

„Ich will jetzt endlich leben!“

Auf der Spurensuche nach Lebendigkeit –
Ein Interview mit dem Coach Klaus Horn



Das Interview führte Ishu.

■ **Ishu: Du arbeitest seit langem als Coach. Nehmen wir an, ein sehr rationaler, zielorientierter Mann – nennen wir ihn Paul – kommt zu dir. Seit vielen Jahren arbeitest er als Ingenieur – doch jetzt hat er auf einmal Zweifel an dem, was er tut. Er ist auf der Suche nach seiner Lebendigkeit. Er fragt also nicht: „Wohin mit der Energie?“, sondern: „Wo ist sie geblieben?“ Wie würdest du ihm helfen?**

Klaus Horn: Im Coaching ist die erste Frage nicht: Was hat er unterdrückt und wie kann er sich befreien? Sondern: Von wo aus lebt er? Welche Instanz nimmt den meistens Raum in ihm ein? Anders ausgedrückt: Wer ist gerade an der Regierung?

Wir nehmen also Kontakt mit der Seite auf, die Paul im Moment zwar nicht gefällt, weil sie ihn vielleicht eingrenzt, die aber eben auch die größte Macht in ihm hat. Ich schlage ihm vor, zuerst sein rationales, zielorientiertes Ich zu Wort kommen zu lassen. Die Frage ist: Wie äußert es sich? Was ist ihm wichtig und was hast du ihm zu verdanken?

Warum ist es wichtig, erst mit der Regierung zu sprechen? Man könnte ja auch sagen: Lassen wir doch endlich mal den Rebellen zu Worte kommen, der musste schon so lange schweigen ...

Der Grund ist ganz einfach: Wenn ich Paul ermutige, gegen seine sehr struktu-

rierte Lebensweise zu rebellieren, wird das nicht funktionieren, jedenfalls nicht nachhaltig. Was du ablehnst, stärkst du! Es passiert dann leicht etwas, was viele von uns aus Gruppen kennen, in denen es um Lebendigkeit und Loslassen geht. Nach so einer Gruppe fühlst du dich unheimlich toll und befreit, aber nach einer Weile gibt es ein Flashback und du bist genau da, wo du vorher warst. Revolution funktioniert nicht, denn deine innere Regierung läßt sich nicht so einfach in die Wüste schicken. Es bringt mehr, sich ihr zuzuwenden, statt gegen sie zu kämpfen, z. B. „Gibt es auch etwas Gutes, was du dieser rationalen Seite zu verdanken hast?“

Dann würde er zum Beispiel sagen, dass er mit ihr sein Ingenieursstudium absolviert hat und er sich als Ingenieur eine Lebenssituation geschaffen hat, die relativ sicher und komfortabel ist. Wenn diese Seite gewürdigt ist, würgt sie die Suche nach Lebendigkeit nicht mehr rigoros ab. Sie braucht die Gewissheit, dass sie bleiben darf. Dann wird Lebendigkeit als Erweiterung möglich.

Die Frage ist, wie er diese lebendige Seite integrieren kann. Wenn ihm klar wird, wie seine Regierung tickt, kann er sie besser verstehen. Wenn er sie versteht, vielleicht sogar mit ihr fühlt, ist er ihr nicht mehr ausgeliefert. Er kann sie mit ins Boot holen, d. h. auch entscheiden, wie viel Raum er ihr in Zukunft geben will. Eine Methode dafür ist der *Voice Dialog*. Ich würde also zu Paul sagen: „Ich rede jetzt mal mit deiner Regierung und du kannst einfach zuhören.“ Er lässt dann seinen rationalen Teil sprechen und kann erleben, wie er sich äußert, was ihm wichtig ist, welche Werte er vertritt, wovor er Angst hat usw. Das ist ein wichtiger Schritt zur Bewusstwerdung. Er erlebt jetzt ganz konkret: Ich bin nicht der Rationale, sondern der ist ein Teil von mir.

Was ist mit der Stimme in ihm, die sagt: „Du solltest alles hinschmeißen und ein neues Leben beginnen?“

Die muss genauso zu Wort kommen! Sie sagt vielleicht: „Was machst du für einen Mist? Willst du dein ganzes Leben vertun?“ Es geht darum, ihre Impulse aufzunehmen, sie aber nicht einfach zu übernehmen. Die Gefahr ist groß, gerade bei einer so attraktiven inneren Stimme. Wenn Paul mit fliegenden Fahnen auf ihre Seite wechselt, fällt er von einem Extrem ins andere. Und falls sein innerer Freiheitskämpfer mit seinem Putsch Erfolg hat, bildet er eine Revolutionsregierung, die genauso unterdrückerisch ist, wie zuvor die rationale.

