

SÖREN BAUER



**SÖREN
UND
ICH**

WIE ICH DURCH EINE SCHWERE KRISE
EIN GLÜCKLICHER MENSCH WURDE

G|U

SÖREN BAUER

SÖREN UND ICH

WIE ICH DURCH EINE SCHWERE KRISE
EIN GLÜCKLICHER MENSCH WURDE

*Dieses Buch ist all den Menschen gewidmet,
die völlig unerwartet in eine schwere und
ausweglos scheinende Lebenskrise geraten.*

Ihr seid nicht allein!

*Wenn ihr den Mut habt, euch zu öffnen,
werdet ihr Hilfe erfahren und einen Ausweg finden.
Bitte glaubt daran und glaubt an euch selbst!
Ihr könnt alles schaffen, wenn ihr es wollt.*

INHALT

| | |
|---|-----|
| VORWORT | 5 |
| 6. SEPTEMBER 2022 UM 10:37 UHR | 7 |
| VOM SIGNALE-ERKENNEN UND AUF-SEIN-BAUCHGEFÜHL-HÖREN | 14 |
| DIE BEDEUTUNG KLARER KOMMUNIKATION | 25 |
| VOM UMGANG MIT SCHOCK UND TRAUMA | 39 |
| AUF DEM WEG ZU KLAREN ENTSCHEIDUNGEN | 49 |
| FEHLER, DIE EIN VERLASSENER MENSCH VERMEIDEN SOLLTE | 67 |
| LIEBESKUMMER UND TRENNUNGSSCHMERZ | 90 |
| KRISENINTERVENTION IN EINER PSYCHIATRISCHEN KLINIK | 99 |
| VON EMPATHIE UND DER FÄHIGKEIT DAZU | 122 |
| DAS THEMA SCHEIDUNG | 136 |
| DIE ERSTEN SCHRITTE ZU EINEM NEUANFANG | 147 |
| EINE REISE WEG AUS DEM SCHMERZ | 156 |
| VOM GLÜCK, UNTERWEGS NEUEN MENSCHEN ZU BEGEGNEN | 163 |
| 20 KILOGRAMM WENIGER – UND DER BUTTERPOST | 176 |

| | |
|--|-----|
| WIE MAN SEINE ANGEHÖRIGEN UND SICH VOR STREITIGKEITEN SCHÜTZT | 184 |
| UNTERWEGS AUF DATINGPORTALEN | 192 |
| VOM SINN DES BALLASTABWERFENS | 207 |
| VON ENERGIERÄÜBERN UND VOM GRENZEN-SETZEN | 220 |
| EINE KRISE IST KEIN SCHEITERN! | 226 |
| MEIN NEUANFANG IN DANKBARKEIT | 234 |
| DANKSAGUNG | 237 |

VORWORT

Am 6. September 2022 um 10:37 Uhr teilte mir meine geliebte Frau mit, dass sie mich nach 20 Jahren Ehe verlassen würde. Sie löste dadurch die schwerste Krise in meinem Leben aus. Ein Jahr später postete ich in den sozialen Medien, dass ich meiner Frau dankbar bin. Wofür? Ich war dankbar dafür, diese Zeit nicht nur überlebt zu haben, sondern aus ihr auch als neuer Mensch hervorgegangen zu sein. Nach nur zwölf Monaten war ich jemand geworden, der von vielen nicht mehr auf Anhieb wiedererkannt wurde. Einerseits, weil ich über 30 Kilogramm abgenommen hatte, andererseits, weil ich während der Bewältigung meiner Krise sehr viele wertvolle Erfahrungen machen müssen und dürfen. Auf keine davon möchte ich heute verzichten, denn sie haben mit zu meiner Transformation beigetragen.

Es herrscht landläufig die Meinung: Menschen verändern sich nicht. Das stimmt nicht! Vor der Trennung war ich ein anderer Sören als der, der ich heute bin. Deshalb auch der Titel dieses Buches *Sören und ich*. Menschen können sich stark verändern! Ich bin ein gutes Beispiel dafür. Und dafür bin ich meiner Ex-Frau dankbar.

