

Louis Lewitan · Die Kunst, gelassen zu bleiben

Louis Lewitan

unter Mitarbeit von Dr. Cornelia von Schelling

Die Kunst, gelassen zu bleiben

Den Stress meistern – Erkundungen bei den Besten

Mit Fotografien von Stefan Nimmesgern

Fotografien von Stefan Nimmesgern, mit folgenden Ausnahmen:

S. 54: © Murmann Verlag

S. 90: © Jim Rakete

S. 286: © dm-drogerie markt



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Redaktion: Theresa Stöhr, München
Copyright © 2009 by Ludwig Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
<http://www.ludwig-verlag.de>
Umschlaggestaltung: Eisele Grafikdesign, München
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2009
ISBN: 978-3-453-16402-4

Inhalt

Einführung

- Warum dieses Buch 7
Was ist Gelassenheit 12

Die Gespräche

- Mina Ahadi 22
Stefan Aust 30
Rüdiger Barth 38
Guy Bodenmann 46
Utz Claassen 54
Kai Diekmann 62
Giovanni di Lorenzo 70
Doris Dörrie 78
Bernd Eichinger 90
Thomas Fox 100
Torsten Frings 108
Katrin Göring-Eckardt 118
Jürgen Großmann 126
Albrecht Hertz-Eichenrode 134
Karen Heumann 142
Dieter Hildebrandt 150
Ottmar Hitzfeld 158
Alexander Huber 168
Alexander S. Kekulé 176
Michael Kempf 186
Max Mannheimer 194

Reinhold Messner	202
Dagmar Metzger	216
Gerhard Polt	220
Wolf D. Prix	230
Barbara Rudnik	238
Michael Schramm	248
Leopold Stiefel	254
Horst Teltschik	268
Sven-Holger Undritz	278
Götz W. Werner	286
Bernd Willkomm	294
Danksagung	304

Einführung

Warum dieses Buch?

Zum Thema Stress gibt es viele Bücher. Haben nicht vor mir zahlreiche Experten die besten Methoden und Techniken zur Stress-Bewältigung umfassend dargestellt? Ist uns nicht längst bekannt, wie wir uns am vernünftigsten verhalten sollten? Dass zu viel Stress krank macht, zu wenig aber auch, wissen wir doch längst. So wie wir wissen, dass wir frühmorgens mit einem Lächeln aufstehen, tagsüber stets positiv denken, zwischendurch bewusst ein- und ausatmen sollten, und dass zu viel Bier und Fernsehen vor dem Schlafengehen ungesund sind.

Dennoch bin ich überzeugt, dass die Argumente für dieses Buch auf der Hand liegen: Denn abgesehen davon, dass der Mensch, solange er lebt, immer gestresst ist, sind die Anforderungen an unsere Stressresistenz in Zeiten wie diesen besonders hoch. Die globalen Herausforderungen der Menschheit rufen jenseits alltäglicher Belastungen massive Ängste hervor. Kein Wunder, dass die Zahl derer, die an negativem Stress erkranken, wächst.

Dementsprechend groß ist der Bedarf an wirksamen Strategien zur Erlangung der Gelassenheit. Deshalb wurde für dieses Buch eine völlig neue Herangehensweise gewählt: Erstmals gaben 32 stresserprobte Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen ausführlich zu Stress und Gelassenheit Auskunft. Ihre offenen Antworten zum Umgang mit großen und kleinen Krisen bringen uns, so meine ich, weiter als viele gut gemeinte Ratgeber, weil die Einsichten und Empfehlungen aus gelebter Erfahrung gewonnen wurden.

Wie wir Gelassenheit erlangen – eine uralte Frage

Das vorliegende Buch versteht sich als Beitrag zu dem wissenschaftlich wenig erschlossenen Thema der Gelassenheit. Selbst auf dem Gebiet der klinischen Psychologie findet Gelassenheit bisher erstaunlich geringe Beachtung. Es scheint Wissenschaftlern leichter zu fallen, zu definieren, was krank und abnorm ist, als festzustellen, was gesund ist und glücklich macht. Dabei ist das Streben nach Gelassenheit ein bereits zwei Jahrtausende altes Anliegen. Dies belegen die Schriften bedeutender antiker Philosophen wie Seneca und Marc Aurel ebenso wie die Weltreligionen. Sie alle gehen der Frage nach, was Gelassenheit bedeutet, wie sie durch Befolgung von Geboten

ten und Verboten erlangt werden kann und in welchem Zusammenhang sie mit Weisheit und Gerechtigkeit steht.

Eustress und Distress

Der Mensch ist außerhalb der Dimensionen von Zeit, Raum und Energie nicht vorstellbar. Er befindet sich zeitlebens in einer fragilen Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Dieser unetliche Aktivierungszustand lässt sich mit dem Begriff Stress umschreiben. Ist diese Spannung positiver Natur, nennt man sie Eustress oder positiven Stress. Diese vitale Energie stimmt zuversichtlich, motiviert, mobilisiert die Abwehrkräfte und spornet zu Höchstleistungen an.

Fühlt sich der Mensch hingegen erschöpft, überfordert und pessimistisch, wird dieser Spannungszustand als Distress oder negativer Stress bezeichnet. Diese negative Energie lässt die Kräfte und die Zuversicht schwinden, greift die Gesundheit an und beschleunigt den Alterungsprozess. Distress tritt dann ein, wenn die Anzahl, die Dauer und Intensität der Belastungen größer sind als die zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten. Das Meistern der Stressoren, also der Belastungsquellen, hängt wiederum von vielen Faktoren ab, wie beispielsweise Persönlichkeitsstruktur, Erfahrung, Wissen, Können, körperliche Verfassung. Tatsache ist, dass der Mensch immer zwischen den beiden Polen Eustress und Distress hin- und herpendelt. Aus diesem Stress-Zyklus gibt es kein Entrinnen

Vor der Krise ist nach der Krise – Stress goes global

Global gesehen eilt die Menschheit von einer Wirtschafts- und Finanzkrise zur nächsten und die Spannungsherde verändern letztlich nur ihre Standorte: gestern Irland und Jugoslawien, heute Afghanistan und Iran. In Deutschland verschärft sich die Krise des Sozialstaats, die soziale Ungleichheit wächst und die Chancengleichheit sinkt, wodurch sich die Zukunftsperspektiven für viele zunehmend verengen.

Der Mensch scheint nie abschalten zu können. In den Aufschwungsphasen will er die Chancen ergreifen und darf sich verausgaben, in den Abschwungsphasen muss er sich zur Wahrung der Existenz verausgaben. Der Mensch, sagte der Kabarettist Gerhard Polt in unserem Gespräch, »wird funktionalisiert. Es gibt keine Pause im Sinne des Nichtstuns, sondern selbst die Muße muss dazu dienen, die Arbeitskraft wiederherzustellen.« In diesem Sinne erfasst der global fortschreitende Technologie- und Strukturwandel alle Lebensbereiche. Der *homo oeconomicus* steht im Nano-Turbo-Zeitalter zunehmend unter Druck, gleichzeitig für viele jederzeit erreichbar sein zu

müssen und soll zudem die stetig steigenden Anforderungen immer schneller und kostengünstiger abarbeiten. Weil die Welt immer rastloser, komplexer und unverständlicher wird, erzeugen die daraus resultierenden Belastungen und Unsicherheiten Ängste, und Angst stresst.

Zugleich müssen wir wie eh und je mit den Banalitäten des Alltags fertigwerden, sprich das Bankkonto ausgleichen, den Abfall runtertragen, den leeren Kühlschrank füllen oder die vollen Windeln unserer Kinder wechseln. Mit anderen Worten, der Mensch ist fortwährend gestresst. Aus einer aktuellen Befragung des Forsa-Instituts und der Techniker Krankenkasse geht hervor, dass mehr als 80 Prozent der Befragten über Stress klagen, jeder Dritte unter Dauerstress steht und mehr als die Hälfte das Gefühl hat, ihr Leben sei in den letzten Jahren immer stressiger geworden.

