



ICH WOLLTE NIE SO WERDEN WIE MEIN VATER

FÜR MÄNNER,
DIE ERWACHSEN WERDEN WOLLEN

JOCHEN BETHGE

Vorwort

Der Moment, in dem Du aufhörst, Dir Gedanken darüber zu machen, was andere von Dir halten und Du anfängst, so zu leben, wie Du möchtest, ist der Moment, in dem Du endlich frei bist.

Und schon gleich mittendrin.

Dieses Buch erscheint erstmals im August 2018.

Zu der Zeit tobt ein alter, bayrischer Mann wie ein 4-jähriger Junge und stampft mit den Füßen, weil er von seiner Mami sein Spielzeug nicht bekommt. Wie im Sandkasten wendet er unfaire Erpressungsmethoden an. Und wie schon damals in der Kindheit verdrehen die Mitspieler die Augen und sind völlig genervt. Ist der Mann wirklich erwachsen geworden?

Auf höherem Level passiert das jenseits des Atlantiks. Da ist der große Junge noch ein wenig älter. Er kündigt Verträge, er polemisiert, er hält sich an keine Regeln. Mit jedem Twittern durch die Welt wird offener: Der Mann hat ein richtiges Problem. Nein, viel schlimmer! Nicht er, aber die **ganze Welt hat das Problem.**

Und darum geht es: Wenn Männer sich nur selbst die Chance eines erfüllten Lebens nehmen, könnte man noch sagen, was soll's? Ist dann doch nur ihr Problem. Aber so einfach ist das nicht. Wir alle sind von solchem Handeln betroffen.

Das gibt es überall, nicht nur in der Politik.

In nahezu jedem Unternehmen gibt es sie. Männer, die in Wahrheit nicht erwachsen geworden sind. Das ist zunächst mal gar kein Vorwurf. Die meisten werden eben schon von klein auf erzogen, „dass ein echter Indianer keinen Schmerz kennt“, dass es „Weiberkram ist, Gefühle zu zeigen und in sich hineinzuhören.“ Und viele Papas sagen ihrem Sohneemann auch ständig, dass sie von ihnen erwarten, „mindestens die Erde, wenn nicht sogar das Universum zu retten.“ Niemand bringt den kleinen Jungen bei, was es wirklich heißt, ein reifer, erwachsener Mann zu werden.

Das sind die besten Voraussetzungen, um **nur das Leben von Papa zu leben**, aber nicht das eigene Leben.

Und jetzt komme ich gleich mit der Wahrheit um die Ecke. Obwohl ich glaubte, nichts mit meinem Vater gemein zu haben, hat es mich im Laufe des Jahres 2017 auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Anderen, so wie unsere beiden Eingangs„jungs“, habe ich zwar nicht geschadet. Aber **ich habe mir geschadet**, indem ich nicht mein Leben, sondern das meines Vaters geführt habe. Als mir das klar wurde, war die Zeit reif, das aufzulösen – und für dieses Buch.

Davon handelt dieses Buch: Männern dabei zu helfen, ihr eigenes Leben zu leben. Damit ihr Leben und auch die Welt ein wenig besser werden. Und so heißt das letzte Kapitel ganz bewusst

„Neue Männer braucht das Land“:

Auf geht's, auf dem Weg dahin. Viel Spaß beim Lesen.

Obwohl ich es aus der männlichen Sicht im Verhältnis zu meinem Vater schreibe, werden Frauen daraus genauso lernen können.

Aber als Begleiteffekt ist es auch ein Burn-out-Helfer für alle Menschen. Sowohl in der Vorbeugung als auch in der Nachsorge. Ein Burn-out ist die häufige Folge, wenn ein Mensch (Mann oder Frau) nicht sein eigenes, sondern z. B. das seiner Eltern lebt.

Inhaltsverzeichnis / Themen

Vorwort	1
Danke dafür, dass Du dieses Buch liest.....	8
Kapitel 1: Der Bahnübergang	13
<i>„Selbstmord ist eine endgültige Lösung für ein vorübergehendes Problem.“</i>	13
Übung 1: Meditation Freude	20
Kapitel 2: Mit Mut beginnen die schönsten Geschichten.....	22
<i>„Ein Mensch weiß erst dann, was er leisten kann, wenn er es tut.“</i>	22
Übung 2: Zugabe für die Seele	31
Kapitel 3: Der Apfelfaktor	33
<i>„Die besten Entdeckungsreisen macht man, indem man die Welt mit anderen Augen sieht.“</i> ...	33
Übung 3: Entschleunigungstipp für Dich	38
Kapitel 4: Drei Monate Gedankenkarussell.....	40
<i>„Deine Gedanken entscheiden, ob Du in der Hölle oder im Paradies lebst.“</i>	40
Übung 4: Erinnere Dich an Gelungenes.....	50
Kapitel 5: Das große Aufräumen.....	51
<i>„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“</i>	51
Übung 5: Zugabe für die Seele	60

Kapitel 6: Wie aus Stress Gefühle werden.....	61
<i>„Ich bin diesen Weg gegangen. Ich bin jenen Weg gegangen. Dann bin ich meinen Weg gegangen.“</i>	61
Übung 6: Abendliche Selbstreflexion	70
Kapitel 7: Zurück in den Beruf	71
<i>„Es sind unsere Gedanken, die uns entweder in den Himmel oder in die Hölle führen.“</i>	71
Übung 7: Freude ist gesund	76
Kapitel 8: Auf zu neuen Ufern	77
<i>„Zu den Orten, die zu erreichen sich lohnen, gibt es keine Abkürzungen.“</i>	77
Übung 8: Vier Fragen, die Du Dir nie im Leben stellen solltest.....	83
Kapitel 9: Was treibt Dich wirklich an?	85
<i>„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“</i>	85
Übung 9: Für die Seele	97
Kapitel 10: Deine Personal Life Driver	98
<i>„Was Du träumen kannst, kannst Du auch erreichen.“</i>	98
Übung 10: Ressourcenvoller Selbst-Anker	108

Kapitel 11: Was bedeutet das jetzt für mein bisheriges Leben?	109
<i>„Das sind die Weisen, die durch Irrtum zur Wahrheit reisen. Die am Irrtum verharren, das sind die Narren.“</i>	109
Übung 11: Morgendliche Einstimmung auf den Tag	118
Kapitel 12: Achtsamkeit	119
<i>„Glück entsteht oft durch die Aufmerksamkeit in kleinen Dingen. Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.“</i>	119
Übung 12: Tipps, wie Du während eines Arbeits- tages Stress vermeiden kannst.	124
Kapitel 13: Buy a Ticket, dream big, never return	126
<i>„Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach.“</i>	126
Übung 13: Zugabe für Deine Beziehungen	133
Kapitel 14: Das Jahrescoaching	135
<i>„Nur was Mann anpackt, bekommt Mann in den Griff.“</i>	135
Übung 14: Ideenfindung im Schlaf.....	139
Kapitel 15: Die Antwort findest Du in Deiner Familiengeschichte.	141
<i>„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“</i>	141
Übung 15: Dein Leben in sieben bis einem Wort...	153

Kapitel 16: Dein grenzenloser Selbstwert	154
<i>„Die Zukunft hängt nicht von unserer Vergangenheit ab, sondern von unserer Entscheidung in jedem Moment.“</i>	154
Übung 16: Brief an Dich selbst	162
Kapitel 17: Geld und Erfolg	163
<i>„Schaffe Dir die Verhältnisse, die Du für Dein Leben willst, selbst.“</i>	163
Übung 17: Was lässt Du sein?	170
Kapitel 18: In Frieden mit den Eltern	171
<i>„Nur die Narren und die Toten ändern niemals ihre Meinung.“</i>	171
Übung 18: Wohin geht die Reise?	176
Kapitel 19: Sind Männer eine Gefahr für die Welt?	177
<i>„Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest, steig ab.“</i>	177
Übung 19: Die Sache mit den Löffeln.	184
Kapitel 20: Neue Männer braucht das Land	185
<i>„Es ist okay, etwas nicht zu können, aber es ist nicht okay, es nicht zu lernen und dann nicht zu tun.“</i>	185
Schlussübung: Die Leuchtturmprinzipien	192
Abspann	194
<i>„Einen habe ich noch.“</i>	194
DANKE	196
Impressum	199

Danke dafür, dass Du dieses Buch liest.

Damit gehörst Du schon zur **Zielgruppe** für dieses Buch. Sie ist nicht begrenzt, obwohl der Titel vielleicht so klingt.

Das Buch ist für

- (1) alle, ja, alle Männer,
- (2) alle Frauen, die Männer besser verstehen wollen,
- (3) alle Frauen, die sich auch selber angesprochen fühlen.

Eins vorweg:

Nie würde ich Dich im persönlichen Gespräch ungefragt duzen. Hier aber tue ich es, weil ich Dich in diesem Buch permanent ansprechen und einbinden werde. Dein Unterbewusstsein reagiert aber nicht auf „Sie“, sondern nur auf „Du.“ Mit dem „Du“ erreicht Dich das Buch tief in Deinem Herzen, mit „Sie“ würde es nur Deinen Kopf erreichen. Das will ich aber nicht, denn dann würde sich bei Dir nichts ändern. Ich glaube, dass ich Dich schon kenne. Die meisten Männer sind „Kopfmenschen“.

Spürst Du, dass Du etwas in Deinem Leben verändern möchtest? Du hast schon vieles versucht, aber letztlich hat es Dir keine Freude im Herzen gebracht. Wenn Du wirklich in Dich hineinfühlst, wirst Du feststellen: „Ja, das war noch nicht alles im Leben, ich möchte noch mehr.“ Wie fühlt

es sich an, endlich so leben zu können, wie Du es möchtest. Wenn Du Dein „Ding gefunden“ hast, wirst Du Dich nie wieder anstrengen müssen. Du glaubst das nicht? Ich kann Dir aber aus eigener Erfahrung sagen, dass es genauso ist. Viele Menschen glauben, dass dieser Weg zu anstrengend ist und deshalb gehen sie ihn gar nicht.

Gehe diesen Weg! Es lohnt sich. Nur zu fühlen, musst Du dazu wieder lernen. Darum wird es in diesem Buch gehen. Denn **das Land braucht neue Männer**. So, wie das letzte Kapitel heißt. Die Fallstricke auf diesem Weg zeige ich Dir in diesem Buch auf. Aber was noch viel wichtiger ist, Du wirst den Weg zusammen mit mir gehen. Außerdem bist Du in guter Gesellschaft bei den Themen in diesem Buch. 80 % der Themen, die alle Menschen berühren, sind immer wieder die gleichen. Menschen, und besonders auch Männer, sind sich in ihrem Inneren ähnlicher, als es von außen scheint.

Ach ja, einen dicken Haken gibt es noch: Wenn Du etwas ändern willst in Deinem Leben, dann geht das immer nur über **Verhaltensänderung**. Die Betonung liegt auf **immer** und **nur**. Bist Du dazu wirklich bereit? Ich kann und werde Dich in diesem Buch nur zur Tränke führen. Trinken musst Du alleine.

Ach ja, auch wenn der Buchtitel vielleicht so klingt: Dieses Buch ist **keine Abrechnung mit meinem Vater**. Nein, ich bin mit ihm komplett im Reinen und heute bin ich ihm sehr dankbar. Er war ein

innerlich Gefangener der Kriegs- und Nachkriegszeit. Ich habe Geschichten von ihm gelesen, wie er im amerikanischen Kriegsgefangenenlager am Niederrhein mit einer leeren Konservendose ein Loch gegraben hat, um sich so gegen das Wetter zu schützen. Ich kann mir nur schwer vorstellen, was in ihm vorgegangen ist. Eines aber weiß ich: Er konnte sein Leben nicht anders leben und hat jederzeit das Beste gegeben, wozu er fähig war. So, wie das Dein Vater auch getan hat. So, wie es alle Väter tun. Okay, es gibt da ein paar wirklich fiese Ausnahmen. Die sind aber in der Regel psychisch krank und zählen hier nicht. Der Normalfall sind Eltern, die Dein Bestes gewollt haben. Wenn Du im Leben glücklich werden willst, musst Du zu dieser Erkenntnis kommen. Daran führt kein Weg vorbei, auch wenn Du jetzt vielleicht noch Vorbehalte hast und ein Grummeln spürst. Wie Du einen anderen Blick auf Deine Eltern, Deinen Vater bekommen kannst, wirst Du in diesem Buch erfahren. Besser noch, Du wirst es fühlen.

Lesehinweis:

Am Ende eines jeden Kapitels findest Du einige Fragen. Bitte beantworte diese sofort, wenn Du sie dort liest. Wenn Du von diesem Buch etwas haben willst, dann solltest Du mitarbeiten.

Es geht in diesem Buch darum, es zu **tun**, es zu **machen**. Durch bloßes Lesen veränderst Du weder die Welt, geschweige denn Dich selbst.

Es ist allerdings, so wie alles im Leben, **Deine freie Entscheidung**. Aber nur so kommst Du weiter. Das Buch mal eben so zu überfliegen, wird Dir nichts bringen. Außerdem ist es gut, wenn Du das Buch nach dem Beantworten erst einmal zur Seite legst und ein wenig über Deine Antworten nachdenkst, sie wirken lässt. Lasse es für **ein paar Wochen Dein regelmäßiger Begleiter sein**. Auch Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht.

Alles, was Du hier findest, kannst Du direkt in Deinem Leben ausprobieren und umsetzen. Wenn sich etwas wiederholt, dann ist das gewollt und gibt Dir unterschiedlichen Zugang zu den Themen. Wenn Dir die Übungen so nicht gefallen, dann ändere sie so, damit sie für Dich passen.

Denke daran, Dein Unterbewusstsein trifft jede Deiner Entscheidungen. Nie Dein waches Bewusstsein. Dein Unterbewusstsein kann nur Bilder und Gefühle verarbeiten. Deswegen ist dies auch kein Sachbuch, sondern ein „**Geschichtenbuch**“.

Die Zusatzübungen oder Aufgaben danach, die kannst Du machen, wann immer Du willst. Die kannst Du auch immer wiederholen. Sie können Dich für den Rest Deines Lebens begleiten und Dir helfen. Am meisten hast Du von dem Buch, wenn Du es Stück für Stück chronologisch liest und die Kapitel auf Dich wirken lässt. Mache auch hier immer mal wieder eine Pause und lasse es auf Dich wirken.

Wenn Du magst, dann kannst Du aber auch durch das Inhaltsverzeichnis springen und zuerst einige Kapitel lesen, die Dir besonders zusagen.

Falls Du viel Widerstand bei einzelnen Punkten fühlst, dann freue Dich darüber. Viel Widerstand bedeutet immer, da ist auch Potenzial. Das sind **Deine** Themen, sonst würden sie Dich beim Lesen kaltlassen.

Kapitel 1 – Der Bahnübergang

„Selbstmord ist eine endgültige Lösung für ein vorübergehendes Problem.“

Es ist Sonntag, der 16. März 2014. Alles in mir im Kopf rast, er zerspringt mir fast. Ich bin total angespannt, die feuchten Hände zittern am Lenkrad. Ich habe mich absichtlich nicht angeschnallt. Der quäkende Warnton dringt zwar an mein Ohr, aber ich bin so abgestumpft, dass er mich nicht stört. Für mein Vorhaben brauche ich die Sicherheitsgurte nicht. Kalter Schweiß auf der Stirn, meine Gedanken fahren Achterbahn und drehen sich im Kreis. „Du hast keine Chance mehr, das Leben macht keinen Sinn mehr. Beende es.“ So oder ähnlich geht es mir schon seit Tagen durch den Kopf. Mein Hals ist trocken, ich spüre eine Enge auf der Brust. Keinen blassen Schimmer, wie ich in **dem** Zustand meinen Peugeot 407 SW überhaupt fahren konnte. Das, was ich Dir hier beschreibe, ist brutale Realität. Eine völlig außer Kontrolle geratene Autofahrt auf der A27, der Stadtautobahn in Bremen.

Mein Auto rast wie in Trance von selbst. Irgendwie fährt es mich, aber nicht umgekehrt. Mein Fuß ist fest auf dem Gaspedal. 130, 140, 150 km/h, oder noch mehr. Jedenfalls zu schnell, denn nur 130 sind erlaubt. Tunnelartig ist mein Blick, ist nur noch fixiert auf die nächste Autobahnbrücke. „Brücken“, geht es mir durch den Kopf. Die rasenden

Gedanken kreisen nur noch darum. Voll dagegen und dann ist endlich Schluss. An der ersten Brücke kommt mir ein Gedanke wie „Oh Sch..., da ist ja eine Leitplanke davor. Wie willst Du denn dagegen fahren? Das geht ja gar nicht.“ Und so rase ich weiter. „Nur Geduld, irgendwo muss es gehen.“ Aber was soll ich Dir sagen? An der nächsten Brücke sieht es nicht anders aus: Leitplanken, Leitplanken, Leitplanken. Ich werde ärgerlich und immer unkonzentrierter. Ich fahre in Schlangenlinie und wäre jetzt ein Fall für eine Polizeikontrolle. An der dritten Brücke sieht es natürlich nicht anders aus. Jetzt ist es auch im Kopf angekommen. „So ein Mist! Was mache ich denn jetzt? Warum müssen diese Idioten in Deutschland alles so perfekt machen?“ Mir kommt in dieser Stimmung natürlich nicht in den Sinn, dass es für alle Autofahrer ein Segen ist, dass dort Leitplanken sind.

Ärgerlich, aber wohl nicht zu ändern. Nachdem das mit den Brücken nicht funktionierte, bin ich von der Autobahn abgefahren und habe mich entschieden, in die Klinik zurückzufahren. Ich weiß gar nicht, warum ich an diesem Wochenende in diesem Zustand überhaupt die Erlaubnis bekommen habe, über das Wochenende nach Hause zu fahren. Es war jedenfalls so. Wahrscheinlich konnte ich mich gut verstellen. Eine Maske aufsetzen, wie auch sonst im Leben. So, wie wir es im Leben, und besonders im Beruf **alle tun**. Nur nichts von sich preisgeben, immer eine Rolle spielen, immer mit

Pokerface agieren. Auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Auf der weiteren Rückfahrt kam dann doch noch ein letztes Aufbäumen, ein letzter Versuch. Die Straße geht dort durch den Bremer Stadtteil Oberneuland. Am Ende der Franz-Schütte-Allee geht es rechts nach Osterholz. Links lag damals noch ein Bahnübergang. Heute ist dort eine Unterführung unter der Bahn.

An diesem Bahnübergang meldete sich die nur vorübergehend beruhigte Verzweiflung über die Lebenssituation wieder. Okay, das mit den Brücken scheint ja nicht zu funktionieren. Wie wäre es denn mit dem Bahnübergang? Kurze Zeit später stand ich auch davor. Ich habe zwei Schrankenschließungen abgewartet und mich gefragt: „Fahre ich jetzt davor oder nicht? Und wenn ja, wie geht das? Fährst Du da jetzt einfach so rauf, oder was?“ Da waren sie wieder, die Gedanken, die keine klare Richtung mehr kannten. Immer wieder ging mir wie eine Langspielplatte mit Sprung durch den Kopf:

„Jochen, Du hast Deinen Job verloren. Du bekommst auch nichts anderes. Für eine selbstständige Arbeit hast Du nichts, also bleibt nur der Selbstmord.“ Ich wollte in dieser Situation eigentlich gar nicht sterben. Niemand will das wirklich. Es geht immer nur darum, so nicht mehr leben zu wollen. Ich habe keinen Ausweg gesehen und wollte das, was war, weg haben. Mein Freund

Werner hat dazu so treffend gesagt: „Selbstmord ist eine endgültige Lösung für ein vorübergehendes Problem.“

Was denkst Du, was ist am Bahnübergang geschehen?

Du weißt es bereits, wofür ich mich entschieden habe. Sonst könntest Du das hier gar nicht lesen. Durch diese Aktionen bin ich aber viel zu spät in der Klinik zurück gewesen, als es vereinbart gewesen ist. Wenn ich da erzählt hätte, was geschehen ist, hätten sie mich wohl zu meinem eigenen Schutz auf die geschlossene Station gebracht. Aber die war der wirkliche Horror, wie ich später sehen konnte.

Also habe ich vorgegeben, dass meine Nachbarin meines Hauses erst viel zu spät gekommen ist, um die Gartenpflege zu besprechen. Irgendetwas musste ich sagen, sonst hätte ich mich wohl bei ihren Fragen versprochen. Es ist jedenfalls nichts passiert. Das muss glaubhaft geklungen haben.

Weißt Du, was der wirkliche Grund ist, warum ich damals vor dem letzten Schritt zurückgeschreckt bin?

Zum einen sind die Gedanken daran etwas ganz anderes, als es auch zu tun. Die von der Natur im Körper eingebaute Hemmschwelle ist ziemlich hoch.

Aber es war noch etwas anderes:

Das, was ich damals bereits intuitiv gespürt habe, weiß ich heute sicher. An welche überirdische Instanz Du auch immer glaubst, sie war es, die mich von diesem letzten Schritt abgehalten hat. Sie hat mir innerlich eingeflüstert: „Jochen, das kannst Du nicht machen. Du hast hier in diesem Leben noch eine Aufgabe zu erfüllen.“ Zum Beispiel, jetzt dieses Buch zu schreiben. Und Menschen auf ihrem Weg unterstützen, nicht in eine solche Situation zu kommen. Oder ihnen zu helfen, da wieder rauszukommen. Du glaubst an keine überirdische Instanz? Macht nichts, das Buch ist trotzdem für Dich geschrieben.

Zu meinem Verhältnis zur Religion kannst Du Dir auch meinen Podcast Nr. 105 anhören. Ein sehr spannendes Gespräch mit Pastor Lueder Möring von der Domgemeinde in Verden.

- **Möchtest Du wissen, warum ich dieses Buch schreibe?**
- **Warum ich dieses Kapitel so offen geschrieben habe?**
- **Warum ich dabei keine professionelle Maske aufgesetzt habe? So, wie ich es bisher in meinem Leben getan habe?**

Dies ist die Geschichte eines Mannes, wie sie jedem Mann (oder auch Frau) passieren kann. Weißt Du, 80 % der Themen, die die Menschen berühren, sind die gleichen. Wenn Du aufgrund der falschen

Strategien nicht mehr weiterweißt, dann bist auch Du in Gefahr. So, wie ich damals.

Wenn Du

- **das Verhältnis zu Deinen Eltern (Vater!) nicht geklärt hast und da noch etwas offen ist,**
- **Du aus Dir nicht bewusster Loyalität ihr Leben lebst,**
- **keinen Zugang zu Deinen Gefühlen hast und nicht weißt, wer Du wirklich bist,**
- **nicht herausgefunden hast, was Dich wirklich innerlich antreibt und Du daher jahrelang das Leben anderer, jedenfalls nicht Deines lebst**
- **und schließlich keinen Weg findest, wie Du da wieder herauskommst,**

dann droht Dir das, was man lieber mit Burn-out bezeichnet als mit hochgradiger Depression. Das klingt uncool und das will keiner hören. Obwohl ein Burn-out tatsächlich eine schwere Depression ist. Burn-out hört sich besser an. Da kannst Du sagen, dass Du mal für etwas gebrannt hast, nun aber davon ausgebrannt bist. Wie ein Held hast Du Dich für Deine Firma, für Dein Geschäft, für Deine Familie aufgeopfert. Es muss ja keiner wissen, dass es jahre- oder jahrzehntelang die **falsche Sache** gewesen ist. Wenn Feuer für die richtige Sache da ist, dann brennt in der Regel niemand aus. Auch Du nicht. Davon bin ich fest überzeugt.

Wenn ein paar der Punkte auch für Dich gelten, dann bist Du hochgradig gefährdet, dass es Dir eines Tages ebenso gehen kann. **Lies dieses Buch**, dann hast Du die Chance, es zu verhindern. Vorausgesetzt, Du hältst Dich an die Leseempfehlung und Du liest das Buch nicht nur einfach ohne Reflexion in einem Rutsch durch. Das ist nämlich auch so ein männlicher Zug: Eine App runterladen, mit der Du in zwei Wochen 18 Bücher lesen kannst.

Du weißt noch, **„durcharbeiten und dann innerlich verarbeiten“** ist die Devise.

Übung 1: Meditation Freude

Du wirst in diesem Buch zwischen den Kapiteln zusätzliche Übungen bekommen.

Diese hier soll Dir helfen, Dich von Deinen ständigen Gedanken zu befreien. Du kannst damit die Wünsche Deiner Seele entdecken. Glaube mir, das sind meistens keine materiellen Wünsche. Ziel ist es in dieser Übung, Dich von materiellen Einflüssen zu lösen. Das, was unsere Kultur und die Werbung uns einredet, ist in der Regel nicht das, was Dir guttut.

Suche Dir einen ruhigen Ort, wo Du ganz für Dich sein kannst.

- (1) Sammle alle äußeren Wünsche, die Du hast und schnüre daraus ein Paket.**
- (2) Nun deponiere dieses gedankliche Paket in ein Schließfach oder einen anderen sicheren Platz.**
- (3) Dann atme tief durch und denke „Freude“.**
- (4) Sitze ganz entspannt und ruhig da, lächele und spüre die Freude.**

Wenn Du das einige Male gemacht hast, dann kannst Du es jederzeit und überall wiederholen.

Nach einiger Zeit wirst Du spüren, wie viel freudige Energie in Dir ist. Und wer Freude spürt, muss nichts mehr begehren, weil er das in sich hat.

Mache es. Es lohnt sich.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Schreibe mir. Ich bin gespannt auf Deine Erfahrungen.

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 2 – Mit Mut beginnen die schönsten Geschichten

„Ein Mensch weiß erst dann, was er leisten kann, wenn er es tut.“

Ich schreibe dieses Buch aus der Sicht eines Mannes. Ein Mann wird in seiner männlichen Rolle in der Kindheit wesentlich durch seinen Vater geprägt. Bei einer Frau ist es die Mutter. Beide können durch die Beziehung zu Vater und Mutter als Erwachsene ähnliche Schwierigkeiten haben. Ich kann hier aber nur die männliche Rolle beschreiben, nicht die weibliche. Ich bin mir aber sicher, dass Frauen durch dieses Buch auch sehr viel lernen können.

Zum einen darüber, warum die Männer, mit denen sie es zu tun haben, so sind, wie sie sind. Zum anderen aber auch über sich selbst, denn vieles lässt sich übertragen. Außerdem können sie natürlich zusätzlich auch das Buch einer Frau über ihre Beziehung zu ihrer Mutter lesen. Vielleicht gibt es in dieser Hinsicht Ähnliches.

Fangen wir mal damit an, was in der Regel den meisten Männern zum Thema „Fühlen“ einfällt.

Hand aufs Herz, lieber männlicher Leser:

Wie fühlst Du Dich jetzt damit, Dich mit Deinen Gefühlen beschäftigen zu sollen? Wenn es Dich abgeschreckt hätte, würdest Du das jetzt nicht lesen. Klasse wäre natürlich, wenn ich von Dir ein

„Ich will es lesen.“ höre. Das ist wie beim Lernen: Wenn Du es freiwillig tust, dann hast Du mehr davon, als wenn Du Dich gezwungen fühlst.

Ich gebe Dir jetzt noch mal einen guten Tipp: Du erinnerst Dich an den Lesehinweis am Anfang des Buches.

Dann treffe nun die klare Entscheidung, dieses Buch lesen und durcharbeiten zu wollen. Richtig klar, wenn Du verstehst, was ich meine. Du weißt, dass die Entscheidung für Dich gut und richtig ist. Du weißt es, ich weiß es. Du kannst es bisher nur noch nicht zugeben. Wenn Du Dir nicht selber etwas vormachst, dann spürst Du doch, dass Dir etwas Wichtiges im Leben fehlt. Du möchtest ja gerne mehr über Dich und Deine Gefühle wissen. Dummerweise hat Dir das die Gesellschaft abtrainiert. Und sie hat Dir eingeredet, dass es unmännlich sei, sie zu haben.

Nun mal eine kleine Provokation, um Dich auf den Geschmack zu bringen.

Was antworten Männer auf die Frage, wie es ihnen geht?

Wenn ich Dich, einen Mann, jetzt frage, wie es Dir gerade geht, kannst Du ehrlich antworten. Es bekommt ja keiner mit, da kannst Du vor Dir und mir ehrlich sein. Richtig, richtig ehrlich, nicht so wie sonst, wenn Du Deine tägliche, berufliche Maske aufsetzt.

Ein Teil der Männer schaut Dich auf eine solche Frage nur ratlos an. „Ja, wie jetzt, ich und was sagen? Ich bin doch ein Mann und zeige keine Gefühle.“ Oder besser noch, bilde mir ein, gar keine Gefühle zu haben. Besonders coole Männer sagen sogar: „Ich bin doch kein Warmduscher, lass’ uns lieber über Fußball reden.“ Bist Du einer von denen? Nein? Dann gehörst Du vielleicht zu den übrigen Männern.

Andere geben Dir auf diese Frage das zurück, was sie seit der Pubertät ihrer Mutter auf solche Giftfragen geantwortet haben: „Geht so.“ Wobei dies in weniger als einer zehntel Sekunde gesagt wird. Natürlich in der festen Überzeugung, dass dies ein ganzer Satz sei beziehungsweise sogar eine in sich stimmige Geschichte. Erkennst Du Dich wieder? Ich sehe mich gerade, wie ich als pubertierender 16-Jähriger, versetzungsgefährdeter Junge mit langen Haaren, meine Mutter damit auf die Palme gebracht habe. Ja ehrlich, für einen 16-Jährigen war das aber auch eine völlig uncoole Frage.

Oder gehörst Du zu den wiederum anderen, die zur Kategorie der selbst ernannten Spaßvögel gehören? Und ein solcher Spaßvogel klopft sich bei dieser Frage mit einem schallenden Lachen auf die Schenkel. Und dann kommt der Literaturnobelpreis würdige Satz: „Alter, gestern ging es noch.“ Ein Wortspiel, wie es auch von Heinz Erhard hätte sein können. Aber hinter der Antwort steckt natürlich in Wahrheit eine große Verlegenheit, die innerliche

Leere nicht aufdecken zu müssen. Bist auch Du so ein Spaßvogel, fühlst Du Dich erkannt?

Diese Männer verstehen es, alle wichtigen Dinge in ihrem Leben zu verdrängen und sich in Fußballklubs, Zigarrenklubs, im Tennis- oder Golfklub mit anderen darüber zu trösten. Und wie? Indem sie „gepflegte Gespräche“ über Fußball, Auto und Frauen führen. Vor Kurzem habe ich gehört, dass diese Themen alle Männer interessieren. Okay, ich kann mich auch darüber unterhalten und meinen Spaß haben. Wenn es aber gar keine anderen Themen gibt, ist das für mich ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die wirklichen Themen im Leben verdrängt werden.

