

MARKUS KLEPPER

LEBEN VERSTEHEN

HANDBUCH FÜR EIN
ERFÜLLTES LEBEN





INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i>	10
--------------------------	----

KAPITEL 1 <i>Einleitung</i>	15
------------------------------------	----

Tu was du willst	16
Spielend begreifen, wie unser Leben gelingt	21
Persönlicher Werdegang – Wer und was diesem Buch zugrunde liegt . . .	24
Für wen ich dieses Buch schreibe	29
Gebrauchs- und Leseanleitung	30
Hinweise, die mir am Herzen liegen.	32

KAPITEL 2 <i>Stationen des Lebensweges</i>	37
---	----

80 Jahre sind eine lange Zeit	38
Und allem Anfang wohnt ein Zauber inne – Die ersten neun Monate . . .	40
Im Zeichen von Mama und Papa – Die ersten Jahre	44
Wenn der „Ernst des Lebens“ beginnt – Die Anfänge der Schulzeit	47
Vom Kind zum Heranwachsenden – Die Herausforderung Pubertät	50
Hinaus ins Leben - Endlich erwachsen – Die 20er Jahre	55
Selbst ist die Frau oder der Mann – Die 30er Jahre	60
Jetzt wird es ernst – Midlife-Crisis zur Lebenshalbzeit	65
Ein neuer Anfang – Die 40er Jahre	68
Wenn nicht jetzt, wann dann – Die 50er Jahre	76
Indian Summer, Erntezeit – Die 60er Jahre	81
Die Weisheit des Alters – Die 70er Jahre	86
In biblischen Regionen – Jenseits der 80er Jahre	92
PS – Postscriptum	95
Auf einen Blick.	98

KAPITEL 3 *Zutaten und Bausteine* 109

SELBSTWERT

Rückgrat unserer Psyche und Muskel unserer Seele 110

Ein kleiner Selbstwert-Test	111
Wie unser Selbstwert wirkt und warum er so wichtig ist	112
Wie und wodurch unser Selbstwert beschädigt wird	115
Wie ein Leben mit einem hohen Selbstwert aussieht	120
Ein kleines Trainingsprogramm für Ihren Selbstwert	123
Auf einen Blick	130

GEFÜHLE

Die lebendigen Kinder unserer Seele 132

Gehören Kinder an die Macht?	135
Freude, Begeisterung & Glück –	
Belohnungen, die unsere Seele nähren und uns beflügeln	139
Schmerz & Trauer – Türen zu unserer Empfindsamkeit	149
Wut & Leidenschaft – Wächter & Ritter unserer Seele	162
Angst & Vertrauen – Seismograph für Gefahr & Alarmsystem unserer Seele	180
Schuld & Scham – Achtung Selbstwert-Gefahr!	197
Liebe – das Heimat-Gefühl unserer Seele	213
Ein kleines 1x1 der Gefühle	230

GLAUBE UND ÜBERZEUGUNG

Unser inneres Steuerungssystem 235

Die Geschichte des kleinen Elefanten – Wie unsere Glaubenssätze entstehen	236
Fesseln, die wir uns selbst anlegen – Nur keine offenen Fragen	238
Ideen mit Beinen – Woraus Glaubenssätze bestehen	240
Sonnenbrillen bei Nacht – Wie Glaubenssätze wirken	243
Unseren Glaubenssätzen auf der Spur	247
Schritte zum Erforschen ihrer Seelenlandkarten, Glaubenssätze und Überzeugungen.	249

Wege in die Freiheit # 1 – Schön, dass ihr da seid	250
Wege in die Freiheit # 2 – Ist das wahr?	252
Wege in die Freiheit # 3 – Versuch macht klug	255
Fake News & Lügenpresse & was wir tun können	257
Auf einen Blick	261

