

Selbstentwickler.

In Friedenheit sein mit dem, was der Tag bringt. Darin besteht die Kunst des Lebens.

JOSEF BRUCKMOSER

Der Münchener Coach und Berater Jens Corssen zeigt Wege, wie Menschen aus der Ohnmacht des Jammerns in die Macht des Tuns kommen können.

SN: Herr Corssen, Sie schreiben, sich selbst coachen bringt Zufriedenheit und Erfolg. Gehört beides immer zusammen?

Corssen: Nein, Zufriedenheit und Erfolg haben nichts miteinander zu tun. Zufriedenheit ergibt sich nicht. Zufriedenheit ist eine Entscheidung, es ist eine Geisteshaltung. Ich nenne es auch gern „In-Friedenheit“. Ich bin in Frieden mit den Gegebenheiten. Sozusagen: Der Herr gibt's mir, der Herr nimmt's mir.

Diese „In-Friedenheit“ stellt sich nur ein, wenn ich nicht gegen das Leben bin, wenn ich nicht sage, blöder Stau oder das Leben ist wie eine Hühnerleiter, kurz, steil und beschissen. Wer gegen das Leben ist, wer klagt und sich beklagt, ist nicht in Frieden mit den Gesetzen des Lebens. Ein solcher Mensch zwingt durch diese Haltung seinen Körper, ständig Stresshormone auszuschütten.

Es gibt den treffenden Satz: Die Chemie deiner Gedanken bewegt sich in deinem Blut.

SN: Wie passt diese „In-Friedenheit“ damit zusammen, dass ich mich selbst entwickeln soll?

Corssen: Ich schreibe derzeit mit einer Ethnologin ein Buch mit dem Arbeitstitel „Zu freudvollen Beziehungen – 200.000 Jahre Lebenserfahrung nutzen“. Da beschreiben wir, wie schnell wir in den K-Modus geraten, in den Kampfmodus, den Überlebensmodus. Wir werden ja an sich als kooperative Menschen geboren. Aber im Mechanismus der Art-erhaltung werden wir auch biologisch gelenkt. Wenn uns einer an den Kragen will, beißen wir.

Wenn ich permanent gegen den Lauf der Dinge, gegen die anderen und gegen mich bin – das sind die drei Gegen –, dann wird der K-Modus ausgelöst.

SN: Wie vermeide ich es, zu schnell in den K-Modus zu kommen?

Corssen: Letztendlich dadurch, dass ich keine Dagegen-Haltung habe, sondern für die Gegebenheiten bin und dann das Beste daraus mache. Wer ständig im K-Modus lebt, bei dem ist der Behälter gleichsam immer voller Stresshormone. Er ist bei der kleinsten Kleinigkeit sofort gegen die anderen. Seine Frau sagt etwas Ungünstiges – ich spreche das am liebsten schweizerisch aus: ungünstig – und er schreit herum und schlägt um sich. Deshalb gibt es so viel Mord und Totschlag, weil die Leute überfordert sind.

Das Ich zu stärken heißt daher, zu erkennen, dass da draußen nicht das Böse ist, sondern dass ich da draußen nur meinen enttäuschten Erwartungen begegne. So komme ich dahin, dass ich dafür sein kann, dass ich für das sein kann, was gegenwärtig ist.

Das heißt nicht, dass es mir gefallen muss. Aber ich ärgere mich nicht mehr darüber, dass ich den Zug versäumt habe, sondern ich denke: Ich bin dafür, Zug, dass du fährst, ich bin in Übereinstimmung mit dem, was ist, und jetzt kann ich mir anschauen, welche

„Deine Gedanken werden zu deinem Schicksal“



acht Optionen ich habe, um trotzdem an mein Ziel zu kommen.

SN: Sie sprechen von einer lehrreichen Ganztagschule ohne Ferien. Jeden Tag fährt mir sozusagen ein Zug vor der Nase weg und jeden Tag schaue ich, wie ich damit umgehe. Das klingt anstrengend.

Corssen: Nein, es wird mit der Zeit leichter, wenn ich am Abend zu mir sage: Ich verzeihe mir und wünsche mir alles Gute, und ich werde mächtig, weil ich nicht mehr anklage.

Ich bin kein Versager, sondern ein strahlender Stern.

Jens Corssen, Coach

Sie müssen nicht meinen, dass Sie irgendwann sagen können, jetzt bin ich durch, jetzt bin ich erleuchtet. Das werden Sie bis zum Tod nicht schaffen. Was den Selbstentwickler ausmacht, ist, im Prozess zu sein. Ein Künstlerfreund beeindruckt mich immer mit dem Satz, dass der Prozess, das Schaffen das Werk sei, und das Werk hinterher nur die Asche.

SN: Wann kippt die Selbstentwicklung in die Selbstüberforderung?

Corssen: Wir sind seit der Geburt o. k. Wir müssen unser Selbst nicht entwickeln. Aber dann hören wir von unseren Eltern, dass wir so nicht sein dürfen und dass wir so oder so sein sollten. Die Eltern meinen das gut, aber es kratzt an unserem Selbstwertgefühl.