Für die bisher genannten Männer gilt:

- (1) Ein Mann hat keine Probleme.
- (2) Wenn doch, dann löst er sie alleine.
- (3) Wenn ihm das nicht gelingt, geht es zurück zu (1).

Spüre mal in Dich rein, ob Du Dich in diesen drei Punkten vielleicht wiederfindest. Mach mal tief und fest die Augen zu, spüre Deinen Atem und achte auf das erste Bild, das Dir erscheint. Merkst Du, dass Du an viele Probleme in Deinem Leben so rangehst? Ehrlich vor Dir selbst solltest Du dabei sein.

Hast Du Dich beim Lesen bisher vor einer Antwort gescheut? Wartest Du darauf, was noch im

Angebot ist? 90 % der Männer sind bereits angesprochen. Sagen wir mal, 8 der restlichen 10 Männer sind über die Frage nicht erschrocken und können sich darauf tatsächlich in ein längeres Gespräch einlassen. Männer, die schon mehr Zugang zu sich haben als die, von denen wir bisher gesprochen haben.

Was ist nun mit den restlichen Beiden? Den letzten beiden, die in diesem Beispiel übrig geblieben sind. Diese Männer haben eine Ahnung, wer sie wirklich sind, können in sich hineinhören und geben eine ehrliche Antwort, ohne eine Maske aufsetzen zu müssen. Und warum können Sie das? Darüber sollten wir sprechen.

Sie haben das, wovon jede Frau mindestens eine, wenn nicht sogar mehrere haben. Nämlich eine beste Freundin (gerne auch die Ehefrau oder Partnerin) oder einen besten Freund, mit denen sie über die eigenen Emotionen, Gefühle und Ängste reden können. Und zwar nicht erst nach dem zweiten Bypass oder wenn ihre Frau bereits die Koffer gepackt hat.

Was ist wohl, wenn Du mit 60 immer noch nicht Deine Gefühle erkennen und über sie reden kannst? Oder mit 70? Du erinnerst Dich an unsere beiden „Helden“ am Anfang des Buches.

Dann handelst Du auch in dem Alter immer noch wie ein kleiner, verletzter vierjähriger Junge, der auf der Suche nach der Liebe seiner Eltern ist. Ja, auch Du, wenn Du Vorstand bist oder Geschäfts-

führer oder wer auch immer. Oder Du, leitender Angestellter, Führungskraft oder Mitarbeiter in einem Unternehmen. Allen ist gemein, dass sie nicht gelernt haben, in sich hineinzufühlen. In Wahrheit wissen sie gar nicht, wer sie wirklich sind. Und das hat dann fatale Folgen, wenn es um die wichtigsten Dinge in Deinem Leben (oder Deiner Firma oder in Deinem Beruf) geht.

Großes Kompliment, wenn Du schon zu den beiden Letzten gehörst. Du wirst hier Vieles finden, was Du schon kennst. Aber Gutes kannst Du nicht oft genug lesen. Und ich verspreche Dir, auch für Dich wird es noch viel Neues geben.

Und für den Rest heißt es: Jetzt erst recht dranbleiben. Es wird sich für Dich wirklich lohnen! Und weißt Du auch warum? Weil ich auch ein Mann bin und deutlich mehr als 50 Jahre meines Lebens zu irgendeinem Teil der anderen 98 % gehört habe. Und das hat mich vor die Autobahnbrücken und den Bahnübergang gebracht. Aber das weißt Du ja bereits.

Du wirst in diesem Buch nirgendwo bloßes Lehrbuchwissen finden. Nur dann, wenn es nötig ist und ich es auch selbst erlebt habe.

- **In diesem Buch findest Du meine Lebensgeschichte.**
- **Alles ist selbst erlebt.**
- **Manchmal aber nicht so ganz freiwillig.**

Daraus lernst Du im Nachhinein am meisten. Ich spreche von mir, meinen Gedanken, meinen Gefühlen und Erfahrungen. Ich möchte Dich damit inspirieren, selber zu fühlen und eigene Erfahrungen zu machen.

Dazu heißt es so treffend:

„Obwohl man Erfahrungen umsonst bekommt, muss man sie dennoch für viel Geld selber machen.“

Offensichtlich funktioniert Weiterentwicklung nur so. Und weißt Du, wann mir all diese Zusammenhänge so richtig klar geworden sind? Als ich das Verhältnis zu meinem Vater geklärt habe.

Eine Freundin hat mir mal gesagt, dass ich alle Antworten auf meine Probleme im Leben in meiner Familie finde. Damit konnte ich zunächst gar nichts anfangen. Als ich später hunderte von Seiten aus meiner Familiengeschichte gelesen hatte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Ja, da waren auf einmal alle Antworten auf meine Fragen offenkundig. Die Antworten waren schon immer da. Ich wusste nur nicht, dass ich sie da suchen musste.

Ich hatte beim stundenlangen Lesen das Gefühl, als ob mein Vater und seine Vorfahren mein Leben gelebt haben. Oder schlimmer noch: Ich habe ihr Leben gelebt. Dabei hatte ich mir schon als 15-Jähriger vorgenommen „Ich will nie so werden wie mein Vater.“ Ich denke, dass alle Jungen

irgendwann an den Punkt kommen und sich mit Protest von ihrem Vater distanzieren wollen.

Dann ist es bei mir aber doch so geworden. Und bei Dir vermutlich auch. Das erzähle ich Dir im nächsten Kapitel. Jetzt weißt Du auch, warum das Buch so heißt.

Nimm jetzt mal einen tiefen Atemzug und fühle ich Dich hinein:

- **Auch Männer haben genauso viele Gefühle wie Frauen.**
- **Treffe die klare Entscheidung, dieses Buch bis zum Ende zu lesen.**
- **Stelle Dich Deinen Problemen, wie es Frauen auch tun, indem Du darüber redest.**
- **Lerne Deinen Vater und Deine Familie wirklich kennen. Dazu wirst Du in diesem Buch noch genug Gelegenheit haben.**

Wichtiger Tipp:

Bevor Du weiterliest, nimm ein Blatt Papier oder ein Tagebuch und beantworte Dir diese Fragen. Ich empfehle Dir, kaufe Dir ein solches Buch und schreibe Dir Deine Gedanken zu diesem Buch auf. Es gibt tolle Bücher, z. B. von Moleskine oder Leuchtturm. Ich mag sie beide. Du bekommst sie in hochwertigen Schreibwarengeschäften, aber auch in den Kaufhäusern.

Du kennst das gar nicht, weil Du alles über Dein I-Pad oder anderes Tablet machst? Dann mache mal etwas Neues und kaufe Dir so ein Buch. Alles was Du mit der Hand schreibst, hat eine ganze andere Bedeutung für Dein Unterbewusstsein als das, was Du mit dem Computer schreibst.

Im nächsten Kapitel wirst Du jetzt zum ersten Mal meinen Vater und seine Vorfahren kennenlernen.

Übung 2: Zugabe für die Seele

Gehe so viel wie möglich in die Natur. Wo auch immer das sein mag. Ich habe in Bremen direkt den großen Bürgerpark vor der Tür. In wenigen Kilometern bin ich im Blockland, einer schönen Flusslandschaft. Das genieße ich so oft wie möglich zum Energie laden.

Die Natur

- **schafft einen Ausgleich zu Deiner sachlichen Arbeitswelt,**
- **sie verbindet Dich mit Deiner ureigsten Natur,**
- **ihre Schönheit wirkt seelisch heilend,**
- **weite Ausblicke können die Wahrnehmungsperspektive weiten,**
- **blaue und grüne Farben, Wasser- und Windrauschen und die Stille haben eine beruhigende Wirkung,**
- **Vogelstimmen laden das menschliche Gehirn positiv auf.**

Das kann ich Dir wirklich empfehlen und ans Herz legen. Ich bin Hobbyfotograf und hatte mal eine Fotoausstellung mit dem Titel „Das Licht ist der Freund des Fotografen.“ Jedes Mal wenn ich ein Bild in einer Morgen- oder Abendstimmung mache, dann bin ich mit mir und der Natur verbunden und tanke auf. Ich habe mal im Mai zweimal

hintereinander Sonnenaufgänge im Nebel erlebt,
von denen ich heute noch schwärme.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du
es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 3 – Der Apfelfaktor

„Die besten Entdeckungsreisen macht man, indem man die Welt mit anderen Augen sieht.“

Das Kloster Gerode ist ein weltliches Kloster in der Mitte Deutschlands, in Thüringen. Es ist ein wirklich schöner Ort, an dem Du zur Ruhe kommen kannst und auf gleichgesinnte Menschen triffst. Ich war schon dreimal dort und finde den Ort sehr inspirierend. Bei einem der Besuche habe ich Barbara kennengelernt. Daraus hat sich eine Freundschaft entwickelt, die noch heute anhält.

Schon seit vielen Jahren trieb mich die Frage um, warum ich beruflich nicht da war, wo ich sein wollte. Irgendetwas schien es immer wieder zu sabotieren.

Als diese Frage bei mir mal wieder hochgekommen ist, habe ich mit Barbara gesprochen. Sie gab mir daraufhin den Rat: **„Die Antwort findest Du in Deiner Familiengeschichte“**. Zuerst war ich darüber ein wenig ratlos. Familiengeschichte? Was soll das denn? Wie soll ich denn da jetzt weiterkommen und Antworten darauf finden? Ich habe das Ganze auf die Seite getan und wollte es schon abhaken. Mein Vater ist schon 1997 gestorben, meine Mutter 2014. Andere Verwandte aus meiner Familie, außer meiner Schwester, gibt es nicht mehr. Was für Antworten soll ich wohl dort bekommen?

Aber dann machte es plötzlich „Klick“. Sind da nicht Hunderte von Seiten Familiengeschichte im Schrank hinter mir? Ja richtig, die habe ich doch von meiner Mutter nach dem Tod meines Vaters bekommen. Und nie reingesehen. Ja, warum eigentlich? Die Ordner haben mehrere Umzüge hinter sich und waren immer noch ungelesen. Ich wollte irgendwann mit der Familiengeschichte nichts mehr zu tun haben und glaubte, genug zu wissen. Genug aufgearbeitet, genug Kriegsgeschichten, genug, genug ...

Aber nun wurde es Zeit. An einem Samstagabend, im Februar 2017, machte ich eine Flasche Riesling auf und holte die Unterlagen aus dem Schrank. Das meiste der Texte war von meinem Vater, aber auch einiges von meiner Mutter. Teilweise waren die Dokumente total vergilbt und fielen schon fast auseinander. Ich habe erst Ordnung hineingebracht und dann wurde es eine lange Nacht des Lesens. Ich habe gelesen und gelesen. Irgendwann war es Mitternacht, ich habe mich zurückgelehnt und in mich hineingefühlt, was denn hier abgeht. Und dann fiel es mir wie Schuppen von den Augen und ich schlug mich an die Stirn: **Das bin alles auch ich**, was ich da gelesen habe. Alles, von meinem Vater, über meinen Großvater und sogar meinen Urgroßvater. Sozusagen drei Väter im Nacken.

Mein Urgroßvater war preußischer Polizeibeamter in einem abhängigen Arbeitsverhältnis mit einem Gehalt, mit dem Du finanziell keine großen

Sprünge machen kannst. Es war ein Versorgungsarbeitsverhältnis. Er hat sich untergeordnet und natürlich die Weisungen seiner Oberen erfüllt. Interessanterweise kommt dieser Teil der Familie aus dem Eichsfeld in Thüringen. Das liegt bei dem Kloster Gerode, wo ich Barbara kennengelernt habe. Zufall?

Mein Großvater war Lehrer in der Kaiserzeit und später zur Zeit der Nazis. Er war versorgt, abhängig, Beamter, untergeordnet und konnte finanziell keine großen Sprünge machen. Also fast genauso wie der Polizeibeamte.

Und mein Vater schließlich, war evangelischer Pfarrer im Nachkriegsdeutschland. Und richtig: Versorgt, abhängig, Beamter, untergeordnet und konnte finanziell keine großen Sprünge machen. Kaum zu glauben, was die Kirche für ein Dienstherr war. Mein Vater musste sein „Fräulein Braut“ der Kirchenleitung vorstellen und die Heirat genehmigen lassen. Bei seiner Ernennung bekam er folgende Aufforderung:

„Ihr Amt haben Sie nach der Kirchenordnung gewissenhaft zu verwalten, insbesondere die in der anliegenden Dienstordnung angegebenen Amtsverrichtungen durchzuführen. Die Gemeinde gewährt ihnen das aus der anliegenden Anweisung ersichtliche Diensteinkommen.“

Und was heißt das jetzt für mich? Auch ich habe jahrelang in einem abhängigen Bankverhältnis (1976 hieß das noch Bankbeamter) gearbeitet.

Untergeordnet, versorgt und finanziell keine großen Sprünge. Da habe ich mir doch in der Pubertät geschworen, „Ich will nie so werden wie mein Vater.“ Und nun? Jetzt bin ich genauso wie die drei Väter. Ich glaube es nicht. Mit über 50 merke ich, dass mein Leben in weiten Bereichen genauso gelaufen ist wie bei meinen Vorfahren.

Erst nach dieser Erkenntnis habe ich mich mit der Frage beschäftigt, warum das so ist? Es gibt innerhalb der Familie den sogenannten **Apfelfaktor**. Dass der Apfel nicht weit vom Stamm fällt, klingt altbacken und überholt. Das ist aber keineswegs überholt. Es gibt ihn, den Apfelfaktor. Äpfel können von dem Baum, auf dem sie gewachsen sind, weit weggetragen werden. Aber sie bleiben dem Baum, auf dem sie gewachsen sind, immer verbunden. Die Äpfel bleiben vom Baum geprägt. Und so ist es auch mit uns Menschen. Wir bleiben viel mehr von unserer Familie geprägt, als uns bewusst ist.

Es gibt eine tiefe, unbewusste Loyalität von Kindern zu ihrer Familie. Diese Loyalität nimmt Einfluss auf alle wichtigen Lebensentscheidungen im Leben. Ja, sie bestimmt sogar die eigene Lebensführung. Dabei gibt es im Wesentlichen zwei Modelle. Entweder sie wollen nicht erfolgreicher oder glücklicher sein als ihre Eltern. Oder sie wollen der ganzen Welt beweisen, wie toll sie sind und mit großartiger Leistung die Liebe der Eltern bekommen.

Ich habe ganz offensichtlich das erste Modell gelebt. Deshalb war ich jahrelang in dem Bankjob gefangen, deshalb konnte ich da nicht ausbrechen. Deshalb war ich da wie gefangen. Deshalb bin ich so geworden wie mein Vater und die beiden Väter davor.

Nimm jetzt wieder einen tiefen Atemzug und fühle ich Dich hinein.

Nehme Dir Dein Tagebuch und schreibe auf:

- Was weißt Du über Deinen Vater?
- Was weißt Du über seinen Vater oder dessen Vater?
- Siehst Du Parallelen in deren Leben zu Deinem?
- Bist Du zufrieden mit Deiner beruflichen Situation?
- Machst Du das, was Dir Spaß macht?
- Oder machst Du es, weil es Dir Dein Vater empfohlen hat.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Ich bin sehr gespannt, ob es Dir so wie mir gegangen ist. Oder welche anderen Erfahrungen Du gemacht hast?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 3: Entschleunigungstipp für Dich

Innere Unruhe, Nervosität, Unkonzentriertheit – das sind nur wenige der Symptome, die unser Leben in der beschleunigten Gesellschaft mit sich bringt. Zu viele Reize und Informationen prasseln auf Dich ein und lenken Dich ab.

„Ich muss unser Treffen heute Nachmittag leider verschieben!“ Der Anrufer ist sich nicht sicher, ob das ein Seufzer des Bedauerns oder der Erleichterung ist, den er zu hören bekommt. Kennst Du das?

Es ist Dir mehr als recht, wenn ein Termin aus einem übervollen Kalender gestrichen werden kann, oder wie es neudeutsch heißt: gecancelt. Ein abgesagter Termin ist heute wohl einer der größten Gefallen, die man jemandem tun kann. Die gewonnene Zeit wird zum freudig akzeptierten Geschenk, dem Glücksfall.

Ein Übermaß an Information und Daten, aber auch an Kontakten und Objekten, führt tendenziell zu psychischer und physischer Vermüllung.

Du musst Dich daher auf das Wesentliche konzentrieren. Aber was ist das Wesentliche?

Stelle Dir diese Fragen:

- **Musst Du in diesem oder jenen Club sein?**
- **Musst Du drei Stunden fernsehen?**
- **Musst Du oberflächliche Menschen treffen, die Dir nichts zurückgeben?**
- **Musst Du per Handy an jedem Ort, zur jeden Zeit erreichbar sein?**
- **Musst Du Dein Wochenende mit Terminen ohne Ende füllen**
- **Musst Du so sein, wie andere es von Dir erwarten?**

Notiere auch dazu in Deinem Tagebuch, was Du in Zukunft nicht mehr tun möchtest.

Kapitel 4 – Drei Monate Gedankenkarussell

„Deine Gedanken entscheiden, ob Du in der Hölle oder im Paradies lebst.“

Nun habe ich Dich schon ein Stück mit meiner Familie bekannt gemacht. Etwas weißt Du schon über mich und das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern beziehungsweise besonders zwischen meinem Vater und mir.

Jetzt geht es erst mal wieder ein Stück zurück zu meiner Geschichte aus dem Jahr 2014. Du erinnerst Dich an das Kapitel 1. Ich bin am Bahnübergang schließlich doch abgebogen und in die Klinik zurückgefahren. So ging es damals weiter:

Ich nahm die Reisetasche aus dem Auto und ging vom Parkplatz auf das Haus im Krankenhauspark in Bremen-Ost zu. Dunkel kann ich mich noch erinnern, dass ich damals so durch den Wind war, dass ich in die Tasche vor der Rückkehr vom Wochenende immer irgendetwas gestopft habe, aber nicht das, was ich im Krankenhaus wirklich brauchte. Zu viele Pullover, zu wenig Socken. Planlos eben, so wie mein Leben damals war. Unfähig, es alleine zu regeln. In den ersten Wochen habe ich im Wochenendurlaub vom Krankenhaus auf der Terrasse meines damaligen Hauses gesessen und nur in die Gegend gestiert. Ich hatte nichts im Kühlschrank und habe stattdessen manchmal tiefgefrorene Heidelbeeren aus der

Gefriertruhe gegessen. Eiskalt, und danach hatte ich Magenschmerzen. Ich saß, wie versteinert und grübelnd, auf der Holzgarnitur auf der Terrasse, das Gedankenkarussell drehte sich wie verrückt, und ich aß tiefgefrorene Heidelbeeren. Wie skurril war das denn? Aber genau so war es.

Wie drinnen so draußen, fällt mir zu der ganzen Situation heute ein: Ich habe natürlich auch nichts an meinem Garten gemacht. Er ist in den drei Monaten total verwildert. Das Unkraut wuchs aus den Steinplatten einige Zentimeter hoch. Die Rosen waren nicht genug gegossen und sind eingegangen. Alles sah eher wie ein Wildgarten aus. Es wundert mich noch heute, dass dies nicht Einbrecher schon viel früher als Einladung verstanden haben. Irgendwann haben sie die Einladung doch angenommen, aber über einen ziemlich zerstörten Fensterrahmen sind sie nicht hinausgekommen.

Es gab Wochenenden, da habe ich meine Probleme und mein Leben so sehr verdrängt, dass ich von Samstag auf Sonntag 20 Stunden im Bett gelegen habe. Aufgestanden bin ich erst, als ich am Sonntag wieder zurückfahren musste. So ein Wochenende war im Prinzip völlig für die Katz. Da aber in der Klinik am Wochenende gar nichts, aber auch gar nichts los war, war das für mich immer noch reizvoller. Auch das habe ich im Krankenhaus nicht erzählt und stattdessen von einem schönen Wochenende berichtet, wenn ich gefragt wurde. Ja, ich war da auch so ein Mann, wie ich ihn Dir

vorgestellt habe. Bloß keine Gefühle zeigen, bloß die Maske nicht absetzen.

- Probleme? Habe ich nicht.
- Wenn es doch so war, dann habe ich das mit mir selbst ausgemacht.
- Nach außen habe ich den tollen Hecht gespielt, der alles im Griff hatte.

Unfähig, mir selbst gegenüber zuzugeben, dass der hochintelligente, vielseitig begabte, damals 57-jährige Mann mit Lebenserfahrung, so in der Bredouille steckte, dass er sich dem stellen musste. Dummerweise hat dies den Heilungsprozess sehr lange verzögert, da mich keiner der behandelnden Ärzte auf den Pott gesetzt hat. Der Oberarzt hat mir in einer Visite mal gesagt: Sie sind jetzt 89 Tage hier. 89 Tage Kampf gegen die Situation. Was wäre wohl gewesen, wenn er wie ein Coach den Patienten schon ganz am Anfang zu der Erkenntnis geführt hätte? Aber so viel Individualität ist in Krankenhäusern dieser Art nicht vorgesehen. Mehr will ich dazu nicht sagen.

Um mich nicht falsch zu verstehen: Ich übernehme die volle Verantwortung für diese Zeit. Ich bin nicht das Opfer und die anderen sind nicht die Täter.

Auch dort saß ich häufig da und grübelte. In der Sitzecke auf der Station, auf einer Bank im Garten oder wo auch immer. Wie eine Endlosschleife drehten sich die Gedanken um „Ich habe keinen

Job mehr, ich bekomme auch keinen anderen, ich habe kein Modell für eine selbstständige Arbeit, also bleibt nur die Nummer mit dem Bahnübergang.“ Und das immer wieder von Neuem. Kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Besonders destruktiv waren auch die zahlreichen Gedankenspiele in meinem Kopf, in denen ich meinen Lebensfilm rückwärts abspulte. Und dann an diesen Punkten mir ausmalte, was dann alternativ in meinem Leben hätte geschehen können. Ich erinnere mich an eine Szene, wo ich den Lebensfilm bis zum Alter von 32 zurückspulte. Stundenlang malte ich mir aus, was denn gewesen wäre, wenn ich als selbstständiger Rechtsanwalt gearbeitet hätte. Was dann geworden wäre, ob ich dann jetzt auch da wäre, wo ich bin? Eine ziemlich zuverlässige Methode, damit es mir hinterher noch schlechter ging als vorher.

Mir dreht sich heute immer noch alles, wenn ich an dieses Krankenhaus mit der Station 5C denke. Aus der Sicht von heute waren die äußeren Umstände dort für mich der Horror schlechthin. Ich bin ein ausgesprochener Ästhet mit Sinn für die Natur und einer schön eingerichteten Wohnung. Das Gebäude dort aber ist sicherlich 100 Jahre alt, von außen bröckelte der Putz. Mir drehte sich schon der Magen um, wenn ich das Haus nach dem Wochenendurlaub wieder gesehen habe. Ziemlich abstoßende Bilder kommen mir heute dazu immer noch hoch.

Das Treppenhaus war wohl zuletzt 1970 renoviert worden. Eine knarrende Holztreppe mit abgestoßenen, grauen Stufen. Das Büro der Schwestern mit seiner Glasfront wirkte wie eine Kommandozentrale. Was es auch war. Der Ton mancher Schwestern erinnerte mehr an Fremdenlegion, als an ein Krankenhaus mit hilfsbedürftigen Menschen.

Die Treppe in den Garten war völlig verdreckt, der Boden voller Zigarettenskippen. An den ekelhaften Gestank in dem Treppenhaus kann ich mich noch gut erinnern. Da gab es ein Eisengitter, damit die Patienten aus dem geschlossenen Teil nicht rauskamen. Alles erinnerte an ein Gefängnis. Vor der Tür und im Garten standen die Raucher zusammen. Was für ein Anblick für einen Nichtraucher.

Die Zimmer waren nüchtern, klein und ungemütlich. Dies wurde damit begründet, dass dies kein Sanatorium sei, welches zu langem Aufenthalt locken sollte. Die Dusche war nur eine geflieste Ecke mit einem Vorhang. Sicherlich einfach zu pflegen, aber schon ein wenig anstaltsmäßig.

Ich bin zwei Jahre später noch mal in dem Park gewesen, aber in das Haus konnte ich nicht mehr hinein. Ich wollte mir das nicht mehr antun.

Wie verzweifelt und neben der Spur ich damals wohl war, beschreibt gut der Aufnahmebefund aus der Klinik:

Aufnahmemodus

Herr B. hatte in den Tagen vor seiner hiesigen Akutaufnahme zusehends den Eindruck bekommen, dass er seiner Aufgabe als Leiter Personal und Recht bei einer Bank nicht mehr gewachsen sei. Schon seit längerem leide er unter Schlafstörungen, die sich in der letzten Zeit verstärkt hätten, Zukunftsängsten und der Angst vor dem Verlust seines Arbeitsplatzes. Er fühle sich kraftlos, habe in der letzten Woche kaum noch etwas gegessen und getrunken und habe seine Hobbys vernachlässigt. Hinzugekommen seien Aufmerksamkeitsstörungen und Konzentrations-schwierigkeiten sowie wiederholt aufgetretene Angstzustände, die sich nach seinen Angaben panikartig steigern konnten.

Psychischer Befund bei Aufnahme

Ausgeprägte depressive Symptomatik mit verminderter affektiver Schwingungsfähigkeit und der Tendenz, seine eigene Zukunft zu katastrophieren. Er berichtete über gelegentliche suizidale Gedanken ohne Handlungsimpulse. Keine wesentliche kognitive Störung, keine wahnhaften Gedanken oder Halluzinationen.

Verlauf

Bei zunächst anhaltender im Vordergrund stehender depressiver Symptomatik äußerte sich Herr B. in den ersten Tagen ausgesprochen ambivalent zu der Frage, ob er überhaupt weiter in stationärer Behandlung bleiben wolle ...

So kann ich das heute locker lesen und aus dem Befund übernehmen. Es ist vier Jahre her. Damals fand ich das alles andere als spaßig. Auch bei den wöchentlichen Visiten und den Gesprächen mit dem Chefarzt, erinnere ich mich an die Maske, die ich da aufgesetzt habe. Der Kopf drohte zu platzen. Ich habe Gesprächsinhalte nicht mitbekommen und konnte kaum in einen Satz am Stück antworten. Dennoch habe ich den Eindruck vermittelt, dass alles in Ordnung ist und ich nach Hause wolle. Wie ein Mann:

- Der keine Probleme hat
- beziehungsweise versucht, sie alleine zu lösen.

Warum hat niemand etwas dazu gesagt? Das war doch offensichtlich.

Aber war das nur ein **Männerproblem?** Oder ein typisches Problem eines depressiven Menschen?

Habe ich damals überhaupt irgendeine Emotion gespürt?

Bestimmt! Aber sie waren so sehr gedämpft, dass ich sie nicht gespürt habe. Während der Zeit lag meine Mutter schwer krank, wochenlang im Koma. Meine Schwester musste das alles regeln, ich konnte es nicht. Es hat mich ziemlich kalt gelassen. Meine Mutter ist dann auch während der Zeit gestorben. Sonderlich berührt hat es mich nicht. Ich habe mich in der Zeit wie in einem Panzer, in

einer Glocke gefühlt. Eine Glocke, die nur 10 % der möglichen Gefühle zulässt. Ja, so war es, das beschreibt es ganz gut.

Nur so kann ich mir erklären, dass ich die äußeren Umstände solange ertragen konnte. Ich hatte aus meiner Sicht keine Alternative. Als ich nach den ersten drei Tagen gefragt wurde, ob ich dort **bleiben** möchte, habe ich mich angestrengt 1,5 Stunden mit der Frage beschäftigt und bin zu keinem Ergebnis gekommen. Ich war komplett handlungsunfähig. Das ist das richtige Wort: handlungsunfähig. Verstandesmäßige Ratschläge sind an mir abgeprallt. Keine Chance, dass sie mich hätten erreichen können.

Als ein ausgesprochen intellektueller Mensch habe ich mich damals selber nicht verstanden. Wenn untere Regionen des Gehirns nicht funktionieren, dann hat das Großhirn keine Chance.

Sehr interessante Erfahrungen mit mir nahestehenden Menschen habe ich damals gemacht. Zwei meiner besten Freunde waren die Leuchttürme in meinem Leben. Sie haben schnell verstanden, dass sie mir nur damit helfen konnten, mir geduldig zuzuhören. Auch zum 25sten Mal die Negativschleife mitzumachen. Das Lamentieren, das Katastrophieren, das ausweglose Abspielen einer Platte mit Sprung. Was für ein Geschenk, zwei Männerfreundschaften zu haben, die mich damals getragen haben. Gleich zwei Männer, die zu den 2 von 100 gehören, die ich in der Einleitung ange-

sprochen habe. Verlässlich da sein, zuhören und mir etwas zuzutrauen, das war ihre Stärke. Seitdem ist unsere Freundschaft auf eine andere Stufe gekommen, noch tiefer als vorher.

Das soll jetzt ausreichen, um meine damalige Lage zu beschreiben. Einen Eindruck für den damaligen Ernst der Lage wollte ich Dir geben. Mehr ist nicht nötig. So wie ich heute lebe und mit Begeisterung dieses Buch schreibe, kannst Du sicher sein, dass die Phase damals natürlich irgendwann ein Ende hatte.

Medizinisch hörte sich der Abschlussbericht so an:

Herr B. erschien bewusstseinsklar und allseits orientiert. Keine inhaltlichen oder formalen Denkstörungen eruierbar. Zwar beschäftigte ihn nach wie vor das Thema des möglichen Arbeitsplatzverlustes. Er bewegte sich aber hierbei im realistischen Bereich. Eine wahnhaftige Überzeugung fand sich nicht mehr. Im Kontakt schien er offen und mit-teilungsfreudig. Keine groben kognitiven Störungen. Kein Hinweis auf Selbst- bzw. Fremdgefährdung.

So steht es auf dem Papier. Das beschreibt aber nicht ansatzweise, wie es mir damals ging. Natürlich kamen jetzt Fragen über Fragen, die ich mir stellte. Eigentlich kannst Du es zusammenfassen in:

- Warum?
- Warum ist das passiert?
- Warum ist das mir passiert?

Lehn Dich mal zurück und fühle mal in Dich hinein:

Nehme Dir dein Tagebuch. Welche Farbe hat es? Du hast noch keines? Dann wird es Zeit, Dir eines zu kaufen. Mache das, es ist wichtig. Ich werde Dir im ganzen Buch immer wieder Fragen stellen und Dich bitten, Dich damit zu beschäftigen.

