

Gedankenfutter



Foto: Gunnar Marx

Drei Gefährten

Drei Vertraute

Drei Sichtweisen

...zu aktuellen Anlässen

...zu wichtigen Themen

...für interessierte Menschen

Barbara Messer, Frank Fischer, Gunnar Marx

Gedankenfutter ... Wofür ist das gut?

Von einer Minute zu anderen wurde alles anders!

Vor vier Jahren knallte es nachts, mein Wohnmobil ging in Flammen auf und brannte in wenigen Minuten ab. Es war nicht DAS Wohnmobil, in dem ich wenig zuvor ein ganzes Jahr lang gelebt hatte. Und dennoch war es dramatisch und bedeutete einen herben Verlust.

Gerade mal 4 Jahre ist dieses schreckhafte Ereignis her und ich weiß es noch wie heute. Nach dem lauten Knall und dem Flammenmeer, welches ich durchs Fenster sehen konnte, nachdem ich aus dem Schlaf geschreckt war, lief meine Partnerin schnell auf die Straße, um zu schauen, was los sei und um den Nachbarn Bescheid zu geben, dass sie schnell ihre PKW wegfahren sollten.

Vollkommen überfordert wie ich war, hatte ich nur die Telefonnummer der Polizei im Kopf, rief dort an und kurz darauf lief auch ich den kleinen Hang zur Straße hoch - das brennende, 3 Wochen alte Wohnmobil im Blick.

Ich war in dieser dramatischen Situation ein paar Minuten alleine, musste die Ereignisse rasend schnell für mich bewerten, sofern das überhaupt möglich war.

Viele Nachbarn standen draußen, das Wohnmobil brannte in weniger als 10 Minuten herunter, die Feuerwehr kam später..., die Polizei sperrte die Straße ab. Alles brannte und verbrannte lichterloh, Lieblingsdinge verpufften quasi in der Luft und Angst breitete sich aus, was noch alles passieren könnte. Die Gasflaschen kamen mir in den Sinn... Fenster barsten von der Hitze, die große Kastanie färbte ihre Zweige schwarz.

Warum ist das ein Schlag ins Gesicht meiner Lebensgeschichte?

Nicht einmal ein Jahr zuvor beendete ich mein Experiment „Ein Jahr im Wohnmobil“. In diesem Jahre lebte ich als Nomadin im Wohnmobil und hielt meine Vorträge, Trainings und Coachings von unterwegs, sie bestimmten die Route. Und ich übte mich im Minimalismus. Das Wohnmobil war meine Heimat, mein mobiles Zuhause.

Glück im Unglück – das spielte mir zu, dass ich diese Nacht nicht im Wohnmobil schlief, sondern in meinem kleinen Spot in Berlin – feste Wände umgaben und sicherten mich.

Diese Nacht vom 13. auf den 14. März veränderte mein Leben schlagartig. Nichts war mehr wie vorher, ich war traumatisiert, verängstigt und dabei dann doch wieder innen ganz ruhig. Meine erste Frage war damals NICHT: „Warum gerade ich?“, sondern „Wofür ist das gut? Was kann ich jetzt lernen?“. Diese beiden Fragen halfen mir damals, diesen tiefen Lebenschnitt zu verarbeiten.



Es war eine Brandstiftung, die Kripo Berlin suchte lange nach dem Täter, der Täterin. Jedoch erfolglos.

Und so lasse ich dieses Ereignis in der Kiste meiner Erinnerungen, die mein Leben ausmachen.

Und gerade jetzt, da scheint – wieder einmal – so Vieles zu kippen und wieder einmal stelle ich mir die Fragen: „Wofür ist das gut? Was kann ich daraus lernen?“.

Auch wenn sich die Antworten und Erkenntnisse oft erst Jahre später einstellen, so lassen uns die Fragen aktiv bleiben. Diese Fragen helfen, nicht in einen Opferstatus zu verfallen, nicht zu beklagen, was denn gerade passiert sei. Mit Fragen wie diesen, können wir zudem Verantwortung übernehmen.

Gedankenfutter ... Stabilität im Innern

Da ist es wieder – dieses unangenehme Nagen und Hämmern im Kopf – ich träume von geplatzten Terminen, Engagements, Aufträgen – sehe vor meinem geistigen Auge die Euros von meinen Kontoblättern purzeln. Es zerreißt mich schier – schweißgebadet wache ich auf und kriege die ganze Nacht kein Auge mehr zu – vor lauter Existenz-Angst.

Genauso ging es mir vor vielen Jahren – zwei tief einschneidende Erlebnisse mit Geschäftspartnern (es ging um viel Geld) hatten mich zu einem reinen „Panik-Paket“ verkommen lassen. Ich konnte kaum noch klare Gedanken fassen, war physisch und psychisch massiv angeschlagen und musste jeden Tag auf mein Konto gucken, um mich zu versichern, dass ich noch über die Runden kommen würde. Mein gesamtes Umfeld – insbesondere meine Familie – habe ich mit dieser Angst fast in den Wahnsinn getrieben.