Ich bin außerdem all den Menschen, die mich während meines Neuanfangs begleitet und unterstützt haben, sehr dankbar. Einige von ihnen kommen in diesem Buch zu Wort. Auch ihnen wollte ich mit meinem damaligen Post (und nun mit diesem Werk) Danke sagen. Die Reaktionen auf meine Danksagung waren unglaublich positiv und berühren mich bis heute sehr. Zigtausende Menschen likten, dass ich nicht mit meinem Schicksal haderte.

Viele schrieben mir Ermutigendes, manche erzählten mir vertrauensvoll von den Schicksalsschlägen, die sie gerade versuchten zu überleben.

Die Medien suchten den Kontakt zu mir, und immer wieder wurde ich ermutigt, ein Buch darüber zu schreiben, wie es mir gelungen ist, die schwere Krise zu überwinden, da dies für viele Menschen von Nutzen sein könnte. Das habe ich nun hiermit getan.

Mich haben viele Menschen in der Krise unterstützt. Deshalb wäre es mir eine große Freude, wenn ich mit diesem Buch dem ein oder anderen Menschen in mancher Lebensfrage auch eine Unterstützung sein kann.

Mit den besten Wünschen

Ihr Sören Bauer

6. SEPTEMBER 2022

UM 10:37 UHR

Der September 2022 war ein wunderschöner, noch sehr sommerlicher Monat. Die Sonne schien fast jeden Tag. Die Stimmung im Lande war zunehmend gut. Alle erholten sich nach und nach von der zurückliegenden Zeit der Coronapandemie, die für die meisten sehr kräftezehrend und beängstigend gewesen war. Für mich als jemand, dessen Business es ist, Netzwerke und hochkarätige Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen, war die Pandemiezeit sehr anstrengend gewesen. Denn ich fühlte mich damals zwei Jahre lang in meiner beruflichen Existenz bedroht. Und wenn meine Existenz bedroht ist, dann ist es auch die meiner Familie.

Wir alle erinnern uns an diese beängstigende Zeit – an die Angst, an Corona zu erkranken und möglicherweise zu sterben und an die daraus resultierenden, staatlich verordneten Einschränkungen, die unseren Alltag prägten. Ich hatte die beiden Lockdowns als Berufsverbot empfunden, denn es war mir ja tatsächlich verboten worden, meinen Beruf auszuüben und Geld zu verdienen.

Ich bringe Menschen auf Events zusammen und gehe dabei stets finanziell in Vorleistung, um deren Organisation zu unterstützen. Während der Pandemie, von der damals niemand voraussagen konnte, wie lange sie unser Leben beherrschen würde, konnte ich keine neuen Veranstaltungen planen. Darüber hinaus musste ich auch jene, die bereits aufwendig vorbereitet gewesen waren, von einem Tag zum anderen absagen. Ein Albtraum, an

den ich ungern zurückdenke. Ein Albtraum, in dem keiner wusste, wie viele Lockdowns es nach dem ersten noch geben würde.

Würden wir überhaupt jemals wieder unbeschwert und frei Hunderte Menschen in einer Eventlocation zusammenbringen können?

In den Jahren 2020 und 2021 hatten wir jeweils zwei Monate lang Lockdowns. Fast jeder befürchtete, es würde einen dritten geben. Deshalb plante niemand mehr Veranstaltungen, gleichgültig, ob so klein wie eine Vernissage in einer Galerie oder eine Lesung in einer Buchhandlung, für die der Eintritt frei ist, oder ein Konzert in einer Arena oder ein Event wie das von mir organisierte Movie meets Media, für das die Eintrittskarte einige Hundert Euro kostet.

Auch wenn es dann ab Anfang 2022 keinen Lockdown mehr gab, konnte ich im ersten Halbjahr keine Veranstaltungen durchführen, denn diese hätten einer langfristigen Planung und Vorbereitung bedurft. Außerdem herrschten vielerorts noch Maskenpflicht, die Verpflichtung, sich auf Covid testen zu lassen und die negativen Testergebnisse vorzuweisen. Zudem gab es häufig noch Beschränkungen hinsichtlich der maximalen Teilnehmerzahl bei Veranstaltungen. Aber ich hatte diese in jeglicher Hinsicht beängstigende und kräftezehrende Zeit der Coronapandemie genutzt, um Teile meines Geschäfts umzustrukturieren. Ich war Herausgeber der Zeitschrift *Secrets of Success* geworden und anderes mehr.

