

Ausführliches Interview zu Monkey-Mind-Hack #20

**Du kannst allein
verzweifelt sein, musst es
aber nicht**

Weisheit kommt manchmal von der Seitenlinie – hör hin!

Eberhard, Diplompsychologe, mein langjähriger Coach

Für dieses Buch habe ich engste Freunde und Wegbegleiter gefragt: Wie schafft Ihr es, in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren? Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben selbst – ehrlich, pragmatisch und inspirierend. Sie zeigen, dass es nicht die perfekten Lösungen gibt, sondern ganz individuelle Wege, die uns Stabilität und Sicherheit geben. Möge Eberhards Geschichte in diesem Interview dich inspirieren, deinen eigenen zu finden!

Optimismus und Resilienz angesichts großer Herausforderungen

Eberhard, wie bleiben Sie persönlich angesichts von großen Herausforderungen (z. B. Klimawandel, gesellschaftliche Verrohung, Stimmung in der Gesellschaft, politische Veränderungen, Kriege...) optimistisch und resilient?

Ich bin noch ein Kriegskind, wir mussten flüchten, haben alles verloren – und es gab den Wiederaufbau, eine rasante wirtschaftliche Entwicklung (Wirtschaftswunder), politische Veränderungen, Richtung Demokratie usw.

Veränderung gehört zum Leben

Ich habe daraus gelernt, dass Veränderungen in die eine oder andere Richtung zum Leben gehören, dass die Sicherheit, die wir im Außen suchen, keine bietet, weil wir sie jederzeit wieder verlieren können.

Leben ist Bewegung

Das Leben ist Bewegung und damit Veränderung: was wir festhalten, erstarrt und stirbt (im Extrem). Das bedeutet, sich mit der Unsicherheit zu arrangieren (Inch Allah) und flexibel zu bleiben.

Auch das Klima verändert sich

Auch das Klima hat sich verändert (Eiszeiten) und ist kein sicherer Faktor.

Coping-Strategien: Rituale, Routinen und innere Überzeugungen

Was ist Ihre Coping-Strategie? Gibt es Rituale, Routinen oder innere Überzeugungen, die Ihnen dabei helfen?

Es gilt, die Sicherheit in sich selbst zu finden! Dazu ist nötig, sich selbst zu kennen, seine Anker zu finden, sein Glaubenssystem zu überprüfen, ehrlich zu sich zu sein.



Glaube & Meditation

Ich bin ein „gläubiger“ Mensch, habe die Gegenwart Gottes selbst erfahren. Ich meditiere und bete regelmäßig, habe aufgehört, zu bewerten und positioniere mich stattdessen als Beobachter, der dem Spiel der Mächtigen mit einer gewissen Faszination zuschaut.



Natur & Erdung

Ich erde mich regelmäßig, gehe in die Natur, meinen Garten, finde dort meine Kraft und innere Ruhe, weil ich mich wieder als Teil der Natur empfinde und nicht als Jemand, der so abgestumpft ist, dass er ständig neue Kicks braucht, um sich zu spüren.



Freude an kleinen Dingen

Ich habe gelernt, mich an den kleinen Dingen zu erfreuen, die mir täglich begegnen und sie nicht als selbstverständlich zu konsumieren.

- ☐ Auch die großen Physiker wie Einstein („Der Alte hat nicht gewürfelt“) oder Max Planck kamen in der Naturwissenschaft an ihre Grenzen und glaubten an eine höhere Intelligenz.

Was hält Sie stabil, wenn alles um Sie herum in Bewegung ist?

Was hält Sie stabil, wenn alles um Sie herum in Bewegung ist?

Ich laufe 3x täglich Amok... Wenn Sie regelmäßig meditieren, wird Ihnen Innere Ruhe zur 2. Natur.

Familie

Meine Familie (5 Kinder, 2 Enkel) hält mich fit, das Zusammensein mit den Kindern, sich aneinander erfreuen.

Beruf & Freunde

Mein Beruf, den ich noch in Maßen ausübe, meine Freunde, zu denen ich eine enge Beziehung pflege, und mit denen ich gute Gespräche führe, die mich aufbauen.