- Wann und wo hast Du schon mal Probleme in Deinem Leben verdrängt?
- Wo hast Du gegenüber anderen geleugnet, ein Problem zu haben?
- Wo hast Du vorgegeben, alles im Griff zu haben, und wolltest damit gut dastehen?
- Hast Du verlässliche Freunde in Deinem Leben? Die wirklich da sind, wenn Du sie brauchst?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 4: Erinnere Dich an Gelungenes

Es gibt Tage im Leben, die laufen einfach schlecht. Du verzweifelst an Dir und traust Dir gar nichts mehr zu.

Dann wird Dir die folgende Übung helfen:

- **Wann und wo hast Du etwas in Deinem Leben mit großem Erfolg ausprobiert?**
- **Wo hast Du auf eine gute Art Deine Frau/Deinen Mann gestanden?**
- **Wo hast Du aus einer scheinbar unange-nehmen Situation etwas Gutes gemacht?**
- **Wo hast Du Dich innerlich sicher gefühlt, hattest Klarheit und Überblick.**

Ich garantiere Dir, dass es Dir danach besser gehen wird. Du traust Dir wieder mehr zu.

Du wirst es schon ahnen: Notiere Dir diese Beispielfälle wieder in Deinem Tagebuch. Dann kannst Du Dir an solchen Tagen noch schneller helfen, wenn Du Dich nur daran erinnern musst.

Kapitel 5 – Das große Aufräumen

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“

Die Krankenhauszeit war Mitte Juni 2014 zu Ende. Danach folgte noch eine Zeit von zwei Wochen in einer Tagesklinik.

Ende Juni 2014 war ich wieder alleine in meinem damaligen Haus in Bremen Findorff. Du erinnerst Dich, der Garten war total verwildert. Das Haus war zwar aufgeräumt, aber es gab viel zu tun. Und ich war alleine. So, wie in der ganzen Zeit im Krankenhaus auch.

Dann kamen Fragen über Fragen:

- Was mache ich jetzt?
- Wie soll es weitergehen?
- Was kommt jetzt?

Zunächst fehlte mir die Orientierung im Leben. Die Tage waren nicht strukturiert und ich hatte keinen festen Plan, wie es weitergeht. Drei bis vier Monate hat mich ein Therapeut begleitet und mir gute Impulse gegeben. Er hat mir gut geholfen, aus der Negativspirale herauszukommen und die Zukunft wieder positiver zu sehen, als ich das bis dahin getan hatte. Auf Dauer nimmt eben die Welt die Farbe Deiner Gedanken an. Ich hatte zwar schon

viel über die Wirkung positiver und negativer Gedanken gelesen. Praktisch verständlich wurde mir das erst, als ich selbst davon betroffen war. Allmählich dämmert es mir:

Sollte ich selbst es gewesen sein, der sich seine depressive Welt konstruiert hat?

Noch lange war mir dies nicht ganz glaubhaft, dazu musste erst noch weitere Zeit vergehen.

Sehr gutgetan haben mir viele Gespräche im Kloster Gerode im August 2014 in Thüringen. Wirklich nette und verständnisvolle Frauen aus diesem weltlichen Haus haben mir geholfen. Ich erinnere mich an die lebenswürdige Anna. Sie war dort so etwas wie die graue Eminenz in diesem Haus. Lange Gespräche mit ihr haben mir geholfen, wieder Ordnung zu schaffen. Von ihr habe ich auch die folgende Weisheitslehre aus dem Osten gehört. Bestechend schlicht, aber unglaublich wirksam und berührend. Seitdem ich sie verinnerlicht habe, sehe ich das Leben mit anderen Augen. Ich habe mich natürlich auch viel zu viel mit den Fragen „wieso, weshalb, warum?“ gequält. Und das hat mich gar nicht weitergebracht, sondern nur runtergezogen.

(1) Die Person, die Dir begegnet, ist die Richtige.

Niemand tritt rein zufällig in Dein Leben. Alle bringen Dich in Deiner Situation voran. Du musst Dir keine Fragen mehr stellen, warum der oder die?

Warum gerade dieser, Dir unangenehm erscheinende Mensch? Sie alle sind die Richtigen für Dich, um Dich etwas zu lehren, um von ihnen zu lernen.

Zunächst sind es natürlich alle Deine positiven „Engel“ im Leben, die Dir Halt und Unterstützung geben. Menschen, die Dir nahestehen. Du kannst sie auch daran erkennen, dass sie Deine Pläne unterstützen und Dir ein ehrliches Feedback geben. Auf Dauer wirst Du so, wie der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen Du am meisten in Deinem Leben zu tun hast. Also achte darauf, dass dies Menschen sind, die Deine Seele nähren.

Und nach vielen, sehr vielen Jahren ist mir klar geworden, dass dies auch meine Eltern gewesen sind. Dazu war aber ein langer Perspektivwechsel nötig. Das merkst Du in diesem Buch bereits und wirst es am Ende noch mehr entdeckt haben.

Aber auch die **„fiesen Typen“** sind wichtig. Von denen kannst Du **am meisten lernen**. Immer dann, wenn Du es mit so einem Menschen zu tun hast, dann hast Du etwas zu lernen. Deshalb werden sie immer wieder neu in Dein Leben kommen, wenn etwas in Dir geheilt werden soll.

Und bei mir waren das damals eindeutig wichtige Menschen in meinem beruflichen Umfeld. Die von ihnen ausgehenden Signale hatte ich nicht gehört. Nein, besser: Ich habe sie nicht hören wollen!

Du solltest Dich stattdessen bei allem anfänglichen Ärger darüber freuen, wenn Dir das Leben solche

Begegnungen schenkt. Stelle Dir stattdessen lieber folgende Fragen:

- **Wer ist es, der mich ärgert, der mich antriggert?**
- **Was konkret ist es, was mich stört?**
- **Warum stört es mich? Was hat es mit mir zu tun?**

Die dritte Frage ist immer die Wichtigste. Auch wenn Du nicht sofort darauf kommst, Du wirst immer eine Antwort darauf finden. Eine gute Möglichkeit ist es, einfach einem „positiven Engel“ in Deinem Leben davon zu erzählen. Ein Dritter sieht den Zusammenhang häufig viel schneller als Du selbst. Und wenn Du gar nicht darauf kommst, dann ist ein guter Coach Dein bester Gesprächspartner.

- Ich hatte zum Beispiel vor ca. 40 Jahren eine Begegnung mit einem Vorgesetzten, der mich noch zum Studieren gebracht hat.
- Eine Begegnung mit der Polizei und Staatsanwaltschaft in meinem Referendariat, die mich von einer „Karriere“ im Staatsdienst abgehalten hat,
- einen „Zusammenprall“ mit einem Vermieter, sodass ich über die Nachteile der Wohnung nicht mehr hinwegsehen konnte.

- Diverse potenzielle Geschäftspartnerinnen, die mir nur aufzeigen sollten, dass ich mein Business alleine machen soll und auch gut genug bin, es auch zu können.
- Und noch andere Erlebnisse, die alle etwas mit meinem eigenen Selbstwert zu tun hatten.

Und schon damals hatte ich es mit Menschen zu tun, die mir sagen wollten, dass ich dort schon lange nicht mehr hingehöre. Dass meine Zeit dort abgelaufen war.

Wenn Du diese Übungen für Dich machst, dann ist es nicht das Ziel, diese Menschen danach lieben zu müssen oder es gut zu heißen, was sie getan haben. Es geht nur darum, dass Du Deine Lernbotschaft für Dich findest, dass **Du** Deinen Frieden findest.

Nachtragend zu sein ist nämlich wie Gift zu trinken, in der Hoffnung, dass der andere daran stirbt.

(2) Das was passiert, ist das Einzige, was passieren konnte.

Nichts, aber absolut nichts, was Dir passiert, hätte anders sein können. Nicht einmal das unbedeutendste Detail. Es gibt einfach kein: „Wenn ich das anderes gemacht hätte ..., dann wäre es anders gekommen.“ Nein, das was passiert ist, ist das Einzige, was passieren konnte. Diese Erkenntnis

wird Dir zu Anfang nicht gefallen. Ja, Du wirst Dich regelrecht dagegen wehren. Ja, aber ...

- Der Nachbar hat doch dies, dem geht es doch viel besser. Warum kann ich mir das nicht leisten?
- Sein Haus, seine Urlaube, seine Familie, sein Leben.
- Er hat Erfolg, nur bei mir geht alles schief.
- Warum musste ich den Unfall haben?
- Jetzt habe ich das doch schon verarbeitet, und jetzt passiert es mir wieder?
- Immer passiert mir das.
- Ich hätte mal auf meinen Partner oder meine Eltern hören sollen.
- Eigentlich hatte ich es im Gefühl.

Und so kannst Du Vieles ergänzen, was für Dich gelten mag.

Auf der einen Seite hat mir das geholfen, mich mit diesem Crash, mit dieser Leidenszeit zu arrangieren. Es sollte so passieren, auch wenn es wirklich nicht leicht war, das zu erkennen.

Aber auf der anderen Seite: Was waren die Ursachen dafür? Was ist da im Leben schiefgelaufen, sodass der Körper so reagiert hat?

Heute weiß ich, dass meine Seele mich schon seit vielen Jahren warnen wollte. Signale, dass etwas

nicht in Ordnung ist, gab es viele. Wenn Du aber nicht auf deine Seele hörst, dann wendet sie sich an den Körper: „Sag du es ihm, auf mich hört er ja nicht“. Und dann ist ein Burn-out, eine solche fette Depression eine Einladung an den Betroffenen, sich mit seinem Leben zu beschäftigen. Insbesondere mit dem, was zu dieser körperlichen Reaktion geführt hat.

(3) Jeder Moment, in dem etwas beginnt, ist der richtige Moment.

Wenn Du bereit bist, damit etwas Neues in Deinem Leben geschieht, ist es bereits da, um zu beginnen. Mach Dir keine Gedanken darüber, wann etwas Neues geschieht. Erzwingen es nicht. Alles kommt, wenn es soweit ist.

Auch das ist zunächst nicht so leicht zu integrieren. Du machst Dich auf den Weg, bist voller Ungeduld. Und was dann? Es dauert und dauert. Man kann die Entwicklung nur fördern, aber nicht beschleunigen.

Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht.

Alles wird gut, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.

(4) Was zu Ende ist, ist zu Ende.

So einfach ist es. Wenn etwas in unserem Leben endet, dient es Deiner Entwicklung.

Von da an habe ich annehmen können, was mir da passiert ist. Es sollte wohl sein, wenngleich ich immer noch nicht wusste, warum das geschehen ist und was das für die Zukunft bedeutet.

- **Wie konnte es dazu kommen?**
- **Was waren die Ursachen?**
- **Habe ich etwas falsch gemacht?**
- **Was hat meine Kindheit damit zu tun?**
- **Und wie geht es weiter?**

Bei der Ursachenforschung habe ich mich zunächst mit dem Stress und den damaligen Angstreaktionen beschäftigt. Dazu gibt es im nächsten Kapitel eine kurze, aber sehr hilfreiche Darstellung.

Nehme Dir Dein Tagebuch, lehne Dich zurück und fühle in Dich hinein:

- Redest Du genug über Dich und Dein Leben?
- Mit wem?
- Wo musst Du eine Maske aufsetzen. Und wo nicht?
- Musst du wirklich eine Maske aufsetzen?
- Gibt es in Deinem Leben Menschen, die Dir nicht guttun und die Energie absaugen?
- Wie wäre es, wenn Du Dich von ihnen trennst?
- Hast Du schon mal die Erfahrung gemacht, dass das Leben zu Ende schien, es aber dennoch weitergegangen ist?
- Wo hat bei Dir mal die Zeit alle Wunden geheilt?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 5: Zugabe für die Seele

Lese, lese so viel wie möglich. Lesen ...

- **bietet Dir Gelegenheit, für eine gewisse Zeit nur ganz allein mit Dir zu sein.**
- **verlagert die Aufmerksamkeit weg von den Sorgen und Problemen des Alltags.**
- **kann zu Prozessen intensiver Selbsterfahrung führen.**
- **erweitert den Horizont des eingefahrenen Alltagslebens.**
- **kann wie ein Spiel, ohne Zwang gemacht werden.**
- **kann körperliche wohltuende, entspannte Wirkung haben.**

Und bei mir hat es noch eine viel größere Wirkung, wenn es ein echtes Buch ist. Das haptische Erlebnis, ein Buch in der Hand zu haben, in dem jede Seite Neuland ist, steigert bei mir das Leseerlebnis.

Übrigens, ich verrate Dir einen Tick von mir: Ich rieche auch gerne an neuen Büchern, dann wird das Erlebnis noch größer. Probiere es doch einfach mal aus.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, was Du gelesen hast.

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 6 – Wie aus Stress Gefühle werden

„Ich bin diesen Weg gegangen. Ich bin jenen Weg gegangen. Dann bin ich meinen Weg gegangen.“ (Chinesisches Sprichwort)

- Warum, lieber Leser, sollst Du dieses Buch lesen?
- Was soll der Mehrwert für Dich sein?

Meine persönliche Geschichte in diesem Buch ist nur die Basis, um Dir einiges zu erläutern. Dinge, die auch für Dein Leben sehr wichtig sind und von denen Du lernen kannst. Und ehrlich gesagt, sogar lernen solltest. Es heißt zwar, dass es zu Orten, die zu erreichen sich lohnen, es keine Abkürzung gibt. Aber möglicherweise kannst Du doch ein wenig komfortabler reisen, als ich das getan habe.

Meine monatelangen Panikattacken und später die Verzweiflung auf der Autobahn waren Ausdruck von **Stress**, den ich nicht mehr im Griff hatte. Keine Chance, da noch mit dem Verstand zu reagieren. Das Großhirn ist in solchen Situationen ausgeschaltet und kann nichts zur Lösung beitragen. Tiefere Stufen in deinem Gehirn übernehmen die Regie. Die Natur hat dafür gesorgt, dass Du in solchen Situationen nicht mehr nachdenken kannst. Das hätte unsere Steinzeitvorfahren das Leben kosten können.

Da Du es in Deinem Leben auch täglich mit Stress zu tun haben kannst, möchte ich Dir erklären, was da in Deinem Gehirn passiert. Und wie Du vorbeugen kannst. Das ist das Tolle an den heutigen Forschungen. Wir können Stress auch in bestimmten Maßen kontrollieren, ihn gar nicht erst entstehen lassen.

Inspiziert hat mich für dieses Kapitel ein Buch von dem Hirnforscher **Gerald Hüther**. Vielleicht kennst Du ihn. Er hat viele Bücher geschrieben und Du findest von ihm im Internet viele Videos.

Für jedes Verhalten von Dir über einen längeren Zeitraum bilden sich in Deinem Gehirn sogenannte neuronale Netzwerke. Du hast über 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die sich miteinander verbinden können. Wenn es immer wieder die gleichen Erfahrungen sind, dann können die Verbindungen nach und nach so breit wie Autobahnen werden.

Daneben gibt es aber auch noch verschlungene kleine Wege, auf denen Du manchmal schon andere Erfahrungen gemacht hast, auf denen Du anderes Wissen miteinander verbunden hast. Diese würden auch manchmal schneller und kürzer zum Ziel führen als die Autobahnen, wenn Du sie nutzen würdest. Dein Hirn nutzt aber gewohnheitsmäßig die Autobahnen. Es ist da ziemlich träge und mag keine „unnötigen“ Änderungen. Es übersieht die vielen kleinen Feldwege, die dann mangels Nutzung zuwachsen. So machst Du es doch im

Leben auch. Du wählst den schnellsten und bekanntesten Weg selber. Oder verlässt Dich auf Dein Navigationssystem.

- Wie kommt es, dass manche Menschen ihr Gehirn so benutzen, dass sie möglichst schnell vorankommen?
- Was in ihrem Leben entscheidet, wohin sie wollen?

Dazu musst Du wissen, warum der Körper überhaupt Stress bekommt und wozu er dient. Stress gibt es schon fast solange, wie es auf diesem Planeten Leben gibt. Jedenfalls deutlich länger, als es uns Menschen gibt. Stress ist eine hormonelle Reaktion, die den Zweck hat, die letzten Reserven des Körpers zu mobilisieren, damit er eine bedrohliche Situation übersteht. Diese Reaktion hat auch Dir schon geholfen, kritische Phasen zu überstehen. Unveränderlichkeit der äußeren Umstände ist im Leben die Ausnahme. Daher braucht jeder Mensch ein System, um flexibel reagieren zu können.

Vielleicht hast Du schon mal von den schädlichen Folgen von Dauerstress gehört? Hast Du? Das wird doch häufig in den Medien diskutiert. Normalerweise folgte in der Steinzeit auf eine kurze Stressreaktion eine Phase der Entspannung. Die Energien, die für die gefährliche Situation aufgebaut wurden, konnten wieder abgebaut werden, sodass der Körper wieder im Gleichgewicht war. Wenn Du heute nicht durch regelmäßige Bewegung

und Entspannungsübungen gegensteuerst, bekommt Dein Körper Dauerstress. Dieser wird in Deinen Zellen gespeichert und verursacht viele körperliche Probleme.

Nur diejenigen Deiner Vorfahren, die sich an die Stressreaktionen anpassen konnten, haben sich weiterentwickelt. Die anderen sind durch Dauerstress ausgestorben. Deswegen ist Stress in der Natur grundsätzlich etwas Gutes, da er für Weiterentwicklung gesorgt hat. Eben nur nicht als Dauerstress.

Jetzt wird es richtig spannend. Du weißt noch, dass ich Angstzustände, Panikattacken und Katastrophengedanken hatte. Und? Weißt Du, welches Gefühl der Auslöser für Stressreaktionen ist? Und? Und? Na klar, Angst ist das. Du kennst das:

- Herzrasen,
- Du spürst den Pulsschlag im Ohr,
- Du fühlst Dich ohnmächtig, allein gelassen, hilflos.
- Der Körper wird überflutet.

Die Angst vor dem Säbelzahn tiger war der Auslöser für die richtige Reaktion. Der Körper schreit geradezu Alarm, die roten Lampen gehen an. Wenn Dein Gehirn nun Verschachtelungen findet, wie das Problem gelöst werden kann, dann kommt das große Aufatmen. Schwein gehabt, Dir fällt ein Stein vom Herzen.

Ich kann mich noch an meine BGB-Klausur im ersten Staatsexamen erinnern. Ich kannte das Problem der Klausur, aber zunächst saß ich wie versteinert davor, weil ich die passende Schublade nicht gefunden habe. Eine Stunde Stress, bis mein Gehirn die passende Lösung hatte. Es hatte die richtige Verschachtelung im Hirn gefunden. Obwohl ich dann eine Stunde weniger zum Schreiben hatte, war das Ergebnis dann dennoch ausgezeichnet. Ich konnte die Klausur dann in einem Guss runterschreiben. Ich empfand den Stress als Herausforderung, aus Angst wurde Zuversicht, aus Ohnmacht Wille. Ich war stolz, zufrieden und glücklich.

Manchmal ist die **Situation, auf die Du reagieren musst, aber vorher noch nicht da gewesen.** Der Stress dauert daher lange an, Dir fällt nichts ein, nichts funktioniert.

- Dann schlägt Angst um in Verzweiflung,
- Du fühlst Dich ohnmächtig,
- Du bekommst quälende Zweifel,
- Du bist unzufrieden und unglücklich.

Und so war es bei mir auch zur damaligen Zeit.

Wie Du reagierst, das hängt davon ab, wie Deine Vorfahren reagiert haben. Wir alle speichern besonders anschauliche Erlebnisse aus unserem Leben ab, besonders die aus der Kindheit ab. Wir entwickeln daraus eine Vorstellung, wie die Welt sein sollte und reagieren danach. Alles, was nicht

mit dem übereinstimmt, erschüttert uns. Mir war in dieser Phase im Leben nicht klar, wie sehr mein Leben durch meine Kindheit und meine Beziehung zu meinen Eltern geprägt war. Nach und nach wirst Du es in diesem Buch noch mehr erfahren, wie verbunden ich mit meinem Vater und seinen Vorfahren war. Was auch dazu geführt hat, in diese Lebenskrise zu kommen.

Da ich keinen passenden Weg zur Lösung gefunden habe, blieb nur die Angst. Angst fühlt sich aber richtig blöde an und deshalb sucht der Körper nach Auswegen, wie er dieser wachsenden Angst begegnen kann.

Der häufigste Weg ist die **Verdrängung**, Du willst die Situation einfach nicht wahrhaben. Du kannst zwar mühelos in die Sackgasse der Verdrängung gehen. Es gibt aber keine Warnschilder und am Anfang wirst Du auch nicht gewarnt, alles sieht gut aus. Das ist das Fatale am Weg der Verdrängung. Viel zu lange merkst Du nicht, wie sehr Du schon vom rechten Weg abgekommen bist. Aber auf einmal stehst Du nach der nächsten Kurve vor einer Riesenwand und es geht nicht mehr weiter. Die unkontrollierte Stressreaktion setzt voll ein. Selbst dem effektivsten Manager macht dieses Gefühl dann klar, dass er es nicht mehr alleine schafft, dass er einen anderen Menschen zur Hilfe braucht.

Jetzt kannst Du entweder berechtigte Selbstzweifel haben und einen Neuanfang machen – oder Dir

gelingt das nicht, dann stürzt Du ab in die Krankheit. So, wie es mir 2014 passiert ist.

Das Beste ist natürlich, von Anfang an auf dem rechten Weg gewesen zu sein und nichts zu verdrängen. Wenn es aber doch passiert ist, dann haben Menschen manchmal das Glück, auf so eine Art angehalten zu werden. Auch wenn es ein richtig großer Crash ist, dem eine sehr lange Zeit der Verdrängung vorangegangen ist. Das ist dann zwar besonders schmerzlich, aber nur so bekommst Du eine Chance des Neuanfangs, damit Du wieder frei sein kannst.

Aus der Sicht von heute sehe ich das so. Nach dem nordischen Philosophen Kierkegaard kann man das Leben nur vorwärts leben, aber nur rückwärts verstehen. Ich wäre heute nicht da, wo ich bin, würde jetzt beruflich nicht das tun, was ich tue. Damals galt der Satz: „Sagt die Seele zum Körper: Sag Du es ihm, auf mich hört er nicht.“ Allerdings muss ich dazu sagen, dass der Weg dahin verdammt aufwendig, schmerzhaft und gefährlich gewesen ist. Ein wenig einfacher hätte es sein können. Aber dazu habe ich gerade von anderen gehört: „Leicht kann jeder.“

Ich kann Dir nur dringend empfehlen, Dich mit weiterführender Literatur zu stressreduziertem Verhalten zu beschäftigen und zu lernen, wie Du aufkommenden Stress erkennen kannst. Du bezahlst einen hohen Preis für Deine körpereigene Alarmanlage der Evolution. Verdauung, Schmerz-

empfinden, Sexualtrieb werden runtergefahren, all Deine Energie wird dann für Herz, Lunge und Muskeln gebraucht. Erschöpfte oder aus der Balance geratene Immunsysteme lassen Deine Abwehr löcherig werden. Es kann zu Herz-Kreislaufkrankheiten kommen oder auch neuronalen Störungen oder Schlafproblemen.

Gehörst Du auch zu denen, die mir sofort Argumente liefern würden, wieso Du jetzt keine Zeit hast Dich zu ändern, und später auch nicht. Verdammt schwer, selbst wenn die Argumente auf der Hand liegen.

Lerne, Deine Stresssymptome zu erkennen, und lasse Dir dabei helfen. Am besten lässt Du Dich auch ärztlich beraten, wenn Du verstärkt irgendwelche körperlichen Beschwerden spürst.

Nehme Dir Dein Tagebuch, lehne Dich zurück und lasse Folgendes auf Dich wirken:

- Stress ist grundsätzlich eine positive Reaktion des Körpers.
- Lerne Entspannungstechniken und bewege Dich viel, um ihn abzubauen. Einige werde ich Dir noch zeigen.
- Wenn Du merkst, dass etwas nicht richtig läuft in Deinem Leben, dann gehe dem sofort nach. Warte nicht ab, es wird nicht von alleine besser.
- Rede darüber mit anderen. Niemand kann auf Dauer seine Probleme verdrängen.

Das, was ich am Anfang geschrieben habe:

- (1) Ein Mann hat keine Probleme.
- (2) Wenn doch, dann löst er sie alleine.
- (3) Wenn ihm das nicht gelingt, geht es zurück zu (1).

ist hochgradig falsch und gefährlich.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Möchtest Du noch ein paar Tipps für Entspannungstechniken?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 6: Abendliche Selbstreflexion

Mache jeden, wirklich jeden Abend, folgende Reflexion. Schreibe sie in Dein Buch.

- (1) Was war heute gut?**
- (2) Wofür bin ich dankbar?**
- (3) Was mache ich morgen besser?**

Richte den Fokus einige Wochen auf die Dinge in Deinem Leben, für die Du dankbar bist. Dann wirst Du merken, wie viele das sind. Dein Leben wird sich grundlegend verändern. Es tut gut, abends mit dem Gefühl der Dankbarkeit ins Bett zu gehen. Und so den neuen Tag zu starten.

Außerdem solltest Du die Bücher des Tages auch wirklich schließen und keine Arbeit mit in die Erholungsphase nehmen. Wechsle die Kleidung, wenn Du nach Hause kommst, lebe dann ganz entspannt Deine Freizeit.

Wenn Du Probleme damit hast, dass Dir nachts Deine Probleme und Gedanken durch den Kopf gehen, kannst Du Folgendes machen:

Schaffe Dir eine Box oder was auch immer an, und lege abends Deine Gedanken symbolisch da hinein. Versprich ihnen, dass Du sie morgen Früh wieder herausholen wirst, aber jetzt sollen sie Dich in Ruhe schlafen lassen. Das wird nicht sofort funktionieren. Es wird einige Zeit dauern, aber dann wirst Du in Ruhe schlafen können.

Kapitel 7 – Zurück in den Beruf

„Es sind unsere Gedanken, die uns entweder in den Himmel oder in die Hölle führen.“

Ich war von März 2014 bis Ende Juni 2014 in der Klinik. Und dann von Juli bis November zuhause. Es hat lange gedauert, um wieder körperlich und auch geistig und seelisch nach und nach gesünder zu werden.

In die Krise hat mich damals auch meine grundsätzlich negative Einstellung geführt. Ich habe immer das Glas „halb leer“ und nicht „halb voll“ gesehen. Der Therapeut, der mich einige Wochen begleitet hat, hat den treffenden Satz gesagt, „ich hätte immer schon an Gräbern geweint, in denen keiner drin gelegen hat.“ Zuerst fand ich den Satz gar nicht gut, ich wollte ihn nicht hören. Aber dann hat er gesessen und mich auch gefühlsmäßig erreicht.

Mit der Bedeutung der innerlichen Einstellung hatte ich mich auch vorher viele Jahre im Leben beschäftigt. Offensichtlich aber nicht tief genug. Jetzt habe ich zum ersten Male heftig gespürt, was unsere Gedanken im Leben ausrichten. Besonders dann, wenn es negative sind.

Ist Dir schon mal bewusst geworden, dass jedem Gefühl, welches Du hast, zuerst ein Gedanke vorausgegangen ist? Erst kommt der Gedanke,

dann kommt das Gefühl. Und wir können jederzeit, zu jeder Phase im Leben entscheiden, welchen Gedanken wir haben.

Bei Heinrich Heine heißt das:

„Die Herrlichkeit der Welt entspricht der Herrlichkeit des Geistes, der sie betrachtet.“

Wir können selber beeinflussen, ob wir mit negativen oder positiven Gedanken unsere Welt selber schaffen. Achte auf Deine Gedanken. Das, was Du in die Welt sendest, das wird auch geschehen. Hast Du jammernde, ängstliche oder furchtsame Gedanken, dann wirst Du Dich auch schlecht fühlen. Hast Du freundliche, zuversichtliche, liebevolle und nährende Gedanken, dann wirst Du Dich auch so fühlen. Und das kannst Du jederzeit, wirklich jederzeit neu entscheiden und Dich ändern. Es sind nicht Deine Gene, es ist nicht Dein Schicksal dafür verantwortlich, wie Du denkst. Klar, entlastet es Dich, die Verantwortung abgeben zu können und die Schuld für Dein Leben woanders abzuladen. Aber bringt Dich das weiter? Ist es nicht viel befreiender, das Ruder des Lebens selber in der Hand zu haben?

Und so ist es auch. Ich habe vor einiger Zeit Greta Silver kennengelernt. Die coolste, fitteste und lebensfreudigste 70-Jährige, die ich kenne. Sie hat irgendwann für sich entschieden, dass Alter „Quatschkram“ ist und redet nur noch davon, wie toll es ist, alt zu sein, und wie glücklich und dankbar sie ist. Sie hat sich entschieden, gute Gedanken

über das Alter zu haben. Welche Gedanken über das Alter hast Du? Und haben die meisten Menschen? Greta fühlt sie sich so, wie sie über das Alter denkt. Und das kannst Du über Dein Leben auch denken.

So, wie ich auch. Und mit dieser geänderten Einstellung stellte sich dann für mich irgendwann die Frage, wie es nun beruflich weitergeht. Ich hatte schon damals bereits das Gefühl, dass meine Krise auch mit meinem Beruf zu tun hatte. Anzeichen dafür gab es hier ja bereits genug.

Ich habe nach dem Abitur erst einmal eine Banklehre gemacht und danach noch in der Kreditabteilung einer Bank in Duisburg gearbeitet. Anschließend habe ich Jura studiert und mein Referendariat gemacht. Seit Anfang 1989 arbeitete ich bei einer Bank in Bremen. Von 1998 bis 2014 als Leiter Personal und Recht. Und woran konnte ich anknüpfen, als ich den Schritt zurück in die Bank gemacht habe?

Im November habe ich die ersten Gespräche mit dem Vorstand der Bank geführt. Wir haben den Vertrag einvernehmlich geändert. Was man so einvernehmlich nennen kann, wenn die Verhandlungsposition ungleich verteilt ist. Es wurde ein Vertrag über drei Tage pro Woche, nur noch mit juristischen Aufgaben. Die folgende Wiedereingliederungsphase war sehr hart. Nach dieser Krankheit und neun Monaten Ausfall, konnte ich zunächst nur wenige Stunden am Tag arbeiten. Ich

war danach so müde, dass ich erst mal schlafen musste. Körperlich kraftlos, müde und schlapp zu sein, war zunächst normal. Außerdem hatte ich nachts Magenkrämpfe, die mich nicht schlafen ließen. Irgendwie ging mir die ganze Situation wohl immer noch ziemlich auf den Magen.

Zwei Monate später bin ich aus dem Haus ausgezogen in eine kleinere, dennoch aber sehr schöne Wohnung am Bürgerpark in Bremen. Auch das war anstrengend, aber ich habe es gut geschafft. Letztlich war es eine Befreiung. Sowie die Befreiung von sehr viel materiellem Ballast.

