

Uster Eva-Maria Müller erteilt in ihrem Ratgeber keine Ratschläge, sondern zeigt Lösungswege auf

«Wir stellen uns zu wenige Fragen»

Die Ustermerin Eva-Maria Müller hat mit einer selbst entwickelten Fragetechnik eine schwere Lebenskrise überwunden. Nun hat sie die Methode im Buch «Frag dich doch selbst!» veröffentlicht.

Mirjam Schwaller

«Frag dich doch selbst!» heisst Ihr Buch, das soeben erschienen ist. Was stellen Sie sich derzeit für Fragen?

Eva-Maria Müller: Viele. Das Fragen ist etwas, das seit zwanzig Jahren zu meinem Alltag gehört.

Die Methode «Frag dich gesund» haben Sie selbst entwickelt. Sie sind jedoch nicht Psychologin, sondern haben einen Doktor in Germanistik. Was hat Sie dazu gebracht, solch eine Methode zu entwickeln?

Die eigene Erfahrung. Als ich in einer Krise war, habe ich einige Berater aufgesucht. Die meisten sind mit Ratschlägen gekommen. Ich dachte mir dann: «Nein, das hilft mir nicht. Aber was hilft mir?» Die Antwort war: «Die richtige Frage!» Ich musste nicht Psychologin sein, um auf diese Erkenntnis zu kommen.

Was war das für eine Krise, die Sie zu diesen Erkenntnissen geführt hat?

Die Trennung und Scheidung von meinem Mann. Da wir zusammen eine Firma führten, habe ich alles auf einen Schlag verloren: Arbeit, Mann, Lebensgrundlage. Es wurde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Dies hat mich auch körperlich krank gemacht. Mit dem Fragen bin ich dann wieder vorwärtsgekommen.

Im Untertitel Ihres Buchs versprechen Sie Gesundheit, Erfolg und Glück. Dies sind grosse Versprechungen. Warum sind Sie so sicher, dass die Methode funktioniert?

Weil ich es selbst schon so häufig erfahren habe. Ausserdem definiert jede Person diese Begriffe unterschiedlich, entsprechend schafft sich mit meinem Buch jeder seinen individuellen Erfolg selbst. Ich verspreche keinen roten Ferrari oder ein dickes Bankkonto. Jeder muss sich selbst fragen: «Wie definiere ich persönlich Glück, Erfolg oder Gesundheit?»

An wem haben Sie die Methode ausprobiert?

Dem Buch ging ein langer Entstehungsprozess voraus. In dieser Zeit habe ich mit vielen Leuten gesprochen. Wenn jemand Probleme hatte, stellte ich ihm Fragen. Häufig kam daraufhin die Antwort: «Jetzt, wo du fragst, fällt mir erst auf...» Ich stelle fest, dass wir uns zu wenige Fragen stellen. Wir leben in einer Kultur, in der man Antworten gibt statt Fragen stellt.

Wie funktioniert die Methode?

Es geht darum, zu lernen, die richtigen und vor allem genügend Fragen zu stellen. Grundlage der Methode ist die Überzeugung, dass jeder Mensch die Lösung für seine Probleme in sich trägt. Das ist der Unterschied zu anderen Ratgebern: Ich biete keine Lösungen, kein Rezept, sondern ich ermächtige die Leute dazu, selbst auf ihre individuelle Lösung zu kommen.

Im Buch fragen Sie Ihre Leser: «Wer sollte Sie besser kennen als Sie selbst? Ersetzt Ihre Methode einen Psychiater?»

Ganz klar nein. Besonders wenn jemand schwerwiegende Probleme hat, empfehle ich ihm, zu einer Fachperson zu gehen. Auch wenn eine Lösung sehr schnell gefunden werden muss, eignet sich das Buch nicht. Die Methode kann jedoch eine laufende Behandlung bei einem Therapeuten ergänzen. Ausserdem können sich auch Psychologen oder Coachs selbst von den Fragen inspirieren lassen.

Neuerdings lässt sich beobachten, dass immer mehr Leute schon bei kleinen Problemen zu einem Psychiater gehen.

Ich denke, viele Leute könnten mehr allein erreichen, indem sie sich selbst die richtigen Fragen stellen. Aber sie müssen mit dem Buch nicht allein bleiben, sondern können die Fragen an ihren Therapeuten herantragen. Jeder, der einen beratenden Beruf ausübt, ist froh, wenn die Patienten selbst versuchen, auf Lösungen zu kommen.

