



## Leseprobe

Ingo Nommsen

### **Hilfe, ich bin zu nett!**

Grenzen setzen, wenn andere Ihre Freundlichkeit ausnutzen - Schritt für Schritt zur Selbstbehauptung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 20. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Raus aus der Nettigkeitsfalle

»Sie sind zu nett!« sagt ihm Frank Elstner. Was Ingo Nommsen am Anfang seiner Karriere erst nicht versteht, erweist sich mit den Jahren als treffende Einschätzung.

Er geht Konflikten und harten Entscheidungen aus dem Weg, erfüllt fremde Erwartungen, koste es was es wolle, und stellt die eigenen Bedürfnisse hintan – bis ein privater Schicksalsschlag zum Wendepunkt wird.

Nah am eigenen Lebensweg erklärt Ingo Nommsen, welche Schritte er machte, um aus seiner Misere herauszukommen und sich neu selbst zu behaupten. Er erläutert die häufigsten Verhaltensfallen und erkundet die effektivsten Auswege:

→ Warum will ich es allen recht machen?

→ Wie kann ich meine Denkweise verändern?

→ Wie lerne ich, künftig »Nein« zu sagen?

Ingo Nommsen zeigt, dass es nur kleine Verhaltensänderungen im Alltag braucht, um große Schritte aus der Nettigkeitsfalle zu machen. Freundlich sein, ohne sich selbst ausnutzen zu lassen. Ihr Weg beginnt jetzt!



### Autor

## Ingo Nommsen

---

Fernsehen, Podcast oder Bühne – Ingo Nommsen ist seit Jahren in der Welt des Entertainment zu Hause. Mit seiner Arbeit als Moderator erreicht er ein

Ingo Nommsen  
Hilfe, ich bin zu nett!

Ingo Nommsen

# Hilfe, ich bin zu nett!

Grenzen setzen, wenn andere  
Ihre Freundlichkeit ausnutzen

ARISTON 

*Für meine Familie.*

*Und all die netten Menschen auf dieser Welt.*

*Schön, dass es euch gibt.*

# Inhaltsverzeichnis

## **Zu nett? Geht's noch?!**

Eine kleine Einführung ..... 9

*»Ich bin zu alt, zu dick und zu dumm!«*

## **I. Da braut sich was zusammen ...**

Wenn es plötzlich im Leben nicht mehr rundläuft .... 15

*»Was ist in meiner Kindheit eigentlich schiefgelaufen?«*

## **II. Der Blick zurück**

Wie man seine Wurzeln unter die Lupe nimmt ..... 47

*»Ich habe in mir nach mir selbst gesucht  
und nichts gefunden, nur geflucht!«*

## **III. Die Selbstwahrnehmung**

Erkenne, wie du tickst ..... 107

*»Machen macht glücklich!«*

## **IV. Werde, der du bist!**

Wie man sich Stück für Stück erneuert ..... 181

*»Endlich erwachsen!«*

**V. Zurück in der Spur**

Wie das gute Gefühl bleibt ..... 229

**Dankeschön** ..... 243

**Quellenangaben und Erläuterungen** ..... 247

## Zu nett? Geht's noch?!

### Eine kleine Einführung

»Sie sind zu nett«, sagte einst Frank Elstner zu mir bei Probeaufnahmen für neue Showideen Ende der Neunzigerjahre in Köln. Mit so einer Ansage hatte ich damals nicht gerechnet. Ich war für dieses besondere Casting extra von München an den Rhein eingeladen worden, hatte mich vorbereitet und nach bestem Wissen und Gewissen »abgeliefert«, wie das beim Fernsehen heißt. Auf die Kritik und Meinung des Meisters, der mit *Wetten, dass..?* eine der Lieblingssendungen meiner Kindheit erfunden hat, war ich natürlich besonders gespannt. »Sie sind zu nett.« Sein Satz traf mich wie ein Vorschlaghammer. Obwohl ich das damals, glaube ich, ganz gut überspielt habe. (Was man allerdings auch als Indiz dafür werten könnte, dass er recht hatte. Denn ich widersprach nicht – und natürlich fing ich mit dem großen Showmaster auch keine Diskussion an.)

