

Auf zu neuen Ufern!

Wer sich aus Angst übermässig anpasst, lebt gefährlich, findet der Autor. Er empfiehlt, vermehrt auf die innere Stimme zu hören

VON CHRISTOF BIERI

WENN ICH in der heutigen Zeit Menschen zur Neuorientierung auffordere, mag das manchen als fahrlässig erscheinen. Doch ich glaube, man kann sich in jeder Situation neu orientieren. Ich meine damit nicht, man müsse eine sichere Stelle aufs Spiel setzen. Neuorientierung heisst nicht, irgendwo den Stecker herausziehen und ihn an einem ganz anderen Ort wieder einstecken.

Es geht mir viel eher um Fragen wie: Wo bin ich? Was will und kann ich verändern in meinem Umfeld? Wie kann ich meine Interessen einbringen? Das muss nicht zwingend zu einem Bruch führen. Es geht eher darum, sich die Freiheit der steten innerlichen Neuorientierung zu bewahren.

Christof Bieri, Biologe und Coach aus Langnau i. E., hilft Menschen, den Zugang zu ihren (Berufs-)Träumen zu finden (Tel. 034-402 52 63).

Viele Menschen fürchten sich vor jeglicher Veränderung und passen sich lieber an. Sie bezahlen dafür oft einen hohen Preis. Gerade bei Männern besteht die Gefahr, dass sie sich in eine Berufslaufbahn drängen lassen, die nichts mit ihren Wünschen und Interessen zu tun hat.

Ganz am Anfang haben sie klare Vorstellungen von ihren Zielen, dann machen sie erste Abstriche, weil die Umstände sie scheinbar dazu zwingen, und irgendwann haben sie so viel abgeschnitten, dass nichts mehr übrig bleibt von ihrer Persönlichkeit. Wenn man nicht frühzeitig in sich eine Kultur der Infragestellung entwickelt, stirbt man einen Tod in Raten, verliert allmählich die innere Stimme und die eigene Meinung, bis man ganz zur Manipuliermasse wird.

Männer reagieren auf eine solche Entwicklung oft mit der Flucht in Konsumrausch, in extreme sportli-

che Leistungen oder Alkoholmissbrauch; Frauen neigen eher zur Depression. Bei Menschen, die ihre Empfindungen ausblenden müssen, kehrt sich die unterdrückte Aggression schliesslich gegen die eigene Person.

Dass vor allem Männer zur Überangepasstheit neigen, hängt damit zusammen, dass die Männerwelt nach wie vor stark von den Begrif-

deren Weg geht, wird zur Bedrohung, zum Störfaktor. Durch diese Konstellation werden Knaben konditioniert: Sie wissen genau, dass sie Liebe nur für Leistung im Rahmen des Erwarteten erhalten. Viele Talente werden so schon in der Jugendzeit subtil abgewürgt.

Zwar ist in den letzten Jahren die Sensibilität etwas grösser geworden, doch leider wird das erwähnte Muster von Generation

zu Generation weitergegeben, es ist eine ewige Wiederholung des Gleichen, ein Teufelskreis mit fatalen Folgen.

Das kann so weit gehen, dass jemand sich dem Anpassungsdruck derart beugt, dass er schliesslich zu fast jeder Schandtat bereit ist auch dazu, über die eigene Leiche zu gehen. Solche Mitarbeiter akzeptieren alles, sie haben weder die Kraft noch

den Mut, sich zur Wehr zu setzen, wenn die Entwicklung der Firma in die falsche Richtung geht.

Ein solches Verhalten ist natürlich gerade in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit ein Risiko, aber wer keine Risiken mehr eingeht, bewegt sich auf einem sehr schmalen Pfad. Ich habe oft den Eindruck, dass wir in einer Gesellschaft leben, die sich im Halbschlaf befindet. Wie sonst wäre es



Die Natur schafft Zugang zum persönlichen Empfinden.

fen Leistung und Erfolg geprägt ist. Das hat mit der Sozialisierung zu tun. Knaben müssen noch immer in den meisten Fällen stark sein, sie dürfen keine Anzeichen von Schwäche oder Hilflosigkeit zeigen. Wollen sie die Zuwendung ihres Vaters gewinnen, müssen sie Leistungen im Rahmen eines vorgegebenen Schemas erbringen. Wer dies nicht tut, vielleicht gar eigenwillig einen an-

zu erklären, dass Menschen tatenlos zusehen, wenn anderen Gewalt angetan wird? Wer sich aus Angst vor Stellenverlust übermässig anpasst und seine Persönlichkeit verleugnet, wird gewalttätig gegen sich selber. Leider reagieren Männer meist erst auf diese Fehlentwicklung, wenns nicht mehr weitergeht: Stellenverlust, Krankheit, Scheidung oder Probleme mit Gewalttätigkeit sind solche Zäsuren.

MIR IST ES ein Anliegen, die Betroffenen in einem früheren Stadium anzusprechen und beim gesunden Kern anzusetzen. Ich versuche, den Menschen wieder Zugang zu ihren Visionen und Träumen zu verschaffen, das innere Feuer in ihnen wieder zum Brennen zu bringen.

Als Biologe und Ökologe habe ich ein enges Verhältnis zur Natur. Ich bin überzeugt, die Natur ist der ideale Ort zur Klärung und echten Sinnfindung. Wir sind alle in unserem Alltag zunehmend von Virtuel-

lem umgeben; die Natur übernimmt da die Funktion eines gesunden Gegenpols, sie verschafft uns Zugang zu unserer Intuition und zu den Träumen unserer Kindheit.

Bei Einzelgesprächen wandere ich mit Ratsuchenden durch die Natur. Es ist wichtig, dass wir dabei in Bewegung sind. So kommen die Gedanken in Fluss, die Hemmungen, sich frei zu äussern, fallen weg. Viele erinnern sich auf solchen Spaziergängen an Situationen aus der Kindheit. Ein 50-jähriger Angestellter sagte mir kürzlich: „Als Kind wusste ich genau, was ich werden wollte, aber man hat mir frühzeitig alles ausgedreht. Hier spüre ich nun: Ich bin innerlich noch immer genau dort.“ Das sind sehr befreiende Momente. Gleichzeitig ist es erschreckend, feststellen zu müssen, dass man über 30 Jahre lang seine Interessen verleugnet hat.

Elisabeth Kübler-Ross fragt in ihrem Film: „Wer von Ihnen macht das, was Sie lieben?“ Und dann fügt sie an: „Wenn Sie es nicht machen, begeben Sie sich auf diesen Weg!“

KURZ ANGEBUNDEN

Einmal erwischte ich meinen dreijährigen Sohn am Telefon. Als er mich kommen sah, legte er sofort auf. „Was hast du gemacht?“, fragte ich. – „Ich habe Tante Tara angerufen“, antwortete er.

„Wie kannst du Tante Tara anrufen, du kennst ihre Nummer doch gar nicht.“ – „Doch“, erwiderte er, „ich habe sie angerufen.“

Ich versuchte ihm klar zu machen, dass er die Nummer von Tara nicht gewählt haben könne. Aber er blieb dabei, er habe die Tante angerufen. „Also gut“, sagte ich. „Was hat Tante Tara denn gesagt?“

„Dass ich eine falsche Nummer gewählt habe.“ RAINA BEEKSMA, USA