

Sabine Zehnder

MASTER
OF

DEE
SAS
TER

Weil Aufgeben
keine Option ist

BusinessVillage

zweites Mal – weil man intuitiv weiß, es zu vermeiden. Denn man hat am eigenen Leib erfahren, wie es zustande gekommen ist, hat daraus gelernt (oder sollte daraus gelernt haben). Alles ist zu etwas nützlich oder für etwas gut. Nur zeigt sich das dummerweise manchmal erst viel später im Laufe des Lebens.

Es kommt immer auf das Gegengewicht an: Obwohl jemand zum Beispiel Todessehnsucht verspürt, kann er durchaus in der Lage sein, die Situation rational zu erfassen. Er kann erkennen können, dass es nicht in Ordnung wäre, dem nachzugehen. Und er kann sogar dennoch humorvoll sein, Freundschaften haben und im Leben stehen. Dass man in einen Menschen nicht hineinschauen kann, stimmt. Und nicht nur in die nicht, die irgendwann auffällig werden oder Dummheiten machen. Auch in die Menschen, die gerne Dummheiten machen würden, sie aber nicht tun, sieht man nicht hinein. Wie sich eine extreme Situation auf jemanden auswirkt, hängt sehr vom Grundcharakter eines Menschen ab. Ein im Grundsatz humorvoller Mensch verliert diese Eigenschaft nicht gänzlich, nur weil es ihm gerade nicht so gut geht.

In jedem von uns schlummert so viel mehr, als das Offensichtliche. Es kämpft in uns und mit uns – während sich gleichzeitig um uns herum die Welt in alle Richtungen verändert. Die innerliche Verfassung und die äußeren Bedingungen verschwimmen so leicht, dass man schnell den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Dann bleiben wir gern starr stehen oder laufen nur noch in eine Richtung, weil wir eine andere übersehen. Die Lösungen werden immer einseitiger, die Denkweise beschränkt sich auf die vorliegenden Gegebenheiten.

Auch deshalb leben wir Gegensätzliches oft nicht so wirklich aus, obwohl es immer existent ist. Das, was von außen weniger gewünscht oder gefordert ist, verkümmert. Doch die gute Nachricht ist: Man kann ängstlich

sein, sich aber trotzdem mutig verhalten. Man kann abhängig sein und trotzdem erfolgreich und sozial unauffällig. Man kann Kinder mögen und trotzdem keine wollen. Man kann kurze Haare haben und trotzdem ein Hippie sein. Alles ist erlaubt.

Und nicht nur im Lebensstil, auch in den Entscheidungen. Klar, wer tief liebt, der kann auch tief fallen. Wer sich trotz einer schlechten Erfahrung wieder auf einen anderen einlässt, läuft Gefahr erneut verletzt zu werden. Wer einmal ausgebrannt war und sich trotzdem wieder auf ein interessantes Projekt stürzt, der könnte erneut in die Erschöpfung laufen. Aber was ist die Alternative? Ein Leben ohne die Liebe? Niemals. Ein Leben ohne die Lust auf etwas Neues? Auf keinen Fall. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Also ran an den Speck. Nur eben mit etwas mehr Wissen im Gepäck. Lernen erlaubt. Je mehr Bewegung jemand im Leben hat, desto mehr kann natürlich auch schiefgehen. Also seien Sie vorsichtig! Wenn Sie anfangen, eingefahrene Muster zu durchbrechen, erleben Sie am Ende etwas Unvorhersehbares. Und sagen Sie nicht, ich hätte Sie nicht gewarnt.