Innerlich aber brach bei mir die große Unruhe aus: zu nett! Wie bitte?! Kann ein Mensch überhaupt »zu nett« sein? Das »Nett«, von dem Elstner sprach, war rückblickend nicht der viel zitierte kleine Bruder von Scheiße, der *nett* mit uninteressant und langweilig verbindet. Nein, Elstner meinte schlicht: zu freundlich. Ich war eben auch vor der Kamera ein wohlherzogener junger Mann. So fand er, würde eine Karriere als Moderator im Mediengeschäft wohl schwer

werden. Was sollte das heißen? Zu nett für was oder wen? Für die Medienbranche, weil dort nur die Härtesten durchkamen? War ich denn umzingelt von Arschlöchern ...? Oder zu nett für die Zuschauerinnen und Zuschauer? Mochten die Menschen vor den Fernsehgeräten ungehobelte Raubeine und Großmäuler lieber als nette Kerle? Ist es tatsächlich so, dass wir die Frechen und Unangepassten insgeheim bewundern, weil wir uns selbst nicht trauen, so zu sein wie sie? Weil sie stellvertretend für uns ihren Mund aufmachen und Dinge sagen, die wir nicht wagen? Kommt der Große-Klappe-Typ im Leben weiter als der Liebling aller Schwiegermütter? Ist Freundlichkeit ein Hemmschuh auf dem Karriereweg? Muss man wie eine Dampfwalze durchs Leben gehen und alles und jeden gnaden- und skrupellos niederhauen, um ans Ziel beziehungsweise zum Erfolg zu kommen? Ist es cooler, wenn man den Rebell und Halbstarke gibt? Lieber Mick Jagger statt Paul McCartney, lieber Sido als Mark Forster, lieber Nena als Nicole? Dann wäre das sicher nicht nur in der bunten Glitzerwelt der Unterhaltung so, sondern träfe auch auf Banker, Ärztinnen, Juristen, Lehrerinnen, Politikerinnen und Bauarbeiter zu. »Frech kommt weiter!« Ich bin mir sicher, viele von uns kennen diese Situationen, in denen wir gerne würden, aber nicht können – oder uns eben nicht trauen. Einfach mal den Mund aufmachen, sagen, wie es ist: »Ne, sorry, bin ich anderer Meinung. Tut mir leid, sehe ich nicht so. Nein, mache ich nicht. Und übrigens: Ich finde es nicht in Ordnung, was du da gerade gesagt hast!« Stattdessen lächeln wir und sagen: »Klar, kein Problem! Gerne! Ist doch kein Ding! Mache ich!« Und über den blöden Spruch ärgern wir uns dann später – die ganze Nacht. Tja, so sind wir wohl. Ich habe damals vor über 20 Jahren keine Sekunde darüber nachgedacht, jetzt »härter« oder »unbequemer« zu werden. Und wenn, ja, wie hätte ich das machen sollen? Wie heißt es so schön: Keiner kann aus seiner Haut. Auch ich nicht. Zumindest nicht

so einfach. Sie ahnen es vielleicht schon, ich ließ mich von dem Urteil nicht stoppen und machte trotzdem fröhlich weiter. Oder besser gesagt: Ich ging unbeirrt freundlich meiner Wege. Überraschenderweise hat das gut geklappt. Heute bin ich dankbar, was ich trotz (oder gerade wegen?) der etwas unglücklichen Prognose erreicht habe.

Trotzdem holt mich Elstners Satz bis heute immer wieder ein. Das Kompliment des »Nettseins« bekomme ich nach wie vor. Interessanterweise mit den unterschiedlichsten Untertönen, von ausgesprochen positiv bis durchaus auch negativ besetzt. Da haben viele eben ihre ganz eigene Meinung, wenn sie uns von außen beurteilen. Damit bin ich einverstanden, das sollen und können alle machen, wie sie wollen. In meiner Selbstwahrnehmung hingegen fand ich mich überhaupt nicht zu nett. Schließlich konnte ich mich durchaus an Situationen erinnern, in denen ich laut wurde oder aus der sprichwörtlichen Haut fuhr. Übel gelaunt war, beleidigt oder sauer. Hier gab es wohl eine Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Doch irgendetwas musste dran sein an diesem braven Ingo-Bild, das dämmerte auch mir allmählich. Also beschloss ich, mir mein eigenes ehrliches Urteil über mich zu bilden. Über mein Zunettsein.

