

Corina Lendfers  
Michael Berndonner

**Aufbruch braucht  
keinen Mut,  
sondern Selbstkenntnis**

In drei Schritten zu mehr Selbstbestimmung

# Inhalt

Vorwort.....	6
Einleitung.....	11
1. Schritt: Augen auf!.....	14
Verlorene Bedürfnisse.....	17
Echte Bedürfnisse wiederfinden.....	24
Gesellschaftliche Werte und Normen.....	28
Familiäre Erwartungen.....	31
Streben nach Zugehörigkeit.....	35
Der Einfluss der Werbung.....	36
Echte Bedürfnisse wiederentdecken.....	40
Spielen als Wegweiser.....	47
Freunde als Wegweiser.....	52
2. Schritt: Wie weiter?.....	55
Ziele formulieren.....	59
Gegenüberstellung von.....	64
Chancen und Gefahren.....	64
Stärken und Schwächen.....	70
Eine Strategie entwickeln.....	74
Affirmationen.....	81
3. Schritt: Los geht's!.....	85
Loslassen.....	87
Konsequenzen ziehen.....	91
Kommunikation nach außen.....	93
Hindernisse und Widerstände.....	98
Perspektivenwechsel.....	100
Das liebe Geld.....	105
Umgang mit Kritik.....	109
Fazit.....	118
Über die Autoren.....	119

# Vorwort

Am 5. Januar 2021 wurde im ZDF in der Dokumentar-Reihe 37° ein Beitrag über uns und unsere Familie ausgestrahlt mit dem Titel „Aus und Ahoi!“. Die Sendung erreichte über 3Mio. ZuschauerInnen. Das ist eine außergewöhnlich hohe Einschaltquote. Offenbar spiegelt das überdurchschnittliche Interesse die Sehnsucht vieler Menschen nach anderen als den gewohnten Lebensentwürfen. Das spricht auch aus unzähligen Reaktionen von fremden Menschen, die uns direkt erreicht haben.

Diese überwältigende Resonanz hat uns dazu motiviert, mehr von unserer Geschichte zu erzählen. Nicht nur von den Jahren auf See in verschiedenen Ländern, sondern vor allem davon, wie wir dazu gekommen sind und was es dazu braucht, aufzubrechen und Altes hinter sich zu lassen. Altes, das die persönliche Entwicklung einschränkt. Denn darum geht es ja im Leben: Um persönliche Weiterentwicklung. Dazu ist unser Gehirn gebaut, dazu sind wir mit all unseren Fähigkeiten ausgestattet. Das muss nicht gleich ein Wechsel des Lebensstils sein wie in unserem Fall. Das kann auch

ein Arbeitsplatzwechsel sein, das Ende einer belastenden Beziehung oder der Umzug in einen anderen Wohnort.

Wer sich für unsere Reise selbst interessiert, die uns innerhalb von sechs Jahren von Portugal über die Kanaren, die kapverdischen Inseln, über den Atlantik, nach Südamerika, die Karibik, Venezuela, Kolumbien, Kuba, die Bahamas, Bermudas und über die Azoren wieder zurück nach Portugal geführt hat, der findet Lesestoff in unseren Büchern „Von Sternen und Seegurken“ sowie in der Fortsetzung „Vierzehn Füsse segeln weiter“. Wir berichten darin vom Leben mit Großfamilie auf einem Segelschiff, von den Ländern, die wir bereist haben und von der Schiffsgeburt unseres jüngsten Kindes in der Karibik.

Danke an alle, die sich für unsere Geschichte interessieren!

Corina Lendfers & Michael Berndonner  
Portimao und Tbilisi, Januar 2021

# Einleitung

8. Juli 2013: Ein letzter Blick zurück auf das Haus, das wir vor sieben Jahren selbst gebaut haben, auf den Dorfplatz mit dem Brunnen, den Garten der Freunde, ein letztes Abbiegen auf die Hauptstraße, die uns fort führt aus unserem Wohnort. Ein letzter Blick zurück auf die Berge, von denen wir uns beschützt gefühlt haben, auf denen wir gewandert sind. In meinem Hals bildet sich ein dicker Kloß.

## **Aufbruch.**

Wir sitzen in unserem Kleinbus, der vollgepackt ist bis unters Dach, und ziehen einen schwer beladenen Anhänger hinter uns her. Unser Ziel ist die Südküste Portugals, wo unser neuer Lebensabschnitt beginnen wird. Auf einem zwölf Meter langen Segelschiff.