Musik & Chor

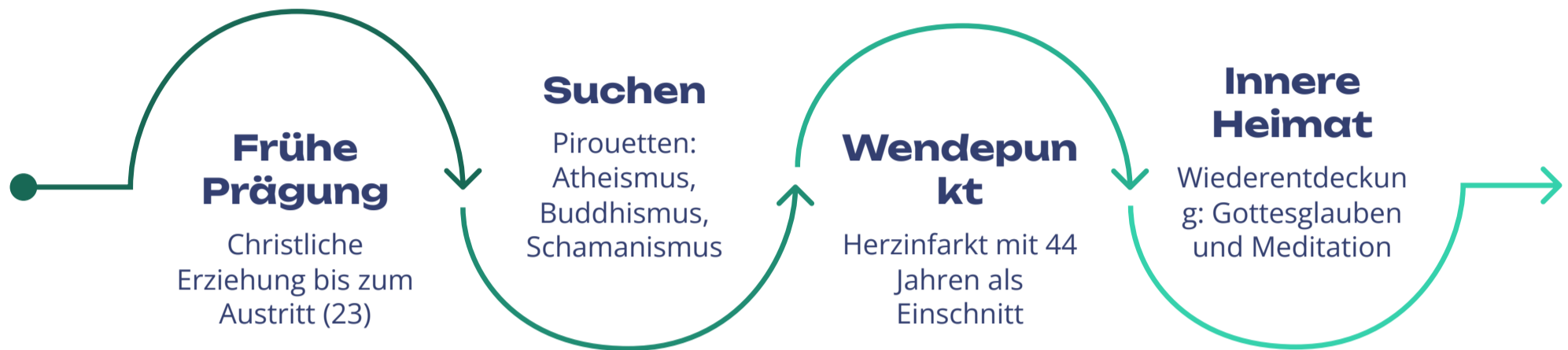
Unser Chor, der sich wöchentlich trifft. Im Chor singen stärkt nachweislich das Immunsystem! Musik ist ein wesentlicher stabilisierender Faktor – ich liebe die 4 Instrumente, die ich spiele.

Natur & Freude

Ausflüge in die Berge, Urlaub, berufliche Erfolge, Freude am Handwerken und Gestalten – es gibt so Vieles, an dem man sich freuen kann – und **Freude stabilisiert**.

Glaube und innere Stärke – eine persönliche Reise

Woran glauben Sie, und wie trägt dieser Glaube zu Ihrer Inneren Stärke bei?



Mir wurde bewusst, wie sehr ich neben der Spur gelebt hatte und viel zu stark am „Außen“ orientiert war. Der Infarkt warf mich auf mich selbst zurück und zwang mich, nach innen zu schauen und elementare Fragen zu stellen: *wer bin ich, was macht mich aus, wozu bin ich hier* usw.

Damals begann ich zu meditieren und mir wurde klar, dass wir Menschen geistige Wesen sind, die menschliche Erfahrungen machen und nicht umgekehrt. Dass wir eine Seele haben, die unsterblich ist und sich für dieses Leben eine Aufgabe gestellt hat. Und wenn wir der nicht nachkommen, erteilt sie uns eine Lektion in Form z.B. von Krankheit, Verlust o.ä.

Unsere Gedanken bestimmen unsere Wirklichkeit

Das Glas ist halbvoll oder halbleer – beides macht emotional etwas mit uns.

Was uns wirklich ausmacht

Leider werden wir so erzogen, dass wir uns mehr über unser Tun definieren als über unser Sein. Über Status, Macht usw. – und das, was uns eigentlich ausmacht – die Liebe, das Mitgefühl, die Intuition – bleibt auf der Strecke.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – Bibel

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst – wenn er das aushält.“ – Stanislaw Lec

Es ist erschütternd, wieviele Menschen sich zu wenig lieben und stattdessen selbstzerstörerische „Sabotageprogramme“ leben und das als ihre Realität sehen (z. B. „Ich bin nicht gut genug“ – „Keiner liebt mich, da muss wohl was nicht stimmen mit mir“). Und wir können Andere nur in dem Maß lieben, wie wir uns selbst lieben. Wir werden als perfekte Wesen geboren und dann leider dazu erzogen, den Erwartungen Anderer zu entsprechen, die bestimmen, wie wir zu sein haben. Das zu erkennen und zu verändern, erfordert Zeit und Geduld – und in vielen Fällen Hilfe von Außen – durch Vorbilder oder gute Therapeuten.