„Wie draußen, so drinnen. Äußere Ordnung schafft innere Ordnung.“

Auszusortieren, wegzugeben, zu verkaufen oder auf die Mülldeponie zu bringen. Weniger ist mehr und schafft innere Klarheit. Was für eine Befreiung: Alles, was noch irgendwo anders ausgelagert war, zu entsorgen.

- Mehrere große Kartons mit Büchern zu Oxfam, einer gemeinnützigen Einrichtung gebracht.
- Sicherlich fünf volle Autoladungen auf die Mülldeponie.
- Kleidung verschenkt.
- 300 Kunstkataloge und 1 000 Schallplatten sowie
- 100 Flaschen Wein aus meinem Weinkeller verkauft.

Ich habe vor dem Einpacken jedes Teil in die Hand genommen und mich entschieden, ob ich es mitnehme oder nicht. Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie es mir immer leichter wurde und wie erleichtert ich war. Alles Dinge, die ich mal gekauft hatte, weil ich geglaubt habe, dass ich sie für meinen eigenen Selbstwert gebraucht habe. Es war eben wertvoll mit einer Tüte mit Kunstkatalogen nach Hause zu kommen und sie dort anzuhäufen.

Ich fühlte mich ein wenig wie „Hans im Glück“ aus dem Märchen der Gebrüder Grimm. Kennst Du es? Nein, dann empfehle ich Dir, es zu lesen. Das Märchen von Hans, der für sieben Jahre Dienste einen Goldklumpen bekommen hat und diesen dann solange getauscht hat, bis er ihn gar nicht mehr hatte. Und erst dann fühlte er sich richtig frei.

So aufgeräumt bin ich im Jahr 2015 mit dem festen Ziel in die Bank zurückgekommen, mir meinen alten Arbeitsplatz zurückzuerobern. Auch hier möchte ich nicht näher ins Detail gehen. Jedenfalls stellte sich schon nach einem guten Jahr heraus, dass das aus den unterschiedlichsten Gründen nicht gelingen wird. Und so erinnerte ich mich an das griechische Zitat

„Wer zwei Hasen hinterherjagt, fängt keinen.“

Vom nächsten Kapitel an wird es daher um den „anderen Hasen“ gehen, von dem ich Dir erzählen werde.

Übung 7: Freude ist gesund

„Gib Deine Seele nicht den Sorgen hin, und bring Dich nicht zu Fall mit Deinem Grübeln. Die Herzensfreud ist dem Menschen Leben, und Frohsinn mehr dem Menschen Lebenstage. Beschwichtige dich selbst, beruhige dein Herz, und halte den Verdruss dir fern! Denn viele hat die Sorge schön getötet, und der Verdruss ist nie von Nutzen. Neid und Zorn verkürzen das Leben, und vor der Zeit macht Sorge alt. Der Schlaf des Frohen schmeckt wie Leckerbissen, und seine Mahlzeit mundet ihm.“
(Altes Testament Jesus Sirach)

Auch wenn es schon im Alten Testament stand, ist es zeitlos gültig:

- **Kein Grübeln, keine Sorgen machen,**
- **Herzensfreude, Frohsinn,**
- **Kein Verdruss, Kein Neid und Zorn.**

Unnötige Sorgen machen alt.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden? Bist Du aus der Grübelfalle herausgekommen?

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 8 – Auf zu neuen Ufern

„Zu den Orten, die zu erreichen sich lohnen, gibt es keine Abkürzungen.“

Von nun an habe ich eine ganze wichtige Erfahrung gemacht. Und die gilt auch für Dich. Erinnerst Du Dich an den Hasen aus dem letzten Kapitel? Was war damit gemeint? Nun, wenn Du keine klaren Ziele hast, wirst Du auch keine Ziele erreichen. Für mich bedeutete das, dass ich nach einem Jahr zurück in der Bank nur noch mit halbem Herzen dort dabei war. Menschen, die einmal krank geworden sind und damit Schwäche gezeigt haben, kommen in diese Art der Berufswelt nicht zurück. Sie werden nicht zurückgelassen, weil Schwäche als systemfremd gilt. Möglicherweise passt das auch von beiden Seiten nicht mehr. Es ist gar nicht die vorangegangene Krankheit, die trennt. Beide Seiten sind letztlich nur halbherzig bei der Sache und beäugen sich argwöhnisch.

Aber auch den Aufbau einer selbstständigen Tätigkeit habe ich nur halbherzig vorangebracht. Ich hatte dazu keine Kraft. Der Job hat zu viel Energie abgezogen. Die Folge war, dass ich innerlich total ausgebremst war und weder das Eine noch das Andere richtig verfolgt habe.

Ausgebremst, ja ausgebremst. Weil ich mir keine klaren Ziele formuliert habe. Wie wichtig die Formulierung von Zielen ist, hat man 1979 unter Studenten in Harvard erforscht. Nur 3 % der

Studenten hatten klare, schriftlich formulierte Ziele. Als man sie 10 Jahre später wieder befragte, verdienten diese 3 % im Durchschnitt zehnmal so viel wie die anderen 97 %. Bei der Erreichung Deiner Ziele musst Du Dich entscheiden. Solange ich mich nicht ganz gezielt für eine Möglichkeit entschieden habe und mir alles offengelassen habe, ist in meinem Leben nicht viel passiert. Als ich mich aber ganz bewusst entschieden habe, habe ich Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen bekommen, von denen ich nicht zu träumen wagte. Und das wird bei Dir auch so sein.

Fast ist es so, als ob das Leben den belohnt, der sich konsequent entscheidet, das zu tun, was ihn glücklich macht. Dann bekommst Du unbegrenzt Unterstützung von außen. Diese Unterstützung bekommst Du aber nur mit Engagement. Je mehr Engagement Du zeigst, desto mehr Unterstützung bekommst Du vom Leben.

Warum ist das so? Die Hilfe und die Unterstützung waren schon immer da, aber Du konntest sie nicht sehen, weil sie auf einem anderen Kanal gesendet hat, als Du empfangen konntest. Stell Dir mal vor, Du bist verheiratet und Ihr habt gerade ein Baby bekommen. Was passiert? Du gehst durch die Stadt und siehst 100 Kinderwagen. Die waren da früher auch schon, aber da sie Dich nicht interessierten, hast Du sie nicht in dieser Häufung gesehen. Ein Mann wird einen Weg durch die Stadt wohl so beschreiben: „An der Aral Tankstelle rechts ab, dann 1 km bis zu McDonald's, dort links bis zum

Reifenhändler und dann bist Du da.“ Bei einer Frau könnte sich das so anhören: „Fahre bis zum Blumenladen, dann rechts bis zur Boutique Lilly, dort links bis zu dem kleinen Park.“ Sorry, wenn dies ein wenig gendermäßig vereinfacht ist, aber so ist das mit der unterschiedlichen Aufmerksamkeit.

Du bist der Regisseur in Deinem Leben. Du entscheidest, welcher Film läuft, niemand sonst. Allem, was in Deinem Leben geschieht, geht immer ein Gedanke von Dir voraus. Du sprichst ihn aus, damit wird er zu Worte. Diese Worte werden Taten und bestimmen Dein Leben. Das, was in dieser Welt da draußen passiert, passiert nicht nur alles zufällig. Es ist von Dir geschaffen. Alles, was Du im Leben von Bedeutung erreicht hast, hast Du als Folge eines selbst gesteckten Zieles erreicht. Wenn Du das nicht tust, erzielst Du auch kein Ergebnis von Bedeutung. Durch Ziellosigkeit endest Du in einer Sackgasse.

Bei mir war es z. B. so, dass ich folgende Ziele wunderbar erreicht habe:

- Abitur
- Banklehre mit Abschlussprüfung
- Erstes juristisches Examen
- Zweites juristisches Examen
- Systemische Coachprüfung
- Mediationsausbildung

Alles klar erkennbare Ziele, die eben auch von außen vorgegeben waren. Nur bei der Formulierung und Verfolgung darüber hinausgehender, eigener Ziele hatte ich offensichtlich Schwierigkeiten. Niemand in der Bank und auch sonst hat mir gesagt, welche Ziele ich jetzt hätte erreichen sollen. Niemand! Das hätte ich schon selber machen müssen. Und so geht es den meisten Menschen im Leben auch. Wenn sie dazu nicht selber in der Lage sind, dann tut es niemand für sie. Ich bin mir sicher, dass dieser Absturz hätte vermieden werden können, wenn ich mir solche Ziele gesetzt hätte, besser gesagt, wenn ich dazu in der Lage gewesen wäre.

Wie ging es also weiter für mich? Im Dezember 2015 habe ich in Hamburg ein Seminar wiederholt. Diesmal als Co-Trainer. Dort habe ich Philipp Müller kennengelernt, der ein Seminar über Geld konzipiert hat: „Du bist die Bank.“ Das habe ich Anfang April 2016 besucht. Es war interessant, aber für mich nicht inspirierend. Dennoch war es für mich ausgesprochen wichtig, nein, es war sogar lebensverändernd.

In der Pause sprach mich ein smarterer Typ an: Thomas Reich, sportlich gekleidet, hellbraune, spitz zulaufende Schuhe, freundliche Ausstrahlung, offen und zugewandt. Wir hatten uns im Seminar schon kurz zu den Finanzthemen unterhalten. An einem Stehtisch in der Kaffeepause kamen wir ins Gespräch. Nach einiger Zeit fragte er mich, was ich denn beruflich mache, für was ich denn brenne?

Offensichtlich habe ich ihm dies in einem Ton und Begeisterung erzählt, mit dem ich auch eine Trauerfeier hätte vorbereiten können. Seine Antwort war nur ganz trocken „Das meinst Du nicht ernst, oder? Was sich aus dieser Frage alles ergeben hat, das erzähle ich Dir im nächsten Kapitel.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Hast Du Dir schon mal Ziele im Leben gesetzt?
- Wenn ja, welche?
- Hast Du sie erreicht?
- Hattest Du das schon mal, dass Dir „zufällig“ genau die richtigen Personen begegnet sind?
- Oder Du „zufällig“ Lösungen für Probleme bekommen hast, die Du gerade hattest?
- Was ändert sich für Dich und Dein Leben, wenn Du der Regisseur bist, niemand sonst?

Auf der nächsten Seite findest Du vier Fragen, die das Potenzial haben, Dein Leben verändern zu können. Wenn du so willst, dann ist es für Deine Zukunft der wichtigste Teil. Wenn Du die vier Fragen für Dich beantwortet hast, dann gilt wieder:

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Und wenn Du möchtest, bekommst Du von mir ein kostenloses Auswertungscoaching, in dem wir über die für Dich nun möglichen Schritte sprechen.

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 8: Vier Fragen, die Du Dir nie im Leben stellen solltest. Es sei denn, Du möchtest, dass sich etwas in Deinem Leben verändern soll.

Wenn Du jedoch mehr willst in Deinem Leben, wenn noch nicht alles zu Ende ist, dann stelle ich Dir diese vier Fragen. Die solltest Du Dir aufschreiben, dann in einer stillen Stunde, in einer stillen Zeit, ganz ehrlich beantworten.

Stell Dir einfach vor Deinem geistigen Auge vor, dass wir beide uns heute in einem Jahr persönlich treffen.

Frage 1: Was soll bis dahin alles passiert sein, damit Du in Deinem Business und somit natürlich auch mit Deinem Privatleben wirklich rundum zufrieden bist?

Ein wichtiger Hinweis dabei: Denke bitte daran, WAS soll erreicht werden, WAS soll das Ziel, das Resultat sein, dass Du haben willst? Denke nie über das WIE nach, WIE Du das erreichst, sondern WARUM Du es wirklich erreichen willst.

Frage 2: Was sind die größten „Gefahren, Sorgen und Nöte oder Ängste“, denen Du Dich bis dahin ausgesetzt fühlst?

Also, wovor hast Du gegebenenfalls Angst? Hast Du Angst, dass Du niemanden findest, der Dich unterstützt, dass Du keinen Supporter hast?

Frage 3: Was sind die größten Möglichkeiten, die größten Stärken, die größten Chancen, die Du hast und die Du umsetzen solltest, um diese Dinge aus Frage 1 zu erreichen?

Schaue Dich einfach mal um, was Du alles schon um Dich herum hast, was Du alles kannst, was Du alles draufhast, was Deine Stärken sind. Schau wirklich hin, wie leicht das Leben in der heutigen Zeit ist. Welche Möglichkeiten da sind, die es vor 5, 10 oder 20 Jahren noch nicht gegeben hat. Ich sage nur mal Podcast als Beispiel.

Frage 4: Welche persönlichen Stärken solltest Du ausbauen, welche Fähigkeiten sollst Du neu entwickeln, um diese Dinge – aus Frage 1 – zu erreichen?

Wichtig: Ich spreche nicht davon, eine Schwäche zu stärken, sondern STÄRKEN zu stärken. Eine Fähigkeit, die Du hast, weiterzuentwickeln, um eben all das, was Du in Frage 1 aufgeschrieben hast, wirklich zu erreichen.

Wenn Du Dir diese 4 Fragen ganz ehrlich beantwortest, Dir aufschreibst, mit einem klaren WARUM dahinter, dann garantiere ich Dir, dann bleibt Dein Leben nicht so, wie es ist.

Kapitel 9 – Was treibt Dich wirklich an?

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“

Ich bin heute fest davon überzeugt, dass jeder Mensch von etwas angetrieben wird. Etwas, was tief in seiner Seele darauf wartet, gelebt zu werden. Das ist bei Dir so, und bei mir auch. Was auch immer Du heute möglicherweise anderes tust, dieser Teil ist in Dir und möchte gelebt werden. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass hier die Ursache für die meisten Probleme zu suchen ist, die Menschen im Leben haben können. Wer nicht sein eigenes, sondern letztlich das Leben anderer lebt, schadet sich und damit auch allen anderen, die ihn ertragen müssen.

Vielleicht gehörst Du zu den Menschen, die ihre Bestimmung zwar schon lange leben möchten, die aber noch nicht wissen, wo sie liegt. Irgendwie spürst Du nur, dass Dir die Freude im Leben fehlt.

Als Thomas Reich mich fragte „Das meinst Du nicht ernst, oder?“, hatte er mitten ins Schwarze getroffen. Wie versteinert habe ich ihn angesehen. Und wenn ich mich recht erinnere, dann war ich fast ein wenig den Tränen nahe. Ich fühlte mich ertappt und entlarvt. Ich stand da wie blöde, wusste nicht, was ich sagen sollte. Mit irgendeinem „Ja, aber ...“ wollte ich mich rechtfertigen, aber das nutzte nichts. Tief und fest in mir habe ich schon

seit vielen, vielen Jahren gespürt, dass ich nach und nach die Freude im Leben verloren habe.

- Ja, sie war mal da, aber was dann?
- Wann hatte ich sie denn überhaupt in meinem Beruf?
- Wie bin ich überhaupt dahin gekommen, wo ich damals, im April 2016, war?
- Was bringt der Blick zurück in meine Berufslaufbahn?

Ich bin in Mülheim an der Ruhr, in einem evangelischen Pfarrhaus aufgewachsen. Ich habe mein Abitur 1976 gemacht und wusste dann nicht so richtig weiter. Ich hatte damals überhaupt keinen Plan, was mich wirklich antreibt. Aber auch gar keinen. In Gesprächen mit meinem Vater kam dann irgendwann der heute so erinnerte Satz „Kind, mache erst mal was Ordentliches, mache eine Banklehre.“ Wohl gemerkt, damals war das noch etwas Ordentliches, eine Banklehre zu machen. Die machte ich dann auch von 1976 bis 1978 bei der Commerzbank in Duisburg.

Der erste Tag war in der zweiten Augustwoche in der Filiale in Duisburg-Hamborn. Wenn der Start eine Woche vorher gewesen wäre, dann hätte ich nach dem ersten Klingeln in eine Waffe geschaut und wäre später im Tresorraum eingeschlossen worden. Die Filiale wurde an diesem Tag nämlich ausgeraubt. Was für ein Paukenschlag, wenn **das** mein erster Arbeitstag gewesen wäre! Was wäre

wohl passiert? Hätte ich die Ausbildung sofort aufgegeben und was anderes gemacht? Spannende Frage, wie sich ein Ereignis auf das Leben auswirken kann.

Ich habe die Banklehre mit „gut“ beendet. Aber ob mir das wirklich Spaß gemacht hat, das weiß ich nicht mehr. Danach habe ich noch etwas mehr als ein Jahr in der Kreditabteilung der Commerzbank gearbeitet. Damals haben Banken Abiturienten eine Karriere in der Bank, auch ohne Studium, angeboten.

Erinnerst Du Dich noch an die Beispielsfälle in Kapitel 5? Dort ist mir zum ersten Mal im Leben ein für mich ausgesprochen unangenehmer Mensch begegnet, dem ich aber letztlich meinen weiteren Weg zu verdanken habe. Ein ziemlicher Erbsenzähler und zudem noch ein Choleriker. Zu jedem Kreditprotokoll schrieb er legendäre kleine Zettel, auf denen 20–30 Änderungspunkte standen. Und nur die wenigsten Punkte waren sachlich berechtigt. Immer und immer wieder diese Besserwisserei und Belehrung. Und als er mich dann einmal in dem Großraumbüro vor fünf Kollegen zusammengesprochen hat, war für mich innerlich Schluss. An diesem Tag habe ich die klare Entscheidung getroffen, noch Jura zu studieren.

Heute weiß ich, dass jeder Mensch, mit dem wir es zu tun haben, auch etwas mit uns zu tun hat. Natürlich lernen wir ganz besonders viel von den Menschen, die uns wohlgesonnen sind. Ehepartner,

Familie und Freunde. Sie bringen uns auf positive Weise weiter. Aber auch die richtig fiesen Menschen haben für uns eine Botschaft, aus der wir lernen können. Darüber haben wir in diesem Buch schon gesprochen.

Und manchmal zwingen sie Dich, eine notwendige Entscheidung zu treffen, die Du alleine nicht triffst. So wie bei mir. Ich habe den Mann 15 Jahre später in der Fußgängerzone in Duisburg wiedergetroffen und war kurz davor, mich bei ihm zu bedanken. Ich habe es aber doch nicht gemacht. Es wäre keine echte Freude oder echter Dank gewesen, sondern nur Genugtuung oder was auch immer. Das brauchte ich nicht.

Anfang Oktober 1979 fuhr ich dann mit meinem froschgrünen VW Käfer nach Münster. Der Umzug an meinen Studienort stand an. Es war ein Unfallwagen, der beim Abbiegen nach links von alleine hupte, undicht war und irgendwann nur auf drei Zylindern lief. Mehr automobiler Luxus war damals nicht drin. Außerdem hatte das erste Zimmer über dem Elektroladen von Janssen kein eigenes Badezimmer. Drei- bis viermal die Woche schwimmen gehen, war daher angesagt. Das ging auch. Es war damals so. Punkt! Mir hat nichts gefehlt.

Es war – alles in allem – eine schöne Zeit in Münster. Ein tolles Flair für Studenten. Während der ersten drei Jahre habe ich während der Semesterferien in der Commerzbank in Duisburg gearbeitet. Ich habe kein Geld vom Staat

bekommen. Von meinem Vater habe ich zwar eine monatliche Zahlung bekommen, aber längst nicht genug, um davon leben zu können. Seinem monatlichen Beitrag habe ich bekommen, wenn ich meine Eltern in Mülheim besucht habe. Das hat er dann häufig vergessen und ich musste ihn dann vor der Abfahrt daran erinnern. Das fand ich ziemlich entwürdigend, wie ein Bittsteller auftreten zu müssen. Das mit dem Bittsteller wirst Du später noch mal lesen, das war für mich eine ganz wichtige Prägung im Leben, die mich sehr beeinträchtigt hat. Nach einiger Zeit hat er den Betrag dann überwiesen, es wurde so ein normaler Zahlungsvorgang.

Ab 1982 habe ich mich nur noch auf das Studium konzentriert und nicht mehr in der Bank gearbeitet. Das bedeutete natürlich, dass das Geld auf eine andere Weise reinkommen musste. Die Commerzbank, mein damaliger Arbeitgeber, hat mir dazu einen Studentenkredit über 8 000,00 DM gegeben. Der war aber deutlich teurer als bei einer kirchlichen Bank. Für die geplante Umschuldung musste mein Vater bürgen. Heute sehe ich ihn noch vor mir, wie er sich zierte und drehte und wendete. „Eine Bürgschaft ist doch gefährlich. Wenn Du nicht zahlst, dann muss ich doch einspringen.“ Ich weiß noch, wie mir da der Unterkiefer runtergefallen ist und ich innerlich gekocht habe. Ich finanziere mit einem Kredit den Unterhalt, den ich von ihm nicht bekommen habe, und dann will er noch nicht mal bürgen. Da kamen zum wiederholten Male nicht

verarbeitete Konflikte zwischen Vater und Sohn hoch. Ich glaube, dass ich ihn von diesem Moment für eine lange Zeit lang ziemlich verachtet habe. Erst sehr viel später ist mir deutlich geworden, dass ich mir damit am meisten geschadet habe. So weit war ich damals in meiner Entwicklung und Annäherung an meinen Vater noch nicht.

1982 bin ich in Münster in ein Studentenwohnheim gezogen, in dem es dann auch eine eigene Nasszelle gab. Sie war praktischerweise aus einem Plastikguss. Einmal die Brause durch das ganze Bad, und es war sauber.

Das war eine schöne, ja, fast unbeschwerte Zeit dort. Ich konnte konzentriert in meinem Zimmer arbeiten oder die Tür aufmachen und dann mit Kommilitonen zusammen sein. Ich war der Motor und Treiber in einer Dreier-Arbeitsgruppe, in der wir uns auf das Examen vorbereitet haben. Wir haben uns nicht explizit mit der Frage beschäftigt, wie wir unser großes Ziel, das erste Staatsexamen schaffen. Wir haben es einfach richtig gemacht. Wir haben uns ein Zieldatum gesetzt und zwei Jahren vorher angefangen zu lernen. Erst 15 Monate, Woche für Woche ein anderes Rechtsgebiet gelernt. Und dann 9 Monate noch mal den zweiten Durchlauf.

Ganz nach dem Motto: Wie besteigt man einen 5 900 Meter hohen Berg? Schritt für Schritt. Und was ganz wichtig ist, in dem Du Dich nur auf diesen einen Schritt konzentrierst. Einen sicheren Schritt

hast Du nur dann, wenn Du kleine Schritte machst. Sobald sie zu groß werden, verlierst Du das Gleichgewicht. Probiere es doch einfach mal selber aus. Du wirst es merken.

Wir haben uns jede Woche auf ein Gebiet konzentriert. Ich hatte nie das Gefühl, etwas anderes tun zu müssen, als das, was wir gerade getan haben. Und so war ich denn auch einer der wenigen, der völlig locker und cool in das erste Examen gegangen ist. Alle, die nicht so planmäßig und zielgerichtet gelernt hatten, konnten meine Ruhe nicht verstehen. Aber ich wusste, dass ich mehr nicht hätte tun können, und bin mit diesem Optimismus in die Prüfung gegangen. Das Ergebnis war großartig. Ich hatte in allen drei Klausuren ein „vollbefriedigend“. Das ist bei Juristen schon das fast das höchste der Gefühle und kommt in allen drei Klausuren gleichzeitig ganz selten vor. In der mündlichen Prüfung war ich in den ersten vier Fächern richtig gut. Als ich das Gefühl hatte, dass es für die Gesamtnote „vollbefriedigend“ reicht, habe ich mich im fünften Fach ein wenig zurückgelehnt. Später war ich dann ziemlich baff, als ich mit der Gesamtpunktzahl von 107 nur wenige Punkte an einem „Gut“ entfernt war. Kein Anlass, mich nicht riesig über diese großartige Leistung zu freuen.

Was auch immer sich später im Leben bei mir noch entwickelt hat, dieses Studium war „mein Ding“, sonst wäre dieses Ergebnis nicht möglich gewesen. Halt, ist das so? **Oder habe ich nur mit Disziplin**

und wie ein Uhrwerk Vaters Lebensplan erfüllt?

Der nächste Schritt war dann sehr hart. Ich hatte den letztmöglichen Prüfungstermin bekommen, den 27.4.1985. Da ich aber den Studentenkredit zurückzahlen musste, hatte ich bereits ab 1.5.1985 einen auf neun Monate befristeten Vertrag bei der Commerzbank in Moers. Das bedeutete, dass ich am Samstag nach der Prüfung abends mit ganz glasigen Augen da saß und den Erfolg feierte. Und schon am nächsten Morgen um 6:00 Uhr aufgestanden bin, um meine Sachen für den Umzug zu packen. Was für ein harter Schnitt. Wie Georg Bush es im Irak gesagt hat „Mission accomplished“. Keine Zeit, mich richtig und stilvoll von Münster zu verabschieden. Bereits wenige Tage später stand ich in Anzug und Krawatte in Moers hinter dem Schalter einer Bank.

Das hat mir wehgetan, keine freie Zeit zum Reisen gehabt zu haben. Ich habe später, im Jahr 2000 und 2002, zwei Urlaube mit dem Rucksack durch die Ägäis gemacht. Ich kann mich noch an die Begeisterung erinnern, nur mit dem Rucksack und einem Flugticket losgeflogen zu sein. Ohne irgendeine Unterkunft gebucht zu haben. Alles auf mich zukommen lassen, einfach dem Fluss des Lebens zu folgen, der sich von ganz alleine ergibt. Beim zweiten Urlaub bin ich mit der Fähre von Heraklion auf Kreta nach Santorini gefahren. Da war ich schon 45. Als ich mich dort auf dem Schiff zwischen 20–25-Jährigen sah, ist mir das klar geworden. Ich

habe damals Versäumtes nachgeholt. Unvergesslich das Einlaufen nach Santorini, die schwindelerregende Fahrt die Passstraße hinauf und dann total entspannte Tage im schönsten Inselort der Welt, in Oia.

Als ich im Mai 1985 mit dem Job in Moers begonnen habe, war der Kredit von 8 000,00 DM mit 7 957,00 DM in Anspruch genommen. In neun Monaten war er abbezahlt und ab Februar 1986 begann ich mein Referendariat in Oldenburg. Ich habe auch diese Zeit in bester Erinnerung. Mitte 1986 bin ich in die Einliegerwohnung im Haus eines Anwaltes in einem Oldenburger Vorort eingezogen. Für die damaligen Verhältnisse Luxus pur. Vom Käfer war ich aufgestiegen zu einem Opel C-Kadett, der aus zwei Autos zusammengebaut war. Und auch so aussah. Mit 1 200,00 DM Referendarsgehalt war nicht mehr drin. Auch das ging. Interessanterweise kommen die Menschen immer mit dem aus, was sie zur Verfügung haben. Und je mehr es wird, je mehr brauchen sie.

Die schöne Zeit in Oldenburg hatte allerdings ein unerwartet böses Ende. Ich bin mit meiner damaligen Freundin Susanne in den Urlaub ins Elsass gefahren und wollte mir vorher das Ergebnis der Klausuren zum zweiten Examen in Hannover abholen. Der Urlaub war dann nicht so toll, weil die Klausuren ausreichend oder mangelhaft waren. Da war wohl eine ziemliche Diskrepanz zwischen unseren lockeren Übungsklausuren und den Anforderungen im Examen. Letztlich bin ich noch

mit einem blauen Auge davon gekommen, da die Gesamtnote noch ein mittleres „befriedigend“ geworden ist. Ende November 1988 war die mündliche Prüfung in Hannover und dann war auch diese Etappe in meinem Leben beendet.

Ab Februar 1989 habe ich als Jurist bei einer Bank in Bremen gearbeitet. Dazu kam später der Bereich der Kreditabwicklung und im Jahr 1999 der Personalbereich. Zu dieser Zeit hatte die Bank ihr Geschäftsmodell von einer Universalbank hin zu einer Mittelstandskreditbank geändert. Die Zeit von 2000 bis 2009 war dort die befriedigendste Zeit meines Berufslebens bei der Bank. Ich konnte den gesamten Prozess der Veränderung moderieren und gestalten. Viele Workshops, viel gute Arbeit. Die geschäftliche Entwicklung der Bank war phänomenal. Die Resonanz auf meine Arbeit war hervorragend.

Schon gegen Ende der 90er Jahre habe ich bei meinem späteren Freund, Werner Simmerl, in Lichtenfels eine Ausbildung als Trainer gemacht. Später zum systemischen Coach und dann eine Mediationsausbildung bei Anita von Hertel. Das war mein Ding und das konnte ich in Teilen auch in der Bank anwenden.

Im Jahr 2009 schlug dann die Finanzkrise wie ein Blitz ein. Unsere ausländische Muttergesellschaft brauchte auch Subventionen in Milliardenhöhe. Als Auflage dafür musste sie sich von ihren Auslands-

töchtern trennen. Die Bank stand zum Verkauf und dieser Prozess zog sich fast fünf Jahre hin.

Alles, was mich ausmachte und auch in der Zeit vom Jahr 2000 bis zum Jahr 2009 angetrieben hat, war dann nicht mehr möglich. Es folgte eine lange Phase der Unzufriedenheit, des Nicht-ausgelastet-seins. Personalthemen waren nicht mehr gefragt. Meine Ressourcen lagen brach und waren nicht mehr gefragt.

Nach und nach wirst Du in den folgenden Kapiteln die Gründe hören, warum ich daraus nicht ausbrechen konnte, oder nicht wollte.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Weißt Du, was Dich wirklich antreibt im Leben?
- Wofür Du brennst?
- Wie hast Du Deine Berufswahl getroffen?
- Hast Du sie getroffen? Oder Dein Vater für Dich?
- Was für ein Verhältnis hast Du zu Deinem Vater?
- Hast Du mit ihm noch eine Rechnung offen?
- Oder bist Du mit ihm im Reinen?

- Woran spürst Du, ob Dir Deine Arbeit Spaß macht, oder nicht?
- Hast Du Anzeichen von Unzufriedenheit?
- Hast Du vielleicht sogar körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Unruhe, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Angstzustände, Zukunftsangst?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 9: Für die Seele

Stille und Schweigen

- In der Stille kannst Du Dich auf das Wesentliche besinnen.
- Sie steigert Deine Wahrnehmung für innere Vorgänge.
- Sie hilft Dir, zu Deiner eigenen Mitte zu finden.
- Sie lässt Dich leichter auf die Impulse der inneren Stimme hören.
- Sie kann im Inneren Ordnung schaffen.

Du wirst in Zukunft die Fragen, die ich Dir in diesem Buch stelle, viel besser beantworten können, wenn Du in Deinem Leben regelmäßige Zeiten der Stille und des Schweigens schaffst. Fange mit kurzen Zeiten an. Dehne sie immer mehr aus, wenn es dir guttut. Vielleicht werden sie anfangs für Dich die Hölle sein, wenn Du das noch nie gemacht hast.

