

Über Scherben laufen

Persönlichkeitsentwicklung oder gefährliche Mutprobe?

Journalistische Abschlussarbeit
März 2013

von

Silvia Vujević
Dieselstr. 66
22307 Hamburg
silvia.vujevic@web.de

Weniger Stress und mehr Entspannung, das wünschen sich viele Menschen: Intensiver leben, mehr Lebensfreude verspüren, große Hindernisse einfach überwinden. Persönlichkeitstraining ist im Trend und eine Alternative zu Therapie und stimmungsaufhellender Medizin.

Weit schwingend fliegt der Hammer durch die Luft. Stark, bestimmend sucht er sein Ziel. Er trifft die leere Weinflasche an ihrer empfindlichsten Stelle. Mit einem lauten Klirren zerberstet sie in viele spitze, scharfe Teile. Nun sind nur noch die sanften Klänge aus den Boxen zu hören. Ein gemütlicher Raum ist vorbereitet, warm und sonnenhell. Die Gruppe ist überschaubar, Seminarleiter Alex Bannes sowie eine Handvoll Teilnehmer haben sich eingefunden. Obwohl sich einige heute das erste Mal begegnen, herrscht eine Atmosphäre wie beim Klassentreffen. Das entspannt vorerst, liegt doch noch ein energiereicher Tag vor uns.

Einer Studie zufolge haben mehr als ein Drittel aller EU-Bürger im Laufe eines Jahres mindestens eine seelische Erkrankung. In Deutschland erreicht die Zahl der psychischen Diagnosen stets neue Spitzenwerte. Psychologen und Psychiater bestimmen, wo die Grenzen zwischen gesund und gestört verlaufen. Wer darf sich auf die Couch des Psychologen legen, wer soll bunte Pillen schlucken. Doch die Grenzen sind fließend und nicht jede psychische Beschwerde muss diagnostiziert oder ärztlich behandelt werden.

Endlich das Glück finden

Die Anforderungen im Job wachsen stetig, Arbeitsverhältnisse sind zunehmend unsicherer. Hinzu kommt, allzeit und überall erreichbar sein zu müssen. Nicht verwunderlich, dass alles zusammen viele Menschen belastet. Die Regale der Buchhandlungen sind gefüllt mit Ratgebern, die uns beibringen wollen, das Leben endlich anzupacken. Wir finden dort Bücher, die helfen sollen Probleme zu bewältigen, die eigenen Gefühle zu verstehen und sogar Bestellanleitungen an das Universum. In den Zeitungskiosken sieht es ähnlich aus. Wöchentlich glänzt hier ein Heft aus der Reihe, welches davon handelt, endlich das Glück zu finden. Unterm Strich reden viele über das Gleiche: die Kraft der Gedanken, die innere Kommunikation.

Darauf zielt auch das Scherbenlauf-Seminar ab. Alles beginnt mit dem Bewusstsein des eigenen, inneren Austausches. Daraufhin folgt ein aktives Handeln, dessen Wirkung letztendlich sichtbar und innerlich fühlbar wird. Doch Scherbenlaufen bleibt ein stark polarisierendes Thema. Die Einen finden es anregend und hilfreich. Andere wiederum stehen dem Thema skeptisch gegenüber, betrachten es nur als eine Quatschveranstaltung oder als gefährliche Mutprobe.

Heute wollen wir es wagen, einen Weg voller Scherben zu überschreiten. Natürlich ganz und gar ohne Gruppendruck und mit professioneller Anleitung. „Wer nicht gehen möchte, den kostet es oft mehr Mut, sich das einzugestehen“, bekräftigt Alex. Nicht zu vergessen - es handelt sich um echte Glasscherben, spitz und messerscharf! Noch vor kurzem mit einem Hammerschlag von jedem selbst produziert. Hinterlassen soll dieses Seminar keine blutigen Füße, sondern lediglich die Erfahrung über sich hinaus zu wachsen.

„Ich bin Herzcoach“

Alex Bannes - mittelgroß und schlank - hat eine sympathische Ausstrahlung. Er nennt sich selbst "Herzcoach" und geht seiner Arbeit mit völliger Überzeugung nach. Der 55-jährige ist Persönlichkeitstrainer und behauptet: „In jedem Menschen steckt ein wunderbares, vollkommenes Potenzial!“ Sein eigens kreiertes HERZ-Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild, welches sich auf die Möglichkeiten und Chancen eines Menschen konzentriert. "Wer seine Stärken kennt, wird in dem was er tut, erfolgreich sein." Die unterschiedlichen Methoden seines Coachings haben alle ein Ziel: zu sich selbst, zum Herzen und von dort zum eigenen Potenzial zu gelangen.