Unser Haus haben wir verkauft, einige Möbel und Haushaltswaren in einem Stall bei Freunden eingestellt. Wie lange wir unterwegs sein werden, wissen wir nicht. Ob wir jemals wieder ins Dorf zurückkehren werden, in dem drei unserer damals fünf Kinder zur Welt gekommen sind, auch nicht.

Dieser Aufbruch liegt nun sieben Jahre zurück. Damals – wie auch heute noch – bekamen wir häufig

zu hören, wie mutig wir seien. Wir aber empfinden das gar nicht so. Für uns war die Reise nach Portugal aufs Schiff der letzte logische Schritt eines vierjährigen Planungs-, Vorbereitungs- und Wachstumsprozesses.

Neben der Aussage, dass wir mutig seien, bekommen wir auch regelmäßig den Satz zu hören: „Ihr habt's gut, wir würden das auch gerne machen, aber...“ Und dann folgen die unterschiedlichsten Begründungen, weshalb Stefan das eben nicht machen kann und warum das bei Petra halt leider nicht funktioniert. Die häufigsten Argumente gegen einen Aufbruch sind Finanzierung, der Partner, die Schule oder fehlender **Mut**.

Wir haben quer durch unser Leben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich unsere Ziele dann erreichen lassen, wenn wir sie aus einem inneren Bedürfnis heraus verfolgen. Dann mögen sie noch so ungewöhnlich sein oder unmöglich erscheinen, es gibt einen Weg dorthin und wir finden ihn.

Über diese Erfahrung sowie über die Bemerkungen unserer Bekannten haben wir oft nachgedacht und uns gefragt, ob es ein Erfolgsrezept gibt, mit dem sich Träume verwirklichen lassen. Heute glauben wir: Ein Erfolgsrezept gibt es nicht. Aber je wichtiger das Ziel für uns ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir aufbrechen, um es zu erreichen. Aufbruch braucht folglich keinen Mut, sondern **Selbstkenntnis**. Dabei verstehen wir unter Aufbruch nicht unbedingt, alles hinter sich zu las-

sen und in ein neues Leben loszuziehen. Aufbruch heißt, etwas Bestehendes aufzubrechen, das uns nicht gut tut.

Je bewusster wir unsere Ziele setzen und je mehr wir davon erreichen, desto selbstbestimmter wird unser Leben. Mit jeder bewussten Entscheidung gestalten wir es ein wenig mehr selbst. Und je mehr wir unser Leben selbst gestalten, desto zufriedener fühlen wir uns.

Dieser Ratgeber ist keine Rezeptsammlung, mit der wir aufbrechen und ein selbstbestimmtes Leben führen können. Vielmehr möchten wir aufzeigen, worum es beim Aufbrechen geht, was wir unter Selbstkenntnis verstehen und was uns dabei helfen kann, mehr **Selbstbestimmung** in unserem Leben zu erreichen. Gerade in der aktuellen Krise mit ihren zahlreichen Einschränkungen, die in unser Leben eingreifen, ist das Thema brisanter und wichtiger denn je. Dass es bei der Verschiedenheit der Menschen keine Einheitsempfehlung geben kann, liegt auf der Hand. Dieses Buch soll dazu motivieren, in sich selbst hineinzuhorchen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Eigenverantwortung zu übernehmen und Träume zu realisieren – kleine wie große.

# 1. Schritt: Augen auf!



So könnte es sein...

*Der Titelsong von Titanic holt Stefan aus seinen Träumen. Mit geschlossenen Augen tastet er nach dem Handy, drückt den Aus-Knopf, legt es zurück und dreht sich zur Seite. Sein Magen krampft sich zusammen. Es fühlt sich an, als würde ihn eine Hand zusammendrücken. Leichte Übelkeit macht sich breit. Wie jeden Morgen.*

*Stefans Gedanken schweiften zu seinen Schülern. Die 5. Klasse schreibt heute einen Test, die 3. bekommt die Noten für die letzte Klassenarbeit und mit der 7. muss er die Exkursion von nächster Woche vorbereiten. Um 18.00 ist dann noch die außerordentliche Lehrerkonferenz zu den bevorstehenden Corona-Maßnahmen. Die Übelkeit nimmt zu.*



Bestimmt geht es jedem von uns hin und wieder so wie Stefan. Eine Situation, oder auch bloß der Gedanke daran, bereitet uns Magenschmerzen.

