

Beatrice Bleß-Lieb

Martin Lieb

LEBENS MUTIG

ODER WIE
WIR LERNTEN,
UNSERE KRISEN
ALS GESCHENK
ANZUNEHMEN,
UND UNSER
GLÜCK FANDEN



MIT
KOMPASS
FÜR EIN
GESUNDES UND
ERFÜLLTES
LEBEN

Beatrice Bleß-Lieb &
Martin Lieb

LEBENS MUTIG

ODER WIE WIR LERNTEN,
UNSERE KRISEN ALS GESCHENK
ANZUNEHMEN, UND UNSER
GLÜCK FANDEN

Beatrice Bleß-Lieb
Jhg. 1961

Martin Lieb
Jhg. 1965



*Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie den Aufbau
der Akademie Hamburger Hospiz am Deich.
Sie möchte insbesondere Bürger:innen und Betroffene über die
Themen Krankheits-, Sterbe- und Trauerbewältigung informieren und
die persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit ermöglichen.*

Autorin und Autor

Sie leben, was sie vermitteln.

Denn sie tun genau das, was sie lieben:

Beatrice Bleß-Lieb und Martin Lieb coachen Menschen, sodass sie mit einer neuen Idee für ihren Lebenssinn und einem Verständnis für ihren Körper die zweite Lebenshälfte gestalten. Die beiden Gesundheitsexperten und Lebensmutmacher können von „Krise“ auf „Chance“ umschalten – das spüren ihre Klient:innen und sie lassen sich dabei sehr gerne von ihnen begleiten.

Ihrer beider Leben war schon früh geprägt von langjährigen Krankheiten, schweren Operationen und einem „Überlebenwollen“. Um das zu überstehen, haben sie damals intuitiv die Strategien genutzt, die ihnen am nächsten waren – über die Körperebene und eine Veränderung des Mindsets. Ihre Geschichte ist die gelebte und an den eigenen Körpern verstandene Erfahrung, was Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele heißt.

Zusammen haben sie viele Marathonläufe, Triathlons, Radrennen etc. absolviert. Obwohl sie offiziell als schwerbehindert eingestuft wurden. Martin Lieb allein hat mehrere Ironman gefinisht.

Beide zeichnet eine hohe Krisenkompetenz aus, gepaart mit einem natürlichen, unerschrockenen Umgang mit dem Thema Lebensende. Denn sie wissen, was am Ende des Lebens zählt.

Im Jahr 2014 gründeten sie ihr gemeinsames Unternehmen **neun** in Hamburg. Seitdem begleiten sie Menschen in Krisensituationen, die in ihrer Lebensmitte sind und vieles noch einmal infrage stellen.

Beatrice Bleß-Lieb

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Neuroimagnations-Coach® Level 1 + 2,
DBVC anerkannt
Systemischer Business-Coach
Resilienz-Trainerin
Leidenschaftliche Läuferin

Martin Lieb

Personal Trainer, Systemischer
Business Coach, Heilpraktiker i.A.
viele Jahre Vorstand des
Bundesverbandes Personal Training
Leidenschaftlicher Läufer und
Ironman-Finisher



Inhalt

Einladung	10
------------------	----

„Unmöglich“ gibt es nicht

Wie ein Marathon mein Leben veränderte – Beatrice erzählt	15
Aus unserer Praxis: Einen neuen Anfang setzen	23
Selbstcheck Mind: Wie fühlt sich Ihr Leben an?	25
Wie Sie in Bewegung kommen – und nicht mehr damit aufhören wollen	28

Bewegung tut auch der Seele gut

Wie ich laufend meine Lebenskrise meisterte – Martin erzählt	33
Aus unserer Praxis: „Ich will’s jetzt wissen!“	47
Was hilft in Krisenzeiten?	49
Selbstcheck Mind: Was erfüllt mich?	50
Selbstcheck Body: Ausdauer & Beinmuskulatur	53
Warum Konditionstraining in der Lebensmitte ein Gamechanger ist	54
Eiweiß – ein ganz besonderer Stoff (vor allem für die, die fit bleiben wollen)	57

Beziehung in der Lebensmitte

Wie unsere Liebe den Härtesten bestand – Beatrice erzählt	59
Aus unserer Praxis: Frei werden für eine liebevolle Beziehung	66
Was Beziehungen in der Lebensmitte herausfordert	68
Selbstcheck Mind: Lebe ich eine Beziehung auf Augenhöhe?	68

Selbstcheck Mind: Welches Leben will ich am Ende gelebt haben?	71
Übung: Sonntagsgespräche	74

Raus aus der Komfortzone

Wie ich Schritt für Schritt meinen Traum verwirklicht habe – Martin erzählt	77
Aus unserer Praxis: „Ich bin dankbar, dass wir den Hebel umgelegt haben“	91
Übung: Burpees – die ultimative „Wunderübung“	93
Selbstcheck Body: Ausgewogene Ernährung	94
Vier Hebel für eine gesundheitsbewusste Ernährung	97

Den eigenen Körper akzeptieren

Wie ich mit 50 zum ersten Mal in meinem Körper angekommen bin – Beatrice erzählt	101
Aus unserer Praxis: Veränderung beginnt im Inneren	108
Salutogenese – Gesundheit ist ein Prozess, kein Zustand	110
Wie Sie sich in Ihrem Körper wieder wohler fühlen	112
Übung: Beweglich und flexibel in den Tag starten	115

Freiheit neu definieren

Wie ich mit Nordic Walking die Liebe meines Lebens traf – Martin erzählt	119
Aus unserer Praxis: Werte schaffen Motivation	128
Selbstcheck Mind: Was macht mir mein Leben schwer?	130
Selbstcheck Body: Kraft der großen Muskelgruppen	133
Strategien gegen den „süßen Zahn“	135

Leben ist eine Entscheidung

Wie sich in einer Sekunde ein ganzes Leben verändern kann –

Beatrice erzählt	137
Aus unserer Praxis: Raus aus der Opferrolle	144
Wann wird ein Ereignis zu einer Krise?	146
Wie Sie auch in schwierigen Zeiten souverän bleiben	147
Werte machen handlungsfähig	149

Verbundenheit spüren

Wie Austausch und Resonanz mich gestärkt haben –

Martin erzählt	153
Aus unserer Praxis: Verbunden mit sich selbst	163
Wie es wäre, sich in der Bewegung zu lieben	165
Intervallfasten: Wie es funktioniert und was es nützt	167

Alles ist Veränderung

Wie wir unser Wofür und Warum fanden – Beatrice erzählt	169
Aus unserer Praxis: Selbstfürsorge steht ganz oben	177
Selbstcheck Mind: Was hindert mich daran, vor Energie zu sprühen?	179
Warum ein guter Schlaf die halbe Miete ist und was Sie dafür tun können	182
Übung: Meditation für Anfänger:innen	183

Das Leben findet JETZT statt

Wie wir uns beruflich noch einmal neu erfunden haben –

Martin erzählt	187
Aus unserer Praxis: Jede Lebensphase verdient es, die beste zu werden	197

Erkenntnisse von Menschen, die nicht mehr sind	199
Übung: 2 x 4 Fragen für mehr Fokus auf das, was Ihnen wichtig ist	200
Der neun-KOMPASS für ein gut balanciertes Leben	203
Körper/Body	208
Geist/Mind	215
Umwelt/Environment	224
Zum Schluss	231
Alle Übungen und Checks auf einen Blick — Das Trainingsprogramm für ein gesünderes und erfüllteres Leben	234
Weiterführende Literatur und Links	238
Dank	240

Überblick Symbole

Damit Sie sich im Buch leicht zurechtfinden können, verwenden wir verschiedene Symbole:



Beatrice erzählt, Martin erzählt



Aus unserer Praxis



Selbstcheck Mind



Selbstcheck Body



Übung



Übung (Body)



Download

Alle Inhalte, die mit diesem Symbol versehen sind, finden Sie zum Download auf www.neun.de/buch-uebungen/



Einladung

Zunehmend unzufrieden mit sich und dem eigenen Leben. Ein quälendes Gefühl nachlassender Attraktivität und geringerer Leistungsfähigkeit. Eine unerklärliche Häufung von körperlichen Beschwerden und Erkrankungen. Eine anstrengende Lebenssituation, in der gerade alles zusammenkommt ... kommt Ihnen das bekannt vor?

