

STEFAN REUTTER

**GUT,
DASS ES DIR
SCHLECHT
GEHT!**

**WARUM DIE SCHLIMMSTEN
TAGE IM LEBEN MANCHMAL
DIE BESTEN SIND**



Inhalt

Prolog: An Tagen wie diesen ...

Teil 1: Finden Sie den Grund heraus, warum Sie am Boden sind

1. Weil nichts so klappt, wie Sie es wollen
2. Weil Sie machtlos, kraftlos oder pleite sind
3. Weil Sie betrogen wurden
4. Weil Sie krank geworden sind
5. Weil Sie verlassen wurden
6. Weil Ihr Leben Spaß macht, aber freudlos ist

Teil 2: Verstehen Sie Ihre Misere

7. Fragen Sie sich, ob Sie unachtsam, machtbesoffen oder verantwortungslos sind
8. Was Sicherheit in Wahrheit ist
9. Wie das Leben mit Ihnen spielt, wenn Sie respektlos sind
10. Warum Wissen und Können Sie nicht erfolgreich gemacht haben
11. Auf wen Sie eigentlich sauer sind
12. Hören Sie auf zu glauben, es könnte alles wieder wie vorher werden!
13. Worin Ihre einzige Chance besteht

Teil 3: Suchen Sie Ihre Kraftquelle

14. Seien Sie still
15. Lernen Sie dankbar zu sein
16. Finden Sie Ihren inneren Zufluchtsort
17. Schließen Sie Frieden mit sich
18. Entdecken Sie Ihre eigene Geschwindigkeit
19. Üben Sie Respekt vor jedem Leben. Vor jedem!
20. Warum es Schwachsinn wäre, Ihre Wurzeln zu kappen
21. Freuen Sie sich

Teil 4: Entscheiden Sie, was zu tun ist

22. Dienen macht glücklich
23. Warum Sie nur einem Herren dienen können
24. Warum Sie den inneren Kampf nur gewinnen, wenn Sie nicht kämpfen
25. Wie Sie ein besserer Mensch werden
26. Nehmen Sie sich nicht so wichtig
27. Geben Sie ihr Bestes
28. Worum Sie sich ab sofort selbst kümmern werden
29. Wer Ihnen den Weg zeigt
30. Finden Sie Ihre Liebe zu Ihnen selbst in allem was Sie tun
31. Das Schlimme bleibt schlimm
32. Tun Sie's

Epilog: Alles wird gut

Prolog

An Tagen wie diesen

„Kein Ende in Sicht.“

(Die Toten Hosen)

Hallo? Entschuldigung, ist alles in Ordnung mit Ihnen?

Alles ok?

Kann ich Ihnen irgendwie helfen? Brauchen Sie was?

Hm. Ich spüre, dass was nicht in Ordnung ist. Es macht mir echt Sorgen, wie es Ihnen geht.

Sie können mir gerne erzählen, was los ist. Ich höre Ihnen einfach nur zu, wenn Sie möchten. Und was Sie erzählen, bleibt unter uns.

Was ist Ihnen denn passiert? Erzählen Sie mal.

Wir haben Zeit ...

Kapitel 1

Weil nichts so klappt, wie Sie es wollen

*„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“*

(Georg Christoph Lichtenberg)

Der Plan, den Sie sich gemacht hatten, geht nicht auf. Sie hatten sich klare Ziele gesetzt und Sie wussten genau, was zu tun ist. Schritt für Schritt. Sie waren gut, Sie haben es richtig gemacht. Und jetzt? Jetzt ist alles anders gekommen, als Sie es sich vorgestellt hatten.

Genau das ist passiert: Es hat nicht geklappt. Es kam anders.

Und jetzt müssen Sie alle Pläne über Bord werfen. Ist das gerecht?

Ich verrate Ihnen was: Selbst wenn Sie Ihr Ziel erreicht hätten, wäre das bei Weitem nicht so toll gewesen, wie Sie es sich ausgemalt hatten. Das Bild, die Vorstellung von uns, wenn wir einst am Ziel sein werden, ist fast immer übergroß, wahninnig schön – und reichlich unrealistisch.

Auf dem Weg vom Skilehrer zum Skilehrer-Lehrer, also zum Ausbilder von künftigen Skilehrern, machte ich mir eine Vorstellung davon, wie es sein würde, eines Tages zum Lehrerteam des Deutschen Skiverbands zu gehören. Einer von denen zu sein, die ich bewunderte für ihr Können und ihre Autorität. Und auch für ihren Status, machen wir uns nichts vor.

Ich dachte, ich würde ein ganz ein toller Hecht sein. Die Leute würden Respekt vor mir haben. Ich würde die DSV-Lehrteam-Klamotten tragen,

das Logo auf der Brust. Ich stellte mir wieder und wieder vor, wie es sein wird, im Stubaital mit Skistiefeln in den großen Selbstversorgungsraum in der Bergstation zu stapfen. In meiner Vorstellung schauten all die Pistenkönige, Skifahrer-Cracks und auch die Skilehrer zu mir her: Wow. Da kommt einer von den Ausbildern. Der hat es geschafft. Das ist ein ganz Großer.

Irgendwann hatte ich es tatsächlich geschafft, ich war Ausbilder, nach langen harten Jahren intensiver Kurse, Trainings und Schulungen. Ich ging mit breiter Brust in den Selbstversorgungsraum in der Bergstation auf dem Stubaier Gletscher, das Logo auf der Brust, um zur Mittagspause dort meine Freunde zu treffen. Und: Es fühlte sich stinknormal an.

Keiner schaute vom Mittagessen auf, als ich den Raum betrat. Meine Kumpels gratulierten mir per Schulterklopfen ... das war's, die Gespräche wendeten sich Wichtigerem zu. Ich dachte: Moment, war's das? – Ja, das war's.

Mein Bild war viel schöner, bunter, aufregender gewesen als die Realität. Als das ersehnte, angestrebte Ziel dann erreicht war, zerplatzte die Seifenblase. Ich hatte die Vorstellung, dass ich am Ziel wahre emotionale Monsterwellen erleben würde. Tat ich aber nicht.

Als ich es endlich geschafft hatte, war ich völlig desillusioniert, die Zeit hatte mich ganz fies überholt, die schöne Gegenwart hatte die herrliche Zukunft stillschweigend abgelöst, ich war am Ziel und doch am Boden.

Ich fragte mich: War das den Aufwand wert, den ich getrieben hatte? Meine Gesundheit! Ich hatte mein Knie geschunden, nur um das Training durchzustehen. Ich hatte so viele Stunden investiert für den Erfolg. War es das wert? Ich hatte mit so viel Willenskraft mein Ziel verfolgt, ich hatte dem Erfolg so viel untergeordnet und geopfert, ich hatte Menschen vor den Kopf gestoßen und zurückgewiesen, damit ich mein Ding durchziehen konnte. Ich hatte gekämpft. Für was eigentlich?

Gewinnertypen

Immer beim Kämpfen wird die Welt eng. Das ist notwendig. Der Tunnelblick, der Egoismus, die Anspannung – das ist Teil der Zielorientierung. Das kenne ich aus dem Leistungssport. Wer sich durchsetzen will und das Ziel erreichen will, der muss diesen Fokus mitbringen, sonst kann er gleich einpacken. Wenn du wo hin willst, kannst du nicht links oder rechts schauen. Du musst fighten! Du musst Opfer bringen! Du musst Entbehrungen akzeptieren! Das Ziel: Ankommen! Hinkommen!

Wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen, ist das eine herbe Niederlage, die kaum zu verkraften ist. Sie erleben das ja gerade. Es ist jedoch so: Selbst wenn Sie das Ziel erreichen, ist nicht plötzlich alles gut. Die Unausgeglichenheit, die Unzufriedenheit, die Sie dazu geführt hat, sich das Ziel zu setzen und den Kampf aufzunehmen, besteht ja weiterhin, wie Sie plötzlich feststellen. Sie haben die Schlacht gewonnen, sind aber weiterhin dabei, den Krieg zu verlieren.

