

# In der Tiefe liegt die Kraft

TEXT – Linda Lengler  
FOTO – Jenni Federwisch, Bea Rietz, Florian Forsbach

→ DIE REISE EINER NOMADIN UND IHRER FAMILIE

**Auf mein Bauchgefühl hören – dieses Thema taucht gerade immer wieder auf. Es gibt einfach so viele Stimmen im Außen, die ihre Meinungen kundtun, und ich lasse mich gerne davon verunsichern. Mein mir sonst so verlässliches Bauchgefühl zieht sich ziemlich weit zurück, wenn ich zu viel im Außen nach Antworten suche. Gerade zur richtigen Zeit kam dann das Gespräch mit Sarah.**

Ganz intuitiv öffnet sich im Gespräch mit Sarah Diehl ein Raum, der Feingefühligkeit, Offenheit und Neugierde integriert. Mein Fragenkatalog ist schnell vergessen und ich nehme ihn nur noch der Struktur wegen zur Hand. Die Gabe, solch einen Raum zu gestalten, nutzt Sarah auch beruflich. Als freischaffende Designerin hat sie sich der Entwicklung von Marken verschrieben. Das, was mich an Sarah so fasziniert, ist nicht nur ihr Wissen in Design und Marke, es ist die Art und Weise, wie sie Dinge angeht, wie sie darüber spricht und wie sie für sich und ihre Familie sorgt. Ihre eigenen Prozesse, die schmerzhaft, langatmig, energieraubend und gleichzeitig transformierend waren, haben sie dahin gebracht, wo sie heute ist. Eine Frau, die es versteht, ihrem Gefühl zu folgen.

## Ein Leben ohne Schule

Saraha Tochter Helene ist achteinhalb und ihr Sohn Fridolin fünfzehn Jahre alt. Beide gehen weder in den Kindergarten noch in die Schule. Die Familie ist mal hier, mal dort. Spanien, Dänemark, Norwegen, aber auch in Deutschland. Baden-Württemberg steht eigentlich immer auf der Reiseliste, denn hier wohnen die Familien von Sarah und ihrem Mann Harry. „Hier spüren wir ganz viel Wurzelkraft“, sagt sie. Die beiden geben ihre Kinder nicht in die Schule, weil sie bei ihren Eltern sein möchten. Diese Freiheit will Sarah ihnen nicht verwehren. „Mit fünf Jahren hat Lene Fahrradfahren gelernt. Sie hat sich das Fahrrad genommen, ist aufgestiegen und einfach gefahren.“ Helene lernt die Dinge in ihrem Rhythmus,

zu ihrer Zeit. Lesen mag sie nicht besonders, aber dafür rechnet sie gerne. Von ganz allein. Sarah unterrichtet ihre Kinder nicht von zu Hause aus. Sie hat das tiefe Vertrauen in ihre Kinder, dass sie das lernen, was sie brauchen. Wenn sie jemand fragt, wie ihre Kinder dann einmal in der Gesellschaft zu-rechtkommen sollen, antwortet sie: „Wieso sollen sich meine Kinder in eine kranke Gesellschaft integrieren?“ Ich finde, an der Frage ist was dran. Sarah und ihr Mann Harry sind Systemaussteiger. Sie können sich mit der Mentalität und den Regeln in Deutschland nicht identifizieren. Sie finden sie veraltet und nicht familienfreundlich. „Dänemark war lange ein Ziel von uns – generell Skandinavien, weil es dort keine Schulpflicht gibt, dafür die Möglichkeit von zu Hause zu unterrichten, wenn man das möchte“, sagt sie. Es geht aber nicht nur um Schulpflicht. Sarah erlebt viele Situationen, die schmerzhaft und gleichzeitig transformierend für sie sind. Sie führen dazu, dass sie tief in ihrer Verletzlichkeit steckt, sich aber mit der Zeit daraus erhebt und ihre Kraft zum Vorschein bringt. Aber beginnen wir von vorne, um zu verstehen, warum sie diesen Weg für sich gewählt hat.