Vielleicht spüren Sie auch das dumpfe Gefühl, dass Ihr Leben gerade an Ihnen vorbeiläuft und Sie nur noch ohnmächtig zuschauen? Sie ahnen, dass es so nicht mehr weitergehen kann, ohne allerdings zu wissen, wie Sie aus diesem Stillstand wieder herauskommen?

All das haben wir auch erlebt. Nicht nur in der gefühlten Lebensmitte wurden wir konfrontiert mit lebensbedrohlichen Krankheiten, beruflichen Schicksalsschlägen, privaten Brüchen, schmerzhaften Todesfällen in der Familie und der ganz grundsätzlichen Frage nach dem Sinn.

Diese tiefen und zum Teil sehr schmerzlichen Erfahrungen haben uns geprägt. Ohne diese existenziellen Begebenheiten und die vielen emotionalen Höhen und Tiefen hätten wir nie die tiefe Erkenntnis, Verbundenheit und Dankbarkeit für das Allerwichtigste gewonnen: Leben! Wir leben! Jetzt! Und es kann richtig gut werden ...

Das ist unsere Intention:

Wir machen anderen Menschen Mut.

Wir unterstützen sie, sich selbst und ihrer Intuition (wieder) zu vertrauen.

Wir lassen uns durch kleine und große Krisen nicht beirren.

Wir werden nicht müde, zu betonen: Das Leben ist JETZT.

Warum die Lebensmitte?

Wir lieben die Arbeit mit Menschen in der Lebensmitte, weil sie eine entscheidende Zeit sein kann. Es geht um so viel mehr als um das „Drama“ der nachlassenden Attraktivität. Die gefühlte Lebens-

mitte mag um die 50 Jahre liegen, die statistische eher um die 40 oder noch früher.

Wo die Mitte unserer persönlichen Lebenszeit ist, wissen wir nie.

Unsere Klient:innen sind um die 40, 50 oder 60 Jahre alt, wenn sie zu uns kommen. Sie sind frustriert, fühlen sich nicht gut, der Körper ist zur Last geworden, sie schlafen schlecht. Ihre aktuelle berufliche Situation ist häufig kaum noch erträglich, manchmal steht die Partnerschaft auf der Kippe. Irgendwie ist das Leben in Schieflage geraten, obwohl es lange Zeit immer nur „nach oben“ ging.

Aber ganz unabhängig davon, was bisher im Leben passiert ist: Unserer Erfahrung nach gibt es immer eine bessere Richtung.

Was könnte passieren, wenn Sie dieses Buch lesen?

Es könnte Sie emotional berühren. Sie könnten lachen, gerührt oder betroffen sein und auch weinen. Wir beschreiben durchaus dramatische Ereignisse, die sich ganz genau so ereignet haben. Aber auch sehr schöne Erlebnisse. In jedem Fall möchten wir Mut machen, inspirieren und Lust wecken, das eigene Leben wieder anzupacken. Denn es gibt keinen Grund aufzugeben, egal, wo Sie stehen.

Wir erzählen sehr persönliche Dinge von uns, so wie wir es noch nie getan haben. Vielleicht erreichen wir damit, dass keiner Scheu oder Scham haben muss, sich zu sich zu bekennen.

Was könnte noch passieren? Vielleicht verspüren Sie einen sanften „Tritt“, sich mit Ihrem eigenen Leben auseinanderzusetzen und zu überlegen, was Sie einmal begeistert hat. Wenn das passiert, haben wir unser Ziel erreicht. Wir wollen Sie in Bewegung bringen. Was Sie dann daraus machen, bleibt Ihnen überlassen. Nur Sie selbst spüren, wie es Ihnen wirklich geht.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Sie finden die Quintessenz aus unserer eigenen Geschichte, der Arbeit mit zahlreichen Klient:innen zum Thema ganzheitliche Gesundheit und erfülltes Leben sowie interessante Erkenntnisse aus vielen wissenschaftlichen Studien und medizinischen Reports.

Wir wollen Ihnen die Chance geben, schneller zu richtigen Entscheidungen zu kommen.

Wir tun das mit dem Wunsch, Sie vom Kenner zum Könner, von der Kennerin zur Könnerin zu entwickeln. Vielleicht haben Sie auch schon einmal den Satz gesagt „Ja, das weiß ich doch!“ oder „Das ist jetzt nichts Neues“. Der Zugang zum „Wissen“ ist so leicht wie noch nie. Wirkliche Veränderung allerdings funktioniert erst, wenn Emotionen mit im Spiel sind. Der Verstand allein reicht nicht. Wir erzählen von den Erfahrungen, die wir und unsere Klient:innen gemacht haben, und möchten Sie damit von der reinen Theorie und Absichtsbekundung ins konkrete Tun bringen. Übungen, Tests und Tipps unterstützen Sie dabei, erste konkrete Schritte gehen zu können. Alle Übungen und Arbeitsblätter können Sie auf unserer Website kostenlos downloaden.

Wenn Sie Lust haben, lesen Sie das Buch ganz klassisch von vorne bis hinten durch. Sie können aber auch erst alle Geschichten von Beatrice und dann alle von Martin lesen – oder umgekehrt. Falls Sie einige der Übungen und Tipps schon kennen: Umso besser, denn das Gehirn liebt Wiederholungen – sie erhöhen die Chance, dass Sie Ihre Erkenntnisse auch umsetzen.

Im letzten Teil des Buches stellen wir Ihnen unseren neun-KOMPASS vor. Er enthält alle Bereiche, die wichtig sind, um energievoll und selbstbestimmt die zweite Lebenshälfte zu gestalten, und gibt wichtige Hinweise, wie unser Leben „rundlaufen“ kann.

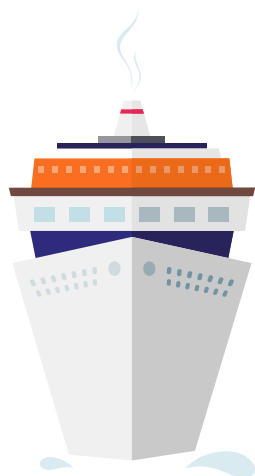
Wir wünschen uns für unsere Leser:innen und Klient:innen eine gesunde Selbststeuerung – keine konsequente Selbstkontrolle. Auch wir verhalten uns nicht immer perfekt und lassen uns von scheinbar wichtigen Verpflichtungen vereinnahmen. Aber wir erinnern uns gegenseitig immer wieder daran, worum es in unserem Leben eigentlich geht. Das ist das, was wir als Paar leben, miteinander und

mit den Menschen, die wir begleiten: Verbundenheit und gegenseitiges Fordern und Fördern.

Wir sind überzeugt davon, dass die „zweite Halbzeit“ anders gelebt wird als die erste. Wann sie beginnt, mag jede:r für sich entscheiden. Zu spät ist es jedenfalls nie, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Wir wünschen Ihnen Lust und Spannung auf das, was das Leben für Sie bereithält. Am besten nehmen Sie das Buch immer wieder zur Hand und nutzen es ab jetzt als Ihren Lebens-KOMPASS.

Beatrice Bleß-Lieb & Martin Lieb



„Unmöglich“ gibt es nicht



Wie ein Marathon mein Leben veränderte –
Beatrice erzählt

Im Frühjahr 2007 befand ich mich ungeplant und zum ersten Mal auf einem Kreuzfahrtschiff. Mit meiner Mutter. Ich fuhr als Ersatz für meinen Vater mit, der aus gesundheitlichen Gründen verzichtet hatte. Abgesehen davon, dass ich dort ein völlig neues Universum kennenlernte, begegnete ich dort auch meinem heutigen Mann. Was aber mein Leben langfristig einschneidend veränderte, war schlicht und ergreifend eine kurze Bemerkung.