Was war dran an diesem Etikett, das da angeblich an mir klebte? Denn so war es, es haftete an mir wie ein lästiges Kaugummi unter der Schuhsohle. Mir fiel meine eigene Nettigkeit irgendwann auf die Nerven, sie machte mich mitunter sogar wütend. Ich fing an, mich damit intensiver zu beschäftigen. Erst mal ganz grundsätzlich. Was bedeutet Nettsein eigentlich? Zu allem Ja und Amen sagen? Stets freundlich sein, auch wenn dir gar nicht danach ist? Weil nämlich dein Gegenüber so gar nicht nett ist und eigentlich ein paar deutliche (und vielleicht nicht so angenehme) Worte angebracht wären. Denn genau das kriegst du als netter Mensch eben nicht so leicht hin. Oder bedeutet es, Ärger und Diskussionen vermeiden, damit

der liebe Frieden gewahrt bleibt? Heißt Nettsein, lieber die Erwartungen anderer zu erfüllen, statt seine eigenen Interessen durchzusetzen? Ist dauerhaftes Nettsein nicht irgendwie verlogen? Oder gar feige? Sie sehen schon: Fragen über Fragen. Ein weites Feld, das es da zu beackern gilt.

Werden wir nicht alle (mehr oder weniger) erzogen, freundlich zu sein? Ist es nicht sogar ein evolutionärer Vorteil? Bin ich nett zu dir, bist du nett zu mir. Hilfe ich dir, hilfst du mir. Zusammen ist man stärker; als egoistisches Arschloch habe ich es doch ungleich schwerer. Oder etwa nicht? Da will doch keiner was mit mir zu tun haben!

Nett ist ein schwammiger Begriff, was soll denn das eigentlich sein? Ich musste diesem Attribut auf den Grund gehen. Und wenn ich es vermeiden wollte, »zu nett« zu sein, wie muss ich denn dann sein? Was ist das Gegenteil? Wo verläuft die Grenze zwischen nett und unfreundlich und rücksichtslos und egoistisch? Kann man nur ein bisschen nett sein? Oder mal nett und dann wieder nicht? Wäre das nicht extrem irritierend für mein Umfeld? Sollte man nicht eine gewisse Persönlichkeitskonstante haben? Eine Art Verhaltensbeständigkeit? Und kann man einfach Teile seiner Persönlichkeit verändern? Ich tauchte also ein in meine persönliche Nettigkeitsforschung! Und mehr und mehr stellte ich fest, dass ich mit diesem »Problem« nicht allein bin. Offenbar haben viele Menschen dieses Etikett – und auch sie finden es häufig lästig. Tatsächlich ist stete Nettigkeit problematisch, es kann sogar schlecht für unser Wohlbefinden sein. Dauerhaftes Nettsein kann gesundheitsschädlich sein. Glauben Sie nicht? Ist aber so. Es gibt einen Zusammenhang, und den werden wir entschlüsseln.

Ich wollte dabei noch einen Schritt weiter gehen und tiefer in mich hineinblicken. Wenn ich wirklich zu nett war, warum war ich so? Woran konnte ich das festmachen? Wie wirkt sich das auf meinen

Alltag und mein Leben aus? Von den Ursachen über die Auswirkungen hin zu den Vor- und auch den Nachteilen von »nett«. All das wollte ich herausfinden.

Ich möchte Sie mit auf diese Reise in meine Welt und durch meine Gedanken nehmen. Für mich ist dieses Buch eine spannende Expedition zu mir selbst geworden. Um die Dinge freizulegen, die mich als ganze Person wirklich ausmachen. Zentral war für mich dabei die Klärung entscheidender Fragen: Wer bin ich? Und: Wie will ich sein? Bin ich tatsächlich der durch und durch nette Ingo? Oder gibt es auch andere Seiten an mir? Warum verhalte ich mich so und nicht anders?

Fragen, die Sie sich vielleicht auch schon gestellt haben:

(A) Wie sind Sie?

Und (B) wie wollen Sie tatsächlich sein?

Selbst wenn wir diese Fragen beantworten können, ist der Weg von A nach B kein Katzensprung. Aber auch kein Quantensprung. Wohl eher irgendetwas dazwischen. Vielleicht können Sie anhand meiner Erfahrungen auch Antworten für sich selbst finden. Möglicherweise erkennen Sie sich in der einen oder anderen Situation wieder. Vielleicht sind wir uns ja ähnlich, Sie und ich, zwei total nette Menschen, die ihrem eigenen Glück dank ihrer Freundlichkeit oft auch im Weg stehen. Weil wir Gefahr laufen, oft an und über unsere Grenzen zu gehen, weil wir diese verdammten Grenzen eben nicht setzen können. Weder für uns, noch für andere. Kein Wunder, dass das auch Menschen ausnutzen. Doch warum fällt uns dieses »bis hierhin und nicht weiter« so schwer? Unsere Persönlichkeit macht uns da einen Strich durch die Rechnung. Auf der Suche nach dem Warum ist es deshalb wichtig, dass wir uns genau diese ganz persönlichen Fragen stellen.