Heute schaue ich mit großer Dankbarkeit und Demut zurück auf diese Zeit, denn sie war ein Meilenstein in meiner persönlichen Entwicklung. Ich wurde sozusagen massiv gedrängt, mich meinen Ängsten – und speziell meinen Existenz-Ängsten – zu stellen. Mich damit bewusst auseinanderzusetzen. Sie klebten wie ein Schatten an mir und ließen mich nur noch ein Schatten meiner selbst sein.

Dankbar bin ich all den Menschen, die mich so wunderbar begleitet haben. Die mir die Augen geöffnet und mir den Zugang zu meinen inneren Stärken und Potenzialen aufgezeigt haben. Ich war nie allein mit meinen Sorgen und Nöten – immer wieder standen mir wert- und liebevolle Begleiter hilfreich zur Seite. Heute bin ich überzeugt davon, dass wir alle jederzeit Unterstützung erhalten, dass „Zu-Fälle“ und Fügungen uns Türen öffnen und Möglichkeiten aufzeigen – selbst in ausweglos scheinender Lage. Dafür brauchen wir eine aufrichtige Offenheit und einen klaren Blick – mit dem Herzen.

Letztlich habe ich durch ein sehr markantes Erlebnis meine heutige Gelassenheit und große Zuversicht gewonnen: In einer Systemaufstellung stand ich meinem Schatten „des vollständigen Verlustes“ gegenüber. Je mehr ich ihn verurteilte, ihn ablehnte und verdrängte, desto stärker wurde er – und mir ging es immer schlechter. Als ich ihn annahm, ihn als etwas sehr Wertvolles, etwas, das *auch* zu mir gehört wieder in „meine Welt“ integrierte, lösten sich schlagartig die Ängste auf: Ich sah mich in diesem Moment als Vagabund, nur mit meinen notwendigsten Habseligkeiten über einen Feldweg gehen – gesund, munter und voller Zuversicht in eine lichtvolle Zukunft.



Ja, das klingt vielleicht esoterisch und abgedreht – hätte jemand versucht, mir (einem Ingenieur und Realisten) das vorher zu erklären, vermutlich hätte ich es ähnlich zurückgewiesen. Ich habe es aber real erlebt, und es hat mich dazu gebracht, viel mehr in mich hineinzusehen, hineinzuhören und hineinzufühlen. Yoga und regelmäßige Meditation helfen mir heute, in all der hektischen und unsicheren Alltagsszenarie zurück zu meiner Mitte zu finden. Durch diese innere Stabilität gewinne ich an Klarheit und Zuversicht und spüre, wie sehr ich meiner Intuition und „höheren Führung“ vertrauen kann.

Gerade jetzt, in sehr unruhigen Zeiten macht sich große Unsicherheit breit und die zu erwartenden wirtschaftlichen Folgen der Krise schüren unsere Existenz-Ängste. Vielleicht findet auch ihr Zuversicht und Kraft darin, euch euren Ängsten bewusst zu stellen, euch ganz konkret damit auseinanderzusetzen. Vielleicht mögt ihr euch im Stillen fragen, was im schlimmsten Falle passieren kann und euch dann damit versöhnen. Vielleicht findet ihr dadurch einen guten Zugang zu eurem Selbst, das Frieden schließt mit euren Ängsten und euch dadurch (wieder) zu mehr Urvertrauen verhilft.

Dann werdet ihr hoffentlich mit scharfem Verstand und klarem Blick erkennen, was jetzt wichtig für euch ist, welche Entscheidungen ihr treffen solltet und welche Schritte euch in dieser herausfordernden Zeit persönlich voranbringen. Vor allem werdet ihr auf die Menschen aufmerksam, die euch zur Seite stehen, mit denen ihr noch mehr Kraft und Zuversicht gewinnt, weil eure positiven Gedanken sich mit diesen Begleitern verstärken. So erlebe ich es aktuell jeden Tag und wünsche es euch von Herzen.

Gedankenfutter ... Erinnern, wenn es eng wird

Im Oktober 2004 fragt mich mein Freund Olli: „Gunnar, ich melde mich morgen zum Hamburg-Marathon an. Soll ich dich mit anmelden?“ Ich schaue ihn verstört an: „Du spinnst ja. Ich lauf doch keine 42 Kilometer durch Hamburg!“ Am nächsten Morgen rufe ich ihn an: „Olli, melde mich an!“

Kurz danach, Ende November teilt mir mein damaliger Chef mit, dass unsere Zusammenarbeit zum 1. Juni des Folgejahres beendet sein wird. Und Anfang Januar erhalte ich die zweite Kündigung innerhalb weniger Wochen: dieses Mal von meiner Frau. Zum 1. Juni zieht sie aus.

Den Januar und Februar verbringe ich mit Lauftraining für den Marathon. Vier Wochen heule ich mal still, mal leise vor mich hin, wenn ich mich durch den Sachsenwald bewege. Vier Wochen benötige ich, um zu verstehen, dass ich am selben Tag im Juni arbeitslos und familienlos sein werde.

