

Daniela Schöne betreibt seit 2013 die Gesundheitspraxis ds-Gesundheitskonzepte. In ihrer Tätigkeit verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz. Bei der Stadt ist sie angestellt für Aufgaben im Niedersächsischen Nationalpark Wattenmeer.

## Kraftquellen entdecken

»Der Tag ist für mich ein anderer, wenn ich ihn mit Meditation und Übungen beginne, auch wenn ich manchmal gerne liegen bleiben würde, so gehe ich doch dank der frühen Stunde viel präsenter und kraftvoller in meinen Tag und fühle mich dann nicht als Fähnchen im Wind.«

Für Daniela Schöne war die Entdeckung des Yoga eine zentrale Lebenserfahrung, die sie nun gerne nach einer zweieinhalbjährigen Ausbildung zur Yoga-Therapeutin anderen weitergibt. Die Frage der Aktivierung von Lebenskräften und -energien reichen weit zurück in ihre Kindheit. »Meine ersten Kindheitserinnerungen sind traumatisch bedingt durch die Erkrankung meiner etwas älteren Schwester, die die ganze Aufmerksamkeit meiner Eltern erforderte«, stellt Daniela Schöne heute rückblickend fest.

Die Aussöhnung mit dem inneren Kind ist für sie als erwachsene Frau auch ein wichtiger Ansatz in ihren Therapien geworden. »Es gibt viele Blockaden, die in unserer Kindheit schon angelegt wurden. In Übungen kann sichtbar werden, wo inneres Leid beschlossen liegt. Ziel ist es dann, zu einer größeren Gelassenheit zu kommen. Dabei ist meine Arbeit immer begleitend zur Schulmedizin und zur psychotherapeutischen Therapie zu verstehen«, betont Daniela Schöne.

## Mauern müssen fallen

»Manchmal sind die Übungen so tiefgreifend, dass sich dabei ein neuer Lebensweg erschließt. Wenn jemand etwa auf seiner Arbeitsstelle sehr unglücklich ist und womöglich seinen Arbeitsplatz gefährdet sieht, scheint ein Lebensweg zu Ende gegangen zu sein. In der Therapie wird deutlich, wie sehr wir auf Erfolg, Ansehen und

Fortkommen ausgerichtet sind, dass ein Scheitern oft mit dem Ende des Lebens gleichgesetzt wird. Die Brüche in unserem Leben sind oft notwendig, damit auch Mauern fallen können, in denen wir gefangen sind«, fasst Daniela Schöne ihre Erfahrungen zusammen. »Immer wieder erlebe ich, dass Menschen dadurch andere und erfüllendere Seiten in ihrem Leben entdecken können, die sie fröhlich und gelassen sein lassen.«

## Selbstheilungsprozesse aktivieren

Das Burnout-Syndrom und die verbreiteten Depressionserkrankungen sind für Daniela Schöne Symptome einseitiger Ausrichtungen unserer verkopften westlichen Gesellschaft. »Das Leben ist bunt und nicht schwarz oder weiß. Wir werden schon früh auf Leistung gepolt und sind nur dann richtig im Leben, wenn es vorzeigbar ist. In Meditations-, Entspannungs- und Atemübungen werde ich mein eigener Beobachter und beginne mich von allen an mich herangetragenen Ansprüchen zu lösen, Blockaden brechen auf und Energien beginnen zu fließen.« Damit beschreibt Daniela Schöne den einsetzenden Selbstheilungsprozess hin zur mehr Individualität, Lebensqualität und -freude.

Daniela Schöne nutzt auch für sich Klosterwochenenden, Meditationstage oder -wochen um aufzutanken. Aber auch die Natur vor der Tür und die Aufgaben als Wattführerin sind für sie erfüllende Erlebnisse, »Die Ehrfurcht vor dem Leben und der Natur gebe ich auch gern weiter in meinem Beruf im Niedersächsischen Nationalpark Wattenmeer«, freut sich Daniela Schöne, die seit 2011 auch eine Anstellung bei der Stadt Cuxhaven gefunden hat.

Hans-Christian Engler