In der zweiten Jahreshälfte 2022 war ich mit meiner Firma wieder mit den ersten aufwendig organisierten Veranstaltungen am Start. Ich stellte jedoch fest, dass die Menschen sehr unterschiedliche Einstellungen hatten, als es endlich wieder möglich war, auszugehen, Konzerte zu besuchen, Partyeinladungen anzu-

nehmen oder öffentliche Veranstaltungen und Events, wie die, die ich organisiere, zu besuchen. Es gab viele Leute, die meinten: »Ich würde gern ausgehen, aber ich kann es mir nach den Jahren der Einschränkungen durch die Pandemie leider finanziell nicht leisten.« Andere hatten keine Zeit, sich amüsieren zu gehen, weil sie nach der Phase der beruflichen Untätigkeit, zu der sie verdammt worden waren, einiges aufzuholen hatten. Es gab außerdem eine Gruppe Menschen, die das Geld und die Zeit gehabt hätten, auf schöne Events zu gehen, die sich aber aus Sorge, sich mit Corona zu infizieren, nicht trauten, dies zu tun. Ich kenne Leute, die sogar in ihren eigenen vier Wänden Masken trugen. Öfter bekam ich zu hören: »Um Himmels willen, du planst Veranstaltungen? Willst du uns alle umbringen?«

Aber dann erlebten wir alle diesen wunderschönen Sommer 2022. Wir hielten uns viel draußen auf, waren inzwischen fast alle mehrmals geimpft worden und genossen zunehmend die Freiheit, wieder nach vorn zu schauen.

Auch ich erholte mich etwas von der existenzbedrohenden Zeit und startete hoch motiviert durch, um wieder meinem Kerngeschäft nachzugehen und Netzwerke durch hochkarätig gestaltete Events aufzubauen. Ich verwendete außerdem viel Kraft und Zeit darauf, meinen kurz vor der Pandemie gegründeten Face-Club zum wirklichen Leben zu erwecken.

Face-Club ist weit mehr als nur ein Portal für Menschen, die online netzwerken möchten. Es lebt davon, dass die Mitglieder die Gelegenheit haben, sich im realen Leben zu begegnen, auf Veranstaltungen meines Unternehmens neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und, falls gewollt, auch miteinander zu verbinden. Das Interesse daran stieg zusehends. Ich war zuversicht-

lich, dass meine Geschäfte bald wieder genauso gut laufen würden wie vor der Pandemie.

Am ersten Septemberwochenende fand in Berlin endlich wieder meine bekannte Veranstaltung *Movie meets Media* statt.

Normalerweise begleitete mich meine Frau zu jedem dieser Events, die ich seit über 20 Jahren durchführe. Doch sie hatte sich erkältet und schlug vor, dass ich statt ihrer unsere Tochter mitnehmen solle. Da es sich bei der Veranstaltung um ein Networking-Event mit rotem Teppich und vielen Prominenten und Celebrities handelt, war meine Tochter natürlich sofort dabei. Wir verbrachten ein schönes, langes Wochenende in Berlin.

Mein Event war nach der langen Zwangspause begeistert aufgenommen worden, die Leute hatten gefeiert, als gebe es kein Morgen.

Sehr zufrieden und hoch motiviert, die nächsten Veranstaltungen zu planen, fuhr ich am Montagabend mit meiner Tochter nach Hamburg zurück.

Am Dienstagmorgen schlief ich aus. Als ich mich an den Frühstückstisch setzte, waren meine Kinder bereits in der Schule. Ich bestrich mir ein Brot dick mit Marmelade und goss mir Kaffee ein, den ich wie üblich mit mehreren Löffeln Zucker gesüßt trank.