Mich verfolgen sie ein ganzes Leben. Unzählige Male glaubte ich die Antworten zu kennen. Doch die Erkenntnis währte leider nie

besonders lang. Rückblickend waren das Antworten, die mich nicht wirklich weitergebracht haben. Dazu musste mehr passieren. Dazu war ein Bruch im Leben notwendig. Ein Wendepunkt, der oft von außen kommt und mit ganzer Kraft zerstört, was uns bis dahin mit durchs Leben trägt.

Begleiten Sie mich auf der Suche nach mir selbst, nach der eigenen Identität und dem Sinn des Lebens aus meiner ganz persönlichen Perspektive! Wie ich jene Gedanken- und Handlungsmuster kennenlernte, die mich lange bremsten. Wie ich sie schließlich überwand und neue Wege ging. Ohne ein Arschloch zu werden. Versprochen.

*»Ich bin zu alt, zu dick und zu dumm!«*

## **I. Da braut sich was zusammen ...**

**oder**

**Wenn es plötzlich im Leben nicht mehr rundläuft**

Kennen Sie das?

Sie machen es gerne allen anderen recht – und kommen selbst immer zu kurz? Sie bleiben freundlich, obwohl Ihnen eigentlich der Kragen schon geplatzt ist? Nicken, lächeln, Ja sagen. Und innerlich kochen. Kenne ich. Das kann man mal machen (muss man wohl auch), aber wenn man das Jahrzehnte praktiziert oder gar sein ganzes Leben lang, dann fliegt einem irgendwann das verdammte Nettsein um die Ohren. Vertrackte Situation. Man möchte ja gerne beliebt sein, will gemocht werden und nicht als egoistisch und unfreundlich gelten. Aber wie bekommt man diesen Spagat hin? Als ich anfang, mich mit diesem »Problem« zu beschäftigen, war ich erstaunt, wie viele Leidensgenossinnen und -genossen da draußen rumlaufen. Männer und Frauen, junge und alte, die sich nicht trauen, Nein zu sagen oder immer die Bedürfnisse der anderen vor ihre eigenen stellen. Na und, könnte man sagen, das ist doch kein gravierendes Problem! Ist es aber doch. Denn wenn man immer nur die Bedürfnisse anderer befriedigt und seine eigenen vernachlässigt, dann kann einen das auf Dauer sogar krank machen. Natürlich hat jeder Mensch seine individuelle Nettigkeitsbiografie, und auch die Auswirkungen sind unterschiedlich, aber am Ende führt es mindestens zu Unzufriedenheit und Frust. Im schlimmsten Fall kann die Psyche sogar ernsthaften Schaden nehmen.

Laut Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen Angststörungen und affektive Störungen wie zum Beispiel die unipolare Depression.<sup>1</sup>

Kleiner Ausflug in die Diagnostik: Unter affektiven Störungen verstehen wir eine bedeutsame Veränderung der Stimmungslage, bei der die Stimmung entweder gedrückt oder gesteigert ist. Bei der unipolaren Depression ist die Stimmung dauerhaft gedrückt, bei der bipolaren kommt ein übersteigertes Hochgefühl hinzu, die Menschen sind überaktiv, euphorisch oder gereizt. Im Volksmund spricht man auch gerne von manisch-depressiv.<sup>2</sup>

Und jetzt fragen Sie sich, wie Menschen vom »Zunettsein« Depressionen oder Angststörungen bekommen können. Expertinnen sehen da durchaus Zusammenhänge. Denn wenn ich immer nur aus Sorge vor Liebesentzug es meinen Mitmenschen recht mache oder aus Existenzängsten im Job nie meinen Mund aufmache und für meine Belange einstehe, dann kann aus einer Sorge irgendwann eine ausgewachsene Angst werden. Wohlgemerkt: kann. Muss nicht. Und auch Depressionen können so entstehen. Wenn ich und meine Bedürfnisse nie im Mittelpunkt stehen, leidet das Selbstwertgefühl. Die anderen sind ja wichtiger, und ich bin eben nicht so viel wert. »*Ich bin zu alt, zu dick und zu dumm!*« Oder was auch immer: Nicht gut genug, nicht hübsch genug, nicht erfolgreich genug. Alle anderen sind immer besser und wichtiger. Wenn wir stets unser persönliches Glück hintenanstellen, können wir auf Dauer traurig, niedergeschlagen und unglücklich werden. Eigentlich logisch. Interessant bei meinen Recherchen war, dass die sogenannte depressive Persönlichkeit häufig beschrieben wird mit: kann nicht Nein sagen, erfüllt stets die Forderungen anderer, stellt sich selbst in den Hintergrund.<sup>3</sup> Und: Wir sehen sie häufig in helfenden Berufen.

