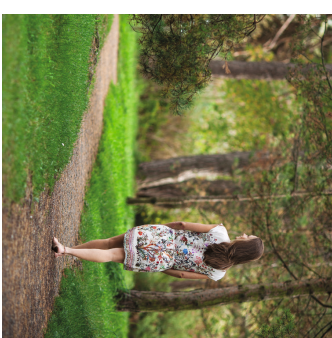




Thürmersee-Persönlichkeiten

Ein neues Leben in Achtsamkeit

✦ Laura Scheidegger ☞ Melanie Gräbnitz (Fotowelt), Christoph Hostettler

Es sieht unscheinbar aus, das kleine gelbe Containerhaus an der Gwattstrasse, gleich gegenüber dem Strandbad. Doch hinter der Fassade im oberen Stock finden die verschiedensten Anlässe und Kurse statt. So auch die Pilates in Achtsamkeit Kurse von Doris Mora. Was Pilates in Achtsamkeit bedeutet und wie ihr während einer Motortradtour in Vietnam klar wurde, dass sie ihr Leben radikal ändern muss, erzählt Doris Mora im Interview.

Doris Mora's Lebenslauf liest sich ein bisschen drücklich, besonders wenn man bedenkt, dass sie erst Mitte Dreissig ist. Sie hat einen Master in Psychologie und war Geschäftsführerin des Vereins «Das Beste der Region». Doch dieses Leben voller Abschlüsse und Stufen auf der Karriereleiter liegt mittlerweile weit hinter ihr. «Wenn ich mit heute überlege, was ich früher alles in einem Tag gemacht habe! Heute mache ich vielleicht in einer Woche so viel», erzählt sie schmunzelnd und schaut sich zufrieden in ihrem gemütlich eingerichteten Pilates-Studio um.

KEIN PLATZ FÜR ZWEIFEL
Wenn Doris Mora über ihre Ausbildung und ihre frühere Karriere spricht, bringt sie auf den Punkt, was viele von uns sicherlich auch schon gespürt haben. «Ich wurde schon früh immer wieder gefragt, was ich einmal werden will, doch ich wusste es nicht», erzählt sie. Dies habe einen ungeheuren Druck in ihr aufgebaut. Sie entschied sich, Psychologie zu studieren, da sie der Mensch und das Zwischenmenschliche interessierte. Als sie merkte, dass

«Ich ver-
suchte stets,
mich so be-
schäftigt wie
möglich zu
halten, damit
kein Platz
für Zweifel
oder die
Frage nach
dem Sinn
an meiner
Arbeit in
meinem Kopf
entstehen
konnte.»

das Studium nicht, das Richtige für sie war, machte sie trotzdem weiter. «Ich wollte mich dieser Frage nach meinem Ziel nicht schon wieder stellen! Und ich habe mir auch immer gesagt, dass ich fertig mache, was ich anfangen.» So schloss sie ihr Studium ab, war Marketing- und Kommunikationsfachfrau und wurde schliesslich Teil der Geschäftsleitung bei «Das Beste der Region». Eine Karriere wie aus dem Bilderbuch. Doch Doris Mora ging es zusehends schlechter, sie arbeitete zu viel und definierte sich nur noch über gute Leistungen. Durch ihr Wissen im Bereich der Arbeits- und Personalpsychologie bemerkte sie zwar, dass ihre Lage langsam prekär wurde, liess diese Gedanken jedoch nicht zu. «In gewissem Masse war es wie ein Selbststudium, denn mein Schwerpunkt in der Ausbildung waren die Themen Stress und Burn-out», bilanziert sie heute. «Doch ich versuchte stets, mich so beschäftigt wie möglich zu halten, damit erst gar kein Platz für Zweifel oder die Frage nach dem ganzen Sinn an meiner Arbeit in meinem Kopf entstehen konnte.»

SELBSTÄNDIGKEIT? UNMÖGLICH...

