

Corina Lendfers  
Michael Berndonner

**Aufbruch braucht  
keinen Mut,  
sondern Selbstkenntnis**

In drei Schritten zu mehr Selbstbestimmung

Das Buch zur ZDF-Doku Aus und Ahoi!

# Inhalt

Vorwort

Einleitung

1. Schritt: Augen auf!

Verlorene Bedürfnisse

Echte Bedürfnisse wiederfinden

Gesellschaftliche Werte und Normen

Familiäre Erwartungen

Streben nach Zugehörigkeit

Der Einfluss der Werbung

Echte Bedürfnisse wiederentdecken

2. Schritt: Wie weiter?

Ziele formulieren

Gegenüberstellung von Chancen und Gefahren

Eine Strategie entwickeln

Affirmationen

3. Schritt: Los geht's!

Loslassen

Konsequenzen ziehen

Kommunikation nach außen

Hindernisse und Widerstände

Das liebe Geld

Umgang mit Kritik

Reflexion

Über die Autoren

Buchempfehlungen

# Vorwort

Am 5. Januar 2021 wurde im ZDF in der Dokumentar-Reihe 37° ein Beitrag über uns und unsere Familie ausgestrahlt mit dem Titel „Aus und Ahoi!“. Die Sendung erreichte über 3Mio. ZuschauerInnen. Das ist eine außergewöhnlich hohe Einschaltquote. Offenbar spiegelt das überdurchschnittliche Interesse die Sehnsucht vieler Menschen nach anderen als den gewohnten Lebensentwürfen. Das spricht auch aus unzähligen Reaktionen von fremden Menschen, die uns direkt erreicht haben.

Diese überwältigende Resonanz hat uns dazu motiviert, mehr von unserer Geschichte zu erzählen. Nicht nur von den Jahren auf See in verschiedenen Ländern, sondern vor allem davon, wie wir dazu gekommen sind und was es dazu braucht, aufzubrechen und Altes hinter sich zu lassen. Altes, das die persönliche Entwicklung einschränkt. Denn darum geht es ja im Leben: Um persönliche Weiterentwicklung. Dazu ist unser Gehirn gebaut, dazu sind wir mit all unseren Fähigkeiten ausgestattet. Das muss nicht gleich ein Wechsel des Lebensstils sein wie in unserem Fall. Das kann auch

ein Arbeitsplatzwechsel sein, das Ende einer belastenden Beziehung oder der Umzug in einen anderen Wohnort.

Wer sich für unsere Reise selbst interessiert, die uns innerhalb von sechs Jahren von Portugal über die Kanaren, die kapverdischen Inseln, über den Atlantik, nach Südamerika, die Karibik, Venezuela, Kolumbien, Kuba, die Bahamas, Bermudas und über die Azoren wieder zurück nach Portugal geführt hat, der findet Lesestoff in unseren Büchern „Von Sternen und Seegurken“ sowie in der Fortsetzung „Vierzehn Füsse segeln weiter“. Wir berichten darin vom Leben mit Großfamilie auf einem Segelschiff, von den Ländern, die wir bereist haben und von der Schiffsgeburt unseres jüngsten Kindes in der Karibik.

Danke an alle, die sich für unsere Geschichte interessieren!

Corina Lendfers & Michael Berndonner  
Portimao und Tbilisi, Januar 2021

# Einleitung

8. Juli 2013: Ein letzter Blick zurück auf das Haus, das wir vor sieben Jahren selbst gebaut haben, auf den Dorfplatz mit dem Brunnen, den Garten der Freunde, ein letztes Abbiegen auf die Hauptstraße, die uns fort führt aus unserem Wohnort. Ein letzter Blick zurück auf die Berge, von denen wir uns beschützt gefühlt haben, auf denen wir gewandert sind. In meinem Hals bildet sich ein dicker Kloß.

## **Aufbruch.**

Wir sitzen in unserem Kleinbus, der vollgepackt ist bis unters Dach, und ziehen einen schwer beladenen Anhänger hinter uns her. Unser Ziel ist die Südküste Portugals, wo unser neuer Lebensabschnitt beginnen wird. Auf einem zwölf Meter langen Segelschiff.

Unser Haus haben wir verkauft, einige Möbel und Haushaltswaren in einem Stall bei Freunden eingestellt. Wie lange wir unterwegs sein werden, wissen wir nicht. Ob wir jemals wieder ins Dorf zurückkehren werden, in dem drei unserer damals fünf Kinder zur Welt gekommen sind, auch nicht.

Dieser Aufbruch liegt nun sieben Jahre zurück. Damals – wie auch heute noch – bekamen wir häufig

zu hören, wie mutig wir seien. Wir aber empfinden das gar nicht so. Für uns war die Reise nach Portugal aufs Schiff der letzte logische Schritt eines vierjährigen Planungs-, Vorbereitungs- und Wachstumsprozesses.

Neben der Aussage, dass wir mutig seien, bekommen wir auch regelmäßig den Satz zu hören: „Ihr habt's gut, wir würden das auch gerne machen, aber...“ Und dann folgen die unterschiedlichsten Begründungen, weshalb Stefan das eben nicht machen kann und warum das bei Petra halt leider nicht funktioniert. Die häufigsten Argumente gegen einen Aufbruch sind Finanzierung, der Partner, die Schule oder fehlender **Mut**.

Wir haben quer durch unser Leben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich unsere Ziele dann erreichen lassen, wenn wir sie aus einem inneren Bedürfnis heraus verfolgen. Dann mögen sie noch so ungewöhnlich sein oder unmöglich erscheinen, es gibt einen Weg dorthin und wir finden ihn.

Über diese Erfahrung sowie über die Bemerkungen unserer Bekannten haben wir oft nachgedacht und uns gefragt, ob es ein Erfolgsrezept gibt, mit dem sich Träume verwirklichen lassen. Heute glauben wir: Ein Erfolgsrezept gibt es nicht. Aber je wichtiger das Ziel für uns ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir aufbrechen, um es zu erreichen. Aufbruch braucht folglich keinen Mut, sondern **Selbstkenntnis**. Dabei verstehen wir unter Aufbruch nicht unbedingt, alles hinter sich zu las-

sen und in ein neues Leben loszuziehen. Aufbruch heißt, etwas Bestehendes aufzubrechen, das uns nicht gut tut.

Je bewusster wir unsere Ziele setzen und je mehr wir davon erreichen, desto selbstbestimmter wird unser Leben. Mit jeder bewussten Entscheidung gestalten wir es ein wenig mehr selbst. Und je mehr wir unser Leben selbst gestalten, desto zufriedener fühlen wir uns.

Dieser Ratgeber ist keine Rezeptsammlung, mit der wir aufbrechen und ein selbstbestimmtes Leben führen können. Vielmehr möchten wir aufzeigen, worum es beim Aufbrechen geht, was wir unter Selbstkenntnis verstehen und was uns dabei helfen kann, mehr **Selbstbestimmung** in unserem Leben zu erreichen. Gerade in der aktuellen Krise mit ihren zahlreichen Einschränkungen, die in unser Leben eingreifen, ist das Thema brisanter und wichtiger denn je. Dass es bei der Verschiedenheit der Menschen keine Einheitsempfehlung geben kann, liegt auf der Hand. Dieses Buch soll dazu motivieren, in sich selbst hineinzuhorchen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Eigenverantwortung zu übernehmen und Träume zu realisieren – kleine wie große.

# 1. Schritt: Augen auf!



So könnte es sein...