Mache es trotzdem. Steigere es, es wird sich lohnen. Es ist wie, ab und zu mal in Deinem System auf Reset zu drücken. Wie solltest Du sonst in Dich hineinfühlen, wenn da nicht mal Ruhe sein kann?

Ja, natürlich geht das viel besser, wenn Du alleine lebst. Aber auch mit Familie kannst Du Dir diese Zeit nehmen. Dann brauchst Du dies als Ausgleich noch viel mehr.

Es ist Deine Entscheidung, es ist Dein Glück, Dir solche Zeiten zu nehmen.

Kapitel 10 – Deine Personal Life Driver (PLD)

„Was Du träumen kannst, kannst Du auch erreichen.“

Erinnerst Du Dich noch an die Begegnung mit Thomas Reich? Als er mich gefragt hat, was ich beruflich mache und wofür ich brenne? Und er dann antwortete: „Das meinst Du nicht ernst, oder?“

Das führt uns jetzt zu folgenden Fragen:

- **Was macht uns Menschen im Leben glücklich und zufrieden?**
- **Wie bleiben wir stressfrei leistungsfähig?**
- **Was brauchen wir, damit wir ein erfülltes Leben führen können, ohne ein Burn-out fürchten zu müssen?**

Ich habe mich danach darauf eingelassen, gemeinsam mit ihm meine Personal Life Driver zu ermitteln und zu analysieren.

Die Geschichte der Personal Life Driver ist alt. So alt, wie die Geschichte der Menschheit selbst. Seit jeher wollen Menschen wissen, was sie antreibt. Ich habe in meinem Leben schon viele Persönlichkeitsmodelle kennengelernt, aber keines, welches mich in dieser Klarheit so sehr überzeugt hat. Im Gegensatz zu anderen Persönlichkeitstypologi-

sierungen wird dabei niemand in eine Schublade gesteckt. Das Modell hat auch mein Leben verändert und ich selber nutze es täglich.

Unsere inneren Antreiber und Bedürfnisse sind genetisch bedingt. Man kann ähnliche Antreiber auch in der Tierwelt beobachten. Der Einfluss der Gene ist aber kein starrer Rahmen: Das, was wir wollen, also unsere Personal Life Driver, sind uns zwar in die Wiege gelegt, wie wir aber damit umgehen, sie ausleben, ist eine sehr komplexe Angelegenheit und wird von vielfältigen kulturellen, gesellschaftlichen Einflüssen und individuellen Erfahrungen beeinflusst. Wir gehen leider selbstverständlich davon aus, dass unsere Personal Life Driver für alle gleich vernünftig, erstrebenswert und richtig sind. Schmerzlich erfahren wir, dass das nicht so ist, wenn man sich zum Beispiel von uns abwendet.

Nicht selten versuchen wir, die anderen, mehr oder weniger nachdrücklich, von unseren Antrieben zu überzeugen, sie zu überreden oder sonst wie zu beeinflussen, ihre „falschen“ Einstellungen aufzugeben. Wir sind quasi **blind** für die Sichtweise und Bedürfnisse unseres Gegenübers. Ob Eltern den Berufswunsch ihres Kindes, Eheleute die Hobbys ihres Partners, oder Teammitglieder den Arbeitsstil des Kollegen nicht akzeptieren – in diesen und vielen anderen Fällen können die daraus resultierenden Kommunikationsprobleme früher oder später jede Beziehung belasten, schlimmstenfalls zerstören.

Die durch unsere blinden Flecken entstehenden Kommunikationsprobleme sind immer zweiseitig. Wenn Menschen beispielsweise den Antreiber „Führung“ haben und auf „Dienstleister“ treffen, „Wissensdurstige“ auf „Pragmatiker“, wenn „Herausgehobenheit“ mit „Bodenständigkeit“ zusammentreffen, werden sie Schwierigkeiten haben. Während sich die Führer als erfolgsorientiert oder „tough“ verstehen, werden sie von Dienstleistern für herrisch oder machtgeil gehalten. Umgekehrt sehen sich die Dienstleister als sozial verträglich, kommunikativ und partnerorientiert, während die von den Führungsorientierten als faul und gleichgültig betrachtet werden. Diese Konflikte – aus Eigen- und Fremdwahrnehmung – kannst Du durch die Kenntnis Deiner Personal Life Driver und der Deines Gegenübers ausschließen und so Verständnis und Konsens erreichen.

Wichtig ist auch der Einfluss der Personal Life Driver auf Deine Gesundheit. Wenn Du sie kennst und bedienst, führt das zu

- **Freude,**
- **Dankbarkeit,**
- **Erfolg/Sinn,**
- **Stolz,**
- **Gesundheit**
- **und einfach mehr Lebensfreude.**

Wenn Du sie nicht bedienst, führt das zu

- **Depression,**
- **Krankheit,**
- **Schwächen,**
- **Hoffnungslosigkeit,**
- **Burn-out,**
- **Alkoholismus,**
- **Drogensucht.**

Sollte ich hier einer Ursache für meine Krankheit auf der Spur sein? Du wirst es im nächsten Kapitel erfahren.

Welchen weiteren Nutzen hast Du aus der Kenntnis Deiner Personal Life Driver?

- Du verbesserst Dein Selbstmanagement, reduzierst Stress und verbesserst Deine Kommunikation.
- Du vermeidest oder verhinderst unproduktive Konflikte.
- Du erhöhst Deine Authentizität, kannst Dich stetig weiterentwickeln.
- Du verbesserst Deine Mitarbeit und Produktivität in Teams oder als Führungskraft.

So kann jeder von uns vor einem Urlaub, beruflicher Entscheidung und welchem Projekt auch immer dies mit seinen Antreibern abgleichen und

kann dann schon im Vorhinein wissen, ob es einem guttun wird.

Meine wichtigsten Antreiber sind:

(1) Großzügigkeit

Ich bin großzügig im Umgang mit materiellen Dingen. Geld auszugeben ist auch Freude und Bestätigung. Ich bin großzügig und spendabel. Ich gebe gern, ich verschenke gern und helfe gerne anderen. Die Kehrseite der Medaille ist, auf den Kontostand achten zu müssen. Außerdem bin ich damit schon heftig ausgenutzt worden und habe dafür meinen Preis bezahlt. Seitdem ich das weiß, kann ich mich besser davor schützen.

(2) Bodenständigkeit

Ich brauche keine Statussymbole. Titel sind mir völlig unwichtig. Ich möchte wegen meiner Person und meiner Leistung geachtet werden. Ich möchte auch als Leiter einer Gruppe eher „Gleicher unter Gleichen“ sein. Meine größte Herausforderung ist, die Menschen auf der anderen Seite der Skala mit einem hohen Wert für Herausgehobenheit so anzunehmen, wie sie sind. Keiner der Antreiber ist besser oder schlechter als der andere. Sie sind alle gut so, wie sie sind.

(3) Führung

Ich möchte gerne Einfluss haben, Erfolg haben, Herausforderungen suchen und meistern und

herausragende Leistungen erreichen. Mir ist es wichtig, Menschen anzuleiten, in ihrer Entwicklung weiterzubringen, im Coaching oder in Seminaren und Vorträgen. Da ich dabei manchmal sehr auf die Tube drücke, wirkt dies leicht dominierend und überheblich. Das ist dann in der Tat meine Herausforderung. Entwicklung anderer kann man nur fördern, aber nicht beschleunigen. Jeder Mensch hat da sein eigenes Tempo.

(4) Unabhängigkeit

Ich liebe meine Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Freiheit. Ich nehme nicht gerne Geschenke und Hilfe von anderen an, um nicht in eine emotionale Schuld zu kommen. Ich lebe individuell, genüge mir selbst und möchte emotional unabhängig sein. Das ist für mich extrem wichtig. Es bedeutet nicht, vollständig unabhängig zu leben. Mir ist es nur wichtig, unabhängig arbeiten zu können und alle wichtigen Entscheidungen selber treffen zu können,

(5) Genuss

Ich esse gerne, kaufe gerne auf dem Wochenmarkt ein. Das hat für mich seelisch-sinnliche Bedeutung. Ich genieße einen Sonnenuntergang, schöne Landschaft, gute Musik, einen guten Wein und noch vieles andere. Nach einem solchen Genuss fühle ich mich auch psychologisch gesättigt. Wenn ich diese

Sättigung nicht auch anders bekommen kann, dann tendiere ich dazu, zu viel zu essen.

Dies sind nur die fünf wesentlichsten, insgesamt habe ich 18 Antreiber, die aber weniger stark ausgeprägt sind. Und bei Dir können und werden es ganz andere sein. Das kannst Du nur herausfinden, wenn Du den Test machst. Wenn Du es tust, wird es Dein Leben verändern, das verspreche ich Dir.

Mittlerweile weiß ich, dass es für mich existenziell notwendig ist, diese Antreiber möglichst immer zu leben.

Ich habe im Mai 2017 alleine einen 12-tägigen Radurlaub über 550 km an der Werra und Fulda gemacht. Deshalb möchte ich Dir dieses Beispiel bringen, damit Du auf den **Geschmack kommst, Deine Antreiber auch kennen zu wollen.**

Diese Art von Urlaub **passt perfekt zu meinen innerlichen Antreibern** und deshalb habe ich mich dabei auch so wohlgeföhlt.

Ich habe dem Urlaub die Struktur gegeben, zweimal in Hannoversch Münden (da fließen sowohl Werra als auch Fulda in die Weser) anzukommen. Ich habe aber keine Unterkünfte vorher gebucht, sondern war jeden Tag völlig offen dafür, was geschieht und bis wohin ich komme. Damit **waren meine „ambivalenten Antreiber zwischen Struktur und Flexibilität“ zufrieden.**

Einer meiner stärksten Antreiber ist **„Unabhängigkeit“**. Ich möchte eigenständig und autonom entscheiden können, was ich tue. Das war perfekt, 12 Tage jederzeit eigene Entscheidungen treffen zu können, aber auch zu müssen. Da war niemand, der mit gesagt hat, wo es lang geht.

„Bodenständigkeit“ ist für mich auch sehr wichtig. Ich bin genügsam, Äußerlichkeiten sind mir nicht wichtig. Muss ich dazu noch etwas sagen? Fahrrad, kein Auto als Statussymbol, bodenständige Unterkünfte.

Dazu passt auch mein Antreiber **„Führung“**. Ich will führen, entscheiden, Einfluss nehmen, zielstrebig, entscheidungsstark sein. Ich habe mich komplett selbst geführt und zu jeder Zeit eigene und freie Entscheidungen getroffen. Für mein Lebensglück perfekt.

Auch ein starker Antreiber bei mir ist **„Großzügigkeit“**. Frei mit dem Fahrrad unterwegs, kein Auto, nur zwei Packtaschen dabei, großzügig Zeit zu haben und für gute Leistungen großzügige Trinkgelder geben zu können, das ist meine Welt, die mich glücklich macht.

Ich bin zwar nicht der Retter der Welt, aber ein wenig **„Idealismus“** treibt mich an. Fairness, soziale Gerechtigkeit und gesellschaftliche Verantwortung sind die passenden Begriffe. So ein Fahrradurlaub hinterlässt im Mai eine wahrlich grüne, ökologische Bilanz. Zudem keine Luxus-hotels, sondern bodenständige Unterkünfte und

das eine oder andere Gespräch mit Menschen über das, was sie im Leben berührt.

Ich habe auch eine sehr starke **„Ambivalenz zwischen Sinnlichkeit und Askese“**. Wobei Sinnlichkeit für mich auch darin besteht, das Leben mit allen Sinnen zu genießen:

- die wunderschöne Natur,
- das Fotografieren,
- den Fahrtwind auf dem Fahrrad zu spüren,
- ein gutes Essen und ein Glas Wein,
- ein Sonnenuntergang oder eben auch anderes, was aber ein wenig zu kurz kommt, wenn du alleine unterwegs bist.

Dann kann ich aber wieder genauso gut gar nichts oder etwas Einfaches essen oder für 34 Euro in einer einfachen Pension übernachten. Und vielleicht ist ja Fahrradfahren auch eine Form von Askese.

Und schließlich habe ich eine **„Ambivalenz zwischen Aktivität und Bequemlichkeit“**. Ich brauche den Ausgleich zwischen Bewegung, Fitness und Herausforderung, aber auch Geruh-samkeit ohne Bewegung. Daher war ich nur 60–65 km am Tag unterwegs und habe abends auch einfach nur noch den Sonnenuntergang genossen.

Also, finde heraus, was Dich wirklich antreibt, und Dir steht eine unermessliche Glücksquelle zur Verfügung. Und wer kann Dir dabei helfen? Melde Dich bei mir.

Lehn Dich wieder zurück und fühle ihn Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Was treibt Dich an?
- Hast Du Dir darüber schon einmal Gedanken gemacht?
- Bist Du schon einmal mit anderen aneinander geraten, ohne zu wissen, warum?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 10: Ressourcenvoller Selbst-Anker

- Suche Dir eine Situation, in der Du „gut drauf“ warst, in der Dir etwas besonders gut gelungen ist.
- Suche Dir die Situation aus, die Dir am besten gefällt.
- Versuche, Dich mit allen Sinnen an diese Situation zu erinnern. Fühle sie, rieche sie, schmecke sie.
- Suche Dir für diese Situation einen Anker, Deine Armbanduhr, ein Schmuckstück, eine Handbewegung oder was auch immer.
- Speichere dieses Bild vor Deinem inneren Auge, sodass Du immer wieder schnellen Zugriff darauf hast.
- Setze Deinen Anker ein, wenn Du einen ressourcenvollen Zustand brauchst.

Wenn Du in einem für Dich unangenehmen Gespräch bist, wenn Du aufkommenden Stress spürst, glaubst, etwas nicht schaffen zu können, dann wird Dir dieser Anker gut helfen.

Kapitel 11 – Was bedeutet das jetzt für mein bisheriges Leben?

„Das sind die Weisen, die durch Irrtum zur Wahrheit reisen. Die am Irrtum verharren, das sind die Narren.“

Ich finde es ziemlich spannend, mit diesem Wissen rückblickend zu analysieren, wie und ob ich diese fünf wesentlichen Antreiber gelebt habe.

Für die Schulzeit kann ich mich nicht mehr so recht daran erinnern. Viele Wahlmöglichkeiten bestanden damals aber auch nicht.

Während der Banklehre habe ich auch getan, was mir Spaß macht. Ich konnte meine Zurückgezogenheit leben. Ich war bodenständig und musste mit niemandem in Konkurrenz gehen. Ich habe die Führung übernommen bei der Art, wie ich mich auf die Prüfung vorbereitet habe. In beiden Etappen. Schule und Banklehre waren die Inhalte vorgegeben. Das Ziel, nämlich die Prüfung zu bestehen, stand auch fest. Ich glaube, dass dies das Leben der Antreiber ein wenig erleichtert. Wenn es gar nicht meine Sache gewesen wäre, hätte ich die Banklehre wohl abgebrochen. Aber halt, ist das realistisch? Ist es nicht eher so, dass man in jungen Jahren noch sehr anpassungsbereit ist und tut, was die Eltern von einem erwarten? Ich glaube heute, dass für die meisten jungen Menschen da ein Dilemma besteht. Dass ihre Persönlichkeit zur Zeit der Berufsentscheidung

noch nicht so weit gereift ist, um eine Entscheidung aus dem Herzen treffen zu können.

Auch im Studium habe ich mich mit dem, was ich getan habe, wohlgefühlt. Klar, der Rahmenplan war vorgegeben, aber in diesem Rahmen habe ich gestaltet, was ich gestalten konnte. Zurückgezogenheit, Unabhängigkeit, Bodenständigkeit, Genuss, Großzügigkeit, alles kein Thema. Nie musste ich mich mit anderen messen. Das Konkurrenzverhalten vieler Kommilitonen habe ich nicht verstanden. Statussymbole habe ich nicht gebraucht. Anderen habe ich großzügig geholfen und gegeben. Ich habe viel freie Zeit genossen und das Leben gestaltet. In unserer privaten Arbeitsgruppe habe ich die Führung übernommen. Den Lernstoff habe ich in unserer Arbeitsgruppe präsentiert und sie damit zusammengehalten.

Und da das Examen so gut ausgefallen ist, entsprach das Studium – zumindest auf den ersten Blick – auch meinen Antreibern. Wenn ich das damals nur so gemacht hätte, ohne dahinter zu stehen, wäre das nicht möglich gewesen. Komplizierte Sachverhalte zu verstehen, sie verständlich zu machen und sie anderen zu erläutern, das machte mir Spaß. Das kann ich gut. Jura ist ein Problemlösungstool, um das Leben aus einer besonderen Sicht sehen zu können. Du kannst damit Probleme des täglichen Lebens lösen. Dass die Prüfungsordnungen vorsehen, dass Du tausend Sachen auswendig wissen musst, ist die eine Seite. Die andere Seite ist, dass Du eine Methode lernst,

mit der Du Dich in jedem Lebenssachverhalt zurechtfinden kannst. So hat mir Jura auch immer Spaß gemacht. Eine meiner Stärken ist es, pragmatische Lösungen zu finden. Bei späterer Gelegenheit hat mir mal eine Frau ein besonders schönes Kompliment gemacht: „Ich schätze an Dir Dein unjuristisches Jurist sein.“

Aus der Sicht von heute war das juristische Studium für meine damalige Entwicklungsphase wohl die richtige Entscheidung. Weiter war meine Persönlichkeit damals nicht. Aber es gibt sehr, sehr viele Menschen, für die die juristische Ausbildung im späteren Leben nur die Basis für etwas ganz anderes geworden ist. Sie nutzen die dort gelernten Problemlösungs- und Strukturierungsfähigkeiten heute für ganz andere Berufe. Wenn man scherzhaft sagt „Dem Inschenöör ist nichts zu schwöör!“, so gilt das auf eine andere Art auch für Juristen. Sie können sich mit ihrer Struktur in allen Gebieten zurechtfinden.

Und jetzt wird es richtig spannend. Was bedeutet das nun für meine Zeit in der Bank? Bereits von Anfang an habe ich dort gespürt, dass ich dort nicht richtig glücklich bin. Ich habe meinen Job gemacht, aber nicht mehr. Ich mochte zwar die juristische Art des Problemlösens, aber es war von Anfang an nicht mein Ding, Verträge exakt zu prüfen, seitenlange komplizierte Paragraphen zu bankrechtlichen Themen zu lesen und anzuwenden. Häufig saß ich davor und habe mich gefragt, ob es im Angesicht der Ewigkeit nicht wichtigere Dinge gibt, mit denen

sich die Welt beschäftigen sollte. Es gibt dazu eine schöne Definition für einen Spezialisten:

„Ein Spezialist ist jemand, der über immer weniger immer mehr weiß, bis er schließlich über nichts alles weiß.“

Die Menschen um mich herum waren überwiegend „herausgehoben“, meine Bodenständigkeit war nicht gefragt. Ich konnte nicht in Führung gehen. Ich war nicht unabhängig, weil in einer Bank fast alles geregelt ist. Großzügigkeit und Genuss, auch eher weniger. Ich fühlte schon damals, dass mich ein unsichtbares Band zurückhält, zu wechseln. So, als ob ich auf einen Zug aufgesprungen bin, der immer schneller fuhr und aus dem ich nicht mehr herauskam. Wie gefesselt, wie unsichtbar gesteuert.

Und dann schien sich das Blatt zu wenden. Die Bank war damals noch eine kleine Universalbank, die alle Bankdienstleistungen angeboten hat. Damit hatte sie aber keine Überlebenschance. Zusammen mit dem Gesellschafter haben wir die Bank neu ausgerichtet auf das mittelständische Firmenkundengeschäft. Das war dann sozusagen eine neue Bank. Ich bin damals Leiter der Rechts- und nun auch Personalabteilung geworden. Und jetzt brauchte die Bank einen Trainer, Coach und Mediator. Und diese Chance bekam ich.

Von 2000 bis 2009 konnte ich alles umsetzen und gestalten, was mich auszeichnet. Alle Antreiber tanzten Freudentänze und waren im Einsatz. Spaß

und Gestaltungsmöglichkeit pur. Die Bank konnte ihr Jahresergebnis vervierfachen. Die Mitarbeiter waren begeistert über das gute Ergebnis der Workshops, es herrschte ein unglaublicher Spirit in der Bank. Auch wenn ich damals meine Antreiber noch nicht kannte, habe ich gespürt, dass ich sie lebe – Bodenständigkeit, Großzügigkeit, Unabhängigkeit, Führung und Genuss. Eine sehr spannende und herausfordernde Zeit. Sie dauerte fast neun Jahre.

Aber dann! Kannst Du Dich noch an die Finanzmarktkrise aus der Zeit erinnern? Sie hat die Welt finanziell fast an den Rand des Abgrundes gebracht. Auch die Zukunft unserer Bank stand lange Zeit auf dem Spiel. Innerhalb kürzester Zeit spielten alle Mitarbeiterthemen in der Bank keine Rolle mehr. Es ging „nur noch um das „Überleben der Bank“. Wieso dafür die Menschen keine Rolle mehr gespielt haben, habe ich nie verstanden. Wer, wenn nicht die Menschen helfen, das Überleben eines Unternehmens zu sichern?

Warum ging es dann für mich so weiter, wie es geschehen ist? Lange habe ich mir heute den Kopf darüber zerbrochen, was dann geschehen ist. Immer und immer wieder. Warum bin ich in diesen Abwärtstrubel geraten und da nicht mehr herausgekommen?

Zuerst war es noch eine hohe Loyalität gegenüber meinem Arbeitgeber. Wir haben gemeinsam so viele gute Zeiten erlebt, sodass es für mich

selbstverständlich war, diese „Dürreperiode“ gemeinsam zu überstehen. Ich stehe zu meinem Wort, ich kann mit dem Begriff hanseatischer Kaufmann etwas anfangen. Mir ist Fairness wichtig. Die Geschichte eines Investmentbankers, der gesagt hat, „Wenn Sie Loyalität wollen, dann kaufen Sie sich einen Hund“, geht völlig gegen meine Werteskala. Nach 20 Jahren in der Bank war Loyalität in dieser Phase für mich selbstverständlich. Heute habe ich meine Zweifel, ob man in einem Kapitalunternehmen mit Fremdgeschäftsführern von Mitarbeitern Loyalität fordern beziehungsweise erwarten kann. Für mich eine ziemlich bittere Erkenntnis.

Lange Zeit habe ich fest geglaubt, dass dies nur eine Periode von zwei oder drei Jahren wird. Danach wäre wieder meine Zeit gekommen. Mir ist gar nicht so bewusst gewesen, wie sehr ich schon im Widerspruch zu meinem Vorstand stand. Auch habe ich nur schleichend realisiert, dass die Bank sich immer weiter weg von einer „menschlichen“ Bank entwickelte. Zur Zeit der Finanzmarktkrise kam es offensichtlich auf andere Dinge an, als auf die Bedürfnisse der Menschen. Im Verhältnis zu meinem Vorstand kollidierten Bodenständigkeit und bei ihm eine ausgeprägte Herausgehobenheit. Führung ließ er als führender Vorstand neben sich überhaupt nicht zu. Unabhängig arbeiten konnte ich auch nicht mehr. Auf Großzügigkeit und Genuss kam es nicht an. Auch die anderen, weniger ausgeprägten Antreiber, kamen deutlich zu kurz.

Heute vergleiche ich es mit der Geschichte mit dem Frosch, die ich gerne in Veränderungsprozessen erzähle. Was passiert, wenn man einen Frosch in eine Schale mit kaltem Wasser setzt? Er fühlt sich pudelwohl. Und in eine Schale mit heißem Wasser? Dann springt er sofort heraus. Und jetzt wird es interessant. Was geschieht, wenn der Frosch im kalten Wasser sitzt und man das Wasser von unten mit Feuer erhitzt? Der Frosch bleibt solange in dem Wasser sitzen, bis er stirbt. Wenn sich die äußeren Rahmenbedingungen kontinuierlich ändern, bekommen wir das nicht mit. Wir gewöhnen uns dann schnell an die neue, jeweils ein wenig verschlechterte Umgebung. Die Messlatte für die Veränderung ist die jeweils letzte Stufe davor. Deshalb bekommen wir die starke Veränderung insgesamt nicht mehr mit. Das liegt u. a. auch an mangelnder Achtsamkeit. Das Thema des nächsten Kapitels.

Irgendwann war die Loyalitätsphase dann auch vorbei. Es war kein Ende dieser inhaltlichen „Dürreperiode“ abzusehen. Ich beschloss, mich auf eine Zeit außerhalb der Bank vorzubereiten. Und dabei habe ich die Signale in der Bank nicht mehr mitbekommen. Es kam beides zusammen. Mein eigenes Verhalten, aber auch fehlende Führung. Es scheint mir so, als ob ein ganzes Unternehmen dabei zugesehen hat, wie da jemand vor die Wand läuft. Was für ein Klima der Zusammenarbeit, wo Gespräche nicht möglich sind. Ab einem bestimmten Punkt war ich nicht mehr in der Lage, das

selber zu erkennen und dagegen zu steuern. Dazu kamen dann schwere Panik- und Angststörungen, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Schwindelattacken und Konzentrationsstörungen.

Und die Fortsetzung kennst Du bereits. So hat dieses Buch angefangen.

Jetzt kennst Du die Vorgeschichte dieser ungewöhnlichen Autofahrt.

- Was lässt einen intelligenten und so begabten Menschen in eine solche Situation kommen?
- War das nicht vermeidbar gewesen?
- Was waren die Ursachen, solange in einer solchen Situation auszuharren?
- Interessant ist die Geschichte in zweierlei Hinsicht. Wie bin ich da hingekommen, wo ich heute stehe?
- Und was waren die Ursachen, aus den damaligen Fesseln nicht ausbrechen zu können?

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Hast Du schon einmal so eine Geschichte wie mit dem Frosch erlebt? Eine kaum merkbare Veränderung der Lebensumstän-

de, aus denen sich ein größeres Problem ergeben hat?

- Fühlst Du regelmäßig in Dich hinein, wie es Dir jetzt gerade im Moment geht? Ob noch alles passt in Deinem Leben?
- Wie sieht es in Deinem Beruf aus? Wie hoch ist der Spaßfaktor? Wie viel Gehalt bekommst Du und wie viel Schmerzensgeld. Kein Gehalt der Welt ist es wert, in einem Beruf auszuharren, der Dich nicht erfüllt.

Der Preis für die Abhängigkeit ist immer höher als für die Unabhängigkeit.

- Hast Du intensive Freunde, mit denen Du darüber reden kannst? Partner? Freunde? Freundinnen? Menschen, vor denen Du offen sein kannst?
- Hast Du schon mal darüber nachgedacht, Dich von Menschen zu trennen, die nur an Deiner Energie zehren? Dir aber keine geben?
- Wenn Du Führungskraft bist, wie führst Du? Sitzt Du die Probleme auch aus, oder gibst Du Feedback und greifst ein, wo Du das als Führungskraft tun muss?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 11: Morgendliche Einstimmung auf den Tag

- Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Schließe die Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach innen.
- Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Ein und aus. Ein und aus. Du achtest nur auf Deinen Atem.
- Dann konzentrierst Du Dich auf Deine Sitzfläche. Wie hast Du Kontakt dazu? Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Füße. Spüre den Kontakt zum Boden. Wie liegen sie auf? Sind sie warm oder kalt?
- Konzentriere Dich auf Deine Schultern und Deine Kiefer. Du musst da nichts halten, sondern kannst ganz entspannt loslassen.
- Dann erdest Du Dich, indem Du aus Deinem Steiß eine starke Wurzel in Deiner Vorstellung in die Erde wachsen lässt. Diese wächst allein in Deiner Vorstellung und verbindet sich fest mit der Erde.
- Genieße diese Vorstellung noch einige Zeit und bleibe ganz in diesem Bild.
- Dann lässt Du langsam dieses Bild wieder los und startest in Deinen Tag.

Ich verspreche Dir, dass sich Dein Leben sehr verbessern wird, wenn Du das jeden Tag machst.

Kapitel 12 – Achtsamkeit

„Glück entsteht oft durch die Aufmerksamkeit in kleinen Dingen. Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.“

Kannst Du Dich noch an die Geschichte mit dem Frosch erinnern? Sie hört sich so banal an. In Wahrheit aber führt sie Dich zum wichtigsten Thema, welches es in diesem Leben gibt.

Wie oft lebst Du wirklich im Hier und Jetzt, bist wirklich präsent bei dem, was geschieht? Wenn Du aufmerksam bist bei dem, was gerade ist, kannst Du keinen Groll mehr über die Vergangenheit haben und keine Angst vor der Zukunft. Du kannst dann jede Gelegenheit sehen und ergreifen, die Dir das Leben bietet. Alles, was das Leben für uns hat, liegt vor Dir. Du siehst es nur nicht, weil Du ständig gedanklich woanders bist.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Du hörst auf, gegen alle Unannehmlichkeiten des Lebens anzukämpfen. Ganz automatisch wirst Du ruhiger und gelassener und gewinnst völlig neue Perspektiven. Eine ganz neue Welt zeigt sich Dir.

Das Hier und Jetzt ist da – nur wir nicht. Bist Du schon einmal in ein Zimmer gegangen und als Du

dort warst, wusstest Du nicht mehr, was Du dort wolltest?

- Du findest den Autoschlüssel nicht mehr.
- Dir fällt das teuerste Glas, was du hast, auf den Boden.
- Du sitzt im Auto und denkst „habe ich den Herd ausgemacht?“
- Du brichst Dir mit einem unvorsichtigen Tritt den Fuß.
- Du kannst Dich an Namen nicht erinnern.
- Und viele andere Beispiele, die Dir sicherlich einfallen.

Achtsamkeit ist ein Begriff, der in den letzten Jahren ziemlich in Mode gekommen ist. Er begegnet uns mittlerweile an jeder Ecke. Das ist wirklich sehr gut. Andererseits wird damit auch viel Unsinn betrieben. Achtsamkeit wird für Marketingzwecke missbraucht und als Trendbegriff zum Geschäft gemacht.

