

## Doris Nachtigal und ihr Workshop «Einfach leben»

# «Ich muss nicht gesund sein, um gesund zu sein!»

Seit fast 15 Jahren ist Doris Nachtigal Typ-1-Diabetikerin. Aber irgendwie ist sie es auch nicht – und genau davon handeln ihre unkonventionellen Workshops: Gesund sein, ohne gesund zu sein.

«Als ich 2001 die Diagnose Typ-1-Diabetes erhalten habe, ist für mich eine Welt zusammengebrochen», sagt Doris Nachtigal. Vieles habe sie sich nicht mehr getraut, keine Reisen, kein Ausgehen. «Dazu kam, dass ich gespürt habe, wie mich meine Umgebung von einem Tag auf den anderen als krank angesehen hat», erklärt Doris Nachtigal. Sie auch anders zu behandeln begonnen habe. Und natürlich auch die Gründe für den Diabetes zu kennen glaubte: «Du ernährst Dich falsch, Du hast zu viel Zucker gegessen.»

### Neue Herangehensweisen finden

Manchmal im Leben ist es aber wie beim Baron Münchhausen: Man muss sich an seinem eigenen Schopf packen und mitsamt dem Pferd aus dem Sumpf ziehen. «Bald habe ich verstanden, dass man nur so sehr behindert ist, wie man sich selber behindert – also habe ich mich ent-behindert», erklärt Doris Nachtigal. «Ich habe erkannt, dass wir nicht krank sind, wenn wir uns nicht mehr als krank anschauen. Schliesslich leben wir ja ganz normal, nur stechen wir uns einfach ein paar Mal». Kurzum: Man müsse nicht gesund sein, um gesund zu sein.

Aus dieser Erkenntnis hat Doris Nachtigal ein Workshop-Konzept entwickelt. Dabei unterstützt sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin, ihre Einzigartigkeit zu nutzen, sie zu leben und zu lieben. «Es geht darum, eine neue Herangehensweise zu finden und daraus Kraft zu schöpfen, und nicht den Weg der Verzweiflung zu wählen». Im Zentrum stünden nicht medizinische Fragen, sondern die mentale

Einstellung. Mit viel Offenheit und unkonventionellem Handeln geht Doris Nachtigal in ihren Workshops an das Thema heran – und provoziert natürlich auch bewusst: «Der eine hat graue Haare, der andere Diabetes. Wer bestimmt eigentlich, was davon eine Krankheit ist?»

### Intensiver Austausch

Doris Nachtigal ist in Coaching, Verhaltens- und Motivationstraining sowie Führung ausgebildet. Sie hat viele Jahre in der Versicherungsbranche Erfahrung gesammelt. Zusätzlich befasst sie sich mit Therapieformen, welche die Lebensqualität steigern. Über ihre eigenen Erfahrungen mit Diabetes schreibt sie zur Zeit ein Buch, es wird in einem Schweizer Verlag herausgegeben.

«Meine Workshops sind nicht dazu da, die Situation zu verharmlosen – sie sollen die Teilnehmer befähigen, etwas aus der Situation zu machen», sagt Doris Nachtigal.

Und ja, das eintägige Seminar sei anstrengend, intensiv. Aber die Teilnehmer erhielten auch etwas, was sie direkt einsetzen und umsetzen könnten. Im Anschluss an die Workshops gibt es Erfahrungsgruppen, die sich regelmässig treffen, um sich auszutauschen. «Niemand geht hinaus, ohne schon am Abend den ersten Schritt in ein neues Leben zu machen». ■ (arj)

► [Alle Kursdaten und weiteren Informationen finden Sie unter \[www.nachtigal.ch\]\(http://www.nachtigal.ch\)](#)

► [Die Kurse finden in Seuzach und Zürich statt. Weitere Auskünfte dazu: Doris Nachtigal, Telefon 078 773 05 07, Email \[info@nachtigal.ch\]\(mailto:info@nachtigal.ch\)](#)