*Der Titelsong von Titanic holt Stefan aus seinen Träumen. Mit geschlossenen Augen tastet er nach dem Handy, drückt den Aus-Knopf, legt es zurück und dreht sich zur Seite. Sein Magen krampft sich zusammen. Es fühlt sich an, als würde ihn eine Hand zusammendrücken. Leichte Übelkeit macht sich breit. Wie jeden Morgen.*

*Stefans Gedanken schweifen zu seinen Schülern. Die 5. Klasse schreibt heute einen Test, die 3. bekommt die Noten für die letzte Klassenarbeit und mit der 7. muss er die Exkursion von nächster Woche vorbereiten. Um 18.00 ist dann noch die außerordentliche Lehrerkonferenz zu den bevorstehenden Corona-Maßnahmen. Die Übelkeit nimmt zu.*

Bestimmt geht es jedem von uns hin und wieder so wie Stefan. Eine Situation, oder auch bloß der Gedanke daran, bereitet uns Magenschmerzen.

Psychische Belastungen äußern sich in körperlichen Symptomen, darin ist sich die Wissenschaft einig. Nicht immer sofort und nicht bei allen Menschen auf dieselbe Weise und in derselben Intensität. Aber das Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper ist in der wissenschaftlichen Forschung unumstritten. Darum sollten wir die Signale unseres Körpers wahr- und vor allem ernst nehmen.

So könnte es sein...



*Konzentriert sitzt Petra vor dem Laptop und arbeitet an der Formulierung des Gerichtsurteils.*

*Leonie: „Mama, was gibt's zum Mittagessen?“*

*„Moment, ich komm' gleich.“*

*Sie versucht den Faden nicht zu verlieren, liest den Satzanfang noch einmal durch und vollendet den Satz.*

*Tom: „Mama, ich muss um vier im Karatetraining sein und Tinas Mutter kann uns nicht fahren. Bringst du uns hin?“*

*„Ja, vielleicht.“*

*Was wollte sie gerade noch ergänzen? Halblaut wiederholt sie den letzten Absatz. Stopp, das hört sich unverständlich an. Ctrl+x, andere Stelle, Ctrl+v. Besser.*

*Max: „Mama, ich hab 'ne 2 in Mathe!“*

*Verzweifelt schließt Petra die Augen und bemüht sich, die aufkommende Aggression zu unterdrücken. Schließlich möchte Max ja bloß seine Freude mit ihr teilen und sie nicht ärgern. Sie schluckt den Frust hinunter, dreht sich zu Tom um und lächelt ihn an: „Super, ich gratuliere dir!“*

Möglich, dass der hinuntergeschluckte Frust Petra auch Magenschmerzen bereitet. Möglich ist aber auch, dass sie den Rollenwechsel tatsächlich gut hinbekommt und mit dem Schließen des Laptops ihren Beruf als Richterin hinter sich lassen und übergangslos in ihre Rolle als Mutter hineingleiten kann. Je häufiger solche Situationen auftreten, desto kleiner wird allerdings diese Wahrscheinlichkeit.

Besser, als darauf zu warten, bis unser Körper auf ein psychisches Ungleichgewicht reagiert, ist es, bereits vorher aktiv zu werden. Je besser wir uns selbst kennen, desto leichter fällt es uns, rechtzeitig eine Richtungskorrektur vorzunehmen, so dass es im besten Fall gar nicht zu einer persönlichen Rebellion oder einer gesundheitlichen Störung kommen muss.

Aber Achtung: wenn wir schreiben, wir sollten uns selbst kennen, meinen wir damit nicht, dass wir wissen müssen, wer wir sind. Unsere Persönlichkeit besteht aus einer Verflechtung bewusster, unbewusster und unterbewusster Ebenen und ist so viel-

schichtig, dass wir bis zu unserem Tod wohl nie erfahren werden, wer wir wirklich sind. Das macht überhaupt nichts. Viel wichtiger ist zu erkennen, was wir wollen. Welches unsere Bedürfnisse sind, die befriedigt werden müssen, damit es uns gut geht. Damit wir ein Gefühl von Zufriedenheit, manchmal sogar von Glück empfinden. Diese Bedürfnisse verstehen wir als echte Bedürfnisse.

Selbstkenntnis bedeutet nicht, zu wissen, wer wir sind, sondern zu wissen, woher wir kommen und was wir wollen.



# Verlorene Bedürfnisse

Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstbestimmung besteht also darin, dass wir achtsam mit uns selbst umgehen und herausfinden, was wir brauchen, damit wir in hohem Grad zufrieden sind. Das mag vielleicht einfach klingen. Ist es aber nicht.



So könnte es sein...

*Die Pausenglocke schrillt. Endlich. Ungeduldig wartet Stefan, bis die letzte Schülerin das Zimmer verlassen hat. Er schließt die Tür und zieht die Maske vom Gesicht. Rasch tritt er ans Fenster, atmet tief die frische Winterluft ein. Dann setzt er sich zurück an sein Pult, lehnt sich im Stuhl zurück und schließt die Augen. Er fühlt sich erschöpft. Mittagspause. Hunger hat er keinen. Stattdessen lastet noch immer dieser unangenehme Druck auf seinem Magen. Er zieht einen Energie-Drink aus seiner Mappe und leert ihn in einem Zug. Damit er die kommenden fünf Nachmittagslektionen durchhält.*

In Situationen, die in unserem Gehirn Stress auslösen, schaltet der Körper auf Sparflamme. Er konzentriert sich voll und ganz darauf, die Stresssituation zu meistern und fährt alle Aktivitäten herunter, die nicht diesem Ziel dienen. So kann es vorkommen, dass wir weder Hunger noch Durst, Müdigkeit oder Erschöpfung wahrnehmen. Erst, wenn das stressauslösende Element fort ist, entspannt der Körper und die bis dahin unterdrückten Bedürfnisse kommen zum Vorschein. Je länger die Belastung anhält, desto gravierender sind die negativen Folgen für unseren Körper.

Warum gelingt es uns dennoch, oftmals viel zu lange in solchen ungünstigen Situationen zu verharren, ohne sie zu hinterfragen oder sogar ohne sie überhaupt bewusst wahrzunehmen? Je vollgestopfter unser Alltag ist, desto schwerer fällt es uns, die wichtigen von den unwichtigen Dingen zu unterscheiden. Je dichter unsere Zeitplanung ist, desto weniger Zeit bleibt, dass wir uns Gedanken über unser Leben, unseren Alltag machen. Morgens, wenn der Wecker klingelt, sind wir noch zu verschlafen, um darüber nachzudenken. Und abends, wenn wir alle Verpflichtungen endlich erledigt haben, sind wir zu müde dazu.



So könnte es sein...

*Ein beißender Geruch irritiert Petras Nase. Der Kartoffelauflauf! Erschrocken springt sie vom Schreibtisch auf, reißt die Topflappen vom Haken und die Backofentür auf. Zu spät. Die oberste Schicht der Kartoffeln ist verkohlt. Schimpfend zieht sie die Auflaufform aus dem Ofen und stellt sie krachend auf den Tisch.*

*„Halt, der Untersetzer!“ Entgeistert starrt Leonie auf den Holztisch.*

*Mürrisch hält Petra die Form wieder in die Höhe. Auf die Eichenholztischplatte hat sich ein dunkelbrauner Rand eingebrannt. „Mist“, entfährt es ihr. Leonie schiebt den Untersetzer drüber, Petra platziert die Form darauf. Dann stellt sie sich erneut an den Herd und setzt Spaghettiwasser auf. Den Auflauf kann sie vergessen, ebenso ihren freien Abend, auf den sie so fieberhaft hingearbeitet hat. Den Artikel für die Fachzeitschrift muss sie nach dem Abendessen fertigstellen.*

Was ist es, das Petra wirklich möchte? Ist es ein herausragender Fachartikel, für den sie entsprechende Bewunderung erhält? Will sie in ihrer Rolle als Mutter perfekt sein und das Abendessen trotz

beruflicher Verpflichtung pünktlich auf dem Tisch haben? Oder sehnt sie sich eigentlich nur nach einem freien Abend?