Meine Frau kam ins Wohnzimmer und begrüßte mich mit einem »Guten Morgen!«.

Ich fragte sie, ob es ihr inzwischen gesundheitlich besser ginge.

»Nein«, antwortete sie. »Nicht wirklich. Ich habe einen Kloß im Hals.«

Ich blickte sie irritiert an. »Was für einen Kloß?«, fragte ich und fühlte mich bereits in diesem Augenblick alarmiert.

»Ich muss mit dir reden«, sagte meine Frau.

Mein Herz geriet aus dem Gleichgewicht. Ich hatte das Gefühl, es würde in meinem Körper gesprengt.

»Ich muss mit dir reden« – ich hatte eine Ahnung, dass Gespräche, die mit diesem Satz angekündigt werden, niemals gut enden. Fragen durchkreuzten wie Blitze mein Gehirn: Hat meine Frau eine schwere Erkrankung? Oder möchte sie mir sagen, dass eines unserer Kinder ernsthaft krank ist? Hatte eines meiner Kinder einen Unfall gehabt? Oder verlieren wir unseren kompletten finanziellen Wohlstand? Ich stieß in diesem Moment aber auch schon ein Stoßgebet aus: Bitte lass meine Frau nicht sagen, dass sie die Trennung möchte.

»Was ist los?«, fragte ich angstvoll.

Meine Frau antwortete: »Ich liebe dich nicht mehr. Ich will die Trennung.«

Ich erinnere mich daran, dass ich einfach nur dasaß und mir von diesem Moment an vorkam, als würde ich mir selbst in einem Film zuschauen. In einem falschen Film. Oder befand ich mich in einem Albtraum, aus dem ich dringend aufwachen musste?

Ich starrte meine Frau an. Ich blickte auf das Marmeladenbrot auf meinem Teller. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, ob ich etwas gesagt habe. Ich glaube, ich war stumm. Ich fühlte mich, als wäre mir ein Blitz ins Gehirn gefahren und als hätte ich zugleich einen Herzinfarkt, einen Gehirnschlag und einen Hörsturz. »Ich liebe dich nicht mehr. Ich will die Trennung.« Das hatte ich nicht hören wollen! »Ich liebe dich nicht mehr.« Das klang endgültig. »Ich will die Trennung.« Das klang entschlossen. Das begriff ich in diesen Sekunden, auch wenn ich ansonsten nichts begriff.

Wie konnte es sein, dass wir nach 20 glücklichen Jahren von einer Stunde zur anderen nicht mehr zusammen sein sollten? Hätte man mich am selben Morgen, eine Stunde vor der Mitteilung meiner Frau, gefragt, ob es wahrscheinlicher wäre, dass wir uns eines Tages trennen oder dass bei uns der Blitz einschlägt, hätte ich mit Überzeugung geantwortet, dass es wahrscheinlicher ist, dass ein Blitz einschlägt. »Ich liebe dich nicht mehr. Ich will die Trennung« fuhr nun wie ein starker Blitz in meinen Körper und in mein Gehirn. Ich redete schließlich irgendetwas. Ich bettelte meine Frau nicht darum an, bei mir zu bleiben, aber ich musste mich sehr zusammenreißen, es nicht zu tun.

Als ich aufstand, wankte ich. Ich berührte zärtlich die Hand meiner Frau. Sie schüttelte sacht den Kopf.

Wie unter Schock ging ich zur Arbeit ins Büro, das damals noch auf der gegenüberliegenden Seite unseres Wohnhauses lag.

Ich war sicher, dass ich mich in einem Albtraum befand. Und ich hoffte, gleich daraus zu erwachen. Doch das tat ich nicht. Ich blieb unter Schock. Seither weiß ich, dass sehr schlechte Nachrichten schwere Schocks auslösen können.