Sarah wächst in Haslach im Kinzigtal auf, als ihre Eltern sich entscheiden, umzuziehen. Auf einem Schwarzwaldhof im nicht weit entfernt liegenden Wolfach beginnt ein neues Leben, das für sie sehr herausfordernd ist. Sie wird in der neuen Schule gemobbt, vor allem von den Mädchen. Ihre Nase und ihre Haarfarbe werden zum Gespött, obwohl beide Körpermerkmale nicht wahnsinnig außergewöhnlich sind. Sie hat einfach einen rötlichen Stich in den Haaren und eine ganz normale Nase. „Ich glaube, ich war einfach immer ein bisschen anders. Ich habe schon immer unglaublich viel wahrgenommen, ich habe schon immer Menschen richtig krass tief beobachtet“, sagt sie. Vielleicht haben die Mädchen in der Schule ihr „Anderssein“ gespürt. Sie sagen „Schweinchen“ zu ihr, weil sie so runde Nasenlöcher habe. Sarah glaubt heute, dass sie sich von ihr verunsichert fühlten und dann, wie es Kinder und Jugendliche leider häufig tun, gegen sie gekämpft haben, anstatt sich mit ihr zu verbinden. Dass die Verbindung von Frauen und die Stärke, die in dieser Verbindung steckt, einmal ein berufliches Thema werden würde, ahnte sie zu dem Zeitpunkt natürlich noch nicht. Über die Zeit verschafft sie sich in der Schule Respekt, aber die Schulzeit fühlt sich für sie mehr wie ein „Hinter-sich-Bringen“ an.



Vieles in Sarahs Leben ist schmerzhaft und gleichzeitig transformierend. Sie lebt ihre Verletzlichkeit, wagt sich weiter und bringt so ihre Kraft zum Vorschein.

## Von Beständigkeit zu Freiheit

Während eines freiwilligen sozialen Jahres in einer Kindertagesstätte entdeckt sie ihre Liebe zu Kindern, aber auch ihre Abneigung gegen das System. Das System, das ist die Politik, das gesellschaftliche Grundverständnis, die vielen unausgesprochenen Gesetze, denen sie und vor allem die Kinder sich beugen müssen. Dass man in Deutschland keine Wahl hat – Kindergarten als Selbstverständnis und Schulpflicht –, das ist ihr zuwider. Bevor sie sich jedoch mit Mann und Kindern für ein Nomad:innenleben ohne festen Wohnsitz entscheidet, führt Sarah ein gewöhnliches Leben. In Lahr macht sie eine Ausbildung zur Grafikdesignerin, in Konstanz studiert sie an der Fachhochschule Kommunikationsdesign. In dieser Zeit lernt sie Menschen kennen, die ihr Talent erkennen, ihr Wesen verstehen und wertschätzen. Nach dem Studium macht sie sich mit ihrem besten Freund und Kommilitonen in Heidelberg selbstständig. „Das war eine schwierige Zeit“, sagt sie, weil sie dort erkennt, dass sie doch nicht mit ihm zusammenarbeiten kann. Zumindest nicht in einer Weise, in der sie sich frei entfalten kann. Als Heidelberg sich immer mehr wie Scheitern als Leben anfühlt, zerbricht das Arbeitsverhältnis und damit auch die Freundschaft. Daraufhin beschließen ihr Mann Harry und sie – nach Stationen im Schwäbischen – zurück nach Konstanz zu ziehen. Während dieser Phase erkennt Sarah, wie sie arbeiten kann und will: Selbstständig ICH, ihrem Flow folgend. Feste Arbeitsverhältnisse engen sie in ihrer Kreativität ein.



Bevor Sarah sich mit ihrer Familie für ein Nomad:innenleben ohne festen Wohnsitz entscheidet, führt sie ein gewöhnliches Leben.



