

# Freiheit ist kein Verrat

## Wie uns die Vergangenheit im Griff hat

Von Anita Stogel

Ich sitze in der Kantine einer Umweltorganisation in Neu-Delhi und genieße mein Gemüsecurry. Es kommt ein Mann auf mich zu. Er wirkt fahrig und blutleer. Ich erinnere mich an seine Rede vor ein paar Tagen – der Vortrag war wirr und mühsam. Das sollte also das Großkaliber an Meeresspezialist sein, auf den die internationale Organisation gewartet hatte. Er leitet seit einigen Wochen ein Meeresprojekt. Von irgendwo hatte er von mir gehört. Er setzt sich zu mir und schildert mir unaufgefordert seine Situation. Wir vereinbaren einen Coachingtermin. In unserer Sitzung eröffnet er mir, er werde zurück nach Deutschland gehen. „Anita, ich habe hier keine Bühne. In Deutschland war ich wer und hier bin ich ein Niemand.“ „Hast du nicht gewusst, was dich erwartet: Andere Kultur, andere Sprache, andere Arbeitsweise?“ „Nein, da bin ich ahnungslos reingeschlittert. Ich fühle mich von Anfang an schlecht behandelt, fast gedemütigt“. Meine Sinne schärfen sich: Ein erfolgreicher und erfahrener Profi lässt sich durch einige Hindernisse am Beginn eines Projekts in einem neuen Land aus der Bahn werfen? Da stimmt etwas nicht. Aber mein Coachingauftrag lautet: Ich soll Michael helfen, eine Entscheidung zu treffen: Zurück nach Deutschland zu gehen oder in Indien zu bleiben. Also bohre ich nicht weiter – erst mal.

### Wähle den niedrigsten Preis

Indien oder Deutschland ist die Frage. Ich spüre, dass die Würfel bereits gefallen sind. Dennoch sucht Martin eine objektive Überprüfung seiner Wahl. Ich nehme zwei Blätter Papier. Martin schreibt auf den einen Bogen als Überschrift „In Indien bleiben“, auf den anderen: „Kündigen und zurückgehen“. Jetzt wird es spannend. Auf beide Blätter schreibe ich in roten Lettern das Wort ‚Preis‘. „Was ist der Preis, Martin, wenn du in Indien bleibst, bis dein Projekt beendet ist?“ Wenn es um Methoden geht, ist Martin dabei. Er beginnt den Preis aufzuzählen, den er zahlen müsste, wenn er bliebe: Gefahr des Scheiterns, mancher würde sagen, ‚Gut, dass er geht‘, gesundheitliche Einbußen, eine Minderung seines Stolzes und Rufs. Ich bin erstaunt über die Dramatik, die mein Klient schildert. Er kann nach sechs Wochen noch gar nicht wissen, ob er scheitern wird – für ihn steht genau das fest. „Und was ist der Preis, wenn du zurückgehst?“ frage ich. „Es nicht versucht zu haben, persönliches Wachstum versäumt zu haben, eine Stange Geld nicht verdient zu haben.“

Und jetzt bitte ich Martin, sich die Blätter anzuschauen und unter jeder Aufzählung einen Preis zu schreiben, auf einer Skala von null bis zehn. Zehn stellt den höchsten Preis dar. Unter „in Indien bleiben“ schreibt er als Preis neun bis zehn. Unter „Kündigen und zurückgehen“ kommt die Zahl sechs. „Damit ist es klar, Michael, du musst das tun, was weniger kostet und den Preis dafür lächelnd zahlen.“ Damit verabschiede ich mich und wünsche ihm eine gute Rückreise. Ich fahre in mein Hotel in Delhi. Es war ein langer Tag und ich bin müde. Dennoch öffne ich nochmal meine Mails. Ich lese eine Mail von Martin, in der er sich bedankt und um einen weiteren Termin bittet. Ich sage zu.

### Ein Fenster in das Innerste

Ich sitze bereits in Martins hellem, karg eingerichteten Büro und

warte auf ihn. Ich weiß nicht, was er von mir will. Ich sehe ihn von der Ferne kommen und nehme seinen festen Schritt wahr und seine aufrechte Körperhaltung. Er ist ein attraktiver Mann Mitte 60, der Selbstbewusstsein ausstrahlt. Entscheidungen zu treffen, gibt Menschen Energie und Kraft. „Anita, ich frage mich, warum mich die Unstimmigkeiten am Anfang meines Auftrags so aus der Bahn werfen konnten“. Genau das hatte ich mich auch gefragt. Ich sage aber nichts und lasse ihn weiter seine Verwunderung über sein eigenes Gefühlsleben beschreiben. Dann wage ich ein Fenster in sein Innerstes zu öffnen – heute könnte es gelingen. „Woher kennst du diese Gefühle des Gelähmtseins, der Hilflosigkeit und des Gedemütigt-Werdens?“ „Von meinem Vater“, die Antwort kommt sofort. Mein Klient erschrickt über sich selbst. Wir sind am Punkt. Eifrig fügt mein Klient an, „Mein Vater meinte das nicht so“, und will dessen Verhalten entschuldigen. Ich unterbreche ihn. „Es geht nicht um richtig oder falsch. Wer sind wir, über andere zu urteilen? Insbesondere über die, die uns das Leben geschenkt haben. Eltern zu verurteilen heißt, sich selbst zu verurteilen.“ Mein Klient ist sichtlich erleichtert. „Wohl aber haben gewisse Verhaltensweisen unserer Eltern oder anderer Personen uns schon früh geprägt und möglicherweise Wunden in unserer Seele hinterlassen. Diese Wunden platzen auf, bei der kleinsten Berührung.“ Michael hört aufmerksam zu. Er nickt bedächtig. „Und was kann ich jetzt machen? Ich habe keine Lust, zehn Sitzungen lang in diesen Erlebnissen zu wühlen und am Ende mich von meinem Vater zu entfernen. Meine Kindheit hatte auch viele sehr schöne Momente.“ Seine Augen strahlen und seine Gesichtszüge sind weich in der Erinnerung an das Gute.

### Freiheit erfordert Mut

„Was brauchst du von mir jetzt?“ Für einen Moment ist er verwirrt und weiß nicht, ob er meine Meinung hören will oder das Thema lieber ruhen lassen will. Ich gebe ihm alle Zeit, die er braucht. „Was könnte man denn da theoretisch machen?“, fragt er skeptisch. Dabei dreht er seinen Kopf etwas weg von mir. Ich schaue ihn freundlich an. „In deiner Kindheit, vor 50 Jahren, hattest du Erlebnisse, die dich heute noch unfrei machen. Das kannst du ändern – wenn du willst. Deine Vergangenheit sollte keine Macht mehr über deine Gegenwart haben. Du kannst den Schmerz verabschieden. Die Liebe zum Vater und die Dankbarkeit dürfen bleiben. Meist wird nur eine Sitzung benötigt.“ Martin schweigt, ganz lange. Dann sagt er langsam: „Ich überlege es mir“.

„Wenn du daran arbeiten möchtest, melde dich gerne. Ich wünsche dir alles Gute.“ Ich glaube nicht, dass Martin sich melden wird. Es sei denn, die Merkwürdigkeiten in seinem bisher kontrollierbaren Leben würden sich häufen.

### ■ Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leser: Haben Sie den Mut gehabt, sich von dem Einfluss der Vergangenheit zu befreien? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für Themen in dieser Rubrik. E-Mail: [forum@waelischmiller-druck.de](mailto:forum@waelischmiller-druck.de)

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: [www.business-coaching-academy.de](http://www.business-coaching-academy.de).