Was ich gelernt habe

Ein Schock kann durch eine sehr schlechte Nachricht hervorgerufen werden, etwa durch den Verlust eines geliebten Menschen, eine schwerwiegende Diagnose oder andere belastende Informationen. Es handelt sich dabei um eine körperliche und psychische Reaktion auf ein unerwartetes, oft traumatisches Ereignis, das auch emotionale Symptome wie zum Beispiel Angst,

Verwirrung, Taubheit, Schwindel, Traurigkeit, Überempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen oder sogar Ohnmacht hervorrufen kann. Manche Betroffenen leugnen die eingetretene Situation und wollen sie im wahrsten Sinne des Wortes nicht wahrhaben. Diese Reaktionen sind oft Schutzmechanismen des Körpers, um mit extremen Stresssituationen umzugehen. Langfristig schockierende Erlebnisse können psychische Krankheiten auslösen, wie posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Depressionen oder Angststörungen. Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, erhöhter Blutdruck oder anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung treten ebenfalls häufig auf.



Ein schockierendes Erlebnis zu verarbeiten, benötigt Zeit. Es gibt hilfreiche Möglichkeiten, mit einem Schock umzugehen. Dazu werde ich in den folgenden Kapiteln ausführlichere Informationen geben. Leider ist kaum ein Mensch, der gerade zutiefst schockiert wurde, umgehend dazu in der Lage, einen geeigneten Weg aus dieser schwerwiegenden Situation zu finden. Ich halte es für äußerst hilfreich, sofort mit einem Menschen, dem man zutiefst vertraut, über das Ereignis zu sprechen.

Ich tat es am 6. September 2022 leider nicht. Das war ein Fehler.

VOM SIGNALE-ERKENNEN UND AUF-SEIN-BAUCHGEFÜHL-HÖREN

Die Worte, die meine Frau um 10:37 Uhr gesagt hatte, hämmerten unaufhörlich in meinem Kopf, als ich in meinem Büro saß: »Ich muss mit dir reden. Ich liebe dich nicht mehr. Ich will die Trennung.«

Wie paralyisiert versuchte ich zu arbeiten. Das musste ich unbedingt, weil wir in meiner Firma in diesem September endlich wieder dabei waren, mit eindrucksvollen Veranstaltungen durchzustarten. Einige Events befanden sich mitten in der Planung, zwei davon waren bereits gut organisiert und sollten im Oktober stattfinden. Ich versuchte, irgendetwas Sinnvolles zu tun, aber ich kann mich nicht mehr daran erinnern.

Ich erinnere mich jedoch daran, dass ich an diesem Tag mit niemandem darüber sprach, was mir gerade Furchtbares passiert war. Das betrachte ich heute als Fehler. Ich empfehle jedem, der eine sehr schlechte Nachricht erhält, sich sofort an eine Person zu wenden, der er zutiefst vertraut. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Art von schlechter Nachricht es sich handelt – sei es von einem Arzt, dem Finanzamt oder, wie in meinem Fall, von der Ehefrau. Sowie man die schockierende Nachricht mit jemandem geteilt hat, ist man nicht mehr allein damit, und es gibt jemanden, der weiß, wie es einem gerade geht. Dieser Mensch kann zum Beispiel Trost spenden oder davon abhalten, falsche oder auch gar keine Entscheidungen zu treffen. Im Fall einer Trennung wäre es zudem hilfreich, sich juristischen Rat bei einem Familienanwalt einzuholen, um keine schwerwiegenden Fehler zu machen.

Am 6. September 2022 hatte ich noch nicht verstanden, dass meine Frau sich von mir trennen wollte. Ich wollte es auch nicht glauben. Daher dachte ich darüber nach, welche Konsequenzen es haben würde, wenn ich dieses Thema ansprechen würde.

Ich stelle mir die sogenannten Was-wäre-wenn-Fragen: Was wäre, wenn meine Frau es sich anders überlegen würde und ich aber schon verbreitet hätte, dass sie sich von mir trennen möchte? Was hätte ich dadurch in Gang gesetzt? Welche Beunruhigung hätte ich in meinem engsten Vertrauenskreis, zum Beispiel bei meinem geliebten Bruder, der sich große Sorgen um mich machen würde, ausgelöst?

Ich bin ein Mensch, der sich sehr oft die Frage »Was wäre, wenn?« stellt. Vielleicht kommt es daher, dass ich Schachspieler bin und viele Züge im Voraus und die damit verbundenen Konsequenzen durchdenke.

