

«Viele Erfolgreiche haben Angst, als Hochstapler entlarvt zu werden»

Seit 17 Jahren coacht Jürg Krebs Menschen, die sich weiterentwickeln wollen. Er hat sehr erfolgreiche Führungskräfte begleitet, die von Selbstzweifeln gequält wurden – und Menschen mit schlechten Karten, die ihrem Leben eine erstaunliche Wende geben konnten. Und er hat erfahren, dass es einen Ort gibt, wo jeder sich selber begegnet: die Stille.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Krebs, kann man seinem Leben im Erwachsenenalter eine ganz neue Richtung geben?

JÜRGEN KREBS: Wir können unser Erbgut und unsere Prägung durch die Umwelt nicht verleugnen, aber wir können uns beides bewusst machen und dadurch den zwanghaften Anteil unseres Verhaltens verkleinern. Im Alter von fünf Jahren haben wir ein inneres Bild davon, wie wir selber sind, wie die anderen sind, wie die Welt ist, was aus uns wird und wie wir sterben werden. Diese inneren Bilder verdichten sich zu einem Drehbuch, sie leiten uns bei allem, was wir tun. Als Coach habe ich mehrfach miterleben dürfen, dass Menschen Verhaltensmuster hinterfragen und überwinden können.

Nun sagt uns aber die Neurobiologie, der Mensch sei schon in ganz jungen Jahren weitestgehend festgelegt. Ein Pessimist bleibe Pessimist, auch wenn er sein Leben lang noch so viel Glück habe, ein Optimist lasse sich seine Zuversicht auch durch mehrere Schicksalsschläge nicht nehmen. Was kann Coaching bewirken?

Ich kenne diese Literatur und bin gleichwohl überzeugt, dass Temperament kein Schicksal ist. Es gibt Menschen, die haben tatsächlich schlechte Karten – und schaffen es doch, ihrem Leben eine erstaunliche Wende zu geben. Ihnen gelingt der Schritt von der Kernverletzung zur Kernkompetenz. Ich habe eine noch nicht 30-jährige Langzeitarbeitslose begleitet. Sie lief mehrmals vor ein Auto – nicht absichtlich, aber vom unbewussten Wunsch gesteuert, sich das Leben zu nehmen. Jedesmal wurde sie schwer verletzt und überlebte. Ihr Leben änderte sich, als ihr bewusst wurde, dass sie immer wieder versucht, sich das Leben zu nehmen. Gleichzeitig merkte sie, dass sie psychisch angeschlagene Menschen versteht. Die ausgebildete Schauspielerin nahm eine Psychiatrieausbildung in Angriff und arbeitete danach im Grenzbereich zwischen kreativen und heilenden Tätigkeiten.

Haben Sie andere einschneidende Veränderungen bei Klienten erlebt?

In einem Kurs für Stellenlose erhielt eine Frau, die von sich behauptete, sie könne nicht einmal vor kleinstem Publikum etwas präsentieren, eine Anfrage, auf dem Bundesplatz vor ein paar tausend Leuten zu reden. Ihr Selbstbild sagte sofort: «Unmöglich!» Die anderen aus der Gruppe signalisierten ihr aber: «Wir haben das Gefühl, dass du das kannst.» Alle um sie herum sahen diese Fähigkeit, die sie sich selber nie zugesprochen hatte. Und sie täuschten sich nicht, denn die



In der Stille werden wir hellhörig für Botschaften aus dem Unterbewusstsein.

Frau hielt am Ende eine eindruckliche Rede.

Sind Sie ein Anhänger des strikt lösungsorientierten Coachings, das nach dem Motto verfährt: «Der Lösung ist es egal, welche Probleme es gab»?

Manchmal führt das zu erstaunlichen Erfolgen, denn nicht selten befinden wir uns in einer unbewussten Problemtrance. Wir sind dann zu wenig auf die Lösung fokussiert. Für gewisse Fragestellungen ist diese ressourcenorientierte und oft auch provokative Art wirklich notwendig. Oft muss allerdings der Weg bis zum heutigen Tag gewürdigt werden. Dann führt es nicht weiter, wenn man die Verletzungen und Überzeugungen der letzten Jahrzehnte einfach ausblendet. Das Ziel sollte aber stets sein, dass das Leben gelingt. Und nicht, dass man die Probleme bis ins letzte Detail versteht.