Für mich ist dies eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Und zwar nicht starres Konzentrieren oder hartnäckiges Fokussieren, sondern eine Aufmerksamkeit, die auch von Offenheit und Wachheit geprägt ist, von bewusstem Wahrnehmen ohne zu bewerten. Wir werden schon von klein auf dazu angehalten, alles zu beurteilen, Stellung zu beziehen, eine Meinung zu haben und

zu äußern, am besten schnell. Das führt zu einem Leben im Autopilot-Modus, in dem wir mehr funktionieren als handeln. Dinge nicht zu bewerten, fällt Menschen zunächst einmal sehr schwer. Aber wertfreies Beobachten bedeutet nämlich keinesfalls Gleichgültigkeit oder führt gar zu Abgestumpftheit. Ziel der Achtsamkeit ist nicht, Emotionen zu unterdrücken, Empfindungen zu verdrängen oder Gedanken zu verscheuchen. Auch wenn sie unangenehm sind, werden sie als solche wahrgenommen, nur belässt es Achtsamkeit beim Registrieren und akzeptiert einfach, dass es sie gibt. Sie erkennt unseren körperlichen und geistigen Zustand so an, wie er in diesem Augenblick ist.

Achtsamkeit gibt Dir ein Höchstmaß an Kontrolle über Dein Leben zurück. Du merkst es unter anderem daran, dass sich zwischen Reiz und Reaktion nun ein Moment der Wahlmöglichkeit auftut. Du bist wieder mehr in der Lage, selbst und vor allem bewusst zu entscheiden, wie Du reagieren willst.

Was heißt das nun für unsere Geschichte? Wenn ich ab 2009 achtsamer gelebt hätte, hätte ich schon viel früher registrieren können, was sich da zusammengebraut hat. Öfter mal innehalten, öfter mal aus dem Autopilot-Modus ausbrechen, öfter mal ganz wertfrei zu beobachten, was da geschehen ist. Mangelnde Achtsamkeit und Verdrängung aus dem Kapitel 6 gehen eine unglückliche Allianz ein. Wenn das über Jahre geht, dann „wird der Frosch eben gar gekocht.“

Aber auch für Deine Erinnerungen an die Vergangenheit und Deine Befürchtungen vor der Zukunft ist Achtsamkeit ein wirksames Gegenmittel. Nur das Jetzt existiert. Das Einzige, was Du erfahren und wirklich spüren und fühlen kannst, ist der gegenwärtige Augenblick. Die Vergangenheit besteht nur in Deiner Erinnerung und die Zukunft in Gedanken, die Du jetzt denkst. Viele Menschen glauben, dass die Ursachen ihrer gegenwärtigen Schwierigkeiten in der Vergangenheit liegen. Das stimmt aber nicht, sie liegen allein in Deinem heutigen Denken. Die Vergangenheit gibt es aber nicht, nur die Erinnerung daran existiert noch. Änderst Du Deine gegenwärtige Anschauung, so verändert sich auch Deine Erinnerung.

Die Fundamente der Achtsamkeit sind:

- (1) Nicht zu werten,
- (2) Geduld zu haben.
- (3) Alles so zu sehen, als ob Du es zum ersten Mal siehst.
- (4) Vertrauen,
- (5) nicht nach etwas streben,
- (6) annehmen, was ist und
- (7) loslassen.

Wenn Dich das Thema nun noch mehr interessiert, dann empfehle ich Dir einen MBSR-Kurs

(Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Er wird sicherlich in Deiner Nähe auch angeboten.

Für mich ist das das Wichtigste, was Du im Leben lernen solltest. Ich habe es auch gelernt und das hat mein Leben mehr als bereichert. Ich bin ruhiger und gelassener geworden und sehe viel klarer, worum es im Leben wirklich geht. Für mich besteht das Leben nur aus Augenblicken und spielt sich nur in dem Augenblick ab, in dem Du das gerade liest.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Kannst Du spüren, wie es Dir jetzt gerade geht?
- Wo bist Du mit Deinen Gedanken?
- Kannst Du einzelne Körperempfindungen beschreiben?
- Wie würdest Du Deine körperliche Fitness beschreiben?
- Spürst Du bereits, dass zwischen Reiz und Reaktion ein Raum liegt?
- Spürst Du noch Groll in Dir und lebst damit in der Vergangenheit?
- Hast Du Angst und Stress und bist damit in der Zukunft?

Übung 12: Tipps, wie Du während eines Arbeitstages Stress vermeiden kannst.

- Nimm Dir morgens 5–15 Minuten Zeit, ganz bei Dir zu sein.
- Konzentriere Dich 1 Minute ganz auf Deinen Atem, bevor Du aus dem Haus gehst.
- Achte auf dem Weg zur Arbeit auf die Spannungen in Deinem Körper.
- Schalte das Radio nicht ein.
- Wenn Du an der Ampel stehst, konzentriere Dich auf Deinen Atem und die Gedanken.
- Achte am Arbeitsplatz bei jedem Schritt darauf, wo Du bist.
- Versuche, Dich immer wieder bewusst zu entspannen.
- Lege jede Stunde für 1–3 Minuten ein Stopp ein = Atmung, ruhig werden, in der Mitte ankommen.
- 1–2 Mittagessen in der Woche in Stille.
- Gratuliere Dir am Abend für das, was Du geleistet hast.
- Mache eine Liste für morgen.
- Auf dem Heimweg den Übergang von Arbeit nach Hause bewusst machen.
- Zu Hause einen Moment bewusst auf die Freizeit einstimmen.

- Mache ein Ritual, um in den Feierabend überzugehen.

Beschäftige Dich täglich mit dieser Übung und den Fragen davor!

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast.

Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 13 – Buy a Ticket, dream big, never return

„Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach.“

Von nun an ging es in meinem Leben um die konkrete Planung der Veränderung. So konnte es in diesem Arbeitsverhältnis nicht weitergehen. Das dürfte klargeworden sein. Noch glaubte ich, dass ich bereits alle Hürden für eine erfolgreiche Veränderung genommen hatte. Aber das war ein Irrtum. Es gab noch sehr viel, was ich in mein Leben integrieren musste. Nicht nur die Achtsamkeit aus dem letzten Kapitel. Das war erst der Anfang.

Also, der Wille für die Veränderung war da. Dann kann es ja losgehen. Weit gefehlt. Wirkliche Veränderung ist ganz schön schwer.

- Warum aber ist das so schwer?
- Kennst Du den Spruch: „Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach?“ Schlimm klingt auch: „Lieber das bekannte Unglück als das unbekannte Glück.“
- Kennst Du auch Freunde, die in unbefriedigenden Jobs verharren, statt sich zu verändern?
- Oder Ehefrauen, die bei ihrem Mann bleiben, obwohl sie geschlagen werden?

- Oder was kennst Du von Dir selber?
- Wo bist Du mit Dingen in Deinem Leben nicht zufrieden, und änderst nichts?
- Oder Du hast es irgendwann versucht, aber dann aufgegeben?
- Kommt Dir das bekannt vor?
- Wie gehst Du damit um?
- Bist Du sauer auf Dich?
- Oder inzwischen gleichgültig geworden?

Zunächst einmal, Willkommen im Klub. Du bist völlig normal und hast keinen Grund, Dich niederzumachen. So wie Dir geht es fast allen Menschen. Du hast nur noch nicht verstanden, warum das so ist.

In der Evolution ist seit Jahrmillionen Jahren Beständigkeit der Normalfall, der Wandel ist die Ausnahme. Das ist auch gut so, weil Wandel immer auch Risiken mit sich bringt, deshalb geht die Evolution auf Nummer sicher. Wandel geschieht nur, wenn sich die Rahmenbedingungen existenziell geändert haben und Wandel zum Überleben unverzichtbar war.

Siehst Du, und was für das Leben insgesamt gilt, das gilt auch für Dich als Individuum. Das kann gar nicht anders sein. Was muss sich für Dich geradezu „existenziell“ ändern, damit Veränderung gelingt? Veränderung gelingt nur, wenn starke Gefühle ins

Spiel kommen. Diese Gefühle fangen zweimal mit „L“ an. Weißt Du, was ich meine?

Das erste ist Leid. Der Leidensdruck des gegenwärtigen Zustands muss hoch genug sein. Du hast z. B. Übergewicht, bist unbeweglich, erlebst körperliche oder psychische Gewalt, Du bist komplett unzufrieden in Deiner gegenwärtigen beruflichen Situation.

Gibt es da etwas bei Dir? Überlege mal genau. Fühle in Dich hinein. Bist Du mit Deinem gegenwärtigen Leben vollständig zufrieden? Bei mir war das nicht so. Bei mir war das Leid, aus diesem beruflichen Umfeld aussteigen zu wollen, sehr hoch. Ich wollte einfach nicht mehr so weitermachen wie bisher. Schon einmal hatte mich dies in die Krise gebracht, noch einmal sollte das nicht geschehen.

Nur Leidensdruck reicht zur Veränderung aber nicht aus, sonst besteht die Gefahr, vom Regen in die Traufe zu kommen. Dazukommen muss das zweite „L“ =Lust. Ein lustvolles Hinzu. Und dieses lustvolle Hinzu zu finden, ist meistens gar nicht so einfach. Was willst Du wirklich, wirklich im Leben?

Dazu gibt es eine einfache Erfolgsformel. Das ist eine Formel, die Dein Leben und Dein Business wirklich komplett verändern kann, wenn Du dafür bereit bist. Die Tochter von einem Freund hat sich mal in Hamburg ein T-Shirt gekauft. Vorne stand drauf:

- **Buy a Ticket**
- **Dream big**
- **Never return**

Wenn Du wirklich ein Ziel hast, wenn Dir klar ist, was Du willst, dann höre auf, über das WIE nachzudenken – also WIE Du das erreichst, was Du willst. Mache den ersten Schritt und kaufe Dir ein Ticket.

- **Kaufe Dir ein Ticket für Dich selbst.**

Das heißt, treffe eine glasklare Entscheidung für das, was Du willst. Dein nächstes Ziel kann auch eine Reise sein, ein Trip nach Amerika, nach Australien oder eine Weltreise mit der Queen Mary 2.

Auch wenn Du Dich persönlich weiterentwickeln willst. Auch wenn Du noch keinen Plan hast, WIE das funktionieren wird und WIE Du Dein Ziel erreichen willst.

- Kannst Du für Dich klar entscheiden, was Du als Nächstes willst?
- Wofür willst Du ein Ticket kaufen?
- Wo soll Deine Reise des Lebens hingehen?
- Kannst Du für Dich so eine klare Entscheidung treffen?

Wenn Du irgendwo wirklich hinwillst, dann heißt das, Dinge dafür zu tun, die Du noch nicht getan hast. Fange an, Dein Denken zu verändern, Dein

Fühlen zu verändern. Das Fühlen verändern passiert dadurch, dass Du Dir andere Gedanken machst. Wenn Du anders denkst, bekommst Du auch andere Gefühle. Ganz einfach. Wenn Du andere Gefühle hast, dann wirst Du auch andere Handlungen ausführen. Und wenn Du andere Handlungen ausführst, dann wirst Du am Ende bessere Resultate bekommen.

- **Dream big**

Erst wenn Du die klare Entscheidung getroffen hast, Dein Ziel zu erreichen, dann kannst Du groß träumen, wie es aussieht, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Dann gibt es keine Nebenkriegsschauplätze mehr, kein Rumgedaddel in Facebook, keine Tüdderei mit anderen Dingen, die so täglich auf uns einschlagen. Blende das aus. Halte den Fokus auf Dein Ziel, nur dann kommst Du dorthin.

Glaube an Dich, tue das, was Du willst. Suche Dir nur Leute, die wirklich mit Dir auf einer Welle sind, die Dich wirklich unterstützen. Alle, die sagen, „Das klappt doch eh nicht ...“, entweder sofort das Gespräch abbrechen oder rede über irgendetwas, doch nicht mehr über Dein Thema, denn die halten Dich nur fest.

- **Never return**

Und dann lass Dich nie wieder von diesem Ziel abbringen. Mein Motto heißt: „Wer den Ozean überqueren will, muss den Hafen verlassen.“ Das

Synonym dafür ist für mich die Queen Mary 2. Ein mächtiges Schiff, welches ich schon einmal an einem wunderbaren Juniabend in Hamburg Blankenese in der schönsten Abendsonne fotografiert habe. So ist das auch mit Deinen Zielen.

- Zuerst kaufst Du ein Ticket für die Queen Mary, zur Fahrt in eine andere Welt, in eine andere Zukunft.
- Dann, und erst dann träumst Du auf dem Schiff von Deinem Ziel. Es kann ein großes Ziel sein und Du kannst es Dir so richtig blumig ausmalen und vorstellen. Wie Du das machen kannst, darauf kommen wir noch.
- Und Du entscheidest Dich, nicht wieder umzukehren, nicht gleich bei den ersten Hindernissen aufzugeben. Das ist im Fall der Queen Mary ganz einfach, denn da kannst Du nicht einfach umkehren. Wenn auf dem Atlantik mal Windstärke 11 ist – wofür das Schiff gemacht ist – dann musst Du da durch.

Was für ein Ticket ich mir damals gekauft habe, das erfährst Du im nächsten Kapitel. Sei gespannt.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Wo ist Dir im Leben schon mal Veränderung leichtgefallen?
- Wo ist es Dir schwergefallen?
- Hast Du schon mal ein neues Ziel gesetzt, dann aber nach kurzer Zeit aufgegeben?
- Wolltest Du schon einmal von etwas weg, wusstest aber nicht wohin?
- Bist Du schon einmal in einer Situation verharnt, aus der Du weg wolltest, aber nicht konntest?
- Hast Du schon einmal von etwas groß geträumt, aber keine klare Entscheidung getroffen, dass Du dorthin willst?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 13: Zugabe für Deine Beziehungen

Reicht das Guthaben auf dem Wertschätzungs-konto?

Jede Anerkennung, jeder zustimmende Blick, aber auch jedes Kritisieren, jede Abwertung wird verbucht.

Soll	Haben
1 x Kritik	1 x Anerkennung 1 x Anerkennung 1 x Anerkennung 1 x Anerkennung 1 x Anerkennung

Eine Beziehung braucht mindestens dieses Verhältnis auf dem Wertschätzungskonto. 1 x Kritik wird ausgeglichen durch 5 x Wertschätzung. Je mehr, desto besser! Verschlechtert es sich, kippt die Beziehung.

Auch wenn man sich selbst genügend Anerkennung gibt, erwarten auch Menschen mit hoher Selbstwertschätzung irgendwann Anerkennung für ihre Bemühungen. Bleibt diese aus, können selbst hoch motivierte, selbstbestimmte Menschen, eine Gratifikationskrise erleiden und krank werden.

Lob und Anerkennung ist nicht nur eine Lehrbuchweisheit, sondern ein Gesundheitsfaktor.

Also, wenn Du glückliche und ausgefüllte Beziehungen zu Deinen Mitmenschen haben möchtest, dann setze das um.

Du wirst spüren, wie Deine Mitmenschen aufleben, wenn sie mit Dir zu tun haben.

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 14 – Das Jahrescoaching

„Nur was Mann anpackt, bekommt Mann in den Griff.“

Nach all den vielen Versuchen, alleine aus der Bank zu kommen, ist mir ganz klargeworden, dass dies nur über einen längeren Zeitraum gelingt. Und zwar mit einem Coach. Jeder gute Coach hat selber einen Coach. Auch jeder Unternehmer braucht einen Coach.

Warum ist das so?

Veränderung gelingt nur langfristig. Es gelingt nur dann, wenn Du ständig am Ball bleibst und den Fokus hältst. Es wird ständig Punkte geben, an denen Du an Dir zweifelst oder Rat brauchst. Und manchmal tut es gut, wenn der Coach „die Lizenz zum liebevollen A...tritt“ hat, wenn es Dir hilft und Du nur so weiterkommst. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Stolperfallen zu viele sind, als dass Du sie alleine lösen kannst. Ein Coach ist Dein ständiger Spiegel. Manchmal liegt die Antwort offenkundig vor, aber Du siehst sie nicht selber.

Das habe ich alles selber erfahren. Ich habe mir Ziele gesetzt, die für mich stimmig waren. Dazu gibt es bestimmte Zielformulierungskriterien. Dabei ist wichtig, dass die Ziele zwar realistisch sind, aber dennoch ein wenig über die gegenwärtige Möglichkeit hinausgehen. Vor allem aber müssen sie attraktiv sein und ein Datum enthalten,

an dem Du sie erreicht haben möchtest. Sonst gibt Dir ein Unterbewusstsein alle Zeit der Welt und Du erreichst die Ziele nie. Außerdem ist es wichtig, nicht mehr als drei große Ziele gleichzeitig zu verfolgen. Sonst nimmst Du Dir zu viel vor. Du erreichst stattdessen dann gar nichts, weil Du Dich verzettelst.

Dennoch habe ich meine **Ziele innerlich torpediert**. Es war so, als ob ich mir die Ziele zwar alle mit dem Bewusstsein setzen konnte, das Unterbewusstsein aber damit nicht einverstanden gewesen ist. Ich habe zwar gespürt, dass dies mit Erfahrungen aus meiner Kindheit zu tun haben muss, aber ich wusste nicht aus welcher Ecke sie kommen.

Schon sehr viele Jahre meines Lebens habe ich mit verschiedenen Menschen an den Themen mit meinen Eltern gearbeitet. Du könntest beim bisherigen Lesen spüren, wie sehr mich manche Dinge beeinträchtigt haben. Was für eine Wut und Verachtung ich jahrelang gespürt habe. Das saß sehr tief. Für dieses Buch würde es jetzt zu weit führen, wenn ich noch näher darauf eingehen würde. Ich hatte jedenfalls den Eindruck, diese Themen geklärt zu haben und mit ihnen im Reinen zu sein. Auf der Ebene des Bewusstseins war ich das wohl auch. Aber offensichtlich nicht auf der Ebene **meines Unterbewusstseins**.

Und herauszufinden, woran das lag, was da noch offen war, das glich der sprichwörtlichen Suche

nach der Stecknadel im Heuhaufen. Im Mai 2018 gab es einen Stromausfall auf dem Hamburger Flughafen. Der führte dazu, dass er komplett geschlossen werden musste. Der Flughafendirektor wurde dafür ziemlich angefeindet. Er erläuterte, dass ein Flughafen aus Sicherheitsgründen nicht betrieben werden darf, wenn nicht zwei unabhängige Systeme funktionieren. Jetzt stell Dir mal vor, es funktioniert nur ein System und das fällt auch noch aus, wenn Maschinen starten und landen wollen. Verständlich, dass der Flugbetrieb ruhen musste.

Es ging also darum, den oder die Fehler zu finden, die für den Kurzschluss gesorgt haben. Tausende Kilometer von Stromleitungen, die meisten nicht zu sehen und versteckt. Was für eine Riesenaufgabe. Siehst Du, und so ist das bei Dir in einem solchen Coachingprozess auch. Vielleicht ist es nur eine kleine Ursache, vielleicht aber auch eine größere. Nur finden musst Du sie. Der Flughafendirektor war sehr zufrieden, dass eine „Task Force“ mit mehreren fähigen Mitarbeitern den Fehler innerhalb von 24 Stunden gefunden hat.

Ich habe mich daher entschieden, ein Jahrescoaching bei meinem Coach in Hamburg zu buchen.

Bei einem langfristigen Coachingprogramm ist das anders, hier kannst Du bei einem Lotsen in einem geschützten Rahmen erst einmal alles deponieren, was in deinem Leben geschieht. Scheue Dich nicht

davor, den Blick von außen zu holen. Hinter jeder großen Führungskraft steht ein Supporter, der hilft, den Blick für das Wesentliche zu bekommen.

Na, dann schauen wir mal, was sich im Rahmen dieses Coachings bei mir so alles gelöst hat.

Lehne Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Hand aufs Herz, hast Du jemanden, vor dem Du sämtliche Masken fallenlassen kannst.
- Jemanden, mit dem Du Deine Anliegen offen besprechen kannst?
- Das, was Dich persönlich in Deinem Unternehmen, Deinem Beruf oder privat wirklich bewegt?
- Nimmst Du nicht aus den verschiedensten Gründen Rücksicht auf andere, insbesondere, wenn es auch darum geht, wie Du Dich in einer bestimmten Situation fühlst?
- Hast Du Dir schon einmal Ziele gesetzt und sie dann nicht erreicht?
- Setzt Du Dir überhaupt Ziele in Deinem Leben?
- Hast Du in Deinem Leben schon mal einen Coach gehabt?
- Wenn nein, warum nicht?

Übung 14: Ideenfindung im Schlaf

Wenn Du tagsüber mal eine Erholungspause brauchst, kannst Du das Deinem Unbewussten sagen:

„Liebes Unbewusstes,

ich brauche jetzt eine kurze Erholung.

Lass mich ... Minuten tief und entspannt schlafen und

exakt um ... Uhr frisch und erholt aufwachen, wie nach

einem längeren Schlaf.

Dankeschön!“

Und wenn Du Dir Lösungen für ein Thema wünschst, was Dich beschäftigt, dann kannst Du Folgendes tun, wenn Du schlafengehst:

„Liebes Unbewusstes,

ich habe folgende Frage/folgendes Thema:

.....

Sei so nett, spiel es für mich durch und

lasse mich dabei tief und fest schlafen und

morgen früh um ... frisch, erholt und entspannt

aufwachen und schicke mir bis ... Uhr klar und

deutlich Deine Idee!“

Wenn Du aufwachst:

„Danke, sei so nett und schicke mir die Idee morgen früh um ... Uhr nochmals.

Wenn sich die Gedanken im Schlaf drehen:

„Sei so nett und spiele es leise durch und lasse mich dabei tief und fest schlafen.

Dankeschön"

Das wird nicht beim ersten Mal funktionieren, aber mit wiederholter Übung wird sich Dein Körper daran gewöhnen und es wird super funktionieren.

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 15 – Die Antwort findest Du in Deiner Familiengeschichte.

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“

Im letzten Kapitel habe ich davon gesprochen, dass es darum geht, den Fehler zu finden, der zum Kurzschluss geführt hat. Den Fehler, der die weitere Entwicklung behindert hat. Aber, wo ansetzen?

Den Apfelfaktor kennst Du bereits. Ich habe Dir geschildert, dass ich die Antwort auf alle meine Fragen in meiner Familiengeschichte finde. Das, so glaube mir, ist bei Dir auch so, falls Du da Fragen haben solltest. Nie hätte ich geglaubt, dass die Beziehung zu meiner Familie und meinen Vorfahren eine so starke Rolle in meinem Leben gespielt hat. Es war wie mit einer Zwiebel. Kaum war eine Schale gelöst, da war die nächste dran.

Warum ist das denn so? Nun, zum einen liegt es daran, unter welchen Umständen Kinder aufwachsen und was sie dort in ihrer Familie erleben und hören. Wenn es Dich interessiert, dann höre Dir auch meinen Podcast Nr. 105 an. Ich hatte die große Ehre, mit Pastor Lueder Möring von der Domgemeinde in Verden unter anderem darüber zu sprechen.

Kinder sind bis zum Alter von sieben Jahren nicht in der Lage, das was sie von ihren Eltern oder ihrem Umfeld hören oder erleben, zu verarbeiten. Ihr

Gehirn ist wie ein riesiger Speicher, der nur mit Informationen angefüllt wird. Wenn sich ein Erwachsener in einem Gespräch mit einem anderen gekränkt fühlt, dann können die beiden das klären und verarbeiten. Ein Kind kann das nicht. Es wird eine von ihm gefühlte Ablehnung der Eltern dauerhaft speichern. Vor allem wird es diese auf sich beziehen. Kinder sind noch nicht in der Lage, zu abstrahieren, was da geschieht. In ihrer kindlichen Egozentrik hat alles, was geschieht, mit ihnen zu tun. Sie fühlen sich „schuldig“.

Deshalb ist es so schädlich, wenn Eltern ihren Kindern nicht erzählen, was für tolle und großartige Kinder sie sind. Kinder sprühen vor Fantasie und Zutrauen. Sie sind in ihrer Welt die Größten, wollen Astronaut, Forscher, Model, Prinzessin, Rockstar, Fußballspieler oder Bundeskanzlerin werden. Und dann setzen die Sprüche der Eltern ein:

- Du kannst das nicht.
- Du schaffst das nicht.
- Dafür bist Du zu dumm.
- Solange Du die Füße unter meinen Tisch stellst ...
- Du bist ein Junge.
- Du bist ein Mädchen.
- Dafür hast Du kein Talent.
- Du doch nicht. Jeder andere. Aber Du nicht.

Was Kinderohren stattdessen brauchen:

- Ich hab dich lieb!
- Gut gemacht!
- Ich bin stolz auf Dich!
- Du bist etwas Besonderes!
- Schön, dass es Dich gibt!
- Ich glaub an Dich!

Und in den meisten Schulen wird es dann noch schlimmer. Da wird nicht das individuelle Potenzial der Kinder gesehen und gefördert. Es werden systemkonforme Menschen herangezogen, die in den Unternehmen Zeit gegen Geld eintauschen, anstatt dazu, dass sie ihre eigenen und persönlichen Stärken ausleben. Dass sie wirklich das tun, was ihnen Spaß macht, spielt überhaupt keine Rolle. Kinder wollen eine sichere Bindung, aber auch die Freiheit, ihr ganz eigenes Potenzial zu entfalten. Stattdessen lernen sie in der Schule alle das Gleiche. Der Schwerpunkt wird dann auf die Schwächen gelegt.

Weißt Du, dass Du – genauso wie ich – diese beiden Bedürfnisse

- (1) Leben und arbeiten in sicherer, persönlicher Bindung,
- (2) Entfaltung des eigenen Potenzials,

immer noch hast? Die hat jeder Mensch sein Leben lang. Wenn Dir heute eines von beiden oder sogar beides fehlt, dann wirst Du vermutlich unglücklich sein. Dir fehlt dann etwas im Leben und Du spürst es innerlich. Die innere Stimme nagt an Dir, Dein Körper wird es Dir irgendwie sagen.

Und wie war es bei mir?

- Wo war der Ausgangspunkt für die Suche?
- Warum setze ich mir durchaus lustvolle Ziele, blockiere aber dann die Erreichung?
- Warum bleibt der wirtschaftliche Erfolg aus?

Es macht Sinn, dazu

- in der eigenen Kindheit zu suchen,
- aber auch in der gesamten Familiengeschichte.

Fangen wir mit der eigenen Kindheit an. Ich bin in Mülheim an der Ruhr in einem evangelischen Pfarrhaushalt aufgewachsen. Wir wohnten in einem großen Haus, ein ziemlich eckiger Kasten. In meinem Geburtsjahr 1957 gebaut. Meine Schwester und ich hatten große Zimmer, wir hatten einen riesigen Garten = prima äußerliche Voraussetzungen für Kinder. Meine Mutter war als Pfarrfrau immer zu Hause, sie hat nicht gearbeitet. Das hätte die Kirchenleitung auch nicht genehmigt. Ich habe in den Unterlagen meines Vaters die

Ladung gesehen, „sein Fräulein Braut vorzustellen“. Die Kirchenleitung musste die Heirat damals genehmigen und ging selbstverständlich davon aus, dass meine Mutter als Pfarrfrau mitwirkte. Heute wohl unvorstellbar. Und da mein Vater auch von zu Hause aus arbeitete, habe ich in meiner Kindheit sehr viel Kontakt mit meinen Eltern gehabt.

Ich bin nicht in den Kindergarten gegangen, sondern habe meine Kindheit im Wesentlichen zu Hause verbracht. Aus heutiger Sicht bedauere ich das, denn das Aufwachsen ohne Kontakt zu anderen kleinen Kindern verhinderte wichtige Erfahrungen, die ein Kind machen muss. Schon früh habe ich meinen innerlichen Antreiber der „Zurückgezogenheit“ entdeckt und auch gelebt. In unserem Haus war im Tiefgeschoss eine Garage, die nicht mehr genutzt wurde. Darin habe ich mir einen Bastelkeller eingerichtet und sicherlich im Laufe der Jahre 50 oder sogar mehr Modellautos zusammengebaut. Das war mein Ding: Zurückgezogen kreativ zu sein.

Es war mein Rückzugsort von der Familie. Sehr viel mit der Familie zusammen, und dann als Ausgleich das Alleinsein. Ich erinnere mich, dass mir irgendwann einmal ein Onkel schwere Vorwürfe gemacht hat, warum ich meine Zeit dort allein verbringe. Ich würde unter Menschen gehören und solle stattdessen mal in eine Diskothek gehen. Da haben sich mir die Nackenhaare gestäubt. Das war von dem

Onkel eine typische Reaktion, wie Erwachsene mit den Bedürfnissen von Kindern umgehen.

Das mit der Zurückgezogenheit ist bei mir heute auch noch so. Ich bin ein kontaktfreudiger Mensch, der gerne den ganzen Tag mit Menschen zusammen sein kann. Ich kann Sie als Coach und Berater den ganzen Tag unterstützen. Aber danach muss ich mich zurückziehen können, um wieder Kraft zu tanken.

1964 begann meine Schulzeit in der Grundschule in Mülheim an der Augustastraße. Faszinierend, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert. Wenn ich das Wort „Augustastraße“ höre, laufen jetzt beim Schreiben die Filme meiner Schulzeit ab. Meine Klassenlehrerin war Frau Viole, eine sehr nette, mütterliche Lehrerin. Mein Vater hörte mit Begeisterung klassische Musik. Dafür bin ich ihm heute sehr dankbar. Schon als kleiner Junge hat mich die Musik begeistert und das hält heute noch an. Zeitweise war mein Lieblingsstück die Leonoren-Ouvertüre Nr. 3 von Beethoven. Ein kraftvolles, Freude ausstrahlendes Orchesterwerk, welches zu den beliebtesten Stücken von ihm gehört. Ich kann mich noch genau an die Verwunderung und anerkennenden Blicke meiner Lehrerin erinnern. Es gab wohl nicht viel 9-Jährige mit solchen Interessen. Es steht für einen nach vorne gerichteten Vorwärtsdrang. Heute spüre ich, dass dieses „Aufbruchstück“ gut zu meiner gegenwärtigen Lebenssituation passt. Zufall?

Weiter erinnere ich mich gut daran, dass wir von 1963 bis 1965 dreimal in Callantsoog in Holland im Urlaub waren. 1963 bekam mein Vater sein erstes Auto, einen Renault R4. Eines der ersten Modelle mit Sitzen, die eher an Gartenstühle erinnert haben. Für mich als 6-Jährigen war das natürlich ein Ereignis, ein echtes Auto, mag es auch noch so spartanisch gewesen sein. Mit diesem Auto fuhren wir also nach Holland. Es gab in der Erinnerung unbeschwerte Urlaube mit Strand, Strandbuden, holländischen Fritten, Vanillepudding in der Glasflasche und Unterkunft in der ausgebauten Garage eines Elektrohändlers. Wenn ich das jetzt so schreibe, dann bekomme ich Lust, dort mal wieder auf Spurensuche meiner Kindheit zu gehen.