Der Mensch kann sich zum Positiven weiterentwickeln

Doch es gibt Hoffnung, auch im Hinblick auf das Streben nach mehr Gelassenheit. Ich gehe aufgrund meiner jahrelangen Tätigkeit als psychologischer Psychotherapeut, Coach und Berater davon aus, dass Individuen kraft ihrer Selbstwahrnehmung und -reflexion, innerhalb der von der Natur gesetzten Grenzen, auf ihr eigenes Denken, Fühlen und Verhalten intentional positiv einwirken können. Dieser Annahme zufolge ist es möglich, sich zu vervollkommen.

Meine Klienten haben mir immer wieder bewiesen, dass sie imstande sind, ihre negativen Denk- und Verhaltensweisen zu verlernen und sie durch wirksame Strategien und Methoden in positive Einstellungen und Handlungen umzuwandeln. Ergo: Der Mensch ist der Schöpfer jener Grundlagen, die sein Leben lebenswert machen.

Wen und was will das Buch erreichen?

Aus einer übergeordneten Perspektive möchte das Buch eine Debatte zum Thema Gelassenheit anstoßen. Auf der gesellschaftlichen und unternehmerischen Ebene soll das Buch Politiker, Investoren und Manager ermuntern, sich hinsichtlich ihrer Vorbildfunktion ehrlich zu durchleuchten und der Frage nachzugehen, wie souverän sie auf die aktuellen Belastungen und Herausforderungen tatsächlich reagieren. Sind sie imstande, Übersicht und Ruhe zu bewahren, um die komplexen Probleme zu analysieren und tragfähige, manchmal auch für die Allgemeinheit unbequeme Lösungen zu erarbeiten? Nur wer inmitten von Aktionismus und Pessimismus seine Gelassenheit und Integrität glaubhaft bewahren kann, trägt zur dauerhaften Krisenbewältigung bei.

Aus individueller Perspektive will das Buch helfen, die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für Stressoren zu schärfen und darüber zu informieren, wie es erfolgreichen Persönlichkeiten zeitweise gelingt, unter Distress ihre Gelassenheit zu bewahren.

Zur Struktur des Buches und meiner Vorgehensweise

Das vorliegende Buch erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch und liefert keine fachspezifische Klärung von Stress und Gelassenheit. Anstatt ein Buch zu schreiben, welches ausschließlich aus meiner Feder stammt und folglich nur eindimensional sein kann, ziehe ich es vor, herausragende Persönlichkeiten zu dem Thema Gelassenheit zu Wort kommen zu lassen. Das subjektive Erleben von Stress und Gelassenheit wurde in den lebensbiografischen Kontext der Befragten eingebettet. Dieser Ansatz verdeutlicht, wie höchst unterschiedlich Stress und Gelassenheit wahrgenommen, bewältigt oder genutzt werden.

Die Auswahl der befragten Persönlichkeiten ist keineswegs repräsentativ. Doch alle Personen wurden letztlich ausgewählt, weil sie auf ihrem jeweiligen Gebiet zu den Besten zählen und mit Leidenschaft das tun, was sie am besten können. Alle sind erfolgreich, durchaus bekannt, sehr engagiert, nicht immer beliebt, aber höchst professionell in dem, was sie tun.

Das Buch beinhaltet 32 Interviews. Jedes Gespräch wurde individuell vorbereitet, dauerte bis zu 120 Minuten und wurde auditiv, in Einzelfällen mit Video aufgezeichnet. Danach wurde es transkribiert, redigiert und der befragten Person zur Freigabe vorgelegt. Im Anschluss an jedes Interview findet der Leser meine knappe Analyse. Darin habe ich bemerkenswerte Interview-Aussagen als Maximen und Handlungsempfehlungen umformuliert. Diese Vorgehensweise ermöglicht es dem Leser, jedes Gespräch zunächst unkommentiert zu lesen und sich ein eigenes Urteil zu bilden. Sensationelle Enthüllungen haben die Gespräche nicht zu bieten. Der Erfolg des Buches soll sich vielmehr daran messen lassen, wie sehr es die Selbstwahrnehmung schärft, dazu anregt, negative Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen, und neue Sichtweisen eröffnet, die den Weg zu mehr Gelassenheit weisen. Diese Transferleistung ist das Resultat eines inneren Dialogs. So kann die Reflexion über sich und über die befragten Personen zum Sprungbrett für die eigene Weiterentwicklung werden.

Ich empfehle zur Lektüre des Buches Folgendes: Nehmen Sie sich ein Interview pro Tag vor. Schreiben Sie die aus Ihrer Sicht wesentlichen Erkenntnisse (ansprechende Strategien, außergewöhnliche Denkweisen, Parallelen)

auf. Vergleichen Sie Ihre Einsichten dann mit meinen Kommentaren. Leiten Sie daraus einen konkreten Vorsatz für den nächsten Tag ab und versuchen Sie, diesen in die Tat umzusetzen. Belohnen Sie sich für jeden noch so kleinen Erfolg. Bedenken Sie, Gelassenheit braucht Zeit.

Was ist Gelassenheit?

Um gleich zu Anfang dieses Buches einen bescheidenen Beitrag zu Ihrer Gelassenheit zu leisten: Gelassenheit ist eine Chimäre, eine Idealvorstellung. Die Kunst der Gelassenheit besteht darin, sich ihr anzunähern, ohne der Illusion zu unterliegen, sie jemals zu erreichen. Ich selbst kenne niemanden, der die Kunst der Gelassenheit vollends und allzeit beherrscht.

Möglicherweise sehe ich die Sache ein wenig einseitig. Wer wie ich seit vielen Jahren Individuen, Teams, Organisationen und Unternehmen bei der Prävention von Krisen und Bewältigung von Veränderungsprozessen unterstützt, ist sicherlich befangen. Aber Hand auf Herz, wie viele Menschen kennen Sie, die sowohl beruflich erfolgreich als auch finanziell abgesichert sind, für ihre Integrität und Charakterstärke Respekt verdienen, ein erfülltes Familienleben und zugleich eine lebendige, stabile Partnerschaft haben, genügend Zeit für ihre Kinder und ihre Freunde aufbringen, darüber hinaus körperlich und psychisch fit sind und sich obendrein noch für Bedürftige oder die Umwelt engagieren?

Sie sollten sich daher weder ärgern noch stressen lassen, wenn Sie auch nach der hoffentlich kurzweiligen Lektüre dieses Buches nicht sofort imstande sind, die Kunst der Gelassenheit in Ihrem Alltag perfekt umzusetzen.

Gelassenheit und Lebensklugheit

Gelassenheit kann weder durch eiserne Selbstdisziplin und Willenskraft erzwungen noch durch Ratgeberlektüre und Entspannungsübungen schnell erlangt werden. Gelassenheit ist Ausdruck einer bewussten und lebensklugen Grundeinstellung, die sich nicht nur beim Meistern von Krisen, sondern auch im Umgang mit den Tücken des Alltags bewähren muss.

Wer sich der Gelassenheit nähern möchte, braucht Zeit. Wer sie erlangt, kann sie wieder verlieren. Niemand besitzt oder beherrscht sie. Gelassenheit ist Ausdruck eines lebenslangen Lernprozesses, der die Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstexploration, Selbstreflexion und -steuerung erfordert. Folgerichtig wächst der Grad an Gelassenheit mit den gewonnenen Erfahrungen und Einsichten in die Vielschichtigkeit des Lebens, dem inneren Bedürfnis, daraus zu lernen und das Erlernte in der individuellen Erfahrungsmatrix zu verankern. Gelassenheit darf nicht mit innerem Rückzug und Entrücktheit verwechselt werden. Sie bedeutet vielmehr, sich Erfahrungsräumen auszusetzen, sich auf das Leben mit seinen Höhen und Tiefen einzulassen und sich weiterzuentwickeln.