Sie unterbindet dann alles Vernünftige und verunglimpft jedes Sicherheitsdenken als spießig oder verknöchert. Sie

sagt: „Schmeiß deinen Job hin, verkauf deine Lebensversicherung und lebe jetzt!“ Aber vermutlich wird es dazu sowieso nicht kommen. Seine rationale Regierung ist sehr mächtig. Sie wird nicht tatenlos zugucken, wenn sie sich bedroht fühlt. Sie wird jede Veränderung mit allen Mitteln torpedieren – ähnlich wie wir das gerade im Außen in der arabischen Welt erleben. Es ist daher wichtig, dass die innere Regierung Teil der Erweiterung wird.

Wie kann diese Erweiterung aussehen?

Ein erster Schritt wäre, mit früheren Phasen von Lebendigkeit und Intensität in seinem Leben in Kontakt zu kommen, diese Ressourcen überhaupt wieder wahrzunehmen. Natürlich kann es sein, dass die sich zunächst mal sehr radikal äußern. Ähnlich wie ein Hund, den du für Jahre in den Zwinger gesperrt hast. Wenn du dann die Tür öffnest, wird er dich nicht gerade Schwanz wedelnd begrüßen. Vielleicht ist Paul sehr musikalisch und wäre am liebsten Musiker geworden. Nur seine Eltern haben gesagt: „Das ist brotlose Kunst! Du studierst Ingenieurwissenschaft.“ Und er hat sich gefügt. In dem Moment hat er eine wichtige Quelle seiner Lebensenergie abgeschnitten. Vielleicht hat er wilde Rockmusik gemacht, war also gut in Kontakt mit einer instinktiven Lebendigkeit. Er hat sie dann aber weggesperrt und jetzt geht die Tür auf und ein wütender Hund kommt raus, tobt und bellt.

In so einer Situation kann Dynamische Meditation sehr hilfreich sein. Er kann seine angestaute Wut raus lassen und die eigene wilde Lebendigkeit wieder spüren.

Ein Fehler wäre es allerdings, jetzt den wilden Hund ans Steuer zu lassen. Im Coaching wird es darum gehen, die verschiedenen Seiten erfahrbar und bewusst zu machen. Die Seite, die sagt: Ich will jetzt endlich leben! – genauso wie die Seite, die sagt: Vorsicht! Riskier nicht deinen Job, deine Existenz ... Entscheiden sollte weder die eine noch die an-

dere, sondern ein bewussterer Paul, der sie beide einbezieht.

Das Ergebnis könnte also sein, dass Paul seine verstaubte Gitarre aus der Ecke holt und sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Spielen nimmt?

Ja, zum Beispiel! Natürlich wird er mit über 50 kein Profi-Musiker mehr werden. Nur solange er denkt: Dann lasse ich es ganz! ... schließt er die Seite weg. Wenn er ihr dagegen Raum in seinem Leben gibt, können beide Seiten nebeneinander bestehen. Es kann ja eine große Bereicherung sein, wenn er erlebt: Ich bin nicht nur der rationale Ingenieur – ich bin auch ein sehr gefühlvoller Musiker, und beides darf da sein.

Bei vielen Sannyasins ist es ja umgekehrt: Da finden wir eher selten den Ingenieur, sondern oft Leute, die von Job zu Job springen. Manche von denen wünschen sich dann vielleicht mit 50 plus mehr Steigtigkeit in ihrem Leben.

Das ist tatsächlich oft der Fall. Ich habe einige Freunde, die schon weit über 60 oder 70 sind – und sie leben immer noch wie früher als Jung-Hippies. Manche leiden sehr darunter. Da ginge es dann darum zu gucken: Wo gibt es in dir eine Seite, die sagt: „Lass uns doch mal dran bleiben und etwas zu Ende bringen! Nicht immer alles wieder loslassen und aufgeben.“ So nach dem alten Pune-1-Motto: „Ich habe schon Schwielen an den Händen vom vielen Loslassen.“ (*lacht*) Es ist also ein analoges Vorgehen: Wo findest du in dir die Seite, die Beständigkeit sucht und wie kannst du deine Lebendigkeits-Regierung davon überzeugen, auch diesen Sicherheitsbedürftigen leben zu lassen?

Letztlich geht es immer darum, verschlossene Türen zu öffnen, vom Entweder-Oder wegzukommen und stattdessen zu sehen: Beide Seiten sind auf ihre Weise o.k.! In diesem Fall hieße das vielleicht anzuerkennen, dass ich nicht nur der lockere Sponti bin, sondern in mir auch ein konservativer, spießiger Kno-

chen lebt. Diese Kröte schlucken viele von uns nicht so gerne. Aber auch das ist eben meine Lebensenergie! Dieser spießige, langweilige Teil, der abends vielleicht lieber auf der Couch hockt und Krimis guckt, auch der hat ein Recht, da zu sein.

Das Motto ist also nicht immer „Raus aus der Komfortzone“ – sondern die Komfortzone hat durchaus auch ihren Platz?

Absolut. Jemand hat mal gesagt, das Letzte, was auf der spirituellen Suche zum Hindernis wird, sei die Langeweile. Solange alles aufregend und intensiv ist und du immer neue Entdeckungen machst, ist es leicht. Eine Herausforderung wird es, wenn du mit deiner eigenen Langeweile konfrontiert bist.