Auch darüber hätte ich am 6. September 2022 sofort mit einem Menschen sprechen sollen, dem ich zutiefst vertraue.

Vielleicht tat ich es auch nicht, weil ich fest davon überzeugt war, dass eine Trennung nicht wahr sein konnte, weil sie nicht wahr sein durfte. Meine Frau und ich liebten uns seit über 20 Jahren. Ich glaubte, eher von einem Blitz getroffen zu werden, als dass meine Frau mich verlassen würde.

Dabei wusste ich auch damals bereits, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch in Deutschland von einem Blitz getroffen wird, äußerst gering ist.

Jährlich schlagen zwar 1,5 bis zwei Millionen Blitze irgendwo ein, das entspricht 4000 bis 5000 Blitzeinschlägen pro Tag. Aber bloß einer davon trifft einen Menschen – pro Jahr! Das bedeutet eine Quote von eins zu über 80 Millionen. Trotzdem schlimm

genug. Aber dass dieser eine Blitz dann ausgerechnet mich treffen würde, ist fast ausgeschlossen. Dass eine geliebte Frau sich von einem trennt, ist natürlich sehr viel wahrscheinlicher. Die Anzahl der jährlichen Scheidungen in Deutschland liegt zwischen 150 000 und 170 000. Damit enden 30 bis 40 Prozent aller Ehen in einer Scheidung.

Ich wusste auch damals schon, dass es tendenziell die Frauen sind, die eine Trennung initiieren. 60 bis 70 Prozent der Scheidungen in Deutschland gehen von ihnen aus. Aber nicht von *meiner* Frau, versuchte ich mir an diesem Vormittag immer wieder zu sagen. Meine Frau und ich lieben uns. Wir werden zusammenbleiben!

Es hatte außerdem keinerlei Hinweise darauf gegeben, dass irgendetwas zwischen uns nicht stimmte. Oder doch? Hatte ich irgendwelche Signale nicht erkannt? Hatte meine Frau mir Hinweise gegeben, dass sie mit mir nicht zufrieden war? War sie in unserer Ehe nicht mehr glücklich? War ich zu blind und taub gewesen, um richtig hinsehen und hinhören zu können?

Gegen Mittag stellte sich wie gewohnt im Büro unter den Mitarbeitenden die Frage, ob wir auch an diesem Tag etwas zu essen bestellen wollten.

Ich bin seit meiner frühen Kindheit ein guter Esser gewesen. Doch an diesem Tag verspürte ich keinen Hunger und bestellte nichts. Meine Kollegen und Kolleginnen sahen mich ungläubig an. Ich ließ mir aber nicht anmerken, woran meine Appetitlosigkeit lag. Kaum hatten sie die Tür meines Büros geschlossen, fasste ich wieder an mein Herz, denn es fühlte sich auch nach Stunden noch so an, als würde es gleich aus meiner Brust springen. Geessen habe ich den ganzen Tag über nichts.

Am 6. September 2022 wog ich 124 Kilogramm. Ich aß bis zu dreimal pro Tag Fleisch, naschte tütenweise Chips und süßte die vielen Tassen Kaffee, die ich trank, immer ausgiebig mit reichlich Zucker.

Mit einem Gewicht von 124 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,88 Metern war ich also nicht nur ein wenig beleibt, sondern stark übergewichtig. Das war nie ein belastendes Thema für mich gewesen. Ich fühlte mich wohl, ich war gesund. Jeder kannte und mochte mich als der, der ich war: der große, kräftige Sören, der von morgens bis nachts arbeitet. Es gab nie eine Gelegenheit, bei der ich keinen Appetit hatte. An diesem 6. September geschah es zum ersten Mal seit über 50 Jahren.

Als Kleinkind bin ich sehr schwächling gewesen.

