

KNAUR 
BALANCE

PATRICK LYNEN

Gemeinsam bist du mehr

**Wie du mit Vertrauen (fast) alle Probleme löst und
unwiderstehlich gelassen wirst**

Illustrationen von Reiner Bergmann

Dies ist kein therapeutisches Buch. Therapie ist nach dem Verständnis der Macher die Behandlung von Krankheiten. Dieses Buch versucht nur, Klärungen und Lösungen für Scharniermomente im Leben zu bieten. Die folgenden Seiten sind nicht dazu geeignet, gesundheitliche Störungen oder persönliche Probleme zu diagnostizieren oder zu behandeln. Der Autor und der Verlag übernehmen daher keine Haftung für Folgen jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Lesen oder den Empfehlungen dieses Buches ergeben. In manchen Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, sich professionelle therapeutische Hilfe zu holen. Hausärzte können in der Regel geeignete Fachleute wie Psychologen, Psychotherapeuten oder Neurologen empfehlen.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de



© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Nayoma de Haen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Reiner Bergmann

Bildnachweis: Illustrationen von Reiner Bergmann; Fotos S. 10, 22, 154 privat

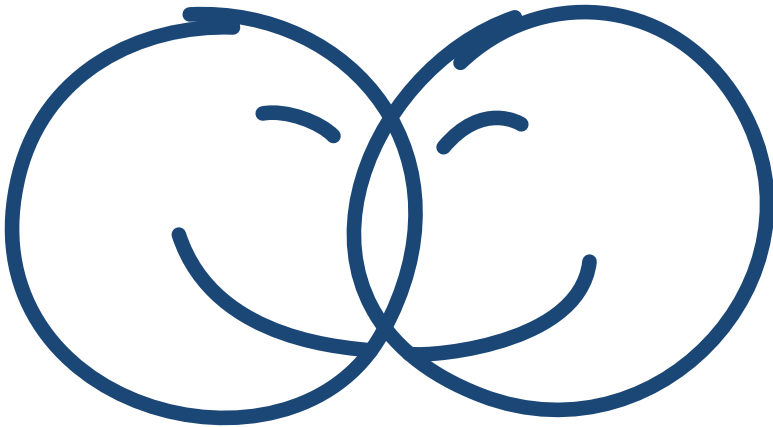
Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-426-67562-5

5 4 3 2 1

Egal wie deine Frage lautet –
Liebe ist immer eine gute Antwort.



Für Alexandra.
Für Justus.
Für Laurenz.
Für Leon.
Für dich.

Inhalt

Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder 8	Sag mir, wer du wirklich bist 54
Herzlich willkommen! 9	Outside the box 55
Darf ich? 11	Kopf hoch! 57
Ein Kaleidoskop 12	Die Luft aus unseren Problemen lassen 59
Wenn du lebst 13	Vom Tief- in den Hochstatus wechseln 61
Herz öffnen – statt Kopf zerbrechen 15	Der rote Knopf 63
Das Gesetz des Minimums 18	Ja, ich will! 64
Lächelnde leben länger 20	Und was willst du? 65
Der Lauf meines Lebens 23	Trampelpfade im Hirn I 66
Namen prägen 26	Trampelpfade im Hirn II 68
Zurück ins Leben 27	Trampelpfade im Hirn III 72
Die Elefantenschnur 29	Geben macht glücklich 74
Hanteltraining 31	Weniger Ich – mehr WIR 76
Die Achillesferse 33	Ein berührendes Experiment 78
Mutausbrüche! 35	36 Fragen und ein langer Augenblick 80
Wenn nicht jetzt, wann dann? 37	Die Vertrauens-Faustregel 83
Geheimnisse 39	Kommunikation – die Basis für Vertrauen 85
Adios, Angst – Bonjour, Leben 40	Wie entsteht Misstrauen? 86
Spring in den Abgrund – und du wirst fliegen 43	33 Tipps für vertrauensbildende Gesprächsführung 87
Eifeltraum 44	Wer fragt, der führt 89
Zahlen-Daten- Faktenfresser 46	Zuhören erfordert Mut 90
Lebensversicherung 48	Momo und die grauen Männer 91
Ein neues Denken 50	Vertrauenskiller »Ja, aber ...!« 92
Das katastrophische Gehirn 51	Hörst du gut zu? 93
Selbstgespräche 53	