Die Ursache dafür liegt in dem Grund verborgen, aus dem heraus Sie einst losgezogen sind, um den Sieg zu erringen: Es war nicht gut so, wie es war. Sie waren nicht einverstanden, sie wollten etwas in Ihrem Leben ändern. Ich weiß nicht, was es ist. Ich weiß nur, das Sie es besser machen wollten als zuvor. Sie wollten insgeheim vermutlich Anerkennung dafür, eine großartige Leistung zu vollbringen. Sie dachten, wenn Sie ein sehr gutes Ergebnis schaffen, dann sind Sie jemand. Im Umkehrschluss bedeutet das: Sie waren ein Niemand. Sie waren erfolglos. Sie waren nichts wert. –Das dachten Sie jedenfalls. Und das wollten Sie ändern.

Um seine Identität zu kämpfen, mit aller Macht endlich jemand sein zu wollen, das ist aller Ehren wert. Hut ab für Ihren Kampfgeist!

Bitte bedenken Sie aber, dass die Messlatte, die Sie an sich selbst angelegt hatten, reine Fiktion ist. Dass Sie etwas tun müssen, um mehr wert zu sein, das haben Sie sich selbst ausgedacht. Dass es darum geht, jemand zu werden, weil Sie noch niemand sind, das haben Sie sich selbst eingeedet.

Es ist wie in der Schule im Sport. Der Lehrer lässt zwei Schüler abwechselnd ihre Mitspieler auswählen. Alles in Ihnen schreit, dass Sie zu den ersten gehören wollen, die gewählt werden. Jeder will das. Denn diejenigen, die sofort gewählt werden, haben das Sagen. Und wer am Ende übrig bleibt, ist ein Versager. Richtig?

Hmmm.

Wer sagt denn, dass das stimmt?

Nichts zu gewinnen

Dass Sie es nicht geschafft haben, ist einfach nicht fair. Die Umstände waren gegen Sie. Da gab es Leute, die Ihren Erfolg zu verhindern wussten. Die Rahmenbedingungen waren auch nicht günstig. Sie hatten Pech. Sie hatten die falschen Leute um sich herum – vielleicht den falschen Partner, vielleicht die falschen Mitarbeiter, vielleicht die falschen Freunde, vielleicht den falschen Chef. Das Schicksal war gegen Sie, und das Schicksal tritt immer in Form von Personen auf den Plan. Eigentlich wollten Sie ganz anders, aber der oder die haben sich Ihnen in den Weg gestellt oder Ihnen Knüppel zwischen die Beine geworfen. Wenn die oder der nicht gewesen wäre, dann hätten Sie es geschafft. Und das Timing war schlecht, zu einem anderen Zeitpunkt hätten Sie vermutlich eine Chance gehabt. Und Ihre Eltern hatten Ihnen ja auch nie beigebracht, dass ... Machtlos zusehen zu müssen, wie Ihnen die Butter vom Brot genommen wird, ist extrem frustrierend. Es ist zum Verzweifeln. Es ist ungerecht. Eigentlich hätten Sie es verdient gehabt.

Warum passiert das gerade Ihnen? Warum Sie? Sie sind doch kein schlechter Mensch! Warum kann es dann nicht einfach so funktionieren, wie Sie es sich vorgestellt hatten? Sie wollten doch niemandem etwas Böses!

Bemerken Sie das Muster? Sie suchen die Fehler im Außen, außerhalb von sich, bei anderen Menschen und bei Dingen, die Sie nicht beeinflussen können.

Diese Art zu verlieren ist Teil Ihrer selbst ausgedachten, selbst geschriebenen Geschichte, denn den Kampf, den Sie verloren haben, haben Sie sich selbst gesucht, indem Sie ein Ziel formuliert haben. Sie sollten wissen: Wo gekämpft wird, da gibt es einen Gegner. Und wo es Gegner gibt, da verliert einer. Wenn Sie nun auch noch sich selbst zum eigenen Gegner gemacht haben, wenn Sie sich eigentlich selbst besiegen wollten, weil Sie mit sich selbst nicht im Reinen waren, dann steht eines von vorne herein fest, egal wie die Sache ausgeht: Sie verlieren.

And the Oscar goes to ...

Als ich gegen mich selbst verloren hatte, wurde ich zum Kotzbrocken. Ich wurde arrogant. Böse. Undankbar. Wütend. Aggressiv. Verletzend. Sehr verletzend. Sogar gegenüber Leuten, die mir aufrichtig helfen wollten, weil sie mich gern hatten.

Und ich fühle mich voll im Recht!

Mein Knie war kaputt, die Europameisterschaften liefen ohne mich, die Karriere war gelaufen. Meine Eltern schlichen um mich herum und litten mit mir. Zu jeder Sekunde meinten sie es gut mit mir, sie fühlten meinen Schmerz. Und ich: Lasst mich in Ruhe! Helfen kann mir keiner! Was maßt ihr euch an zu wissen, wie es mir geht!

Meine Mutter weinte, mein Vater war völlig konsterniert. Und ich war ein Arschloch.

Auch meine Freunde ließ ich abfahren, als ob nicht schon genug zerstört war in meinem Leben: Ihr Flachpfeifen, lasst mich in Ruhe! Ich muss das alleine machen! Ihr habt keine Vorstellung davon, was ich brauche! Hört auf mit dem Getue!

Unfreundlich zu sein, hat nicht geholfen. Es führte nur dazu, dass ich noch mehr alleine war, mich noch tiefer in die Isolation zurückzog. Alles wurde unwichtig. Nur noch eins auf der Welt war wichtig: ICH!

Mein Leid war das schlimmste. Mir ging es am schlechtesten von allen. Aus einem Gefühl der Panik, mich komplett selbst zu verlieren, hielt ich mich an mir fest und klammerte mich an mein Ego.

Das Drama das ich aufführte, war eine Schicksalstragödie. Es hieß „Zu Unrecht verurteilt“ und zeigte mich als Opfer der Umstände. Alles drehte sich in diesem Stück um mich. Es gab einen Hauptdarsteller: Mich. Und ich war grandios, nur wurde mir von der übrigen Welt übel mitgespielt. Also verfiel ich in blinde Wut und Raserei und war völlig im Recht.

Die Welt durfte teilhaben, wie ich litt: Alles war grau. Alles war schwer. Meine Körperhaltung war gebückt. Mein Gesicht war leblos. An nichts hatte ich mehr Freude. Ich schaute wie Uli Hoeneß in der Steueraffäre.

Zu Beginn des Dramas hatte ich noch ein Ziel gehabt. Aber jetzt, da es mir aus der Hand geschlagen worden war, was hatte ich denn noch? Was konnte ich denn noch? Wer war ich denn noch? – Da es im Selbstdrama immer um die nackte Existenz geht, ist die Not riesig, die Angst vor dem Nichts ist überlebensgroß, entsprechend ausholend sind die Gesten.

Am Ende, nach epischem Kampf, liegen Sie am Boden und sind ganz unten angekommen. Zum ersten Mal hilft Ihnen Ihre Leistung nicht mehr weiter. Jetzt ist es egal, ob Sie hübsch, intelligent, eloquent, schlau, ausdauernd oder dreist sind. Womit Sie sich identifiziert haben, hat sich in Nichts aufgelöst. Wegen was werden Sie jetzt noch geliebt? Für was sollen Sie jetzt noch anerkannt werden? Alles, was Sie ausgemacht hat, ist plötzlich nichts mehr wert. Das heißt doch: Sie sind nichts mehr wert.

Und – das ist gut so! Endlich sind Sie dort angekommen, wo sie ankommen sollten: Bei sich.

Ich gratuliere Ihnen!

Lektion gelernt!

