

Für unsere Söhne
Thomas & Marco

Wir wünschen Euch in Eurem Leben
jede Menge Rückenwind

KLAUS SIEDENHANS | DR. PETRA SIEDENHANS

FREUNDSCHAFTS ANFRAGE AN DAS LEBEN

Dem Gegenwind des Lebens
gelassen Paroli bieten





© 2022 Klaus Siedenhans und Dr. Petra Siedenhans

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN

Softcover 978-3-347-75695-3

Hardcover 978-3-347-75696-0

E-Book 978-3-347-75697-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind Klaus Siedenhans und Dr. Petra Siedenhans verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne deren Zustimmung unzulässig.

Die Inhalte und Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. der SPEAKUS GmbH für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Editorische Bemerkung:

Wir wechseln in diesem Buch hin und wieder zwischen der männlichen und der weiblichen Form. Wir bitten alle, denen Gerechtigkeit am Herzen liegt, um Nachsicht, dass wir dies aus stilistischen Gründen nicht schematisch tun. Angesprochen sind stets sämtliche Geschlechter.

Besuchen Sie uns im Internet.

Verlag: www.shop.tredition.com

Autor: www.klaus-siedenhans.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Halali mit Handikap	11
Unterschätzter Rückenwind.....	14
Wetterfest im Gegenwind	17
Wie man sich eine Burg borgt.....	21
Ritterschlag für Courage.....	26
Ein Specht wird Welt-Bürgermeister.....	27
Petrus hat keine Neonleuchte	32
Konfettiregen à la carte.....	36
Freudentaumel mit und ohne Flügel	40
Von Brausepulver und Seifenblasen.....	42
Eine Kreuzfahrt nach nirgendwo	47
Das Leben führt Regie.....	65
Maritimes Coaching	68
Im Wasser gestrandet.....	70
„Fortuna Kehrtwende“ gegen „Vorwärts Amaranth“.....	72
Herr Amaranth, führen Sie hier eigentlich Regie?.....	74
Lebensassistentensystem Gewohnheit.....	76
Gewohnheiten - Energieeffizienzklasse A+++.....	78
Masterplan für gute Gewohnheiten.....	81
Riesige kleine Schritte	81
Spiel es noch einmal, Sam	82
Durststrecken beregnen.....	84
66 Tage Ewigkeit	85

Schlachtplan gegen schlechte Gewohnheiten.....	86
Gewohnheit: der zähste Klebstoff der Welt!.....	89
Trainingsplan „Fortuna Kehrtwende“	91
Warm-Up: Auslöser ermitteln	92
Mindset-Training: Auslöser bewusst registrieren	93
Koordinations-Training: Belohnung identifizieren und neue Gewohnheit festlegen	96
Core-Training: neue Gewohnheit üben	99
Ein Adler springt Ski	104
Die Top-Charts der Unzulänglichkeiten	107
Sich nicht selbst im Weg stehen – Ein Trimm-dich-Pfad.....	110
Von Schwarzmalern und rosaroten Brillen	113
Breakout Room-Albtraum.....	118
Runter vom Trampelpfad.....	121
Graue Zellen im Sparstrumpf.....	124
Der Zauberer und die Magie des Scheiterns	129
Heiter Scheitern ist das neue Siegen.....	132
Schwarzer Gürtel im Scheitern.....	135
Vorwärtsbedanken.....	141
Stimmungsaufheller Dankbarkeit.....	143
Ein Glas voll warmer Socken	146
Wissens- und Inspirationsquellen für dieses Buch.....	152

Einleitung

Wir alle kennen Zeiten, in denen Dinge nicht so laufen, wie wir es uns vorgestellt haben. Wie oft ärgern wir uns über kleine und größere Widrigkeiten in unserem Leben, die unerwartet auftauchen und uns mehr Zeit, Energie und Aufmerksamkeit kosten als wir geplant haben?

