
KAPITEL 2

MEIN WEG ZUR HINGABE



Genau vor zehn Jahren wurden mein Leben und all meine Pläne, wie dieses zu laufen hat, komplett über den Haufen geworfen. Seit meinem fünften Lebensjahr hatte ich nur den einen Traum, auf den Bühnen dieser Welt zu stehen und zu singen. Mit siebzehn Jahren machte ich einige große Schritte und schraubte aktiv an meiner Karriere, bis sich die ersten Plattenverträge und Erfolge in den Charts einstellten. Natürlich habe ich damals geglaubt, mich meinem Traum zu singen wirklich hinzugeben, aber mit dem, was ich heute unter Hingabe verstehe, hatte das nicht viel zu tun. Denn ich hatte die Zügel immer so fest in der Hand und arbeitete so zielstrebig, dass nichts von dem passieren konnte, was das Leben mit mir vorhatte. Stattdessen lebte ich wie in einem Tunnel, hörte und sah nichts um mich herum und folgte nur den Prinzipien, die ich verinnerlicht hatte: „Wer nicht blutet, hat sich nicht angestrengt“, „Du musst kämpfen, um an dein Ziel zu kommen!“, oder: „Du musst härter sein als der Schmerz!“. Das konnte ich gut und wurde nach Erfolgen in einer TV-Gesangsshow Schritt für Schritt zu einer „Popstar-Maschine“ erzogen. Als Model übte ich dann außerdem, zu

lächeln und zu funktionieren, und als mein erstes Album dann auf den Markt kam, lernte ich, mich perfekt zu vermarkten und Menschen glücklich zu machen.

Das klingt jetzt alles sehr „böse“, war es natürlich nicht nur. Ich habe es geliebt und würde keine dieser Erfahrungen missen wollen. Es war ja mein Traum. Ich schildere hier nur, was mir im Nachhinein bewusst geworden ist. Es war meine Programmierung. Meine einzige. Wir Menschen drehen buchstäblich durch, wenn wir mit dem Rücken zur Wand stehen. Wir brauchen Wahlmöglichkeiten. Die hatte ich damals nicht oder ich wollte und konnte sie nicht sehen. Ich wollte alles festhalten, kontrollieren und mich nicht dem Unaufhaltbaren hingeben. Mein Körper und meine Seele befanden sich im permanenten Alarmzustand, um den Traum unter allen Umständen weiterzuführen, und bald stellte sich das traurige, unausweichliche Ergebnis ein: Ich hatte einen totalen körperlichen und psychischen Breakdown und musste das so hart Erarbeitete loslassen. Meine Erfolg versprechende Karriere als junger Sänger stand vor dem Aus. Außerdem hatte ich meine erste Beziehung nach fünf langen Jahren endlich beendet. Ich trennte mich von meinem Management und dem Rest meines Teams und fand mich im Krankenhaus wieder.

AM SCHEIDEWEG

Schmerzlich musste ich in den folgenden Wochen und Monaten lernen, was wahre Hingabe bedeutet. Wie ich das schaffte und meine mentale Gesundheit wiederfand, kann ich heute in meinen Tagebucheinträgen von damals nachlesen. Nach meinem Zusammenbruch fasste ich den Entschluss, den Jakobsweg zu gehen. Denn dass ich mein Leben ändern musste, hatte mein Körper mir allzu deutlich gezeigt. Ich wusste nur noch nicht, wohin mich das führen würde. Mittendrin in der Negativspirale meines Lebens schrieb ich:

„Jetzt liege ich hier also wieder auf meinem Bett und starre zur Decke. Ich habe meinen vierten Hörsturz. Meinen vierten Hörsturz in vier Wochen! Dass das jedes Mal ein kleiner Herzinfarkt ist, habe ich mittlerweile verdrängt. [...] Mit achtundzwanzig Jahren befinde ich mich an einem Punkt in meinem Leben, an dem ich noch nie war und an dem ich nie wieder sein möchte. Trotzdem fühlt es sich nicht schlecht an. [...] ich erhalte eine SMS von einer guten Freundin. „Verzeihe dir und anderen!“, steht da drin, „Akzeptiere, was geschehen ist – Freitag geht es los!“ Sie meint meine Reise nach Saint-Jean-Piedde-Port, den Startpunkt meiner Wanderung auf dem Jakobsweg, und sie hat Recht! [...] Im Moment würde ich am liebsten in einem grauen Kasten mit einer grauen Innentür sein, bei der die Klinke abgefallen ist. Bis Freitag wäre ich da gerne drin. Und dann nur noch laufen, laufen, laufen. Gerrit suchen, Gott suchen, Lösungen, Auswege, mein Leben wiederfinden.“ (9. Oktober 2011)

Von Hingabe wusste ich damals noch nichts. Es ist nicht einfach, Gewohnheiten aufzugeben, selbst wenn man schon mitten in einem Veränderungsprozess steckt, der einem den Boden unter den Füßen wegzieht.