Als ein Freund von mir noch ein Jugendlicher war, fuhr er einmal zusammen mit einem Kumpel mit dem Rennrad von Stuttgart nach Heidelberg. Das ist eine schöne Tagestour, die Strecke führt wunderbar den Neckar entlang auf einem Radweg. Da kann man Tempo machen.

Er hatte seinen Kumpel am Hinterrad und bolzte in die Pedale, den Kopf vor dem Wind eingezogen, den Blick nach unten gerichtet. Der Weg schön flach. Der Belag trocken. Das Wetter wunderschön. Die zwei Jungs in Hochform und glücklich im Geschwindigkeitsrausch.

Plötzlich ruft sein Kumpel von hinten: „Pass auf!“ – Er schaut hoch und sieht mitten vor sich auf dem Radweg ein Auto parken. Der Abstand ist schon so knapp, dass er nicht mehr halten kann. Mit blockierten Bremsen knallt er hinten auf die Heckklappe des Autos. Mit dem Kinn schlägt er auf das Autodach. Dann rutscht er auf den Boden und bleibt benommen neben dem Auto auf dem Hosenboden sitzen.

Gottseidank war nichts Schlimmes passiert, keine üble Verletzung, nichts gebrochen. Ein paar blaue Flecken und ein großer Schreck, mehr war es nicht. Der Schädel brummte, die Hände taten weh und die Zähne schmerzten. Wäre die Zunge dazwischen gewesen ... Das Fahrrad hatte eine nach hinten verbogene Gabel und einen Achter im Vorderrad, vom Schlag gegen die Stoßstange.

Sein Kumpel, voller Sorge, ging zum Haus, vor dem das so verhängnisvoll geparkte Auto stand und klingelte. Heraus kam just der Mann, dem das Auto gehörte. Natürlich war der ganz aufgeregt vor schlechtem Gewissen und erkundigte sich nach dem Befinden, half dem verdatterten Jugendlichen auf. Er wusste ja ganz genau, dass er mitten auf dem Radweg geparkt hatte. Wäre dem Jungen etwas Schlimmes passiert, wäre er dran gewesen, das war klar. Er half den beiden, das Fahrrad wieder fahrtüchtig zu machen, indem er die Gabel wieder nach vorne bog. Am Ende begutachteten alle zusammen das Auto und stellten eine Delle an

der Stoßstange fest. Die Delle auf dem Dach, die das Kinn des Jungen geschlagen hatte, bemerkte keiner.

Der Mann fand den Schaden an der Stoßstange nicht so schlimm und sagte, dass es ja ein altes Auto und doch viel wichtiger sei, dass die Jungs wohl auf wären. Er wollte noch die Adresse, falls doch noch gesundheitliche Probleme aufträten, man wisse ja nie. Also wurden Adressen getauscht.

Die Jungs fuhren weiter. Im nächsten Radladen konnte das Fahrrad wieder restlos verkehrssicher gemacht werden, die Radtour ging weiter, es wurde noch ein schöner Tag. Nach der Übernachtung in der Jugendherberge in Heidelberg fuhren sie am nächsten Tag wieder zurück nach Stuttgart.

Abends kam mein Freund erschöpft und glücklich zuhause an, stellte sein Fahrrad in den Keller und wurde von seinen Eltern begrüßt. Sein Vater fragte: „Und? Wie war's? Alles okay?“

Er sagte: „Gut! Alles okay.“

In dem Moment holte der Vater aus und haute seinem Sohn voll ins Gesicht. Und zwar so, dass es den nach hinten umwarf, halb vor Wucht, halb vor Schreck.

Er wusste überhaupt nicht, was los war. Sein Vater schrie ihn an, er habe ihn angelogen, als er ihn gefragt habe, ob alles okay sei. Nichts sei okay. Er habe das Dach des Autos eines Mannes demoliert, der jetzt Schadensersatz haben wolle. Außerdem sei er dann einfach davon gefahren.

Der Vater hatte den Schaden sofort reguliert und die Geldforderung des vermeintlich Geschädigten überwiesen – ohne seinen Sohn zu fragen, was wirklich gewesen war. Für ihn war die Sache klar. Der Fremde war im Recht, sein Sohn lügte ihn an. Keine Diskussion. Und für die „Ausrede“, das Auto habe auf dem Radweg geparkt, knallte er seinem Sohn gleich nochmal eine.

Der Junge fühlte sich in diesem Moment sehr, sehr sehr ungerecht behandelt. Und das völlig zurecht. Oder?

Für meinen Freund war das eine Schlüsselszene, die er nie vergessen wird. Es war lange Zeit sehr schwer für ihn, damit klar zu kommen. Das Vertrauen in seinen Vater war erschüttert, sofort nach Schulabschluss zog er aus und suchte das Weite, brach sogar den Kontakt nach Hause völlig ab. Interessanterweise tappte er auch später im Leben immer wieder in ähnliche Situationen. Immer ging es darum, zu Unrecht beschuldigt zu werden. Mal war es sein Arbeitgeber, mal ein Kunde, mal seine Freundin, immer war er unrechtmäßig unter Verdacht und sollte bestraft werden für etwas, das er gar nicht getan hatte. Er konnte sich keinen Reim darauf machen, wie es sein konnte, dass ihm immer wieder solche Ungerechtigkeiten widerfahren. Es war wie ein Fluch.

Irgendwann war er dann reif genug, die Situation aufzuarbeiten. Aus heutiger Sicht sieht er die Sache so: Er war unachtsam und unvorsichtig gewesen und hat nicht auf die Straße vor sich geschaut. Wäre er verantwortungsvoll gefahren, dann hätte er das Auto schon von Weitem gesehen und wäre drum herum gefahren. Er ist sogar der Meinung, dass sein Unterbewusstsein das Auto sehr wohl wahrgenommen hatte. Er sagt: Ich war es, der den Unfall herbeigeführt hat – was auch immer ich damit bezwecken wollte. Ich war es selbst.

Außerdem ist er sich heute sicher, dass sein Unterbewusstsein über die Delle im Dach sehr genau bescheid wusste, was er bewusst nicht mitbekommen hatte. Er hatte auch sofort gespürt, dass er diesem Menschen, dem das Auto gehörte, nicht trauen konnte. Des Weiteren kannte er seinen Vater genau und wusste, wie der tickte – dass er jedem in der Außenwelt glaubte, nur ihm nicht. Im Grunde hatte er jederzeit alle Informationen gehabt und hätte damit diese Situation völlig anders lenken können. Es gab keinen Moment, in dem wirklich die Welt irgendetwas mit ihm anstellte, ohne dass er Einfluss gehabt hätte. Er hätte sich jederzeit anders verhalten können.

Wenn er es ehrlich und hart ausdrückt, hat er mit dieser ganzen Sache ein großes Drama aufgeführt. Der Hauptdarsteller: Er selbst. Das Opfer. Der zu unrecht Verurteilte. Natürlich tat er das nicht mit Absicht, sondern völlig unbewusst und ohne es zu begreifen. Aber dennoch war er in Wahrheit nicht Opfer, sondern Hauptakteur. Und darum voll verantwortlich.

Mehr noch, er war sogar nicht nur nicht das Opfer, er war sogar der Täter: Er stellte mit dem ganzen Drama seinen Vater als einen ungeordneten, naiven, bösen Menschen hin und erhob sich damit moralisch über seinen Vater.

Das man so etwas nicht tut, was der Autohalter gemacht hatte, und dass man so etwas nicht tut, was der Vater gemacht hatte, das war ihm völlig klar. Und beides hatte er für seine Überheblichkeit benutzt, indem er diese beiden Erwachsenen vor sich an den Pranger gestellt hatte.

Wie enorm wertvoll es für ihn war, diese Sache aufzuarbeiten und seinen Part der Verantwortung zu übernehmen, zeigte sich später, als er selbst Vater geworden war: Sein Sohn war von einem anderen Schüler bei einem Lehrer angeschwärzt worden, er habe jemanden geschlagen. Als er dem widersprach, wurde er der Lüge bezichtigt und bekam eine Strafarbeit. Er weigerte sich. Und dafür bekam er Arrest aufgebracht.

