal sind es Tränen der Erkenntnis.

Ich denke an all die Menschen, die mir schreiben. Die erschöpfte Mutter. Der Mann mit dem perfekten Leben. Die Frau mit der Verlustangst. Der junge Mann mit der Zukunftsangst. Der Vater am Ende seiner Kräfte.

Sie alle suchen dasselbe: Sicherheit. Angenommensein. Einen Ort, an dem sie nicht kämpfen müssen, um genug zu sein.

Aber sie suchen am falschen Ort. Sie suchen da draußen.

In ruhigeren Umständen. In einem Partner, der sie rettet. In einem Job, der sie erfüllt. In Anerkennung, die endlich das leere Gefühl füllt. In einer Welt, die endlich Sinn ergibt.

Sie leben ihr Leben von außen nach innen.

Aber genau das ist das Problem. Denn alles, was von außen kommt, kann auch wieder gehen. Der Applaus verklingt. Der Partner hat einen schlechten Tag. Der Job verändert sich. Die Welt beruhigt sich nicht.

»Ich brauche einen Safe Space«, sage ich laut in die Stille, während ich auf den See blicke. »Wir alle brauchen einen Safe Space.«

Einen heilsamen Ort in mir. Einen Ort, der unabhängig ist von den Stürmen da draußen. Einen Ort, an dem ich nicht kämpfen muss, um dazuzugehören, weil ich dort längst angenommen bin. Einen Ort, an dem ich die Sicherheit erschaffe, die ich suche. Nicht warte, bis sie von außen kommt. Sondern sie selbst baue.

Von innen nach außen. Nicht von außen nach innen.

Das ist der Geburtsmoment des Safe-Space-Konzepts. Nicht aus einer Theorie heraus. Sondern geboren aus der Erkenntnis, dass wir alle nach etwas suchen, das wir nur in uns selbst finden können.

Geboren aus der Frage, die mir täglich begegnet: Wie kann ich in dieser Welt wieder mehr Sicherheit in mir erlangen?

Die Antwort ist so einfach und doch so radikal: indem du aufhörst, dein Leben von außen nach innen zu leben. Und indem du beginnst, dein Leben von innen nach außen zu leben.

Und seit diesem Moment trage ich einen Wunsch in mir: Ich möchte, dass jeder Mensch diesen Ort erfahren kann.

Einen Ort, an dem du aufhörst zu kämpfen.

An dem du die Dinge weniger persönlich nimmst, weil dein Wert nicht mehr davon abhängt, was andere sagen, denken oder tun.

An dem du Grenzen setzt, klar und ohne schlechtes Gewissen, weil du weißt, dass du sie wert bist.

An dem du sein darfst, wer du bist.

Vielleicht stellst auch du dir diese Frage: Wie geht Sicherheit in mir?

Vielleicht kennst auch du diesen versteckten Kampf. Vielleicht stehst du jeden Morgen auf und funktionierst, damit bloß niemand sieht, wie es wirklich in dir aussieht.

Vielleicht bist auch du eine alleinerziehende Mutter, die nur noch funktioniert.

Vielleicht bist auch du ein Mann, der im Außen erfolgreich ist, aber im Innen leer.

Vielleicht bist auch du jemand, der in Beziehungen klammert, weil du deine Sicherheit im anderen suchst.

Vielleicht bist auch du ein junger Mann, der in den Nachrichten nach Hoffnung sucht.

Vielleicht bist auch du ein Vater, von dem alle Stärke erwarten und der längst nicht mehr weiß, woher er sie nehmen soll.

Und vielleicht gehörst du zu keiner dieser Gruppen. Vielleicht geht es dir gerade gut. Du funktionierst nicht nur, du lebst, und du fragst dich, ob dieses Buch dann überhaupt für dich ist. Meine Antwort: gerade dann. Denn einen Leuchtturm baut man nicht im Sturm. Man baut ihn bei ruhiger See, damit er steht, wenn die Wellen kommen. Innere Sicherheit ist keine Reparatur für Zerbrochene. Sie ist ein Fundament für alle und die beste Zeit, es zu legen, ist ein Tag wie heute.

Und vielleicht ist das die unbequemste Wahrheit dieses Buches: Da draußen wird niemand kommen und dich retten. Aber genau das ist zugleich die beste Nachricht. Denn du brauchst niemanden mehr, der dich rettet.

Was wäre, wenn die Antwort nicht da draußen liegt? Sondern in dir?

Was wäre, wenn du aufhören dürftest zu kämpfen? Wenn du einen Ort in dir kreieren könntest, an dem du angenommen bist, so wie du bist? Einen Ort, der dich jederzeit trägt, egal, was kommt?

Einen Safe Space – den heilsamen Ort in dir, an dem du dein Leben meisterst.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Vielleicht denkst du jetzt: Davon gibt es doch schon so viele – Bücher über Selbstliebe. Konzepte über Selbstannahme. Tools, Methoden, Affirmationen für den Bildschirmhintergrund. Und ja, du hast recht. An Wissen mangelt es uns nicht. Woran es mangelt, ist ein Weg, der all dieses Wissen in gelebten Alltag verwandelt.

Genau das soll dieses Buch für dich sein: kein weiteres Konzept zum Abnicken, sondern ein praktikabler Weg zum Ankommen. Ich nehme dich mit in meine eigene Geschichte, ehrlich und ungeschönt. Ich zeige dir das Konzept, das daraus entstanden ist: die vier Kreise des Safe Space. Und ich gebe dir zu jedem Schritt konkrete Übungen an die Hand, die du sofort in deinem Leben umsetzen kannst. Damit du nicht nur verstehst, wie du bei dir ankommst. Sondern es erlebst.

Das ist der Ort, den jeder Mensch braucht. Den du verdienst. Den du bauen kannst.

Nicht perfekt. Aber echt.

Nicht von außen nach innen. Von innen nach außen.

Stein für Stein.

Willkommen zu Hause.