Es fällt uns nicht nur schwer, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen, weil uns die Zeit für eine Auseinandersetzung damit fehlt. Das Problem wurzelt tiefer. In unserer modernen Gesellschaft wird uns bereits als kleines Kind abtrainiert, unsere Bedürfnisse als etwas Wichtiges, Wertvolles wahrzunehmen. Das beginnt oftmals bereits als Säugling. Babys absichtlich schreien zu lassen kommt leider noch immer viel zu häufig vor, mit den unterschiedlichsten Begründungen, obwohl aus der Hirnforschung schon länger bekannt ist, dass Schreien lassen Stress bedeutet und Stress im Säuglingsalter die Hirnentwicklung negativ beeinflusst.

Oder ein anderes Beispiel: Die allermeisten Babys werden in unserer Gesellschaft in Windeln gepackt. Kaum jemand stellt diese Praxis in Frage – obwohl kein erwachsener Mensch freiwillig in seinen Ausscheidungen liegen würde. Warum tun wir es dann unseren Jüngsten an? Weil sie ihre Ausscheidungen noch nicht kontrollieren können, lautet die weit verbreitete Ansicht. Das ist falsch. Säuglinge sind rein körperlich bloß nicht in der Lage, selbst aufzustehen und die Toilette zu benutzen. Sie äußern sich aber durchaus, wenn sie das Bedürfnis verspüren, auszuschneiden. Wer gelernt hat, sein Baby von Anfang an aufmerksam zu beo-

bachten, ist innerhalb weniger Wochen in der Lage, die unterschiedlichen Bedürfnisse seines Kindes zu erkennen. Unsere eigenen Erfahrungen diesbezüglich dürften einen guten Hinweis auf die Situation in der Gesellschaft in Sachen Windeln resp. windelfrei geben. Wir haben unsere ersten vier Kinder ganz traditionell in Windeln gewickelt. Erst nach der Geburt unseres fünften Kindes hat uns unsere damalige Hausgeburtshebamme darauf aufmerksam gemacht, dass es auch babyfreundlicher geht. Ziemlich skeptisch haben wir uns unter ihrer Anleitung auf das Experiment windelfrei eingelassen – wohnten wir doch ganz konventionell in einem Haus, fuhren Auto und besuchten Freunde, alles Umstände, unter denen wir uns einen windelfreien Säugling beim besten Willen nicht vorstellen konnten. Abgesehen von den zahlreichen „Unfällen“, bei denen wir die Signale unseres Babys falsch oder zu spät erkannt haben, hat sich eine sehr innige Beziehung zum Kind entwickelt mit den sehr angenehmen Nebenerscheinungen, dass beide windelfreien Jungs bereits mit anderthalb Jahren von selbst trocken waren und zudem nie an Windeldermatitis oder wundem Popo leiden mussten. Wir sind erst beim fünften Baby auf die windelfreie Praxis gestoßen. Wie viele Familien bekommen heute noch fünf Kinder...? Hoffnung gibt allerdings die Tatsache, dass es heute deutlich mehr als nur zwei Bücher zum Thema auf dem Markt gibt als vor zehn Jahren und dadurch die

Chance größer ist, vielleicht auch schon beim ersten oder zweiten Kind darauf zu stoßen.



Wie kulturgebunden unsere Einstellung gegenüber unseren Säuglingen ist, ist uns während unserer Segelreise 2019 auf Kuba bewusst geworden. Unser Jüngster war 14 Monate alt, als wir ein kleines kubanisches Bergdorf besuchten. Ein kubanischer Freund hatte uns hingeführt und eine Familie räumte für uns ihr Zweizimmer-Häuschen, damit wir eine Unterkunft hatten. Am zweiten Tag wurde im Dorf, in dem jeder jeden kannte und Fremde so außergewöhnlich waren wie bunte Hunde, ein Lamm geschlachtet und für uns ein Fest veranstaltet. Obwohl unser Jüngster üblicherweise keine Windeln trug, hatten wir auf den Ausflug welche mitgenommen, weil es uns unangenehm war, in fremder Gesellschaft eventuelle Pfützchen aufputzen zu müssen. Er stoffelte dann auch munter zwischen den fremden Menschen umher. Als wir erkannten, dass er in die Windel gemacht hatte, wollten wir ihn zu uns nehmen um ihn zu wickeln. Die Männer, mit denen er spielte, verstanden unsere Absicht, ihm eine frische Windel anzuziehen, schüttelten den Kopf und meinten: „Lasst die Windel doch weg, die braucht er nicht.“ Erst da fiel uns auf, dass keines der kleinen Kinder hier Windeln trug.

Mit diesen beiden Beispielen wollen wir aufzeigen, dass uns häufig bereits als Säugling abgewöhnt wird, auf unsere Bedürfnisse zu achten. Das Baby, auf dessen Schreien niemand reagiert, hört resigniert auf damit und lernt, dass nicht wichtig ist, was es zu sagen hat. Das Kleinkind in Windeln ignoriert sein Bedürfnis, seine Ausscheidung nicht in seine Windel zu machen, solange, bis es es nicht mehr wahrnimmt (und es Jahre später wieder neu entwickeln muss).

Natürlich ist damit noch längst nicht alles verloren. Aber es ist ja auch erst der Anfang. Selbst Familien, die einen bedürfnisorientierten Umgang mit ihren Kleinkindern pflegen, stoßen spätestens beim Erreichen des Kindergartenalters an erste Grenzen der Selbstbestimmung in der Begleitung ihrer Kinder. Familien, die ihre Babys in Kindertagesstätten oder Kinderkrippen geben, bereits noch früher. Denn egal ob staatlich verordnete oder freiwillige Fremdbetreuung, charakteristisch ist für jede Betreuungsinstitution vor allem eins: Sie muss funktionieren, wirtschaftlich wie organisatorisch. Wir empfinden es bereits bei sechs eigenen Kindern herausfordernd, den jeweiligen Bedürfnissen gerecht zu werden. Damit eine noch größere Einrichtung funktioniert, müssen Vereinheitlichungen getroffen werden. Sei es in der Zeitplanung, im Betreuungsangebot oder im Umgang mit den Kindern. Diese Vereinheitlichung kann nur auf Kosten der Bedürfnisbefriedigung der einzelnen Kinder funktionieren. Je jünger die Kinder dabei sind, des-

to nachhaltiger verankert sich die Erkenntnis im Gehirn: Bedürfnisse sind nicht so wichtig und müssen auch mal ignoriert werden. Diese Verankerung wird umso stabiler, je häufiger diese Erfahrung gemacht wird.

Würde nach der Kleinkindzeit wieder mehr Raum für die individuellen Bedürfnisse geschaffen werden, dann könnte sich das Gehirn in dieser Hinsicht wieder regenerieren. Das Kind bekäme Gelegenheit, sich selbst wieder stärker zu entdecken. Das kann in unserer Gesellschaft durch die in vielen Ländern herrschende Schulpflicht aber nicht stattfinden. Stattdessen füllen nun strikte Stunden- und Lehrpläne den Alltag der Kinder mit Inhalten, die sie weder selbst bestimmen noch beeinflussen können. Die Kinder sind so sehr damit beschäftigt, den Anforderungen ihrer Umwelt gerecht zu werden, dass sie immer mehr vergessen, was sie eigentlich gerne tun würden, was sie von Natur aus gut können und was ihnen letztlich gut tun würde. Und wenn es hin und wieder doch Kinder gibt, die sich gegen Stillsitzen und Auswendiglernen sträuben, werden sie als defizitär abgestempelt und durch Medikamente anpassungsfähig gemacht. Nach bis zu zwölf obligatorischen Schuljahren ist das Werk vollbracht: Die jungen Erwachsenen verfügen über einen Schulabschluss, der ihnen die Fähigkeit zuschreibt, einen Beruf zu erlernen oder ein Studium zu beginnen. Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, das haben sie inzwischen systematisch verlernt.