An dem Tag kam er nach Hause und erzählte seinem Vater von seinem Erlebnis. Die Großeltern waren zufällig auch da und hörten alles mit an. Die Oma sagte: „Na, wenn der Lehrer das behauptet, wird ja wohl etwas dran sein!“

Der Junge blieb standhaft und sagte: „Nein, ich habe nichts gemacht.“

Die Oma wollte weitermachen, das Drama kam ins Rollen: „Aber wenn der Lehrer doch ...“

Da sagte mein Freund laut und deutlich: „Stopp! Mein Sohn sagt das eine, der Lehrer sagt das andere. Es ist also ganz klar: Einer von beiden lügt. Und ich glaube meinem Sohn. Punkt.“

Schließlich hatte er seine Lektion ja gelernt. Also rief er den Lehrer an und teilte ihm mit, dass es weder Strafarbeit noch Arrest gibt für etwas, dass sein Sohn nicht gemacht hat. Damit war die Sache erledigt. Das Drama war abgesagt.

Am Wendepunkt

Sie wurden ungerecht behandelt? Das ist gut, denn dadurch haben Sie jetzt endlich die Chance, sich selbst gerecht zu werden.

Sie dürfen das Unrecht dankend annehmen. Denn Sie können jetzt sehr viel lernen. Sie können darüber nachdenken, was Sie getan haben, um in diese Situation zu kommen. Darüber, was diese Situation mit Ihnen zu tun hat. Und dass das, wonach Sie vergeblich gestrebt haben, überhaupt nichts mit Ihnen zu tun hatte. Sie haben sich verrannt. Und können jetzt Ihren Weg korrigieren.

Auch wenn Sie jetzt noch so desolat da liegen – Sie sind jetzt näher an Ihrem inneren Kern als jemals zuvor. Endlich kommen Sie mit sich in Berührung. Auch wenn es schmerzhaft ist, jetzt wird es echter, wahrer, wirklicher. Sie dürfen sich selbst finden.

Wie gut, dass es Ihnen schlecht geht!

Kapitel 4

Weil Sie krank geworden sind

Das Schiff, es fährt vom Sturm bedroht durch Angst, Not und Gefahr,

Verzweiflung, Hoffnung, Kampf und Sieg, so fährt es Jahr um Jahr.

Und immer wieder fragt man sich: Wird denn das Schiff bestehen?

Erreicht es wohl das große Ziel? Wird es nicht untergehn?

(aus „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“

von Martin Gotthard Schneider)

Sie sind am Boden, weil Sie krank oder verletzt sind. Das ist übel, weil Sie jetzt nicht mehr so können, wie Sie wollen. Ihr Körper lässt Sie im Stich. Das ist wirklich gemein von Ihrem Körper! Hätte er nicht robuster sein können? Widerstandsfähiger?

Dass Sie nicht mehr so leistungsfähig sind, wie Sie wollen, dass Sie jetzt eine unüberwindliche Begrenzung erfahren, macht Sie ganz fertig. Die Abhängigkeit von Ihrem Körper, die Ihnen jetzt erst so richtig bewusst wird, bringt Sie an den Rand der Verzweiflung. Sie können nichts dagegen tun!

Die Tage verrinnen ... Sie fühlen sich nutzlos. Der einzige Daseinszweck: Aushalten. Vielleicht müssen Sie Schmerzen erdulden, vielleicht ist Ihnen übel. Vielleicht ist es bei Ihnen sogar noch schlimmer und Sie befürchten, dass Ihre Erkrankung, Ihr Unfall, Ihre Verletzung Sie für immer einschränkt. Oder gar Ihr Leben verkürzt. Das ist nicht fair!, denken Sie. Ich habe das nicht verdient ...

Es nimmt Ihnen den Antrieb. Es macht Sie wütend. Es macht Sie schwach. So viele Ziele, die Sie umsetzen wollen, die Sie nach vorne

bringen würden ... und dann? Ihnen wurde einfach der Stecker rausgezogen. Nichts geht mehr. Ihnen geht's so richtig scheiße.

Gut so.

Kaputt

Der Arzt hatte einen Mundschutz an, der Patient sah nur seine Augen. Sie verrieten nichts Gutes. Der Mann lag im Bett, die OP war vorbei, der Arzt stand vor ihm und sah ihn aus diesen ernstesten Augen an – und er spürte, dass sein Leben einen Knacks bekam. Er hörte es förmlich knacken.

„Also, ...“

Innerhalb einer Sekunde spürte er, wie die Hoffnung, die tiefe Hoffnung, die Zuversicht, der feste Glaube an seine Zukunft, die Quelle seiner Kraft durch seine Haut diffundierte und im Raum verschwand. Sein Selbstvertrauen verließ ihn.

„... also es ist ein bisschen komplizierter.“

Er wollte es nicht wahrhaben. Er konnte es nicht glauben. Ausgerechnet er!

„Schau, wir haben fast den kompletten Außenmeniskus entfernen müssen.“

Sein Knie. Kaputt. Für immer. Das kann nicht sein!

Kaputt für immer? Sie können jetzt mit Fug und Recht sagen: Das ist doch nicht so schlimm! Der Meniskus ist entfernt worden, gut, was soll's. Es ist schließlich keine Amputation, oder?

Der Meniskus ist ein halbmond- oder hufeisenförmiger Knorpel im Gelenk, ein Polster. In jedem Kniegelenk haben Sie zwei davon. Er kann bei Überbelastung gequetscht werden oder reißen. Manchmal genügt eine Pause zur Erholung, manchmal muss er operativ zusammengeflickt werden, manchmal ist er so hinüber, dass er raus muss. Nach einer

Entfernung ist das Gelenk nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor, die Gelenknorpel nutzen sich dann auch schneller ab, aber das Knie funktioniert noch. Also: Dumm gelaufen. Hinterbacken zusammenkneifen und weiter. Richtig?

Nein, das ist nicht so ganz richtig. Denn es kommt darauf an. Wenn Sie einen Bürojob haben, pro Tag nur ein paar hundert Meter zurücklegen und Ihr Kniegelenk nur im Skiurlaub für eine Woche im Jahr etwas mehr brauchen als sonst, dann ist so eine Operation nur eine kleine Ohrfeige des Lebens. Wenn Sie aber angehender Profifußballer sind, ist das schon ziemlich wesentlich. Und wenn Sie nicht Mitte dreißig und am Ende Ihrer Karriere sind, sondern keine zwanzig Jahre alt, wenn Sie Jugendlationalspieler sind und gerade kurz vor Ihrem Durchbruch stehen, so wie der Patient, der da fassungslos im Krankbett lag, dann ist das von existenzieller Bedeutung. Dann geht's ums Leben.

Überflieger

Der junge Mann war zuvor voller Enthusiasmus gewesen. Was sollte ihm schon groß passieren? In seiner Welt gab es nur Erfolg. Einfach aus Erfahrung. Sein Körper war enorm leistungsfähig, er war verdammt gut. Er spielte im Mittelfeld, die zentrale Schaltstelle zwischen Defensive und Offensive. Auf ihn kam es an.

Gerade hatte er gegen Italien beim Vierländerturnier der U-18-Jugendnationalmannschaften in Casale Monferrato zwischen Mailand und Turin das Spiel seines Lebens gemacht. Bei Bundestrainer Rainer Bonhof war er mit seiner Art Fußball zu spielen gut angeschrieben, das wusste er. Die Scouts und Trainer einiger Bundesligamannschaften hatten ein Auge auf ihn geworfen. Bei seinem Verein, dem VfB Stuttgart, hatte er schon oft Kontakt mit den Profis. In der DFB-Nachwuchsrunde hatte er unter den Augen von Jogi Löw gespielt. Es ging steil nach oben mit ihm.

