

„Jeder Neuanfang kann enorme Kräfte freisetzen“

Der Coach und Autor Horst Conen macht Mut: Er beschreibt, warum wir uns nicht nur mit einem Leben zufrieden geben sollten und wie es gelingen kann, eingefahrene Bahnen zu verlassen

PSYCHOLOGIE HEUTE Ein Credo unserer Zeit lautet: „Mach das Beste aus deinem Leben. Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Nun schreiben auch Sie in Ihrem neuen Buch *Schenk dir selbst ein neues Leben*: Wir müssen und sollen uns ständig neu erfinden. Ist das nicht eine enorme Überforderung des Einzelnen?

HORST CONEN Selbstveränderung kann manchmal ein Muss sein, damit es uns besser geht. Vor allem aber sehe ich es als Bereicherung an – als eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und zu entwickeln. Wir können angstfreier, glücklicher und erfolgreicher leben, wenn wir uns mit dem Gedanken anfreunden, dass es möglich ist, sich immer wieder neu zu erfinden.

PH Wir können angstfreier leben? Wie das?

CONEN Ich glaube, Angst entsteht auch, wenn wir glauben, keine andere Möglichkeit zu haben. Wer heute im Beruf steht, hat oft Angst. Angst, das Soll nicht zu erfüllen; Angst, dass die Firma in die Insolvenz geht; Angst, gekündigt zu werden; Angst, dass die Zahlen nicht mehr stimmen. Wenn wir diese Ängste haben, dann sind wir gelähmt und halten starr an unserer Situation und an



dem Beruf fest. Aber wenn ich in dem Bewusstsein lebe, ich kann mich auch jederzeit neu erfinden, ich kann in einem anderen Beruf, in einer anderen Tätigkeit, mit einer anderen Fähigkeit auch überleben, wenn ich also nach meinen Fähigkeiten und Potenzialen Ausschau halte, dann habe ich gleich weniger Angst, wenn es denn mal nicht mehr so gut laufen sollte an meinem Arbeitsplatz oder in meinem Privatleben. Ganz nach dem Motto der Bremer Stadtmusikanten: Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.

PH Sie schreiben in Ihrem Buch, wir sollten unsere Herzenswünsche nicht materiellen Dingen wie Gehaltshöhe, Betriebsrente oder Altersvorsorge unterordnen. Klingt das nicht zynisch in einer Welt, in der viele Menschen Angst um ihren Arbeitsplatz haben? Argumentieren Sie da nicht gegen die Realität?

CONEN Das tue ich ganz bewusst. Denn wenn ich mich nur von den äußeren Eckpunkten im Leben – Einkommen, Rente und so weiter – abhängig mache, enge ich mich selbst sehr ein. Ich fange an, mein Leben oder meine Möglichkeiten nur noch daran zu bemessen: Werde ich abgesichert sein? Natürlich ist es wichtig, dass wir uns absichern. Ich habe nichts gegen materiellen Erfolg. Ganz ohne materielle Absicherung ist ein Leben nur schwer möglich. Ich bin aber dagegen, dass man den materiellen Erfolg als den einzigen Sinn und Zweck seines Lebens betrachtet. Denn dann ist programmiert, dass ich irgendwann eine große Leere empfinde. Karriere allein macht selten Zufriedenheit. Man sollte sich nicht nur um äußeren, sondern auch um inneren Erfolg bemühen. Das kann bedeuten, dass ich nicht mehr, sondern weniger arbeite. So genannte *Downshifter* machen es uns vor: Sie schrauben ihre Ansprüche runter, arbeiten weniger und erleben dafür lieber die Kinder beim Großwerden. Wenn ich etwas nur des Geldes und der Anerkennung wegen tue, dann bin ich auf dem Holzweg. Irgendwann taucht

die Frage nach dem Sinn auf. Und der ergibt sich nur, wenn das, was man äußerlich erreicht hat, auch mit dem Innenleben zusammenpasst.

PH Gilt das auch für einen Menschen, der eine Familie zu ernähren hat? Muss der nicht doch da verharren, wo er ein einigermaßen geregeltes Einkommen hat?