Es ist das gleiche Gefühl, das man von stürmischen Herbsttagen kennt, an denen man auf freiliegendem Gelände gegen Böen anläuft und hofft, bald windgeschütztes Terrain zu erreichen. Bei jedem Schritt registriert man den Wind, der sich einem entgegenstellt. Es kostet Kraft, gegen ihn anzulaufen, er zerrt an der Kleidung und lässt die Augen tränen.

Auch in unserem Leben registrieren wir Gegenwind unverhältnismäßig stark und tendieren dazu, ihn überzubetonen. Da verwundert es kaum, dass er obendrein unsere persönliche Befindlichkeit nachdrücklicher beeinflusst als günstiger Rückenwind.

Optimistisch gestimmt auf das Leben zu schauen fällt nachvollziehbarerweise leichter, wenn alles wie am Schnürchen läuft. Doch was ist, wenn das Leben mit dem falschen Fuß aufgestanden ist? Da kann man durchaus mal den Impuls verspüren, das Leben lautstark zum Duell zu fordern. Doch von einer lebenslangen Fehde ist abzuraten, da dieser permanente Kampfmodus uns in einen ebenso permanenten Stressmodus versetzt. Im Ergebnis unablässig negativer Emotionen produzieren wir einen wahren Schierlingsbecher an Chemikalien, die munter durch unseren Körper zirkulieren und dort für Trouble sorgen. Selbst wenn es schwerfällt: Die Akzeptanz des Unabänderlichen gibt einem Halt und Haltung, damit das Leben einen in heiklen Situationen nicht vollends aus der Kurve trägt.

Doch wie geht man positiv damit um, wenn man vom Leben so richtig Gegenwind bekommt? Wie schafft man es trotzdem, couragiert und mental gut drauf zu bleiben? Wie bekommt man es hin, sich nicht lange davon runterziehen zu lassen?

Diese Fragen haben uns umgetrieben und wir haben nach Menschen Ausschau gehalten, die für sich ermutigende und inspirierende Antworten darauf gefunden haben. Diese Menschen haben sich entschieden, das Leben auch dann zu bejahen, wenn der Gegenwind gefühlt Windstärke 12 erreicht.

Einer von ihnen will eine mittelalterliche Burg bauen, ein anderer zwei Gewehre vom jüngst verstorbenen Großvater bei der Gemeinde abgeben, wieder ein anderer steht im Finale der Zauberweltmeisterschaft und dann kommt alles ganz anders, als sie es sich vorgestellt haben. Nachvollziehbarerweise sind sie angesäuert und nehmen es dem Leben auch kurz mal übel, dass es ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Aber sie brechen deswegen kein Dauerschirmmützel vom Zaun. Sie akzeptieren, dass Dinge manchmal suboptimal laufen und tragen mit Gelassenheit, was sie nicht ändern können. Zum Dampfablassen gestatten sie sich lediglich einen Kurztrip nach Jammertal, aber keinen Umzug dorthin. Denn mit hängendem Kopf und ebensolchen Schultern kann man keine Siegesarie schmettern. Da reicht es allerhöchstens zum Klagegesang. Doch dafür gibt es für sie keinen Grund, denn sie sind losgegangen und haben an Erfahrung gewonnen. Sie haben sich mit dem Leben angefreundet und nehmen unerwarteten Gegenwind als Trainingseinheit für mentale Wetterfestigkeit. Das übt darin, dem Leben nicht gleich die Freundschaft aufzukündigen, wenn es nicht so ist, wie man es erwartet.

Das Buch ist ein vergnügliches Plädoyer für eine versöhnliche Haltung gegenüber den Wechselfällen des Lebens. Die Helden der wahren und vorzugsweise heiteren Begebenheiten in diesem Buch haben ihren ganz eigenen Weg gefunden, dem Gegenwind Paroli zu bieten. Zu ihrem Arsenal gehören Akzeptanz, Gelassenheit,

Beseeltsein, Dankbarkeit, Mut zu Veränderungen und Mut zum Scheitern. Dieses Arsenal ist nur ein Teil weiterer Optionen für einen günstigen Umgang mit turbulenten Zeiten. Zu diesen Optionen gehören beispielsweise die Unterstützung durch andere und soziale Eingebundenheit, denen wir in unserem Buch *Nicht allein auf weiter Flur - Ein unterhaltsamer Wegbegleiter aus der Einsamkeit* viel Raum gewidmet haben.