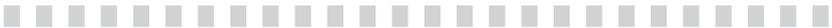
Aber Spaß beiseite. Diese Erkenntnis ist der eigentliche Trick bei der ganzen Sache: Es gibt kein Entweder-oder. Es gibt kein So-oder-so. Jeder Mensch ist ein Individuum. Physisch und psychisch. Kein Mensch ist wie der andere. Wenn ein Mann mir etwas Schlechtes tut, sind deshalb nicht alle anderen Männer schlecht. Ich würde mir nur selbst viele Gelegenheiten nehmen, ausgesprochen interessante und in ihrem Wesen schöne Männer kennenzulernen, wenn ich sie mit dem einen Übeltäter in einen Topf werfen würde. Vorurteile oder Pauschalisierungen nehmen uns Handlungsspielraum und schränken massiv ein. Entweder oder. Schwarz oder weiß. Entscheidend ist allein, wie sich jemand verhält. Nur lässt sich das nicht so leicht ausdrücken und der Mensch neigt da etwas zur Bequemlichkeit. Doch Bequemlichkeit bringt niemanden weiter. Besonders nicht in schwierigen oder komplexen Situationen. Es muss etwas getan werden. Etwas

anderes als sonst. Und nur Sie selbst können herausfinden, was Ihnen als Individuum hilft.

Nun, Sie können sich Ratgeber durchlesen, sicher. Dann lesen Sie die Lösungen eines anderen. Eine Lösung von der Stange, sozusagen. Sie können einen Psychologen oder Therapeuten befragen, der Ihre Kindheit mit Ihnen erörtert. Das ist Geschmackssache. Sie können aber auch Ihren gesunden Menschenverstand nutzen. Eine Strategie entwerfen, die genau zu Ihnen, Ihrem Charakter, Ihrem Leben, Ihren Gewohnheiten und Vorlieben passt. Denn dann haben Sie eine Chance auf Erfolg und eine Motivation für den ersten, den zweiten, den dritten Schritt und scheitern nicht direkt, nach einem halb garen Entschluss. Es ist nicht einfach, so einen Schlachtplan allein zu entwerfen. Aber dafür gibt es Menschen wie mich, die ihr Wissen ihre Erfahrungen in Bücher fassen und zur Verfügung stellen.

3.

Ursachenforschung



Die Flecken auf der Landkarte

Weshalb wir manchmal so hilflos sind

Fangen wir doch einmal ganz vorne an: Woher kommt das eigentlich, dass wir manchmal, wenn die Probleme überhandnehmen, so hilflos sind? Die Vielfalt der Optionen, die wir haben, hängt unmittelbar davon ab, was wir wissen. Dazu zählen sowohl Faktenwissen als auch Erfahrungen, die wir gesammelt haben. Je mehr ich weiß, desto mehr Auswahl habe ich. Wenn nun eine außergewöhnliche Situation eintritt, die uns positiv oder negativ zunächst überfordert, liegt das daran, dass wir die Situation noch nie erlebt haben – also keine Erfahrung damit haben, wie sie zu bewältigen ist – oder aber zu wenig über die Sachlage wissen. Das heißt kurz gesagt: Stress. Purer Stress. Und der ist zunächst körperlich eine ziemliche Anstrengung. Stress wird durch Hormone erzeugt und gesteuert, die, wenn es ernst wird, in unserem Körper Samba tanzen. Der Effekt jedoch ist der: Die Muskulatur verspannt sich, der Blick fokussiert sich stark (weshalb wir zum Beispiel, wenn wir verschlafen haben, gegen Ecken rennen, die sonst nie im Weg sind), und unsere Bewegungsabläufe sind zackig und ungeschmeidig und das Herz rast et cetera. Ebenso unsere Gedanken. Ein Grund übrigens, warum Wellness so hoch im Kurs steht: Denn ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist. Also, die Herausforderung ist da, wir reagieren stark gestresst und kommen zu keiner Lösung. Können wir auch nicht, denn wenn wir die Lösung kennen würden, hätten wir diesen Stress nicht. Wir haben quasi einen weißen Fleck auf unserer Landkarte entdeckt, der unerforscht, unbekannt und möglicherweise gefährlich ist. Schließlich sind unsere Instinkte nach wie vor animalischer Natur und lassen sich durch Gefahr sehr leicht triggern. Der entstandene Stress ist eine Folge davon: Vorbereitung auf eine Flucht vor der Gefahr. Weniger steinzeitlich ausgedrückt kann man sagen: Wir haben Angst und sind unsicher. Diese Unsicherheit gilt es nun zu bekämpfen, um zu einer schnellen und vor allem guten Lösung zu kommen, die uns wirklich zufrieden stellt.