CONEN Ich muss nie da verharren, wo ich bin. Es gibt immer Mittel und Wege, auch wenn ich alleinerziehend und Alleinernährer einer Familie bin, auch wenn meine finanziellen Mittel begrenzt sind. Ich muss nur die Türen aufmachen, die noch verschlossen sind. Dann kann ich in neue Räume hineinschauen, dann sehe ich meine Möglichkeiten, meine Potenziale, die ich bislang gar nicht wahrgenommen habe, weil ich sie nicht wertschätzte. Die meisten Menschen bewerten nur, was sie gelernt haben, was sie beruflich leisten. Aber es gibt auch eine Menge an Randfähigkeiten, die mich unter Umständen dem näher bringen, was ich wirklich leben will.

PH Woran merke ich, dass es Zeit ist, sich zu verändern?

CONEN Es gibt eine ganze Reihe körperlicher und seelischer Symptome, zum Beispiel Fremdheitsgefühle. Diese können in der Beziehung, im Beruf oder im Kreise von Freunden und Bekannten auftauchen. Die Frage „Was mache ich hier?“ oder das Gefühl „Ich gehöre hier nicht mehr hin“ tauchen immer häufiger auf. Man spürt, dass man sich dort, wo und wie man zur Zeit lebt, nicht mehr aufgehoben fühlt und einem alles irgendwie falsch vorkommt.

Dann gibt es Befindlichkeitsstörungen: Dazu gehört der Wunsch, sich am Morgen am liebsten die Decke über den Kopf zu ziehen. Oder man ist depressiv verstimmt, leidet unter Schlafstörungen und hat ein dünnes Nervenkostüm. Oder wenn ich mehr esse, mehr trinke, wenn ich mich mit Fernsehen oder übertriebenen Partyaktivitäten zuballere, damit ich nur ja nicht auf den Ist-Zustand schauen muss, all das können Zeichen sein, dass etwas nicht mehr in Ordnung

ist. Auch übertriebener Sport kann ein Symptom sein. Ebenso das Gefühl, sich in seiner Rolle nicht mehr wohlfühlen. Ich bin der Anwalt, die Managerin, die Hausfrau und Mutter, bin der Vater und Ernährer, und irgendwie ist mir der Sinn meiner Rolle abhandengekommen. Auch das ist ein Zeichen dafür, dass eine Veränderung ansteht. Das muss nicht heißen, dass ich die Familie verlassen oder den Job hinschmeißen muss. Es müssen nicht immer krasse Veränderungen sein. Oft ist innerhalb des Bereiches, in dem ich lebe, auch Veränderung möglich. Viele Menschen glauben, das kann ich dem Partner, der Familie nicht antun, wenn ich diesen Job nicht mehr machen will. Aber häufig wartet der Partner sogar schon darauf und sagt, wir können auch mit weniger Geld leben, Hauptsache dir geht es wieder besser.

PH Wohl den meisten Menschen machen anstehende Veränderungen Angst. Warum eigentlich?

CONEN Angst ist ein evolutionäres Thema. Der Mensch hat sich im Laufe der Evolution immer wieder Fixpunkte geschaffen: die Höhle, in der ihn niemand angreifen kann, die Pflanzen, die er ohne Gefahr essen kann, die Tiere, die er jagen kann. Ähnlich verhalten wir uns noch heute. Wir schaffen uns in unserem Leben haltgebende Fixpunkte. Veränderung bedeutet, dass diese Fixpunkte sich auflösen. Wir werden unsicher, wir wissen nicht, ob wir überleben werden. Wenn der Urmensch etwas Ungewöhnliches getan hat, wusste er nicht, ob er heil zur Höhle zurückkommen würde. Diese Verunsicherung durch Veränderung ist sozusagen in unseren Adern.

PH Das heißt, wann immer ich in unbekanntes Gefilde gehe, muss ich mit der Angst rechnen?

CONEN Ja. Aber oft ist es so, dass diese Angst auch mit Lust gepaart ist, denn wir werden ja von Neugier getrieben und wollen etwas vom Leben haben. Wenn wir über Veränderung nachdenken, haben wir es immer mit dieser Mischung

zu tun: Einerseits haben wir Angst davor, andererseits finden wir es verlockend, anders leben zu können. Diese innere Zerrissenheit hält so lange an, bis man eine Entscheidung getroffen hat.

PH Die Angst sollte aber nicht der Ratgeber sein?

CONEN Wenn wir die Angst als Ratgeber zulassen, ist das Leben irgendwann vorbei, und wir werden es bereuen, dass wir nicht rechtzeitig etwas Neues probiert haben. Ich finde es wichtig, einen Versuch zu machen, auch wenn er möglicherweise scheitert. Das ist mehr wert, als nie den Versuch gemacht zu haben.