Psychische Belastungen äußern sich in körperlichen Symptomen, darin ist sich die Wissenschaft einig. Nicht immer sofort und nicht bei allen Menschen auf dieselbe Weise und in derselben Intensität. Aber das Zusammenspiel zwischen Psyche und Körper ist in der wissenschaftlichen Forschung unumstritten. Darum sollten wir die Signale unseres Körpers wahr- und vor allem ernst nehmen.

So könnte es sein...



*Konzentriert sitzt Petra vor dem Laptop und arbeitet an der Formulierung des Gerichtsurteils.*

*Leonie: „Mama, was gibt's zum Mittagessen?“  
„Moment, ich komm' gleich.“*

*Sie versucht den Faden nicht zu verlieren, liest den Satzanfang noch einmal durch und vollendet den Satz.*

*Tom: „Mama, ich muss um vier im Karatetraining sein und Tinas Mutter kann uns nicht fahren. Bringst du uns hin?“*

*„Ja, vielleicht.“*

*Was wollte sie gerade noch ergänzen? Halblaut wiederholt sie den letzten Absatz. Stopp, das hört sich unverständlich an. Ctrl+x, andere Stelle, Ctrl+v. Besser.*

*Max: „Mama, ich hab 'ne 2 in Mathe!“*

*Verzweifelt schließt Petra die Augen und bemüht sich, die aufkommende Aggression zu unterdrücken. Schließlich möchte Max ja bloß seine Freude mit ihr teilen und sie nicht ärgern. Sie schluckt den Frust hinunter, dreht sich zu Tom um und lächelt ihn an: „Super, ich gratuliere dir!“*

Möglich, dass der hinuntergeschluckte Frust Petra auch Magenschmerzen bereitet. Möglich ist aber auch, dass sie den Rollenwechsel tatsächlich gut hinbekommt und mit dem Schließen des Laptops ihren Beruf als Richterin hinter sich lassen und übergangslos in ihre Rolle als Mutter hineingleiten kann. Je häufiger solche Situationen auftreten, desto kleiner wird allerdings diese Wahrscheinlichkeit.

Besser, als darauf zu warten, bis unser Körper auf ein psychisches Ungleichgewicht reagiert, ist es, bereits vorher aktiv zu werden. Je besser wir uns selbst kennen, desto leichter fällt es uns, rechtzeitig eine Richtungskorrektur vorzunehmen, so dass es im besten Fall gar nicht zu einer persönlichen Rebellion oder einer gesundheitlichen Störung kommen muss.

Aber Achtung: wenn wir schreiben, wir sollten uns selbst kennen, meinen wir damit nicht, dass wir wissen müssen, wer wir sind. Unsere Persönlichkeit besteht aus einer Verflechtung bewusster, unbewusster und unterbewusster Ebenen und ist so viel-

schichtig, dass wir bis zu unserem Tod wohl nie erfahren werden, wer wir wirklich sind. Das macht überhaupt nichts. Viel wichtiger ist zu erkennen, was wir wollen. Welches unsere Bedürfnisse sind, die befriedigt werden müssen, damit es uns gut geht. Damit wir ein Gefühl von Zufriedenheit, manchmal sogar von Glück empfinden. Diese Bedürfnisse verstehen wir als echte Bedürfnisse.

Selbstkenntnis bedeutet nicht, zu wissen, wer wir sind, sondern zu wissen, woher wir kommen und was wir wollen.



## Verlorene Bedürfnisse

Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstbestimmung besteht also darin, dass wir achtsam mit uns selbst umgehen und herausfinden, was wir brauchen, damit wir in hohem Grad zufrieden sind. Das mag vielleicht einfach klingen. Ist es aber nicht.



So könnte es sein...

*Die Pausenglocke schrillt. Endlich. Ungeduldig wartet Stefan, bis die letzte Schülerin das Zimmer verlassen hat. Er schließt die Tür und zieht die Maske vom Gesicht. Rasch tritt er ans Fenster, atmet tief die frische Winterluft ein. Dann setzt er sich zurück an sein Pult, lehnt sich im Stuhl zurück und schließt die Augen. Er fühlt sich erschöpft. Mittagspause. Hunger hat er keinen. Stattdessen lastet noch immer dieser unangenehme Druck auf seinem Magen. Er zieht einen Energie-Drink aus seiner Mappe und leert ihn in einem Zug. Damit er die kommenden fünf Nachmittagslektionen durchhält.*

In Situationen, die in unserem Gehirn Stress auslösen, schaltet der Körper auf Sparflamme. Er konzentriert sich voll und ganz darauf, die Stresssituation zu meistern und fährt alle Aktivitäten herunter, die nicht diesem Ziel dienen. So kann es vorkommen, dass wir weder Hunger noch Durst, Müdigkeit oder Erschöpfung wahrnehmen. Erst, wenn das stressauslösende Element fort ist, entspannt der Körper und die bis dahin unterdrückten Bedürfnisse kommen zum Vorschein. Je länger die Belastung anhält, desto gravierender sind die negativen Folgen für unseren Körper.

