

# „SEHNSÜCHTE SIND WEGWEISER“

Vom diffusen Unbehagen zum konkreten Plan: Psychologe und Coach Tom Rückerl über den spannenden Prozess, ins richtige Leben zu finden

**H**err Rückerl, als Coach haben Sie ständig mit Menschen zu tun, die sich „im falschen Leben fühlen“. Wie findet man das Richtige?

Zunächst mal: Was bedeutet richtig oder falsch? Das Leben ist ja keine Matheaufgabe. Ein falsches Leben ist ein Leben, in dem ich unglücklich bin, weil meine Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

**Kennt denn jeder seine Bedürfnisse?**

Nicht unbedingt. Es gibt ja unterschiedliche Arten von Bedürfnissen. Manche sind sehr individuell. Andere teilen wir mit fast allen Menschen. Vor allem das Bedürfnis nach Sicherheit und nach Zugehörigkeit. Menschen sind soziale Wesen. Für ein glückliches Leben brauchen wir ernährende emotionale Beziehungen. Nicht zu wechseln mit Facebook-Freundschaften. Das gilt für den Job und genauso für die Familie. Die Pflege solcher Beziehungen kostet aber Zeit und Energie.

**Die nicht jeder hat.**

Jeder Mensch hat genau 24 Stunden pro Tag. Wir verbringen viel Zeit mit Aktivitäten, die durch Scheinbedürfnisse gesteuert werden. Wir arbeiten für die Anschaffung des neuen Smartphones, des neuen Autos. Wir vertun Tage damit, neue Geräte auszuwählen und zu verstehen. Aber am Ende fühlen wir uns genauso frustriert wie zuvor.

**Warum kümmern wir uns so wenig um das, was uns wirklich fehlt?**

Weil viele Menschen in Strukturen feststecken, in denen Dinge gefordert sind, die nur wenig mit echten Bedürfnissen zu tun haben. Schon Grundschulkindern wird heute systematisch das freie Spielen abtrainiert, weil sie ständig mit Leistungsanforderungen konfrontiert sind. Und das setzt sich weiter fort. Die Firma will mehr Profit, der Druck auf die Mitarbeiter nimmt zu. Entfremdung ist die Folge. Der Frustpegel steigt. Ein paar Monate kann man das aushalten, vielleicht sogar einige Jahre. Aber wer dauerhaft seine vitalen Bedürfnisse verdrängt, der wird krank – und fühlt sich im falschen Leben.

**Wie finden wir den Notausgang?**

Manchmal hilft nur ein einschneidendes Erlebnis. Ein Freund von mir hat neulich erfahren, dass er an Krebs erkrankt ist. Er hatte jahrelang nur funktioniert. Erst nach der Diagnose konnte er innehalten. Stopp sagen. Und sich fragen: Was will ich eigentlich? Was ist mir wirklich wichtig?

**Wir brauchen Katastrophen, um unsere Bedürfnisse zu entdecken?**

Ein starker negativer Impuls kann wachrütteln. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und erzeugen täglich mehr von demselben. Gewohnheiten prägen auch unser Denken und unsere Emotion. Im Alltag dominiert Routine. Bildlich gesprochen: Die bloße Idee, an seinem Leben etwas zu verändern, ist wie ein Fahrrad. Aber die alte Gewohnheit ist so mächtig, sie rollt einfach weiter – wie ein schwerer Panzer.

**Wie überwinde ich alte Gewohnheiten?**

Es ist wie in der Raumfahrt: Um das Gravitationsfeld der Erde zu überwinden, braucht man viel Energie. Eine Rakete besteht zum größten Teil aus Treibstoff. Ebenso braucht der Mensch genug Treibstoff, um das Gravitationsfeld seiner Gewohnheiten zu verlassen, um ein neues Leben zu beginnen. Der Wunsch allein reicht nicht aus. Deswegen funktionieren Silvestervorsätze meistens nicht. Der Mensch braucht neben der Energie auch eine Strategie, um das gewohnte Gravitationsfeld zu verlassen. Sobald dies gelungen ist, wird es leichter – wie im Weltraum.

**Und woher bekomme ich den Treibstoff?**

Entweder wird der Leidensdruck durch die alte Situation so groß, dass man es nicht mehr aushält. Oder man entwickelt eine positive Zukunftsvision, die so attraktiv wirkt, dass sie nachhaltig Flügel verleiht.

**Wie stellt man das an?**

Zunächst machen Sie eine innere Inventur, um zu ergründen, welche echten Bedürfnisse Sie nicht befriedigen. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Prioritäten setzen Sie? Mit welchen Menschen verbringen Sie Ihre kostbare Zeit? Wie gestalten Sie Ihre Beziehungen? Und was bekommen Sie zurück? Wer sich nicht im richtigen Leben

fühlt, vermisst oft die nötige Anerkennung. Vom Chef, der Frau, den Kindern. Nicht zuletzt auch von sich selbst.

**Und wie entwickelt man dann die beflügelnde Idee?**

Nehmen Sie sich Zeit. Der Wechsel vom falschen ins richtige Leben geht nicht auf Knopfdruck. Es gibt kein Standardrezept. Machen Sie sich bewusst, wie viele Möglichkeiten das Leben außerhalb Ihres Erfahrungshorizontes noch bietet. Sie sind kein Opfer, sondern der Gestalter Ihres Lebens. Kommen Sie in Kontakt mit echten Gefühlen: Bei welchen Ideen spüren Sie Ihre vitale Kraft? Welche Träume und Sehnsüchte schlummern in Ihrem Herzen? Unsere Sehnsüchte sind Wegweiser zu verschütteten Bedürfnissen!

**Vielleicht hat man dann am Ende tatsächlich eine Vision – traut sich aber die Umsetzung nicht zu.**

Angst ist der mächtigste Feind der Veränderung. Evolutionär war sie extrem sinnvoll. Heute jedoch engt sie uns ein. Viele haben ein verzerrtes Bild von ihren Fähigkeiten. Sie überschätzen, was sie kurzfristig erreichen können. Aber sie unterschätzen, was langfristig möglich ist. Evolution statt Revolution. Der Weg ins richtige Leben braucht eine gute Entscheidung – und dann viele kleine, aber konsequente Schritte.

**Aber was, wenn man zögert, weil das alte Leben nicht ganz und gar schlecht ist? Weil man auch etwas zu verlieren hat?**

Jede Veränderung hat ihren Preis. Vielleicht den Preis, dass man eine Zeit lang Unsicherheit aushalten muss. Oder Menschen enttäuscht. Es gibt drei Wege, sich vom Frust zu befreien: Change it, love it – or leave it. Man kann eine gezielte Änderung vornehmen, die innere Einstellung verändern oder aber den Mut aufbringen, die alte Struktur gänzlich zu verlassen. Hier gilt es, die beste Option zu wählen. Die Veränderung sollte so gestaltet werden, dass man es sinnvoll findet, den Preis zu zahlen. ✘ Interview: Tobias Schmitz



Diplom-Psychologe Tom Rückerl, 53, ist Inhaber des Hamburger Instituts VIEL Coaching + Training