PH Das Scheitern ist nicht so schlimm wie das Nicht-probiert-Haben?

CONEN Genau. Ich habe das oft bei Klienten gesehen: Das Nicht-probiert-Haben ist niederschmetternd. Das kann man nicht zurückholen. Wer dagegen etwas versucht hat, dem bleibt mehr Lebensmut, auch mehr Selbstvertrauen, denn er hat sich ja der Sache gestellt. Scheitern gehört zum Leben dazu. Wenn ich etwas eine Zeitlang erfolgreich gemacht habe, dann kann es sein, dass sich eines Tages die Bedingungen oder die eigenen Bedürfnisse ändern. An diesem Punkt, nach einem Scheitern oder einem persönlichen Wendepunkt, kann ich mich wieder neu erfinden. Jedes Scheitern ist eine Möglichkeit, wieder neu anzufangen.

PH Gilt das auch für ältere Menschen? Können wir uns auch als älterer Mensch neu erfinden?

CONEN Ja. Es hängt nur davon ab, ob ich es möchte. Wer im Alter etwas Neues anfängt, bleibt länger jung. Das zeigt die Hirnforschung. Wenn ich aber meinem Geist die Information gebe: So, jetzt muss mal Ruhe sein, dann habe ich auch bald Ruhe, dann bin ich bald am Ende des Lebens angekommen. Ruhe als Lebensprinzip ist nicht geeignet, um uns lange leben zu lassen.

PH Aber fällt denn Veränderung im Alter nicht besonders schwer?

CONEN Das Schöne ist: Wir können uns ab 40 leichter verändern als vorher. Je jünger ich bin, desto mehr bin ich ge-



prägt von dem, was ich durch Erziehung und Sozialisation erfahren habe. Und das steuert mich in ein bestimmtes Leben hinein. Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich von mir selbst: Warum tue ich das so, warum bin ich so geworden, warum habe ich davor Angst, warum gehe ich an meine Grenzen, warum überfordere ich mich, warum bin ich so ängstlich? Mit zunehmendem Alter verstehe ich immer mehr, wie ich gestrickt bin. Und wie es dazu gekommen ist. Ich habe also ab 40 viel mehr Möglichkeiten, meine Persönlichkeit zu entwickeln, als vorher. Und es gibt nach oben hin keine Grenze.

PH Es gibt auch keine Begrenzung auf nur ein Leben, wie Sie schreiben: Wir haben verschiedene Leben. Sieben, sagen Sie, oder sogar noch mehr? Wie meinen Sie das?

CONEN Ich möchte bewusstmachen, dass wir uns mit einem Lebensweg, den wir angetreten haben, nicht unbedingt abfinden müssen. Wenn ich Jura studiert habe und Anwalt geworden bin, muss ich mich nicht damit begnügen. Ich habe sicher noch andere Talente: Musik machen, Theater spielen, schreibern oder was auch immer. Ich will damit zum Ausdruck bringen: Wann immer ich das Gefühl habe, ich fühle mich nicht mehr wohl an meinem Platz, ich werde nicht herausgefordert, ich sehe keine Entwicklungschancen mehr, wird es unter Umständen Zeit, sich ein neues Leben zu schaffen. Das kann bedeuten,

dass man sich einen weniger stressigen Job sucht, dass man statt mit Büroakten mit Menschen arbeiten will, dass man seine künstlerischen oder handwerklichen Talente entfaltet. Wenn ich sage, jeder Mensch hat mindestens sieben Leben, dann will ich damit anregen, es nicht bei einem oder zwei oder drei zu belassen. Wenn man unter diesen sieben liegt, dann kann man schauen, wie viele Möglichkeiten man eventuell noch hat. Es dürften natürlich auch mehr als sieben sein.

PH Flexibilität wird in unserer Gesellschaft hoch bewertet. Kritische Stimmen sagen jedoch, dass der Mensch gar nicht so flexibel sein kann und eher überfordert ist.

CONEN Die von der Gesellschaft geforderte Flexibilität ist fremdbestimmt, also keine freie Wahl. Ich möchte dagegen dazu anregen, selbstbestimmt den eigenen Lebensmöglichkeiten nachzuspüren. Wobei natürlich der Anstoß zu einem anderen Leben durchaus von außen kommen kann, man hat einen Unfall oder wird gekündigt. Dann geht es darum, das Neue wiederum selbstbestimmt zu gestalten.