WERTE

<i>Der innere Kompass unseres Handelns</i>	263
Wofür lebe ich? Was ist mir wirklich wichtig?	266
Werte – Das Navigationssystem, das unserer Psyche Halt verleiht	268
Wie unsere Werte entstehen, und woher wir sie haben	271
Eltern & Kinder – Worte & Taten	272
Manipulation und Missbrauch	273
Die Qual der Wahl	274
Werteorientiertes Leben und wertefreies Leben – Ein Vergleich	280
Anregungen und Schritte, wie Sie die sinnstiftende Kraft von Werten für Ihr Leben nutzen können	282
Landkarte der Werte	285
Auf einen Blick	287
Hinweise und Haltungen	288
 <i>Persönliches Schlusswort</i>	 294
 <i>Danksagung</i>	 298

HINWEISE ZU WERTEN UND HALTUNGEN BEI DER ARBEIT MIT MENSCHEN

Am Ende meines Kapitels über Werte gestatte ich mir einige persönliche Hinweise zu Werten und Haltungen, die ich in der Arbeit mit Menschen für wichtig halte. Ich beziehe mich dabei auf meine eigene Berufs- und Lebenserfahrung und Berichte von Klienten oder Seminarteilnehmern, die sich mir in den letzten 30 Jahren anvertraut haben.

Mein erstes eigenes Seminar habe ich 1986 geleitet, die erste therapeutische Sitzung habe ich 1990 gegeben. Seitdem bin ich im Rahmen meiner therapeutisch-psychologischen Tätigkeit etwa 2.000 Menschen persönlich begegnet. Sehr viele sind mir bis heute mit Teilen ihrer Lebensgeschichte und ihrer Persönlichkeit präsent, insbesondere dann, wenn ich persönlich mit ihnen gearbeitet habe oder wenn Sie an einem längeren Trainingsprogramm teilgenommen haben.

Während meiner Ausbildungsjahre bzw. Jahrzehnte hatte ich das große Glück, charismatische Persönlichkeiten und auch Institute hautnah und von Innen erleben zu dürfen. Eines davon, dass TNI – The Natale Institute, habe ich in Deutschland 1987 selbst gegründet und bis 1997 geleitet. Bei anderen, etwa der DAP – Deutsche Akademie für Psychoanalyse – dem Institut von Günter Ammon, war ich Ende der Siebzigerjahre als jüngster Ausbildungskandidat und designierter „Kronprinz“ ganz nahe am Zentrum der Macht. So konnte ich aufschlussreiche Einblicke in das Machtgebaren einer aus heutiger Sicht sektenähnlichen Organisation gewinnen. Bei anderen Instituten, Organisationen und Lehrern, denen ich im Laufe meines eigenen Weges begegnen durfte, war ich auch oftmals „nahe dran“ und durch vergangene Erfahrungen sensibilisiert genug, um hinter die Kulissen blicken zu können. Bei einem der weltweit führenden Experten im Bereich Persönlichkeitstraining, Tony Robbins und seinem Institut Robbins Research, San Diego, Kalifornien, durfte ich erleben, wie eine, nach meiner Bewertung, übermäßig auf finanziellen Gewinn ausgerichtete Haltung, mein Vertrauen in eine als wertvoll erlebte Arbeit zunichte machte. Diese Erfahrungen haben meine Werte und meine Haltung in der Arbeit mit Menschen geprägt.

Für mich sind die **Haltung** des Therapeuten, Trainers oder Seminarleiters, seine **Werte** und seine persönliche **Integrität** mindestens genauso wichtig wie die Kompetenz seines Handelns, seine Erfahrung und sein Charisma. Nur wenn all das in hohem Maß vorhanden ist und zusammenpasst, ist meiner Meinung nach eine heilsame und vertrauensvolle Seelenarbeit möglich.

Auch hier gibt es einen „**Korridor der Angemessenheit**“.