Gelassenheit als dialogisches Prinzip

Die Beziehungshaftigkeit als dialogisches Prinzip stellt ein zentrales Element der Gelassenheit dar. Nur wer imstande ist, sowohl zu sich, zu anderen und zur Natur in wertschätzende Beziehung zu treten, handelt nach dem Prinzip der Gelassenheit. Er ist offen gegenüber dem Unbekannten und fürchtet sich nicht vor dem Fremden. Gelassenheit resultiert aus einem Balanceakt zwischen Selbstachtsamkeit und Verbundenheit mit den Mitmenschen. Sie äußert sich auf der realen Beziehungsebene als die Bereitschaft, Verantwortung nicht nur für sich in der Gegenwart, sondern auch für Mitmenschen und zukünftige Generationen zu übernehmen.

Gelassenheit und Erfolg

Gelassenheit ist keine Grundbedingung und kein Garant für Erfolg. Viele, die ich coache, sind erfolgreich. Aber wenige unter ihnen sind gelassen. Im Gegenteil, sie sind »erfolgreich Gestresste«. Sie erreichen zwar ihre Ziele, zahlen hierfür aber einen hohen Preis: in Form von gesundheitlichen Problemen, Scheidungen oder Machtkämpfen. Ziele wie Reichtum und Macht bedürfen nicht der Gelassenheit, um sie zu erlangen. Im Gegenteil, Menschen, die ihren Selbstwert an Geld und Ansehen knüpfen, haben besondere Angst, beides zu verlieren.

Gelassenheit und Stress

Gelassenheit und Stress stehen in Wechselwirkung zueinander und finden ihren Ausdruck auf der Gedanken-, Gefühls-, Körper- und Verhaltensebene. Gelassenheit ist Ausdruck einer bewussten Lebenshaltung und Lebensgestaltung. Sie spiegelt sich wider in der Fähigkeit, durch den Einsatz wirksamer Denk- und Verhaltensweisen unterschiedlichen Formen von Belastungen im persönlichen, zwischenmenschlichen oder beruflichen Bereich vorzubeugen oder sie zu bewältigen. Die Ebenen im Einzelnen:

Die kognitiv-emotionale Ebene

Kognition in dem Kontext wird als Oberbegriff für Überzeugungen, Erwartungen und Bewertungen verwendet. Unter Emotionen verstehe ich alle bewussten oder unbewussten Gefühlsprozesse. Zwischen Kognitionen und Emotionen bestehen enge, komplexe Interdependenzen. Positive Kognitionen beispielsweise gehen mit angenehmen Emotionen wie Freude oder Begeisterung einher. Eine positive Grundannahme über sich selbst ist von zentraler Bedeutung für eine gelassene Haltung. Wer sich selbst mag, fühlt sich wohl und wirkt entspannt. Im Gegensatz zum stressanfälligen Men-

schen hat der Gelassene einen Zugang zu seiner Gefühlswelt und erkennt kraft seiner geschärften Selbstwahrnehmung die selbst erzeugten dysfunktionalen Überzeugungen (»Ich muß der Beste sein.«). Er ist imstande, seine Denkschablonen durch kritisches Hinterfragen (»Warum muss ich immer der Beste sein?«) aufzudecken, sie durch rationale Einsichten zu ersetzen (»Wer handelt, macht Fehler.«), zu einer realistischen Selbsteinschätzung (»Ich bin wahrlich nicht perfekt.«) und einer positiven Zukunftsbewertung (»Es wird wieder gut werden.«) zu gelangen. Wer gelassen handelt, hat Vertrauen zu sich und seinen Kräften und nimmt die Probleme als Herausforderungen wahr. Aus Rückschlägen werden keine negativen Voraussagen über die Zukunft im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung getroffen (»Das schaffe ich nie.«).

Die physiologische Ebene

Gelassenheit beruht auf einer sinnvollen Balance zwischen Entspannung und Anspannung. Sie geht mit Genussfähigkeit einher. Genuss ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Gelassenheit ist körperlich spürbar und für Fremde an der Haltung, an der Mimik und Gestik erkennbar. Eine Person, die gelassen ist, schenkt ihrem Körper Zeit und Aufmerksamkeit. Das erhöhte Körperbewusstsein ermöglicht es, Stress-Symptome wie übermäßiges Schwitzen oder Rückenschmerzen rechtzeitig zu erkennen, ohne in hypochondrische Überbesorgtheit zu verfallen. Der Körper wird je nach Anforderung entweder bewusst geschont oder gezielt positiven Reizen und Belastungen ausgesetzt, ohne ihn zu überfordern. Bewegung wird mit Freude, Fitness oder Attraktivität assoziiert. Diese entspannte Vitalität löst Denkblockaden auf, schafft kreative Freiräume und hilft Ärger loszuwerden.

Die Verhaltensbene

Gelassenheit ist inkompatibel mit Angst. Wer gelassen ist, fürchtet sich nicht, sondern setzt seine Fähigkeiten und Fertigkeiten, sein Wissen und seine Erfahrungen gezielt ein. Nicht jedes Problem muss sofort gelöst werden. Der Gelassene kann loslassen, aber auch im richtigen Moment die erforderlichen Kräfte mobilisieren, um sich den Aufgaben und Gefahren zu stellen. Er bemüht sich, strategisch vorzugehen. Er verschwendet nicht seine Ressourcen, kämpft nicht gegen Windmühlen und verfällt nicht in blinden Aktionismus.

Mein Modell der Gelassenheit

Aus den Interviews wurde ein Modell zur Gelassenheit erarbeitet, welches aus 16 Dimensionen besteht. Diese tragen entscheidend zur Gelassenheit

bei. Nicht alle Dimensionen sind bei allen Befragten anzutreffen und sie sind bei jeder Person anders gewichtet. Folgende Dimensionen tragen zur Gelassenheit bei:

1. Selbstwertschätzung
2. Zielorientiertheit
3. Selbstwirksamkeit
4. Risikobereitschaft
5. Selbstorganisation
6. Selbststeuerung
7. Authentizität
8. Selbstverwirklichung
9. Sinnhaftigkeit
10. Frustrationstoleranz
11. Kritikverträglichkeit
12. Offenheit
13. Teamfähigkeit
14. Konfliktstärke
15. Transzendente Bezogenheit
16. Humor

Wenn auch das vorgestellte Modell die wissenschaftlichen Kriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität nicht erfüllt, so kann es doch zur Selbstreflexion anregen und helfen, sich der Gelassenheit anzunähern.

1. Selbstwertschätzung

Die Selbstwertschätzung fußt auf einer prinzipiellen Selbstbejahung. Wer sich selbst bejaht, hat sich zum Freund. Diese Freundschaft beinhaltet Selbstverantwortung und die Fähigkeit, sich selbst Gutes zu gönnen. Wer gelassen ist, nimmt seine Unvollkommenheit als eine Herausforderung, versucht seine Schwächen nicht mühevoll zu kaschieren oder sein Selbstbild zu erhöhen, indem er andere klein macht oder unrealistische Ziele anstrebt. Gelassenheit geht daher mit einer gewinnenden Natürlichkeit einher. Das Wissen um die eigene Unvollkommenheit und Verwundbarkeit stimmt keineswegs depressiv, sie verleiht dem Gelassenen vielmehr eine Bescheidenheit, die in ihrer Außenwirkung wohltuend ist. Sie bewahrt ihn vor Hochmut und narzisstischer Grandiosität.

Diese Selbstakzeptanz als Grundhaltung versetzt den Einzelnen erst in die Lage, konträre Denkweisen, fremde Sitten und Gebräuche nicht als Bedrohung zu empfinden, sondern als Möglichkeit zum kritischen Hinterfragen eigener Einstellungen und Positionen wahrzunehmen.

Die Befragten weisen insgesamt ein deutlich positiv gefärbtes Selbstbild auf, eine stabile Selbstachtung und ein ausgeprägtes Selbstvertrauen. Dieses grundlegend positive Selbstbild schließt bei den Interviewten keineswegs Selbstkritik, Empfindsamkeit und Unsicherheit aus. Sie denken jedoch mehr über ihre Stärken und Kompetenzen nach als über ihre Schwächen und Defizite. Diese Fokussierung stärkt ihren Willen, sich an hohe Ziele heranzuwagen. Ihr starkes Selbstvertrauen ruft nicht selten Neid und Missgunst hervor, weil es als Selbstgefälligkeit oder Selbstzufriedenheit fehlgedeutet wird.