Es sind verschiedene Beweggründe, die die Menschen zu Alex bringen. Sie sind vom Partner verlassen worden, haben ihren Job verloren oder wollen sich umorientieren. Doch es geht nicht nur um klare Veränderungen. Viele fühlen sich ungerecht von anderen behandelt, schätzen ihren eigenen Wert nicht und fühlen sich in ihrer Haut nicht mehr wohl. So auch Eva Mielke.

Die quirlige 21-jährige ist vor über einem Jahr zu ihrem ersten Scherbenlauf gekommen. „Meine Mutter war auf einem solchen Seminar und hat mir von der positiven Wirkung erzählt. Von dem tollen Gefühl, das sie danach hatte. Dadurch wollte ich das auch unbedingt mal miterleben!“ Die Kraft, welche die angehende Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin daraus ziehen wollte, war dafür bestimmt, ihre Zwischenprüfung zu bestehen. Sie suchte mehr Selbstbewusstsein und wollte keine Prüfungsangst verspüren. Eva empfand das erste

Seminar als sehr aufregend. "Ich war mir ehrlich gesagt nicht sicher, ob ich wirklich über die Scherben laufen würde", gibt sie zu. Heute ist es wieder ähnlich spannend. Diesmal steht ihre Abschlussprüfung bevor und die will sie ebenso gut meistern wie die Zwischenprüfung.

Paul Büchner wäre nie allein auf die Idee gekommen, über Scherben zu laufen. Beruflich bahnt sich bei ihm in nächster Zeit ein Wechsel an, doch momentan schwimmt er noch orientierungslos umher. Dem Geografen fehlen Kraft und Mut für eine berufliche Umorientierung. Pauls Lebensgefährtin war schließlich der Antrieb. Ihr gefiel die Idee, symbolisch für eine zu meisternde Herausforderung, über Glasscherben zu laufen. Somit schenkte sie dem 33-jährigen die Teilnahme.

Aus Kindertagen erinnert man sich vielleicht noch daran, mal einen Fakir im Zirkus oder auf einem Stadtfest gesehen zu haben, der verrückter Weise über Scherben gelaufen ist. Als erwachsener Mann blickt Paul längst auf eigene Erlebnisse mit Nervenkitzel zurück. „Vielleicht ist das Ganze auch gar nicht so wild. Man kippt da ein paar Scherben hin, hat wahrscheinlich genug Hornhaut unter den Füßen. Das wird schon nicht so schwer sein!“, mutmaßt er mit tiefer Stimme und geht entsprechend erwartungsfrei in das Seminar. Der Großgewachsene hat gegenüber Zauber oder übernatürlichen Kräften eine gewisse Grundskepsis. „Ich lass mich weniger schnell mitreißen. Das mag wohl an meiner naturwissenschaftlichen Ausbildung liegen. Ich versuche erst mal, die Dinge rational zu ergründen.“

Als mentale Vorbereitung auf den Scherbenlauf vermittelt Herzcoach Alex Wissen und Übungen zum Thema Vertrauen und innerer Kommunikation. Der dunkelhaarige Paul sitzt gerade und aufmerksam auf seinem Stuhl, lauscht den Worten des Coachs. Eva wirkt etwas angespannt, zieht die Ärmel Ihres rosafarbenen Pullis weit über ihre Hände. Ihr blondes, mittellanges Haar hat sie zum Zopf gebunden. Ich sitze im Schneidersitz auf meinem Platz, nippe am Wasserglas und nicke zustimmend in die Runde.

Zeit für Bewegung

Im weiteren Verlauf tun wir einfache Dinge, wie zum Beispiel freies Tanzen. Simple Sachen mit großer Wirkung. „Ich fühl mich plötzlich so lebendig“, ruft Eva zu Paul herüber. "Ja, das Ganze bewirkt doch mehr in mir, als ich erwartet habe", stimmt Paul ihr zu. Mich selbst durchfährt ein kribbelndes Gefühl. Die Energie ist von Kopf bis Fuß zu spüren. Jetzt sind wir wachgekitzelt, aufgeweckt.