Doch so unterschiedlich die einzelnen Wege sein mögen, die Protagonisten übernehmen die Verantwortung für ihre eigene Befindlichkeit und delegieren sie nicht an das Leben oder an andere. Überzeugt davon, dass es eben nicht die äußeren Umstände sind, die sie glücklich oder unglücklich machen, sondern ihre Einstellung dazu, haben sie quasi die Fähigkeit erlernt, Rückenwind auch dann zu spüren, wenn er physisch nicht vorhanden ist.

Der positive Effekt ist, dass sie dadurch mehr in der Fülle und weniger im Mangel sind. Erleben macht deutlich zufriedener als just zu Überleben. Rückenwind ist wie eine Art Defibrillator für unseren Lebensmut. Er gibt uns Zuversicht, um weiterzumachen.

Wir möchten mit diesem Buch drei Impulse setzen. Zum einen ist es uns wichtig, Wege aufzuzeigen, wie man positiv damit umgehen kann, dass das Leben nicht so läuft, wie man es sich vorgestellt hat. Zum Zweiten möchten wir mit Ihnen darüber nachdenken, dass man für sein Erleben verantwortlich ist und damit im übertragenen Sinne für seine mentale Wetterfestigkeit. Drittens möchten wir das Bewusstsein dafür schärfen, dass eine lebensbejahende Haltung in Gegenwind-Zeiten letztlich eine Entscheidung ist.

Das Auf und Ab des Lebens grundsätzlich zu bejahen ist für uns dabei nicht gleichbedeutend mit ständig guter Laune. Man kann durchaus guten Mutes unterwegs und trotzdem mal schlecht drauf sein. Eine solide Wetterfestigkeit verringert allerdings die großflächige Ausbreitung mentaler Tiefdruckgebiete.

Unsere Impulse sind nicht in Ratgebermanier in fettgedruckte Ausrufezeichen-Sätze verpackt. Unser Augenmerk liegt vielmehr

auf einer ausgewogenen Mischung aus Wissenswertem und Geschichten, die dem Wissenswerten den Hauch von Berührtsein, Staunen oder Aha-Effekt hinzufügen. Denn das brauchen wir, um uns gut daran zu erinnern. Denn wir müssen uns unbedingt daran erinnern, damit wir ins Tun kommen. Hierbei können unsere Rückenwind-Strategien gute Dienste leisten.

Obwohl das Buch zwei Autoren hat, ist es der Einfachheit halber in einer Ich-Perspektive geschrieben, in der Klaus Siedenhaus der Erzähler ist.

Wir haben für dieses Buch viele Menschen gebeten, uns zu unserem Thema lebensbejahende Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen. Nicht nur, weil aus unserer Sicht ein Buch über eine verständliche Haltung gegenüber dem Auf und Ab des Lebens solche Geschichten braucht. Sondern vor allem, weil wir glauben, dass wir in diesen Zeiten ganz generell mehr Geschichten brauchen, die uns schlichtweg guttun.

Für die vergnüglichen, zuversichtlichen und berührenden Geschichten mitten aus dem Leben möchten wir uns bei André, Erwin, Gaston, Jürgen, Mariana, Melissa und Stefan bedanken. Rückenwind und jede Menge Unterstützung für unser Buch bekommen wir von Armin, Denise, Harry, Jens, Marco, Marion, Roman, Sybille und Thomas.

Wir sind dankbar dafür, so großartige Menschen um uns zu wissen.