Deshalb müssen wir später erneut lernen: Ich bin kein Versager, sondern ein strahlender Stern. Ich bin also – in der Sprache der Quantenphysik – Energie. Einer der klügsten philosophischen Sätze, die mir immer Halt gegeben haben, war, dass ich am Morgen

aufstehe, ans Fenster gehe und sage: Willkommen, Tag, ich erwähle dich mit allem, was du mir bringst. Im Englischen sagt das noch mehr. Es heißt nicht I take it, ich nehme es an, das Leben, sondern es heißt I choose it, ich erwähle es. Wenn ich so in den Tag gehe, heißt das: Wenn das Schicksal kommt, bin ich schon da. Ich habe alles, was kommt, schon angenommen.

SN: Ist das die „In-Friedenheit“?

Corssen: Ja, ich habe mich für alle Möglichkeiten, die auf mich zukommen können, schon entschieden. Das ist aber nicht als Kismet zu verstehen – „Da kann man sowieso nichts machen“ –, sondern als Einstellung, dass ich das Leben so annehme, wie es ist. Das ist die Voraussetzung dafür, dass ich zu meinen Optionen komme.

Ich brauche den Ärger, um Situationen zu ändern. Ich ärgere mich aber nicht darüber, was ist, sondern ich ärgere mich darüber, dass es ungünstig ist für meine Ziele – und daher ändere ich es.

SN: Kann das auch bei existenziellen Schicksalsschlägen funktionieren? Zum Beispiel, wenn den Eltern ein Kind wegstirbt?

Corssen: Der griechische Philosoph Epiktet (um 50 bis 138 n. Chr.) hat gesagt, die Menschen seien deshalb so unglücklich, weil sie immer gegen den Tod und alles antreten, was sie nicht ändern können. Wenn ein Kind stirbt, hat nicht das Schicksal zugeschlagen. Sondern das sind physikalische Gegebenheiten: Ein Mensch stirbt, und man weiß nicht wann. Wenn man dann aber vom Schicksalsschlag redet, ist man wieder in der Opferrolle: Da draußen ist das Böse. Dann kann ich meine Trauer nicht wirklich leben. Genau das ist aber wichtig. Denn nicht gelebte Trauer führt zur Depression.

Die Trauer ist ein biologischer Mechanismus, der notwendig ist. Jeder hat seine Zeit der Trauer. Aber was die Trauer zur Depression macht, ist das Hadern mit dem,

was passiert ist. Dann wird der Satz wirksam: Die Depression braucht deine Rechthaberei.

SN: Sie sprechen von acht Optionen. Wie komme ich dorthin?

Corssen: Sie haben mit dem neuen Auto eine Panne. Der erste Schritt ist, dass Sie ganz laut klagen und schreien „Das habe ich mir aber ganz anders vorgestellt“. Dabei dürfen Sie ruhig bockig mit dem Fuß auftreten. Denn die Gefühle müssen raus.

Der zweite Schritt ist, dass Sie laut sagen „Ich bin dafür“. Ich habe mir heute Morgen als Möglichkeit erwählt, dass mein neues Auto stehen bleibt.

Der dritte Schritt ist, dass Sie als Selbstentwickler denken: „Trainingseinheit“. Die Panne ist mein Coach, die Ganztagschule

ohne Ferien. Ich habe meine irrationale Annahme, dass neue Autos immer fahren, damit zu konfrontieren, dass das nicht so ist.

Der vierte Schritt ist, ich kreuze die Finger. Das ist ein Anker, es erinnert mich daran, dass ich mindestens acht Optionen habe – nach dem Symbol der liegenden Acht unendlich viele. Dadurch komme ich aus der Ohnmacht des Jammerns in die Macht des Tuns. Damit geht es Menschen gut, weil es ihnen meistens gut geht, wenn sie in der Macherposition sind.

Der fünfte Schritt ist, eine Option zu wählen und danach zu handeln. Das ist die schnellste Methode, von der Ohnmacht in die Eigenmacht zu kommen. Das ist die Potenz des Selbstentwicklers.

SN: Und diese Potenz entwickelt sich von den Gedanken über die Worte zu den Werken?

Corssen: Ich zitiere dazu gern den Talmud: Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten, achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen, achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten, achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter, achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal.

Also wird deine Art zu denken zu deinem Schicksal. Was du zu dem, was ist, dazutust, wird zu deinem Schicksal. Deshalb bist du ein mächtiger Selbstentwickler, wenn du weißt, dass deine Worte die Wirklichkeit erschaffen.

SN: Der Philosoph Peter Sloterdijk sagt, die Selbstoptimierung sei an die Stelle der alten Glaubenslehren getreten.

Corssen: Ja, das sehe ich auch so. Die Philosophie ist das große Rad, dass man sich unter anderem versöhnt mit dem Stirb und Werde.

Das Ziel des Selbstentwicklers ist, in gehobene Gestimmtheit zu kommen. Die Botschaft ist, nicht mehr zu klagen gegen das Leben, gegen andere und gegen sich.

Zur Person



Jens Corssen

zählt zu den renommiertesten Coaches und Beratern im deutschsprachigen Raum.

Seit mehr als 40 Jahren berät er Unternehmen, Führungskräfte und Profisportler über effektives Selbstmanagement, persönliche Erfolgsstrategien, Umgang mit Stress und Niederlagen.

Vortrag in Salzburg

Am 13. September um 18.00 Uhr spricht Jens Corssen im Carabinierisalaal im Schloss Hellbrunn zum Thema „Der Selbstentwickler als Quelle für Sinn, Lebensfreude und gelingende Beziehung“. Es sind nur mehr Restplätze verfügbar.

Info: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse: ☎ 0662/828501. www.logotherapie-salzburg.at