Medienkonsum, soziale Kontakte und der Umgang mit Negativität

Was tun Sie, um sich von Negativität nicht runterziehen zu lassen? Welche Rolle spielen dabei Medienkonsum und soziale Kontakte?

Es ist heutzutage schwierig geworden, verbindliche Informationen zu erhalten – welchem Medium kann ich noch vertrauen, was sind Fake-News und was entspricht der Wahrheit? Wo werde ich manipuliert und belogen? Mainstream-versus Investigativ-Journalismus. Welche Abhängigkeiten bestehen bei den Medien („Wess' Brot ich eß', des' Lied ich sing"). Das ist leider jenseits jeglicher Kontrolle durch den Verbraucher.



Fernsehen meiden

Ich sehe äußerst selten fern und lese nur sorgsam ausgewählte Presseprodukte – so halte ich das Stressniveau auf einem erträglichen Level.



Negative Menschen meiden

Von Menschen, die ihren Fokus überwiegend auf dem Negativen haben, halte ich mich fern.



Lebensbejahende Menschen suchen

Ich treffe mich stattdessen mit Menschen, die lebensbejahend sind, die lachen, tanzen, singen und auf meiner Wellenlänge segeln.

Wie gelingt Ihnen der Spagat, das Negative zu akzeptieren und dennoch positiv zu bleiben?

Wir leben in einer „dualen" Welt, in der es Gut und Böse, Schwarz/Weiß, Warm/Kalt, Hell/Dunkel usw. gibt und eben auch das Positive und Negative. Es kommt darauf an, wofür ich mich entscheide: beides hat seinen Platz. **Ich weiß, womit ich mich gut fühle.**

Optimismus und Resilienz – ein persönliches Beispiel

Was bedeuten für Sie die Begriffe „Optimismus“ und „Resilienz“ ganz persönlich? Können Sie das an einem Beispiel erklären?

Mein Verständnis von Resilienz ist das Stärken der Widerstandskraft durch das Auffüllen der „Tanks“.

Der Schlaganfall mit 73 Jahren

Ich hatte mit 73 Jahren einen Schlaganfall, durch den ich eine Zeitlang an den Rollstuhl gefesselt war. Zunächst packte mich die Verzweiflung, innerlich wusste ich aber, dass der Rollstuhl nicht die Endstation war.

Der Weg zurück

Durch Meditation und fleißiges Üben mit Hilfe meiner Physio- und Ergotherapeuten, ermutigende, aufbauende Gespräche mit meiner Familie und Freunden kam ich wieder auf die Beine, benutzte noch eine Zeitlang einen Rollator, bis ich wieder selbständig gehen, sprechen und die Arbeit in meiner Praxis wieder aufnehmen konnte.

📌 **Lebensmotto:** „Bleib neugierig und gib niemals auf.“

Ratschläge für schwierige Lebensphasen & kleine Schritte zur Positivität

Welche Botschaft oder welchen Ratschlag würden Sie Menschen geben, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden?

O1

Phasen verstehen

Phasen haben die Eigenschaft zu kommen und zu gehen. Es gilt zu verstehen, wie ich in diese schwierige Phase gekommen bin. Schwierige Phasen haben eine Botschaft, die ich verstehen muss, damit ich sie ändern kann.

O2

Gefühle zulassen

Wichtig ist, dass ich die Gefühle zulasse, die mit der Krise einhergehen. Das ist heilsam und trägt zum Verstehen bei. Und die Frage: Was hat mir früher geholfen?

O3

Gespräche & Coaching

Hier sind Gespräche mit echten Freunden eine große Hilfe. Bestenfalls kann ich mir einen kompetenten Coach suchen, falls ich die Krise mit Bordmitteln nicht bewältigen kann.

Was würden Sie jemandem raten, der im Alltag kleine Schritte hin zu mehr Positivität und Stärke gehen möchte?

Ich würde ihm 2 Din A4 Blätter vorlegen:

Linkes Blatt

„Was ich an mir gut finde, mag und kann.“

Rechtes Blatt

„Was ich an mir nicht mag, ändern möchte.“ – Die rechte Seite ist meist deutlich länger als die linke.