Warum gelingt es uns dennoch, oftmals viel zu lange in solchen ungünstigen Situationen zu verharren, ohne sie zu hinterfragen oder sogar ohne sie überhaupt bewusst wahrzunehmen? Je vollgestopfter unser Alltag ist, desto schwerer fällt es uns, die wichtigen von den unwichtigen Dingen zu unterscheiden. Je dichter unsere Zeitplanung ist, desto weniger Zeit bleibt, dass wir uns Gedanken über unser Leben, unseren Alltag machen. Morgens, wenn der Wecker klingelt, sind wir noch zu verschlafen, um darüber nachzudenken. Und abends, wenn wir alle Verpflichtungen endlich erledigt haben, sind wir zu müde dazu.



So könnte es sein...

*Ein beißender Geruch irritiert Petras Nase. Der Kartoffelauflauf! Erschrocken springt sie vom Schreibtisch auf, reißt die Topflappen vom Haken und die Backofentür auf. Zu spät. Die oberste Schicht der Kartoffeln ist verkohlt. Schimpfend zieht sie die Auflaufform aus dem Ofen und stellt sie krachend auf den Tisch.*

*„Halt, der Untersetzer!“ Entgeistert starrt Leonie auf den Holztisch.*

*Mürrisch hält Petra die Form wieder in die Höhe. Auf die Eichenholztischplatte hat sich ein dunkelbrauner Rand eingebrannt. „Mist“, entfährt es ihr. Leonie schiebt den Untersetzer drüber, Petra platziert die Form darauf. Dann stellt sie sich erneut an den Herd und setzt Spaghettiwasser auf. Den Auflauf kann sie vergessen, ebenso ihren freien Abend, auf den sie so fieberhaft hingearbeitet hat. Den Artikel für die Fachzeitschrift muss sie nach dem Abendessen fertigstellen.*

Was ist es, das Petra wirklich möchte? Ist es ein herausragender Fachartikel, für den sie entsprechende Bewunderung erhält? Will sie in ihrer Rolle als Mutter perfekt sein und das Abendessen trotz beruflicher Verpflichtung pünktlich auf dem Tisch

haben? Oder sehnt sie sich eigentlich nur nach einem freien Abend?

Es fällt uns nicht nur schwer, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen, weil uns die Zeit für eine Auseinandersetzung damit fehlt. Das Problem wurzelt tiefer. In unserer modernen Gesellschaft wird uns bereits als kleines Kind abtrainiert, unsere Bedürfnisse als etwas Wichtiges, Wertvolles wahrzunehmen. Das beginnt oftmals bereits als Säugling. Babys absichtlich schreien zu lassen kommt leider noch immer viel zu häufig vor, mit den unterschiedlichsten Begründungen, obwohl aus der Hirnforschung schon länger bekannt ist, dass Schreien lassen Stress bedeutet und Stress im Säuglingsalter die Hirnentwicklung negativ beeinflusst.

Oder ein anderes Beispiel: Die allermeisten Babys werden in unserer Gesellschaft in Windeln gepackt. Kaum jemand stellt diese Praxis in Frage – obwohl kein erwachsener Mensch freiwillig in seinen Ausscheidungen liegen würde. Warum tun wir es dann unseren Jüngsten an? Weil sie ihre Ausscheidungen noch nicht kontrollieren können, lautet die weit verbreitete Ansicht. Das ist falsch. Säuglinge sind rein körperlich bloß nicht in der Lage, selbst aufzustehen und die Toilette zu benutzen. Sie äußern sich aber durchaus, wenn sie das Bedürfnis verspüren, auszuscheiden. Wer gelernt hat, sein Baby von Anfang an aufmerksam zu beobachten, ist innerhalb weniger Wochen in der

