



Schritt Nummer fünf

Das Leben bewegt sich gerne auf eingefahrenen Bahnen. Sie zu verlassen ist gar nicht so einfach. Tipps fürs Ausscheren.

Kaum gehe ich aus dem Haus, fällt mir dieses Lied ein. Es stammt von Georg Kreisler, glaube ich. „Und man sagt auf Schritt und Tritt: / Ich mach’ das nicht mehr lange mit! / Und doch macht man’s noch lange mit, / macht Küsse auf die Wange mit / ... Und man sagt sich ins Gesicht: / Ich will das nicht, ich will das nicht. / ... Man kauft sich einen Pudel / und säuft zum Frühstück Sprudel.“

Tja. Aber Sprudel am Morgen ist auch keine Lösung. Nein, so geht es nicht mehr weiter. Mit allem, eigentlich. An der U-Bahn-Haltestelle sagt plötzlich jemand, der den Hut tief ins Gesicht gezogen hat, leise zu mir: „Fangen Sie doch einfach an, Ihr Leben zu ändern.“ Ich weiß nicht, ob er es wirklich gesagt hat, flüstere aber vorsichtshalber zurück: „Gute Idee. Aber wie?“

„Fünf Schritte brauchen Sie dazu. Fünf Schritte, mehr nicht“, antwortet der Unbekannte. „Als Erstes: Werden Sie unerreichbar! Lesen Sie noch höchstens zweimal am Tag Ihre Mails. Schreiben Sie keine SMS mehr, außer sie ist absolut notwendig.“ „Unmöglich - in meinem Beruf!“

„Ich erzähle Ihnen jetzt eine wahre Geschichte, nachzulesen in einem Buch von

Miriam Meckel: Der Kommunikationschef eines globalen Softwarekonzerns hatte sich in Outlook einen Ordner angelegt für besonders dringende Mails. Aber der Ordner funktionierte nicht. Nach zwei Wochen befanden sich darin 246 Mails, die besagter Chef gar nicht wahrgenommen hatte. Hatte er was verpasst? Nur wegen einer einzigen Mail hatte er inzwischen eine beunruhigte Nachfrage erhalten. Halten Sie sich selbst für wichtiger als diesen Kommunikationschef? Schalten Sie die Kiste einfach mal aus.“

Das Gehirn überlisten

„Und dann?“ „Dann kommt Schritt Nummer zwei. Sie müssen sich klarmachen, dass es für einen Menschen eigentlich unmöglich ist, sich zu ändern.“ „Sehr tröstlich.“ „Man sollte beim Verändern des Lebens realistisch bleiben! Der berühmte Gehirnforscher Gerhard Roth ist der Meinung, dass sich zu großen Teilen bereits im Mutterleib entscheidet, ob jemand ängstlich oder offen auf die Welt zugeht, ob jemand pedantisch oder lässig ist. Hat die Mutter Stress, schüttet sie Botenstoffe aus, die das kindliche Gehirn

prägen. Der Rest der Persönlichkeit wird in den ersten drei Lebensjahren zusammengezimmert. Danach: kein Spielraum für Veränderung mehr.

Und trotzdem: Manchmal gelingt es, sagt Roth. Sie erhöhen Ihre Chance, wenn Sie einem Vorbild nacheifern. Das kann ein Dichter sein, ein idealistischer Politiker oder auch Ihre lebenslustige Gemüsefrau. Wichtig ist, dass Sie sich Ihre Ziele so oft wiederholen, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut und Nervenbahnen übergegangen sind. Sie sollten sich für jeden kleinen Fortschritt selbst belohnen, mit einem Bildband oder einem Schluck Rotwein ... Das vergisst Ihr Gehirn nicht!“

„Außer es sind zu viele Schlucke Rotwein. Schritt Nummer drei, bitte.“ „Hören Sie endlich anderen zu.“ „Also, grade sollte ich mich noch unerreichbar machen!“ „Am Anfang, ja. Jetzt ist Zeit zuzuhören. Aber denen, denen Sie sonst nie zuhören. Ihren Freunden. Oder Kindern, denn - so sagt Francesc Torralba - in ihnen begegnen wir der Stimme wieder, die wir einmal waren. Den Alten, denn von ihnen lernen wir, dass unsere Probleme nicht einzigartig sind. Den Kranken, denn sie stellen uns vor die ungeschminkte Tatsache, dass wir einen Körper haben. Kranke sehen die Welt anders. Verstehen Sie mich?“

„Zumindest höre ich Ihnen zu.“ „Gut. Wenn Sie das getan haben, entwickeln Sie als Viertes Ihre Trennungskompetenz.“ „Klingt ja grauenhaft.“ „Sie können es auch wie die Autorin Johanna Müller-Ebert ‚Loslassen, Aufhören und neu Anfangen‘ nen-

nen. Die Zeitungsstapel in Ihrer Wohnung zeugen von dem verhinderten Wunsch, doch noch Professor zu werden. Ihre löchrige Kleidung im Schrank repräsentiert Ihre unerlöste Vergangenheit. Fort damit!“

Der entscheidende Punkt

Der Unbekannte spricht jetzt etwas schneller. „Sie können lernen, wie Sie damit zurechtkommen, dass die Kinder aus dem Haus sind. Oder wie Sie Ihren Tag organisieren, wenn Sie Ihre Arbeitsstelle verloren haben. Wenn Sie erst einmal diese vier Schritte hinter sich haben, dann kommt der alles entscheidende Schritt. Der letzte, der schwierigste von allen ... Schritt Nummer fünf!“

Er unterbricht sich. „Ach, da kommt meine Bahn! Wiedersehen - und viel Glück.“ Blitzschnell schlüpft er in den Wagen, der anfährt. „Aber ... was ist mit Schritt Nummer fünf?“, rufe ich ihm hinterher. Hinter der Glasscheibe sagt der Unbekannte lächelnd etwas Unhörbares. Dann ist der Zug fort. So ein Pech. Wie soll ich jetzt anfangen, mein Leben zu ändern, ohne den fünften Schritt zu kennen? Ah ..., da kommt meine Bahn. Ich könnte ja mit dem Einsteigen anfangen. Ich könnte einfach anfangen.

Bert Bresgen

www.miriammeckel.de
www.murmann-verlag.de
www.klett-cotta.de
www.chbeck.de
www.koesel.de

lesezeichen *Dem Leben eine neue Richtung geben*



Miriam Meckel
Das Glück der Unerreichbarkeit
Wege aus der Kommunikationsfalle
Murmann
272 S.,
18,- € (D) / 18,50 € (A) / 31,60 sFr



Gerhard Roth
Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten
Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern
Klett-Cotta, 349 S.,
24,50 € (D) / 25,20 € (A) / 46,90 sFr



Francesc Torralba
Die Kunst des Zuhörens
C.H. Beck
168 S.,
16,90 € (D) / 17,40 € (A) / 30,10 sFr



Johanna Müller-Ebert
Trennungskompetenz in allen Lebenslagen
Vom Loslassen, Aufhören und neu Anfangen
Kösel, 288 S.,
17,95 € (D) / 18,50 € (A) / 34,80 sFr