Halali mit Handikap

Wir sind auf einer großen Feier eingeladen. Die Gastgeber haben in einem Garten viele kleine einladende Tische unter hübsch dekorierten Sonnenschirmen platziert. Beladen mit Kuchenteller und Kaffeetasse fragen wir ein freundlich aussehendes Paar mittleren Alters, ob wir uns zu ihnen gesellen dürfen. Wir kommen ins Gespräch und im Laufe des Nachmittags erzählen wir von unserem Buchprojekt: Wie gelingt es, mental gut drauf zu bleiben, wenn es im Leben nicht so läuft, wie man es sich vorgestellt hat. Die beiden sehen sich an. Zu diesem Thema hätten sie eine nicht alltägliche Geschichte für uns. Ob wir sie hören wollen. Natürlich. Unbedingt!

Vor wenigen Wochen ist der Großvater des Mannes verstorben. Er hat bei einigermaßen guter Gesundheit ein biblisches Alter erreicht und ist einfach eines Morgens nicht mehr aufgewacht. Er lebte in einem alten Bauernhaus und kannte in der Gegend so ziemlich jeden. Er war passionierter Jäger und zeitlebens angesehenes Mitglied des ortsansässigen Jagdvereins. Er kannte den Wald wie seine Westentasche. Für seinen Enkel war er immer so etwas wie der Old Firchand von Niederbayern. Nur als die Großmutter starb, starb auch ein bisschen vom Großvater mit und er wurde etwas kauzig.

Nun hat der Mann das kleine, alte Haus vom Großvater geerbt und will es etwas herrichten. In der Post findet er ein Schreiben vom Landratsamt. Laut Waffenbesitzkarte verfüge der Großvater über zwei Jagdgewehre und entsprechende Munition. Das Schreiben enthält neben zahllosen Vorschriften für den Umgang mit geerbten Waffen und Munition diverse Fristangaben, bei deren Nichteinhaltung eine saftige Geldbuße angedroht wird. Der Enkel stöhnt innerlich leise auf: Die Jagdgewehre des Großvaters – an die hat er gar nicht mehr gedacht. Natürlich kennt er den massiven Waffenschränk im Keller, aber bis zu dem waren sie bei der ersten Sichtung des Nachlasses noch gar nicht gekommen. Aber eines steht für ihn sofort fest: Er will diesen Teil des Erbes möglichst zügig aus dem Haus haben.

Mit dem Landratsamt wird zeitnah ein Abgabetermin vereinbart. Um Kosten zu sparen, beschließt er, die für den Transport geforderten verschließbaren Futterale selbst zurecht zu zimmern. Er geht in den Keller und schließt den Waffenschränk des Großvaters auf, um für den Bau der Transportfutterale die Gewehre zu vermessen. Er denkt, ihn trifft der Schlag. Wo, um Himmels willen, sind die Gewehre? Im Gewehrschränk jedenfalls nicht. Der ist gähmend leer. Er ruft nach seiner Frau und knipst in weiteren Kellerräumen Licht an, um besser sehen zu können. Doch es hilft nichts. Sie schauen beide fassungslos in einen definitiv leeren Schränk.

Nachdem sich der erste Schreck gelegt hat, beginnen sie systematisch jeden Winkel des Hauses zu durchsuchen. Erste Erleichterung stellt sich ein, als eines der Gewehre griffbereit unter dem Bett des Großvaters ausfindig gemacht wird. Sie schöpfen Hoffnung: Wenn eines da ist, wird auch das andere nicht weit sein. Sie durchsuchen das gesamte Haus mehrfach von oben bis unten. Als das Gewehr verschwunden bleibt, wird an Wände geklopft, an Dielen gerüttelt und diverse Möbelstücke werden angehoben oder von der Wand abgerückt. Doch das zweite Gewehr ist und bleibt

verschwunden. Die beiden schwitzen Blut und Wasser. Sie denken an die ganzen Vorschriften, Fristen und Bußgelder. Wo steckt bloß dieses vermaledeite Gewehr?

