



**Susanne  
Volkwein**  
Reflexionsräume

**Ich bin Suse.**

**Ich bin Raumgeberin.**

Und ich weiß,  
wie es sich anfühlt,  
für alle da zu sein –  
außer für sich selbst.



### **MEIN WENDEPUNKT**

Ich, die immer fröhlich war – depressiv?

Etwa 1,5 Jahre nach der Geburt meines Sohnes brach mein Körper zusammen. Er hat mir gezeigt, was ich mir selbst nicht eingestehen konnte: Meine Seele war leer. Ich wusste nicht, was ich will. Nicht einmal, ob ich überhaupt etwas geben darf. Eine Ärztin – zufällig Psychiaterin – hat mir klar ins Gesicht gesagt, was ich hatte. Eine mittelgradige depressive Episode. Ich habe geweint. Und in diesem Moment begann meine Heilung.

Ich lernte: Ich darf mir Zeit nehmen. Ich darf Raum einnehmen. Ich darf Bedürfnisse haben. Kafka beschreibt es so: „Der Depressive verhungert am gedeckten Tisch.“ Genau so war es. Alles war vorhanden – und ich konnte nicht greifen.

*„Ich musste nicht mehr immer die erste sein, die etwas weiß, sagt, macht, tut, zeigt.“*

**Der Moment, in dem aus der Funktioniererin eine Frau wurde.**

**Susanne Volkwein**

Reflexionsräume für Menschen in stiller Verantwortung  
[www.susannevolkwein.de](http://www.susannevolkwein.de)

**LEBENS LAUF · 1**



**Susanne  
Volkwein**  
Reflexionsräume

## Stille Verantwortung – von Anfang an

Mit 8 Jahren das Familienfrühstück vorbereiten.

### **Ich habe früh Verantwortung übernommen.**

Als Kind, wenn meine Mutter auf Dienstreise war. Als Klassensprecherin, als Schulsprecherin. Im Synchronschwimmtraining – sonntags von 8 bis 12 Uhr, nach drei Stunden Schlaf, weil ich samstags um halb fünf ins Bett gegangen war nach der Disko. Ich habe nie gefehlt. Weil ich wusste: *Wenn ich fehle, fehlt eine Position. Das geht nicht.*

Bei Ausflügen habe ich darauf geachtet, dass alle dabei sind. Im Trainingslager, dass es den anderen gut geht. Mir selbst habe ich wenig Raum gegeben. Ich dachte oft: *Ich bin noch nicht dran. Beim nächsten Mal.*

## Der Weg zur Raumgeberin

### **Was mir geholfen hat –will ich für andere tun.**

Die Heilung kam nicht schnell. Therapie, Reflexion, Reha. Zeit mit Menschen, die nichts von mir wollten. Die einfach da waren. Räume, in denen ich mich sicher mitteilen konnte – ohne bewertet, ohne verurteilt zu werden.

Mir hat die Stille geholfen. Die Stille, die ich vom Schwimmen kannte. Das Hinhören, bevor das Sprechen kommt. Das Ausdehnen der Zeit zwischen Reiz und Reaktion. Ich bin keine Therapeutin. Aber ich weiß, wie wichtig Räume sind, in denen Stille sein darf. In denen Gedanken aufkommen, Gefühle Platz finden, Sprache bekommen dürfen. Mit 42 habe ich ein Coaching genommen – nicht weil etwas nicht stimmte, sondern weil ich wissen wollte, was noch in mir steckt. Die Antwort war klar: Ich will Coachin werden.

Vier Jahre später war der Moment reif. Ich bin freiwillig aus dem Konzern gegangen. Mit Mut und Plan, aber ohne Garantie.

**Susanne Volkwein**

Reflexionsräume für Menschen in stiller Verantwortung  
[www.susannevolkwein.de](http://www.susannevolkwein.de)

**LEBENS LAUF · 2**



**Susanne  
Volkwein**  
Reflexionsräume

## **BERUFLICHER HINTERGRUND**

4,5 Jahre Beratung.

18,5 Jahre Konzern.

**Immer Menschen. Immer Entwicklung.**

**Studium:** BWL mit Auslandssemester in Schweden. *Neugier für Anderes war von Anfang an da.*

4,5 Jahre: Beraterin für Change Management. *Menschen in Veränderung – das war mein Thema von Beginn an.* Zertifizierte Projektmanagerin (CAPM).