Aber das Leben sendet immer Zeichen. An beiden Knöcheln hatte er schon Verletzungen gehabt. Einmal war er umgeknickt: dreifacher Bänderriss. Bei der Behandlung schüttelte der Sportmediziner den Kopf: Du bist doch total fertig, Junge! Der Arzt machte eine Leistungsdiagnostik und die Werte gaben ihm recht: Der junge Mann war völlig übertrainiert, der Körper am Limit. Konditionell war er auf einem Abwärtstrend, er hatte zuletzt Raubbau an Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken betrieben. Der Leistungswille war zu groß gewesen.

Das war also das Zeichen. Sehr deutlich. Die Reaktion? Nachdem der körperliche Zustand über Wochen in Ordnung gebracht worden war, fühlte der junge Fußballer sich besser als jemals zuvor. Er legte sich wieder ins Zeug, er trainierte härter denn je. Er erhöhte die Schlagzahl. Sein Körper hatte laut gerufen: Kümmere dich um mich! Und er hatte kalt entgegnet: Funktioniere!

Das Leben besteht aus Entscheidungen. Der ehrgeizige junge Mann entschied sich dafür, eine zusätzliche Sonderschicht zu fahren, indem er für einen angeschlagenen Kollegen bei einem Hallenturnier einsprang. Fußball war eben sein Leben ...

An dem bestimmten Tag dieses Hallenturniers erhielt er in der bestimmten Stunde eines Spiels in einer bestimmten Spielminute einen halbhohen Pass. Der Ball sprang vor ihm auf, sein Gegenspieler griff ihn an. Eine Entscheidungssituation. Er hatte drei Möglichkeiten: Die konservative Variante hieß Ballbesitz – den Ball annehmen, den Körper zwischen Ball und Gegner bringen und einen Sicherheitspass spielen. Die angeberische Variante hieß Austanzen – den halbhohen Ball mit einem Kontakt über den Gegner heben, ihn ins Leere laufen lassen, sich vorbeischießen, den Ball runterholen und dem Szenenapplaus zuhören. Die heldenhafte Variante hieß Angreifen – den Ball sauber am Gegner vorbeilegen, sofort lossprinten und im Laufduell den Gegner überwinden.

Er entscheidet. Er wählt die Heldenvariante. Sein Leben konzentriert sich auf eine Sekunde. Später wird ihm diese Szene immer wieder wie in

Zeitlupe vor seinem inneren Auge ablaufen. Immer und immer wieder: Er legt den Ball am entgegenkommenden Gegner vorbei und startet. In diesem Moment der höchsten physischen Belastung trifft ihn das eine Bein des Gegners seitlich am rechten Schienbein, das andere knapp über dem rechten Knie. Er hört ein Krachen. Er liegt am Boden. Pfiff. Foul. Er steht auf und will den Freistoß ausführen. Und plötzlich geht es nicht mehr. Sein Knie gibt nach. Die Stabilität ist weg. Er fällt fast um. Humpelnd und wie betäubt verlässt er das Spielfeld. Plötzlich hat er Angst. In ein paar Monaten ist die Qualifikationsrunde für die U-18-Europameisterschaft. Er will doch unbedingt dabei sein!

Er ahnt nicht, dass nicht nur sein Plan von der Teilnahme an der Europameisterschaft, sondern sein kompletter Lebensplan in dieser einen Sekunde vom Leben ausstrahlt worden war.

Angetäuscht

Ja, der junge Mann, das war ich. Alles hat sich genau so abgespielt vor gut zwanzig Jahren. Mein Leben war zerstört. – Aber halt! War wirklich mein Leben zerstört? Ich lebe heute noch immer und mir geht es gut ... Was war es wirklich?

Ich hatte damals meinem Körper vertraut. Darum war ich ja auch so enttäuscht, weil mein Körper mich hängen ließ. Es war eine Enttäuschung, das Ende der Täuschung, der Abbruch meines Versuchs, die Welt und mich selbst zu täuschen.

Der Arzt hatte das Zimmer verlassen. Ich hing in den Seilen. So wie Sie jetzt. Weil das Vertrauen in meinen Körper erschüttert war und mein Körper ein Teil von mir ist, war damit auch mein Selbstvertrauen erschüttert. Logisch. Darum war ich nach dem jähen Ende meiner Profikarriere, noch bevor sie richtig begonnen hatte, nur noch ein Häufchen Elend. Klar. Krankheit und Verletzung ist ein Vertrauensthema. Ihr Vertrauen in Sie selbst und in die Welt geht kaputt.

Das einzige, was es daran zu verstehen gibt, was aber so schwer zu akzeptieren ist: Vertrauen ist immer eine Sache auf Gegenseitigkeit! Seinem Körper nicht mehr vertrauen zu können heißt sich selbst nicht mehr vertrauen zu können: Habe ich meinen Körper gepflegt? Habe ich mich um ihn gekümmert? Habe ich ihn beschützt? Habe ich Entscheidungen in seinem Sinne getroffen? War ich selbst vertrauenswürdig?

Wie Sie es gemacht haben, dass Sie krank sind, müssen Sie selbst herausfinden. Ich jedenfalls hatte meinen Körper nur benutzt. Man muss eine Menge tun, um ein Knie zu ruinieren! Ich war in meiner Arroganz über meine körperlichen Bedürfnisse hinweggegangen. Schließlich bestimme ich selbst, was ich tue! Ich höre nur auf einen Herrn, und das bin ich selbst! ... Das war meine Haltung.

Meine Enttäuschung war nur eine Projektion. Ich selbst war es, der meinen Körper im Stich gelassen hatte. Ich selbst war es, der die Warnzeichen nicht sehen wollte. Ich selbst hatte dafür gesorgt, dass es so kam. Ich selbst hatte meine Fußballerkarriere zerstört. Aber meine Fußballerkarriere ... das sah nur so aus wie mein Leben. In Wahrheit war es nur eine Seifenblase, die geplatzt ist. Welche Seifenblase ist bei Ihnen gerade geplatzt?

Der Schmerzensweg

Ihr Körper ist das Spiegelbild Ihrer Seele. Wenn ich meinen Körper am Nasenring durch die Bühne des Lebens zerre wie einen Tanzbär, dann tue ich genau das meiner Seele an, mir selbst. Aber die Seele hat eine Bestimmung im Leben, eine Aufgabe. Was Sie jetzt, da Sie krank sind, lernen dürfen, was auch ich, als ich damals flach lag, lernen durfte: Ihre Seele fordert ihre Bestimmung ein, egal was Sie tun. Wenn Sie nicht auf sie hören – wenn Sie also auch nicht auf ihr Spiegelbild, den Körper hören – dann zwingt Sie eine überdimensionale Kraft auf den für Sie vorgesehenen Seelenweg. Und das tut weh.

Dann liegen Sie da, ein Häufchen Elend, und bekommen eine neue Chance, sich mit Ihrem Weg auseinanderzusetzen. Ihre große Chance ist jetzt: Nichts tun, Verzweiflung spüren, aufhören Pläne zu machen, in die Wüste gehen, sich klar werden, wer Sie eigentlich sind und was Sie hier auf der Erde eigentlich zu suchen haben.

Ich war damals auf dem Holzweg unterwegs: Meine Überheblichkeit, meine Erfolgssucht, mein Drang die Welt zu zwingen, hatte aus mir in jungen Jahren ein charmantes, aber arrogantes Bürschlein gemacht, dem es ganz entschieden an Demut fehlte. Ich spielte der Welt ein ziemliches Arschloch vor und behandelte einige Menschen um mich herum auch so. Das Leben war mir ein strenger Lehrmeister, es führte mich auf dem Weg des Schmerzens zu mir selbst zurück und gottseidank entdeckte ich in mir dann einen anderen Menschen, der deutlich sympathischer war.