## Das Erwachen

Als ihre Tochter Helene 2015 zur Welt kommt, ändert sich ihr Leben grundlegend. Jahrelang war Sarah davon getrieben, Leistung erbringen zu müssen, um etwas wert zu sein und mithalten zu können. Mit der Geburt ihrer Tochter transformiert sich dieses Gefühl vollständig. Die junge Mutter entwickelt sich weg von der Leistungsgesellschaft, immer mehr hin zu ihrem eigenen Wertesystem. Sie überlegt sich, was ihr guttut, was sie machen möchte, wie und warum. Sie fragt sich, was ihre Aufgabe im System ist oder was sie daran ändern kann. Sie spürt sehr deutlich, dass sie klar und weit in all die Abläufe hineinblickt und dass sie nicht mitmachen – vielmehr austreten möchte. Dieser Wandel beginnt im Konstanzer Klinikum während einem, für Sarah, traumatischen Geburtserlebnis. Heute beschreibt sie die damalige Situation so: „Was ich tief verstanden habe, gerade auch seit der Geburt im Krankenhaus, ist VERANTWORTUNG. Diese Trage pur ich. Für mich. Für die Kinder. Für meine Gesundheit. Ich und wir geben das jetzt alles einfach nicht mehr ab. Es ist ein Schlüssel, wenn wir begINNEN, die Verantwortung für unser Sein zu übernehmen. Im Krankenhaus habe ich damals die Verantwortung komplett abgeben. Deshalb kann niemand was dafür. Das war die große Lehre.“ Helenes Geburt bedeutet für Sarah ein Erwachen. Sie hinterfragt immer mehr das System, in dem sie lebt. Sie denkt über gesellschaftliche Abläufe mit Schwangeren nach, über den Stellenwert der Frau in der Gesellschaft, über den Umgang mit Kindern. Das, was sie heute weiß, nämlich, dass sie die Verantwortung für sich selbst und auch für ihre Familie keinem politischen oder gesellschaftlichem System oder anderen Menschen überlassen möchte, trägt seine Wurzeln in der Geburtserfahrung. Seitdem sagt sie viel öfter Nein, steht mehr für sich, ihre Bedürfnisse und Grenzen ein.

Sie beginnt radikal ihr eigenes Ding zu machen und nimmt die vielen Herausforderungen an – beispielsweise, dass sie, als Helene ein Jahr alt ist, mit ihrer Familie zurück in den Schwarzwald geht und sie viel Skepsis im Umgang mit ihrer Tochter erntet. Sarah trägt die Kleine viel, lässt sie in ihrer Entwicklung frei sein, interessiert sich nicht für feste Strukturen, die Kleinkindern übergestülpt werden. Strukturen, wie zum Beispiel die Eingewöhnung in eine Kita, wie viel Zucker gut ist oder wann Kinder schlafen sollten. Das kennt man auf dem Land (noch) nicht. Deshalb gehen Sarah, Helene und Harry für zwei Jahre nach Freiburg. Harry ist Architekt und arbeitet in einer Festanstellung, während sie mit Helene zu Hause bleibt.



*Durch die Leidenschaften lebt der Mensch,  
durch die Vernunft existiert er bloß.*

Nicolas Chamfort (1741–1794)

*Neugier braucht Bauchgefühl,  
sich vorstellen, was sein könnte und dann  
ausprobieren, innehalten, wirken lassen, weitergehen.*

*Vernünftige Träume gibt es nicht und*

*– Träume werden wahr.*

*Eure Eva Eisenbarth*



In dieser Zeit kommt ihre zweite Tochter Luise nach nur zwölf Wochen Schwangerschaft leblos auf die Welt. Ganz anders als die Geburt im Konstanzer Klinikum ist nun die kleine Geburt von Luise zu Hause. „Das war ein krasser Moment, weil es mir gezeigt hat, wie Geburt auch sein kann. Es war genau richtig so, wie es war.“ Kurze Zeit später ist Sarah erneut schwanger, mit Fridolin. Auch ihren Sohn bringt Sarah schließlich zu Hause zur Welt, obwohl im Außen alles schreit. So empfindet sie es: ein Reißen und Zerren an ihrem sicheren Gefühl, zu Hause gebären zu wollen. Eine Hausgeburt nach einem Kaiserschnitt, das sei viel zu gefährlich. Aber Sarah vertraut ihrem Gefühl und empfindet die Geburt von Fridolin als schönes und abermals transformierendes Erlebnis.

Radikal ihr eigenes Ding zu machen, bedeutet auch, dass es bei Arztterminen nicht darum geht, dass die Kinder möglichst brav sind und mitmachen. Es bedeutet für sie, dass ein Nein von den Kindern auch ein Nein meint. Das unterstützt sie und fasst es so zusammen: „Ich zwingen meine Kinder zu nichts, wozu sie noch nicht bereit sind.“ Sarah möchte auch andere Familien ermutigen, sich Fragen zu stellen: Wo wollen wir hin, was wollen wir leben, was tut uns gut, was nicht? Sie rät in solchen Momenten das Außen auf stumm zu schalten, vielleicht ein Sabbatjahr zu nehmen, um bei sich anzukommen.