Subkutane Botschaften	95	Berühren und berührt	
So viele Mänder und		werden	140
so viele Ohren	97	Bei dir tanzt mein Herz	142
Soft Skills entscheiden	99	Wirklich beste Freunde	143
Der Chef, den keiner		Sich was trauen	145
mehr wollte	100	Ohne Latschen	
Vom Misstrauen ins		in die Dusche gehen	146
Vertrauen	103	Meiner! Meine!	148
Schwarmintelligenz	105	Alles im Griff	149
Respektnetzwerk	107	Vertrauen statt Ego	150
Nenn ich dich,		Warum wählen wir immer	
so kenn ich dich	109	wieder die »Falschen«?	151
Vertraulichkeit wahren	110	Nur 25 Worte ...	154
Auf das Potenzial vertrauen	111	Zu mir zurück	156
Teufelskreise	112	Ein Pool für alle	157
Eine Fabel	114	Mutige Reise	159
Druck und Gegendruck	116	Ein gutes Gefühl	161
Die Null-Linie		Whakawhetai! DIAKUIU!	
verschieben	118	ARIGATÔ! Tānama!	
Magie der Vergebung	120	HVALA! Gracias!	162
JA zum Leben sagen	124	Zugabe I: Krude Zeit	164
Wir haben alle		Zugabe II: Ein Brief	
was zu sagen	125	von Albert Einstein	166
Crowd-Learning	127	Zugabe III: Dem Zufall	
Begegnung am Abend	129	vertrauen?	168
Die Freundlichkeitsformel	131	Über den Illustrator	170
Lachen in der U-Bahn	132	Über den Autor	170
»I like you crazy Germans«	133	Übrigens ...	171
Wir brauchen Feedback	135	Stimmen zum Buch	173
Zeit zum Lieben und			
Leben	137		

Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder

Zwei Frösche fallen in einen Eimer voller Milch.

Der eine verzweifelt und ertrinkt.

Der andere strampelt und strampelt –

bis die Milch unter seinen Schwimmhäuten zu Butter wird.

Er springt erschöpft, aber quicklebendig heraus.



Herzlich willkommen!

Das Leben ist ein Geschenk. Und wenn wir nicht aufpassen wie ein Luchs, geht die Zeit dahin. Eine Woche, ein Monat, ein Jahr ist ziemlich schnell rum. Wir fragen uns dann: Himmel, wo ist die Zeit geblieben? Welche Weichen habe ich für mein Leben gestellt?

Alle unsere Handlungen – privat und im Job – fallen wie Tropfen in den Ozean unseres Lebens und erzeugen kleine Kreise, die sich manchmal zu größeren Wellen emporschwingen. Alles, was wir tun, erzeugt eine Wirkung, in unserem und dem Leben anderer Menschen. Wir senden und empfangen, wir säen und ernten.

In diesem Buch erzähle ich davon, wie wir Wellen des Vertrauens auslösen können, die uns in mehr Kontakt mit uns selbst und anderen bringen. Manchmal erzähle ich auch davon, wie wir diese Wellen leichter surfen können. An einigen Stellen werde ich von meinen persönlichen Erfahrungen rund um Vertrauen und Gemeinschaft erzählen, von Situationen, die ich oder andere Menschen genau so erlebt haben. Auf diese Weise können Sie verschiedene menschliche Handlungsmuster sozusagen »live« miterleben.

