

FEATURING MÄRTHA LOUISE PRINZESSIN VON NORWEGEN & AMANDA LEAR

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

No 61

## Post-Traumatic Growth

WIE MAN NACH  
DER KRISE  
WACHSEN KANN

#BusinessSisterhood

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:  
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINUNGSEIWE  
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

FRÜHLINGSAUSGABE 2023, 16. JAHRGANG  
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH



FOTO: CLARINS

FRÜHLINGSAUSGABE 2023



# Der Schmerz hat mich geformt

Krieg, häusliche Gewalt, Flucht: Manche Menschen erleben die Hölle auf Erden. Anstatt daran zu zerbrechen, entfalten sie aus ihrem Leid eine unbändige Kraft. Wie Laure Iyaga: Nachdem ihr alles an Leid und Schmerz widerfahren war, fasste sie den Beschluss, sich selbst und ganze Generationen seelisch Verwundeter zu heilen.

INTERVIEW: CLAUDIA GABLER

Laure Iyaga hat aus eigener Betroffenheit ein Mental-Health-Institut in Ruanda gegründet. Sie trägt damit zur Heilung der vom Genozid traumatisierten Generationen bei und begegnet dem mangelnden Bewusstsein für psychische Gesundheit und dem Stigma, das damit verbunden ist. Für die strukturelle Weiterentwicklung und die Ausbildung der Therapeut:innen arbeitet Laure mit der Schweizer Stiftung BPN zusammen. Interessiert an einer Unternehmenspatenschaft? [\\_www.bpn.ch/ups](http://www.bpn.ch/ups)



FOTO: ILLUME CREATIVE STUDIO

**Ladies Drive: Laure, du wurdest vor 36 Jahren in einer ruandischen Familie geboren. Ihr musstet nach Burundi fliehen, weil euer Leben in Gefahr war. Wie traumatisch waren diese Ereignisse für dich?**

**Laure Iyaga:** Meine Familie und ich mussten 1990 aufgrund der politischen Unruhen, die 1994 zum Völkermord an den Tutsi führten, von Kigali nach Burundi fliehen. An der Mimik und der emotionalen Energie meiner Eltern konnte ich ablesen, dass etwas ganz und gar nicht in Ordnung war. Ich musste mich schnell an ein neues Leben gewöhnen, das sich von der komfortablen frühen Kindheit, die ich genossen hatte, stark unterschied. Im Oktober 1993 kam es zu einem Staatsstreich in Burundi, der zu einem weiteren Gefühl der Unsicherheit führte. Dem Völkermord an den Tutsi fielen einige Mitglieder meiner Grossfamilie zum Opfer. Dies waren traumatische Ereignisse, von denen sowohl die Alten als auch die Jungen betroffen waren. Unter den Auswirkungen leiden die Generationen bis heute.

**Welches waren deine grössten Sorgen und Probleme?**

Die grösste Herausforderung bestand darin, dass ich einer normalen Kindheit beraubt wurde. Ich musste schnell erwachsen werden und litt unter der toxischen Beziehung meiner Eltern. Nichts ist so verletzend und prägend für ein Kind wie die Erfahrung häuslicher Gewalt, sei sie verbal, körperlich oder emotional. Es nimmt einem die Unschuld, schreckt einen davor ab, sich an seine Eltern oder Bezugspersonen zu binden und ihnen nachzueifern. Ich musste sehr früh alle Arten von emotionalem Missbrauch durch meine Eltern erfahren – Gott segne ihre Seelen – und das soziale Umfeld aushalten, das nichts Besseres zu bieten hatte als Schmerz. *Der Schmerz hat mich geformt, er hat mich gebrochen, aber er hat mich nicht umgebracht, denn ich habe mich für das Leben entschieden. Ich entschied mich, es besser zu machen, mich um verwundete Seelen zu kümmern und Licht und Wärme in meine Umgebung zu bringen.*