Die Mehrheit der heutigen Erwachsenen hat eine solche schulische Laufbahn hinter sich. Glück hat der, der in einer kritisch denkenden und handelnden Familie aufgewachsen ist oder selbst über einen bemerkenswerten Stursinn verfügt und sich gegen das Übliche, das Normale und Gewöhnliche gewehrt hat. Alle anderen werden früher oder später mit der Erkenntnis konfrontiert, zwar möglicherweise viel erreicht zu haben, aber nicht mehr zu wissen, was sie eigentlich wollen. Und da nach der Ausbildung direkt ein Beruf ergriffen werden muss, fehlt oft die Zeit, sich mit der Frage „Was will ich wirklich“ auseinanderzusetzen.

# Echte Bedürfnisse wiederfinden

Wer sich nun aufmachen möchte, um seine Bedürfnisse wiederzufinden, die ihn zufrieden oder sogar glücklich machen, steht vor einer neuen Herausforderung. Denn mit den Bedürfnissen ist es so eine Sache. Längst nicht alles, was wir als Bedürfnis interpretieren, ist bei genauem Hinsehen tatsächlich eins.

Wir verstehen ein echtes Bedürfnis als Feuer, das in uns brennen möchte. Haben wir es verloren, schwelt es als Glut in uns, die darauf wartet, wieder entfacht zu werden. Sobald wir es entdecken, entzündet sich eine Flamme, die wachsen und etwas Beeindruckendes entstehen lassen kann. So eine Glut ist in uns angelegt – ohne manipulativen Einfluss von außen.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einem Feuer, das aus einer Glut entfacht wird, und einem Strohfeuer. Wir meinen damit echte und scheinbare Bedürfnisse.

Ein Beispiel: Tim und Anna schreiben beide Bücher, aber aus unterschiedlichen Motivationen. Tim befriedigt damit sein Bedürfnis nach Kreativität.

tät. Er erfindet eigene Welten, erzählt Geschichten, spielt mit Wörtern, befindet sich in einem kreativen Schaffensprozess, der ihn zufrieden und sogar glücklich macht. Über das fertige Buch freut er sich – es ist aber nicht das Ende seines Weges. Sobald ein Buch fertig ist, beginnt die Arbeit mit dem nächsten. Er hat nichts dagegen, mit seinen Büchern berühmt zu werden oder viel Geld zu verdienen. Aber weder das eine noch das andere ist ein Ziel oder eine Motivation für sein Schreiben.

Anna schreibt, um Anerkennung zu bekommen. Das Schreiben begeistert sie nicht sonderlich, ungeduldig arbeitet sie auf das fertige Buch hin. Sie hat Glück und landet beim ersten Werk einen Bestseller. Der Höhenflug hält – wie das Strohfeuer – aber nur kurz an. Um einen nächsten zu erleben, muss sie ein neues Buch schreiben, dabei macht ihr das Schreiben ja gar keinen Spaß. Da ihr der Erfolg nach dem zweiten und dritten Buch nicht mehr gelingt, gibt sie resigniert auf.

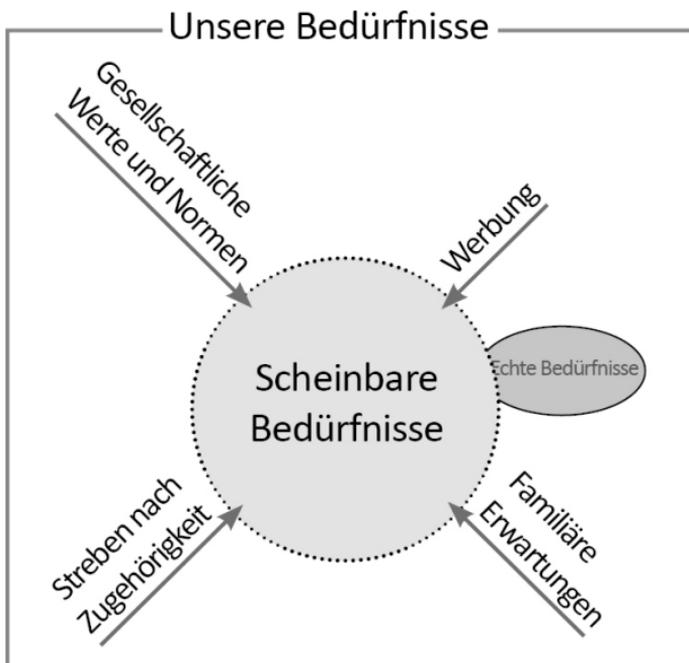
! Bei einem echten Bedürfnis befriedigt uns der Prozess nachhaltiger als das Ergebnis.

Echte Bedürfnisse sind individuell und in uns angelegt. Die Befriedigung erfolgt mit Leidenschaft und Hingabe, nicht mit Aufopferung. Wir müssen uns nicht anstrengen, sondern schöpfen aus unserer eigenen Ressource. Ressourcen sind unsere Roh-

stoffe, mit denen wir unsere Ziele mühelos erreichen können.

Je nach Biographie und Lebenssituation kann ein scheinbares Bedürfnis so dominant werden, dass es als echtes Bedürfnis wahrgenommen wird. Wer als Kind keine Zuwendung und Liebe erfahren hat, wird als Erwachsener viel Zeit damit verbringen, nach Anerkennung zu streben. Hinter dem scheinbaren Bedürfnis nach Anerkennung liegt das echte Bedürfnis nach Zuwendung und Liebe. Wer in schwierigen finanziellen Verhältnissen aufgewachsen ist, sehnt sich oft nach materiellem Reichtum, weil ihm Gesellschaft und Werbung suggerieren, dass Geld glücklich macht. Erst, wenn er einen gewissen Besitz angehäuft hat, erkennt er, dass er nicht glücklicher ist als vorher.

Um nun echte von scheinbaren Bedürfnissen unterscheiden zu können, müssen wir verstehen, wie scheinbare Bedürfnisse zustande kommen. Die vier wichtigsten Faktoren sind gesellschaftliche Werte und Normen, familiäre Erwartungen, unser eigenes, urmenschliches Streben nach Zugehörigkeit sowie der Einfluss der Werbung.



## Gesellschaftliche Werte und Normen

Von Beginn unseres Lebens an werden wir mit den entsprechenden Werten und Normen der Gesellschaft vertraut. Das Schwierige dabei ist, dass uns nur ein Bruchteil des Wertesystems bewusst wird. Somit übernehmen wir für viele Jahre Rollenbilder, Traditionen, Rituale und Verhaltensweisen,

ohne sie zu hinterfragen. Ohne sie darauf zu untersuchen, ob sie uns gut tun oder nicht.

Die meisten gesellschaftlichen Werte und Normen sind uns nicht bewusst. !

→ Das alljährliche Weihnachtsfest mit Bergen von Geschenken für die Kinder und dem Treffen der Familienmitglieder, mit denen es alljährlich über die immer gleichen Themen zum Streit kommt.

→ Das – sehr tradierte aber nichts desto trotz noch immer weit verbreitete und in den Köpfen der Menschen tief verankerte – Rollenbild vom Vater, der auswärts arbeitet und der Mutter, die zuhause bleibt und sich um die Kinder kümmert.

→ Normale Jungs tragen keine Röcke.

→ Wenn man zu Gast ist, wird der Teller leer gegessen, auch wenn das Essen nicht schmeckt oder man bereits satt ist.