Jetzt sollte man doch glauben, dass nach dieser bisherigen Beschreibung meiner Kindheit die prägenden Erlebnisse nur gute gewesen sein können, oder? Weit gefehlt. Was fällt mir stattdessen als **prägendes Erlebnis** aus meiner Kindheit ein? Es ist eines, welches in meiner Erinnerung 1966 gewesen sein muss, also schon über 50 Jahre her ist. Nach den Urlauben in Holland fuhren wir dann ab 1966 nach Südtirol. Diese Geschichte kommt immer und ist stellvertretend für viele weitere Erlebnisse, die für mich nicht ganz so präsent sind. Interessanterweise ist das psychologisch erwiesen, dass es genauso ist. **Eine** Geschichte ist mit so vielen Emotionen verbunden, dass sie den Hauptplatz in der Erinnerung einnimmt.

Total interessant ist die Erkenntnis, dass die gefühlte und damit verbundene negative Emotion die Geschichte über die Jahre aufbauscht. Da wird im wahrsten Sinne des Wortes „die Mücke zum Elefanten.“ Und wenn diese Geschichte in einer Zeit passiert ist, in dem Kinder das Erlebte noch nicht ausreichend verarbeiten konnten, ist es sehr wahrscheinlich, dass damals tatsächlich etwas anderes geschehen ist, als Du heute in Erinnerung hast. Dann sind vielleicht 10 % tatsächliches Erlebnis und 90 % dazu gedichtete Interpretation.

Wie gesagt, 1957 geboren und gehöre zu der Generation der Kriegskinder. Kindern, deren Eltern den Krieg erlebt haben und dementsprechend davon traumatisiert worden sind. Aus dieser Sicht ist alles erklärlich und verständlich, dass sie so gehandelt haben, wie sie gehandelt haben. Sie konnten es nicht anders, weil sie selber in „ihrer Welt gefangen“ waren.

Was ist nun in meiner Erinnerung geschehen? Wir waren 1966 als Familie im Urlaub in Südtirol. An einem Tag haben wir eine Wanderung auf das Vigiljoch gemacht. Das liegt oberhalb von Meran, in Südtirol, im nördlichen Italien. In meiner Erinnerung war es eine schöne Wanderung auf eine Alm. So wie Almen nun mal aussehen. Mein Vater hatte zu diesem Zeitpunkt bereits starke rheumatische Beschwerden und konnte nicht mehr so gut laufen. In meiner Erinnerung war es meine Mutter, die diese Wanderung gewollt hat und ihn auch dabei haben **wollte**. Er hatte sich dem nur gefügt.

So, wie er es immer gemacht hat. Das habe ich als „der kleine Professor“ natürlich richtig mitbekommen. Ich war schon als Kind in der Lage, blitzschnell die Zusammenhänge erkennen zu können.

Wir gingen also alle vier, meine Eltern, meine Schwester und ich, auf diese Alm. Vater musste sich ab und zu ausruhen oder irgendwo abstützen. Es kam dann, wie es kommen musste. Irgendwann konnte mein Vater nicht mehr laufen. Und ich habe noch ihre Worte in der „eingebildeten“ Erinnerung. „Na, Papichen, hast Du Dir doch zu viel zugemutet?“ Mein Gerechtigkeitsgefühl war zutiefst getroffen und ich habe mich gewundert, dass mein Vater nicht selber etwas gesagt hat. Ich habe das dann aufgelöst und kurz, knapp und präzise einfach nur gesagt: „**Nein, Du ihm.**“ So war es ja auch, sie hat ihm das zugemutet. Sie hat so lange gedrängt, bis er – gegen sein Gefühl – mitgekommen ist.

Und was geschah? Heulen, Zeter und Mordio meiner Mutter: „Ihr undankbaren Kinder, ihr wisst gar nicht, wie gut ihr es habt, wir hatten damals im Krieg ...“ und, und, und. Und mein Vater, dem ich damit nur zur Hilfe gekommen bin, stand mit bitterbösem Blick daneben. Ich weiß nicht, ob er gemerkt hat, dass ich ihm nur zur Hilfe kommen wollte. Ich glaube, dass er einfach nicht in der Lage war, in solchen Situationen damit fertig zu werden.

Dies war die wichtigste Geschichte, an die ich mich erinnern kann. Es gab aber noch gefühlt ein

Dutzend weiterer Geschichten dieser Art. Eine z. B. ist mir als Student 1980 in Münster noch passiert. Meine Eltern wussten in diesem Jahr nicht, ob sie aus gesundheitlichen Gründen in Urlaub fahren konnten. Ich habe sie dazu ermuntert und ihnen gut zugeredet. Und meine Mutter hat daraus gemacht, dass ich sie nur loswerden wolle, um das Pfarrhaus in den Semesterferien für mich alleine zu haben. Es war immer das gleiche Spiel. Sie hat etwas fälschlicherweise auf sich bezogen und hat dann hysterisch überreagiert. Und mein Vater stand **hilflos daneben** und hatte dem nichts entgegenzusetzen.

Heute, als Erwachsener, kann ich das verstehen und deuten. Meine Mutter ist 1933 geboren und war zu Kriegsbeginn sechs Jahre alt. In diesem Jahr ist ihr Vater gestorben. 1945 musste sie als 12-jähriges Mädchen mit ihrer Mutter aus Schlesien vor den Russen fliehen. Als „Flüchtlingskind“ kam sie irgendwo hin, und aus ihrer Sicht konnte sie durch den Krieg nicht das lernen, was sie wollte. Daraus und aus den Kriegserlebnissen entwickelten sich ein starker Minderwertigkeitskomplex und aus meiner Sicht ein behandlungsbedürftiges psychisches Problem. Deshalb fühlte sie sich ständig in ihrer Persönlichkeit getroffen. In ihrem schwachen Selbstwert hat sie alles auf sich bezogen. Also genauso, wie es kleine Kinder auch tun. Ist das ein Wunder bei ihrer Kriegskindheitsgeschichte?

Mein Vater lebte im Harz und war zu Kriegsbeginn 15 Jahre alt. Er ist nach dem Krieg in ein amerikanisches Kriegsgefangenenlager gekommen. Sie lagen dort mit 1 000 anderen Gefangenen im Freien im Schlamm und mussten sich aus Konservendosen einen Unterschlupf buddeln. Sie lagen dort im Regen und bei Kälte und waren schlecht gepflegt. Sie hatten keine Zukunftsperspektive. Nach seiner Einschätzung kommen seine späteren rheumatischen Beschwerden und anderen Krankheiten aus den dort verbrachten kalten Nächten.

Sein Vater ist 1945 nach Kriegsende denunziert worden und in einem Gefangenenlager umgekommen. Mein Vater stand nach dem Krieg alleine mit nichts auf der Welt. Dass auch er mit schweren Traumatisierungen und Beeinträchtigungen durch das Leben gegangen ist, versteht sich für mich **heute** wie von selbst. Damals, für den kleinen Jungen, war das nicht ersichtlich. Und es ist auch nicht die Aufgabe eines Jungen, die Familiengeschichte seiner Eltern zu verstehen. Das kann ein Kind nicht, ein Kind bezieht diese Erlebnisse alle auf sich und leidet darunter. Ganz einfach, weil es diese Geschichte nicht verarbeiten kann und sich daraus entsprechend negative Überzeugungen über sich selbst entwickeln.

Welche das waren und wie ich sie aufgelöst habe, darum geht es in den **nächsten Kapiteln**.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

Wenn Du nicht zu meiner Generation gehörst, dann werden Deine Eltern wohl nicht so traumatisierende Erlebnisse gehabt haben. Dennoch ist es für Dich wichtig, sich auch mit ihnen zu beschäftigen.

- Kennst Du die Kindheit Deiner Eltern?
- Weißt Du, ob sie die als gut oder schlecht in Erinnerung haben?
- Erinnerst Du Dich an Kindheitserlebnisse von Dir?
- Negativer oder positiver Art?
- Bist Du wirklich sicher, dass das so geschehen ist, woran Du Dich erinnerst?
- Hast Du schon mal die Erfahrung gemacht, dass sich jemand an eine Begebenheit ganz anders erinnert als Du?
- Was kommt Dir jetzt in den Sinn, wenn Du erfährst, dass das immer so sein wird?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 15: Dein Leben in sieben bis einem Wort

Das ist eine sehr spannende Übung, die ich damals auch sehr gerne gemacht habe. Sie fordert ein wenig Denkarbeit und Kreativität. Aber sie lohnt sich.

Sie geht wie folgt:

Du beschreibst zunächst Dein Leben, so wie Du es Dir wünschst in einem Satz mit

- sieben Worten,
- sechs Worten,
- fünf Worten,
- vier Worten,
- drei Worten,
- zwei Worten und schließlich in ...

Jeder Satz ist eine Komprimierung des vorherigen, bis Du

- bei einem Wort angekommen bist.

Bei mir war das eine Wort „**Lebensfreude**“. Und das ist das, was für mich Leben ausmacht.

Viel Erfolg. Ich helfe Dir auch gerne dabei, wenn Du mich anrufst.

Kapitel 16 – Dein grenzenloser Selbstwert

„Die Zukunft hängt nicht von unserer Vergangenheit ab, sondern von unserer Entscheidung in jedem Moment.“

Was war die Folge solcher Erlebnisse, wie ich sie Dir im letzten Kapitel erzählt habe? Das liegt doch auf der Hand, oder? Natürlich eine massive Störung des Verhältnisses zu meinem Vater. „Vater, wo warst Du, als ich Dich gebraucht habe?“ Daraus habe ich einen Podcast gemacht. In der Zeit, in der ich eine männliche Vaterfigur brauchte, war er nicht da. Er war für mich ein „Schwächling, eine jämmerliche Figur.“ Da lässt der Teufel das Böse durch meine Mutter ins Haus, und mein Vater lässt mich im Regen stehen. Keine „Eier“, keine Durchsetzungskraft, kein Mumm. Ich fühlte mich von ihm total im Stich gelassen.

Das war ein Schlag in den Magen und diese Magenprobleme haben sich durch das ganze Leben gezogen. Der Magen nimmt alle neuen, fremden Vorstellungen und Gedanken auf. Er muss mit ihnen umgehen. Wir empfinden unter Umständen etwas als fremd, z. B. die Vorstellungen der Eltern. „Fremd“ heißt deshalb „nicht von uns erzeugt“, aber in uns aufgenommen, und wir müssen damit umgehen. Wir übernehmen Vorstellungen von anderen Menschen und passen diese gar nicht zu

unserem selbst entwickelten Weltbild an. Dann geraten wir oft auf Kollisionskurs zu unseren Wünschen.

Ich habe zu meinem Vater nicht aufgesehen, ich habe ihn nicht geehrt und geachtet. Ich glaube, ich habe ihn sogar **verachtet**. Er hatte mir nichts zu sagen und dann, wenn ich ihn gebraucht habe, dann war er nicht da. Was für eine Männerrolle, einer psychisch kranken Frau ausgeliefert zu sein und dem nichts entgegenzusetzen. Das hat zutiefst meine Beziehung zu Frauen berührt und auch das spätere Verhältnis zu Autoritäten. Ich habe später nie Autoritäten als solche anerkannt. Dieses erlebte Unter-/Überordnungsverhältnis war mir zutiefst zuwider.

Am 17. Juli 1994 wurde mein Vater 70 Jahre alt. Da er evangelischer Pfarrer im Ruhestand war, kamen zu seiner Feier entsprechend viele Menschen. Alle kamen, nur einer nicht. Nämlich ich. Da war ich bereits 37 Jahre alt, aber in unserem Verhältnis war das der Tiefstand. Ich habe in seinen Unterlagen im Jahr 2016 die Speisekarte und die Tischreden gefunden. In späteren Gedanken war ich nun dabei. Mein Vater hatte echt Humor und wird eine launige Tischrede gehalten haben. Andere haben auch geredet, es wurde gelacht, gut gegessen und sicherlich auch gesungen. Ich kenne das Lokal und sehe es jetzt vor mir. Nur ich war nicht dabei. Heute bekomme ich da die Tränen in den Augen, dass es dazu kommen musste. Damals konnte ich nicht anders.

1997 ist er gestorben. Etwa ein Jahr vorher begann ein Prozess der Wiederannäherung. Wir waren auch schon zu einem Gespräch verabredet, aber zu dem ist es nicht mehr gekommen. Er hatte einen Autounfall und war deswegen im Krankenhaus. Dort bekam er einen Magendurchbruch und wurde in ein künstliches Koma versetzt. Daraus ist er nicht wieder aufgewacht und kurze Zeit später gestorben. Ich habe ihn noch einmal in diesem Komazustand gesehen und mit ihm ein paar klärende Dinge besprochen. Ich stelle mir vor, dass er es hören konnte, und habe mich damit von ihm verabschiedet. Er starb und ich spürte kaum Trauer. Er war einfach nicht mehr da und mich hat es wenig berührt. Heute finde ich das erschreckend, aber damals war es genauso und nicht anders.

- Warum habe ich ihn verachtet?
- War doch alles nicht so schlimm. Das habe ich mir später gesagt.
- Was hat es mit mir gemacht?
- Wie hat es sich auf mein Leben ausgewirkt?

Dazu möchte ich jetzt einfach mal eine Passage aus meinem Coachingprogramm zum „persönlichen Selbstwert“ zitieren:

„Es ist nicht wichtig, was andere über Dich denken. Viel wichtiger ist, was Du über Dich denkst.“

- *Was hast Du für ein Bild von Dir?*
- *Was traust Du Dir zu?*
- *Womit unterscheidest Du Dich wirklich von anderen?*

Heute zählen ausschließlich Deine Persönlichkeit, Dein Selbstbewusstsein, Deine Ausstrahlung, Deine Empathie und das, wofür Du im Leben stehst. Und genau dort haben die meisten Menschen den größten Entwicklungsbedarf.

Unser Leben wird geprägt von unserer Erziehung, Glaubenssätzen und unseren subjektiven Wahrnehmungen. Diese Prägungen sind uns meistens nicht bewusst.“

Bei mir hat sich dieses fehlende Selbstwertgefühl auch noch viele Jahre in meinem Berufsleben ausgewirkt. Ich habe keinen Weg gefunden, mich gegen unfaires Verhalten zu wehren. Und das gab es häufig. Ich konnte dem einfach keinen Grenzen setzen. Und auch keinen Weg finden, mich daraus durch Arbeitsplatzwechsel zu befreien.

Es gibt Literatur über den Typ Mitarbeiter, der sich von seinem Chef miserabel behandelt fühlt und es dennoch nicht schafft, sich zu behaupten bzw. zur Wehr zu setzen. Ein bestimmter Cheftyp „riecht“ so etwas, und nutzt es oft genug für seine narzisstischen Zwecke aus: Kleinmachen, um sich nicht selbst klein fühlen zu müssen. Entwerten, um sich über das Gefühl eigener Wertlosigkeit hinweg zu retten. Auf diese Weise wird der Vorgesetzte zur Angstfigur, wird dämonisiert und als übermächtig erlebt, während man sich selber ausgeliefert fühlt, wehrlos und – nicht zuletzt – wertlos. Nicht selten setzt dann noch Selbstverachtung ein, weil man sich das eigene Unvermögen zum Vorwurf macht. Falscher könnte es nicht laufen.

Warum lassen sich Menschen so behandeln? Was hemmt sie, den Spieß mal umzudrehen und ein paar Pflöcke einzuschlagen? Warum verharren sie demütig in einer Situation, die sie als entwürdigend empfinden?

Die Ausstrahlung eines Menschen ist die Widerspiegelung seines inneren Zustandes. Der Gegenüber erkennt unbewusst, dass hier jemand wenig von sich hält und freiwillig seine Kehle darbietet. Warum? Ausgewachsene, fachlich kompetente Managerpersönlichkeiten beiderlei Geschlechts strecken die Flügel, weil sie „anders nicht können.“ Sie leiden lieber, anstatt sich zu behaupten.

Eigentlich müsste das Verhalten der Vorgesetzten wütend machen, doch diese Wut wird verdrängt. Das schlägt um in eine depressiv-resignative Stimmung bis hin zur Erschöpfungsdepression. Warum verhält sich jemand so passiv-defensiv? Na klar, es sind Kindheitserlebnisse. Diese Menschen haben früh gelernt, dass Fügsamkeit, zerknirschtes Schweigen und passives Hinnehmen die richtigen Überlebensstrategien für ein Kind sind. Müßig als zu betonen, dass solche frühkindlichen Erkenntnisse ihre Ursache darin finden, wie das Kind seinerzeit behandelt worden ist. Die Kinder haben sich damals sehr klug verhalten, um die Herabwürdigungen wenigstens zu reduzieren. Heute, im Berufsleben, führt dieses Verhaltensmuster stattdessen zu Problemen.

Wenn es gelingt, diese Zusammenhänge aufzudecken und von der Seele her erlebbar zu machen, kommen die heftigsten Gefühle hoch, die ein Leben lang aufgestaut waren. Es ist schmerzlich, diese zuzulassen, aber es ist der erste Schritt der Veränderung zum Positiven. Dies allerdings kommt mit absoluter Sicherheit und mit oftmals dramatisch positiven Ausmaßen.

Wenn Du jetzt noch einmal meine Familiengeschichte aus Kapitel 15 liest, dann wirst Du deren Bedeutung für mich noch besser verstehen. Meine Mutter reagiert nahezu hysterisch und mein Vater stand immer tatenlos daneben. Genauso wie später im Berufsleben auch noch. **Das war das Muster, da sind die Parallelen.** Da lebt ein

erwachsener Mann immer noch Kindheitserlebnisse durch. Was glaubst Du, was nach dieser Erkenntnis noch einmal alles in mir hochgekommen ist. Kannst Du Dir jetzt vorstellen, dass das bei Dir vielleicht auch so ist?

Das Leben hat mir mehrere Ereignisse in der Gegenwart geschenkt, in denen ich einen anderen Umgang damit üben konnte. Dann war es verinnerlicht und heute ist es kein Thema mehr. Weißt Du auch, warum? Weil ich heute ausstrahle, dass ich ein friedlicher Mensch bin. Mit mir ist aber nicht gut Kirschen essen, wenn Grenzen überschritten werden.

Das kann ich Dir sagen, wenn Du noch ein Thema mit Deinem Selbstwert hast, dann wirst Du Dich nie gut verkaufen können. Und das ist nicht gut. Du verkaufst nämlich nicht Dein Produkt oder Deine Dienstleistung. Du verkaufst immer Dich selbst. Und Dich selbst kannst Du Dich nur mit dem entsprechenden **Selbstwert** verkaufen.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Verkaufst Du Dienstleistungen oder Produkte?
- Verkaufst Du Deine Arbeitsleistung?
- Oder verkaufst Du Dich selbst?
- Wie steht es um Deinen Selbstwert?
- Was hast Du für ein Bild von Dir?
- Was traust Du Dir zu?
- Womit unterscheidest Du Dich wirklich von anderen?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 16: Brief an Dich selbst

Bitte schreibe Dir einen Brief aus der Sicht eines Dritten (Partner/in, Freund/in) an Dich selbst, der mit folgenden Worten beginnt:

„Liebe(r) ...,

es freut mich sehr, Dir endlich einmal ganz in Ruhe sagen zu können, welche Qualitäten ich an Dir besonders schätze:

.....

.....

PS: Und nun nenne ich Dir zum Abschluss noch eine verschüttete, fast vergessene Qualität, die Du in Zukunft unbedingt stärker ausleben solltest:

.....

.....

Liebe Grüße

Schreibe Dir diesen Brief, er wird Deinen Selbstwert schon beim Schreiben steigern. Und dann bewahrst Du ihn auf. Wenn Du mal wieder in eine Phase kommst, in der Du an Deinem Selbstwert zweifelst, dann sende ihn als Brief per Post (Brief und Briefmarke!) an Dich. Lese den Brief, als ob Du zum ersten Mal von dem Inhalt hörst. Freue Dich darüber. Das ist Dein Selbstwert.

Kapitel 17 – Geld und Erfolg

„Man gibt immer den Verhältnissen die Schuld für das, was man ist. Ich glaube nicht an die Verhältnisse. Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden können, schaffen sie sie selbst.“

Ist Dir bewusst, dass Deine gegenwärtige finanzielle Wirklichkeit Deine Überzeugung in Bezug auf Geld widerspiegelt?

Dein heutiger Wohlstand ist das Ergebnis Deiner Einstellungen und Gedanken von gestern. Falls Du damit nicht zufrieden bist, kannst Du von reichen Menschen lernen. Ein reicher Mensch hat andere Überzeugungen als Du.

Wenn Du Deine Überzeugungen veränderst, dann passt sich Deine Realität an. Geld ist eines der am stärksten emotional besetzten Themen. Es berührt unsere psychischen Schatten, existenziellen Ängste, Gier und Machtthemen. Diese haben großen Einfluss auf Dein Leben, und Deine Überzeugungen begrenzen Dich sehr häufig.

- Bist Du bereit, Erfolg, Erfüllung und Freude in Deinem Leben zu erfahren?
- Was bedeutet für Dich finanzielle Unabhängigkeit?

Kennst Du Dein persönliches Finanzthermostat?

- Auf welche Summe ist es eingestellt?
- Monatlich?
- Jährlich?

Du glaubst, dass Du keine Blockaden zum Thema Geld hast? Vielleicht denkst Du:

„So ein Quatsch, ich habe doch keine Blockaden, ich doch nicht!“

Du hast welche, sie waren Dir nur nicht bewusst. So ähnlich habe ich auch gedacht, aber auch ich habe mit Ende 50 noch viele Blockaden gefunden und sie aufgelöst.

Was sind also meine eigenen Erinnerungen zum Thema Geld in meiner Kindheit?

Ich erinnere mich gut daran, dass **Geld bei uns ein Mangel gewesen ist**. Das Portemonnaie meines Vaters war immer leer. Es gibt sogar ein Bild von ihm, wo er ein Portemonnaie umdreht und nichts fällt heraus. Er macht dazu ein mehr als sorgenvolles Gesicht. Ständig hat er uns vorge-rechnet, wie viel wir (die Familie) ihn kosten, und dass für ihn nichts übrig bleibt. Außerdem hat meine Mutter ihre Unzufriedenheit kompensiert, indem sie ständig irgendwelche Ansprüche an ihn gestellt hat. Sie hat sich nicht dafür interessiert, wie er sie erfüllen konnte, sie hatte sie einfach.

Er machte ein mehr als versteinertes und entsetztes Gesicht, als ich mich 1979 entschieden habe, noch zu studieren. Das bedeutete für ihn Verpflichtung und Mangel. Zu anfangs habe ich den monatlichen Betrag bei Heimbefuchen in bar bekommen und musste ihn abfordern. Eine für mich äußerst unangenehme Bittstellerrolle. Da war sie wieder, diese Rolle.

Alles war irgendwie mangelbehaftet, es gab kein positives Bild zum Thema Geld. Außerdem war mein Vater an das Pfarrhaus gebunden. Es galt die sogenannte „Residenzpflicht“. Das war einerseits schön, weil wir von Anfang an in dem großen Pfarrhaus leben konnten. Andererseits bedeutete es aber auch, dass mein Vater kein eigenes Vermögen durch Immobilien aufbauen konnte. Zuerst haben sie in dem Pfarrhaus gelebt und dann haben sie viele Jahre in einer Mietwohnung das Immobilienvermögen anderer aufgebaut. Das war ihr Leben. Unternehmerisch zu denken bzw. Vermögen aufzubauen, das habe ich bei meinen Eltern nicht gelernt.

Letztlich war das kein Wunder, wie ich später gelesen habe. Du weißt noch aus Kapitel 3, dass ich an einem Februarabend im Jahr 2017 die Familienunterlagen von meinem Vater durchgelesen habe. Und das Folgende habe ich zum Thema Geld gefunden:

Mein Großvater hat für meinen Vater zu seiner Geburt einen sehr patriotischen Text in einem

Tagebuch geschrieben. Dieses hatte er extra dafür gekauft. Darin heißt es auszugsweise:

„Wir wünschen Dir nichts zu Deinem Lebensglück von all dem, welchem die Masse nachjagt: nicht den Mammon, der die Seele vergiftet, nicht den kranken Ehrgeiz des kleinlichen Strebers nach äußerlicher Menschenehre, nicht die Oberflächlichkeit des Genussmenschen, wir wünschen Dir eins: Den Heißhunger der Seele nach wahrer, unbeirrt wahrer Menschlichkeit, die allein es ist, welche des Menschenkindes Glück oder Unglück ausmacht. Werde ein Mensch!“

Was für ein pathetisches Statement! Ist es ein Wunder, dass mein Vater unbewusst die Vorstellung hatte, keinen „Mammon“ haben zu dürfen, weil der die Seele vergiftete und er dann kein „wahrer Mensch“ ist?

Später schrieb mein Vater über seine Erfahrung mit seinem Vater:

„Mein Vater legte mir sieben Markstücke auf den Tisch. Dann nahm er eines davon weg und ließ mich ausrechnen, einen wie großen Teil er weggenommen hatte. Es machte mir keine Mühe, auszurechnen, dass dies der siebte Teil sei. So, und nun kam die Nutzenanwendung, die großen Eindruck auf mich machte, als er mir erklärte, dass jede siebte Mark für meine Ausbildung verwandt würde und dabei noch nichts für die Bedürfnisse des Alltags eingesetzt seien. Ich denke, dass dieses simple Beispiel den Umgang mit Geld während meines gesamten Lebens mit beeinflusst hat.“

Das steckte alles auch in mir drin. Letztlich habe ich meine Kindheit in der Hinsicht genauso mangelhaft belastet gesehen und viel der verqueren Gedanken und Überzeugungen, die meine Eltern zum Thema Geld hatten, übernommen. Ich habe diese behindernden Glaubenssätze von negativ in positiv umformuliert.

„Ich kann mit meinem Gehalt keine großen Sprünge machen“.

Daraus wurde positiv und stärkend:

(1) Ich verdiene jederzeit genug Geld, um mir alle meine Bedürfnisse und Wünsche erfüllen zu können“.

Aus dem Bild, eine Belastung für meinen Vater zu sein, entstand:

„Wenn ich Geld bekomme, bin ich für jemand anderen eine Belastung.“

Daraus wurde positiv und stärkend:

(2) „Ich leiste mit meiner Arbeit einen hohen Mehrwert, für den selbstverständlich und gerne gezahlt wird.“

Aus dem ständig leeren Portemonnaie wurde:

„Geld ist immer zu wenig da.“

Daraus wurde positiv und verstärkend:

(3) „Für mich und alle Menschen ist Geld in Hülle und Fülle da, ich kann in Geld baden.“

„Geld zu verdienen ist anstrengend und macht keine Freude.“

Daraus wurde positiv und stärkend:

(4) „Geld fließt spielerisch und leicht zu mir.“

Ich empfehle Dir, das alles auch für Dich zu tun. Und wenn es Dir nicht alleine gelingt, dann lasse Dir dabei helfen. Du glaubst nicht, wie sehr diese unbewussten Glaubenssätze Deinen Reichtum und Dein Verhältnis zu Geld beeinträchtigen können.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Hast Du bei Dir jetzt auch unbewusste Blockaden zum Thema Geld entdeckt?
- Hast Du erkannt, dass Dir viel mehr finanzielle Mittel zustehen, als Du heute besitzt?
- Fühlst Du Dich reich?
- Denkst Du reich?
- Handelst Du reich?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hast Du über Dich herausgefunden?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 17: Was lässt Du sein?

*Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah.
Zu dem Wohle der Gemeinde,
er war tätig, er war da.*

*Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spitzenprobe,
ohne ihn ging es da nicht.*

*Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hat er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.*

- Erstelle Deine persönliche „to cancel“-Liste.
- Was konkret davon willst Du gleich loslassen?
- Und was später?
- Was war an den Dingen vielleicht sogar gut?
- Und was willst Du behalten?
- Was kannst Du jetzt stattdessen beginnen?
- Welche Deiner Werte kannst Du jetzt leben?

Kapitel 18 – In Frieden mit den Eltern

„Nur die Narren und die Toten ändern niemals ihre Meinung.“

Bist Du im Frieden mit Deinen Eltern? Hast Du mit ihnen noch eine Rechnung offen? Glaubst Du, dass das so bleiben kann? Es irgendwie so laufen lassen kannst?

Ich sage Dir, dann wirst Du nie glücklich und erfolgreich sein können in deinem Leben. Nie, das garantiere ich Dir. Warum ist das so? Die Energie, die Dir Deine Eltern geben, ist die wichtigste Kraft, die Du im Leben haben kannst. Wenn diese Energiequelle abgeschnitten ist, wird Dir immer etwas im Leben fehlen. Es ist, als ob alle Energie in Dir blockiert ist. Und das ist auch so, auch wenn Du es bezweifelst oder es nicht glaubst.

Du hast sicherlich gemerkt, wie viel Power da drin steckte, welche starke, auch ablehnende Gefühle ich gegenüber meinen Eltern hatte. Insbesondere gegenüber meinem Vater. Die Annäherung im Jahr 1997 ist nicht mehr gelungen, da er ja in diesem Jahr gestorben ist. Jahrelang glaubte ich, mit dem Zustand klarzukommen. Ich war fest davon überzeugt, dass die Zeit alle Wunden heilt. Aber das war nicht so.

Mir waren die Zusammenhänge noch nicht klar, ich hatte noch keine klare Entscheidung getroffen und das Vergeben gelang nicht wirklich. Ich hatte noch

nicht realisiert, dass es beim Vergeben weniger um den Anderen, als einen selbst geht.

„Nachtragend zu sein ist, wie Gift zu trinken, in der Hoffnung, dass der Andere daran stirbt.“

Ganz schön brutal der Spruch, aber genauso ist es.

Irgendwann habe ich dann für das Vaterthema eine Familienaufstellung in Frankfurt gemacht. Bei einer solchen Aufstellung stehen andere Menschen als Stellvertreter für die Beteiligten aus der Familie. Der Aufsteller, der das Ganze leitet, stellt die Menschen in eine bestimmte Position im Raum und lässt sie agieren. Interessanterweise entwickeln diese Menschen die gleichen Gefühle wie die damals Beteiligten. Durch Fragen und verschieben der Personen, kamen dann alte Geschichten auf den Tisch. Irgendwelche dubiosen Verrätergeschichten aus der Zeit meines Großvaters. Das Schlussbild war dann so, dass ich meinen Vater um Vergebung gebeten habe, „weil ich ihm Unrecht getan“ habe. Ich stand vor ihm und habe irgendetwas in dem Sinne gemurmelt „Ich bin der Kleine, Du bist der Große“, oder so. Bereits da habe ich gespürt, dass das nicht das richtige Bild gewesen ist.