Wenn jemand eine depressive Persönlichkeit ist, heißt das übrigens nicht, dass dieser Mensch depressiv ist. Es bedeutet nur, dass er tendenziell eine charakterliche Tönung aufweist, bei der die persönliche Entfaltung und die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse etwas zu kurz kommen. Diese Menschen sind eher defensiv und orientieren sich primär am Wohlergehen und den Bedürfnissen anderer. Das ist schön, aber es gerät etwas in Schiefelage, und dann ist man irgendwann »zu nett«. Warum erzähle ich Ihnen das? Weil man das »Zunettsein« nicht unterschätzen darf!

»Hilfe, ich bin zu nett« klingt vielleicht auf den ersten Blick amüsant, kann aber für Menschen, die nichts dagegen unternehmen, zu einer Belastung werden.

Häufig trifft es Frauen, die sich in erster Linie rund um die Uhr um ihre Familie kümmern und dabei sich selbst, Freunde und sogar ihr Lieblingshobby vernachlässigen. Und Männer, da spreche ich ja aus eigener Erfahrung, können davon natürlich genauso betroffen sein. Auch sie leiden irgendwann unter diesem Nettigkeitssyndrom.

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Wenn wir trotz vollem Terminplan mal wieder beim Umzug von Bekannten mit anpacken, obwohl eigentlich Zeit und Energie dafür fehlen. Oder die Nachbarin fragt, ob Sie mal ein Stündchen aufs Kind aufpassen könnten, die Kollegin bittet Sie (mal wieder!) darum, ihren Frühdienst zu übernehmen, und wenn im Kindergarten jemand 35 Muffins backen soll, dann machen Sie auch das. Uff. Und am Ende der Woche stellen Sie frustriert fest, dass Sie Ihren geliebten »Männer-« oder »Mädelsabend« wieder verpasst haben, nicht beim Yoga waren und den tollen Kinofilm immer noch nicht gesehen haben. Und warum? Weil Sie zu nett sind! Nicht Nein sagen können und gemocht werden wollen. Daraus kann sich mit der Zeit ein großer Leidensdruck entwickeln, der für viele am Ende kaum noch auszuhalten ist. Anfangs ist man

mit sich und seinem Nettsein total im Reinen. Nur positive Resonanz. Vielleicht haben Sie ja in Ihrem Umfeld auch so »schrecklich nette« Menschen. Möglicherweise wollen die gar nicht immer zu allem Ja sagen, können es aber nicht. Die könnten wir zur Abwechslung mal ermutigen, Nein zu sagen. Oder einfach nur um ihre ehrliche Meinung ersuchen. Auch wenn sie unbequem ist. Denn das ist in solchen Fällen sicher unsere größte Hürde: das Risiko in Kauf zu nehmen anzuecken, nicht gemocht zu werden und andere zu enttäuschen. Kein Wunder. Nette Menschen werden von allen gemocht, gelobt und umgarnt. Bingo! Das fühlt sich verdammt gut an! Also machen wir immer weiter und gleiten durch unsere Nettigkeitsspirale immer tiefer in die Nettigkeitsfalle. Irgendwann spüren wir dann die ersten kleinen Frustrationen. Und neue Gedanken setzen erste kleine Nadelstiche: Ach Mist, ich wäre heute eigentlich lieber ins Kino gegangen. Stattdessen sitze ich mit Tante Anna in einem stinklangweiligen Theaterstück, weil deren Freundin Migräne hat. Oder: Zum wiederholten Male schancen die Kolleginnen Ihnen eine Präsentation zu, was mindestens drei Tage Überstunden bedeutet. Sie wollten zwar endlich mal Nein sagen, schaffen es aber einfach nicht. Deshalb werden sie den feucht-fröhlichen Skatabend mit den Jungs zum dritten Mal verpassen und auch das morgige Champions-League-Finale nicht sehen können. Gut, muss wohl so sein – Sie wollen ja niemanden enttäuschen und anderen eine Freude machen.