In einem ehrlichen Buch darf natürlich auch nicht fehlen, dass manchmal die Wellen über uns zusammenschlagen. Auch über mir. Trotz all der Erfahrung, die ich inzwischen angesammelt habe, stehe auch ich manchmal vor Herausforderungen und weiß nicht weiter. So ist das Leben. Ich bin seit 15 Jahren verheiratet und Vater von drei wunderbaren Söhnen. Ich habe als Radiomoderator und in vielen anderen Jobs in unzähligen Teams gearbeitet, begleite Menschen in Veränderungsprozessen, bin seit beinahe 15 Jahren Trainer und Coach. Und genau wie alle anderen Menschen scheitere ich hin und wieder und verzweifle an mir selbst und an meinen

Mitmenschen. Und finde wieder ins Vertrauen zurück. Wie das geht? Auch davon erzählt dieses Buch.

Machen Sie sich also auf ein ehrliches Buch gefasst, ohne Heilsversprechen. Ein Buch, das menschliche Muster schamlos offenlegt und mit sanfter Provokation den Finger in unsere Wunden legt – und gleichzeitig daran erinnert, wie schön das Leben sein kann, wenn wir andere Wege finden, mit uns selbst und anderen liebevoller umzugehen. Daraus kann Großes erwachsen, für uns selbst und unser Umfeld.



Darf ich?

Das Wörtchen »du« hat eine ganz besondere Kraft. Es schafft Verbindung und Nähe, wichtige Grundlagen für Vertrauen und Gemeinschaft. Deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle das »Buch-Du« anbieten. Einverstanden?

Wenn Sie das Buch nach der letzten Seite zuschlagen, können Sie es natürlich gerne wieder zurückziehen ... 😊

Ein Kaleidoskop

Okay, los geht's! In diesem Buch findest du ein Kaleidoskop von Erkenntnissen, Geschichten und Tipps zu den Themen Selbstvertrauen, Vertrauen und Gemeinschaft. Es geht um die Fragen:

- Wie entsteht Vertrauen, was fördert es, was schwächt es?
- Wie wirkt sich unser Denken aus, und was können wir daran ändern?
- Wie können wir durch die Art, wie wir miteinander sprechen und einander zuhören, Vertrauen und Gemeinschaft fördern?
- Was können wir tun, um in Freundschaft, Beruf und Partnerschaft zu mehr Vertrauen beizutragen?
- Wie können wir einander in unserem Wachstum und unserer Entwicklung unterstützen?

Hinzu kommen Hunderte von Vorschlägen und Einzelimpulsen zu den Themen Freundschaft, Liebe, Beziehung und vieles mehr! Wenn du dabei Appetit auf noch mehr bekommst, findest du auf meinem Radiosender www.dascoachingradio.de eine handverlesene Musikauswahl und zahlreiche weiterführende Gedanken, gesprochen von mir und meinen Kollegen Markus Kästle, Dorothee Krüger und Veit Lindau.

Das Büfett ist also mehr als reichhaltig gefüllt. Du musst daher nicht gleich am ersten Tag alles »aufessen«. Es kann sinnvoller sein, Erkenntnisse und Eindrücke erst einmal sacken zu lassen, bevor du dir die nächste Portion auf den Teller legst.

Und nun viel Freude mit den Gedanken in diesem Buch. Nimm dir einfach das, was dir schmeckt – und überlass den Rest den anderen.

Herzliche Grüße,



Wenn du lebst

Blicken wir auf unser bisheriges Leben zurück, können wir manchmal nicht verstehen, warum wir nun an dieser oder jener Stelle stehen. Das Leben rauscht vorbei, Tag für Tag. Alles scheint zu funktionieren, und dennoch ist da dieses merkwürdige Gefühl, nicht mehr in Resonanz zu sein. Es fühlt sich an, als säßen wir hinter unsichtbaren Gitterstäben, als hätten wir uns selbst im Eifach vergessen.

Wenn wir zu lange im Angst-, Kontroll-, Leistungs- und Kampf-Modus leben, leidet unsere Seele. Unser Verhalten entwickelt dann zuweilen etwas Künstliches, wir agieren wie mittelmäßige Schauspieler, wie Puppen, die sich selber im Schaufenster ausstellen. Wir leben in Abgrenzung, doch wir lächeln – und kämpfen weiter. Wir warten auf »bessere Zeiten« oder den »richtigen Moment«, wir denken »würde«, »hätte«, »könnte«. Dabei sehnen wir uns nach nichts so sehr wie nach dem Gefühl der Freiheit, in dem wir wieder leuchten und in Beziehung gehen können.