2. Zielorientiertheit

Das Selbstwertgefühl korreliert stark mit der Zielerreichung. Je öfter eine Person ihre Ziele erreicht, desto größer sind das Selbstvertrauen, die Erfolgszuversicht und die Anstrengungsbereitschaft. Die Zielorientierung kann darin bestehen, irdische Güter wie Macht und Reichtum anzustreben oder sich ideellen Werten zu verschreiben, sei es Menschen zu helfen oder eine Stiftung zu gründen.

Alle Befragten sind ziel- und leistungsorientiert. Beispielhaft hierfür steht die Aussage des Unternehmers Leopold Stiefel: »Ich habe mein Ziel mit aller Kraft verfolgt, arbeitete Tag und Nacht und habe negativen Stress in Form von Zweifeln einfach nicht zugelassen.« Es zeichnet die Befragten aus, dass sie ihre Visionen und Ziele trotz Rückschlägen und Widerständen beharrlich verfolgen, sie oftmals erreichen oder gar übertreffen. Das Erkennen der eigenen Leistungsstärke befähigt sie, hohe Ansprüche an sich selbst und andere zu stellen und die eigenen Grenzen zu erweitern.

3. Selbstwirksamkeit

Der fehlende Glaube an die eigene Selbsteffizienz erzeugt Ängste und schürt Distress. Gelassenheit hingegen geht mit einem Gefühl von Machbarkeit einher. Es handelt sich um eine in der Realität verankerte Erfahrung, die eigenen Stärken und Fähigkeiten im entscheidenden Moment gezielt einsetzen zu können. Selbstwirksamkeit bedeutet, sich auf die eigene Person verlassen können, wie der Fußballnationalspieler Torsten Frings veranschaulicht: »Ich weiß, was ich kann, denn ich habe es oft genug bewiesen und mir einen guten Namen gemacht.« Dieses positive Grundgefühl verleiht den Befragten innere Ruhe und Souveränität. Sie verlassen sich auf ihre Kompetenzen, sie vertrauen ihrer Intuition und bauen auf ihre Erfahrungen. Probleme werden entsprechend nicht als immense Belastungen, sondern als spannende Herausforderungen interpretiert.

4. Risikobereitschaft

Gelassen zu handeln bedeutet nicht, Risiken zu meiden, wohl aber, sie realistisch einzuschätzen. Gelassene Menschen brechen selbst große Projekte ab, wenn die Risiken zu hoch sind, wie der Bergsteiger Reinhold Messner bestätigt: »Immer, wenn es mir bei meinen Touren zu gefährlich wurde, bin ich umgekehrt.« Instabile Persönlichkeiten hingegen neigen dazu, Risiken zu leugnen und Kopf und Kragen zu riskieren.

5. Selbstorganisation

Eine gute Selbstorganisation bedeutet vorauszudenken, seine Ressourcen auf einer Zeitachse vernünftig einzuteilen, seine Kräfte zu bündeln, Prioritäten zu setzen, wenn möglich Aufgaben zu delegieren und, wenn notwendig, Unterstützung zu beanspruchen.

Die Befragten schaffen sich die nötigen Bedingungen, die sie dazu befähigen, ihre enorme Arbeitslast zu bewältigen, ohne sich völlig zu verausgaben. Dies schließt Phasen der völligen Hingabe an den Beruf und des zeitweiligen bewussten Raubbaus an sich selbst nicht aus, wie im Falle des RWE-Vorstandsvorsitzenden Jürgen Großmann: »Für die nächsten fünf Jahre denke ich mal nicht so sehr an die Nachhaltigkeit und riskiere vielleicht ein Burn-out.«

6. Selbststeuerung

Die Selbststeuerung trägt zur psychischen Ausgeglichenheit und Konfliktsdeeskalation bei. Sie versetzt eine Person in die Lage, ihre Gefühle und Handlungen zu steuern und sich nicht zu unüberlegten Handlungen und Risiken verleiten zu lassen.

Der Krisenmanager Thomas Fox beschreibt diese Selbstdisziplin wie folgt: »Wenn ich spüre, dass die Wut in mir hochsteigt, halte ich die Luft an, nehme mich zurück, versuche an etwas ganz anderes zu denken, um mich gedanklich abzulenken. Ich kontrolliere meine Atmung und lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas Positives.« Wer sich im Griff hat, ist darüber hinaus imstande, unmittelbaren Versuchungen zu widerstehen und Entbehrungen bis zur Zielerreichung hinzunehmen.

Selbststeuerung schließt keineswegs die Bereitschaft und die Fähigkeit aus, auch starke Gefühle der Begeisterung, Trauer oder Wut zu empfinden und diese zum Ausdruck zu bringen. Nicht alle Interviewten sind willens und fähig, ihre intensiven Gefühlsregungen, ihre Leidenschaft und Besessenheit zu zügeln und sich zu bescheiden. Dies hindert sie daran, gelassen zu bleiben.

7. Authentizität

Authentische Personen werden aufgrund ihrer Aufrichtigkeit, Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit ernst genommen und respektiert, aber nicht immer wertgeschätzt.

Die Befragten tun mit Engagement das, was sie am besten können, und schrecken nicht davor zurück, offen für ihre Überzeugungen einzutreten, selbst wenn sie sich Anfeindungen aussetzen, wie im Falle der Landtagsabgeordneten Dagmar Metzger: »98 der 100 Mitglieder waren gegen mich: Ich sei unsolidarisch und elitär, ich sei ein Verräter und nicht tragbar für die Partei.« Wer authentisch ist, wie die Landtagsabgeordnete, dreht eben sein Fähnchen nicht nach dem Wind.

8. Selbstverwirklichung

Die Selbstverwirklichung beinhaltet die in westlichen Demokratien verankerte Freiheit zur Selbstbestimmung, die Wahl- und Entscheidungsfreiheit sowie die Möglichkeit zur Entfaltung eigener Neigungen und Fähigkeiten. Wer dieses Grundbedürfnis nicht ausleben kann, wird an diesem als fundamental empfundenen Mangelzustand langfristig erkranken.

Die Interviewten legen viel Wert darauf, sich Freiräume zu verschaffen und diese zu gestalten. Sie schöpfen ihre Stärken und Fähigkeiten voll aus und sind bereit, dafür Opfer zu bringen und Nachteile in Kauf zu nehmen. *ZEIT*-Chefredakteur Giovanni di Lorenzo konstatiert: »Würde ich nicht ein hohes Maß an Selbstverwirklichung erfahren und diesen Beruf für sinnvoll halten, ich hätte ihn, schon aufgrund der physischen Belastungen, längst aufgeben müssen.«

9. Sinnhaftigkeit

Wer tagtäglich unfreiwillig oder gar ängstlich in die Arbeit geht und sein Wirken als sinnlos empfindet, wird langfristig an Distress zugrunde gehen. Jene hingegen, die ihrem Handeln und Erleben eine Bedeutung verleihen können, führen ein sinnerfülltes Leben und erfreuen sich psychischer Ausgeglichenheit.

Die Interviewten sehen in ihrem Beruf mehr als einen gut bezahlten Job. Sie haben ihre wahren Neigungen und Fähigkeiten erkannt und tun das, wovon sie zutiefst überzeugt sind. Das subjektive Gefühl der Sinnhaftigkeit versetzt die Befragten in die Lage, ihr Dasein als erfüllend zu empfinden – trotz vielfacher Belastungen oder gar existenzieller Bedrohung, wie die Menschenrechtlerin Mina Ahadi belegt: »Ich weiß, wofür ich kämpfe, deswegen bin ich glücklich mit meinem Leben.«

10. Frustrationstoleranz

Wer wenig belastbar ist, fühlt sich schnell überfordert, lässt sich leicht entmutigen und gibt leichtfertig die Zielverfolgung auf. Aufgrund einer verzerrten, negativen Selbsteinschätzung wird die eigene Problemlösungskompetenz als unzureichend eingeschätzt, und ein Gefühl von Hilflosigkeit schleicht sich ein. Je länger der Erfolg ausbleibt, desto geringer ist die Selbstsicherheit, die erforderlich ist, um sich den Anforderungen zu stellen. Die daraus entstehende Frustration kann je nach Intensität und Dauer in Demotivation, Resignation oder gar Depression umschlagen.