Bitte machen Sie sich klar: Dass eine Krankheit oder eine Verletzung vom Himmel fällt, ist ein Märchen. Jedes Symptom hat eine Ursache. Und bei so gut wie jeder Ursache haben Sie unbewusst selbst die Finger im Spiel gehabt. Ich weiß, es ist schlimm, so etwas zu sagen, vor allem bei schweren, gar lebensbedrohlichen Krankheiten. Aber diese Erkenntnis ist Ihr einziger Ausweg.

Jemand anders sein zu wollen als Sie sind, der Versuch sich und die Welt zu täuschen, endet immer in Enttäuschung. Das traurige ist, dass so viele von uns versuchen so zu leben. Wir sind so eingefahren in unseren Mustern, die wir übernommen haben, wir folgen diesen Mustern, anstatt unserem Herzen, unseren Gefühlen, unserer Intuition. Wir haben den Zugang zum Innersten der Welt verloren.

Und jetzt liegen Sie auf der Nase. Aber Sie sind noch am Leben! Und Sie haben damit die Chance, Körper und Seele wieder miteinander in Verbindung kommen zu lassen und dann ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Meistens genügt uns die eine Chance nicht. Dann braucht es mehrere Tiefschläge. Das Leben schickt sie in steigender Intensität. Wann haben Sie genug?

Und manche kapiere es nie. Sie sterben im Frust, in Angst, in Selbstmitleid, in Klagen. Andere brauchen nur wenige Nackenschläge, oder nur eine einzige Quittung. Und dann fassen Sie sich ein Herz, gehen mutig den nächsten Schritt auf sich selbst zu und beginnen der Welt wieder zu vertrauen.

Gerichtet

Sie sind also am Boden, weil Sie krank geworden sind? – Hm. Erkennen Sie Ihren Irrtum?

Die Wahrheit ist genau anders herum: *Sie sind krank geworden, weil Sie am Boden sind.* Werden Sie es jetzt endlich erkennen? Das wünsche ich Ihnen, denn dann hatte der Tiefschlag, den Sie eingesteckt haben, einen Sinn.

Kapitel 10

Warum Wissen und Können Sie nicht erfolgreich gemacht haben

*Yes, there were times, I'm sure you knew
When I bit off more than I could chew.
But through it all, when there was doubt,
I ate it up and spit it out.
I faced it all and I stood tall;
And did it my way.*

(„My Way“ von Paul Anka)

Das Leben kannst du nur vorwärts leben – und verstehen kannst du es nur rückwärts. Ja, natürlich geht es Ihnen jetzt darum, Ihre Misere zu verstehen: Warum ist es gerade Ihnen passiert? Warum? Was haben Sie falsch gemacht? Sie möchten wissen, was dahinter steckt. Denn wenn Sie das Muster nicht erkennen, können Sie es nicht verändern.

Das große Warum. Das ist eine ernsthafte Frage. In Ordnung. Also, was haben Sie falsch gemacht? Wann, wo, gegenüber wem und wie haben Sie sich falsch verhalten? Sie lassen sich Ihr Leben durch den Kopf gehen: Soll ich vielleicht grundsätzlich etwas ganz anderes machen? Soll ich den Weg ändern? Habe ich mich für das Falsche eingesetzt?

Das Schlimme an solchen Grübeleien ist die Erkenntnis, die irgendwann kommt: Ja, natürlich hätten Sie alles irgendwie anders machen können. Aber waren das wirklich Fehler? War es wirklich falsch? – Das ist es

in den seltensten Fällen. Und was ist schon richtig und was ist falsch? Im jeweiligen Moment haben Sie Ihr Bestes gegeben. Einen wirklichen Fehler werden Sie selten finden. Meistens finden Sie keine Lösung, es ist nicht zu verstehen, warum es so weit kommen musste.

Aber wissen Sie was? Darum geht es ja auch gar nicht. Die Frage nach dem Warum lohnt sich trotzdem – nicht wegen der Antwort, sondern wegen dem Kontakt, den Sie mit sich selbst aufnehmen. Sie beginnen endlich mit dem, was Sie jetzt am Dringendsten brauchen: Selbstreflexion. Nachdenken über Ihr Leben. Ihnen fallen Bilder ein, Szenen, Situationen. Die rätselhafte Person, die darin immer wieder vorkommt, das sind Sie! Lernen Sie sich besser kennen! So langsam sind Sie bereit, sich selbst zu durchleuchten.

Sie werden Ihr Leben und seinen aktuellen Tiefpunkt darum noch lange nicht verstehen. Aber wenn Sie den Mut dazu aufbringen, werden Sie nach und nach wieder spüren: Das bin ich!

Die Wahrheit ist auf der Matte

Die Lösung Ihres Problems finden Sie nicht in Fachbüchern, kein Experimentrat kann Ihnen helfen. Als es Ihnen noch gut ging, lag das nicht an Ihrem vorhandenen Wissen oder Können. Und am Tiefpunkt sind Sie jetzt nicht, weil Ihnen im entscheidenden Moment das Wissen oder Können gefehlt hat.

Was Sie verstehen dürfen ist, dass es hier nichts zu verstehen gibt. Wenn es aber nichts zu Verstehen gibt, wenn es Ihnen nicht am Wissen fehlt, nicht am Können – woran dann? Die Antwort hört sich einfacher an, als sie ist: Es fehlt Ihnen an – Erfahrung.

An Erfahrung? Exakt! Um es ganz deutlich zu sagen: Die Summe der selbst gemachten, persönlichen Lebenserfahrungen hat für Sie ganz offensichtlich nicht ausgereicht, die Erlebnisse, die Sie in Ihrer Situation gebraucht hätten, sind bislang noch nicht dabei gewesen. Denn sonst wären Sie nicht in die Schwierigkeiten geraten, in denen Sie momentan stecken.

Das Leben muss gelebt, also erfahren werden, nicht verstanden werden. Denn verstehen können Sie Ihr Leben jetzt im Moment nur an der Oberfläche. Später, wenn Sie ein Buch lesen oder ein Seminar besuchen oder mit einem klugen Freund sprechen, werden Sie alles nachvollziehen können. Aber in dem Augenblick, wenn Sie vor dem Tor stehen, durch das Sie hindurch wollen, ist es mit sieben Siegeln verschlossen. Den Schlüssel zu suchen ist sinnlos: Sie können es nicht öffnen. Sie können es nur – durchleben ...

Als Frank Stäbler sich in den Katakomben der Halle in London warm machte, war er sehr nervös. Eigentlich war er ja jetzt am Ziel seiner Träume: Olympia! Seit Jahren hatte er darauf hingearbeitet. Alle Bausteine hatten dabei bislang für ihn perfekt zusammengepasst: Seine Familie stand hinter ihm, mit seinen Trainern passte es, sein Arbeitgeber hielt ihm den Rücken frei. Seine komplette Vorbereitung war perfekt gelaufen, im Vorfeld des olympischen Turniers war er sogar Europameister geworden: Frank Stäbler war im Frühjahr 2012 erwiesenermaßen einer der besten Ringer der Welt – und eine der deutschen Olympiamedaillenhoffnungen in London.

Seine Trainer hatten ihm alles beigebracht, was er wissen und können musste. Seinen ungarischen Gegner im ersten Kampf kannte er gut. Er war perfekt vorbereitet. Ihm war völlig klar, was er gleich, wenn es losging, auf der Matte zu tun hatte. Er hatte sogar einen Mentaltrainer geholt, um sich auf dieses erste Großereignis in seiner Karriere vorzubereiten. Im Leichtgewicht im griechisch-römischen Stil herrscht eine enorme Leistungsdichte in der Weltspitze, trotzdem wusste er, dass er so gut ist, dass er mit einer großen Wahrscheinlichkeit eine Medaille holen wird. Wissen: perfekt. Können: perfekt. Vorbereitung: perfekt. Körperliche Verfassung: perfekt. Einstellung: perfekt. Selbstvertrauen: perfekt.