Mit etwas Glück erkennen wir jedoch irgendwann, dass Einsamkeit und Isolation eine große Gnade in sich tragen: Sie motivieren uns zu einem Neuanfang, einer Öffnung, einer Bewegung hin zur Gemeinschaft. Wir können uns dann fragen: Was, wenn ich wieder lebe, dem Schicksal eins verpasse, mich mutig erhebe, den alten Weg verlasse und wieder von vorne beginne? Ich würde die Tür zu neuen Eindrücken öffnen, zu neuer Nähe und zu Intimität.

Gemeinschaft erleben geht nur, wenn wir Verletzlichkeit riskieren, ohne Gitterstäbe oder Ritterrüstung, wenn wir uns wahrhaft zeigen: »Hier bin ich! Manchmal einsam, auch mal ängstlich, verletzt, beschämt, ohnmächtig, schwach, klein, vielleicht sogar hilfsbedürftig, wütend oder traurig.

Das alles gibt es nur, wie der deutsche Musiker Johannes Oerding es in einem seiner Lieder so trefflich besingt, »wenn du lebst, wenn du über dunkle Schatten springst, die Zeit wieder zum Laufen bringst, wenn du lebst«.

Mut, Ehrlichkeit und Verletzlichkeit öffnen uns wie ein Geheimcode die Tür zu unserem eigenen Herzen. Unser Bewusstsein weitet sich und wächst über die bisherigen Grenzen hinaus. In diesem Moment sind wir FREI. Wir bringen wieder Erstaunen in das Alltägliche und Veränderungen in die Stagnation. Wir erfüllen angstvolle Räume mit Licht, Leben und Farbe. Und wir schenken uns die Kraft, uns selbst immer wieder neu zu erfinden, uns neu zu motivieren und darüber wieder selbst zu heilen. Und das führt uns dann zum Herzen eines passenden Partners oder neuen Freundes.

Herz öffnen – statt Kopf zerbrechen

September 2009. Wir sitzen gemeinsam beim Frühstück. Meine Frau kramt eine Zeitung hervor: »Ich hab da eine Anzeige gefunden. Lies mal – die ist unglaublich nett formuliert!«

Ein kurzer Blick auf die Annonce reicht mir, um Unheil zu wittern. »Bitte nicht auch noch einen Hund«, flehe ich. »Wir haben doch schon genug um die Ohren, die Kinder, den Garten, das Haus, unsere Jobs. Warum um Himmels willen sollten wir uns jetzt noch einen Hund ans Bein binden?!!!«

Doch meine Frau ließ sich nicht so leicht beirren. Auch dafür liebe ich sie. »Ach komm, wir fahren am Wochenende einfach mal da hin und schauen uns die Welpen an.«

»Solche Aktionen bringen doch nichts«, antworte ich und hoffe, dass sich das Thema von alleine erledigt. Falsch gedacht. Ein paar Tage später geht es weiter: »Ich bin da einfach mal hingefahren – das war total nett! Katjas Hunde haben nur einmal im Jahr Welpen. Und schau mal – so unglaublich süß sehen die aus.« Meiner Frau hält mir ihr Smartphone entgegen. Auf den Fotos sehe ich haarige Knäuel. »Die tragen alle unterschiedliche Bändchen, damit man sie unterscheiden kann.« Wow, das ist genau die Art von Gespräch, die ich jetzt unbedingt brauche, denke ich.

»Du hättest Leon [unseren Jüngsten] mal sehen sollen. Er hat schon eine ganz besondere Beziehung zu Ella entwickelt«, legt meine Frau nach. Und im Ton der um das Kindeswohl besorgten Mutter: »Das können wir ihm jetzt kaum noch ausreden.«

In mir regt sich massiver Widerstand. Klar, die Familie ist traditionell hundenärrisch – auch ich habe Hunde immer sehr geliebt. Doch in dieser

Phase meines Lebens brauche ich nun wirklich keinen Hund. Ich schweige. In manchen Situationen ist das die beste Taktik.