All diese Beispiele und unzählige mehr sind Ausdruck unserer gesellschaftlichen Normen und Werte. Dabei ist ihre Existenz nicht per se unberechtigt, denn sie vermitteln Orientierung. Hinterfragt werden müssen sie dann, wenn sie uns in unserer Entwicklung einschränken. Es kann hilfreich sein, wenn man Routinen und Rituale betrachtet und sich fragt, woher sie kommen und ob man sich damit wohlfühlt. Man kann sich auch überlegen, wie

es wäre, wenn man etwas nicht mehr so machen würde wie gewohnt.



So könnte es sein...

*Nach der letzten Lektion steckt Stefan seine Blätter in seine Mappe, schließt das Fenster, löscht das Licht und schließt die Schulzimmertür. Im Korridor riecht es nach Putzmittel. Es ist halb fünf, draußen dämmt es bereits. Seine Beine sind träge vom vielen Sitzen. Seit Einführung der Maskenpflicht hat er vom Frontalunterricht so weit wie möglich auf Teamarbeit umgestellt, da er die Schüler durch die Maske noch weniger erreicht als unter normalen Umständen. So verbringt er seine Tage nun vorwiegend sitzend.*

*Wie ferngesteuert geht Stefan auf den Aufzug zu, greift nach dem Schlüssel, mit dem er ihn bestellen kann – und lässt ihn wieder sinken. Er blickt zur Treppe, die in diesem Schulhaus nur die Schüler benützen. Warum, weiß er nicht, aber jeder Lehrer nimmt den Aufzug, auch wenn sein Ziel nur einen Stock höher und tiefer liegt.*

*Stefans Beine kribbeln. Vor dem Schulhaus steht sein Auto. Wieder sitzen. Er lässt den Schlüssel in die Jackentasche gleiten und steigt die Treppenstufen hinab.*

Aufbruch beginnt oft im Kleinen, indem wir Verhaltensweisen ändern, die wir ohne zu hinterfragen übernommen haben. Stefans Entscheidung, an diesem Nachmittag die Treppe zu benutzen, löst keine Revolution aus, weder in seinem Leben noch in der Schule. Sie sorgt aber dafür, dass es ihm in diesem Moment ein bisschen besser geht. Nachhaltige Wirkung entfaltet sie dann, wenn er künftig immer die Treppe anstelle des Liftes nimmt – und wenn ihn seine Verhaltensänderung dazu motiviert, weitere bisher selbstverständliche Dinge in seinem Leben zu hinterfragen und dadurch seinen echten Bedürfnissen wieder näher zu kommen. Dass er durch sein neues Verhalten als Impulsgeber für andere Lehrer agiert, ist ein positiver Nebeneffekt.

## Familiäre Erwartungen

Noch subtiler als gesellschaftliche Werte und Normen sind die Erwartungen innerhalb unserer eigenen Familie. Je jünger Kinder sind, desto feiner sind die Antennen, mit denen sie Erwartungen wahrnehmen. Noch lange bevor ihr Gehirn soweit entwickelt ist, dass sie Handlungsmotivationen verstehen können, spüren sie, was von ihnen erwartet wird. Kleine Kinder können nicht zwischen gut und schlecht unterscheiden. Sie wollen aber Er-

wartungen erfüllen, weil sie dazugehören möchten. Diese Kombination führt nicht selten zu negativen Ergebnissen: Das Baby spürt, dass die Mutter erwartet, dass es die Tasse fallen lässt, also lässt es die Tasse fallen. Erst mit zunehmendem Alter kann es den Ärger der Mutter mit der zerbrochenen Tasse und damit mit seiner Handlung in Verbindung bringen. Bis dahin können sich aber bereits negative Handlungsmuster im Gehirn entwickelt haben. Das Baby lässt die Tasse (das Glas, den Becher etc.) immer wieder fallen, das Vertrauen der Mutter wird dadurch immer weiter geschwächt und die negative Erwartungshaltung gestärkt. Wenn sie dann noch Dinge äußert wie: „Du bist ungeschickt!“ verankert sich diese Botschaft im Gehirn des Kindes: Ich bin ungeschickt. Das passiert unbewusst, und ganz im Sinn der sich selbst erfüllenden Prophezeiung kommt es in der Folge immer wieder zu Situationen, in denen das Kind sein Ungeschick unter Beweis stellt. Eine Negativspirale.

Dasselbe gilt natürlich auch für positive Erwartungen. Je mehr Vertrauen die Eltern von Anfang an in ihr Kind haben, desto positiver ist ihre Erwartungshaltung, desto mehr trauen sie ihrem Kind zu. Und desto zuversichtlicher kann das Kind seine eigenen Fähigkeiten entwickeln.

! Positive und negative familiäre Erwartungen beeinflussen unsere Gehirnstruktur.

Oftmals prägen uns aber auch neutrale Erwartungen. Wenn unsere Eltern erwartet haben, dass wir vor dem Essen die Hände waschen, dann haben wir das in aller Regel getan (und werden es auch als Erwachsene tun, ohne die Handlung zu hinterfragen). Wenn von uns erwartet wurde, Abitur zu machen und eine Uni zu besuchen, weil die Eltern selbst Akademiker sind und eine hohe Schulbildung als Schlüssel zum persönlichen Glück betrachten, dann bemühten wir uns mit aller Kraft, Abitur zu machen.

Warum ist das so? Wir Menschen kommen unreif zu Welt. Bis wir körperlich und geistig in der Lage sind, unabhängig zu leben, müssen wir uns an Vorbildern orientieren, um uns all jene Fähigkeiten anzueignen, die wir für ein selbständiges Leben brauchen resp. zu brauchen glauben. Diese Vorbilder sind in erster Linie die Familienmitglieder, die täglich mit uns zusammen sind. Wenn sich der Blick öffnet und Freunde und andere Vorbilder in unser Leben treten, haben uns die Erwartungen unserer Eltern bereits geprägt. Es ist nie zu spät, das zu erkennen.

So könnte es sein...



*Halb zehn. Die Kinder sind im Bett, die Pausenbrote für den nächsten Tag gestrichen, die Haus-*

*aufgaben gemacht, die Schulranzen gepackt. Petra gähnt. Sie klappt den Laptop auf, kneift die Augen zusammen und versucht sich auf ihren Text zu konzentrieren.*

*Eigentlich hat sie überhaupt keine Lust auf diesen Artikel für die Fachzeitschrift. Das Thema ist eng umrissen, und es schreibt bereits ein Kollege darüber. Viel Neues kann sie nicht beisteuern.*

*Sie seufzt. Ihr Vater, pensionierter Richter, hat unablässig publiziert. Von ihm hat sie gelernt, dass man mehr fachliche Kompetenz attestiert bekommt, je mehr Artikel man veröffentlicht. Fachartikel sind Türöffner zu Konferenzen und Symposien. Wobei – eigentlich mag sie keine Symposien. Sie liebt die Auseinandersetzung mit den Fällen, über die sie zu richten hat. Alles andere – Publizieren, Präsentieren, Networking – empfindet sie als anstrengendes Pflichtprogramm. Ganz anders als ihr Vater, der in Fachkreisen als brillanter Publizist und Redner galt.*

*Petra gähnt erneut. Sie ist sich sicher, dass ihr Beitrag kein echter Mehrwert wäre. Einen Moment lang zögert sie. Dann öffnet sie das mail-Programm und schickt eine Nachricht an den Verantwortlichen. Mit ihrer Absage.*

Das Mittel, durch das Erwartungen am häufigsten ausgedrückt werden, ist Lob. In unserer Gesellschaft ist Loben weit verbreitet und wird darum in den meisten Familien nicht hinterfragt. Auf den ersten Blick mag

Lob ja auch als etwas Positives erscheinen. Wenn wir uns jedoch überlegen, welchen Zweck ein Lob erfüllen soll, merken wir rasch, dass das Gegenteil der Fall ist. Wenn wir ein Kind loben, erhoffen wir uns davon, es zu weiteren identischen Handlungen zu motivieren. Egal, ob das Kind das Zimmer aufgeräumt oder den Tisch gedeckt, ein Bild gemalt oder alleine die Hausaufgaben gemacht hat: Durch unser Lob geben wir dem Kind zu verstehen, dass wir auch in Zukunft dieses Verhalten von ihm erwarten. Aus der Aussage: „Du hast dein Zimmer echt gut aufgeräumt!“ hört das Kind: „Ich erwarte, dass du das öfter tust.“ Dabei geht es dem Kind um etwas ganz anderes.