Ihr Buch ist demzufolge ein Beitrag zur Senkung der Krankenkassenprämien.

Ja, das kann sein. Der Ratgeber soll Hilfe zur Selbsthilfe sein. Deshalb habe ich auch Flyers an die Krankenkassen verschickt (lacht).

Für die Lösung welcher Art von Krisen empfehlen Sie das Buch?

Die Fragen kann man in unterschiedlichen Lebensbereichen verwenden,



Ihr selbst hat die Methode geholfen. Nun lässt Eva-Maria Müller andere an ihrer Fragetechnik teilhaben. (sjm)

nicht nur in Lebenskrisen oder bei psychologischen Problemen. So können die Fragen etwa auch weiterhelfen, wenn man ein Produkt weiterentwickeln will.

Ihre Technik trägt auch religiöse Züge. So regen Sie etwa mit Hilfe so genannter Visionen zur Meditation an. Die Fragetechnik dient dazu, mit der eigenen Intuition in Kontakt zu treten, die man auch «Gott» nennen könnte.

Ich habe eigentlich bewusst versucht, die Technik nicht religiös darzu-

stellen. Welches Weltbild die Menschen haben, ist für mich unwichtig, deshalb schlage ich auch verschiedene Namen vor, mit denen man die Intuition benennen könnte. Ich verstehe die Intuition als allwissende Instanz, die mehr weiss als mein Alltagsverstand. Aber es kann jeder den Begriff auswählen, der ihm am meisten zusagt.

Das Buch «Frag dich doch selbst! Gesundheit, Erfolg, Glück in sieben Schritten» von Eva-Maria Müller ist im Oesch Verlag erschienen und kostet 29 Franken.

Egg/Mönchaltorf

Zusammenlegung des Zivilschutzes

Wie der Gemeinderat in einer Mitteilung schreibt, beantragt er der Gemeindeversammlung vom 18. Juni, dem Zusammenschluss des Zivilschutz-Zweckverbandes Egg-Mönchaltorf mit der Zivilschutzorganisation Oetwil am See zuzustimmen und die Statuten des neuen Zweckverbandes zu genehmigen.

Oetwil am See ist bis heute eine eigenständige Zivilschutzorganisation und nach Zivilschutz 95 strukturiert. Da die Zivilschutzorganisationen in den nächsten Jahren in den Bevölkerungsschutz 2004 überführt werden müssen, klärte die Gemeinde Oetwil am See die Möglichkeiten für einen Anschluss an eine bestehende Zivilschutzorganisation ab. Dabei hat man im Februar 2008 erstmals Interesse an einer künftigen Zusammenarbeit mit dem bestehenden Zivilschutz-Zweckverband Egg-Mönchaltorf bekundet.

Gemeinsam stärker

Ein Zusammenschluss macht für beide Seiten insofern Sinn, als es für jede Zivilschutzorganisation schwierig ist, ihren Sollbestand zu erfüllen. Alle beteiligten Gemeinden sind der Ansicht, dass eine regionale Stärkung des Zivilschutzes den Anliegen des Bevölkerungsschutzes entspricht und die Wirtschaftlichkeit erhöht.

Zudem wurden die neuen Statuten aufgrund der neuen demokratischen Rechte der geltenden Kantonsverfassung angepasst. (avu)

Uster

Für Parkplätze und Fenster

Vorgestern traf sich die Katholische Kirchgemeinde Uster zu einer ausserordentlichen Gemeindeversammlung. Traktandiert waren zwei Finanzgeschäfte, die nicht bis zur nächsten ordentlichen Gemeindeversammlung am 2. Juni warten können, da bis dann die Arbeiten bereits im Gang sein müssen.