**Wann kam der Moment, als du beschlossen hast, an der Situation zu wachsen, anstatt dich von ihr bestimmen zu lassen?**

Ein Sprichwort sagt: „Was dich nicht umbringt, macht dich stärker.“ Ich glaube, so klischeehaft es klingt, man muss sich entscheiden, ein anderes Leben zu führen. Seit ich mich erinnern kann, war ich immer eine Beschützerin. Ich konnte es nicht ertragen, andere Kinder traurig oder leiden zu sehen. Ich hatte das Bedürfnis, für sie da zu sein, obwohl mein Leben auch nicht einfacher war. Von meiner späten Teenagerzeit bis ins frühe Erwachsenenalter durchlebte ich unbewusst eine schwere Depression. Übermässiger Alkoholkonsum war mein Bewältigungsmechanismus. Mein Zuhause fühlte sich nicht wie ein Zuhause an. Mein Herz war immer schwer, ich fühlte mich überlastet. Das Leben holte mich ein, und all die ungelösten Probleme meiner Kindheit verfolgten mich. Ich rebellierte und suchte Zuflucht ausserhalb meines Zuhauses. Ich konzentrierte mich darauf, für meine Freunde da zu sein. Im Jahr 2016 hatte ich ein schlimmes Magengeschwür – alles psychosomatisch. Ich war zwei Monate lang bettlägerig, ging im Krankenhaus ein und aus. Dieser schmerzhafteste Moment bot mir die Gelegenheit, innezuhalten, über mein Leben nachzudenken. Mir wurde klar, dass es nun an mir lag, mich zu heilen. Ich suchte Hilfe, begann eine Therapie und gleichzeitig ein Beratungsstudium. *Wachstum ist unbequem. Die Therapie war für mich eine Reise, in der ich Frieden fand und mit der Vergangenheit abschliessen konnte.* Ich lernte zu vergeben, den Menschen, aber vor allem mir selbst. Ich beschloss, diese zweite Chance zu ergreifen und sie für das Gute zu nutzen.

**Und so entstand dein Institut für mentale Gesundheit?**

Ja! SANA verfolgt das Ziel, die Stigmatisierung zu durchbrechen, das Bewusstsein für psychische Probleme zu schärfen und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Menschen ihre Heilungsreise fortsetzen und ein würdevolles Leben führen können, während sie sich zu den besten Versionen ihrer selbst entwickeln und ihr höchstes Potenzial erreichen. Das Leben ist nur dann ein Geschenk, wenn wir uns entscheiden, es zu ergreifen und so gesund wie möglich zu leben. Wir alle sind es wert, alle 7,9 Milliarden von uns.

**Woher hast du die Kraft, das Einfühlungsvermögen und die Widerstandsfähigkeit für diese Wendung genommen?**

Ich kam an einen Punkt, an dem ich das Gefühl hatte, den Tiefpunkt des Lebens erreicht zu haben, um dann festzustellen, dass der Tiefpunkt einen Keller hatte (*lacht*). Aber zu wissen, dass das Einzige, worüber ich Kontrolle habe, die Gegenwart ist, half mir, mich auf die Kraft des Jetzt zu konzentrieren: auf das Heute, auf diesen Moment. Wenn man seine Heilungsreise durch eine Therapie beginnt, fängt man an, sich einen Werkzeugkasten zusammenzustellen. All diese Werkzeuge, die man auf dieser Reise erwirbt, sind in schweren Zeiten sehr nützlich.

**Welches Ziel verfolgst du mit deinem Zentrum für mentale Gesundheit?**

Die Zukunft ist jetzt! (*lacht*) Es geht darum, das Heute besser zu machen. Wenn wir den heutigen Tag besser machen, wird der morgige Tag gut beginnen und eine positive Fortsetzung finden. SANA ist zwar in Ruanda angesiedelt, aber dank der Technologie und der jüngsten Pandemie, die uns gelehrt hat, wie man aus der Ferne arbeiten und trotzdem Fortschritte machen kann, wächst SANA über die Grenzen hinaus. Mithilfe der ruandischen Regierung und aller Partner im Bereich der psychischen Gesundheit soll SANA zur psychischen Gesundheit der Gemeinschaft beitragen, indem es nicht nur das Bewusstsein schärft und die Stigmatisierung durchbricht, sondern vor allem massgeschneiderte, sichere Räume und Werkzeuge für Menschen unterschiedlicher sozialer Herkunft schafft, um ein gesundes, sinnvolles und erfolgreiches Leben zu führen und so ein starkes, gesundes Fundament für die kommenden Generationen zu schaffen. Die Stiftung BPN unterstützt mich dabei, die passenden Strukturen für die Expansion zu etablieren.

