

Vom Tellerjongleur zum Architekt des eigenen Lebens

Das Bild von einem Jongleur, der zwischen unzähligen Stangen hin und her springt und alle Teller auf diesen Stangen am Drehen hält, damit sie nicht runterfallen, pass ziemlich gut zu meiner damaligen Situation als Abteilungsleiter im IT-Dienstleistungsbereich. Die Aufgaben waren immer umfangreicher geworden, die personellen und finanziellen Ressourcen nicht. Für meine Veränderungsvorschläge vermochte ich meine Vorgesetzten nur selten zu gewinnen. Sie folgten anderen Erfordernissen.

Immer öfter sendete mein Körper Notsignale. Ich spürte Krämpfe im Magen, die Ärzte fanden nichts. Bei Grippewellen, die immer nur mit etwas Kratzen im Hals und Kribbeln in der Nase an mir vorübergegangen waren, war ich nun heftig dabei. Mein Immunsystem schien den Dienst quittiert zu haben. Ich spürte, dass meine Akkus nicht mehr aufluden. Die freie Zeit reichte nicht, um wieder Kraft zu tanken. Immer öfter kam mir meine Konzentrationsfähigkeit abhanden. Schließlich musste ich mich in solchen Phasen arbeitsunfähig schreiben lassen. In meinem Kopf kreisten dann die Gedanken wie in einem Kettenkarussell. Ich dachte an die vielen ungelösten Probleme, an das, was alles zu tun gewesen wäre und die Arbeit, die in meiner Abwesenheit nicht weniger wurde. Der Schlaf fiel in solchen Zeiten viel zu kurz aus.

Meinen Job mochte ich. Und es war mir wichtig, als Führungskraft meiner Verantwortung für meine Mitarbeiter gerecht zu werden, für Arbeitsbedingungen zu sorgen, die Freude an der Arbeit ermöglichen. Trotzdem hätte ich mir einen anderen Job suchen müssen. Ich spürte, dass meine Leistungsfähigkeit und die Freude am Leben immer mehr abnahmen. Doch ich schaute mich nur halbherzig nach beruflichen Alternativen um. Mein Glaubenssatz, „Du musst die existenziellen Grundlagen der Familie sichern.“ ließ mich Risiken um jeden Preis vermeiden. Ich klammerte mich an das, was mich nach unten sog.

Schließlich zog mein Körper ganz die Notbremse. Die Konzentrationsfähigkeit war gänzlich weg. Las ich ein Buch, konnte ich nach zehn Minuten dem Text nicht mehr folgen. Kompetenzen wie meine Entscheidungsfähigkeit, mein Ideenreichtum und meine Zuversicht waren mir nicht mehr zugänglich. Ängste projizierten Horrorszenarien an undurchdringlich graue Nebelwände hinter denen ich meine Zukunft vermutete, die Kompassnadel meines Lebens irrte ziellos umher. Die Schuldfrage nachzusinnen, ersparte ich mir glücklicherweise. Es hätte meine Gedanken lediglich an das Ist gefesselt und ihnen den Freiraum genommen, neue Pläne zu schmieden. Ich hatte all das mir Mögliche getan, die Menschen um mich herum sicher auch.

Monatelange Arbeitsunfähigkeit und der Jobverlust folgten. Diese Situation empfand ich in hohem Maße existenziell bedrohlich. Meine Emotionen weckten Gefühle in mir, die sich für mich wie Fallschirmspringen ohne Fallschirm anfühlten. Doch da war auch das Gefühl, von einer gewaltigen Last befreit zu sein und die Chance, neue Wege zu gehen.

WACHSEN ALS MENSCH

Irgendwann einmal als Coach und Seminarleiter zu arbeiten, war ein Traum, der schon lange in mir schlummerte. Es brauchte sechs Wochen bis aus einer fernen Vision ein klares Zukunftsbild wurde.

Ein Freund, der mich recht gut kannte, empfahl mir: „Schau Dir mal an was der Dr. Gunther Schmidt macht, das könnte etwas für Dich sein.“ Und es war etwas für mich. Was ich mir im Video anschaute, faszinierte mich. Langsam kam die Konzentrationsfähigkeit zurück. Mit der Begeisterung stellten sich Kraft und der Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen, wieder ein. Die Suche nach Ausbildungen begann. Krankschreibung und Arbeitslosigkeit sorgten für meine finanzielle Absicherung. Meine Ausbildungen finanzierte ich selbst. Warum sollte ich nicht in mich investieren? Was ich mir aneignete, ließ mich schließlich auch als Mensch wachsen. Obwohl sich auf meinem Weg Hindernisse auftaten, die mich zurückwarfen, ging es immer wieder voran. Die Faszination des Neuen, das ich lernte, trug mich immer weiter.

Wie mühsam es ist, trotz umfangreicher Erfahrungen, guter Ausbildungen, Ideenreichtum, Kontaktfreudigkeit u.a.m. eine existenzsichernde Auftragslage zu generieren, weiß ich inzwischen. Aufgeben? Auf keinen Fall. Die Verwirklichung der eigenen Anliegen, Entscheidungsfreiheit und Flexibilität bei der Lebensgestaltung sind so erfüllend, dass ich um keinen Preis der Welt bereit bin, das Gewonnene wieder preiszugeben. Ich habe erfahren, wie sich ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben anfühlt. Die Lebenszufriedenheit, die ich Jahrzehnte suchte, habe ich gefunden.

Und sollten Sie noch als Tellerjongleur umherhetzen, dann wünsche ich Ihnen den Mut, etwas zu verändern, in Ihrem momentanen Umfeld, bei sich oder in dem Sie die Tellerjonglage an den Nagel hängen und Ihren Traum verwirklichen. Werden Sie zum Architekt Ihres Lebens! Unsere sozialen Systeme bilden ein weitreichendes Netz, das Sie aufzufangen vermag. Sollten Sie noch unsicher sein, dann suchen Sie sich Unterstützung, bei einem guten Freund oder einem Coach, der zu Ihnen passt.

Gern können Sie mir Ihre Gedanken zum Inhalt dieses Textes per Mail unter office@wachsen-als-mensch.de zusenden. Ich freue mich auf den Gedankenaustausch.

Herzlichst

Ihr Dieter Höntsch

Coach, Seminaranbieter und Vortragsredner - www.wachsen-als-mensch.de