Das alles ist sehr nett von Ihnen, keine Frage. Nur wenn diese kleinen Frustrationen sich häufen, ist es irgendwann nicht mehr nur doof – es wird zum Problem.

Und dann treten die ersten Symptome auf: Schlechte Laune kommt auf, der Frust wird größer. Man ist wütend, auf sich und die anderen. Dabei können die anderen nun wirklich nichts dafür. Nein

sagen muss man schon selbst. Aber genau das kriegen wir Netten nicht auf die Reihe.

Vor lauter Ärger und zerstörerischen Gedanken können viele nicht mehr ruhig schlafen, obwohl sie die Ruhe dringend bräuchten. Viele, die sich zu sehr um andere kümmern, sind selbst total erschöpft. Ein Teufelskreis. Und dann stehen wir da und fragen uns: Wie kommen wir aus der Nummer wieder raus? Und vor allem: Wie sind wir da hineingeraten? Was ist infolge des Nettseins jahrelang alles auf der Strecke geblieben? Was hindert mich eigentlich daran, klar und deutlich Nein zu sagen? Jeder von uns hat seine eigene persönliche Geschichte zu diesem »netten« Thema. Als ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, hat mich wirklich überrascht, wie vielfältig Ursachen und Auswirkungen sind.

Bevor wir uns die näher anschauen, möchte ich Sie auf eine kleine Reise in mein Leben mitnehmen. In die Zeit, als bei mir die Dinge begannen, nicht mehr »rund« zu laufen.

Jahrelanges Nettsein hatte auch bei mir seine Spuren hinterlassen. Allerdings hat es gedauert, bis ich die wahre Ursache der Unwucht in meinem Leben identifiziert hatte.

## Unwucht

»Ich habe die 50 im Blick und bin damit definitiv zu alt für eine Mid-life-Crisis. Es sei denn, ich wandle auf den Spuren von Jopi Heesters. Und wer weiß das schon ...«

So dachte ich damals, als mein Leben in Schiefelage geriet.

Eine Krise ist im Allgemeinen eine »Situation, eine Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt«<sup>4</sup>, so steht es zumindest im Duden. Klingt dramatisch. Ich hatte nie den

Eindruck, dass ich mich in einer derart explosiven Situation befand. Und schon gar nicht, dass es hier eine Verbindung zu meinem netten und freundlichen Naturell gab. Darauf bin ich erst später gekommen.

Dennoch muss ich zugeben, dass es eine Zeit in meinem Leben gab, die ich rückblickend durchaus als einen großen Wendepunkt sehe. Eine Zeit, in der bei mir einiges aus den Fugen geraten war und ich auch eine ganze Reihe von Konflikten zu bewältigen hatte. Meist in mir – mit mir selbst. Es war schwierig und unangenehm.

Andere würden diese Situation vielleicht schon als Krise bezeichnen, ich finde, dass es das nicht ganz trifft.

Es ist ein Zustand, den wir meiner Meinung nach viel differenzierter betrachten müssen.

Wer hat nicht schon mal in seinem Freundes- oder Bekanntenkreis den Satz gehört: Ach, der hat 'ne Midlife-Crisis! Das scheint meist ein eher männliches Phänomen zu sein. Neben einer fast standardmäßigen Trennung enthält der Krisen-Bewältigungs-Baukasten des Mannes oft auch eine junge Geliebte, eine neue Harley Davidson oder ein Manager-Sabbatical. Was genau ist denn da los? Haben die wirklich alle eine Krise? Handelt es sich dabei stets um eine gefährliche Konfliktentwicklung? Ich habe da so meine Zweifel.

Könnte es nicht auch sein, dass Menschen einfach in der Mitte ihres Lebens mal kurz das Räderwerk stoppen, um zu schauen, was man verbessern könnte? Bevor wir bis ans Ende unserer Tage auf dem falschen Pfad unterwegs sind? Ich finde, dass solche grundlegenden Überlegungen Respekt verdienen. Ein Leben neu zu justieren, mit all den damit verbundenen Folgen, ist eine reife Leistung. Die Krise kriegen dann meistens die anderen zu spüren, weil derjenige dann aus den gewohnten Bahnen ausschert und unverschämterweise ein paar Dinge in seinem Leben verändert. Damit es besser wird. Was auch für das Umfeld in der Regel nicht ganz folgenlos bleibt. Konkret