Erschöpft und mittlerweile etwas ratlos spielen sie beim Abendessen am großen Küchentisch mögliche Optionen durch. Vielleicht wissen Freunde oder Nachbarn etwas über den Verbleib des Gewehres. Andererseits kann man schlecht bei den Nachbarn klingeln und sie unumwunden danach fragen. Sie beschließen, der Reihe nach engen Freunden, Jagdgefährten und Nachbarn des Großvaters einen kurzen Besuch abzustatten. Jeder bekommt ein kleines Andenken an den Großvater und im sich zweifellos anschließenden Gespräch wird man versuchen, dezent abzuklopfen, ob vielleicht dort das Gewehr ein neues Zuhause gefunden hat.

Diverse Kräuterliköre und Obstler später, die bei den Besuchen in der unmittelbaren Nachbarschaft allesamt auf das Wohl des Großvaters geleert worden sind, gibt es vom Gewehr nach wie vor nicht die geringste Spur. In Anbetracht ihres Alkoholpegels beschließen sie, die weitere Suche auf den nächsten Tag zu vertagen. Es kommt sicher nicht so gut, wenn man erheblich angetütet in der Nachbarschaft nach einem Gewehr fragt.

Anderentags erweitern sie ihren Besuchsradius um alte Freunde und Jagdgefährten. Doch nichts, aber auch gar nichts deutet auf einen möglichen Verbleib des Gewehres hin. Langsam wird die Zeit knapp. Als sie einen hoch betagten Freund des Großvaters aufsuchen, haben sie die Hoffnung schon so weit aufgegeben, dass sie beinah vergessen, sich auch bei ihm diskret nach dem Gewehr zu erkundigen. Als sie dann doch andeutungsweise auf das Thema kommen, atmet der alte Herr hörbar auf. Er erhebt sich etwas schwerfällig aus seinem alten Sessel, um mühsam ächzend unter seinem Bett das Gewehr des Großvaters hervorzukramen. Der habe es ihm gegeben, weil man doch immer wieder hört, dass so

viel Schlimmes passiert. Aber eigentlich hätte er, seitdem er die Waffe im Haus hat, gar keine richtige Ruhe mehr gefunden. Allein der Gedanke sei für ihn beklemmend und er wäre froh, wenn sie das Ding wieder mitnehmen würden.

Am Abgabetag wandern zwei sorgsam verstaute Jagdgewehre samt Munition über einen schlichten Tisch im Landratsamt. Die Mitarbeiterin quittiert die Rückgabe unbeteiligt und kann nicht recht verstehen, wieso der Mann vor ihr so erleichtert wirkt.

Unterschätzter Rückenwind

Wie oft ärgern wir uns über die kleinen Widrigkeiten des Alltags? Wenn Dinge nicht wie am Schnürchen funktionieren, reagieren wir nicht selten ungehalten und eine Spur übelnehmerisch. Denn dann erfordern sie mehr Zeit, Energie und Aufmerksamkeit, als wir für sie eingeplant haben. Es ist das gleiche Gefühl, das ich von stürmischen Herbsttagen kenne, an denen ich auf den freiliegenden Feldwegen gegen den Wind anjogge und hoffe, bald den geschützteren Waldweg zu erreichen. Bei jedem Schritt registriere ich den Wind, der sich mir entgegenstellt. Es kostet mich Kraft, gegen ihn anzulaufen, er zerrt an meiner Jacke und lässt meine Augen tränen. Doch auf dem Rückweg, wenn ich aus dem Wald herauslaufe und wieder auf den Feldweg biege, schiebt er mich vorwärts, lässt mich leichter und schneller laufen. Die ersten Meter laufe ich wie beflügelt - bis der Rückenwind für mich zur Selbstverständlichkeit wird und sich meine Aufmerksamkeit wieder anderen Dingen zuwendet.

Auch bei der Ausschreibung für unser Buchcover bekamen wir interessanterweise zahlreiche Vorschläge zum Thema Gegenwind, jedoch kaum einen zu Rückenwind. Diese Feststellung deckt sich mit dem, was Forschungen zu diesem Thema belegen: Weil uns die Überwindung von Hindernissen Kraft, Zeit und Aufmerksamkeit

kostet, nehmen wir sie ganz anders wahr: Wir neigen dazu, sie überzubetonen. Für Dinge hingegen, die zu unseren Gunsten laufen, müssen wir diese Aufmerksamkeit nicht aufbringen und haben sie deswegen häufig erheblich weniger auf dem Radar.