Tage vergehen. Meine Frau erzählt mir von einer weiteren Fahrt in die Eifel: »Willst du nicht auch mal mitkommen?«

In mir rührt sich der Strategie. Vielleicht gelingt es mir ja unterwegs, ihnen die Sache auszureden, hoffe ich. Also fahren wie ein paar Tage später wieder nach Blankenheim. Auf der Wiese laufen Hühner und Gänse herum. Wir gehen in den Wintergarten. Betont distanziert setze mich auf eine Bank und schaue mir das bunte Treiben aus sicherer Entfernung an. Die Hunde geben für eine Weile das Stück »Du interessierst mich nicht«. Rumsitzen ist jedoch auf Dauer nicht so mein Ding ist, also stehe ich nach einer Weile auf und laufe durch den Garten. Damit ziehe ich irgendwie das Interesse der Hundemutter auf mich. Sie kommt auf mich zu, die Fellknäuel im Gefolge.

Ich gebe mich desinteressiert und versuche damit meiner Familie deutlich zu machen, dass Hunde nicht so wichtig sind. Doch die Hunde schnüffeln an mir herum und atmen geräuschvoll das Aroma dessen ein, was sie da gerade entdeckt haben. Die kleine Ella hockt sich direkt vor meine Füße und fixiert mich mit ihrem Blick. Die Fellnase hypnotisiert mich beinahe – mit diesem perfiden Junge-Hunde-Schraubzwingen-Blick.



Na gut, denke ich, dann spiele ich das Spiel eben eine Weile mit. Wir schauen uns tief in die Augen. Plötzlich nehme ich in mir eine Anspannung wahr, die mir vorher gar nicht bewusst war. Ich gehe in die Hocke. »Weise und stark« sind die Worte, die mir von irgendwoher durch den Sinn gehen. »Du bist weise und stark.« Ella beginnt zärtlich, mein Hosenbein abzuschlecken. Ich senke den Kopf, bis sich unsere Nasen berühren. Wir beschnüffeln uns. Ich merke, ich mag sie riechen. Sie mich offensichtlich auch. Die Nähe scheint sich auf beiden Seiten richtig und gut anzufühlen, vertraut und besonders. Ich kann mir nicht helfen, aber ich muss zugeben, DIESER Hund könnte vielleicht doch zu uns passen.

Ella legt nun ihren kleinen Kopf auf meinen Fuß, als wolle sie mir signalisieren: Du bist okay. Dich habe ich ausgesucht. Während ich mit meiner aufsteigenden Rührung kämpfe, schnauft sie ein paar Mal schwer. Ich merke, dass ich meinen Gefühlen nichts entgegenzusetzen habe. Schließlich muss ich hier niemandem etwas beweisen, nicht mir, nicht meiner Familie, nicht diesem Hund. »Ella, wir sehen uns bald wieder«, sage ich und spreche dabei ihren Namen auf eine sanftmütige Weise aus, die mir bis heute nicht aus dem Kopf geht.