In der Beschäftigung mit unseren Problemen sind wir aber besonders stark.

Der Kreativitätsforscher Wilfried von Gunten hat in der Schweiz eine subdepressive, melancholische Stimmung registriert, eine Bescheidenheit mit vielen neurotischen Komponenten. Ich stelle das Gleiche fest, wenn ich mit erfolgreichen Führungskräften Rhetorik-Trainings absolviere. Da brechen jeweils rasch grosse Selbstzweifel durch. Viele können trotz allen Erfolgen partout nicht anerkennen, dass sie gut sind. Das heisst, sie agieren stets aus einem Unbehagen heraus, aus einer Angst, als Hochstapler entlarvt zu werden. Das sind keine guten Voraussetzungen, um eine packende Rede zu halten. Einen schönen Gegensatz dazu bildet die Frau, die neulich aus 30 Tagen Stille zurückgekommen ist mit der beglückenden Erkenntnis: «Mein Ungenügen genügt.» Sich annehmen heisst, sich mit seinen Grenzen anzunehmen.

Muss man der Alltagshektik entfliehen, um einen Schritt weiterzu-

kommen?

Ich persönlich muss mich regelmässig auf Reizentzug setzen, um mir selber ganz zu begegnen. Ich ging schon in die Stille, als ich noch gar nicht wusste, dass das eine Methode ist. Vor 17 Jahren nahm ich an einem 30-tägigen Workshop auf einer abgelegenen Alpe teil. Im Zentrum die Stille. In dieser Zeit war es nicht vorwiegend still in meinem Innern; das Getöse ging auch bei mir richtig los, wurde mir bewusst. Was ich wusste: Ich will nicht mit Ödön von Horvath alle paar Jahre seufzen müssen: «Ich ist ein anderer. Er kommt nur so selten dazu.» Seither habe ich mehrmals miterleben dürfen, wie Menschen in der Stille ganz eindrücklich zu sich gefunden haben. Das ist nicht immer nur ein Vergnügen, es tauchen auch Themen auf, die man nicht verarbeitet hat, aber eigentlich immer nur in dem Mass, wie man sie annehmen kann. Und am Ende überwiegt der beglückende Eindruck, das eigene Gesicht sei freigelegt.

Gibt es das denn, dieses eine Gesicht, dieses eine Ich?

Es geht nicht darum, nie mehr eine Rolle zu spielen, das wäre ein gefährlicher Perfektionismus. Wir alle spielen viele Rollen und das ist gut so – es wäre schrecklich, wenn wir uns nicht an unsere Umgebung anpassen könnten. Aber es gibt sakrale Momente vollständiger Echtheit. Momente, in denen wir ganz bei uns sind. Wer das von Zeit zu Zeit erlebt, schöpft daraus Kraft und Sicherheit – und den Mut zur Unsicherheit. Es geht darum, sich mit sich selber auseinanderzusetzen, um wieder frei zu werden von sich, offen für das, was einem begegnet. Manchmal erschüttert es mich, dass viele Menschen die Neugier auf sich selber verloren zu haben scheinen. Sich selber entdecken gehört zu den schönsten Erfahrungen, die wir machen können. Vielleicht fehlt uns der Mut?

Welche Bedeutung haben dabei die Träume?

In den Träumen liegt das Geheimnis des Menschen verborgen. Leider sind wir es nicht mehr gewohnt, die Nachrichten aus dem Unbewussten zu registrieren. Wir leben in einer solchen Hektik und Reizüberflutung, dass wir die Verheissungen und Warnungen oft überhören. Und dass wir nicht mehr hellhörig sind für die Signale der Sehnsucht. Wenn wir in die Natur und in die Stille gehen, steigen diese Bilder eher in uns auf, als wenn wir täglich vor dem TV-Gerät meditieren.

Kontakt und Information
www.krebs-partner.ch

Teil 1 des Interviews
ist vor einer Woche erschienen.