Die Interviewten verfügen dagegen über eine robuste Frustrationstoleranz. Niederlagen werden akzeptiert, ohne die Hoffnung aufzugeben, diese langfristig in Siege umzumünzen. Exemplarisch für diese Haltung steht die Aussage des Fußballtrainers Ottmar Hitzfeld: »Jede Niederlage ist Ansporn, es besser zu machen.« Das Bedürfnis sich weiterzuentwickeln trägt entscheidend zur persönlichen Vervollkommnung bei.

11. Kritikverträglichkeit

»Wer im Rampenlicht steht, muss sich ständig inszenieren«, stellt die Regisseurin Doris Dörrie fest. Und setzt sich damit der Gefahr aus, beneidet, verkannt und persönlich angegriffen zu werden.

Viele der Interviewten haben lernen müssen, mit Kritik konstruktiv umzugehen. Positives Feedback ruft bei ihnen Freude hervor. Negative Kritik, die differenziert begründet wird, dient als Ansporn, härter an sich zu arbeiten. Wenn die Integrität des Kritikers jedoch angezweifelt wird oder ihm niedrige Beweggründe attribuiert werden, wird seine destruktive Kritik relativiert oder einfach ignoriert.

12. Offenheit

Offenheit zeigt sich beispielsweise in einer Offenheit gegenüber Andersdenkenden, neuen Ideen oder Veränderungen. Offene Menschen sind zwar experimentierfreudig, lernwillig und wachstumsorientiert, aber auch unbequem, denn ihr eigenständiges Denken kann als anstrengend oder gar renitent empfunden werden, wie Herr Claassen sinngemäß feststellt: »Viele empfinden schon das Stellen der Fragen als Herausforderung, als feindseligen Akt.« Die befragten Persönlichkeiten zeichnen sich durch eine hohe Offenheit aus. Sie nehmen nichts als gegeben hin, sind nicht nur bereit und imstande, sich auf Unbekanntes und Ungewohntes einzulassen, sondern suchen gezielt nach Veränderung. Wenn sie etwas gut kennen und können, wenden sie sich neuen Herausforderungen zu.

13. Teamfähigkeit

Teamfähigkeit bezeichnet die Eignung und den Willen einer Einzelperson, sich in einer zielorientierten Gruppe zu integrieren, Verantwortung darin zu übernehmen, mit anderen zu kommunizieren und zu kooperieren. Dank der Gesamtanstrengung und dem Einbringen aller Kompetenzen entstehen Synergieeffekte, die eine schnellere und wirksamere Bewältigung komplexer Aufgabenstellungen ermöglichen, wie das Beispiel des Insolvenzverwalters Sven-Holger Undritz verdeutlicht: »Ich bin sehr daran interessiert, mit meinen Kollegen über schwierige Situationen zu sprechen, insbesondere wenn ich mir nicht ganz sicher bin. Ich nehme ihre Sicht der Dinge sehr ernst und bitte sie, mögliche Einwände offen anzusprechen. Dann fälle ich meine Entscheidungen mit einem guten Gefühl.«

Viele der Befragten nehmen innerhalb einer Organisation, eines Vereins oder eines Unternehmens eine Führungsposition ein. Durch das bewusste Einnehmen einer oder mehrerer Rollen oder Funktionen tragen sie arbeitsteilig zum Gelingen eigener oder fremder Ideen und Ziele bei. Sie tragen zudem eine soziale Mitverantwortung, indem sie beispielsweise Stiftungen gründen, wie im Falle von Jürgen Großmann oder Doris Dörrie.

14. Konfliktstärke

Gegensätzliches und Unvereinbares sind die Ursachen vieler intrapsychischer und interpersoneller Konflikte. Sie entstehen oftmals infolge enttäuschter Erwartungen, unerfüllter Zielvorstellungen und unterschiedlicher Interessen. Erst wenn die Konflikte als solche wahrgenommen werden, können sie beispielsweise durch Win-Win-Lösungen oder Kompromisse gelöst werden.

Die Interviewten gehen Konflikten nicht aus dem Weg. Sie nützen diese vielmehr als Motor für Erneuerungen, Veränderungen und Wachstum. Und sie vertreten lautstark den eigenen Standpunkt, können widersprechen und sich Respekt verschaffen, wie Horst Teltschik Vizekanzleramtschef unter Helmut Kohl, dies glaubwürdig zum Ausdruck bringt: »Hätte mich der Bundeskanzler vor anderen so niedergemacht, wie ich es bei einem Kollegen erlebt habe, dann hätte ich gesagt: ›Herr Bundeskanzler, servus, auf Wiedersehen, das war's.«

15. Transzendente Bezogenheit

Religiosität und Spiritualität zählen zu den Grundkonstanten der Menschheit. Sie finden ihren Ausdruck beispielsweise im Gebet oder der Meditation. Die über die reale Wahrnehmung hinausgehende innige Beziehung zu einer

»höheren Macht« hilft dem Gläubigen, Antworten zu Fragen wie Schicksal, Leiden und Tod zu finden und mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Die Befolgung von Geboten und Verboten, allein oder in der Gemeinschaft, festigt seine Identität, strukturiert sein Alltagsleben und gibt ihm einen ethischen Handlungsrahmen.

Zu den wenigen Interviewten, die von sich aus einen Zusammenhang zwischen Religiosität und Gelassenheit herstellten, zählt die Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages und Präses der Synode der Evangelischen Kirche in Deutschland, Katrin Göring-Eckardt: »In angespannten Lebenslagen tut es mir gut, zu beten und zu wissen, dass es ein Netz gibt, das uns aufhängt, eine Hand, die uns hält, einen Gott, der uns behütet.«

16. Humor

Humor ist Ausdruck einer gesunden und kritischen Lebenseinstellung, die wenige Menschen besitzen. Eine humorvolle Person kann über die eigenen Schwächen selbst in Anwesenheit anderer lachen und sich so aus dem inneren Gefängnis von Schuld und Scham befreien. Humor ist daher das Gegenmittel zu Unterwerfung und Selbstabwertung. Wer Menschen zum Lachen bringt, trägt zum sozialen Frieden bei, indem er Spannungen auflöst und neue Perspektiven aufzeigt. Humor hinterfragt Verbote, Tabus oder Bräuche. Die Fähigkeit, das Absolute gedanklich zu relativieren, wirkt entlastend und befreiend. Humor schafft somit eine innere Distanz zum Geschehen.

Humor hilft, Krisen zu meistern und das Unabwendbare wie Verfolgung und Vertreibung besser zu ertragen. Der Shoah-Überlebende Max Mannheimer bringt das so zum Ausdruck: »Der Humor ist meine Balancierstange, die mich durchs Leben trägt.«

Mina Ahadi



Mina Ahadi wurde 1956 im Iran geboren. Sie musste ihr Medizinstudium nach der islamischen Revolution 1979 abbrechen, da sie als linke Oppositionelle verfolgt wurde. Ihr Mann wurde hingerichtet, sie floh ins kurdische Grenzgebiet zwischen Iran und Irak, wo sie zehn Jahre als Partisanin lebte. 1990 floh sie nach Österreich und zog 1996 nach Deutschland. Ihren Kampf für die Frauen- und Menschenrechte führte sie auch in Europa weiter und gründete 2001 das »Komitee gegen Steinigung«. Mit ihrem Engagement gelang es ihr, viele Menschen vor der Todesstrafe zu bewahren. 2007 gründete sie den »Zentralrat der Ex-Muslime« mit, dessen erste Vorsitzende sie ist. 2008 erschien ihre Autobiografie *Ich habe abgeschworen*.

Über gemeinsame Erfahrungen zu reden hilft

Sie sind 1956 im Iran geboren und waren in der linken Opposition gegen den Schah tätig. Wann begannen Sie, sich gegen das Regime aufzulehnen?