Doch zuvor stehe ich mit 20.000 anderen ‚Bekloppten‘ unterm Hamburger Fernsehturm an der Startlinie. Nach 3 Stunden und 55 Minuten überquere ich als Finisher, wie es im Laufsport heißt, die Ziellinie. Wieder heule ich ‚Rotz und Wasser‘. Doch dieses Mal kommen die Tränen aus purer Freude und Erleichterung. Was sechs Monate vorher begann und für mich so unvorstellbar erschien, wurde real. Vier Monate Lauf- und Krafttraining mit 70 Kilometern pro Woche und morgendlichem Lauf bei Dunkelheit mit Stirnlampe liegen hinter mir. Obwohl ich nur 175 cm Körpergröße messe, fühle ich mich im Ziel so groß wie Vladimir Klitschko. Die Sehnsucht, in Hamburg die Ziellinie zu überqueren, hat mich durch die schwierigste Zeit meines Lebens getragen.

Der Lohn war mehr als die Medaille, die mir ein Helfer im Ziel um den Hals gehängt hat. Der Lohn war für mich unbezahlbar. Die größte Krise hat mir wertvolle Erkenntnisse geliefert und mich persönlich so unfassbar bereichert:

Folge Deiner Intuition

Als Olli mich fragte, ob ich Marathon laufen will, hat mein Verstand diesen Vorschlag sofort abgelehnt. Mein Bauch hat anders entschieden und das war genau richtig. Ich weiß bis heute nicht, was mich zu dieser Entscheidung bewogen hat. Aber ich weiß heute, dass ich auf mein Bauchgefühl vertrauen kann.

Gib der Traurigkeit Raum

Vier Wochen lang beim Lauftraining im Sachsenwald ohne Zeugen heulen zu können, war sehr befreiend. Das habe ich aber erst hinterher festgestellt. Früher habe ich meine tatsächliche Traurigkeit oft unterdrückt. Im Winter 2005 habe ich erfahren, wie entlastend es ist, seinen Gefühlen Raum zu geben. Gefühle brauchen ihre Zeit und ihren Raum. Nicht nur bei Trennungen. Bei jeglicher Form der Veränderung. Oft erlauben wir uns und anderen nicht, diesen Raum zu beanspruchen. Darauf achte ich heute sehr.

Nur der nächste Schritt

Zwei Nackenschläge zur gleichen Zeit sind mehr als nur Herausforderungen. Sie können Existenz bedrohend sein. Immer wieder habe ich zu dem einen Buch gegriffen und wie ein Mantra immer wieder die wichtigsten Kapitel gelesen. Der Titel lautet „Wie es weiter geht, wenn nichts mehr geht“ von Jens Baum. Die Kernbotschaft lässt sich in vier Worte fassen „Nur der nächste Schritt“. Ich habe gelernt von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag, von Woche zu Woche zu denken. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Mich selbst ganz neu entdeckt

Die Initiative unserer Trennung ging von meiner Frau aus. Und dennoch habe ich zu keinem Zeitpunkt unsere bisherige Zeit infrage gestellt. Nicht zuletzt, weil auf dem gemeinsamen Weg unsere großartige Tochter hervorgegangen ist. Einige Freunde und auch Familienangehörige zeigten sich erstaunt, dass ich diese Loyalität gegenüber meiner damaligen Frau an den Tag legte. Ich habe jedoch schnell für mich erkannt, dass ich an dieser Entwicklung zur Hälfte beteiligt war. Weil ich ehrlich über mich und mein eigenes Verhalten nachgedacht habe (ich hatte ja viel Zeit beim Laufen), konnte ich meinen Beitrag zu einer unaufgeregten Trennungsphase beitragen.

In kritischen Situationen hilft es mir sehr, zurückzudenken. Dadurch kann ich relativieren, aktiv bleiben und wachsen. Das wünsche ich allen Leserinnen und Lesern ebenso.

Barbara Messer ist seit mehr als 20 Jahren unterwegs, um ihr Wissen und Know-how weiterzugeben – im beruflichen Kontext ebenso wie privat als Mensch. Zahlreiche Erfahrungen machte sie in verschiedenen Bereichen, die sie zu einem einzigartigen Wissens- und Erfahrungsschatz innerlich verwoben hat. Dennoch ist sie bodenständig und stets offen für neue Herausforderungen, die ihre Flexibilität immer wieder erweitern.



www.barbaramesser.de
Mail: Barbara Messer



www.fischerundfriends.de
Mail: Frank Fischer

Frank Fischer ist Projektmanager, Trainer, Berater und Coach aus Leidenschaft. Er liebt es, Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit – beruflich und privat – zu begleiten. Dabei helfen ihm viele persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse aus mehr als 25 Jahren intensiver Projektarbeit in sehr unterschiedlichen Kontexten.

Gunnar Marx ist Moderator, Berater und Vortragsredner. Sein Credo „Nur gemeinsam geht’s!“ ist für ihn Überzeugung und Verpflichtung gleichermaßen. Über drei Jahrzehnte Vertriebs- und Projektarbeit haben seine geordnete Vorgehensweise und seine beziehungsorientierte Haltung geprägt. Freuen Sie sich auf praktische Impulse, die Sie gemeinsam erleben und anwenden.



www.gunnarmarx.de
Mail: Gunnar Marx