Wir suchen dann gemeinsam nach Prioritäten oder er schafft das alleine und arbeitet das Schritt für Schritt ab. Das erfordert Geduld. Es gibt auch Selbsthilfegruppen, die sich mit solchen Themen auseinandersetzen. Und ihm raten, mit Dankbarkeit auf das „kleine Glück“ zu achten, das ihm täglich begegnet.

Gibt es eine kleine, sofort umsetzbare Übung, ein Ritual oder eine Denkweise, die Sie empfehlen können?

Es gibt sehr effektive Atemtechniken zur Stressreduktion – da kann man auf YouTube Einiges finden. Die einfachste, die ich kenne, kommt aus dem Zen: zum Ruhigwerden zählt man Einatmen und Ausatmen als 1. Dann ein zweiter Atemzug als 2. Bis 10 und dann wieder von vorne anfangen – und das für etwa 5–8 Minuten. Das kann man nahezu überall machen: auch in der S-Bahn, auf der Toilette oder beim Warten auf den Bus.

- Auch schwierige Zeiten gehen vorbei. „Meistens haben wir Angst vor dem, was hinter der nächsten Kurve kommt, die wir nicht einsehen können. Was wäre, wenn wir statt in die Angst ins Vertrauen gehen – es könnte ja auch was Schönes kommen?“

Soziale Verbindungen, Schlüsselerlebnisse und das Zulassen von Gefühlen

Wie wichtig sind für Sie soziale Verbindungen und Unterstützung im Kontext von Resilienz?

Freundschaften, Netzwerke sind ganz wichtig für die eigene Entwicklung und Resilienz. Jeder wirkliche Freund kennt meine Stärken und Schwächen und wird mich liebevoll konfrontieren, wenn er sieht, dass ich neben der Spur lebe oder einen groben Fehler mache.

Gibt es eine besondere Erinnerung oder ein Schlüsselerlebnis, das Sie gelehrt hat, mit Herausforderungen umzugehen?

Meine Eltern haben als Erwachsene 2 Weltkriege erlebt – mein Vater beide als Soldat. Sie haben alles verloren. Sie haben nie gejammert darüber, und ihre Trauer runtergeschluckt, die Gefühle verdrängt. Die Kriegsgenerationen konnten sich Gefühle nicht leisten – sie wären buchstäblich daran eingegangen.

Als meine Schwester durch einen Autounfall mit 24 Jahren verstarb – sie war mein Lieblingsgeschwister – habe ich meine Eltern nicht weinen sehen. Wir haben als Familie nicht getrauert – jedenfalls nicht offen – und wir waren 5 Geschwister.

Die Lektion aus der Vergangenheit

Ich habe erst durch meine therapeutischen Ausbildungen gelernt, wie wichtig es ist, seine Gefühle zuzulassen, sie zu verstehen und zu verarbeiten.

Die Wirkung im Leben

Dadurch ist es mir möglich geworden, mit Herausforderungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall konstruktiv umzugehen und nicht daran zu verzweifeln.

Dankbarkeit – der Schlüssel zu innerer Ruhe und Gelassenheit

Welche Rolle spielt Dankbarkeit in Ihrem Leben? Nutzen Sie sie als Strategie, um optimistisch zu bleiben?

Eine große! Dankbarkeit ist der Schlüssel zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Wieviel brauche ich wirklich zum Leben? Ein noch größeres Haus? Einen SUV? Die 10. Eigentumswohnung?



Ein Dach über dem Kopf



Das tägliche Brot



Liebevolle Beziehungen



Gute Freunde



Der Arbeitsplatz



Kein Krieg seit 80 Jahren

Oft nehmen wir diese Dinge als selbstverständlich und würdigen sie nicht genug.

Gibt es eine kleine, sofort umsetzbare Übung oder Denkweise, die Sie empfehlen können?

- Ein russischer Heiler gab mir vor Jahren den kürzesten Satz für Dankbarkeit: „**Ich bin gesund, mir geht es gut, danke Gott.**“ Das sage ich noch jeden Tag.

„Bleib neugierig und gib niemals auf.“