Ich habe mich schon als junges Mädchen gegen das Schah-Regime engagiert. Ich wollte unbedingt studieren, und da ich in einem kleinen Dorf aufgewachsen bin und nicht wusste, wo und wie ich mich einschreiben sollte, fragte ich beim Minister für Unterricht nach. Darauf erhielt ich einen belanglosen Brief, der mich dazu brachte, das System zu hinterfragen. Später folgte die Kritik am Schah und an der Kaiserin, und mir war bald klar, dass ich mit Sicherheit Probleme mit der SAVAK, der iranischen Geheimpolizei, bekommen würde.

Haben Sie in dieser Zeit unter Stress gelitten und Angst gehabt?

Ja, ich habe nachts vor Angst nicht schlafen können. Mein älterer Bruder warnte mich, dass eines Tages die Geheimpolizei käme und wir alle unser Dorf verlassen müssten, wenn ich so weitermache. Der Satz blieb in meinem Gedächtnis haften, aber trotzdem habe ich insgeheim weiteragiert, wenn auch sehr vorsichtig.

Woher nahmen Sie die Kraft, Ihre Angst zu überwinden?

Irgendwie spürte ich schon als Kind, als Mädchen, als Mensch, den Wunsch, frei zu sein. Ich war überzeugt, dass Freiheit etwas Gutes ist, dass es erlaubt sein sollte, einen Freund zu haben und reisen zu dürfen. In der Hauptstadt ging es viel freier zu, und der Unterschied zu dem ärmlichen Leben in unserem Dorf wurde mir immer bewusster. Dass man für eigene Gefühle und eigene Rechte kämpfen muss, gehörte von Anfang an zu meiner tiefen Überzeugung.

Hatten Sie Vorbilder, die Sie zu Ihrer kämpferischen Haltung inspirierten?

Mein Vater starb, als ich vier war, und meine Mutter war mit fünf Kindern alleine. Sie war sehr offen und sehr liberal, hat ihre Meinung gesagt und sogar in gewisser Weise für ihre eigenen und unsere Rechte gekämpft. Nach islamischem Gesetz hätte meine Mutter nur ein Achtel des Erbes meines Vaters erhalten, aber sie hat das nicht akzeptiert. Ich erinnere mich, wie Männer aus der Familie bei uns saßen und meine Mutter, verhüllt in ihren Tschador, laut erklärte, das sei nicht in Ordnung. Schließlich haben alle es akzeptiert, weil sie mit uns fünf Kindern ja allein dastand. Sie führte zwar ein angepasstes Leben, dennoch war sie ein Vorbild für mich.

Sie haben mit 19 Jahren geheiratet.

Warum so jung?

Ich habe mit 18 Jahren begonnen, an der Universität Täbriz Medizin zu studieren, und lernte dort meinen späteren Mann kennen, der Physik studierte. Nach der Gründung der Islamischen Republik durch Chomeini gab es im Iran gar keine andere Möglichkeit, als zu heiraten; man durfte ja keinen Freund haben, außereheliche Intimitäten waren verboten und wurden strengstens bestraft. Wir waren erst ein Jahr zusammen, als er festgenommen wurde. Es war schrecklich, wir haben uns sehr geliebt.

Aus welchem Grund wurde er verhaftet?

Wir haben Chomeini und sein Regime bekämpft. Eines Tages wurde die Polizei auf uns aufmerksam und durchsuchte unsere Wohnung. Sie fand unsere Schreibmaschine und unseren Drucker und nahm meinen Mann sowie unsere Besucher aus Kurdistan fest. Ich selbst war zufällig nicht zu Hause. Als ich schließlich nach Hause kam, sah ich schon von weitem, was los war. Ich erkannte die bewaffneten Revolutionswächter, machte einen großen Bogen um unsere Wohnung und tauchte unter. So kam ich davon.

Was ist mit Ihrem Mann passiert?

Mein Mann und unsere fünf kurdischen Besucher wurden festgenom-

men, ich floh aus Teheran und nahm Kontakt zu Amnesty International auf, aber niemand konnte uns helfen. Während seiner Gefangenschaft hatte mein Mann nur einmal für zwei Minuten Besuch von seinem Bruder. Er war an Händen und Beinen angekettet. Kurz darauf wurden er und die fünf Kurden hingerichtet. Es ist unglaublich, aber ich habe tatsächlich erst später aus der Zeitung von seiner Hinrichtung erfahren.

Wie wurden Sie mit dem grausamen Tod Ihres Ehemannes fertig?

Die Hinrichtung meines Mannes war für mich ein sehr, sehr großer Schock. Als ich davon erfuhr, habe ich die ganze Nacht durchgeweint, ich konnte es einfach nicht glauben. Am nächsten Morgen sagte ein politischer Weggefährte, wir müssten die Leiche irgendwie bekommen; das Wort Leiche hat mich zutiefst erschreckt. Ich glaube, ich habe diese Tragödie nie verarbeitet. Nachdem meine Familie und ich von seiner Hinrichtung erfahren hatten, trafen wir uns bei meinem Bruder. Aus lauter Angst verbrachten wir nur eine einzige Nacht gemeinsam, das war die ganze Trauerzeremonie. Morgens musste ich wieder flüchten. Ich versuchte irgendwie weiterzuleben, ich hatte so große Angst, dass ich jede Nacht woanders schlief. Ich lebte praktisch auf der Straße. Manchmal ging ich von einem Kino

zum anderen, Polizisten und Revolutionswächter waren überall, meine Lage war sehr gefährlich. Alle hatten Angst damals. Ich weiß inzwischen, dass einige der Leute, die zu der Zeit auch politisch aktiv waren, später hingerichtet wurden.

Wie sind Sie damals mit dieser permanenten Angst zurechtgekommen, und wie gehen Sie heute damit um?

Ich habe damals versucht, nicht weiterzudenken. Heute bewege ich mich zwar frei in der Öffentlichkeit, aber immer von Angst begleitet. Ich schaue genau, wer in der Straßenbahn neben mir sitzt und ob mich jemand verfolgt. Es besteht immer die Gefahr, dass irgendein Fanatiker mich erkennt und angreift, weil ich mich öffentlich vom Islam losgesagt habe. Diese Angst ist ein Teil meines Lebens.

Haben Sie Polizeischutz erhalten?

Ja, und zwar nachdem wir 2007 den Zentralrat der Ex-Muslime gegründet haben. Ich gab mein erstes Interview im »Focus« und bekam danach fast vier Monate lang ständigen Personenschutz, es waren immer zwei Bodyguards bei mir. In letzter Zeit wurde er etwas lockerer gehandhabt, weil die Polizei der Meinung ist, die Lage sei jetzt etwas sicherer. Ich finde, es müsste in Deutschland mehr geschehen, um mein Leben und meine Familie zu schützen. Dadurch, dass wir es mit

einigen islamistischen, mafiaähnlichen Organisationen zu tun haben, muss ich immer wieder sehr vorsichtig sein. Trotz dieser Angst versuche ich, möglichst normal zu leben, ohne mich zu verstecken.

Könnte es sein, dass Sie die reale Gefahr in Deutschland aufgrund Ihrer Vergangenheit überschätzen?

Keineswegs, islamistische Organisationen sprechen Morddrohungen gegen uns aus – einzig und allein, weil wir dem Islam abgeschworen haben. In Deutschland wurde beispielsweise 1992 der Lyriker und Schauspieler Farrokhzad in Bonn mit 87 Messerstichen ermordet. Bis heute wurden im Ausland 80 Oppositionelle von islamistischen Organisationen umgebracht. Ich habe bis jetzt Glück gehabt, ich wurde zwar zweimal in Köln auf offener Straße beschimpft, aber sonst ist mir nichts passiert.

Wie leben Sie mit diesem ständigen Gefühl der Bedrohung und Verfolgung?

Es ist ein sehr kompliziertes Leben. Ich kann nirgendwo alleine hingehen, nicht zum Einkaufen, nicht ins Kino, nicht zum Schwimmen, immer muss ich zwei, drei Leute organisieren, die mitgehen. Ich schaue ständig, ob ich verfolgt werde oder ob uns jemand komisch anguckt. Wenn meine Kinder zwei Minuten zu spät aus der Schule kommen,

werde ich unruhig. Vor allem versuche ich, meine Wohnung geheim zu halten. Seit ich 18 bin, habe ich immer wieder Alpträume von Männern im Auto, mit Bart und Kalaschnikow, die mich festnehmen und hinrichten.