Dieser wird auf der einen Seite begrenzt von einem **zu wenig** an Engagement, persönlichem Interesse und Bereitschaft, sich „*ins Zeug zu legen*“ seitens eines Therapeuten, Trainers oder Seminarleiters. Er wird auf der anderen Seite begrenzt von einem **zu viel** an persönlichem Geltungsbedürfnis, Machtstreben und monetärem Geschäftssinn. In der Mitte zwischen diesen beiden Polen verläuft für mich der sichere und integre Raum, den ich für diese Art der Arbeit für nötig und auch für unverzichtbar halte.

Während ich im traditionell-psychotherapeutischen Gesundheitswesen sehr oft ein „Zuwenig“ erlebe, begegnet mir im Seminar- und Trainings-Geschäft manchmal eher ein „Zuviel“.

Immer dann, wenn es eine große Diskrepanz zwischen Worten und Botschaften und dem Handeln und Verhalten gibt, beschleicht mich ein mulmiges Gefühl. Und ohne ein für den Klienten spürbares empathisches Engagement des Therapeuten oder Beraters, bleiben seine Botschaften oft blutleer und wirkungslos. Das besonders in der Psychoanalyse noch immer propagierte „*Postulat der Neutralität*“ ist, nach meiner Erfahrung, für den therapeutischen Erfolg kontraproduktiv oder sogar schädlich.

Gesundheit, auch seelische Gesundheit, sollte auch in der heutigen Zeit immer eine besondere Qualität und Wertschätzung behalten. Hier sollten hohe Maßstäbe an Integrität, Glaubwürdigkeit und Menschlichkeit angelegt werden.

Wenn Sie psychologisch-therapeutische Unterstützung für sich in Anspruch nehmen wollen, können die folgenden konkreten Werte für Ihre Entscheidungsfindung hilfreich sein, gleichgültig, ob es sich um das individuelle Setting einer Einzel- oder Gruppentherapie handelt oder ob Sie an einer Seminarveranstaltung in einer größeren Gruppe teilnehmen.

VERLÄSSLICHKEIT UND REIFE

Wirkliches Lernen findet nur dann statt, wenn Menschen sich öffnen, einlassen und auch anvertrauen. Dabei geben sie naturgemäß einen Teil ihrer eigenen Kontrolle oder auch Voreingenommenheit auf und lassen sich auf neue Gedanken, Erfahrungen und Werte ein. Dies erfordert ein hohes Maß an Verlässlichkeit seitens des Begleiters, Lehrers oder Trainers.

Er sollte das, was er vermittelt, selbst erlebt und durch eigene Erfahrung hinlänglich geprüft, getestet und gemeistert haben, bevor er es an andere Menschen weitergibt. Auch sollte er als Persönlichkeit soweit gereift und gefestigt sein, dass er den Menschen, die sich ihm anvertrauen, ein verlässlicher Begleiter sein kann, einer der da ist und auch eine Weile bleibt.

PERSÖNLICHER KONTAKT UND ERREICHBARKEIT

Menschen werden krank durch Menschen – und sie können auch wieder gesund werden durch Menschen. Damit dies gelingen kann, braucht es einen natürlichen, guten und menschlichen Kontakt. Nach intensiven Prozessen, sei es in einer Gruppenerfahrung oder im persönlichen Setting, halte ich es für wichtig, dass der Leiter grundsätzlich erreichbar ist.

Wie viel Kontakt, Nähe und Erreichbarkeit angemessen ist, wird natürlich vom Rahmen bestimmt, in dem die Arbeit stattfindet. Dieser ist in einer therapeutisch-individuellen Begleitung intensiver als in einem Gruppenprozess. Zugleich halte ich es für wünschenswert und wichtig, dass auch in einem Gruppenprozess der Leiter oder Trainer persönlich erreichbar ist.

Für mich ist es selbstverständlich, erreichbar zu sein für die Menschen, die sich mir anvertrauen. Es gibt ihnen und auch mir ein Gefühl von Sicherheit und Verantwortlichkeit.