PH Im Zusammenhang mit den sieben Leben, die wir im Durchschnitt haben, sprechen Sie von *Life-Hopping*. Man springt von Leben zu Leben wie von Insel zu Insel in Griechenland. Ist das wirklich so einfach?

CONEN Beim Inselhopping hat man die Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit

Wenn wir über Veränderung nachdenken, haben wir immer mit gemischten Gefühlen zu tun.

Einerseits haben wir Angst davor, andererseits finden wir es verlockend, anders zu leben

von mehreren Inseln das Schönste zu sehen und mit nach Hause mitzunehmen. Ähnlich können wir mit unserer kurzen Lebenszeit verfahren und mit verschiedenen Lebensformen schöne Erfahrungen sammeln. Das soll nicht zum Hedonismus auffordern nach dem Motto „Pick dir nur die Rosinen aus dem Kuchen“, das ist nicht gemeint. Ich verstehe die Persönlichkeit des Menschen vielmehr als eine Schatzkiste, die reich gefüllt ist mit Juwelen – unseren Möglichkeiten und Fähigkeiten. Wir wissen oft nichts von diesem Reichtum in der Kiste, wir kennen unsere vielen Potenziale nicht. Ich möchte dazu animieren, diese Kiste zu erforschen. Und mal zu versuchen, einfach möglichst viel davon zu leben. Das ist mit Life-Hopping gemeint: von den in mir vorhandenen Möglichkeiten, Talenten, Potenzialen möglichst viel verwirklichen. Nacheinander oder vielleicht sogar gleichzeitig.

PH Wie kann ich mir das konkret vorstellen, wie sieht so ein Life-Hopping real aus?

CONEN Arnold Schwarzenegger ist ein gutes Beispiel dafür. Er hat angefangen als Bodybuilder, das war sein erstes Leben. Dann wurde er zum Fitnessguru, dann wollte er ins Filmgeschäft und wurde ein durchaus ernstzunehmender Schauspieler. Heute ist er Gouverneur von Kalifornien. Schwarzenegger ist ein Beispiel dafür, wie ganz unterschiedliche Leben in einem Leben Platz haben.

PH Bei einem Prominenten mag ein solches Life-Hopping ja toleriert werden. Aber wird bei Normalsterblichen nicht doch eine gewisse Geradlinigkeit im Leben erwartet – und erwarten wir diese nicht auch von uns selbst?

CONEN Das kommt darauf an, was wir unter Geradlinigkeit verstehen. Geradlinigkeit heißt nicht, dass man immer

nur das Gleiche machen muss, sondern dass man das, was man in sich hat, zielstrebig lebt. Das kann bedeuten, sich Ziele zu setzen und Ziele zu erreichen. Geradlinigkeit kann bedeuten, dass man ein verantwortungsvoller Mensch ist und nach seinen moralisch-ethischen Ansprüchen lebt. Dann ist es auch möglich, die unterschiedlichsten Lebensformen zu leben. Man bleibt ein und derselbe, lebt nur verschiedene Facetten aus.

PH Wenn Sie von Life-Hopping sprechen und von den sieben Leben, die wir haben: Wie steht es mit Ihnen? Haben Sie schon sieben Leben verwirklicht?

CONEN Ich habe in diesem Leben schon viele unterschiedliche Leben gelebt und fühle mich derzeit gut aufgehoben, wo ich bin. Aber ich habe auch die Bereitschaft, wenn sich eine neue Lebensform zeigt, ihr nachzugehen.

PH Gibt es ein Leben, das sich schon abzeichnet?

CONEN Ja, ich werde jetzt Vater. Das war immer ein Wunsch von mir, und ich musste dieses Leben lange Zeit zurückstellen. Jetzt endlich ist es so weit.

■ MIT HORST CONEN SPRACH URSULA NUBER



Horst Conen gilt als einer der renommiertesten Coaches im Bereich Selbst- und Lebensmanagement. Er schrieb zahlreiche Bestseller. Sein jüngstes Buch ist soeben im Campus Verlag, Frankfurt am Main erschienen: *Schenk dir selbst ein neues Leben. Die Kunst, sich immer wieder neu zu erfinden.*

Kontakt: www.horstconen.com