Ich lebte damals in Darmstadt, arbeitete freiberuflich als Innenarchitektin, lebte in einem wunderbaren Haus und hatte einen großen Freundeskreis – eigentlich war alles gut. Allerdings war 2006 für mich ein gesundheitlich anstrengendes Jahr gewesen. Ich wusste schon seit ein paar Jahren, dass ich mich noch einmal einer großen Operation unterziehen musste, bei der der restliche Dickdarm entfernt werden sollte. Ich bin mit Morbus Crohn, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, zur Welt gekommen, endgültig diagnostiziert wurde dies aber erst, als ich 14 Jahre alt war. Viele Operationen folgten, in denen große Darmabschnitte entfernt wurden, die Verbindung von Dünn- und Dickdarm endgültig getrennt und ein künstlicher Ausgang geschaffen wurde.

Für keine der vorhergehenden Operationen hatte ich mich bewusst entschieden. Sie alle ergaben sich aus einer Notsituation heraus. Dieses Mal war es anders. Es ging um eine präventive Maßnahme: Der Dickdarm, der schon jahrelang untätig in meinem Körper schlummerte, sollte nicht auch noch ein Karzinom entwickeln.

Wann trifft man eine solche Entscheidung? Als Freiberuflerin – wohl wissend, dass ich in dieser Zeit kein Einkommen haben werde, und ohne zu wissen, wie lange die Rekonvaleszenz dauern kann. Natürlich auch mit der Erinnerung an vorangegangene Operationen mit all ihren Begleiterscheinungen. Aber irgendwann wusste ich, dass ich nicht mehr länger warten und den Entzündungsherd aus meinem Körper entfernen wollte. Ich vereinbarte also einen OP-Termin und zwei Monate Auszeit im Büro. Das Erste, woran ich mich nach der Operation erinnere, ist mein Spiegelbild, kurz nachdem ich die Intensivstation verlassen hatte. Ich stand im Bad und schaute ein körperliches Wrack an. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, ich würde eines Tages einen Marathon laufen, hätte ich ihn mit meinen Blicken getötet.

Es dauerte nicht zwei, sondern drei Monate, bis ich mich einigermaßen erholt hatte und wieder anfangen konnte zu arbeiten. Noch in der ersten Woche bekam ich furchtbare Nacken- und Schulterbeschwerden, ein Bandscheibenvorfall wurde diagnostiziert und ich fiel noch einmal aus. Im darauffolgenden halben Jahr bewegte ich mich nur mühsam Schritt für Schritt ins Leben zurück. Die üblichen Schmerzmittel waren aufgrund meiner Darmerkrankung für mich tabu. Die Alternative war Bewegung. Mein Vater, ein Mediziner der alten Schule, riet mir damals zu absoluter Ruhe mit der Option einer Versteifung der Halswirbelsäule. Er war ein absolut fähiger und begnadeter Arzt, aber da hatten sich die Methoden zu solchen Diagnosen inzwischen verändert. Ich folgte mehr intuitiv als wissend dem gegenteiligen Rat: Bewegung, Bewegung und kein Stillstand. Da ich nachts nicht schlafen und auch nicht liegen konnte, ging ich immer wieder stundenweise auf und ab und machte dabei Atemübungen, so gut es ging. Sanftes Yoga wurde in den folgenden Monaten eine Basis, auf der ich meine Arbeitsfähigkeit aufbauen konnte.

Endlich war ich dann wieder im Büro. Einerseits tat es gut, wieder arbeiten zu können, andererseits spürte ich noch deutlicher als

vor meiner Auszeit, dass ich nicht mit Herzblut dabei war. Ehrlich gesagt, war ich das schon länger nicht mehr, aber Leistungs- und Zeitdruck hatten das erfolgreich überlagert. Innerlich war ich schon längst auf der Suche. Wie viele Gespräche hatte ich mit der einen oder anderen Freundin geführt mit der Frage nach Alternativen. Ich sehnte mich nach Weiterentwicklung, nach etwas Sinnvollem, nach mehr Leben. Ich wusste ganz genau, warum ich Innenarchitektur studiert hatte. Ich wollte bestehende Räume in lebenswerte Räume verwandeln. Von außen gesehen tat ich das vielleicht, in meinem Inneren bestimmt nicht.

Alles in allem trat ich auf der Stelle. In meinem Job genauso wie in meiner Beziehung. Unsere freundschaftliche Ebene war gut, nur fühlte es sich für mich eher an wie Bruder und Schwester. Zukunftspläne, wie z.B. eine gemeinsame Wohnung, berufliche Projekte etc., waren nicht möglich. Und je mehr ich in diese Richtung weiterdrängte, desto mehr Widerstand baute sich bei meinem Partner auf. Meine Unzufriedenheit wuchs. In anderer Hinsicht war mein Leben damals aber auch ganz wunderbar. Wir hatten einen sehr großen Freundeskreis, eine Art lockere WG im Hinterhaus und Vorderhaus. Oft kochten wir spontan oder geplant köstliche Dinge miteinander und feierten legendäre Hofpartys. Wir hatten einen Hund, der von allen heiß geliebt wurde und uns noch zusätzlich verband. Das alles wollte ich lange Zeit auf keinen Fall aufgeben. Und vielleicht hätte ich noch eine ganze Weile so weitergemacht ...

So ambivalent mag man sich meine körperliche und emotionale Verfassung vorstellen, als ich im Mai 2007 auf das Schiff kam. Meine Mutter war damals noch recht fit, aber laufen konnte sie nicht sehr weit und wandern erst recht nicht. Ich befürchtete deshalb mindestens fünf Mahlzeiten am Tag, Ausflüge an Land mit dem Bus und die restliche Zeit Sitzen und Liegen an Bord. Daher vereinbarte ich mit ihr den Kompromiss: Ich nehme an drei Wandertouren teil, ohne sie, in der restlichen Zeit darf sie über mich verfügen.

So begegnete ich dem Trainer an Bord zum ersten Mal kurz vor dem Start der ersten Tour. Die Einweisung in den Gebrauch der Nordic-Walking-Stöcke hatte ich schlicht verschlafen, da ich in der steti-gen Dunkelheit der Innenkabine nur schwer aufwachte. Nun, also, ich befand mich mit vielen anderen Frauen am Startpunkt dieser Wanderung und beobachtete das geschäftige Treiben. Schnell fiel mir die ungewöhnliche Zugewandtheit und Freundlichkeit des Trai-ners gegenüber den älteren Teilnehmerinnen auf. Eine Dame mit Krücken kam auf ihn zu und sagte, sie wolle mitgehen. Ich hielt kurz den Atem an, denn in der Beschreibung hatte ganz klar ge-standen, dass die Wanderung nicht für Gehbehinderte oder Geh-eingeschränkte geeignet war. Erstaunlicherweise nahm Martin, der Trainer, der Frau die Krücken aus der Hand, schnallte sie sich auf den Rucksack, drückte ihr die Stöcke in die Hand und meinte: „Los geht’s!“ Ich war schwer beeindruckt. Manch anderer hätte gesagt: „Gute Frau, diese Strecke ist zu schwierig und nicht geeignet für Sie.“

Ich habe diese Dame auf der Fahrt ein bisschen kennengelernt. Ihr ging es körperlich und seelisch nicht gut, als sie auf das Schiff kam. Sie hatte vor kurzer Zeit ihren Mann verloren und Hüftoperationen hinter sich gebracht, die nicht optimal verliefen. Auf dem Schiff war sie überhaupt nur, weil Freunde sie dazu gedrängt hatten. Als sie nach acht Tagen von Bord ging, war sie wie verwandelt. Vielleicht haben die Wandertouren und die Erfahrung, dass ihr jemand etwas zugetraut hat, dazu beigetragen.