Die 49 anwesenden Stimmberechtigten erklärten sich einstimmig mit dem Kredit über 255 000 Franken für die Sanierung des Parkplatzes bei der Kirche Volketswil einverstanden. Diese Umbauten geschehen gleichzeitig mit der Umgestaltung der angrenzenden Feldhofstrasse. Ohne Gegenstimme blieb auch der Kredit über rund 300 000 Franken, der für den Ersatz der Fenster im Pfarrhausflügel an der Neuwiesenstrasse 17 verwendet wird. (brii)

Volketswil



(Bild: Mano Reichling)

Heimspiel der Steibrugg-Musikanten

Das traditionelle Jahreskonzert der Steibrugg-Musikanten, das kürzlich stattgefunden hat, gilt als eigentlicher Saisonauftakt. Die 1995 gegründete Formation vereint zwanzig Musikanten unter der Leitung von Alfred Kosak und darf auf ein treues Publikum zählen. Das vielfältige Repertoire der Kapelle

besteht aus Blasmusik im böhmisch-mährischen und Egerländer Stil, angereichert mit Soloeinlagen. Ein Heimspiel hatte auch «de schüüch Hans», der witzig durch das Programm führte. Im zweiten Teil der Abendunterhaltung spielten die Original Kemmentaler Kibitzen aus dem Thurgau auf. (Re)

Schwerzenbach Primarschule mit Überschuss

Schulrechnung fällt besser aus als erwartet

Die Rechnung 2008 der Primarschulgemeinde Schwerzenbach schliesst gegenüber dem Budget um Fr. 44 640.33 besser ab. Dies hat vor allem mit dem neuen Volksschulgesetz zu tun.

Für das Jahr 2008 war ein Aufwand von 7 121 300 Franken und ein Ertrag von 6 741 800 Franken veranschlagt worden. Laut einer Mitteilung der Primarschulpflege weist die Rechnung nun einen Aufwand von Fr. 7 047 694.71 und einen Ertrag von Fr. 6 712 835.04 aus.

Während für Kindergarten und Schule höhere Ausgaben getätigt werden mussten als budgetiert, fielen die Ausgaben für Schulliegenschaften, Schulverwaltung und «sonstige Volksschule», etwa für den Schulpsychologen, die Aufgabenhilfe oder für Schülertransporte, erheblich tiefer aus als erwartet.

Bei Kindergarten und Primarschule fielen höhere Personalkosten aufgrund von schwierigen Klassenkonstellationen beziehungsweise Stützunterricht ins Gewicht. Andererseits mussten weniger Entlastungsstunden geleistet werden, und der Beitrag an die Tagesstrukturen fiel erheblich tiefer aus als budgetiert.

Budget war schwierig abzuschätzen

Positiv ist auch die Entwicklung beim freiwilligen Musikunterricht. Die Einnahmen stiegen gegenüber der Rechnung 2007 von Fr. 153 449.90 auf Fr. 219 927.65 – eine Zunahme von 43,3 Prozent, während der Aufwand lediglich um 25,9 Prozent zunahm. Die Anstrengungen in diesem Bereich zeigen auch finanzielle Früchte.

Die zum Teil erheblichen Abweichungen zum Budget seien eine Folge von Unwägbarkeiten bei der Erstellung des Budgets 2008, betont die Primarschulpflege. Der Einfluss des neuen Volksschulgesetzes auf die Rechnung der Schule Schwerzenbach sei schwierig abzuschätzen gewesen. (avu)

In Kürze

Frühlingsausstellung

Dübendorf. Das Tischtuch-Nähatelier Les cigales lädt zur Frühlingsausstellung ein. Die Ausstellung an der Wilstrasse 105 ist morgen Freitag, 3. April, von 14 bis 20 Uhr und am Samstag, 4. April, von 11 bis 18 Uhr geöffnet. (avu)

Besuch in Schlaufenschule

Greifensee. Die Schlaufenschule Hardwald an der Stationsstrasse 10 öffnet morgen Freitag, 3. April, von 14 bis 18 Uhr, ihre Türen. Neben einem Unterhaltungsprogramm mit Führung, Bilderausstellung, Filmvorführung und einer Theaterszene bietet die Schule ihren Besuchern auch Verpflegung und Getränke. (avu)

Spiel und Kino im Treffpunkt

Egg. Morgen Freitag, 3. April, ist im Treffpunkt Egg an der Forchstrasse 111 von 14 bis 17 Uhr das Spielkafi für Erwachsene geöffnet. Um 18 Uhr zeigt das Kinderkino den Film «Die rote Zora». Ab 20.30 Uhr ist die Kino-Bar geöffnet, wie immer mit einem passenden Angebot zum Film und ein paar Klassikern. Der Film für Erwachsene, «Pane e tulipani», beginnt um 21.15 Uhr. (avu)