Jetzt ist er dran, sein Kampf wird aufgerufen. Es ist soweit. Durchatmen. Aus den Katakomben führt ein schmaler Gang in die Halle. Er kommt raus ...

... und alles überwältigt ihn. Alles ist anders. 50.000 Zuschauer in der Halle. Sie strahlen eine Energie auf ihn ab, der er nicht standhalten kann. Diese Lautstärke. Diese Dichte. Diese Bedeutung. Seine Knie werden weich. Die besten Ringer der Welt, die besten Trainer der Welt, die besten Ringen-Experten der Welt – alle zusammen in einer Halle. Fernsehen – die ganze Welt schaut zu. Er bekommt keine Luft mehr. Der Kampf geht los. Er ist noch gar nicht bereit.

Aber es geht los. Und Frank hat ... die totale Blockade. Er kann sein Potenzial nicht abrufen. Der Ungar spielt Katz und Maus mit ihm. Frank verliert seinen ersten Olympiakampf als Favorit haushoch. Als er geschlagen und besiegt aus der Halle schleicht, ist seine Enttäuschung riesig. So hatte er sich das alles nicht vorgestellt.

Die Umstände waren einfach so völlig anders gewesen, als er es sich vorher zusammengereimt hatte. All die Beschreibungen und Vorbereitungen im Vorfeld hatten nichts genützt. Was da in dieser Halle passiert ist, das hatte ihm keiner beigebracht.

Leben Lernen Lieben

Nicht beigebracht? – Wie auch! Das geht ja auch gar nicht. Wenn etwas außerhalb Ihres Erfahrungshorizonts ist, dann liegt es eben außerhalb Ihres Erfahrungshorizonts. Da nützt keine noch so gute Vorbereitung. Da nützen keine noch so guten Trainer, Lehrer oder Mentoren. Das einzige, was es in Ihren Erfahrungshorizont hineinbringen kann, so dass Sie damit umgehen können, ist die Erfahrung: Sie müssen es erlebt haben.

Als Frank Stäbler mir von seinem enttäuschenden Olympia-Erlebnis erzählte, war er genervt: Alle Trainer und die erfahreneren Ringer hatten ihm auf die Schulter geklopft und ihm grinsend zu verstehen gegeben: Hey, das ist ganz normal. Freu dich auf die nächste Olympiade!

Und das ist der entscheidende Punkt: Freu dich auf die nächste Chance! Bei der nächsten Olympiade wird Frank nicht unbedingt mehr Wissen oder mehr Können oder eine bessere Vorbereitung haben. Und

trotzdem wird er ganz anders in das Turnier gehen. Warum? Weil er die Erfahrung bereits einmal gemacht hat. Sein enttäuschendes Erlebnis wird auf lange Sicht zu einer wertvollen Erfahrung reifen.

Also: Sie müssen gerade vielleicht erstmal scheitern, verlieren, vor die Wand laufen. Sorry.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Sie können jemandem nichts beibringen, solange derjenige es nicht selbst durchlebt. Lernen heißt Erfahrungen machen. Lehren heißt Erfahrungen machen lassen. Erst hinterher verstehen wir, wie das gemeint war, was uns beigebracht werden sollte.

So, und wenn Sie jetzt akzeptieren, dass Ihr Leben nichts anderes als Ihr persönlicher Lehrmeister ist, dass Ihr Leben einfach Lernen bedeutet, dann erscheint die Situation, in der Sie gerade stecken, plötzlich in einem ganz anderen Licht: Nichts und niemand hätte Sie darauf vorbereiten können, was Sie gerade erleben. Sie haben nichts falsch gemacht, Sie haben nichts versäumt. Sie waren einfach noch nicht soweit, diese Situation zu meistern, weil Ihnen bisher im Leben die Erfahrung gefehlt hat.

Das Gute daran ist: Gerade jetzt erwerben sie diese Erfahrung! Das Schlechte daran ist: Für den Moment hilft Ihnen das auch nicht weiter.

Menschenverständige

Sein berühmtes Kommunikationsquadrat brachte mir der deutsche Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun mit seinem Dozententeam persönlich bei. Das war eine Ehre. Irgendwann fühlte ich mich damit aber reichlich unwohl. Ich erlebte die Realität in der Praxis ganz anders, als in diesem Modell beschrieben. Irgendwann sagte ich es ihm, so halb in der Erwartung, dass er sich ärgern oder mich dafür geringschätzen würde. Aber: Das Gegenteil war der Fall! Schulz von Thun lachte und sagte mir, dass das doch gut sei: Er habe das schließlich auch immer so gemacht!

Was hat er auch immer so gemacht? Na, selber denken! Selber erfahren, selber durchleben und erst dadurch wirklich lernen.

Die meisten Fachexperten haben das nicht verstanden. Alle reden über Kompetenzen, Wissen und Können. Keiner redet über persönliche Erfahrung. Und wenn wir dann in eine Krise stolpern oder in einem Schlamassel aufwachen, dann tun wir so, als ob wir die Welt nicht mehr verstünden. Dabei ist es doch so: Wenn wir ganz ehrlich uns selbst gegenüber sind, dann müssen wir zugeben, dass wir die Misere selbst herbeigerufen haben, dass wir selbst zu ihr beigetragen haben, dass es unser eigenes Leben ist, das uns diese Aufgabe stellt. Darum brauchen wir in solchen Situationen eines ganz bestimmt nicht: Noch mehr fachliche Bildung.

Leider gibt es um uns herum jede Menge Fachexperten und Sachverständige – aber nur wenige Lebensexperten und Menschenverständige. Fachexperten und Sachverständige können Ihre Misere nicht verstehen, denn sie gehen nur kognitiv-rational an die Sache heran. Die Kompetenz, die Sie brauchen, ist aber auf einer ganz anderen Ebene.

Besonders schlimm finde ich, dass die meisten Menschen glauben, mit Sach- und Fachkompetenz Führungskraft werden zu können. Wie soll ich aber Menschen führen, wenn ich nur Fachexperte und kein Menschenexperte bin? Menschen führen heißt auch notwendigerweise sie durch Krisen zu begleiten. Das kann ich nur, wenn ich selbst ähnliche Krisen durchlebt habe. Einen Schritt weitergedacht heißt das auch: Die Fähigkeit zu entwickeln, andere Menschen zum Erfolg zu führen und selbst erfolgreich zu sein ist keine Fachbildungsfrage.

Diese Wahrheit hat dramatische Folgen, denn unser gesamtes Bildungssystem steht damit auf tönernen Füßen: Wir bilden Führungskräfte aus – wie Lehrer, Trainer, leitende Angestellte, Manager – die nach ihrer Ausbildung genauso wenig von Menschen verstehen wie zuvor. Die Ausbildung gibt ihnen gar keinen Raum, um sich neben all dem Fachwissenzuwachs als Persönlichkeit zu entwickeln, indem sie wertvolle Erfahrungen machen. Und sie lernen nicht, dass Führen vor allem darin

besteht, Menschen Raum zu geben, um Erfahrungen zu machen. Wenn Sie mir darin folgen, dass es in den meisten Unternehmen zu wenige Menschenverstehender gibt, dann haben Sie die Erklärung, warum in fast allen Unternehmen Egoismen und Politik den Tag bestimmen und alle gemeinsam leistungsmäßig unter ihren Möglichkeiten bleiben: Zu viel Fachkompetenz und zu wenig Lebenskompetenz, vor allem bei den Führungskräften.

Die meisten Erfolge werden erfolgreich, indem sie intensiv leben und Erfahrungen machen: Jupp Heynckes hat nie aufgehört, sich als Persönlichkeit weiterzuentwickeln, darum ist sein erfolgreichstes Jahr im Fußball das letzte seiner Trainerkarriere, als er den FC Bayern zur besten Mannschaft der Welt gemacht hat. Wusste er in dieser letzten Saison plötzlich mehr als in den Jahren davor? Bestimmt nicht. Konnte er in dieser letzten Saison besser mit Menschen umgehen als in allen Jahren zuvor? Da bin ich sicher!