**Hast du drei Tipps, wie wir nach traumatisierenden Ereignissen über uns hinauswachsen können?**

1. Erinnern Sie sich immer daran, dass Sie wertvoll sind. Sie sind es wert, ein gesundes Leben zu führen, das Sie glücklich macht. Genau wie die Liebe ist auch das Glück eine Handlung. Man kann es nicht einfach nur wollen, man muss etwas dafür tun. 2. Verschieben Sie das Geschenk von heute nicht auf morgen. Beginnen Sie, Ihr Leben zu untersuchen, erkennen Sie Ihre Muster, Ihre Trigger; die Dinge, die Ihnen Freude bereiten, und die, die Ihnen Kummer bereiten. Suchen Sie Hilfe bei einer Therapeutin, einem Coach oder einem spirituellen Führer. *Es ist keine Schande, mit dieser Sache, die sich Leben nennt, zu kämpfen.* Niemand von uns hat eine Gebrauchsanweisung mit auf den Weg bekommen. Umso wichtiger ist es, einen eigenen Werkzeugkasten aufzubauen, damit Sie Ihre Psyche im Laufe Ihrer Entwicklung immer wieder upgraden können. 3. Präsent zu sein, aktiv zuzuhören, einfühlsam zu sein und nicht zu urteilen sind keine Dinge, die man nur anderen schenken sollte. Erweisen Sie sich selbst das gleiche Wohlwollen. Sie sind kein Zufall. Seien Sie sanft zu sich selbst. Sie sind wichtig!



THE LEAGUE OF  
LEADING LADIES  
CONFERENCE

CREATED BY  
SWISS LADIES DRIVE  
*Representing Business Ladies Since 2007*

# POST-TRAUMATIC GROWTH

League of Leading Ladies Conference

12<sup>th</sup> & 13<sup>th</sup> June 2023

## FEATURING



### WARIS DIRIE

Somalia  
Human Rights Activist,  
Bestselling Author  
(Desert Flower / Wüstenblume)



### DOMINNIQUE KARETSOS

England  
Founder & CEO  
The Healthy Pleasure  
Group



### SORELLE AMORE

Australia  
Finance YouTuber,  
Ethical Investor,  
Bestselling Author



### MARIA SIROIS LLC

USA  
Psychologist,  
Consultant,  
Inspirational Speaker

### PAOLO GALLO

Switzerland  
Executive Coach, Author,  
Former Head of HR at WEF and World Bank

### SASHA LUND

Cyprus  
Founder & MD, Core Values Consulting,  
Podcast Host, Legacy Talks with Sasha Lund

### RENU BAKSHI

Canada  
International Crisis Manager  
& Media Trainer

### DOROTHEA & FLORIAN SCHÖNWIESE

Austria  
Leadership Specialists & Classical Musicians

### WIES BRATBY

The Netherlands  
Founder Women In Negotiation

### MAHIMA

Switzerland  
CEO & Founder The Mahirna Mindset

INCLUDING EMPOWERING WOMEN AWARD BY PORSCHE



EMPOWERING WOMEN AWARD

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



ESTÉE  
LAUDER  
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS

DERMIS

PKZ  
MEN & WOMEN

BPN  
Business Professionals Network

DD Solutions

Apple  
Authorised  
Enterprise Reseller

GET YOUR TICKET NOW! [WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM](http://WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM)

STRICTLY LIMITED TO 200 SEATS