Sie sind Mitglied des »International Committee against Executions (I.C.A.E.)«. Können Sie uns den Kampf um das Leben eines zum Tode Verurteilten erläutern?

Ja, der letzte Fall war der von Fate-meh Haqiqat-Pajouh. Sie wurde am 25. November letzten Jahres hingerichtet. Dieser Tag ist seitdem der Tag gegen Gewalt an Frauen. Sie hatte zwei Töchter von ihrem ersten Mann, wurde geschieden und heiratete erneut. Eines Nachts wollte ihr zweiter Mann eine ihrer Töchter vergewaltigen. Die Situation eskalierte, und am Ende brachte sie ihn um. Daraufhin wurde sie vom islamischen Regime verhaftet. Ich habe mit den Kindern Kontakt aufgenommen und stand drei Jahre lang in telefonischer Verbindung mit ihnen. Der Fall war sehr bekannt, und ich habe alles versucht, um diese Frau zu retten, habe viel mit dem Menschenrechtsausschuss in Brüssel gesprochen, aber wir haben ihre Hinrichtung nicht verhindern können. Die Töchter durften am Tag vor der Hinrichtung noch eine halbe Stunde von ihr Abschied nehmen. Um 4 Uhr früh wurde sie nach islamischem

Ritual erhängt. Zu den Kindern habe ich noch Kontakt und schicke ihnen hin und wieder Geld.

Sie müssen permanent um Ihr Leben fürchten. Warum nehmen Sie diesen Stress auf sich?

Ich hatte schon immer das Gefühl, dass man auf die Welt kommt, um für andere da zu sein. Ich stamme aus einem Land, in dem Millionen von Menschen, vor allem Frauen, unterdrückt werden. Wenn ich die Möglichkeit habe, durch Bücher, Medien, das Europäische Parlament dafür zu kämpfen, Menschenleben zu retten, dann muss ich das einfach tun. Ich versuche immer wieder, meine Angst zu unterdrücken. Ich denke, je mehr meine Arbeit anerkannt wird, umso geringer wird die Gefahr für mich und meine Familie. Ich habe so viele Hinrichtungen erlebt, angefangen mit der meines Mannes, dass ich meine Augen nicht davor verschließen kann. Ich kann nicht im Nachhinein sagen, ich hätte von all dem nichts gewusst, so wie es nach der Hitlerzeit geschehen ist.

Was meinen Sie konkret damit?

Wir wissen, dass es heute noch öffentliche Steinigungen gibt im Iran, dazu können wir nicht schweigen, es ist unsere Pflicht, etwas dagegen zu tun. 2002 wurde z.B. Maryam Ayoubi gesteinigt. Ich habe damals gedacht, wenn die Weltöffentlich-

keit so etwas hört oder sieht, dann bleiben die Uhren stehen – aber das Leben geht einfach weiter! Dass eine Frau, die außerehelichen Sex hat, im 21. Jahrhundert lebendig eingegraben und so lange mit Steinen beworfen wird, bis sie tot ist, das ist einfach unfassbar. Ich weiß, wofür ich kämpfe, deswegen bin ich glücklich mit meinem Leben.

Wie können Sie bei all dem, was Sie erlebt haben, sagen »ich bin glücklich mit meinem Leben«?

Ich war 25, als die Islamisten im Iran an die Macht kamen, und ich musste mich früh entscheiden, was ich aus meinem Leben mache. Mit der Frage, ob ich das Kopftuch akzeptieren soll oder nicht, hat es angefangen. Es ging ja nicht nur um ein Kleidungsstück, ich wusste genau, dass ich sehr viele Rechte verliere, wenn ich es trage: Ich darf nicht laut lachen, darf keinen Kontakt zu Männern haben, verliere mein Scheidungsrecht; wenn ich außerehelichen Sex habe, dann werde ich gesteinigt. Ich habe mich damals bewusst gegen das Kopftuch entschieden und war bereit, alle Konsequenzen zu tragen. Es war hart, aber trotzdem bin ich jetzt glücklich, weil ich als Mensch gelebt habe und als Frau. Ich bin frei im Kopf, denn ich akzeptiere diese Gesetze, diese Kultur und diese Tradition nicht.

Ist das der Grund, warum Sie dem Islam abgeschworen haben?

Ja, und ich habe auf dem letzten Weltfrauentag in Göteborg eine flammende Rede sowohl gegen den politischen Islam als auch gegen die islamische Religion gehalten. Diese Religion, diese Kultur ist zutiefst frauen- und menschenfeindlich und hat das Leben von Millionen Frauen zerstört. Frauen sind im Islam die »Ehre des Mannes«, das heißt, eine Frau ist gar kein Mensch. In dieser Religion ist alles Sünde, ist alles schmutzig; Kinder dürfen ihren eigenen Körper nicht berühren, man darf überhaupt keine Freude empfinden. Leider helfen die Regierungen im Westen den islamischen Bewegungen unter dem Deckmantel der Religionsfreiheit. Aus meiner Sicht ist das die falsche Politik, um die Integration der Muslime zu fördern.

Wie helfen Sie sich, wenn der Stress überhandnimmt und die Alpträume Sie überfallen?

Ich versuche abzuschalten und irgendwie normal zu leben. Ich unternehme Alltägliches, gehe ins Kino oder mit meinen Kindern zum Essen und denke nicht zu viel nach. Einerseits konnte ich die Hinrichtung meines Mannes nie richtig verarbeiten, auch weil ich selbst in Gefahr war und mich schützen musste. Andererseits gelingt es mir, den positiven Teil meines Lebens und meiner Arbeit zu sehen. Ich lache mit mei-

nen Kindern, und der Austausch hier in Deutschland mit Freunden und Bekannten aus dem Iran und aus der Zeit in Kurdistan ist mir sehr wichtig und gibt mir viel. Sie besuchen mich, und ich koche für uns, wir lachen und reden über unsere gemeinsamen Erfahrungen. Da kann ich ganz ich selbst sein, vielleicht ist das auch eine Art Aufarbeitung, auf jeden Fall hilft es mir sehr.

Welchen Stellenwert hat Ihre politische Arbeit für Sie? Was gibt sie Ihnen?

Sie spielt eine große Rolle, besonders die Menschenrechtsarbeit ist für mich keine Arbeit, sondern meine Lebensfreude und mein Lebensinhalt. Manchmal arbeite ich 12 oder 14 Stunden am Tag, aber ich ermüde nie, weil ich mich freue, wenn Menschen diese Arbeit anerkennen. Ich mag, was ich tue: lesen, eine Rede halten und mit Menschen Kontakt halten, die in Not sind. Diese Woche war ich in Frankfurt, in Brüssel im EU-Parlament, in Kopenhagen und in Zürich, also alles relativ stressig, aber das ist für mich positiver Stress. Es ist eine sinnvolle Arbeit, und ich schlafe meist sehr gut, auch wenn ich unterwegs bin. Ich habe lernen müssen, überall schlafen zu können.

Ist diese positive Lebenseinstellung angeboren oder hart erkämpft?

Ich denke, auch hart erkämpft. Ich

habe erst lernen müssen, immer wieder positiv zu denken. Es war nicht leicht. In meiner Zeit als Partisan in Kurdistan hatte ich eine tiefe Depression, ich lag einen Monat lang im Bett und konnte nicht aufstehen. Die Ursache war ein chemischer Luftangriff von Saddam Hussein gegen unser Lager. Es war wohl Lachgas. Auf einmal waren überall Tote, sogar Tiere und Bäume starben. Es war gespenstisch, die Dunkelheit kam, um mich herum sterbende Menschen, manche lachten ganz laut. Ein Alptraum! 32 Leute aus dem Lager, die ich kannte und liebte, waren auf einmal tot. Wir waren damals alle jung, aber unsere Haare wurden schlagartig weiß. In dieser Nacht dachte ich zum ersten Mal, dass ich es nicht mehr schaffe, ich war am Ende meiner Kraft.