Die amerikanischen Psychologen Shai Davidai und Thomas Gilovich konnten in ihren Untersuchungen zum einen zeigen, dass wir Kalamitäten überproportional wahrnehmen. Zum anderen stellten Sie fest, dass wir häufig meinen, dass die Widrigkeiten, mit denen wir zu kämpfen haben, gewichtiger sind als die anderer Menschen. Ihre Befragungen zeigen, dass wir bei anderen mehr Rückenwind oder weniger Gegenwind vermuten, selbst wenn es keinerlei tragfähigen Beweis für diese Annahme gibt. In ihrer Untersuchung sind etwa Football-Fans der festen Überzeugung, dass ihre Mannschaft ungleich oft herausfordernde Spiele zu absolvieren hat. Bei der Befragung von Studierenden, die in ihrem Fachbereich entweder experimentell oder nicht-experimentell arbeiten, glaubte jede Fraktion, dass sie es hinsichtlich der Vergabe von Stipendien oder Festanstellungen, bei Publikationen oder Gutachten deutlich schwerer hat als die andere.

Und Hand aufs Herz: Wie oft ist man selbst fest davon überzeugt, dass man stets und ständig derjenige ist, bei dem der Kaffeeautomat den Hinweis „Wassertank auffüllen“ anzeigt, der an der langsamsten Kasse in der Schlange steht, der jede rote Ampel mitnimmt oder bei dem der eben noch funktionierende Flaschenpfandautomat die Annahme weiteren Leerguts strikt verweigert.

Doch nicht genug damit, dass wir dem Gegenwind des Lebens mehr Aufmerksamkeit schenken als dem Rückenwind: Ungünstige Ereignisse haben zudem einen stärkeren Einfluss auf unsere Befindlichkeit als positive (= Negativitätsverzerrung). Da wir kognitive Ressourcen mobilisieren müssen, um mit diesen Widrigkeiten fertig zu werden, nehmen wir sie intensiver wahr. Die Forschung zeigt sogar, dass wir für die Beschreibung ungünstiger

Ereignisse und negativer Gefühle über ein deutlich breiteres und differenziertes Spektrum an Begrifflichkeiten verfügen als für deren positive Pendanten.

Für all die kleinen Widrigkeiten des Alltags, die uns beschäftigen, steigt unser Gehirn in einen imaginären Boxring mit dem Ziel: Sieg durch k. o. Doch manchmal gelingt es nicht gleich in Runde eins, das Problem, das es sich vorgeknöpft hat, zu lösen. Sitzen wir mit ungelösten Themen erschöpft in der Ringecke, fühlen wir uns eher unsicher und ängstlich. Doch eine gute Entscheidung - etwa in Form eines gezielten linken Hakens - lässt Neurotransmitter sprudeln, die uns helfen, wieder hoffnungsvoller und versöhnlicher auf das Leben zu schauen. Beschränken Sie die Anzahl der Gegner im Ring; versuchen Sie besser, ein Problem nach dem anderen anzugehen.

Es ist günstig, sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass wir die kleinen Ärgernisse ungleich stärker registrieren als die Goodies, die uns das Leben schenkt. Wenn wir es sehr persönlich nehmen, dass uns das Leben durchaus auch einmal ein Bein stellt, kann das dazu führen, dass wir permanent nur darauf warten, dass es wieder die Blutgrätsche macht. Seismisch hochsensible Gegenwindensoren machen uns jedoch schlichtweg das Leben schwer. Setzen Sie besser auf eine feine Sensorik für Rückenwind. Es tut etwas für unser Wohlbefinden, wenn wir bewusst dankbar zur Kenntnis nehmen, wenn das Leben für uns einfach mal so die Rückenwindmaschine anschmeißt. Es bewahrt uns davor, missgestimmt auf andere zu schauen, von denen wir annehmen, dass sie es leichter haben als wir und erhöht unsere Bereitschaft, andere mit Rückenwind zu unterstützen.