Im Alter von drei oder vier Jahren war ich wohl sogar besorgniserregend untergewichtig, sodass meine Eltern mich für sechs Wochen in ein sogenanntes Erholungsheim am Timmendorfer Strand schickten. Das war so beängstigend für mich, dass ich mich bis heute daran erinnere, obwohl angeblich die Erinnerung eines Menschen erst im Alter von vier oder fünf Jahren einsetzt.

Ich sehe mich noch als Drei- oder Vierjährigen auf dem Flurboden des Erholungsheimes knien und die Füße meiner Mutter umklammern. »Bitte, bitte geh nicht weg! Lass mich nicht hier. Lass mich nicht allein. Ich will nach Hause!«

Ich habe noch das Bild vor Augen, wie meine Mutter sich von mir löst und weggeht. Danach setzen meine Erinnerungen aus.

Ich weiß heute nicht mal mehr genau, ob ich in diesem Heim tatsächlich aufgenommen habe. Vermutlich habe ich es, denn es war der Zeitpunkt, an dem ich in das Karussell des Zunehmens und Abnehmens geriet. Mit zwölf Jahren war ich dann so über-

gewichtig, dass ich erneut in ein Heim für Kinder verschickt wurde. Dieses Mal acht Wochen lang – zum Abnehmen.

Ein weiteres Erlebnis in Timmendorf Strand hat mich bis heute geprägt:

Unsere Betreuerinnen gingen mit uns am Strand spazieren. Ich lief ein Stück voraus und sah von Weitem etwas in der Sonne glitzern. Ich rannte darauf zu und hob das funkelnde Teil auf. Es war ein silbernes Fünfmarkstück!

Für einen Drei- oder Vierjährigen ein unglaublich wertvoller Schatz, den er gerade gefunden hat. Überglücklich eilte ich zur Betreuerin zurück.

»Gucken Sie mal, was ich gefunden habe!«, rief ich stolz.

Die Betreuerin nahm mir wortlos das Fünfmarkstück, *mein* Fünfmarkstück aus der Hand und steckte es ein.

Ich verstand das nicht. Es war doch *mein* Geldstück! *Ich* hatte es gefunden. Weshalb nahm sie es mir weg?

Die Betreuerin kaufte später jedem Kind ein Eis. Dass sie es von meinem Geld tat, erwähnte sie mir keinem Wort und machte sich stattdessen auf meine Kosten beliebt. Ich erlebte dies nicht bloß als eine sehr große Ungerechtigkeit, sondern auch als Diebstahl. Und als den Missbrauch meines Vertrauens.

Sicherlich ist mir Ähnliches später im Leben noch häufiger widerfahren, wobei es dann um viel größere Summen und Werte ging. Aber jedes Mal musste ich dann an mein erstes, vielleicht schmerzlichstes Erlebnis, bei dem ich Opfer eines Vertrauensmissbrauchs wurde, denken – an den Diebstahl meines großen Silberschatzes am Ostseestrand Timmendorf – und wusste mich zu erwehren.

WAS BLEIBT, WENN NICHTS MEHR BLEIBT

Manchmal ist eine Trennung das Schrecklichste und Beste zugleich, das einem passieren kann. Als Sören Bauer, ein erfolgreicher deutscher Unternehmer, nach 20 Jahren Ehe völlig unerwartet von seiner Frau verlassen wird, reißt ihm das den Boden unter den Füßen weg. Schmerz, Leere, Zweifel – und eine entscheidende Frage: Wer bin ich ohne das, was ich verloren habe?

Doch statt im Schmerz zu versinken, wählt er einen anderen Weg: den der radikalen Ehrlichkeit mit sich selbst. Eine scheinbar banale Entscheidung – den verstaubten Hometrainer zu Hause aus der Ecke zu holen – wird zum Wendepunkt: Er verliert über 30 Kilo und befreit sich von Schmerz und vom Festhalten an der Vergangenheit. Und er gewinnt: Vertrauen in sich und in die Freundschaft zu Menschen, die immer schon da waren – bis heute.

**Eine Geschichte über Scheitern und Stärke,
Trauer und Transformation – und über die
erstaunliche Kraft, die entsteht, wenn man
Altes loslässt und sich selbst neu entdeckt.**

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9786-3



www.gu.de