Durch seine Seminare unterstützt Alex Bannes Menschen darin, sie an ihre eigene Kraft zu erinnern, Wertschätzung wieder zu erlernen und ihre Anliegen selbst anzupacken. Herausfinden aus dem Labyrinth der Probleme, etwas ändern im Leben, das müssen sie selbst. Dafür erhalten sie in seinen Coachings lediglich einen Anstoß. Eine gefestigte Geisteshaltung zu erlangen ist gewissermaßen ein lebenslanger Prozess. Wie bereit bin ich, mich auf meine innere Kraft einzulassen? Was trage ich zu meiner inneren Stabilität bei? Alex ist überzeugt: „Jeder muss sich immer wieder eigene Impulse schaffen!“

Auch Alex selbst hat während seiner Trainerausbildung im Jahr 2007 einen persönlichen Prozess durchlebt. Er hat nicht nur Methoden gelernt, anderen Menschen etwas Gutes zu tun, er wurde gleichermaßen mit den eigenen Schwächen, Ängsten und Grenzen konfrontiert. Heute profitiert er ausgiebig davon, dass er seine Seminare anderen anbietet. "Es macht mich wirklich glücklich, diese Menschen auf dem Weg zu ihrem Potenzial zu begleiten", unterstreicht Alex.

„Je mehr du dir zugestehst, das du dich überhaupt nicht verändern musst, sondern schon jetzt vollkommen in Ordnung bist, umso wohler wirst du dich fühlen!“, betont Alex. Sich liebevoll akzeptieren - mit all den Macken - das ist der Schlüssel. Denn jeder Mensch ist einzigartig, geht einen einzigartigen Lebensweg, den niemand vor ihm so gegangen ist und den niemand nach ihm genau so gehen wird. Wer das bislang für sich noch nicht verinnerlicht hat, der wird mit dem Gang über die Scherben sein Selbstbild verändern -dessen ist sich der Herzcoach sicher.

Platzende Luftballons

Es ist soweit. „Ich gehe über diese Scherben für mehr Leichtigkeit im Leben.“ Eigenverantwortlich macht Alex den ersten Schritt auf die Glasscherben. Das knatschende Geräusch der Scherben, die sich durch den Druck seiner Füße verschieben und weiter zerbersten, klingt wie platzende Luftballons. Wie auf vereistem Schnee laufen, nur lauter. Unheimlich laut. Gleichwohl sieht es leicht aus, wie er Schritt für Schritt weitergeht. Unser Coach bewegt sich konzentriert über die Scherben und schließt seinen Lauf mit einem Lächeln ab - unverletzt.

Zwischen uns anderen Teilnehmern werden Blicke ausgetauscht. Hochgezogene Augenbrauen, verzogen Mundwinkel. Wer wird als nächstes gehen? Jetzt ist auch Paul aufgeregt. Denn die Geräusche, die das Gewicht eines ausgewachsenen Menschen auf den Scherben verursachen, sind beängstigend. „Gehe ich oder gehe ich nicht? Tut es weh, kann ich immer noch abbrechen“, Paul ist hin- und hergerissen. Doch dann riskiert er den Schritt auf den Pfad voller Scherben. Wieder dieses laute Knatschen. Die Scherben glänzen in der durch die Fensterfront einfallenden Sonne. Er scheint keine Schmerzen zu spüren, denn auch er geht geruhsam bis zum Ende hinüber. Ein enthemmtes Raunen geht durch den Raum. Paul seufzt vor Erleichterung, strahlt von einer Wange zur anderen. Ein Blick auf seine Fußsohlen zeigt beindruckend, ein neuer "Scherbenläufer" ist geboren. Wir spenden ihm Beifall.

Das, was heute noch als natürliches und normales Verhalten gilt, wird morgen schon als seelische Störung bezeichnet. Jähzorn wird zur "disruptiven Launenfehlregulationsstörung" und die Schusseligkeit zur "leichten kognitiven Störung". Besondere Menschen werden als krank abgestempelt. Anderssein ist unerwünscht. Dabei geht es selbst einem Persönlichkeitscoach mal so. "Ich bin auch kein Heiliger! Ich habe genauso mal Stress mit meiner Frau. Und dann frage ich mich natürlich, wieso ich das nun nicht auf die Reihe bekomme?", bekennt Alex und seine Stirn wird faltig. "Es mag vielleicht unglaublich wirken, wenn man sich als "großer Coach" präsentiert und dann mal jähzornig oder bewertend ist. Aber jeder sollte auch mal bescheuert sein dürfen, seine Schwächen zeigen!", erzählt er lächelnd.

Der Nächste bitte!