Lernzielkontrolle

Lassen Sie mich Ihnen eine Reihe von Menschen aufzählen: Richard Branson, der Gründer von Virgin, ist einer der erfolgreichsten Unternehmer unserer Zeit. Li Ka-shing ist Investor in Hongkong und der reichste Mann Asiens. Amancio Ortega Gaona, der Gründer der Unternehmenseinheit Inditex, zu der unter anderem das Bekleidungsunternehmen Zara gehört, ist im Moment der reichste Europäer. Dhirubhai Ambani war der erfolgreichste und reichste Unternehmer Indiens. Milton Hershey hat Schokolade produziert und wurde damit zu Beginn des 20. Jahrhunderts einer der erfolgreichsten Unternehmer der USA. Asa Griggs Candler gründete die Coca-Cola-Company, die heute eine der wertvollsten Marken der Welt ist. Mayer Amschel Rothschild, Kaufmann und Bankier, war Begründer des berühmten Hauses Rothschild, der einflussreichsten Dynastie von Finanziers des 19. Jahrhunderts, die Eigentümer der damals weltgrößten Bank und die wohl erfolgreichste Familie aller Zeiten. Coco Chanel, Walt Disney, Henry Ford ... die Reihe

ließe sich endlos fortsetzen und Apple-Gründer Steve Jobs habe ich nur deshalb ausgelassen, weil von ihm derzeit ohnehin jeder redet.

Meine Frage ist: Was haben all diese Menschen miteinander gemein? – Ja, natürlich, Sie sind oder waren überragend erfolgreich, enorm einflussreich und unglaublich vermögend. Aber das meine ich nicht. Welche Eigenschaft teilen sie sich außer ihrem Erfolg außerdem noch?

Die Antwort ist für viele in heutiger Zeit überraschend: Sie haben keinen höheren Bildungsabschluss! Ja, sie hatten gar keine Zeit übrig, um sich an Universitäten mit Wissen volllaufen zu lassen, weil sie stattdessen etwas wichtigeres machen mussten: Leben, Leiden, Ausprobieren und Erfahrungen sammeln.

Gesunder Menschenverstand wird an Schule oder Uni nicht gelehrt – er wird vorausgesetzt. Aber das ist ein Irrtum. Den bekommen Sie durchs Leben, und zwar nicht alleine durch die Höhen des Lebens, sondern insbesondere auch durch die Tiefen.

Jobs war kaum beschulbar und brach später sein Studium ab. Branson war Legastheniker, verließ die Schule ohne Abschluss, ging mit seinem ersten Unternehmen pleite und landete beim Versuch, Steuerzahlungen zu umgehen, im Gefängnis. Li Ka-shing verließ die Schule mit 15 um in einer Fabrik 16 Stunden pro Tag arbeiten zu gehen. Gaona begann mit 14 als Verkäufer zu arbeiten. Ambani ging immerhin bis zum Alter von 16 Jahren zur Schule um anschließend als Tankwart zu arbeiten. Hershey brach die Schule nach der vierten Klasse ab, um eine Malerlehre zu machen. Candler brach die Schule im Alter von 10 (!) Jahren ab. Rothschild drückte nach seinem 13. Lebensjahr nie wieder die Schulbank. Chanel, Disney, Ford ... sie alle schafften keinen höheren Schulabschluss und studierten nicht.

Ganz offensichtlich haben all diese Lichtgestalten der Selbstverwirklichung eines nicht gebraucht: formale Bildung. Was sie alle dagegen gemacht haben: früh im Leben hart und viel arbeiten – und dabei jede Menge Erfahrungen sammeln.

Wenn Ihnen also irgendjemand erzählt, fachliche Bildung sei der Schlüssel zum Erfolg, dann dürfen Sie den Kopf schütteln. Formale Bildung ist nichts Schlechtes, und selbstverständlich kann man auch trotz eines höheren Bildungsabschlusses erfolgreich sein (sofern man genug Zeit findet, nebenher zu leben), aber formale Bildung ist im Vergleich zur Herzensbildung, zu Menschenkenntnis, zu durchlebten Krisen und gemachten Erfahrungen schlichtweg unwichtig!

Und die Frage muss erlaubt sein, warum Sie für einen höheren Bildungsabschluss Jahre Ihres Lebens in Unterordnung, Folgsamkeit und Fremdbestimmung verbringen sollten, während Sie stattdessen ein paar wertvolle Krisen und einige echte Erfolge durchleben könnten. Formale Bildung wird in unserer Gesellschaft überbewertet! Die Studierenden nehmen sich zu wichtig, die Nichtstudierten glauben zu wenig an sich. – Und das sage ich, obwohl es derzeit weiß Gott nicht politisch korrekt ist, so etwas zu sagen.

Viel wichtiger als still zu halten, während Ihnen Fachexperten, Fachlehrer oder Professoren einen Trichter über den Kopf halten und Wissen hineinlaufen lassen, wäre es, Begeisterungsfähigkeit, Entdeckerfreude und Inspiration zu fördern, die Tätigkeit zu finden, bei der Sie sprühen vor Begeisterung, die Tätigkeit, bei der die Frage, warum Sie das eigentlich lernen sollen, überhaupt keine Bedeutung hat, weil es Ihnen schlicht egal ist, die Tätigkeit, in der so viel Energie steckt, dass Sie Ihre Begabungen und Talente entfalten und zum Blühen bringen können. Die Tätigkeit, bei der Erfolg eine zwangsläufige Begleiterscheinung ist, weil Sie ohnehin lieben, was Sie tun.

Wenn Sie heute also in einer Krise stecken, dann dürfen Sie sich jetzt die Frage gefallen lassen, ob es nicht sogar zu viel Wissen und Können war, das Sie in diese Lage gebracht hat, anstatt zu wenig davon. Denn vor lauter Ratio haben Sie womöglich die Emotio verloren. Vor lauter Perfektion haben Sie womöglich die Persönlichkeit vernachlässigt. Vor lauter Wissen, wie die Welt im Außen funktioniert, haben Sie womöglich das Gespür verloren, was gut für Sie im Innern ist.

Weiter, immer weiter

Sie sind also am Boden? Ja, so ist das, mein Freund. Mir gegenüber können Sie's ruhig zugeben. Ich nehme Ihnen das nicht übel. Eine Krise macht Sie nicht zu einem schlechten Menschen. Es ist so, wie es ist: Sie sind platt, kaputt, so richtig fertig. Und Sie wissen bereits: Wenn Sie so weitermachen, wird es nur noch härter.

Dass Sie beruflich gescheitert sind, oder dass Ihnen das Geld ausgegangen ist, dass Ihre Partnerschaft den Bach runtergegangen ist, dass Sie gesundheitlich lädiert sind, dass Ihnen etwas Schlimmes passiert ist oder was auch immer – das alles ist neben all den damit verbundenen negativen Emotionen vor allem eins: eine der wertvollsten Erfahrungen in Ihrem Leben.

Und es ist eine Aufgabe, die Ihnen das Leben stellt, eine Prüfung. Die Aufgabe lautet: Vertrauen Sie sich und Ihren Fähigkeiten ausgerechnet jetzt erneut!

Was das Leben von Ihnen jetzt will, ist nichts mehr und nichts weniger als einen neuen Anlauf – genau dafür ist diese Erfahrung gedacht.

Sie sind am Ende. Ok. Aber das ist noch nicht alles. Gleichzeitig sind Sie jetzt am Anfang. Dass Sie wütend, sauer oder enttäuscht sind, ist klar. Seien Sie ruhig sauer. Aber bitte gehen Sie jetzt einen Schritt weiter und werden Sie sich klar: Auf wen sind Sie *wirklich* sauer?