Von nun an beobachtete ich Martin bei seinem Tun und seinen Ge-sprächen. Ich hatte den Eindruck, einen Menschen zu sehen, der in seinem Element ist und nicht einfach nur einen Job macht. (Was ich bewundernswert finde in so einem Kontext.)

Auf jeden Fall hatte ich das Gefühl, als würde in mir ein Schloss aufge-sperrt. Irgendwie hatte jemand den Schlüssel umgedreht. Genauso woll-te ich auch leben. Menschen erreichen. Ihnen zuhören, von ihnen gehört werden. Mir war nicht bewusst gewesen, dass ich das so vermisst hatte.

Ich unterhielt mich viel und ausführlich mit Martin, denn wir hatten schnell einen guten Draht zueinander. Er erzählte mir von einer Wüstenreise und ich war wie energetisiert davon, denn das war ein lang gehegter Traum von mir.

Ich war 45 und wusste bereits ganz genau, dass ich so nicht mehr lange arbeiten und auch nicht leben wollte. Ich sah mich weder in meiner beruflichen Ausrichtung noch mit dem damaligen Partner und – trotz aller Annehmlichkeiten – auch nicht in der Stadt, in der ich lebte. In einem unserer Gespräche erwähnte ich beiläufig: Ach ja, und einen Marathon wollte ich auch immer mal laufen. Die spontane Antwort: Na, dann mach's doch!

Da war sie, die Bemerkung, die mein Leben von Grund auf veränderte.

Nach kurzer Zeit gab es durchaus eine Anziehungskraft zwischen Martin und mir, die aber völlig unklar war und keinerlei Perspektive bot. Über unsere private Situation sprachen wir nicht. Ich erzählte nichts, er auch nicht.

So, zurück zur Bemerkung: „Na, dann mach's doch!“ Ich war fast ein bisschen pikiert. Sollte das ein Witz sein? Ein Marathon war für mich ein schier unerreichbares Projekt. Und er stellte es dar, als ob es nur „ums Machen“ ginge.

Diese schlichten Worte bewirkten bei mir in den folgenden Monaten und Jahren ein Umdenken. Ich lernte, was es heißt, sich regelmäßig zu bewegen. Denn das war mein Manko. Ich hatte immer mal wieder begonnen zu laufen, auch zu schwimmen, Rad zu fahren etc. Aber länger als ein paar Monate dauerten die Phasen nie und automatisch folgten wieder Monate der Nicht-Bewegung. Jetzt erfuhr ich, was Ausdauer wirklich heißt und was ein selbst gestecktes Ziel auslösen kann. Mein erster Meilenstein war ein Zehn-Kilometer-Lauf. Das erschien mir damals als eine enorme Distanz, aber ich war ja andererseits voll motiviert. Leider hatte ich beim Training schnell ziemliche Kniebeschwerden. Ich ließ mir Einlagen

verschreiben. Doch die Beschwerden wurden dadurch noch schlimmer. Dass Martin und ich uns regelmäßig über E-Mail austauschten, half mir sehr. Ich berichtete von meinen Fortschritten, aber auch von meinen Beschwerden oder Schmerzen. Er brachte mir bei, wie wichtig es ist, das Laufpensum langsam zu steigern, und ich lernte, wie wichtig Regenerationspausen sind. Von ihm hörte ich auch zum ersten Mal den Begriff „Läuferknie“.

Martin berichtete, dass pro Schritt beim Laufen von den Beinen und vor allem den Knien das Drei- bis Fünffache des Körpergewichts aufgefangen werden muss. Das ist bei langen Läufen natürlich eine enorme Herausforderung für den Körper. Martin „verordnete“ mir eine besondere Form von Quarkwickeln und verschiedene Übungen. Was schließlich half.

Im März 2008 – ungefähr ein Jahr nach der Kreuzfahrt – war ich bereit für meinen ersten Halbmarathon in Frankfurt am Main. Zu meiner Überraschung schlug Martin vor, dass er mitlaufen wolle. Das traf mich wie ein Blitz, denn ich wusste intuitiv, dass sich dadurch etwas zwischen uns verändern würde, obwohl wir uns fast ein Jahr nicht gesehen hatten. Und so war es auch. Unsere seelische Bindung festigte sich durch den gemeinsamen Lauf, und als wir uns am Bahnhof verabschiedeten, bevor er nach Hamburg zurückfuhr, wusste ich, dass unsere Geschichte weitergehen sollte. Ich spürte eine Kraft zwischen uns, die mir in der Art und Intensität neu war. Ich lief weiter und schaffte es kurze Zeit später, mich endlich aus meiner offiziell noch existierenden Beziehung zu lösen. Noch nie ist mir eine Trennung so schwergefallen wie diese, weil ich wusste, wie sehr ich meinen damaligen Partner verletzen würde. Noch im Aussprechen hatte ich das Gefühl, es nicht sagen zu können. Am Tag danach verlor ich meine Stimme und konnte tatsächlich eine Woche nicht sprechen.

Zusammen waren Martin und ich noch nicht, aber die innere Verbindung war da und ich wusste, wenn es eine neue Beziehung werden soll, dann muss sie sich so anfühlen.

Ich lief und lief, morgens um sechs vor der Arbeit oder spätabends, wenn ich von einem langen Arbeitstag nach Hause kam. Ich konnte meinen Kopf leer laufen und Raum schaffen für neue Gedanken. Ich hatte das Gefühl, eine neue Körperkraft zu entwickeln, und fühlte mich so lebendig wie schon lange nicht mehr.

Im Herbst 2008 war ich tatsächlich so weit, in Berlin meinen ersten Marathon zu laufen. Ich war unglaublich aufgeregt und konnte mir nicht wirklich vorstellen, diese Distanz zu schaffen. Martin kam auch extra nach Berlin, er wusste natürlich um die Bedeutung des allerersten Marathons. Wir wohnten bei Freund:innen von mir, die uns die beste Rundum-Versorgung gaben. Martin brachte leider ahnungslos einen Magen-Darm-Virus mit und konnte dann nur die ersten Kilometer mitlaufen. Aber er wollte unbedingt mit mir finishen, stieg nach gründlicher Magenentleerung und trotz seiner angeschlagenen Verfassung bei Kilometer 40 wieder ein und lief mit mir tatsächlich bis zum Schluss. Das Brandenburger Tor ist als Ziel einfach großartig. Dieser Zieleinlauf war für mich ein unvergessliches Erlebnis.

Mein Traum war Wirklichkeit geworden: Ich hatte meinen ersten Marathon geschafft! Aber der größte Triumph war für mich nicht die sportliche Leistung, sondern mein Sieg über so viele Jahre quälender Krankheit, in denen ich mich im eigenen Körper schwach gefühlt habe. Die Kontinuität der Bewegung kombiniert mit dem täglichen Sehen und Spüren meines Ziels führte schließlich zu einem „Sich-lieben-in-der-Bewegung“. Ich habe ziemlich lange gebraucht, bis das möglich war, aber nun war es gelungen und ich fühlte mich großartig dabei.

Auf der Beziehungsebene hatte ich nun Veränderung in mein Leben gebracht. Mit meinem Job war ich bisher noch nicht weitergekommen und alles blieb erst mal beim Alten. Aber der Bann war gebrochen und ich war – im wahrsten Sinne des Wortes – in Bewegung.

Das gab mir eine enorme Kraft und auch das Vertrauen, dass ich eine Lösung finden würde.

Erst im Nachhinein konnte ich zugeben, dass ich schon länger in einem lauwarmen Stillstand verharrt hatte. Ich bin im Grunde ein sehr wissenshungriger Mensch, der ständig lernen will und Input braucht. Der viel reisen möchte, neue Lebensweisen kennenlernen will und so viel aufsaugt wie nur möglich. Ich wusste aus dem Stegreif mindestens drei Studiengänge, die ich gerne noch absolvieren würde.

