

«Viele Menschen opfern sich auf dem Altar der Arbeit auf»

«Richtiger Erfolg ist, was sich einstellt, wenn man gut mit sich ist und konsequent der inneren Stimme folgt», sagt Jürg Krebs. Der diplomierte Supervisor begleitet Menschen beim Selbstcoaching und ermutigt sie, sich mehr mit Sinnfragen als mit Problemen zu beschäftigen. Etliche Menschen, sagt Krebs, kämpfen im Beruf gegen einen eklatanten Mangel an Selbstliebe an.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Krebs, sind Sie heute zuversichtlich in den Tag gestartet?

JÜRGE KREBS: Ja, tatsächlich, da war ein Gefühl von Zufriedenheit und Vorfreude auf das, was kommt.

War das Zufall oder eine bewusste Entscheidung?

Es ist die Konsequenz aus vielen kleinen Entscheidungen in den letzten Jahrzehnten. Mit 53 Jahren und nach 17 Jahren Selbstständigkeit kann ich mein Leben heute bewusst gestalten. Ich fühle mich materiell und innerlich frei. Das Hauptproblem ist, dass ich so viele Interessen habe und notorisch schwer zu wenig Zeit, um allem nachzugehen, was ich vertiefen möchte.

In Ihren Workshops und Seminaren vermitteln Sie unter anderem die Erkenntnis: «Gefühle sind Entscheidungen». Da könnte man viele Gegenbeispiele anführen.

Ich bin kein Vertreter des Positivismus, der glauben machen will, alles sei möglich, wenn wir nur genug wollen. Eine solche Haltung wird rasch totalitär. Natürlich gibt es besondere Lebensumstände, schicksalshafte Existenzen – dann haben Gefühle nicht viel mit Entscheidungen zu tun. Ich verneine nicht die Grenzen des Menschseins, ich halte es sogar für sehr wichtig, dass wir uns diese bewusst machen. Aber etliche Menschen leben weit unter ihren Möglichkeiten. Sie realisieren nicht, was sie alles positiv beeinflussen könnten, wenn sie es aktiv angehen würden.

Wir streben doch alle nach Glück. Wie kommen Sie dazu zu sagen, viele versuchten es nicht?

Meine Coaching-Erfahrung hat mich das gelehrt. Viele Menschen verharren lieber in der Opferrolle und negieren die Möglichkeit der Entwicklung, als sich auf einen unbekanntem Weg zu begeben. Die Verliebtheit in Probleme ist weiter verbreitet, als man annehmen würde. Wer in seinen Mustern gefangen ist, erwartet mit Recht nicht viel vom Leben und wird in dieser düsteren Weltsicht bestätigt. Das führt zu Verbitterung und Zynismus.

Sie ermutigen solche Menschen, sich mit Hilfe von Selbstcoaching-Techniken weiterzuentwickeln. Wie muss man sich das vorstellen?

Selbstcoaching ist keine Hexerei. Gesunde Menschen machen das ganz automatisch. Das beginnt mit heilsamen Selbstgesprächen, einem inneren Dialog der Teilpersönlichkeiten. Ein Tagebuch bietet die Möglichkeit, diesen inneren Dialog als Rendez-vous mit sich selbst zu reflektieren. Nachts melden sich Träume, auch da kann



Jürg Krebs: «Harte Arbeit ist zu einer neuen Form der Askese geworden.»

man ein Logbuch führen – C. G. Jung hat dies einmal als «Königsweg zur Seele» beschrieben. Der Mensch hat als einziges Lebewesen die erstaunliche Fähigkeit, mit sich selbst Kontakt zu pflegen und dabei wahrzunehmen, wie es ihm geht. Bei manchen – speziell bei Männern – ist diese Fähigkeit aber teilweise verkümmert.

Warum?