18,5 Jahre: Merck KGaA – HR in 8 verschiedenen Positionen.

**Immer Projekte. Immer Menschen. Immer international.**

Personal- und Organisationsentwicklerin. Vier Jahre Führungskraft: Team von Grund auf aufgebaut, Projektleiter:innen entwickelt, eigene Methodik erarbeitet. Ich habe gelernt: *Verantwortung übernehmen heißt auch, sich selbst zu führen.*

**Sabbatical:** *Ein Jahr innehalten – und ankommen.* Ausbildung zur systemischen Coachin. Der bewusste Schritt raus aus dem Funktionieren, rein in das, was wirklich trägt.

**Freiwillig. Mit Mut. Ohne Garantie.**

**Jetzt:** Systemische Coachin & Raumgeberin. Gegründet. Nebenberuflich selbstständig. IHK-zertifizierte KI-Managerin. Portfoliokarriere – *weil Tiefe und Breite sich nicht ausschließen.*

**Susanne Volkwein**

Reflexionsräume für Menschen in stiller Verantwortung  
[www.susannevolkwein.de](http://www.susannevolkwein.de)

**LEBENS LAUF · 3**



**Susanne  
Volkwein**  
Reflexionsräume

## **EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT**

### **Räume schaffen – das habe ich schon immer getan.**

Lange bevor ich Raumgeberin als Begriff kannte, habe ich Räume geschaffen.

Im Ehrenamt kommen Menschen zusammen, die etwas tun wollen – nicht weil sie müssen, sondern weil sie wollen. Das hat mich immer angezogen.

**Sport:** Jugendwartin & Trainerin. Im Synchronschwimmverein.

Auf Landesebene in Brandenburg als Synchronschwimmwartin aktiv.

**Netzwerk:** Alumni-Vertreterin Frankfurt & Rhein-Main. Stammtisch organisiert, Verbindungen gehalten. Menschen zusammenbringen – auch das ist Raumgeben.

**Mentoring:** 6 Jahre in Frauennetzwerken. Als Mentorin und Mentee.

Ich halte Mentoring für eine der wirksamsten Formen persönlichen Wachstums – weil echte Begegnung auf Augenhöhe entsteht.

**Heute:** Inspiring Girls. Weil ich jungen Mädchen mitgeben will:

*Du kannst werden, was du wirklich willst.*

### Was ich noch gelernt habe

#### **Loslassen ist auch eine Form von Mut.**

Ich habe gelernt, Dinge zu beenden, die nicht mehr passen. Rollen. Strukturen.

Beziehungen. Nicht aus Gleichgültigkeit – sondern weil ich verstanden habe:

Wer sich selbst treu bleibt, muss manchmal Abschied nehmen. Von Sicherheiten.

Von Menschen, die bis zu einem bestimmten Punkt wichtig waren. Von einem

Leben, das funktioniert hat – aber nicht mehr meines war.

#### **Das ist kein Scheitern. Das ist Entwicklung.**

**Susanne Volkwein**

Reflexionsräume für Menschen in stiller Verantwortung  
[www.susannevolkwein.de](http://www.susannevolkwein.de)



**Susanne  
Volkwein**  
Reflexionsräume

## **SUSE ALS MENSCH**

**Abseits von Rollen und Methode:** Ich improvisiere am Klavier – seit ich alle Noten weggegeben habe. Weil ich so spielen wollte, wie ich will. Ich tanze. House Music, ecstatic dancing. Da bin ich ganz in meinem Körper. Ich mache autogenes Training, weil es mich vom Kopf in den Körper holt. Einmal im Jahr einen Volkstriathlon – mit elf Freunden.

**Stille:** Der erste Espresso am Morgen. Langlaufen im Tannheimer Tal. Barfuß im Gras im Sommer.

**Weite:** Auf Bergen stehen. Weit schauen können. Gern Auto fahren und laut mitsingen.

**Bewegung:** Wandern. Fitness. Volkstriathlon. Der Körper als Kompass.

**Neugier:** Menschen und ihre Sichtweisen faszinieren mich. Ich reise gern. Ich probiere aus.

„Ich bin keine andere geworden.  
**Ich bin die geworden,  
die ich schon immer war.“**

**Susanne Volkwein**

Reflexionsräume für Menschen in stiller Verantwortung  
[www.susannevolkwein.de](http://www.susannevolkwein.de)

**LEBENS LAUF · 5**