Ich war sehr viel umgezogen und hatte in jeder Stadt wieder von vorne angefangen. Das bedeutete, dass ich nirgendwo wirklich Wurzeln geschlagen hatte. Ich lernte erst relativ spät, einen für mich passenden Begriff von Heimat zu entwickeln, was für mich eher ein seelisches Zuhause bedeutet. Mit dem Ort am Niederrhein, in dem ich hauptsächlich aufgewachsen bin, hatte ich nie Heimatgefühle verbunden. Meine Schulkameraden, die dortgeblieben sind, konnte ich früher nur schwer verstehen. Mit der Zeit entwickelte sich aber auch bei mir ein Bedürfnis nach Beständigkeit und Zugehörigkeit. Weit mehr als der Ort, an dem ich lebe, ist Heimat für mich, in eine Gemeinschaft eingebettet zu sein. Ich war des ewigen Umziehens müde und hatte mir mit meinem sozialen Umfeld eine Wahlfamilie geschaffen. Die wollte ich nicht so schnell wieder aufgeben. Ich wusste noch zu gut, wie viele Jahre ich gebraucht hatte, um endlich irgendwo anzukommen.

Aus all diesen Gründen hielt ich die lauwarmer Unzufriedenheit einige Jahre lang aus. Doch nicht nur deshalb, weil die Alternativen fehlten. Vor allem hatte ich vergessen, wie es sich anfühlt, für etwas Feuer und Flamme zu sein. Aber durch das „Schloss-Aufschließen“ während der Schiffsreise konnte ich es plötzlich wieder fühlen. Und wenn das Feuer erst mal wieder entfacht ist, sind lauwarmer Zustände kaum noch zu ertragen.

Natürlich gibt es sie auch heute noch. Nur – ich erkenne sie immer schneller und ändere etwas. Und seitdem ich meinem Leben immer mehr Sinn gebe, ist das „lauwarm“ fast verschwunden.



Aus unserer Praxis: Einen neuen Anfang setzen

Häufig halten wir es lange in einem lauwarmen Zustand aus. Das ist absolut verständlich, wir sind ja schrittweise dort hineingeraten und hatten deshalb Zeit, uns daran zu gewöhnen. Aber dann kommt ein Tag, an dem man sagt: Mir reicht's! So kam auch **Christiane** zu uns. Christiane ist 52 und Führungskraft bei einem großen deutschen Unternehmen. Sie kam auf Empfehlung zu uns und erzählte zunächst – wie es sehr häufig vorkommt –, wie unglücklich sie über ihre körperliche Entwicklung der letzten Jahre ist. „Ich habe es einfach schleifen lassen“, klagte sie und wollte unbedingt ihre gute Figur zurück. Nach und nach kamen andere Themen zum Vorschein: die Unzufriedenheit mit dem Job, die Undankbarkeit ihrer Eltern, ihr Singledasein etc.

Wenn wir eine:n neue:n Klient:in kennenlernen, ist es uns sehr wichtig, unsere ganzheitliche Arbeitsweise zu vermitteln und zu zeigen, dass damit umfassende Ergebnisse möglich sind. Viele wünschen sich eine schnelle Lösung für ihre körperlichen Probleme, aber wer mit uns arbeitet, ist offen dafür, sich nicht nur um den Körper zu kümmern.

Christiane fasste sehr schnell Vertrauen und wir konnten deutlich spüren, wie erleichtert sie war, endlich eine Entscheidung getroffen zu haben. Am Anfang konnte sie kaum formulieren, was sie sich eigentlich wünschte (bis auf einen schlanken und fitten Körper), aber sie konnte sehr genau sagen, was sie auf gar keinen Fall mehr wollte. Bereits nach wenigen Sitzungen konnte sie ihr bisheriges Leben mit neuen Augen anschauen. Gleichzeitig lernte sie, sich ihrem Körper mit einer Versöhnlichkeit zuzuwenden, die sie noch nicht kannte. Selbstakzeptanz und Selbstliebe waren ein großes und sehr emotionales Thema, das von ihr bisher nicht gelebt werden konnte. Es war eine schmerzliche, aber wichtige Erkenntnis, dass sie immer noch auf die Anerkennung ihrer Eltern hoffte, besonders von ihrer Mutter. Verbunden damit tauchte das Thema „Ich will nicht erwachsen

werden“ auf. Dank meiner speziellen Ausbildung für den Umgang mit Lebensthemen konnte ich ihr sehr gut helfen.

Ein weiterer Grund für das häufige Frustessen war die Unzufriedenheit im Job. „Es war früher so toll“, seufzte sie, „wir hatten eine großartige Gemeinschaft, einen richtigen Teamspirit.“

So verknüpften sich über die Jahre zwei Dinge miteinander: essen, wenn die Seele Hunger hat und nicht der Körper, und der sich verändernde Stoffwechsel in der Menopause. Eine wahrlich ungünstige Kombination. Wenn die Seele hungert, greift sie in der Regel nicht nach Salat und Gemüse, sondern nach Süßem, nach Chips und Pommes, nach deftigen Gerichten aus der Kindheit, nach Alkohol. Der Hüftspeck wächst, die Muskeln schwinden genauso wie die Bewegungslust. Automatisch wächst der Frust und der Teufelskreis ist eröffnet.

Christiane lernte mit uns viel über emotionales Essen und wie sie den Teufelskreis durchbrechen konnte. Dazu durfte sie erst einmal wieder lernen, ihre Emotionen und Gefühle zu spüren und die damit verbundenen Bedürfnisse zu verstehen und dafür einzustehen. Das war außerordentlich schwierig für sie, aber durch kleine Erfolge wurde sie immer mutiger.

Ihr hat unser Programm über neun Monate geholfen. In dem Zeitraum ist es möglich, verschiedene Phasen zu durchleben. Am Anfang sind alle Klient:innen Feuer und Flamme, machen neue Entdeckungen und sind durch tolle Erfolge hoch motiviert. Dann kommt immer mal das Leben dazwischen und die alten Gewohnheiten gewinnen die Oberhand. Das kennen wir nur zu gut und leisten so viel Unterstützung wie nötig.

Die Höhen und Tiefen sind wichtig, um eine echte Selbstregulation zu erreichen. Christiane lernte, für sich die Verantwortung zu übernehmen und rechtzeitig aktiv zu werden. Sie konnte ihre Lebensleistungen zum ersten Mal anschauen und stolz darauf sein. Sie entdeckte ihre eigenen Bedürfnisse, schränkte z.B. ihre sehr häufigen Besuche bei ihren Eltern ein und übertrug einen Teil der Aufgaben

ihrem Bruder, der sich bisher zurückgehalten hatte. „Das hätte ich schon viel früher machen sollen“, sagte sie eines Tages kopfschüttelnd und machte dabei ein sehr fröhliches Gesicht.

Die körperliche Bewegung tat Christiane gut, auch wenn sie sich immer wieder neu überwinden musste. Auf Dauer funktioniert das nur, wenn man weiß, warum man es tut, und es auch wirklich will. Deshalb ist es sehr hilfreich, eine Bewegungsform zu finden, mit der man sich wohlfühlt. Bei Christiane war es das Schwimmen. Sie blühte auf und das Gewicht nahm ab. Die Tatsache, dass sie ihr Leben selbst in die Hand genommen hatte, schenkte ihr ein ganz neues Lebensgefühl. Ihre körperliche Verwandlung hatte auch mit einem neuen Bild von sich selbst zu tun. In unseren Coaching-Prozessen spielen die Bilder, die ein Mensch von sich hat, eine große Rolle. Vor allem, weil sie sich nicht nur in dem ausdrücken, wie wir handeln, sondern auch in der Körperhaltung.



Selbstcheck Mind: Wie fühlt sich Ihr Leben an?

Wie ist die Temperatur Ihres Lebens? Eher lauwarm und so weit ganz o.k.? Wenn Sie sich vorstellen, noch viele Jahre so weiterzumachen, gibt Ihnen das ein richtig gutes Gefühl?

Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, für die Sie brennen und ganz viel Energie haben?