*Kinder wollen als Person wahrgenommen und nicht in ihren Handlungen bewertet werden. !*

Wer immer nur dann Zuwendung erhält, wenn er etwas geleistet hat, verliert das Vertrauen in die Zuneigung des Lobenden. Für ein Kind ist das verheerend, da es dem Belohnungs- und Bestrafungsmechanismus bereits in Kindergarten und Schule ausgesetzt ist. Wenn Liebe und Zuneigung zuhause an Erwartungen geknüpft werden, wird das Verhalten des Kindes instrumentalisiert. Es entfernt sich dadurch immer weiter von seiner eigenen Kreativität, seinen eigenen Ideen und Bedürfnissen, weil es stets damit beschäftigt ist, sich solange zu verbie-

gen, bis es in die Rolle passt, die Erwachsene für es vorgesehen haben.

In der Reflexion über unsere abhanden gekommenen Bedürfnisse als Erwachsene darf die Analyse unserer eigenen Erfahrungen mit Lob nicht fehlen.

## Streben nach Zugehörigkeit

Wir Menschen sind soziale Wesen. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit prägt unser Verhalten bereits im Kleinkindalter und erreicht ihren Höhepunkt in der Pubertät. In dieser Phase rückt die eigene Familie in den Hintergrund und wird nach und nach abgelöst von Gleichaltrigen. Viele junge Menschen passen sich einer Gruppe an, denn das ist der Weg, den sie bisher kennengelernt haben: den der Vereinheitlichung. Um dazuzugehören beginnen sie zu Rauchen, konsumieren Alkohol, hören alle dieselbe Musik unabhängig vom eigenen Geschmack, kleiden sich ähnlich und kommunizieren im Jugendslang. Mit dem Eintritt ins Berufsleben reguliert sich diese Vereinheitlichung ein Stück weit. Jetzt gilt es, sich dem neuen Umfeld anzupassen und entsprechende neue Verhaltensweisen zu übernehmen.

Somit hört das Streben nach Zugehörigkeit im Erwachsenenalter nicht auf. Stammtische, Kegelabende, die Musikszene mit Chorgesang, Orchestern und Konzerten, soziale Events wie Jahrmärkte oder Sportveranstaltungen dienen in erster Linie dazu, ein Gefühl von Zugehörigkeit zu schaffen. Wie groß der Verlust an Orientierung ist, wenn diese sozialen Beziehungen wegfallen, erleben wir aktuell durch die Maßnahmen zur Virusbekämpfung.

Eng mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit verbunden ist das Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Auf den ersten Blick mag das paradox erscheinen. Das ist es aber nicht. Zugehörigkeit ist viel mehr die Basis für Unabhängigkeit. Wer sich zugehörig, verstanden, angenommen fühlt, der ist in der Lage, individuelle Entscheidungen zu treffen. Besonders deutlich wird das, wenn man junge Erwachsene betrachtet. Je stabiler und vertrauensvoller die Beziehung zur eigenen Familie ist, desto leichter fällt der Schritt in die Unabhängigkeit. Denn die Familie wird auch dann da sein, wenn der junge Mensch Fehler macht, strauchelt, Unterstützung und Zuwendung braucht.

## Der Einfluss der Werbung

Werbung macht sich die oben ausgeführten Erkenntnisse zu nutze. Auf Plakaten, Flyern, in Werbespots und Anzeigen werden gezielt gesellschaftliche Werte und Normen sowie das Streben nach Zugehörigkeit angesprochen. Die fürsorgliche Mutter sorgt dafür, dass der erwerbstätige Vater und die Kinder immer saubere Wäsche haben. Werbung für die dritten Zähne bedient das Bedürfnis älterer Menschen nach Zugehörigkeit.

Kundenbindung ist in der Werbeindustrie das wichtigste Ziel. Dazu liegt das Augenmerk auf den Jüngsten unserer Gesellschaft. Kinder sind besonders empfänglich für Werbung. Sie sind noch nicht in der Lage, kritisch zu denken und glauben, was man ihnen sagt. Je früher Markennamen Eingang ins Gehirn finden, desto nachhaltiger werden sie abgespeichert. Darum finden sich bereits bei den Dreijährigen im Kindergarten Produkte mit Markenlogos, Malblöcke mit Figuren aus Animationsfilmen oder in den Kaufhäusern Kleinkinder-T-Shirts mit Aufdrucken von Lillifee und Superman. Wie nachhaltig sich Werbespots in Kinderköpfen manifestieren, kann man regelmäßig im Supermarkt erleben. Dann lassen die Kleinen nicht locker und bestehen darauf, dass Nutella gekauft

wird und keine Schokocrème, die zwar weniger Zucker, aber keinen bekannten Namen hat.

Werbung behauptet, dass wir verschiedenste Produkte benötigen: Um gesünder zu werden, für eine faltensfreie Haut oder Haare ohne Schuppen, um intelligenter oder sogar um beliebter zu werden. Ob das behauptete Ergebnis nach dem Kauf eintritt oder nicht, ist für uns gar nicht so wichtig, denn alleine durch den Kauf und die Benutzung des Produktes fühlen wir uns besser. Und nicht selten kommt es sogar vor, dass wir uns über beworbene Produkte identifizieren. Dann gehören die Lewis-Jeans zu unserer Person, oder wir verlassen das Haus gar nicht mehr ohne „unser“ Parfüm.

„Wir wissen nur selten, was wir eigentlich wollen. Deshalb sind wir sehr anfällig dafür, uns beeinflussen zu lassen.“<sup>1</sup> !

Für uns bedeutet diese Erkenntnis zwei Dinge: Erstens werden wir weniger empfänglich für Werbung, je besser wir wissen, was wir wollen. Zweitens müssen wir herausfinden, welche unserer Bedürfnisse nur durch die Werbung zu Bedürfnissen geworden sind. Das kann am besten gelingen,

---

<sup>1</sup> Verhaltensökonom Dan Ariely,  
<https://www.svz.de/18343311> ©2021

wenn wir uns ganz bewusst über einen längeren Zeitraum dem Einfluss von Werbung so gut wie möglich entziehen. Das kann einschneidende Folgen haben: Verzicht auf Fernsehen, Verzicht auf soziale Netzwerke, Verzicht auf Surfen im Internet, Verzicht auf Shoppingtouren in der Stadt, teilweise sogar Verzicht auf den Kontakt zu Mitmenschen, die ständig nur von ihren neusten Errungenschaften sprechen. Was bleibt, wenn wir auf all das verzichten, mag uns erst einmal erschrecken. Vielleicht bleibt nämlich: Nichts. Leere. Wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen und weder den Fernseher noch den Computer anmachen noch uns mit dem Handy aufs Sofa setzen.



### Unsere Erfahrung

Wir haben mit unseren Kindern bisher zweimal den Atlantik überquert. 2017 sind wir von den Kapverdischen Inseln (Afrika) nach Westen, nach Südamerika gesegelt, und 2019 von den Bermudas aus nach Osten zurück nach Europa, zu den Azoren. Beide Überquerungen haben 18 Tage gedauert. 18 Tage ohne WLAN, ohne Telefonnetz, ohne Internet, ohne Fernsehen, ohne WhatsApp und Facebook. Zudem ohne Einkaufsmöglichkeiten, ohne Zerstreung durch Freunde oder gesellschaftliche Veranstaltungen.