INTEGRITÄT, GLAUBWÜRDIGKEIT UND AUTHENTIZITÄT

Menschen, die sich auf persönliche Veränderungsprozesse einlassen, nehmen Informationen und Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen ihrer Psyche auf. Neben einer vordergründigen, meist kognitiven Ebene, findet Lernen auch auf energetisch-unbewusster Ebene statt, auf der Menschen in der Regel spüren, wenn etwas nicht stimmt oder zusammen passt. Deshalb sollte ein Begleiter, Lehrer oder Trainer integer und authentisch sein. Er sollte das, was er vermittelt,

selbst erlebt und durch eigene Erfahrung hinlänglich geprüft, getestet und auch gemeistert haben, bevor er es an andere Menschen weitergibt. Er sollte leben, was er vermittelt und lehrt, und der Maxime folgen: „***Walk your talk***“ oder auf deutsch „***Lass deinen Worten Taten folgen***“.

OFFENHEIT, ANTEILNAHME, DEMUT UND LIEBE

Alles in Studium oder Ausbildung erworbene Wissen und jegliche Expertise erweist ihren Wert erst im unmittelbaren Kontakt mit Menschen. Damit dieser wirklich gelingen kann, ist es notwendig, dass auch ein Begleiter, Lehrer oder Therapeut bereit ist, den Menschen wirklich zu begegnen. Dies setzt ein aufrichtiges Interesse an den Seelennöten anderer Menschen, ein gewisses Maß an „Liebe für die Menschen“, ein hohes Maß an Offenheit und Empathie und auch die Bereitschaft zur Demut voraus.

Ich selbst habe trotz akademischem Studiums und einer Vielzahl von Ausbildungen und Weiterbildungen am meisten im unmittelbaren Kontakt und der Begegnung mit Menschen gelernt. Nach meiner Erfahrung sind Menschen individueller und auch unterschiedlicher, als es eine Theorie oder ein Konzept jemals abbilden könnte. Deshalb braucht es auch nach Jahren der Berufserfahrung die Bereitschaft, jedem Einzelnen neu zu begegnen und ihn verstehen zu wollen. Das gelingt authentisch nur dann, wenn er die Menschen liebt.

ANGEMESSENE BESCHEIDENHEIT

Auch in einer Zeit, in der Gesundheit zunehmend als Ware missverstanden wird, halte ich es für wichtig, einen angemessenen materiellen Rahmen im Blick zu behalten. Denn nach meiner Erfahrung geraten wichtige Werte, Prinzipien und Haltungen leicht durcheinander, wenn das wirtschaftliche Interesse allzu sehr im Vordergrund steht.

Gute Arbeit hat ihren Wert und auch ihren Preis – und der sollte stimmen. Zugleich sollte eine Arbeit mit Menschen, eine Seelenarbeit, immer auch von einem humanistischen Anspruch inspiriert und getragen sein.

Neben dem finanziellen Aspekt, ist hier für mich auch das persönliche Geltungs- oder Machtbedürfnis ausschlaggebend. Ich selbst begreife mich in allem was

ich tue als „Dienstleiter“ und „Dienender“, der Menschen auf ihrem Weg ein Stück begleitet und damit dient.

Sehr gerne teile ich mit Ihnen abschließend noch ein wichtiges Gebet, das mir in schwieriger Zeit ein guter Ratgeber und täglicher Begleiter wurde. Es beschreibt mit den Worten des Heiligen Franziskus die Haltung, die ich uns allen, die mit Menschen arbeiten, als Credo wünsche. Sie ist für mich und für uns das, was der Eid des Hippokrates für die Ärzteschaft sein sollte.



Das Friedensgebet des Franziskus von Assisi

Oh Herr,
mache mich zu einem Werkzeug
deines Friedens.
Dass ich Liebe übe,
da wo man mich hasst;
dass ich verzeihe,
da wo man mich beleidigt;
dass ich verbinde,
da wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage,
da wo Irrtum herrscht;
dass ich den Glauben bringe,
wo Zweifel ist;
dass ich Hoffnung wecke,
wo Verzweiflung quält;
dass ich dein Licht anzünde,
wo die Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe,
wo der Kummer wohnt.