Auf einer Reise nach Vietnam hatte Doris Mora ein Schlüsselerlebnis. Während einer Tour sass sie hinter ihrem Guide auf dem Motorrad und liess ihren Blick über die Weiten des Landes schweifen, als ihr plötzlich klar wurde, dass sie sich entscheiden musste. «Es fühle sich an wie eine Entscheidung zwischen Leben und Tod: Entweder du lebst wieder für dich, oder du gehst zugrunde, wenn du so weitermachst.»

So beschloss sie, eine Auszeit zu nehmen und kündigte nach der Rückkehr in die Schweiz ihre Anstellung. Diese 180-Grad-Wendung war zwar alles andere als einfach, doch Doris Mora nutzte die Zeit, um verschiedene Dinge auszuprobieren und zu sehen, was ihr wirklich Freude bereitet. Ihr war Bewegung schon immer sehr wichtig, so fand sie schliesslich zum Pilates. Sie mietete sich in einem Studio ein, um Lektionen anzubieten. Jedoch bemerkte sie bald einmal, dass die Miestuation nicht optimal war, da sie ihre Stunden nicht geben konnte, wann sie wollte. Plötzlich keimte der Ge-



danke in ihr auf, sich selbständig zu machen. «Etwas, was ich zuvor noch nie in Erwägung gezogen hatte. Ich dachte immer, dass es unmöglich wäre, mich selbstständig zu machen», erinnert sich Doris Mora. Doch ihre Intuition und ihr Herz sagten ihr, dass die Zeit für diesen Schritt gekommen sei. «Immer öfters dürfen wir den Verstand ignorieren und auf das Herz hören, in solchen Momenten weiss man dann einfach, dass eine Entscheidung richtig ist. Ein bisschen Angst ist dabei ganz normal.»

NIE MEHR EIN BUSINESSPLAN!

Im Anschluss an den Entscheid zur Selbstständigkeit hat sich Doris Mora verschiedene Studios angesehen. Auch hier hatte sie





Thunersee-Persönlichkeiten

Heute erlebt sie keinen wirklichen Unterschied mehr zwi- schen Arbeit, Freizeit und Urlaub.

sich auf ihr Bauchgefühl, ihre Intuition ver-
lassen. Bei einem Studio musste mit der Be-
werbung auch ein Businessplan eingereicht
werden, da war Doris Mora klar, dass das
nichts werden würde: «Ich habe mir bei mei-
ner Kündigung geschworen, dass ich nie wie-
der einen Businessplan schreiben werde!»
Die dritte Beschäftigung war das Studio an
der Gwartstrasse, welches ihr auf Anhieb
zusagte. Dann ging alles richtig schnell, wie
sich Doris Mora erinnert: «Ich habe mir das
Studio Anfang März angesehen, im April
gab ich bereits meine erste Klasse.» In die-
ser Anfangszeit hatte sie sechs oder sieben
Schüler, nicht genug um die Kosten zu de-
cken. «Aber wie ich mir vorgenommen hat-
te, wollte ich auf keinen Fall ein Business-
konzept aufstellen. Ich wusste nur, dass
mein Ertrag irgendwann meinen Aufwand
decken sollte.»

PILES IN ACHTSAMKEIT

Seither bietet Doris Mora über die Woche
verteilt Pilates Kurse in Achtsamkeit an. Im
Gegensatz zum herkömmlichen Pilates, das
mittlerweile oft recht kompetitiv und auf
Leistung ausgelegt ist, geht es bei Pilates in
Achtsamkeit darum, sich und den eigenen
Körper wieder bewusst spüren zu können.