### Es rüttelt ordentlich

Mit zwei Kindern rüttelt es ordentlich in der Familie. Die Wochenbettdepression nach Fridolins Geburt sorgt für Erschöpfung und viele Tränen. Ihr Mann Harry kommt nach drei Wochen Arbeit nach Hause, um für die Familie da zu sein. Auch Harry ist erschöpft vom vielen Funktionieren. Sarah ist auch nach der Wochenbettdepression mit den Kindern überfordert. Wieder beginnt sie, das System zu hinterfragen und zum ersten Mal auch klar zu sehen, dass sie raus will. Die Familie möchte jederzeit beisammen sein und entschließt sich deshalb für einen radikalen Weg. Sie verkaufen alles. Möbel, Bücher – all den Kram, von dem man glaubt, dass man ihn braucht. Sie lassen Harrys Festanstellung als Architekt und ihre schöne Wohnung los. Sie befreien sich und fahren im Juli 2019 mit einem 30 Jahre alten Wohnmobil einfach los. „Ich war richtig tief in der Scheiße drin. Da kam alles hoch, was man sich vorstellen kann. Ich hatte dann auch ein Jahr keinen Kontakt zu meiner Familie. Das habe ich gebraucht.“ Heute hat

# Anzeige werk2



Eine Wochenbettdepression nach der Geburt ihres Sohnes sorgt bei Sarah für Erschöpfung und viele Tränen.

Sarah ist Finderin, Designerin und Guide. Mit Studio Diehl öffnet sie Frauen den Raum zur Entwicklung und Entfaltung von Marken. Sie verbindet Persönlichkeitsentwicklung mit Kommunikationsdesign und Fotografie.





Sarah und ihr Mann Harry sind Systemaussteiger. Mit der familienunfreundlichen Mentalität und den vielen Regeln hierzulande wollen sie sich nicht identifizieren.

Sarah wieder engen Kontakt zu ihnen. Ihre Eltern und ihre Schwester sind ein Anker, zu dem sie in Deutschland immer wieder zurückkehrt. Schon nach zweieinhalb Monaten platzt damals der Traum der Reisenden, denn der „worst case“ tritt ein: Ein Motorschaden zwingt die Familie, die gerade erst alles verkauft, sich von allem gelöst hat und in die Weite der Welt wollte, von Oslo zurück in den Süden. „Im Nachhinein“, sagt sie, „ging die Reise trotzdem weiter. Einfach anders.“ Zu Beginn finanzieren sie ihr Reiseleben mit einem Kredit. Ab 2020 ernährt Sarah die Familie mit ihrer Selbstständigkeit als Kommunikationsdesignerin, in dem sie vor allem Frauen dabei unterstützt, den Wert ihrer Marke zu erkennen und zu verkörpern. Mit Studio Diehl entwickelt und kreiert Sarah Marken. Seit nunmehr zehn Jahren baut sie ihr Business immer weiter aus, inzwischen auch online über Instagram. Sie hat gelernt: Wenn man die richtige Hilfe in Anspruch nimmt und immer WEITER geht, geht alles.

## Rivalität unter Frauen

Dass das Wirken von Frauen untereinander und miteinander eine große Rolle spielt, hat Sarah schon in ihrer Kindheit erfahren. Damals waren die Mobbing Erfahrungen traumatisch für sie. Heute kehrt sie die Rivalität, die unter Frauen herrscht, ins Positive. Nicht nur privat, sondern auch beruflich nutzt sie ihr Talent des „Nachspürens“. „Ich passe gut auf, mit wem ich arbeite. Und das sind bisher fast nur Frauen. Ich kann Menschen extrem gut spüren und auch deren Wahrheiten. Ich habe ganz intuitiv Fragen in mir, die die Menschen auf ihrem Weg unterstützen. Ich bin keinE Coach, ich habe keine Ausbildung darin. Ich bin einE Guide. Ich sehe und fühle mich nicht als Coach. Coach und Guide ist etwas sehr Unterschiedliches für mich.“ Sarah findet es schrecklich, dass Frauen so oft neidisch und missgünstig sind, weil es sie daran hindert, in die volle Größe und Kraft zu gehen. Mit ihrem tiefen inneren Wissen, ihrem unwillkürlichen Wirken als Guide und ihrer Expertise als Designerin und Entwicklerin hilft sie den Frauen in ihren Workshops und Guidings ihre eigene Marke zu entwickeln, sich selbst zu erkennen und sichtbar zu sein. Indem sie mit ihnen in die Tiefe des eigenen Seins geht, erkennen die Frauen Schritt für Schritt, welche Potentiale in ihrer Marke stecken. Sarah ist es wichtig, dass den Frauen ihr „unwillkürliches Wirken“ bewusst ist. „In unwillkürlich steckt für mich mühelos und ganz von selbst“, erklärt sie.