Wer seine Berufung lebt, der wird eher mit seiner Energie in Kontakt sein. Wie war das für dich – war dir dein Weg, dein Lebensthema immer klar?

Nein, überhaupt nicht. Meine Pubertät fiel in die rebellischen sechziger Jahre, ich bin von Schulen geflogen usw. und habe erst viel später beständigere Elemente für mich entdeckt. Ich kam aus der Aufbruchsstimmung dieser Zeit, die in Pune dann auf der inneren Ebene weiterging. Das war auch das Thema meiner Doktorarbeit in Pune: „Rebellion gegen den Verstand“. (lacht) Im Laufe der Jahre habe ich mich dann mehr in Richtung eines evolutionären, integrierenden Ansatzes bewegt.

Als du in den siebziger Jahren nach Pune kamst, ging es also mehr um Revolution als Evolution?

Ja, es ging damals ganz stark darum, emotionale Verkrustungen und Blockaden in den Therapiegruppen aufzubrechen, über alle Grenzen zu gehen. Allerdings hatten wir auch in gewissem Sinn Halt und Sicherheit durch Osho, der eine unglaubliche Strahlkraft hatte. Hätte er den Raum nicht gehalten, wäre das alles so nicht möglich gewesen. Es gab ja ähnliche Gruppen auch an anderen Or-

ten, und da hatten sie nicht annähernd so eine Wirkung. Denn dort mussten die Teilnehmer selbst für ihr inneres Gleichgewicht sorgen und haben sich deshalb mehr begrenzt. Wir hatten den Luxus, dass Osho diesen Job für uns zeitweise übernahm.

Und dann ging es darum, die „Revolution“ in das alltägliche Leben zu integrieren?

Es ging darum, das in Pune Erfahrene anzuwenden. Ich kam damals aus der Sozialarbeit und habe mit den Leuten am unteren Ende der Gesellschaft gearbeitet – zum Beispiel mit Obdachlosen. Nach Pune kam ich dann in Kontakt mit der Management-Szene und habe probiert,

„Eine Herausforderung wird es, wenn du mit deiner eigenen Langeweile konfrontiert bist...“

meine neuen Erfahrungen dort anzuwenden. Wie kann ich etwa die Dynamische Meditation Menschen verfügbar machen, die in sehr enge Strukturen eingespannt sind? Anfangs musste ich viele kleine Brötchen backen, denn diese Leute waren natürlich nicht bereit, sich gleich auf etwas so Kompromissloses wie die Dynamische einzulassen. Interessant finde ich aber, dass gerade diese Methode heute bei manchen Leuten in Führungsebenen mehr Beachtung findet. Sie spüren, dass da etwas drinsteckt, was ihnen fehlt.

Die meisten Menschen gehen in ihrem Leben durch Phasen großer Lebendigkeit, genauso wie durch Zeiten, wo du dich fragst: „Wo ist mein Feuer, meine Energie geblieben?“ Wie gehst du selbst mit solchen energielosen Zeiten um?

Natürlich kenne ich auch solche Phasen. Im Unterschied zu früher kämpfte ich heute weniger gegen sie an. Ich sehe das eher wie das Wetter, wie ein Tief, das durchzieht. Dem folge ich, solange ich das aushalten kann. Ich lasse mich da reinsinken. Denn ich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich das zulassen kann, geht es auch irgendwann wieder nach oben.

Oft beobachte ich bei Coachees den Versuch, mit aller Macht aus dem Tief hochzukommen. Das bewirkt meistens das Gegenteil, denn letztlich kämpfst du dann gegen dich selbst. Das kann zu Depressionen führen. Es ist einfacher, wenn es einem gelingt, sich durch das Tief sinken zu lassen. Osho benutzte ja oft das Bild eines Strudels. Wenn du in einem Strudel bist und versuchst, dich da raus zu kämpfen, wirst du keinen Erfolg haben. Wenn du dich aber nach unten durchsacken lässt, kommst du ganz von alleine raus.

Das ist das eine. Es kann aber natürlich auch sein, dass Themen auftauchen, die es anzuschauen gilt. Wo schneide ich meine Energie ab? Oder: Wo isoliere ich mich vom Leben?

Die Wechselfälle des Lebens zeigen einem ja manchmal ziemlich deutlich, wie wenig wir eigentlich in der Hand haben. Osho sagte ja oft, die wirklich wichtigen Dinge im Leben geschehen. Die kannst du nicht machen ...

Genau! Wir haben es nicht in der Hand, ob wir geboren werden und wann wir sterben. Wir haben es auch nicht in der Hand, mit welchen Energien und Talenten wir auf die Welt kommen. Von daher kann man durchaus die Frage stellen, inwieweit wir unsere Energie beeinflussen können. Wer will da wen ändern? Eigentlich können wir nur mit dem, was ist, mitschwingen. Und nichts anderes zu wollen, als das, was geschieht, ist ja schon ganz schön viel. «