Meine Achtung vor dieser Übung steigt. Ein guter Zeitpunkt schwach zu sein. "Wenn ich jetzt nicht gehe, gehe ich nie!", mein Gedankenkarussell dreht sich. Also mache ich einen Schritt nach vorne, vor die messerscharfen, bunten Glasscherben. Meine Hände sind feucht, meine Füße auch. Adrenalin breitet sich in meinem Körper aus. Das Grummeln im Bauch gehört wohl irgendwie dazu. „Ich gehe über diese Scherben für ein gestärktes Selbstbild!“ Den linken Fuß angehoben, aufgesetzt. Alles was ich jetzt höre ist Stille. Vollends konzentriert, spreche ich mir innerlich Stärke zu. Was mich nunmehr überrascht, bei jedem einzelnen Schritt spüre ich rein gar nichts was sticht, schneidet, verletzt. Es fühlt sich vielmehr wie Watte an, angenehm weich. Ich möchte gar nicht runter von den Scherben, gehe so langsam wie möglich und genieße dieses beflügelnde, stolze Gefühl. Geschafft!

Letztendlich gehen alle Seminarteilnehmer über die Scherben. Eva hat auch ihren zweiten Scherbenlauf als kraftgebend empfunden. „Ich kann sagen, der Scherbenlauf hat mein Leben verändert! Heute sehe ich Herausforderungen lockerer entgegen, gehe wesentlich positiver durchs Leben!“ Eva schmunzelt: „Und wenn ich heute einen Lehrer sehe, kriege ich nicht mehr gleich Panik!“

Der direkte Ansporn, den ein Scherbenlauf auslöst, das berauschte Gefühl, das bleibt eine ganze Weile in einem. Wochen, Monate vielleicht. An diesen Rausch gewöhnen sich manche nur irgendwann. Doch die Erinnerung bleibt für immer. Wichtig ist es dann, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

„Ich will aber auch ehrlich sein. Es gibt ebenso Tage im Leben, da läuft halt alles schief. Dann denke ich nicht an den Impuls und möchte einfach nur leiden!“, gibt Eva Mielke nachdenklich zu. Wenn sie in solch schwierigen Situationen jedoch tief in sich schaut, weiß sie, dass da immer ein Anker ist. Sie hake sich an ihm fest und begreift, was sie schon alles geschafft hat.

"Mein Leben liegt in Scherben vor mir!"

Ein Blick auf die 1000 kleinen und großen Scherben lässt den Tag noch einmal Revue passieren. Nun stellt sich jeder die Frage, was mit der neu gewonnenen Energie im alltäglichen Leben anzufangen ist? Wie kann ich den Raum meiner Möglichkeiten erweitern? Sich immer wieder an den Lauf zu erinnern, ist ein Anfang. Denn er wird zu einer symbolischen Handlung für das Unterbewusstsein. Wer über messerscharfe Glasscherben laufen kann, für den ist es doch ein Leichtes, auch andere "rote Linie" im Leben zu überschreiten, ohne dass es weh tut.

Das Scherbenlauf-Seminar beeindruckt Paul nachhaltig; erst einige Tage später hat er das Erlebte realisiert. „Mensch, das ist doch ganz schön krass! Ich gehe da rüber und es war absolut schmerzfrei. Gefühlt hätte ich einen Kilometer auf Scherben gehen können!“ Das Seminar hat Paul zum Nachdenken bewegt. Auch wenn er sich seiner wahren Kraft noch nicht vollends bewusst ist, wird genau das vielleicht sein nächster Schritt in der Verarbeitung des Seminars sein.

Am Ende muss jeder Mensch individuell entscheiden, ob der Scherbenlauf nun etwas Besonderes für ihn war oder nicht. Wie bei allem im Leben, ist es ein persönlicher Umgang mit Erfahrungen. Jeder nimmt etwas anderes mit. In welchem Ausmaß der Scherbenlauf dazu beiträgt, ein Problem nun besser zu lösen oder ganz große, neue Dinge anzustoßen, auch das unterscheidet sich von Person zu Person. Es wird Menschen geben, für die ist das eine ganz nette Erfahrung, hat aber im Anschluss keine durchschlagende Wirkung. Andere Menschen ändern nach so einer Erfahrung ihr ganzes Leben.

Die Erinnerung an den heutigen Tag ist keine Mappe voller wichtiger Leitsätze, Mutmachsprüche oder Übungen zum Nachmachen. Die Erinnerung ist eine spürbare Veränderung. Und eine kleine, grüne Scherbe, die ich in meiner Hand halte. Fest umschlossen.