In meiner täglichen Arbeit mit Menschen habe ich immer vollstes Verständnis, wenn sie sich an einem Scheideweg befinden und nicht wissen, wie sie einen Fuß vor den nächsten setzen sollen. Es gibt diese Momente im Leben und sie lassen sich nicht planen, sondern passieren einfach. Meist zu den ungünstigsten Zeitpunkten. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich einmal einen großen Auftritt hatte und schon vorher merkte, dass ich einen Hörsturz bekommen hatte. Mir war schlecht, schwindlig und ich wollte mich einfach nur irgendwo verstecken. Nach dem Auftritt stand ich selbstverständlich noch für Selfies und Autogramme zur Verfügung. Lächeln, weitermachen und niemanden merken lassen, wie es dir geht. Das war der Job, das war das, was ich gelernt hatte. Als ich wieder in Oldenburg ankam, ging ich sofort ins Krankenhaus. In den darauffolgenden Wochen erlitt ich fünf weitere Hörstürze, bis fünfzig Prozent meines Gehörs kurzzeitig außer Gefecht gesetzt waren.

WEITERMACHEN IST KEINE OPTION

Ich weiß nicht, aus welchen Gründen du dieses Buch in den Händen hältst. Ich hoffe nicht, dass du mit dem Rücken zur Wand stehst wie ich vor zehn Jahren. Aber vielleicht sendet dir dein Körper bereits deutliche Signale und zeigt dir, dass er in eine andere Richtung laufen möchte. Vielleicht siehst du dich aber noch nicht in der Lage, Veränderungen umzusetzen, weil Gewohnheiten dich bremsen. Dann kann ich dir nur Hoffnung machen. Du wirst es schaffen, einen neuen Weg zu finden und Altes hinter dir zu lassen. Dafür braucht es hoffentlich keinen Hörsturz wie in meinem Leben. Dafür braucht es aber ein neues Bewusstsein und Zeit, sich neu zu orientieren. Es braucht Einkehr und den Mut, sich dem Abenteuer Hingabe zu stellen.

MANCHMAL MÜSSEN WIR DAS, WAS WIR AM MEISTEN LIEBEN, HINTER UNS LASSEN, UM DIE BESSERE VERSION *unseres Lebens* ZU FINDEN.

So ging es mir mit meiner Karriere als Sänger. Singen ist mein Leben, meine einzige Option, so dachte ich damals. Als ich mich von meinem Team getrennt hatte, zeigte eine andere große Plattenfirma Interesse an mir und ich wollte nichts lieber tun, als gleich weiterzumachen. Aber mein gesundheitlicher Zustand und auch mein innerer Kompass hinderten mich daran, mich auf die nächsten Schritte einzulassen. Ich konnte nicht singen, alles in mir sträubte sich dagegen. Mir wurde schlecht, wenn ich Musik hörte,