Wir waren mit uns selbst allein.

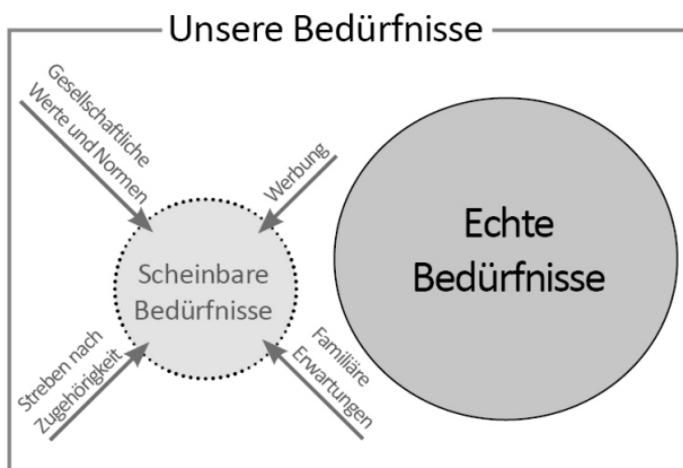
Wir waren selten so zufrieden wie in dieser Zeit auf dem Ozean. Unbeeinflusst von außen.

Es ist ein durchdringendes Erlebnis, einfach nur zu existieren. Ohne Uhr, geleitet von Sonnenauf- und -untergang. Keine Verpflichtungen, keine Termine. Es gibt keinen Anfang und kein Ende so weit der Blick reicht, nur endlose Wassermassen und die ununterbrochene Linie des Horizonts.

Wenn wir Hunger haben, kochen und essen wir. Zwischendurch lesen, spielen – je nach Seegang –, schlafen. Wenn uns übel ist, legen wir uns hin. Wenn wir Angst haben, setzen wir uns damit auseinander.

Das Leben auf einem Segelboot auf dem Ozean ist unmittelbar. Es konfrontiert uns mit uns selbst in einer Weise, die einzigartig ist. Denn es gibt keine Fluchtmöglichkeit. Weder vor den Naturgewalten noch vor Konflikten mit Mitseglern, vor Langeweile, Angst oder Erinnerungen.

# Echte Bedürfnisse wiederentdecken



Um mit sich selbst in Kontakt zu kommen und seine eigenen Bedürfnisse wieder zu entdecken, muss man nicht gleich einen Ozean überqueren. In erster Linie braucht es Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Kritisches Hinterfragen ist essentiell: Woher kommen die Magenschmerzen jeden Morgen? Weshalb bekomme ich immer Kopfschmerzen, wenn ich mein Mail-Programm öffne? Was löst die Aggression aus, die ich abends oft spüre, wenn das Baby einfach nicht einschlafen

will? Warum schaue ich rasch weg, wenn ich zwei Menschen Händchen halten sehe? Weshalb bekomme ich Herzrasen, wenn ich in einen Bus einsteigen muss?

So vielfältig wie die Fragestellungen sind die Wege, auf denen wir unseren echten Bedürfnissen begegnen. Dem einen nützt tägliche Meditation, der anderen ein ausgiebiger Waldspaziergang, dem nächsten ein mehrtägiger Rückzug ins Kloster, der vierten eine Atlantiküberquerung und dem fünften hilft erst ein Krankenhausaufenthalt auf die Sprünge.

So könnte es sein...



*Plötzlich hat Stefan Zeit. Viel Zeit. Und Ruhe. Nach einem Darmverschluss mit Notoperation liegt er im Krankenhaus. Dass er in Lebensgefahr geschweht hat, hat er gar nicht richtig mitbekommen. Es geht ihm gut. Klar, die Operationswunde schmerzt. Aber er ist draußen. Draußen aus seinem Alltag voller belastender Verpflichtungen. Das fühlt sich gut an. Zum ersten Mal seit Langem schläft er traumlos und wacht entspannt auf. Die Magenschmerzen sind fort.*

*Auslöser des Darmverschlusses war eine Magen-Darm-Entzündung, sagt der Arzt. Ausgelöst durch sein gestörtes Essverhalten, weiß Stefan. Dass er unter psychischem Stress nichts essen*

*kann, war ihm schon lange klar. Wie gefährlich das für seine körperliche Gesundheit ist, hat er erst jetzt verstanden.*

*Was nun? Zurück in die Schule ist unmöglich. Dann liegt er in ein paar Wochen wieder hier. Oder unter der Erde. Unterrichten war nie seine Leidenschaft. Doch mit seinem Physikstudium konnte er nach seinem Abschluss nichts anderes anfangen. So ist er am Gymnasium gelandet. Zwölf Jahre ist das nun her. Zwölf Jahre Magenschmerzen und Fehlernährung. Dabei würde er viel lieber Energie für seine Freunde haben. Und für den Sport, die Natur und die wissenschaftliche Forschung.*

Man sollte handeln, bevor man in Stefans Situation ist. Wichtig bei der Auseinandersetzung mit den oben umrissenen Fragen sind dabei zwei Voraussetzungen: Ehrlichkeit und die Bereitschaft, loszulassen. Beides kann schmerzhaft sein, weshalb wir uns gerne darum drücken.

Ehrlichkeit bedeutet, sich selbst gegenüber einzugestehen, dass man sich etwas vorgemacht hat. Je zentraler die Illusion im eigenen Leben ist, desto schmerzhafter ist es, sie aufzulösen. Dazu muss man loslassen können.

Wir Menschen kontrollieren von Natur aus gerne, denn Kontrolle vermittelt uns Sicherheit. Loslassen bedeutet, Kontrolle aufzugeben. Jeder, der Kinder hat, weiß, wie schwer das ist. Loslassen

kann nur in Verbindung mit Vertrauen gelingen. Je besser man seine echten Bedürfnisse kennt, desto leichter gelingt Vertrauen und damit das Loslassen. Dem wichtigen Thema Loslassen haben wir im 3. Schritt ein eigenes Unterkapitel gewidmet.

Häufig lässt man sich erst auf die gründliche Auseinandersetzung mit seinen Bedürfnissen ein, wenn bereits ein gewisser Leidensdruck besteht. Das können, wie im Fall von Stefan, körperliche Herausforderungen sein oder psychische Beschwerden bis hin zum Burnout oder der Depression. Nicht selten sind es der Verlust eines geliebten Menschen, die Pensionierung oder auch der Auszug der eigenen Kinder, die eine Lücke hinterlassen. Immer dann, wenn eine Veränderung eintritt, die uns betrifft, die wir aber nicht selbst gewollt oder aktiv herbeigeführt haben, sind wir gezwungen zu reagieren. Diese Beispiele haben gemein, dass wir uns in einer Situation der persönlichen Schwäche befinden. Meist empfinden wir Trauer, Schmerz oder Erschöpfung und sind erst einmal gar nicht in der Lage, angemessen zu reagieren.

Viel leichter ist es, wenn wir aus unserer Stärke heraus handeln. Das können wir aber nur, wenn wir unser Leben hinterfragen, solange es uns – alles in allem – gut geht. Indem wir achtsam sind, kleine körperliche Signale wahrnehmen und richtig interpretieren und auf unsere Stimmungen achten. Sind wir leicht reizbar, latent genervt, rasch frustriert oder immer unter Druck, dann läuft etwas

nicht so, wie es laufen sollte. Hilfreich sind dann Fragen wie:

→ Wann habe ich das letzte Mal aus ganzem Herzen gelacht?