Wetterfest im Gegenwind

Auch für die kleinen alltäglichen Schwierigkeiten gilt, mit Gelassenheit hinzunehmen, was man nicht ändern kann. Nach Alternativen zu suchen ist gut genutzte, zu langes Jammern hingegen vertane Zeit. Das Leben wird auch dann nicht so laufen, wie man es gerne hätte, wenn man es wüst beschimpft und auf seinen perfekt ausgefeilten Plan verweist, den heftiger Gegenwind gerade durcheinandergewirbelt hat. Die verstreut umherliegenden Fragmente sind nun mal da. Es liegt bei uns selbst, die Teile neu zusammenzusetzen und weiterzumachen, wenn wir uns nicht fremdbestimmt fühlen wollen. Nehmen Sie Gegenwind-Szenarien am besten als Trainingseinheit.

Im wahrsten Sinne wörtlich nehmen das die tollkühnen Teilnehmer der niederländischen Meisterschaft im Gegenwindradeln. Dieses ungewöhnliche Rennen ist nicht nur eine Mordsgaudi, es macht seinem Namen wahrhaftig alle Ehre: Gefahren wird gegen einen handfesten Orkan! Für dieses spektakuläre Turnier zwischen Mensch und den entfesselten Elementen gibt es keinen vorbestimmten Termin. Ist ein heftiges Sturmtief im Anmarsch, wird mit dem Schlachtruf „Wir kriegen Sturm“ kurzfristig der Rennstart für das „Tegenwindfietsen“ angesetzt und eine wachsende Zahl von furchtlosen Gegenwind-Rittern tritt beim Zeitfahren nach Kräften in die Pedale. Es gilt, den 8,5 Kilometer langen Oosterscheldedeking-Sturmflutdamm mit einem traditionellen holländischen Fahrrad - ohne Gangschaltung und mit Rücktrittbremse - zu bezwingen. Die Streckenlänge mag nicht heldenhaft klingen, doch das Wehr liegt quasi mitten in der Nordsee und hier hat Aiolos, der Herrscher über die Winde, definitiv das Sagen. Wenn einem der Wind mit Orkangeschwindigkeit entgegentobt, kann man sich auf dem Damm kaum auf dem Rad halten, geschweige denn vorwärtskommen. Die Zuschauer, die sich bei Windstärke 9 mit Gurten an die Tribünensitze schnallen können, verfolgen ein irrwitziges Martyrium - musikalisch untermalt von einem Orkanorchester.

Als wir das erste Mal Bilder von diesem unglaublichen Rennen gesehen haben, stand unser Entschluss sofort fest: Bei der nächsten Gelegenheit müssen wir uns dieses Rennen unbedingt ansehen.

Doch Sie müssen gar nicht bei orkanartigem Gegenwind über ein Sturmflutwehr in Zeeland radeln, um sich wetterfest zu machen. Es reicht, wenn Sie einmal öfter bewusst gelassen nach Optionen Ausschau halten, wenn es da draußen nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben.

Eine Freundin meiner Frau ist großer Madonna-Fan. Daher hatte sie für deren Auftaktkonzert in Berlin zwei Karten gekauft. Die Freundin wohnt gute zwei Autostunden von Berlin entfernt. Als sie am Veranstaltungstag die Treppe unserer Berliner Wohnung hinaufsteigt, verkündet sie leichthin: „Unsere Eintrittskarten habe ich in der ganzen Hektik blöderweise bei mir auf dem Küchentisch liegenlassen.“ Meine Frau hält das zunächst für einen Scherz. Doch wie sich herausstellt, ist es keiner. Die Freundin nimmt das Fiasko gelassen: „Irgendwie kommen wir da schon rein. Ich habe die Karten per Kreditkarte bezahlt. Das muss sich doch irgendwie nachvollziehen lassen. Zudem bleiben unsere Plätze frei. Das wird sich schon regeln.“ Die Freundin telefoniert mit der Eventagentur, über die sie die Karten gekauft hat. Man zeigt Verständnis, kann aber nicht weiterhelfen. Sie kontaktiert die Halle, in der das Konzert stattfindet. Auch dort Bedauern, aber keine Lösung.