bedeutet das: Der nette Mensch sagt plötzlich Nein. Er wehrt sich gegen die Aufgabenverteilung und äußert klar und deutlich, wenn etwas nicht passt. Da gucken die anderen dann dumm aus der Wäsche! Hallo? Was ist denn plötzlich los? Bis wir tatsächlich etwas verändern können, müssen wir erst mal diesen Leidensdruck verspüren, der uns aktiv werden lässt. Daher ist so eine Krise, der Moment, an dem du merkst, dass etwas mit dir und deinem Leben nicht stimmt, wirklich entscheidend. Nicht schön, aber wichtig. Symptome sind Warnsignale. Ein Rauchmelder schlägt Alarm und verhindert, dass uns die ganze Bude abbrennt. Wenn du keine Zahnschmerzen hast, wirst du nie erfahren, dass sich dein Backenzahn bald verabschiedet. Diese Art Frühwarnsystem hat unsere Psyche auch, nur leider hören wir oft nicht darauf. Frustriert, niedergeschlagen und unglücklich sein, Ängste haben: alles Symptome. Bis es irgendwann zu viel von allem wird und wir beginnen, richtig zu leiden.

Letztlich ist diese sogenannte »Krise« also meist eine Zäsur, ein Innehalten, ein In-sich-Hineinhorchen. Was ist los mit mir? Die dabei entscheidenden Fragen haben auch mich länger beschäftigt. Bin ich eigentlich glücklich? Was kommt noch? Was will ich wirklich? Die Antworten darauf sind vielleicht nicht immer angenehm. Weil sie auch mit unschönen Erkenntnissen und notwendigen Veränderungen einhergehen, die uns verunsichern und ängstigen können. Wer jenseits der 40 erkennt, dass er seit Jahrzehnten auf der Stelle tritt oder einer falschen Spur folgte, muss das erst mal »wegstecken«. Und aufpassen, dass seine Ängste, begleitet von existenziellen Sorgen, nicht in Panik münden. Denn die Lösung der Probleme wird uns meistens nicht direkt auf dem Silbertablett serviert. Spätestens wenn Menschen feststellen, dass sie den Großteil der eigenen Wünsche und Träume noch nicht realisiert haben, sollten sie aufwachen. Ganz egal, ob sie von sich, von anderen oder vom Leben selbst enttäuscht

sind: Es fühlt sich nicht gut an. Das ist keine schöne Bilanz. Ich weiß, wovon ich rede.

Für mich ist das heute ein natürlicher Vorgang des inneren Durchschüttelns: Wie bin ich hier gelandet und – falls nötig – wie komme ich da wieder raus? Es ist eine Standortbestimmung vor der nächsten Etappe. Eine Inventur, die in unterschiedlichen Lebensphasen neue Orientierung gibt und (wieder) Lust aufs Leben macht. Eine Zwischenbilanz, die verhindern kann, dass wir am Ende unserer Tage eine persönliche Bankrotterklärung unterschreiben müssen.

Bewusst innezuhalten ist für mich auf dieser Reise einer der wichtigsten Schritte. Dass wir unmittelbar davor meistens vom Leben ordentlich auf links gedreht werden, darf uns nicht verstören. Diese Irritation ist keinesfalls kontraproduktiv, auch sie gehört dazu.

Natürlich passiert so etwas nicht, wenn alles in bester Ordnung ist. Da knirscht es vorher schon im Seelengebälk. Wie ungebetene Gäste nisten sich Gedankenketten in unserem Kopf ein und warten auf den Augenblick, der das Fass zum Überlaufen bringt. Den passenden Moment sucht man sich in der Regel nicht selbst aus. Sicher kann man eine Zeit lang die unangenehmen Fragen beiseiteschieben, aber die kommen wieder. Und bringen neue mit. Wenn so ein innerer Prozess erst einmal in Gang gerät, ist er nur schwer zu stoppen. So war es auch bei mir. Ich hatte die Mitte-Vierzig-Marke geknackt und nahm zunehmend negative Gedanken, unschöne Gefühle, Unzufriedenheit und Frust wahr. Wie kleine Nadelstiche begleiteten sie mich. Es gab kein Großereignis, das eine gewaltige Krise auslöste. Vielmehr eine schleichende Zersetzung, die in Fällen extremen Unglücks auch zu Schlimmerem wie Depression oder Alkoholmissbrauch führen kann.