→ Worüber habe ich mich das letzte Mal so richtig gefreut?

→ Wann war ich das letzte Mal voller Energie und Tatendrang, voller Begeisterung?

→ Wann habe ich mich das letzte Mal rundum wohl gefühlt?

Wenn wir auf mindestens eine der Fragen keine Antwort wissen oder die Situation mehrere Monate zurückliegt, sollten wir alarmiert sein.

Hin und wieder ist es aber auch nicht so offensichtlich, dass man nicht im Einklang mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen ist. Dann plätschert das Leben so vor sich hin, alles geht seinen Gang, man ist weder unzufrieden noch übermäßig glücklich. In diesem bequemen Stadium können es unscheinbare Dinge oder Begegnungen sein, die uns die Augen öffnen und uns aufrütteln. So war es bei uns.



### Unsere Erfahrung

2009 lebten wir mit vier Kindern in einem Haus in den Schweizer Bergen. Michael arbeitete als Chorleiter und Stimmbildner und war dadurch vorwie-

gend von nachmittags bis in den späten Abend hinein unterwegs. Corina arbeitete Teilzeit als Lehrerin und war zweimal wöchentlich außer Haus. Das älteste Kind besuchte den Kindergarten, dadurch richtete sich der Tagesablauf in der Familie nach dem Stundenplan des Kindergartens.

Unser Dorf lag im Urlaubskanton der Schweiz, um unser Haus breiteten sich Wald und Wiesen aus. Wir engagierten uns im Dorfchor als Dirigent resp. Sängerin sowie als Samariterin im hiesigen Verein und waren dadurch mit vielen der Dorfbewohner bekannt, mit einigen befreundet.

Es waren kleine Dinge, die nicht ganz passten. An den Tagen zuhause litt Corina unter dem Termindruck des Kindergartens: Nach durchwachten Nächten mit dem Säugling klingelte um halb sieben der Wecker, das noch schlafende älteste Kind musste geweckt werden. Fürs Frühstück war es noch zu müde, es verließ um 07.30 das Haus. Nach und nach standen die jüngeren Kinder auf. Bis die Küche nach dem Frühstück aufgeräumt war, war es 10.00 Uhr. Ein kurzer Spaziergang, der meistens in Stress ausartete, weil kurze Spaziergänge mit Kindern zwischen ein und vier Jahren naturgemäß unmöglich sind. Um 11.00 kochen, damit sich das älteste Kind, das zum Mittagessen nach Hause kam, pünktlich um 13.15 Uhr wieder auf den Weg in den Kindergarten machen konnte. Diese Terminvorgaben von außen setzten Corina unter anhaltenden Druck.

Michaels Arbeit ließ sich nur bedingt mit dem Familienrhythmus vereinbaren. Tagsüber bereitete er sich auf seine Einsätze vor und abends, wenn die Kinder schliefen, war er fort. Für unsere Partnerschaft war das eine Herausforderung. Wir meisterten sie, indem wir gemeinsame Kulturprojekte organisierten und gelegentlich eine Babysitterin für die Kinder engagierten.

Vielleicht hätten wir so weiter gemacht. Hätten das ungute Gefühl ignoriert, das uns beschlich, wenn die Älteste nach dem Kindergarten darum bat, unsere e-mail-Adresse für einen Online-Spielaccount nutzen zu dürfen, weil ihre Freundinnen das auch taten. Wären weiter zwischen Kinderschwimmen, Rhythmischer Sportgymnastik, Ballett und Kinderturnen hin- und hergependelt. Hätten hin und wieder einen Ausflug als Familie gemacht und nach Freiräumen gesucht, in denen alle zuhause waren und niemand eine Verpflichtung hatte.

Vielleicht.

Wenn uns nicht eines Tages zufällig ein Buch im Schaufenster einer Bibliothek aufgefallen wäre. Das Buch über eine Familie, die um die Welt gesehelt ist. Diesen Moment vor der Bibliothek werden wir nie vergessen. Er schlug ein wie ein Blitz. Wir wussten mit einem Schlag, wie wir die kommenden Jahre verbringen wollten. Dabei sind wir beide in den Bergen aufgewachsen, ohne Zugang zum Meer und ohne Bezug zum Segeln.

Der Buchtitel aktivierte folglich keine Erinnerungen, sondern stieß auf zwei Bedürfnisse, die für uns elementar sind und die wir intuitiv mit dem Leben auf einem Boot verbanden: Die Bedürfnisse nach Freiheit und Eigenverantwortung.

Manchmal können uns andere Menschen auf der Suche nach unseren Bedürfnissen helfen. Zum Beispiel Geschwister, die uns daran erinnern, dass wir doch als Kind immer so leidenschaftlich gern Theater gespielt, gesungen, geschrieben, mit den Meerschweinchen gespielt, mit Elektrogeräten experimentiert oder mit Holz gearbeitet haben. Solche Aussagen können einen Impuls darstellen, der uns wieder näher zu unseren Bedürfnissen führt. Oder Gespräche mit dem besten Freund, der uns kritische Fragen stellt zu unserer Zufriedenheit mit unserem Beruf, zur Partnerschaft oder zu unserer Angewohnheit, den Tag ausschließlich sitzend zu verbringen. Auf der Suche nach dem, was uns gut tut, können Mitmenschen, die uns lieben, hilfreich sein.

So könnte es sein...



*Noch immer beflügelt durch ihre Absage an die Fachzeitschrift trifft Petra ihre beste Freundin Sarah im Café.*

*„Hi, Liebe! Du siehst gut aus!“ Sarah lächelt.*

*„Danke! Es geht mir auch gerade blendend. Ich hab' gestern meine Teilnahme am Schreiben für eine Fachzeitschrift abgesagt. Fühlt sich super an.“*

*„Okay, Schreiben war noch nie deine Leidenschaft.“ Sarah grinst. „Aber du machst deinen Job doch gerne, oder?“*

*„Ja, sehr.“ Petra stutzt. Sarah hat mit ihrer Frage etwas angestoßen. „Oft ist es mir einfach zu viel, 60% Arbeit, die Kinder und der Haushalt.“*

*„Die Kinder sind ja schon so groß! Tom wird 12 und Leonie ist vierzehn, die sind doch bestimmt schon ein bisschen selbständig und können im Haushalt mit-helfen.“*

*„Ja, die beiden schon. Aber Max ist erst sieben, der braucht mich noch viel.“*

*Sie schweigen und nippen an ihren Kaffeetassen.*

*„Würdest du mehr im Gericht arbeiten, wenn du keine Kinder hättest?“*

*„Klar, dann würde ich ein Vollpensum machen und das Gerichtspräsidium anstreben.“ Die Antwort kommt so spontan, dass sich Petra erschrocken aufrichtet.*

*„Na dann.“*

*„Was, na dann?“ Irritiert blickt sie die Freundin an.*

*„Dann weißt du ja jetzt, was du willst.“*

Fazit: Der erste Schritt im Aufbruch ist die Wiederentdeckung unserer echten Bedürfnisse, deren

Befriedigung uns nachhaltig zufrieden und glücklich macht. Auch ein Waldspaziergang kann uns zufrieden machen, aber diese Zufriedenheit hält nur so lange an, bis wir uns über den Nachbarn, die Arbeitskollegin, die Kinder oder die Rechnung vom Finanzamt ärgern. Darum geht es nicht. Die Zufriedenheit durch Befriedigung echter Bedürfnisse manifestiert sich auf einer tieferliegenden Ebene in uns und stärkt uns von innen heraus. Wenn wir solche echten Bedürfnisse bei uns identifiziert haben, können wir den zweiten Schritt machen: Ziele entwickeln.

*Wir müssen unser Leben an unsere Bedürfnisse anpassen und nicht unsere Bedürfnisse an unser Leben.* !