Die beiden beschließen, trotzdem zur Konzerthalle zu fahren, um ihr Glück vor Ort zu versuchen. Vor der Halle und den Eingängen drängeln sich Himmel und Menschen. Das Konzert ist laut Veranstalter restlos ausverkauft. Schwarzmarkthändler bieten Restkarten zu Wucherpreisen an.

Sie tragen ihre Geschichte von den Eintrittskarten auf dem heimischen Küchentisch zunächst an der Abendkasse vor. Die Kassiererin verkündet sichtlich gelangweilt, dass das die mit Abstand fantasieloseste Geschichte ist, die sie zum Thema vergessene Eintrittskarten je gehört hat und dass sie so oder so nicht

weiterhelfen kann. Meine Frau und ihre Freundin ziehen weiter und versuchen ihr Glück an diversen Eingängen, bei Mitarbeitern vom Roten Kreuz, von Sicherheitsfirmen und bei Leuten, die aussehen, als könnten sie irgendetwas mit der Veranstaltung zu tun haben. Alle hören ihnen zu, doch keiner kann ihnen helfen.

Mittlerweile haben sich die Schlangen vor den Eingängen aufgelöst. Noch ist nichts zu hören. Doch das Konzert muss zweifellos jede Minute losgehen.

Die beiden haben ihre Geschichte mittlerweile fast jedem erzählt, der einen offiziellen Veranstaltungsausweis trägt. Bis auf einen. Der scheint gerade noch einmal die Lage an den Eingängen zu überprüfen. Sie unternehmen einen allerletzten Versuch. Zum gefühlt zwanzigsten Mal erzählen sie ihre wenig originelle Geschichte. Als sie enden, überlegt er kurz. Dann scheint er zu einem Entschluss gekommen zu sein: Er vertraue seiner Menschenkenntnis und glaube ihnen daher ihre Geschichte. Er werde ihnen zwei Karten besorgen und erwarte im Gegenzug, dass sie ihm ihre vergessenen Karten zuschicken, damit er weiß, dass er sich nicht getäuscht hat. Er geht zurück in die Halle, in der in diesem Moment unüberhörbar das Konzert beginnt.

Meine Frau ist überzeugt, dass das ein ebenso cleverer wie charmanter Schachzug ist, um sie beide wieder loszuwerden. Ihre Freundin ist sich hingegen sicher, den gesuchten rettenden Engel gefunden zu haben. Und sie behält recht. Nur wenige Minuten später ist er zurück. Er drückt ihnen Karten für VIP-Tribünenplätze in die Hand und eine Adresse, an die sie ihre liegengelassenen Karten schicken sollen. Ihre Hartnäckigkeit hat sich gelohnt!

Wann immer meine Frau in den nächsten Tagen nach dem Madonna-Konzert gefragt wird, muss sie schmunzeln: „Das mit Abstand Aufregendste am Konzert war, überhaupt reinzukommen!“

Natürlich haben die beiden ihre Originalkarten geschickt – zusammen mit einer Danke-Karte und der größten Pralinenpackung, die sie finden konnten.



Rückenwind-Strategie:

Schenken Sie den Rückenwind-Geschichten in Ihrem Leben die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Sie geben Ihnen innere Stabilität und Zuversicht in Zeiten, in denen alles aus den Fugen zu geraten scheint.

Sie können Unwetter nicht kontrollieren, aber Sie können sehr wohl beeinflussen, wie Sie darüber denken.

Gegen das Leben zu sein führt zu Verstimmtheit.

Wechseln Sie bewusst die Perspektive und halten Sie nach Rückenwind-Quellen Ausschau, die Ihnen die Kraft geben, Wind und Wetter zu trotzen.