Natürlich bin ich nicht irgendwann morgens aufgewacht und habe beschlossen, mein Leben in die Werkstatt zu bringen: Schauen Sie doch bitte mal nach, da ist irgendwas kaputt!

Ich spürte in mir allerdings diese Unwucht, da war etwas in Schiefelage geraten, das ich geraderücken wollte. Dazu musste ich herausfinden, wer ich eigentlich bin und was ich wirklich will. Das hatte ich nämlich im Hamsterrad des Lebens vergessen. Ich war mir selbst abhandengekommen. Meine ganz persönlichen Bedürfnisse, Wünsche, Träume und Ziele – alles weg. Heute weiß ich, dass es mit meinem Nettsein zu tun hatte, aber darauf wäre ich zu diesem Zeitpunkt nie gekommen.

Mir war nur klar: Wenn ich mich wieder »ins Lot« bringen wollte, musste ich erst mal erkennen, was bei mir »schiefläuft«.

Genau das habe ich gemacht. Nicht weil ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, sondern weil es mir einfach nicht gut ging. Schon seit geraumer Zeit plätscherte mein Leben so dahin. Mit fatalen Folgen, die ich damals nur nicht richtig wahrgenommen habe. Mein Problem war, dass eigentlich alles lief wie immer. Mein Leben war augenscheinlich okay, ich konnte mich wahrlich nicht beklagen.

Doch ein ganz konkretes Ereignis, das nüchtern betrachtet genauso alltäglich wie naturgegeben ist, löste bei mir eine emotionale Kettenreaktion aus, die mein ganzes Leben auf den Prüfstand stellte. Plötzlich befand ich mich auf einer Reise, von der ich als ein anderer zurückkommen sollte.

## Aus der Bahn

Wahrscheinlich kennen wir alle diesen Zustand: Da dümpelt das Leben so vor sich hin. Irgendwie so lala, es läuft; mal gut, mal schlecht, meistens pendelt es sich irgendwo in der Mitte ein. Der Alltag bestimmt unsere Abläufe, unser Denken und Handeln. Wie automatisch erledigt man, was zu erledigen ist. Wir machen unsere Arbeit,

die Steuererklärung und bringen unser Auto in die Inspektion. Wir holen die Kinder von der Schule oder aus der Kita ab, gehen einkaufen und besuchen die Eltern. Die Wäsche will gemacht werden, und das Geburtstagsgeschenk für Tante Anna müssen wir auch noch besorgen. Und Stück für Stück verschwinden wir in unserem eigenen Alltag, wir selbst und unsere Bedürfnisse rutschen auf unserer To-do-Liste immer weiter nach hinten, bis wir komplett rausfallen. Und wenn nicht irgendetwas Unvorhergesehenes geschieht, bleibt das so. Was nicht weiter schlimm ist, denn das Konstrukt, das wir den ganz normalen Alltag nennen, hat uns so fest im Griff, dass wir es gar nicht merken. Nur: Irgendwann passiert etwas, das den ganzen eingefahrenen Ablauf in seinen Grundfesten erschüttert. Das Leben ist nämlich unberechenbar. Im Guten übrigens wie im Schlechten. Es kann auch etwas sehr Schönes passieren: ein Jobangebot, das dich in die Stadt deiner Träume bringt. Es kündigt sich endlich der langersehnte Nachwuchs an. Oder – leider in den seltensten Fällen – ein Lottogewinn. Alles ist möglich. Oft leider zu schön, um wahr zu sein!

Das Leben kann uns aber auch Knüppel zwischen die Beine werfen. Jobverlust, Kündigung der Wohnung, Trennung – oder Tod im Freundeskreis oder der Familie. Was auch immer geschieht, die Routine des Alltagseinerleis wird gestoppt.

Wir Menschen mögen es meistens nicht so sehr, wenn sich dadurch etwas ändert. Es verunsichert uns, wir müssen uns bewegen, Dinge neu denken und neu handeln. Viele reagieren sofort mit Abwehr: Ach ne, bitte nicht, ist mir zu anstrengend! Aber wenn, wie in meinem Fall, das Leben eine ungute Richtung genommen hatte? (Was ich zu dem Zeitpunkt freilich noch nicht realisierte.) Dann können solche »Vollbremsungen« ein Segen sein. Das weiß man aber leider immer erst hinterher. Die Vollbremsung in meinem Leben riss mich mit voller Wucht aus meiner gewohnten Bahn. Mit ihr wurde *alles* anders.