Über die Jahre hat sich Sarah privat viel mit den Prinzipien des Human Design auseinandergesetzt. Die Grundidee von Human Design ist, dass jeder Mensch mit einer einzigartigen Kombination von energetischen Eigenschaften geboren wird, die durch die Zeit, den Ort und das Datum seiner Geburt bestimmt werden. Das Konzept identifiziert verschiedene Persönlichkeitstypen, energetische Zentren und individuelle Autoritäten, um Menschen zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Dieses energetische Design nutzt sie hauptsächlich für sich und ihre Kinder. All das gelernte Wissen fließt aber auch immer wieder in ihre Arbeit ein. Für das pure Human Design-Wissen lädt sie in ihren Workshops Frauen ein, die dieses studiert haben und sich gut damit auskennen. Human Design ist ein weiteres Puzzle teil auf Sarahs Weg zu sich selbst. Als Koordinatorin leitet sie die Energien und wirkt gemeinsam mit den Frauen.

Neben der Markenarbeit und dem Kommunikationsdesign fotografiert Sarah. Bislang meist Frauen. „Menschen zu SEHEN ist für mich leicht. Mühelos, weil es meine Gabe ist. Die Energie zu spüren und dann zum Ausdruck bringen – das liebe ich an meiner Arbeit“, schreibt sie auf ihrem Instagramkanal. Sie geht immer wieder in die Verbindung zu Frauen: „Weil da so viel Kraft spürbar ist.“ Sarah nutzt in ihrer Kommunikation die Wortbildungen der deutschen Sprache und achtet nicht nur schriftlich, sondern auch in ihrer Betonung darauf. Ihr Kredo: „Wenn wir begINNEN im INNEN zu finden, dann hören wir auf im Außen zu suchen.“ Sarah sieht das Innere von Menschen, denen sie begegnet. Ihre Fotografien sind mit ein Ausdruck dessen, was sie sieht. Deshalb sind die Porträts nicht selten mit viel nackter Haut verbunden.

### Bleibt sie draußen?

Sarah kennt inzwischen viele Familien, die so leben wie sie, oder sich dahin entwickeln. Das findet sie schön und inspirierend. Dieses Jahr will sie einiges verändern: Sie möchte weniger arbeiten und noch einmal voll in die Mutterrolle eintauchen, nur mit den Kindern und nur Mama sein. Außerdem plant sie mit Kollegin Johanna Oyen das FrauenFest, ein Netzwerk für Frauenbegleiterinnen. Sarahs Mann Harry beginnt wieder ein Architektur-Projekt. Für ihn ist das ein großer Schritt. Nach einem Burnout und der eigenen Erkenntnis, dass auch er im System untergeht, wagt er nun einen neuen Weg – vielleicht wieder ein Stück weit zurück ins System?

Sarah wird dieses Jahr auch eine Zeit lang mit den Kindern allein unterwegs sein, vielleicht in Frankreich oder in Spanien. Sie weiß es noch nicht genau. Und das findet sie auch gut so.

#### ÜBER DIE AUTORIN

Linda mag solche Gespräche sehr, weil sie für sich viel daraus mitnimmt. Das ist es auch, was sie an ihrem Beruf als Journalistin so mag: Gespräche und Recherchen geben ihr immerzu andere Blickwinkel und neues Wissen, das sie weitertragen kann. Manchmal sitzt sie dann einfach am See und ist dankbar.

# Sunset Lounge AFTER WORK

22. März 2024

25. April 2024

16. Mai 2024

06. Juni 2024



Es ist Zeit, den Feierabend in vollen Zügen zu genießen! Verbringt einen Abend mit leckeren Getränken und Snacks in guter Gesellschaft im BODENSEEFORUM KONSTANZ.

Bei gutem Wetter öffnen wir unsere Terrasse mit einem traumhaften Blick auf den Sonnenuntergang über dem Seerhein.

Jede:r ist willkommen! Die Veranstaltung kostet keinen Eintritt und es wird kein Ticket benötigt.

BODENSEE  
FORUM  
KONSTANZ