Eigentlich wissen wir genau, wonach wir uns sehnen, aber wenn keine Alternativen in Sicht sind, bleiben wir gerne im „sicheren Hafen“. Das kann in der Beziehung oder im Job sein oder den Freundeskreis oder die Wohnsituation betreffen.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, wieder in Kontakt mit Ihrem inneren Lebensfeuer zu kommen.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Fragen zu beantworten, und beobachten Sie Ihre Gedanken dazu über ein paar Tage.



Den Link zum Download und einen QR-Code finden Sie auf S. 236.

Wenn ich mir einmal zuhöre, was ich tagtäglich denke und was ich sage: Worüber beschwere ich mich immer wieder?

Welche Pläne schiebe ich schon lange vor mir her, was wollte ich unbedingt einmal tun?

Wo bin ich in meinem Alltagstrott gefangen, was mache ich seit Jahren immer gleich?

In welchen Situationen unterdrücke ich meine Gefühle, wo werden meine Bedürfnisse nicht gesehen und nicht erfüllt?

Mein Fazit

Meine nächsten Schritte

Wie Sie in Bewegung kommen – und nicht mehr damit aufhören wollen

Dass Bewegung wichtig ist, weiß inzwischen jede:r und war auch mir klar. Nur schwankte ich immer zwischen: ein schlechtes Gewissen haben, einen Sommer lang regelmäßig schwimmen und sich gut fühlen, dann wieder Ausreden finden und nichts mehr tun. Das ist alles in allem ein unbefriedigender Zustand.

In der Phase der Lebensmitte werden Weichen gestellt und das betrifft auch die körperliche Ebene. Das heißt also, dass in dieser Zeit regelmäßige Bewegung umso wichtiger wird. Wer hier die Chance ergreift, nachhaltig ein passendes Bewegungsmuster zu etablieren, kann sich das im besten Fall lebenslang erhalten. Andernfalls ist die Tendenz, immer ein bisschen weniger und unregelmäßiger in Aktion zu kommen, vorprogrammiert. Ich kann aus eigener Erfahrung und aus vielen Gesprächen mit Klient:innen berichten, dass Disziplin zwar hilft, aber in den seltensten Fällen dauerhaft funktioniert. Nur wenn echte Begeisterung dazukommt, bleiben wir dran. Folgende Hinweise helfen Ihnen dabei:

Eine Bewegungsart auswählen, die Sie toll finden

Wenn Sie es nicht sowieso schon wissen, recherchieren Sie und schauen Sie sich Videos dazu an. Es ist nicht wichtig, ob Sie das bisher schon gemacht haben. Sie sollten die Idee attraktiv finden. „Ich will einer von denen sein!“ (Ich hatte schon lange die Leichtigkeit und Zähigkeit von Läufern bewundert.)

Ein Vorbild finden

Ein Vorbild kann enorm helfen, durchzuhalten. Sie müssen denjenigen nicht persönlich kennen, aber ein paar Fakten aus seiner Geschichte sind hilfreich. Keiner schafft das ohne Durchhänger oder Misserfolge. Das Vorbild sollte einigermaßen passen, es muss also nicht gleich ein Weltstar sein. (Bei mir war es Martin.)

Die erste Durststrecke überwinden

Es dauert eine Zeit lang, bis man weiß, ob die Bewegung zu einem passt und ob man sich lieben kann in dieser Bewegung. Also nicht zu schnell aufgeben. Vielleicht auch den Kurs, den Trainer, den Club wechseln. (Ich hatte am Anfang ziemliche Knieprobleme und mehrere Laufgruppen durchprobiert.)

Ein Ziel fokussieren, das sich absolut gut anfühlt

Ob das ein Marathon, ein Schwimmwettbewerb, eine Tanzqualifikation oder eine Ruderchallenge ist: Sie spüren ganz genau, ob Sie das wirklich wollen. Sie spüren es körperlich, wie eine Art Sehnsucht. Wenn das Gefühl da ist und sich nicht nach einer Woche in Luft aufgelöst hat, dann hat der Schweinehund auch keine Argumente mehr. (Ich hatte das Bild vor Augen, nach 42 Kilometern ins Ziel zu laufen, und das löste ein tiefes „Ich will“-Gefühl aus.)

Einen Mentor finden

Das kann sehr unterstützend sein. Jemand, der motiviert und bei Schwierigkeiten kreativ mit Ihnen zusammen nach Lösungen sucht. Für den aufgeben nicht infrage kommt. Jemand, dem Sie glaubhaft vermitteln konnten, dass Ihnen das Ziel am Herzen liegt, und der das ernst nimmt. (In meinem Fall war es Martin; zu allem wollte ich mir auch keine Blöße geben.)

Mitstreiter:innen suchen

Es hilft vielen, wenn sie nicht allein trainieren. Suchen Sie aktiv passende Mitläufer:innen, Mitschwimmer:innen, Mittänzer:innen ... Möglichst mehrere, dann fällt das Training nicht so leicht aus. Es kann sein, dass Sie mit der Zeit Ihre Mitstreiter:innen wechseln, das ist ganz normal und kein Grund zum Aufgeben. Mit der Zeit finden sich die zusammen, die ein ähnliches Ziel haben. (Ich habe etliche Laufgruppen ausprobiert und mehrere Freund:innen phasenweise ermutigt, mitzulaufen.)

Das Essen anpassen

Egal, welche Art von Sport oder Bewegung Sie sich ausgesucht haben, ist es sinnvoll, vor dem Training drei bis vier Stunden nichts zu essen. Dann fällt Bewegung leichter und der Körper ist weniger belastet. (Da ich morgens ganz früh und abends sehr spät gelaufen bin, hat sich die hauptsächliche Nahrungsaufnahme auf die Mittagszeit konzentriert.)

Die Intensität macht's

Die Bewegung, für die Sie sich entschieden haben, sollten Sie so intensiv betreiben, dass Sie es körperlich spüren und sehen. Dann ändert sich Ihr Körperbild nicht nur äußerlich, sondern Sie fühlen sich auch dementsprechend. Es macht etwas mit Ihrem Selbstbewusstsein und Ihrer Selbstliebe. (Ich habe durch das intensive Laufen eine nie gekannte Stärke und Attraktivität erlangt.)

Sich mit dem Universum verbinden

Wie auch immer Sie es nennen, Universum, Himmel, eine bestimmte Gottheit, das bleibt jedem überlassen. Wenn Sie Ihr Ziel vor Augen haben und es ganz klar visualisieren, hilft es, sich mit einer höheren Kraft zu verbinden. Das kann die emotionale Power enorm verstärken. (Ich habe beim Laufen meine Wünsche und Ziele ganz klar gesehen, gespürt und „in den Himmel“ geschickt.)



Bewegung tut auch der Seele gut



Wie ich laufend meine Lebenskrise meisterte —
Martin erzählt

Die Entwicklung kam schleichend, über Monate und Jahre hinweg. Ich registrierte wohl eine wachsende Unzufriedenheit. Aber die schob ich auf den steigenden finanziellen Druck, meine zunehmenden körperlichen Beschwerden, das Älterwerden an sich. Ich nahm sie geradezu gleichgültig hin. Dass ich mich sozial immer stärker abkapselte und zugleich immer mehr Alkohol und Zigaretten konsumierte, verdrängte ich gewissenhaft. Ich hatte keine Kraft und vor allen Dingen keine Lust, mich diesen Problemen zu stellen. Die Energie reichte gerade, um meinen gleichförmigen Alltag irgendwie hinter mich zu bringen. So konnte ich immerhin meinen Job in einer kleinen Agentur mehr recht als schlecht bewältigen. Den Rest des Tages verbrachte ich mit Essen, Fernsehen und Schlafen. Gelegentliche Treffen mit Freunden zum Kino- oder Kneipenbesuch wurden immer seltener. Ich funktionierte gerade noch.