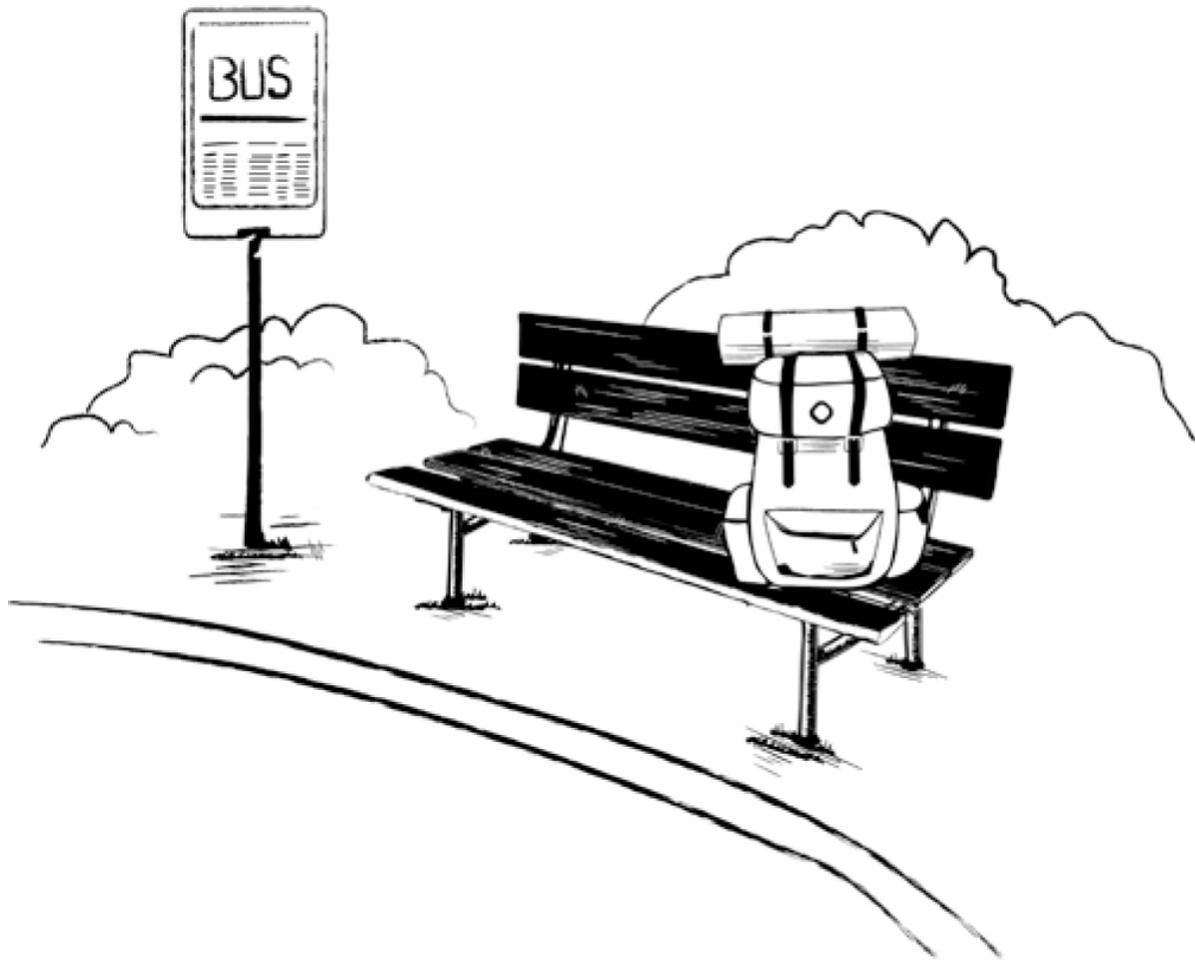
meine angeschlagenen Ohren konnten es nicht ertragen. Der Wunsch war riesengroß, aber es ging einfach nicht. Damals schrieb ich in mein Tagebuch:

„Gestern musste ich den langersehnten Studiotermin für mein neues Album absagen. Fiel mir schwer, bei meiner noch-nicht-ganz-aber-doch-schon-irgendwie-Plattenfirma anzurufen. Hatte verbindlich zugesagt und meine Tickets für die Bahn und die Reservierung vom Hotel schon bekommen und nun musste ich absagen! Seit März fiebere ich darauf hin. Auch ein Grund für meine Verfassung. Dieser ständige zermürbende Gedanke, ob sie es ernst mit mir meinen oder nicht. Ob sie Wort halten oder mal wieder nicht. Schrecklich, sein Schicksal immer in die Hände anderer legen zu müssen. Das tue ich jetzt seit meinem siebzehnten Lebensjahr. Anscheinend zu lang für meine Ohren, für mich und mein Leben.“ (11. Oktober 2011)

Wenn ich heute diese Zeilen lese, weiß ich, dass mein Leben etwas anderes mit mir vorhatte. Ich musste das Alte loslassen, innehalten und mich der Zukunft anvertrauen. Damals gab ich mich diesem Zustand unfreiwillig hin, gleichzeitig war es meine erste wichtige Lektion in Sachen Hingabe.

KAPITEL 3

PILGERN UND BUSFAHREN



Wenn man Berichte über den Jakobsweg hört oder liest, sind das oft regelrechte Heldengeschichten, die sich auf den über 800 Kilometern ereignen, während der Wanderer unterwegs – quasi im Vorbeigehen – den Sinn des Lebens findet. Auch ich bin aus diesem Grund gestartet. Ich wollte Großes erleben, mein Leben neu ausrichten. Pustekuchen! Wenn man die beste Party plant, die es je gegeben hat, dann geht das meistens in die Hose, oder? Die richtig guten Partys sind die, die zufällig entstehen. Mein Jakobsweg half mir, ganz ohne Zweifel. Aber auf eine andere Weise, als ich es erwartet hatte. Die Reise half mir dabei, von nun an Hingabe in mein Leben zu integrieren.