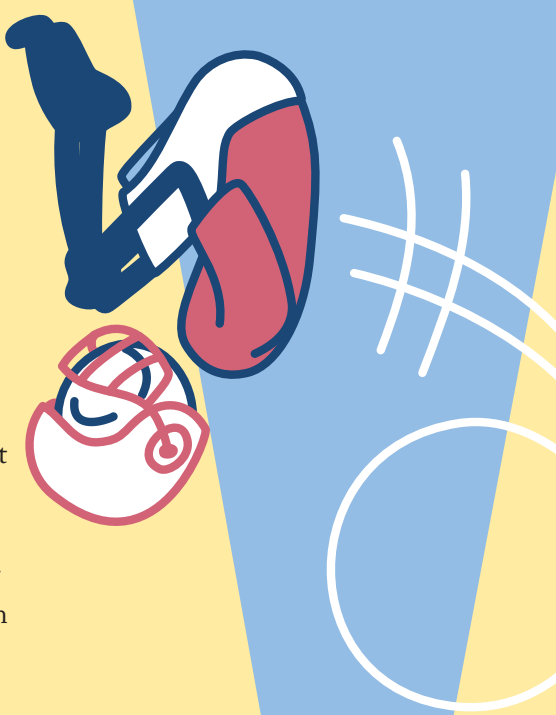
Auf der Heimfahrt kommen mir die Tränen, und ich erkenne: Ich habe vom Leben einen Moment der Berührung geschenkt bekommen. Ein Geschenk, das mein Herz geöffnet hat. Ich hatte im Gewusel des Alltags den Kontakt zu meinem Herzen verloren. Ella hat mich wieder mit meinen Gefühlen in Verbindung gebracht. Wie wunderbar ist doch die Welt, wenn ich sie durch mein Herz erlebe! Direkter, wärmer. Nicht durch die Interpretation meiner Gedanken gefiltert, sondern unvermittelt. Ich fühle mich wieder lebendig, herzberührt. Wie konnte ich nur daran zweifeln, dass ein Hund eine großartige Bereicherung meines Lebens wäre!



Das Gesetz des Minimums

Justus von Liebig gehört zu den Genies, die das Denken nachfolgender Generationen nachhaltig geprägt haben. Der Chemiker fand vor gut 200 Jahren heraus, dass sich das Wachstum eines Lebewesens immer nach dem Nährstoff richtet, von dem am wenigsten vorhanden ist.

Fehlt also beispielsweise einer Pflanze Kalium, wird sie nicht zu ihrer vollen Blüte kommen, selbst wenn andere Stoffe wie Magnesium, Stickstoff oder Kalk im Überfluss vorhanden sind. Er nannte es das Gesetz des Minimums.

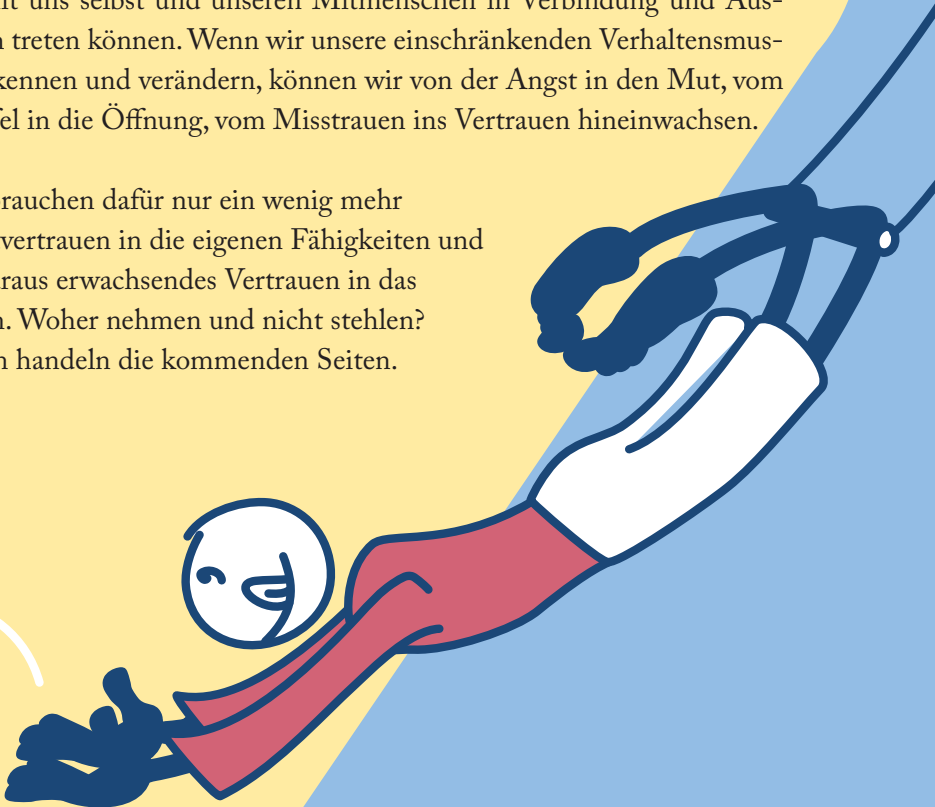


Dieses Gesetz des Minimums gilt auch für unser inneres Wachstum.