Rückblickend weiß ich: Es war die bis dahin größte Krise meines Lebens. Ich war mit fast 40 zutiefst frustriert über meine Lebensbilanz. Gescheitert mit meiner Ehe und dem Wunsch, eine Familie zu gründen. Dabei hatte alles so gut angefangen. Meine Ex-Frau und ich hatten uns mit Mitte 20 an einem Theater kennengelernt, wo wir beide unser erstes Engagement als Schauspieler antraten. Die folgenden Jahre waren geprägt von viel Idealismus, von harter, aber auch beglückender Arbeit, beständigen Umzügen, von gemeinsamen Träumen von der großen Karriere, womöglich einem eigenen Theater, einer Familie. Doch die Realität war eine andere.

Mehrere Operationen bei meiner Frau führten dazu, dass wir uns von unserem Kinderwunsch verabschieden mussten. Hinzu kamen Zeiten der Arbeitslosigkeit – nicht gerade selten in unserem Beruf. Ohne Ende schrieben wir Bewerbungen und ohne Ende kamen Absagen zurück. Das war zermürbend. Ich gab schließlich meinen Traum auf, an einem renommierten Theater vom Schauspieler und Regisseur zum gefeierten Intendanten aufzusteigen. Auch meine Frau plagten Existenzängste und gemeinsam entschlossen wir uns, uns umzuorientieren. Wir zogen wieder einmal um, diesmal nach Hamburg, und gingen erstmals, seit wir ein Paar waren, beruflich getrennte Wege.

Ich probierte vieles aus, war sogar als Mediaberater für einen Verlag tätig, was bedeutete, über die Dörfer in der Provinz zu tingeln und Anzeigen zu verkaufen, die eigentlich keinem etwas nutzten. Ich wollte mein Leben unbedingt wieder in eine Erfolgsspur bringen. Wenn ich schon nicht Ruhm, Ehre und künstlerische Verwirklichung haben konnte, dann wollte ich wenigstens Wohlstand und gesellschaftliches Ansehen. Dafür strampelte ich mich buchstäblich ab. Das hat viel Kraft und Energie gekostet, aber die finanziellen Sorgen wurden nicht kleiner. Hinzu kam die Frustration über fehlende Anerkennung und Wertschätzung. Ich traute mir immer weniger zu, wurde unsicher, oft auch gereizt. Im Grunde fühlte ich mich hilflos, auch wenn mir das nicht wirklich bewusst war oder ich es mir nicht eingestehen wollte. Vielleicht eine typisch männliche Reaktion, dann auch noch in die Selbstisolation zu gehen, anstatt über seine Gefühle zu sprechen. Denn leider hatte ich nicht den Mut und die Offenheit, mich über meine innere Misere mit meiner Frau auszutauschen, die ja außerdem ihre eigenen Probleme hatte. Obwohl wir einander grundsätzlich immer noch sehr verbunden waren, machten das beide je für sich aus. Leider fehlten uns – jedenfalls vor Ort – auch gute Freund:innen, da wir berufsbedingt sehr viel umgezogen waren und nirgends wirklich Wurzeln hatten schlagen können.

All das belastete unsere Beziehung. Wir lebten uns auseinander. Erst trennten wir uns für mehrere Monate räumlich, dann, nach fast zwölf gemeinsamen Jahren, für immer. Wir waren dennoch dankbar für die gemeinsame Zeit und blieben freundschaftlich verbunden. Aber mein Gefühl, auf ganzer Linie gescheitert zu sein, überwog alles. Als Schauspieler ist man naturgemäß sehr offen und empfänglich für Gefühle – es ist die Voraussetzung, um auf der Bühne sein Publikum überzeugen zu können. Aber so offen ich bisher für meine Umgebung gewesen war, so sehr verschloss ich mich jetzt. Ich musste mich vor weiteren Enttäuschungen schützen. Ich war einfach nicht mehr bereit, mich weiter verletzen zu lassen. Das Theater war für mich ein für alle Mal gestorben. Was Beziehungen zu Frauen anging, sehnte ich mich zwar irgendwie nach einem neuen Glück, doch war meine emotionale Verschllossenheit dabei natürlich nicht hilfreich. Die wenigen Versuche, eine Partnerschaft einzugehen, führten mich schnell an meine Grenzen.

Beruflich probierte ich, mich im Internetbereich zu etablieren, der Anfang der 2000er-Jahre boomte. Aber auch diese Versuche liefen ins Nichts. Statt mit Familie in einem großzügigen Eigenheim samt Carport und Wohnmobil lebte ich nun allein in einer 22 m²-Mietwohnung mit Blick auf einen dunklen, verwilderten Innenhof. Nach zehn Jahren des Nichtrauchens fing ich wieder zu rauchen an. Meine körperliche Verfassung – die vermutlich meine seelische widerspiegelte – wurde zunehmend schlechter: permanente Rückenschmerzen, Gewichtszunahme und diffuse Fieberattacken waren mehr als bedenklich. Ich steckte in einer Sackgasse und wusste weder vor noch zurück. Ich ließ mich treiben, funktionierte, erwartete lieber nichts mehr. Doch es gab Tage, da stellte ich mir schon Fragen – bohrende Fragen –, wenn ich abends mit einer Flasche Bier und einer Zigarette am Fenster stand: Soll es das wirklich gewesen sein? Sieht so das Leben aus? Antworten dafür hatte ich keine. Ich fühlte mich nur zunehmend deprimiert, antriebslos, missmutig, verunsichert und traurig. Ich hatte mich (in meinem Leben) verloren.

Dabei kannte ich mich ja durchaus anders. Als Heranwachsender begeisterte und engagierte ich mich für viele Dinge. Das war in frühen Jahren der Sport, später die Darstellende Kunst. Ich nutzte jede Gelegenheit in meiner Heimatstadt Bückeburg, um mich als Schauspieler, Clown oder Musiker zu präsentieren. Egal, was ich tat, meine Grundhaltung war stets positiv, zugewandt und optimistisch, auch in schwierigen Situationen. Dabei half mir mein großes Selbstvertrauen und der Glaube, dass am Ende (doch) alles gut wird.

Dieses Vertrauen und Selbstbewusstsein hatte ich in der Pubertät gewonnen, nachdem mein Leben eine abrupte Wendung genommen hatte. Als sehr sportlicher 16-Jähriger hatte ich eine Untersuchung bei einem Orthopäden. Ein Rückenleiden, das schon in frühen Kindheitstagen aufgetaucht war, sollte kontrolliert werden. Eigentlich eine Routinesache, doch diesmal stand der Arzt ratlos vor den Röntgenbildern. Er blickte auf schief stehende Rippen und eine maximal verkrümmte Wirbelsäule, die bereits das Herz zusammendrückte. Alle waren entsetzt. Niemand hatte mit dieser drastischen Verschlimmerung innerhalb so kurzer Zeit gerechnet.

In einer Spezialklinik bekam ich dann die eindeutige Diagnose: irreversible Skoliose. Es war klar, dass ich sofort operiert werden musste, wenn ich nicht als buckliger „Quasimodo“ enden wollte. Einige Wochen später montierte ein Top-Spezialist mit verschiedenen Haken und Dübeln einen 50 Zentimeter langen platinveredelten Stahlstab an meine Wirbelsäule, die dann mit Knochenteilen aus meiner Hüfte versteift wurde. Die OP dauerte acht Stunden. Damit die Konstruktion zukünftige Belastungen aushielt, musste mein Rücken vorläufig fixiert werden. Ich lag zunächst drei Wochen im Bett und trug danach ein halbes Jahr ein Gips- und dann noch ein weiteres Jahr ein Plastikkorsett.

Dass meine Familie und meine Freund:innen unerschütterlich an meiner Seite standen, hat mir damals enorm geholfen. Sie munterten mich auf und gaben mir Hoffnung und Zuversicht. Die brauchte ich auch dringend, weil ich mit meinem ohnehin enormen Bewegungsdrang an diesem erzwungenen Stillstand zeitweise verzweifelte. Mein fürsorglicher Klassenlehrer, der mich in dieser Zeit oft besuchte, gab mir eine wichtige Botschaft mit auf den Weg. Sie sollte zu einem zentralen Leitsatz meines Lebens werden: „Mach das Beste daraus!“

„Genau“, dachte ich mir. Und nach dem Ende der Reha-Maßnahmen begann ich, seinen Rat zu befolgen. Da Sport vorerst nicht mehr möglich war, konzentrierte ich mich ganz auf meine zweite Leidenschaft: das Theaterspielen. Hier konnte ich alle meine Gefühle ausleben. Das machte viel Spaß und brachte mir Erfolg und Anerkennung in meiner Heimatstadt. Ich war stolz auf mich. Ich hatte mich, obwohl ich zu 100 Prozent schwerbehindert war, neu erfunden, statt in ein Tal des Jammers abzugleiten. Das stärkte mein Selbstbewusstsein enorm.