In der Bibel heisst es «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!». Man hat das zu Recht als Appell verstanden, den Nächsten zu lieben. Dass in diesem Gebot, als unabdingbare Voraussetzung für die Nächstenliebe, die Aufforderung enthalten ist, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern, ging vergessen. Viele Menschen opfern sich heute auf dem Altar der Arbeit auf – diese grenzenlose Einsatzbereitschaft im Beruf und Härte im Umgang mit sich selber ist zu einer neuen Form der Askese geworden. Und es zementiert das Bild vom heroischen Mann, der sich – unerschrocken und unverletzlich – in den Dienst einer Sache stellt. Die Kehrseite ist, dass Männer kaum je aus eigenem Antrieb zum Arzt gehen, dass sie oft kaum mehr merken, wie es ihnen geht, und nicht realisieren, dass sie im Grunde gegen einen eklatanten Mangel an Selbstliebe ankämpfen.

Und dann müssen Macht und Status das fehlende innere Erleben kompensieren?

Ja, Erfolg und Anerkennung werden dann auf bedrohliche Art und Weise zum dominierenden Thema. Ich will nicht ungerecht sein gegenüber den Managern mit ihren 70-Stunden-Wochen. Erstens brauchen wir alle Erfolg und Anerkennung, wir sind soziale Wesen, also bedürftig von Geburt an. Es ist befreiend, sich einzugestehen, dass man abhängig ist, andere Menschen braucht. Wenn wir das anerkennen, kann daraus eine neue Sicherheit erwachsen, so dass es nicht mehr nötig ist, das latente Gefühl des Nicht-Genügens mit selbstzerstörerischer Leistung zu bekämpfen. Hochleistung

ist dann positiv, wenn sie mit innerer Beteiligung und aus einer Grundfreude heraus erbracht wird. Denn richtiger Erfolg ist, was sich einstellt, wenn man gut mit sich ist und konsequent der inneren Stimme folgt.

Nicht immer. Manchmal sagt die innere Stimme auch: «Das schaff ich eh nicht.» Oder: «Immer kommen andere zum Zug.»

Deshalb ist es so wichtig, sich den inneren Dialog bewusst zu machen und ihn zu pflegen respektive zu verändern. Das sind ziemlich elementare Formen des Mentaltrainings, der Selbstführung. Es ist ein folgenschwerer Entscheid, ob man sich von einem Leitsatz führen lässt oder von einem Leidsatz. Viele Menschen, die diesen Entscheid nie bewusst gefällt haben, folgen einem Leidsatz. «Ich werde nicht gehört», «Ich bin ein Nichts», «Ich bin nicht gut genug», «Ich falle bestimmt auf die Nase»... es gibt unzählige Leidsätze, negative Prophezeiungen, deren Gemeinsamkeit es ist, dass sie sich alle erfüllen, wenn man nur stark genug an sie glaubt. Und dann gibt es noch den zumindest in der Schweiz sehr weit verbreiteten kollektiven Leidsatz, dass man sich über etwas, das einem gelungen ist, auf keinen Fall richtig freuen darf und es schon gar nicht feiern sollte – besser redet man den Erfolg klein. Das nenne ich kollektive Abwertung.

Was wäre ein guter Leitsatz?

Den kann nur jede und jeder für sich selbst finden. Viele machen sich die Mühe nicht und hören deshalb auf den beliebten Leitsatz «Gefalle den anderen!». Damit lässt sich sogar Geld verdienen, beispielsweise in Dienstleistungsberufen, die Kosten sind allerdings hoch. Wer dies vor dem Burnout merkt, hat Glück gehabt, sonst braucht es nicht selten einen «gesunden Nervenzusammenbruch» – als Grenzerfahrung. Besser wäre es, statt dem Gefallen-Leitsatz die Sinnfragen ins Zentrum zu stellen. Dazu gehören Fragen wie: Habe ich einen Beruf oder eine Berufung? Was will durch mich in die Welt kommen? Fühle ich mich aufgehoben? Hat mein Leben eine Richtung? Spüre ich Halt? Lebe ich in sozialen Netzen? Aus der Beschäftigung mit solchen Fragen resultieren eine klare Haltung und eine Motivation, die einen in die glückliche Lage versetzt, dass das schöne Leben nicht erst am Freitagabend beginnt, sondern schon am Montag früh beginnt.

Kontakt und Information
www.krebs-partner.ch

Teil 2 des Interviews

erscheint in einer Woche an dieser Stelle.