

Mehr als nur ein Beziehungsratgeber

Nina Hömmen, Coachin aus Oldenburg, veröffentlicht erstes Buch



Nina Hömmen

Social Media ist voll mit Beiträgen über Selbstoptimierung. Oft sind es kurze Clips, die binnen Sekunden versuchen, eine Botschaft zu übermitteln, die überhaupt nicht auf die individuelle Situation des Betrachters angepasst ist – und nach 10 Minuten weiterscrollen ist sie auch schon wieder vergessen. Ein Buch hingegen ist etwas anderes. Man setzt sich hin, liest es bewusst und kann auch Wochen oder Monate später nochmal nachschlagen, sollte man etwas vergessen haben. Dachte sich auch die Oldenburger Single- und Beziehungcoachin Nina Hömmen, die jüngst ihr erstes Buch „Zwischen Single-Sein & falscher Nähe“ veröffentlichte. Darin fasst sie sich mit Beziehungsdynamiken, sich wiederholenden Mustern und Tools um sich selbst, aber auch den Menschen gegenüber besser zu verstehen.

Das Buch ist dabei eine Weiterführung ihrer eigenen Coachingarbeit, in welcher sie vor allem mit Frauen, aber auch mit Männern und Paaren, zusammenarbeitet, um ihnen zu helfen, Herausforderungen in Beziehung, Familie oder Alltag zu begegnen und zu bewältigen. Besonders am Herzen liegen ihr dabei ihre Frauenkreise, in welchen

sich ausgetauscht und meditiert wird und der Fokus weggelenkt wird, vom stressigen Alltag hin zu mehr Achtsamkeit und Selbstakzeptanz. Dass so einmal ihre berufliche Laufbahn aussehen würde, stand für die 43-Jährige so erst gar nicht in den Sternen. Doch schon während ihres eigentlichen Bürojobs merkte sie immer wieder, wie sich die Menschen aus ihrem Umfeld mit sehr persönlichen Themen an sie wandten. Sich auf andere einzulassen, fiel ihr dabei schon immer leicht. „Dadurch, dass ich hochempfindlich und empathisch bin, entwickle ich schon nach kurzer Zeit ein Gefühl für meinen Gegenüber“, erklärt sie.

Also folgten Aus- und Fortbildungen und schließlich der Weg in die Selbstständigkeit. Bei ihrem Coaching geht es ihr dabei nicht um schnelle Tipps und Lösungen, sondern um ein ganzheitliches Betrachten der Person. „Ich arbeite traumasensibel, das heißt, dass es darum geht die Ursachen zu finden und zu verstehen“, so Hömmen. Die Menschen auf ihren eigenen Wegen zu begleiten und ihre Entwicklungen und Erfolge zu sehen, ist es, was sie antreibt in diesem Feld, dass ja auch zahlreiche schwere Themen mit sich bringt, zu arbeiten. Um sich dann im Privatleben von den beruflichen Schwerpunkten zu distanzieren, hat sie eigene Tools und Praktiken, die ihr dabei helfen einen klaren Kopf zu bewahren. Dazu gehören kleine Rituale wie bunte, gesunde Bowls, leckerer Matcha, Zeit mit ihren Pferden und Hunden oder kreative Beschäftigungen wie das Malen von Energiebildern. Besonders gut beim Abschalten

hilft ihr auch das Meer und die Natur. Regelmäßig reist sie nach Dänemark, ihr zweites Zuhause, einem Land, mit dem sie sich sehr verbunden fühlt, um den Kopf so richtig freizubekommen. Dort begann sie vor einem Jahr auch die Arbeit an ihrem Buch. „Ich habe am Meer gesessen und dann einfach angefangen zu schreiben. Dabei habe ich an Situationen in meinem Leben zurückgedacht und mich gefragt, was mir damals geholfen hätte. Dann ist alles aus mir rausgesprudelt und ich musste mich richtig bremsen. Ich hätte nach den 240 Seiten noch 240 mehr schreiben können“, lacht sie. Die wachsende Nachfrage für solche persönlichen Themen erklärt sich Nina Hömmen damit, dass sich die Menschen von Generation zu Generation verändern: „Ich glaube, die jüngere Generation, die jetzt Kinder bekommt erzieht schon viel bewusster, als es bei uns damals der Fall war. Wenn wir ein paar Altersgruppen weiter zurückschauen, vielleicht zu unseren Großeltern: da ging es um Krieg und das Überleben und da hatten Gefühle nicht so viel Platz. Und das wurde dann an die Kinder weitergegeben. Es geht aber nicht darum, den Eltern einen Vorwurf zu machen, sondern heute den Frauen und Männern andere Perspektiven zu zeigen, denn sie sind für die zukünftigen Generationen verantwortlich“. Denn viele Probleme, die Menschen mit in Beziehungen bringen, lassen sich auf Ursachen, die in der Kindheit liegen zurückverfolgen.

Text und Foto: Thea Drexhage