Voller Energie und überzeugt davon, zu tun, was mich zutiefst erfüllt, begann ich ein Studium zum Schauspieler und Musicaldarsteller an einer freien Theaterschule in Berlin. Meine Orthopäden rieten mir, lieber einen sitzenden und rückenschonenden Beruf zu erlernen, z. B. Technischer Zeichner. Aus Übermut und Trotz („Jetzt erst recht!“) begann ich stattdessen, parallel zur Schauspielausbildung noch Sportwissenschaften zu studieren – wobei sich das auf unregelmäßige Teilnahmen an Vorlesungen beschränkte.

Das war 1987. Und Anfang 2002 fand ich mich also ohne jede Vision bezüglich meiner Zukunft in besagter 22 m²-Wohnung wieder. Eine Zufallsbegebenheit an einem Novembersamstag brachte die entscheidende Wendung in mein dahindümpelndes Leben. Ich war gerade mit meinem Nutella-Frühstück beschäftigt, als eine Lesepro-

be des „Hamburger Abendblatts“ durch den Briefschlitz in der Tür geschoben wurde. Eigentlich wollte ich die Zeitung sofort entsorgen, fing dann aber aus Langeweile doch an, sie durchzublättern. Im „Magazin“ blieb ich bei einem ganzseitigen Artikel hängen. Fotos von Wüstenlandschaften waren zu sehen. Die imposanten, wellenförmigen Dünen sahen aus wie ein erstarrtes Meer. Die Fotos zogen mich sofort in ihren Bann. Ich war wie elektrisiert. Dorthin zu reisen, müsste ein großartiges Erlebnis sein! In dem Artikel wurde ein Wüstenwanderer aus Hamburg porträtiert. Er hatte schon sehr viele Wüsten bereist, auf unterschiedlichste Art und Weise. Jetzt tat er das nur noch zu Fuß, weil er überzeugt war, eine unbekannte Region so am besten kennenlernen zu können. Die Klarheit und der intensive Blick seiner strahlend blauen Augen auf dem Porträtfoto faszinierten mich. Seine Leidenschaft und Begeisterung dafür, einen lebensfeindlichen Ort zu durchwandern und sich weder von Einheimischen noch von Lasttieren unterstützen zu lassen, imponierten mir sehr. Plötzlich verspürte ich etwas, was ich nur noch aus vager Erinnerung kannte: einen brennenden Wunsch! Und aus einem Bauchgefühl heraus entschloss ich mich: Das will ich auch machen! Getrieben von einer lange nicht mehr gefühlten Energie versuchte ich, mit dem Porträtierten Kontakt aufzunehmen. Ich schrieb ihm eine E-Mail und teilte ihm, obwohl wir uns nicht kannten, ganz offen meine Eindrücke und Gefühle mit, die ich bei der Lektüre des Artikels über ihn empfunden hatte. Und ich äußerte meinen Wunsch, eine solche Wüstenreise mit ihm gemeinsam zu unternehmen.

Warum mich dieser Gedanke so sehr gefangen nahm, war mir damals nicht bewusst. Vielleicht war es eine unbewusste Hoffnung, in der endlosen Weite und Stille einer Wüste mich selbst wiederzufinden; durch die sicher enorme körperliche und seelische Herausforderung wieder in Kontakt zu kommen mit meinem Körper und meinen Gefühlen. Vielleicht war ich aber auch an einem Punkt angelangt, an dem ich instinktiv wusste: Wenn ich jetzt nicht etwas

Außergewöhnliches von mir fordere, drehe ich durch. Ich suchte die intensive Auseinandersetzung mit mir.

Der Wüstenwanderer reagierte sehr schnell und überaus positiv auf meine Mail. Er verstand mich sofort. Zudem war ich nicht der Einzige, der auf den Zeitungsartikel reagiert hatte. Und so organisierte er eine Wüstenwanderung für eine Gruppe aus sieben Personen, alle ohne Wüsten-Vorerfahrungen. Wir bereiteten uns intensiv auf die Reise vor. Lange nicht mehr hatte mich etwas so erfüllt wie die Erwartung dieser Reise. Ich war voller Vorfreude, aber auch sehr nervös. Vor allem, weil ich mich aufgrund meiner längeren sportlichen Untätigkeit extrem unfit fühlte. Aber mein wieder erwachter Ehrgeiz beflügelte mich, und dieses so lang verschüttete Gefühl genoss ich sehr. Diese Reise war meine Rettung.

Einige Monate später, im Frühjahr 2003, wanderte ich mit besagter Gruppe und geführt von dem Hamburger Wüstenwanderer durch die Sahara. Zehn Tage bewegte sich unser Trupp unter härtesten Bedingungen von der Stadt Douz im Süden Tunesiens bis zur Oase Ksar Ghilane. Alles, was wir für diese Strecke benötigten, trugen wir selbst, inklusive Wasser und Verpflegung. Tatsächlich hatte ich es mir so anstrengend nicht vorgestellt. Die enorme Hitze tagsüber, die Kälte nachts, der quälende Sand in den Augen, das beschwerliche Gehen durch die Dünen und die Unsicherheit, ob wir das Ziel überhaupt erreichen, forderte alle bis an die Grenzen. Es galt, Tagesstrecken zwischen 15 und 20 Kilometern zu bewältigen. Noch härter als die körperlichen Strapazen waren jedoch die Eintönigkeit der Umgebung und die Stille. Diese endlose Weite auszuhalten, tagelang, das war sicherlich die größte Herausforderung auf dieser Reise. Aber trotz aller Zweifel, die mich während der Tour durchaus immer mal überkamen, zu diesem Zeitpunkt meines Lebens war diese Stille genau die richtige Erfahrung. Weder Werbung noch Telefon oder Internet lenkten mich ab. Selbst die anfangs noch angeregten Gespräche innerhalb der Gruppe verstummten mit jedem gelaufenen

Der Geschmack von LebensMUT

Raus aus der Krise – rein in ein neues Leben! Beatrice Bleß-Lieb und Martin Lieb sind Gesundheitsexperten & Role Models für ein vitales Leben mit 50 plus.

Irgendwann in den Vierzigern krepelten sie ihr komplettes Leben um. Weil sie nicht mehr nur überleben, sondern endlich intensiv leben wollten.

Absolute Tiefpunkte, körperliche Gebrechen und tiefgreifende Krisen – das kannten sie seit frühester Jugend nur zu gut. Nun fragten sie sich: Wie geht eigentlich ein glückliches Leben – eines, in dem man sich intensiv spürt, in dem man nicht nur funktioniert, sondern erfüllt im Job, in der Partnerschaft und in Freundschaft mit dem eigenen Körper lebt?

Wie sie es geschafft haben, ihre größten Krisen als Kompass zu ihrem Lebens- und Liebesglück zu nutzen, und ihrem Leben eine neue Intensität zu geben, davon erzählen sie in diesem bewegenden Buch.

In zehn Kapiteln entführen die Autoren auf eine Reise in die Welt der inneren Stärke, der mentalen und emotionalen Gesundheit, der Neuausrichtung in Krisenzeiten, des Jungbleibens in jedem Alter. Und sie machen Lust auf LEBENSMUT!



**„BEIM LESEN SPÜRTE ICH:
DIE REDEN VON SICH
UND MEINEN MICH.
EIN BUCH WIE EIN GESCHENK!“
STEPHAN BARTELS, AUTOR**