«Ich versuche immer wieder, Tempo aus den
Übungen zu nehmen und in eine Lektion
nur so viel zu packen, wie auch natürlich
darin Platz hat.» Muskelaufbau und mehr
Beweglichkeit sind dabei ein ganz natürli-
cher Nebeneffekt. Am Anfang sei sie noch
stark nach Lehrbuch vorgegangen, erzählt
Doris Mora, doch mit der Zeit habe sie be-
gonnen, ihre Lektionen spontan zu gestal-
ten und baue nun einfach das ein, was sich
im Moment richtig anfühle. Im Sommer fin-
den bei sonnigem Wetter zusätzlich ein- bis
zweimal pro Woche Pilates Lektionen am
See im Schadaupark statt.

Neben Pilates-Klassen bietet Doris Mora in
ihrem Studio auch Inspirationsvorträge
und sogenannte Herzgespräche an, in de-
nen sie Menschen begleitet. Zudem stellt sie
interessierten Menschen ihr Studio bedin-
gungslos für ihr Wirken und Tun zur Verfü-
gung. «Dieses Miteinander statt Gegen-
über liegt mir unglaublich am Herzen»,
betont Doris Mora. «Ein wahrhaftiges Mit-
einander entspringt aus der Fülle, wo alle ihr
Sein und ihre Einzigartigkeit leben und wir
nicht mehr in einem Konkurrenzkampf mit-
einander sind, sondern uns gegenseitig ins-
pirieren und unterstützen.»

GLÜCKLICH AUCH OHNE DIPLOME

Natürlich bildet sich Doris Mora für ihre Pi-
lates Kurse auch regelmässig weiter. Jedoch
legt sie dabei keinen Wert mehr auf Prüfun-
gen und Zertifikate. «Diplome und Ab-
schlüsse habe ich bereits genug», meint sie
lächelnd. Wenn sie sehe, wie gestresst die
anderen Kursteilnehmer sind, weil sie wis-
sen, dass sie am Ende der Weiterbildung
eine Prüfung ablegen müssen, erinnere sie
dies stark an ihr altes Leben. «Die Wissens-
vermittlung im Studium lief nach dem Mot-
to, sich möglichst viel Wissen in kurzer Zeit
anzueignen und dieses dann auf Abruf wie-
der auszuspeichern», erinnert sie sich. «Ich
habe immer ein gutes Gedächtnis und eine
gute Menschenkenntnis gehabt, darum
war ich im Studium und in der Arbeitswelt
auch so erfolgreich.» Heute will sie sich in
ihrem Leben keinen Stress mehr machen,
sondern folgt ihrer Neugier und Begeiste-
rung, recherchiert und fragt einfach nach,
wenn sie das Bedürfnis hat, über ein Thema
mehr zu wissen.

Nach diesem Prinzip lebt Doris Mora heute
jeden Aspekt ihres Lebens. «Seit ich Men-
schen als Mensch auf Augenhöhe begegne,
muss ich mit niemandem mehr diskutieren

und keinen Streit mehr schlichten. Ich kann
einfach machen auf was ich Lust habe und
wenn ich etwas nicht mehr machen will,
dann höre ich auf damit oder mache eine
Pause.» Auch das Reisen, eine von Doris Mo-
ras grossen Leidenschaften, erlebt sie heute
ganz anders. Früher sei es ein klarer Kon-
trast zu ihrer stressigen Karriere gewesen,
heute erlebe sie keinen wirklichen Unter-
schied mehr zwischen Arbeit, Freizeit und
Urlaub. «Manchmal kommen mir immer
noch Tränen, wenn ich darüber nachdenke,
wie gut es mir geht und wie glücklich und
frei ich bin», sagt sie über ihren Entscheid
für ein neues Leben. «Ich hätte nie geglaubt,
dass dies möglich wäre und würde es heute
ehrlich gesagt auch immer noch nicht glau-
ben, wäre es mir nicht selber passiert.»

♥ Kontakt

DORIS MORA GARRO

Gwartstrasse 2b, 3604 Thun
Telefon 079 796 61 94
E-Mail: doris@gelingen.ch
Blog: <https://dorispora.com>

♥ WWW.GELINGEN.CH