Fehlt uns beispielsweise der Mut, uns selbst und anderen zu vertrauen, auch mal ohne Schutzhelm zu agieren, werden wir nicht zu unserer vollen Entfaltung kommen, selbst wenn andere Fähigkeiten wie Intelligenz oder Wissen im Überfluss vorhanden sind.

Unser persönliches Potenzial kann sich nur in dem Maße entfalten, wie wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen in Verbindung und Austausch treten können. Wenn wir unsere einschränkenden Verhaltensmuster erkennen und verändern, können wir von der Angst in den Mut, vom Zweifel in die Öffnung, vom Misstrauen ins Vertrauen hineinwachsen.

Wir brauchen dafür nur ein wenig mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ein daraus erwachsendes Vertrauen in das Leben. Woher nehmen und nicht stehlen? Davon handeln die kommenden Seiten.



Lächelnde leben länger

Hol doch mal deine Fotokiste heraus, und schau dir ein paar alte Bilder von dir an. Na, lächelst du darauf? Und wenn ja – wie? Es könnte mehr über deine Zukunft sagen als jede astrologische Prognose.

Der Österreicher Dr. Ernest Abel hat in einer Studie die Fotos amerikanischer Baseballspieler aus den 50er-Jahren untersucht und mit deren Lebenserwartung abgeglichen. Er stellte fest: Sportler, die auf den Fotos nicht lächelten, wurden im Schnitt 72,9 Jahre alt. Wer schwach lächelte, erreichte im Schnitt 75 Jahre, und die Spieler, die ein breites Lächeln zeigten, wurden 79,9 Jahre alt. Ein Zufall? Forscher der Universität Berkeley wollten es genauer wissen. Sie haben die Fotos von 100 Frauen aus dem Jahrbuch eines amerikanischen Colleges untersucht. Frauen, die auf den Fotos lächelten, waren auch 30 Jahre später sehr viel zufriedener, blieben seltener Single, und ihre Ehen hielten länger.

Nun kann man sich an dieser Stelle fragen: Was war zuerst da – Henne oder Ei, Zuversicht oder Glück? Die Wissenschaftler sagen: Vermutlich wirkt der Effekt in beide Richtungen. Sind wir zuversichtlich, beziehungsfreudig und optimistisch, erleben wir uns häufig als glücklich. Und empfinden wir Glück, dann stärkt es ganz erheblich unsere Zuversicht und unser Vertrauen in uns selbst und andere. Ein echtes Lächeln ist ein Ausdruck von Vertrauen. Und wer Vertrauen hat, lebt länger.

Jeden Tag malen wir uns zahllose Male aus, wie sich Situationen entfalten könnten, wie sich Begegnungen mit anderen Menschen gestalten werden. Bei jeder Begegnung mit deinen Mitmenschen wählst du bewusst oder unbewusst zwischen optimistisch und pessimistisch, zwischen engagiert und reduziert, zwischen gelb und grau. Durch eine bewusst gewählte Haltung kann aus Einsamkeit Gemeinsamkeit werden, aus Abgrenzung Wohlwollen, aus Misstrauen Vertrauen, aus Verurteilen Lieben, aus



Ablehnen Anerkennen, aus Trennen Verbinden, aus Verletzen Heilen. Du kannst dich in jeder Sekunde neu entscheiden: Wer will ich heute und an jedem weiteren Tag meines Lebens sein? Will ich mir selbst vertrauen – damit andere mir vertrauen? Will ich Freude in die Welt bringen oder Frust, will ich Frieden oder Krieg, will ich meine Welt bis zu meinem Tod bereichern oder ärmer machen?

Man sieht nur mit dem Herzen gut, schrieb Antoine de Saint-Exupéry in *Der kleine Prinz*. Und vielleicht würde er nach heutigem Stand der Forschung ergänzen: »Wer mit dem Herzen sieht, lebt und liebt länger!«