Was hat Ihnen geholfen, wieder Kraft und Zuversicht zu finden?

Nach zehn Jahren im Untergrund gelang mir 1990 die Flucht nach Wien ins Exil. Ich habe versucht, dort weiterzustudieren, aber die Universität Täbriz weigerte sich, meiner Mutter meine Papiere auszuhändigen. In Wien hat mir ein Arzt geholfen, mich in das normale Alltagsleben in Europa einzugewöhnen, einzukaufen und ins Kino, in die Eisdielen zu gehen. Ich lernte, trotz allem das Positive zu sehen, das Glas als halbvoll zu betrachten. Diese Einstellung ist mir auch heute eine große Hilfe.

Von Mina Ahadi lernen

Sinnhaftigkeit

- Man kommt auf die Welt, um für andere da zu sein. Wer weiß, wofür er kämpft, ist ein glücklicher Mensch.

Selbstbestimmung, Authentizität und Engagement

- Lassen Sie sich nicht deformieren. Stehen Sie zur eigenen Meinung, setzen Sie sich für Freiheit, Gerechtigkeit und Eigenständigkeit ein und kämpfen Sie gegen Unterdrückung und Gleichschaltung.

Verdrängung und Ablenkung

- Denken Sie nicht über den Tageshorizont hinaus, malen Sie sich die Gefahren nicht ständig aus, und akzeptieren Sie, dass die Angst ein Teil des Alltags ist.
- Führen Sie soweit möglich, ein normales (Familien-)Leben, unternehmen Sie Alltägliches, denken Sie nicht viel über sich nach.

Beziehungspflege

- Sich mit Gleichgesinnten zu treffen und Erfahrungen zu teilen, zusammen zu lachen und zu kochen, hilft, mit der Vergangenheit und der täglichen Bedrohung besser zurechtzukommen.

Positiv denken

- Lernen Sie, das Glas als halb voll zu betrachten.

Stefan Aust



Stefan Aust, Jahrgang 1946, freier Journalist. Langjähriger Chefredakteur des Nachrichtenmagazins *Der Spiegel* und Gründer von *Spiegel TV*. Von 1966 bis 1969 Redakteur bei der Zeitschrift *konkret*, 1970 bis 1985 Mitarbeiter des Norddeutschen Rundfunks, vor allem für das Fernsehmagazin »Panorama«. Zahlreiche Buchveröffentlichungen und TV-Dokumentationen, Drehbuch des Spielfilms *Stammheim* (1986), der mit dem Goldenen Bären ausgezeichnet wurde. Stefan Aust ist Autor des Buchs *Der Baader Meinhof Komplex* und hat an der gleichnamigen Verfilmung (2008, Produzent Bernd Eichinger, Regie Uli Edel) mitgearbeitet.

»I'll cross that bridge when I get there«

Herr Aust, für wie stressanfällig halten Sie sich?

Ich bin nicht sehr stressanfällig, denn ich bin Realist und lasse mich normalerweise nicht auf Situationen ein, in denen ich in Not geraten könnte. Stress entsteht höchstens dann, wenn ich zu viel zu tun habe und die Stunden nicht ausreichen, um all die anstehenden Termine und Aufgaben zu erledigen. Außerdem ärgere ich mich über Leute, die weniger bringen, als sie sollten. Wenn sie sich anstrengen und zugeben, dass sie es trotzdem nicht schaffen, kann ich damit leben. Aber Menschen, die ihr Unvermögen vertuschen, oder jene, die mich hintergehen, die mich betrügen – die kann ich nicht leiden. Aber auch dann gerate ich nicht wirklich unter Stress, dazu habe ich in meinem Leben schon zu viel Opportunismus kennengelernt. Wissen Sie, wann ich wirklich aufgeregt bin? Wenn ich als mittelprächtiger Amateurreiter vor einem A-Springen stehe.

Brachte das keinen Stress mit sich, als im September 2008 ein Anschlag auf Ihr Haus verübt wurde?

Ich war zu dem Zeitpunkt nicht anwesend, aber meine beiden Töchter und meine Frau waren im Haus. Nachts um drei rief meine Frau an

und schilderte mir, was geschehen war. Als sie sagte, dass die Nachbarn sofort die Polizei gerufen hatten, beschloss ich, nicht wie ein Bekloppter mit dem Auto nach Hause zu rasen. Stattdessen rief ich einen meiner Angestellten an, der auf unserem Hof wohnte – ein tougher Junge, der bei der Bundeswehr in Afghanistan war –, und bat ihn, sich bei meiner Familie einzuquartieren. Die Attacke auf uns hatte mit meinem Buch und dem Film »Der Baader Meinhof Komplex« zu tun. Ich habe danach erhebliche Sicherheitsvorkehrungen treffen müssen.

Haben Sie keine Angst vor weiteren Anschlägen?

Ich bin nicht anfällig für Angstgefühle. Meine Frau und ich lassen uns trotz alldem nicht aus der Ruhe bringen. Wenn wir dauernd vor Angst zitterten, dass da wieder einer hinter dem Baum steht, könnten wir überhaupt nicht leben.

Wann hatten Sie denn das letzte Mal große Angst?

Als ich vor vielen Jahren während des Iran-Irak-Krieges dicht an der iranischen Front war und plötzlich iranische Kampfflugzeuge sozusagen in Baumwipfelhöhe über uns flogen, dachte ich, das war's jetzt. Dennoch wundert es mich selbst, wie wenig Angst ich damals hatte. Auch als bei einem Segeltörn mit Freunden über dem Atlantik ein



Louis Lewitan

Die Kunst, gelassen zu bleiben

Den Stress meistern - Erkundungen bei den Besten

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-453-16402-4

Ludwig

Erscheinungstermin: Oktober 2009

Bekannte Persönlichkeiten und ihre Strategien zur Stressbewältigung

Gestresst? Ist heute eigentlich jeder. Aber wie schafft man einen Ausgleich zur alltäglichen Dauerbelastung? Wie bleibt man in Extremsituationen gelassen? Dazu haben gerade Persönlichkeiten, die in der Öffentlichkeit stehen, eine Menge zu sagen. Der Psychologe und Coach Louis Lewitan entlockt Prominenten ihre Methoden zur Stressbewältigung – ein reicher Fundus, aus dem jeder seine maßgeschneiderte Strategie entwickeln kann.

Stress wird gern als Volkskrankheit bezeichnet. Doch was genau jeden Einzelnen stresst, kann sehr unterschiedlich sein. Unbestritten ist, dass besonders starker Druck auf Menschen lastet, die in der Öffentlichkeit stehen. Also hat der Stress-Experte Louis Lewitan nachgefragt, wie sie damit umgehen. Entwaffnend offen geben Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Medien und Politik Auskunft darüber, welchen Belastungen sie ausgesetzt sind, wie sie besondere Herausforderungen meistern und wie sie mit schweren Rückschlägen umgehen.

Gespräche u. a. mit Mina Ahadi, Stefan Aust, Rüdiger Barth, Guy Bodenmann, Utz Claassen, Kai Diekmann, Giovanni di Lorenzo, Doris Dörrie, Bernd Eichinger, Thomas Fox, Torsten Frings, Katrin Göring-Eckardt, Jürgen Großmann, Albrecht Hertz-Eichenrode, Karen Heumann, Dieter Hildebrandt, Ottmar Hitzfeld, Alexander Huber, Alexander Kekulé, Michael Kempf, Max Mannheimer, Reinhold Messner, Dagmar Metzger, Gerhard Polt, Wolf D. Prix, Barbara Rudnik, Michael Schramm, Leopold Stiefel, Horst Teltschik, Sven-Holger Undritz, Götz Werner und Bernd Willkomm

- Das Thema Stress neu und unterhaltsam verpackt: Prominente aus den unterschiedlichsten Bereichen verraten ihre persönlichen Gelassenheits-Rezepte
- Der Autor ist ein anerkannter Experte in Sachen Stressbewältigung
- Mit Schwarz-Weiß-Porträts des bekannten Fotografen Stefan Nimmesgern



[Der Titel im Katalog](#)