Erst später ist mir total klargeworden, dass das ja nicht die Lösung gewesen sein kann. Wie kann ein 6–9-jähriger Junge seinem Vater unrecht tun? Wie hätte ich seine Geschichte erkennen können? Was

hat sie mit mir zu tun gehabt? Kinder können nur das aufnehmen, was sie gerade fühlen und erleben. Sie sind nicht in der Lage, die Zusammenhänge zu erkennen. Es wäre die Aufgabe meines Vaters gewesen, das aufzuarbeiten. Allerdings hatte Mitte der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts noch niemand eine Vorstellung davon, welche Auswirkungen dies auf Kinder haben konnte.

Also ein ganz schädliches Ergebnis dieser Aufstellung, welches mir keinen Frieden gebracht hat. Ich glaube sogar eher, dass es die Sache noch verschlimmert hat. Mindestens hat sie den Klärungsprozess verzögert.

Richtig Bewegung ist in das Thema erst gekommen, als ich mich intensiv mit meiner Familiengeschichte beschäftigt habe. Du kannst Dich noch an den Apfelfaktor im dritten Kapitel erinnern. Ich habe ihn ja auch im Kapitel über Geld und Erfolg angesprochen. Als mir meine Freundin in Gerode gesagt hat, dass ich die Antwort auf alle meine Fragen in der Familiengeschichte finde. Lies noch mal nach, was ich da herausgefunden habe.

- Nicht mehr Erfolg haben zu dürfen als mein Vater und seine Vorfahren,
- meine Limitierungen zu Geld und
- die Beeinträchtigungen meines Selbstwertgefühles.

Erst als ich die Zusammenhänge ganz klar verstanden habe, war ein Verarbeiten möglich. Die Erkenntnis, dass es so war und auch mein Vater nur in seine Welt gefangen war, war die Voraussetzung zur Verarbeitung. Ich habe danach dann viele Briefe im Laufe der nächsten Wochen an meinen Vater geschrieben. Klar geht das, wenn er tot ist, sie sollten ja sowieso nicht abgeschickt werden. Mit jedem Brief wurde es leichter und leichter.

Und zum symbolischen Abschluss habe ich einen Brief an meine Eltern geschrieben, in dem ich ihnen ihre Themen wieder zurückgegeben habe. Dafür war Voraussetzung,

- die Erkenntnis, dass die Geschichte so war, wie sie war,
- dass die Eltern nicht anders konnten, als so, wie sie gelebt haben,
- dass Du selbst aus Liebe ihnen gegenüber ihr Verhalten übernommen hast und Dich dafür nicht grämen musst,
- dann die nach vorne gerichtete Entscheidung zu treffen, nun anders zu leben.

Diesen Brief habe ich auf meinem „Lieblingsfriedhof“, dem Riensberger Friedhof in Bremen, unter einem Stein „zugestellt“. Ich bin da sehr gerne zum Fotografieren. Dort ist ein wunderschöner See und bei schönem Licht gefällt es mir dort sehr gut. Jedes Mal, wenn ich dahin komme,

gehe ich an die Stelle und denke dann an meine Eltern.

Seitdem ist innerliche Ruhe und alles fließt. Wie Du Deine Ruhe findest, das musst Du selber herausfinden. Aber ohne Frieden mit den Eltern geht es nicht.

Wenn Du magst, dann helfe ich Dir gerne dabei. Es fühlt sich jedenfalls sehr gut an, wirklich frei von alten Fesseln das eigene Leben zu leben.

Übung 18: Wohin geht die Reise?

Grundannahmen

- (1) Jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation hat ein ungeahntes Potenzial, das manchmal schon aufblitzt.
 - (2) Organisationen (und auch Menschen) entwickeln sich immer in Richtung dessen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten und was sie untersuchen.
- In Zukunft solltest Du mit allen Teams, allen Gruppen, allen Abteilungen, allen Unternehmen, mit denen Du es zu tun hast, nach diesen Prinzipien handeln.
 - Wenn Du den Schwerpunkt auf das legst, was bereits gut läuft, dann wird es sich verstärken.
 - Und umgekehrt auch.

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir.

Jochen.Bethge@t-online.de

Kapitel 19 – Sind Männer eine Gefahr für die Welt?

„Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest, steig ab.“

Wir kommen zum Ende dieses Buches. In den letzten beiden Kapiteln geht es global um die Rolle von Männern auf unserem Planeten. Um die gegenwärtige, aber besonders auch um die zukünftige Rolle. In diesem Kapitel geht es um die Männer, die wahrlich kein Segen für die Welt sind. Und im Finale geht es dann um die „neuen Männer, die das Land braucht.“

Stephen Hawking, der verstorbene Physiker, hat schon im Jahr 2010 gesagt: „Mit unserer Gier und unserer Dummheit werden wir uns eines Tages selbst ausrotten.“

Kennst Du die Geschichte von den Osterinseln? Nein? Die ist aber ziemlich gut, auch wenn sie ein schlechtes Ende genommen hat. Sie ist dort zwischen ca. 1200 und 1700 n. Chr. passiert. Die Osterinsel ist von der Außenwelt total abgeschottet. Es gab riesige Wälder, Ackerbau, Landwirtschaft, Viehzucht und die Menschen konnten mit dem Holz der Wälder ihre Hütten und Kanus bauen. So weit so gut!

Auf der Insel lebten 12–15 Stämme mit jeweils etwa 200 Angehörigen. Die Stammesältesten waren wohl alle Männer. Und die kamen auf die

Idee, die Götter mit den bekannten Steinfiguren zu ehren. Du kennst vielleicht diese Figuren mit den hohlen Augen. Sie sind weltbekannt. Vielleicht hast Du auch immer davon geträumt, einmal dorthin zu reisen. So wie ich. Ich war noch nicht da, aber das wird noch kommen. Und da diese Figuren 80 Tonnen und noch schwerer waren, konnte man sie nur transportieren, indem sie über lange Holzleitern geschoben wurden. Und für die brauchte man Holz. Viel Holz.

Und da sich die Stammesältesten alle selbst übertreffen wollten, musste jede neue Säule größer und schwerer sein als die letzte. Sonst hätte der Letzte als Loser gegolten. Das erinnert mich fast ein wenig an die Bankentürme in der Frankfurter Innenstadt. Da haben sich Vorstände auch alle gegenseitig übertrumpft. Oder richtig reiche Menschen, die ihre 128 Meter Yacht um 2 Meter verlängern lassen, weil sie gerade jemand übertrumpft hat.

Obwohl man es hätte wissen können, dass es bei diesem Holzkonsum irgendwann keinen Baum mehr gibt, ist es tatsächlich passiert. Irgendwann waren die Bäume weg, komplett weg. Ich würde gerne wissen, was der derjenige gefühlt hat, der den letzten Baum gefällt hat. Sicherlich nichts. Ja, das wird auch so gewesen sein, weil er die Bedeutung seines Tuns gar nicht erkannt hat.

So genial die architektonischen und die transport-technischen Leistungen gewesen sein mögen, so

desaströs war das Ergebnis. Als der letzte Baum gefällt war, erodierte das Land, Ackerbau war nicht mehr möglich, es gab kein Holz mehr für die Hütten und Kanus, und die restlichen Bewohner wurden Kannibalen, um überleben zu können. Gedankenlose Männer haben ohne Verstand und Gefühl das Leben weitgehend ausgelöscht.

Bekommst Du da nicht auch gleich die Idee, dass die Osterinsel von damals die Erde von heute ist? Auch wir sind auf uns selbst gestellt und von Nachbarn aus dem All abgeschottet. Niemand wird uns im Zweifelsfall zu Hilfe kommen. Obwohl wir aus der Katastrophe von damals lernen könnten, machen wir es heute genauso. Das menschliche, vorzugsweise männliche Ego verschwendet Ressourcen für Handys und SUVs und was auch immer. Es redet uns ein, dass wir all das brauchen, um glücklich zu sein. Die Götter von damals heißen heute Globalisierung, Wachstum, neoliberaler Markt. Eine skrupellose Ressourcenverschwendung und Naturzerstörung wird wohl dazu führen, dass auch wir eines Tages den letzten Baum fällen.

Und warum? Weil dies Männer tun, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen und ihrer Intuition haben. Sie mögen zwar gefühlt haben, dass sie sich genauso beweisen müssen, wie das die Stammesältesten auf der Osterinsel getan haben. Sie werden sicherlich fühlen, damit Macht auszuüben oder Stärke zeigen zu wollen. Das sind aber nicht die Gefühle, die **ein Mann** entwickeln kann, der gelernt hat, in sich hineinzufühlen. Das zu

erkennen, was für ihn, für das Zusammenleben mit anderen und für die Erde gut und wichtig ist.

Merkst Du im Übrigen nicht auch, dass irgendetwas in heutigen Organisationen schief läuft? Jeder spürt, dass die Art und Weise, wie Unternehmen geführt werden, nicht mehr funktioniert. Die meisten Mitarbeiter haben keine Freude mehr an ihrer Arbeit.

Wie ist es bei Dir?

Wenn Du Mitarbeiter bist, bist Du vielleicht schon lange demotiviert. Wenn Du Führungskraft bist, dann hast Du es satt, den Eindruck erwecken zu müssen, alles unter Kontrolle zu haben. Hinter der Fassade bist Du erschöpft, Fragen unterdrücken zu müssen. Du hast auf das Rattenrennen keine Lust mehr, Du willst aus dem Hamsterrad raus, aber weißt nicht wie. Sogar Menschen, die ihre Arbeit aus Berufung gewählt haben, geben desillusioniert auf.

Und wie zufrieden bist Du mit der Welt da draußen?

- Mit ungezügelter Innovation,
- Wachstum um des Wachstums willen?
- Der Art, wie Unternehmen geführt werden und mit Menschen umgegangen wird?
- Macht- und Imponiergehabe?
- Bezeichnenderweise ist die Krise von Männern in der Lebensmitte ein Zeichen dafür, dass da was nicht stimmt. 20 Jahre

im Erfolgsspiel und im Hamsterrad und dann stellst Du fest, dass Du es nicht an die Spitze schaffst. Eine durch und durch materialistische Welt. Unsere Welt kennt nur noch ein „Wie“, aber kein „Warum“ mehr.

- Wo ist der Sinn nach etwas Größerem? Etwas, was Dich wirklich glücklich macht?
- Was kommt in Dir hoch, wenn Du an die Finanzkrise denkst, wo – vorzugsweise Männer – aus Gewinnstreben und Gier die Welt an den Rand des Abgrundes gebracht haben?
- Was fällt Dir ein, wenn Du an die Skandale in der Autoindustrie denkst? Überall Männer in leitenden Funktionen – Nils Stolberg in Bremen, Thomas Middelhoff, Uli Hoeneß, Bernhard Madoff, Klaus Zumwinkel.
- Alle saßen sie für das, was sie getan haben, im Gefängnis.
- Waren die in ihrer männlichen Kraft, als sie es übertrieben und Straftaten begangen haben?

- Habe ich Dich wachgemacht?
- Glaubst Du nicht auch, dass es Zeit für einen neuen Zugang zu unserer männlichen Kraft ist?
- Zu einem nicht ganz so skrupellosen Mann, der sich in seinem Innersten auskennt und Zugang zu seinen Gefühlen hat?

Ja, dann bist am Ende des Buches genau richtig, um im nächsten Kapitel einen anderen Typ Mann kennenzulernen.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Männer sind dabei, unseren Planeten auszulöschen. Was denkst, oder besser, fühlst Du dabei?
- Ihr Verstand ist größer und mächtiger als ihr Gefühl. Auch bei Dir?
- Ungezügelter Globalisierung und Wachstum bringt uns nicht weiter. Lässt Dich das kalt?
- Hast Du auch keine Lust mehr auf das Rattenrennen im Hamsterrad?
- Bist Du wirklich glücklich im Leben?
- Was macht für Dich einen wahren Mann aus?

- Wie führst Du Menschen?
- Wie wirst Du geführt?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hat dieses Kapitel mit Dir gemacht?

Jochen.Bethge@t-online.de

Übung 19: Die Sache mit den Löffeln.

Die folgende Geschichte solltest Du immer wieder lesen, solange bis Du ihre Botschaft gefühlt hast und dann danach lebst.

„Nimm Elia als Führer“, spricht der Schöpfer, „er wird dir beides zeigen.“

Der Prophet nimmt den Rabbi bei der Hand. Er führt ihn in einen großen Raum. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber die Menschen sehen mager aus, blass, elend. Kein Wunder: Ihre Löffel sind zu lang. Sie können sie nicht zum Munde führen. Das herrliche Essen ist nicht zu genießen.

Die beiden gehen hinaus. „Welch seltsamer Raum war das?“, fragt der Rabbi den Propheten. „Die Hölle“, lautet die Antwort. Sie betreten einen zweiten Raum. Alles genauso wie im ersten. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber – ein Unterschied zum ersten Raum: Diese Menschen sehen gesund aus, gut genährt, glücklich.

„Wie kommt das?“ Der Rabbi schaut genau hin. Da sieht er den Grund: Diese Menschen schieben sich die Löffel gegenseitig in den Mund. Sie geben einander zu essen. Da weiß der Rabbi, wo er ist.

Kapitel 20 – Neue Männer braucht das Land

„Es ist okay, etwas nicht zu können, aber es ist nicht okay, es nicht zu lernen und dann nicht zu tun.“

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass eine Nachbarin 1982 im Studentenwohnheim in Münster immer und immer wieder „Neue Männer braucht das Land“ von Ina Deter gehört hat. Ich habe die Langspielplatte noch heute und höre sie ab und zu immer noch und denke dabei gerne an diese Zeit zurück.

Sie meinte sicherlich die Passage:

*„Ich such den schönsten Mann im Land,
ein Zettel an das schwarze Brett,
er muss nett sein auch im Bett“.*

Aber der **Refrain des Liedes** passt wie geschaffen für dieses Schlusskapitel.

***„Ich sprüh’s auf jede Wand,
neue Männer braucht das Land,
ich sprüh’s auf jede Wand,
neue Männer braucht das Land.“***

Da bekomme ich Gänsehaut, wenn ich das vor mich hinsinge. Sofort ist die Melodie da, und sie passt so gut.

Was müssen nun diese neuen Männer haben? Was zeichnet sie aus? Das hat Oliver Kahn, ehemalige

Nationaltorwart und Torwart von Bayern München nach einer Niederlage sehr schön gesagt. Auf die Fragen des Reporters, warum die Mannschaft verloren hatte, sagte er: „Wir brauchen Eier.“ Du wirst es mir nicht übelnehmen, aber dieser Ausdruck wird umgangssprachlich für „Mut, Tatkraft, Rückgrat, Konsequenz, Ehrlichkeit und männliche Kraft“ verwendet. Sogar Frauen tun das, wie ich neulich erfahren habe.

Und diese Tugenden haben alle Männer aus Kapitel 19 nicht. Das ist nicht die männliche Kraft, von der ich rede und die die Welt braucht.

Ein Beispiel für einen solchen Mann ist für mich **Helmut Lind von der Sparda-Bank in München**. (<https://www.sparda-m.de/#/>)

Obwohl ich in der Bankenwelt meistens eher das Gegenteil erlebt habe, ist er in dieser Branche ein Vorreiter in dem, was die Welt braucht. Sehr, sehr beeindruckend. Wenn Du magst, dann kannst Du Dir auf YouTube dazu ein paar sehr inspirierende Clips ansehen. In einem Interview hat er sehr nachdrücklich geschildert, dass er zwanzig Jahre lang darauf hingearbeitet hat, Vorstand einer Bank zu werden. Und als er es dann geworden ist, hat er sich zwei Wochen zurückgelehnt und sich gefragt, was denn jetzt anders, besser geworden ist. Und da ist ihm klargeworden, dass er zwanzig Jahre nicht in der Gegenwart gelebt hat, weil er glaubte, erst das Ziel Vorstand erreichen zu müssen, damit es ihm gut geht. Als ihm das klargeworden ist, hat

er alle Themen dieses Buches in sein Leben und das der Mitarbeiter integriert:

- Offene Unternehmenskultur, ohne Masken aufsetzen zu müssen.
- Bewusste Achtsamkeit und Meditation,
- Förderung der Stärken und des Potenzials der Mitarbeiter,
- Vorleben seiner eigenen Menschlichkeit, mit allen Gefühlen und auch Schwächen.
- Nachhaltigkeit und Verantwortung gegenüber der Umwelt.

Als erste Bank in Deutschland engagiert sich die Sparda-Bank München für die Gemeinwohl-Ökonomie. Bereits 2010 hat sie sich entschieden, ihr Handeln nach deren Prinzipien auszurichten. Die Gemeinwohl-Bilanz misst unternehmerischen Erfolg an seinem Beitrag zum Wohl der Gesellschaft. Dazu zählen Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit sowie demokratische Mitbestimmung und Transparenz.

Was für ein Statement, und das in der Finanzbranche, in der das nicht ohne Weiteres zu erwarten ist. Und weißt Du, was das Schönste ist? Er hat als Vorstand mehr Ansehen und Respekt als alle diejenigen, die ihre Position nur auf ihre Macht aufbauen. Er hat eine natürliche Autorität, der die Menschen einfach gerne folgen.

Die Welt braucht auch Männer wie den **Vorstand einer Sparkasse**, den ich im Frühjahr 2018 kennengelernt habe. Er war der Hausherr bei einer Veranstaltung mit 400 Menschen. Dennoch ist er in seiner Rede absolut persönlich und menschlich aufgetreten. Er ist ein Mensch zum Anfassen, einer wie Du und Ich, und der gerade deswegen den Respekt der Menschen hat. Die Menschen folgen eben nicht der förmlichen Macht, die ein Amt mit sich bringt, sondern ausschließlich dem Respekt, dem Ansehen des Menschen. Im späteren Gespräch mit ihm habe ich vieles von dem wiedergefunden, was ich hier gerade über Helmut Lind geschrieben habe.

Das übersehen viele Männer, die Macht haben. Die Menschen folgen ihnen nur halbherzig, weil sie es müssen, aber nicht, weil sie dahinterstehen. Im Sommer 2018 war dies auf besonders unwürdige Weise in der Politik zu beobachten. Die Korrumpierung der Macht, das Nicht-loslassen-können, weil danach nur der Schrebergarten wartet. Politiker dieser Art bauen auch Steinfiguren wie auf den Osterinseln und fahren die Welt an den Abgrund. Und so handeln auch die meisten Vorstände großer Unternehmen.

Die Welt braucht Männer wie den **Pastor der Domgemeinde in Verden**. Hochintelligent, belesen und weltoffen für den Dialog. Offen, sich auf die Diskussion einzulassen und zu einem Sowohl-als-auch, statt zu einem Entweder-oder zu kommen. Höre Dir dazu unseren Podcast Nr. 105 an.

Aber weißt Du, was die Welt wirklich braucht?
Kannst Du es Dir denken?

Männer, wie Du und ich, die

- Persönlichkeiten mit eigener Meinung sind und ihren Selbstwert kennen; oder anders gesagt, „Eier“ haben,
- die sich zu Wort melden und auflehnen, wenn es nötig ist,
- ihre intrinsischen Motivatoren, ihre Personal Life Driver entdeckt haben und sie leben;
- einen Beruf ausüben, wo sie ein Segen für sich und ihre Mitmenschen sind,
- sich selbst führen können, indem sie in ihrem Körper zu Hause sind und wissen, was in ihnen geschieht;
- wieder gelernt haben, zu fühlen und ihrer Intuition zu folgen,
- die in Frieden mit ihren Eltern leben und erkannt haben, dass diese nur das Beste für sie gewollt haben,

Das sind alles keine Supermensen, sondern das sollte der Normalfall sein. Und wenn Du dieses Buch intensiv durchgearbeitet hast, dann bist Du auch einer von ihnen. Je mehr es von uns gibt, desto besser für uns alle.

Diese Männer hätten auch alle Freude und Spaß am Leben und würden ihr Potenzial in vollem Umfang leben.

Was hindert Dich jetzt daran, all das auch selber zu tun?

Wenn es da noch etwas gibt, dann rufe mich. Wir schnacken zusammen und finden den für Dich richtigen Weg.

Lehn Dich wieder zurück und fühle in Dich hinein, was Dir zu folgenden Punkten einfällt. Schreibe dies auch wieder in Dein Tagebuch.

- Glaubst Du auch, dass das Land neue Männer braucht?
- Kannst du mit dem Satz von Oliver Kahn, „wir brauchen Eier“, etwas anfangen?
- Was bedeutet das für Dich?
- Engagierst Du Dich in dieser Welt für Nachhaltigkeit?
- Kannst Du Dich selbst führen?
- Arbeitest Du auf Ziele in der Zukunft hin, um dann erst glücklich zu sein?

„Aus der Innensicht sieht ein Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter:“

- Wenn Du Führungskraft bist, führst Du mit Macht oder mit Respekt?
- Was hast Du für ein Verhältnis zu Deinen Eltern?
- Wo ist Deine Freude und Spaß am Leben?

Ich freue mich auf eine Nachricht von Dir, wenn Du es gemacht hast. Was hat dieses Kapitel mit Dir gemacht?

Jochen.Bethge@t-online.de

Schlussübung:

Die Leuchtturmprinzipien

Zum Schluss schenke ich Dir noch etwas, was Dir und der Welt guttun wird. Wenn es nur ein einziges Gesetz, eine einzige Regelung gibt, die für alle Menschen gilt, dann ist es für mich dieses:

- (1) Jeder Mensch hat seine eigene Würde,** seine persönliche Menschenwürde. Die ist bei uns sogar im Grundgesetz geregelt. Achte bei allem, was Du tust, auf die Würde des Anderen. Frage Dich bei jeder Intervention, bei jedem Schritt, den Du machst, was Du empfinden würdest, wenn der Andere mit Dir so umgeht. Was würde Deine Würde verletzen?

Wenn Du das bedenkst, dann wirst Du vieles nicht mehr tun, was Du früher getan hättest.

- (2) Jeder Mensch hat einen Anspruch darauf, fair behandelt zu werden.** Wenn Du für Dich Deine Kriterien für Fairness definiert hast, dann solltest Du grundsätzlich danach handeln.

Wenn Du beide Punkte **immer** berücksichtigst, werden alle gewinnen.

(3) Und schließlich ist Dein persönliches Wachstum wichtig. Du hast die lebenslange Aufgabe, **zu wachsen, Dich weiterzuentwickeln und zu lernen.** Ständig dazulernen. Eines meiner Lieblingszitate ist von Konrad Adenauer: „Watt interessiert mich mein Jeschwätz von jestern, wollen Sie mich daran hindern, watt klüjer zu werden.“

Was für eine schöne Vorstellung, wenn es nur noch „neue Männer“ gibt, die nach den Leuchtturmprinzipien leben. Was wäre auf dieser Welt alles möglich? Wohin würde sie sich entwickeln?

Nach vielen Jahren und vielen Hindernissen, die zu überwinden waren, sehe ich mich heute als einer dieser **„neuen Männer“**. Mir geht es gut, ich bin mit mir im Reinen und ich tue das, was mir Spaß macht: Menschen bei ihrer Weiterentwicklung zu helfen. Bei **der** Vorgeschichte ist mir das eine besondere Freude.

Abspann

„Einen habe ich noch.“

Kennst Du noch Inspektor Columbo aus der gleichnamigen Fernsehserie? Und wenn ja, was war sein Markenzeichen? Wenn er eigentlich mit seinem Besuch schon fertig war, dann ist er an der Tür noch mal stehen geblieben. Und dann kam immer noch etwas sehr Wichtiges. So, wie bei mir jetzt auch.

Wenn Du, lieber Leser(in), dieses Buch bis zum Frühjahr 2020 lesen wirst, dann werde ich bis dahin noch die ganze Zeit in Bremen gelebt haben. Danach erfülle ich mir einen Lebenstraum. Ich habe dann ein Wohnmobil, von dem aus ich arbeiten kann. Ich sitze auf dem Driver Seat und fahre dahin, wo es mir gefällt. Halt, auch dahin, wo es meinem Vater gefällt. Der alte Herr wäre im Jahr 2020 96 Jahre und er sitzt in Gedanken auf dem Beifahrersitz. Gemeinsam schauen wir uns an, was wir **beide** bis dahin noch nicht gesehen haben. Lediglich sein Körper hat die Erde 1997 verlassen, in Gedanken ist er immer noch da. Wir beide sind im Reinen miteinander und er wird ein wachsames Auge auf das werfen, was ich tue. Er wird mir die männliche Energie geben, die Väter ihren Söhnen geben können. Was für eine tolle Vorstellung.

Das Jahrescoachingprogramm findet sechsmal im Jahr an festen Orten statt, und alles andere geht von da, wo ich gerade bin.

Was spricht dagegen, mit 62 noch ein teilweise digitaler Nomade zu werden? Nichts!

Das wäre nur eine selbst gemachte Blockade. Und stell Dir vor, Du bist mein Kunde geworden und wir telefonieren dann, wenn ich gerade an einem schönen Ort den Sonnenaufgang oder -untergang erlebt habe. Glaubst Du nicht auch, dass die Energie uns beiden guttut?

Ich habe das jetzt auch geschrieben, um Dich zu ermuntern, dass **Du Deinen Lebenstraum** auch erfüllen kannst. Wo auch immer Du gerade stehst, wenn Du Dich auf den Weg machst, an Dich glaubst und Zeit mitbringst, ist alles möglich. Und ich zeige Dir gerne, wie es geht. Wenn Du es möchtest. Daran habe ich aber keinen Zweifel, wenn Du beim Lesen hier angekommen bist.

DANKE

Wem möchte ich besonders danken?

Zunächst einmal dem **lieben Gott, meinen Schutzengeln oder dem Universum**, die damals dafür gesorgt haben, dass vor den Brücken überall Leitplanken waren. Sie wussten, warum sie mich vor diesem Schritt bewahrt haben. Was wäre der Welt verloren gegangen, wenn dieses Buch nicht entstanden wäre?

Außerdem danke ich **dem Leben** und all seinen Umständen, die dazu beigetragen haben, dass ich mich größtenteils selber aus der damaligen Krise befreien konnte. Diese Kraft, diese Stärke, diesen Willen und die dazugehörenden Fähigkeiten zu haben, ist nicht selbstverständlich.

Auf der Erde bedanke ich mich zuerst bei dem Geburtshelfer zu diesem Buch, meinem **Coach seit 2016, Thomas REICH**. In vielen Gesprächen mit ihm ist die Idee zu diesem Buch entstanden und wir haben sie gemeinsam weiterentwickelt. Danke, mein Freund. Allein dafür hat es sich gelohnt, Dich kennengelernt zu haben. Völlig klar, dass Du die signierte Nummer 1 dieses Buches bekommst.

Dank gilt natürlich auch meinen **Eltern**, insbesondere meinem **Vater**. Er ist der zweite Hauptdarsteller in diesem Buch. Ihr habt unsere Beziehung lange Zeit in unserem Leben auf eine harte Probe gestellt. Die habe ich aber letztlich glänzend bestanden, indem ich heute mit Euch und

mit mir, mit Euch und dem Leben vollständig im Reinen bin. Vater, lasse Dich überraschen, was auf unseren Wohnmobilreisen noch alles geschehen wird.

Danke, liebe **Gaby Hellwig**, für die kongeniale Gestaltung des Covers und der Rückseite. Du hast meine Ideen nur als Basis gesehen, um daraus etwas Großartiges entstehen zu lassen. Was für ein Ergebnis, welches wir jetzt auch noch für andere Publikationen verwenden. Klasse.

Danke, liebe **Brigitte Holzner von MKS** – MEHR KundenSupport. Da ist der Name Programm. Vom ersten Telefonat an ist der Funke übergesprungen und ich wusste, dass Du die Richtige bist. Wahnsinn, immer da, immer zuverlässig und mit Deinem Lektorat ist es ein großartiges Buch geworden.

Ja klar, danke auch an dem **Buchbinder Michael Bunsen**, der angeblich schlecht zu erreichen sein sollte. Gleich beim ersten Mal am Telefon erreicht und nun ein so tolles Buch. Viel schneller, als ich es anfangs erwartet habe. Du hattest den Anspruch, der Schnellste unter der Hamburger Sonne zu sein. Top, das ist Dir gelungen.

Und schließlich bedanke ich mich auch bei meinen **A...engeln, all die unangenehmen Menschen**, die im Buch auch vorkommen. Liebevoller Unterstützer sind zwar sympathischer. Ihr aber ward es, die mir so viel Feuer unter dem Hintern gemacht habt, um heute dazu sein, wo ich bin.

So kannst Du mich erreichen:

Jochen Bethge
Busestraße 9
28213 Bremen

Festnetz: +49 421 6364286

Mobil: +49 160 8026483

E-Mail: Jochen.Bethge@t-online.de

Impressum

© 2018 Jochen Bethge

Inhaltlich verantwortlich gem. Telemediengesetz:
Jochen Bethge

Umschlaggestaltung:
Gaby Hellwig, post@gabyhellwig.de

Korrektorat: Brigitte Holzner,
MKS – MEHR KundenSupport, mks.holzner@t-online.de

Herausgeber: Jochen Bethge
Busestraße 9, 28213 Bremen
E-Mail: Jochen.Bethge@t-online.de
www.jochenbethge.de

ISBN 978-3-00-060519-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Mann auf dem Roller, das bin ich:

Jochen Bethge

Ich lebe in Bremen, berate und unterstütze Menschen in Veränderungsprozessen. Mir liegt besonders am Herzen, Menschen zu dem zu führen, was sie wirklich ausmacht. Was "Ihr Ding" ist. Die meisten Menschen haben das noch nicht gefunden. Auch bei mir war das jahrelang so. Solange bis ich erkannt habe, was das mit der Beziehung zu meinem Vater zu tun hatte.

Erst als ich die Beziehung zu meinem Vater geklärt hatte, war ich frei und konnte mein eigenes Leben leben. Davon handelt dieses Buch. Diese Aufgabe steht vielen Männern noch bevor.

Bis in die höchsten Vorstandsetagen handeln Männer immer noch wie kleine, verletzte Jungs, die auf der Suche nach der Liebe ihrer Eltern sind. Mit teils fatalen Folgen, wenn es um die wichtigsten Dinge in ihrem Leben (oder ihrer Firma) geht.

Was hilft stattdessen? Das, was Frauen schon seit 1000en von Jahren tun: „über die eigenen Emotionen, Gefühle und Ängste zu reden“. Und zwar nicht erst nach dem zweiten Bypass oder wenn die Frau bereits die Koffer gepackt hat.

Das Buch ist eine spannende Reise, um erwachsen zu werden. Frauen dürfen das Buch mit Gewinn natürlich auch lesen.

Außerdem ist es ganz nebenbei ein Leitfaden, wie man einen Burn-Out oder eine Krise vermeiden kann. Das passiert nämlich immer dann, wenn man keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat. Oder wenn man einen Job macht, den man eigentlich gar nicht machen will.

ISBN 978-3-00-060519-2