Lage, die unterschiedlichen Bedürfnisse seines Kindes zu erkennen. Unsere eigenen Erfahrungen diesbezüglich dürften einen guten Hinweis auf die Situation in der Gesellschaft in Sachen Windeln resp. windelfrei geben. Wir haben unsere ersten vier Kinder ganz traditionell in Windeln gewickelt. Erst nach der Geburt unseres fünften Kindes hat uns unsere damalige Hausgeburtshebamme darauf aufmerksam gemacht, dass es auch babyfreundlicher geht. Ziemlich skeptisch haben wir uns unter ihrer Anleitung auf das Experiment windelfrei eingelassen – wohnten wir doch ganz konventionell in einem Haus, fuhren Auto und besuchten Freunde, alles Umstände, unter denen wir uns einen windelfreien Säugling beim besten Willen nicht vorstellen konnten. Abgesehen von den zahlreichen „Unfällen“, bei denen wir die Signale unseres Babys falsch oder zu spät erkannt haben, hat sich eine sehr innige Beziehung zum Kind entwickelt mit den sehr angenehmen Nebenerscheinungen, dass beide windelfreien Jungs bereits mit anderthalb Jahren von selbst trocken waren und zudem nie an Windeldermatitis oder wundem Popo leiden mussten. Wir sind erst beim fünften Baby auf die windelfreie Praxis gestoßen. Wie viele Familien bekommen heute noch fünf Kinder...? Hoffnung gibt allerdings die Tatsache, dass es heute deutlich mehr als nur zwei Bücher zum Thema auf dem Markt gibt als vor zehn Jahren und dadurch die Chance größer ist, vielleicht auch schon beim ersten oder zweiten Kind darauf zu stoßen.





Wie kulturgebunden unsere Einstellung gegenüber unseren Säuglingen ist, ist uns während unserer Segelreise 2019 auf Kuba bewusst geworden. Unser Jüngster war 14 Monate alt, als wir ein kleines kubanisches Bergdorf besuchten. Ein kubanischer Freund hatte uns hingeführt und eine Familie räumte für uns ihr Zweizimmer-Häuschen, damit wir eine Unterkunft hatten. Am zweiten Tag wurde im Dorf, in dem jeder jeden kannte und Fremde so außergewöhnlich waren wie bunte Hunde, ein Lamm geschlachtet und für uns ein Fest veranstaltet. Obwohl unser Jüngster üblicherweise keine Windeln trug, hatten wir auf den Ausflug welche mitgenommen, weil es uns unangenehm war, in fremder Gesellschaft eventuelle Pfützchen aufputzen zu müssen. Er stoffelte dann auch munter zwischen den fremden Menschen umher. Als wir erkannten, dass er in die Windel gemacht hatte, wollten wir ihn zu uns nehmen um ihn zu wickeln. Die Männer, mit denen er spielte, verstanden unsere Absicht, ihm eine frische Windel anzuziehen, schüttelten den Kopf und meinten: „Lasst die Windel doch weg, die braucht er nicht.“ Erst da fiel uns auf, dass keines der kleinen Kinder hier Windeln trug.

Mit diesen beiden Beispielen wollen wir aufzeigen, dass uns häufig bereits als Säugling abgewöhnt wird, auf unsere Bedürfnisse zu achten. Das Baby, auf dessen Schreien niemand reagiert, hört resigniert auf damit und lernt, dass nicht wichtig ist, was es zu sagen hat. Das Kleinkind in Windeln ignoriert sein Bedürfnis, seine Ausscheidung nicht in seine Windel zu machen, solange, bis es es nicht mehr wahrnimmt (und es Jahre später wieder neu entwickeln muss).

Natürlich ist damit noch längst nicht alles verloren. Aber es ist ja auch erst der Anfang. Selbst Familien, die einen bedürfnisorientierten Umgang mit ihren Kleinkindern pflegen, stoßen spätestens beim Erreichen des Kindergartenalters an erste Grenzen der Selbstbestimmung in der Begleitung ihrer Kinder. Familien, die ihre Babys in Kindertagesstätten oder Kinderkrippen geben, bereits noch früher. Denn egal ob staatlich verordnete oder freiwillige Fremdbetreuung, charakteristisch ist für jede Betreuungsinstitution vor allem eins: Sie muss funktionieren, wirtschaftlich wie organisatorisch. Wir empfinden es bereits bei sechs eigenen Kindern herausfordernd, den jeweiligen Bedürfnissen gerecht zu werden. Damit eine noch größere Einrichtung funktioniert, müssen Vereinheitlichungen getroffen werden. Sei es in der Zeitplanung, im Betreuungsangebot oder im Umgang mit den Kindern. Diese Vereinheitlichung kann nur auf Kosten der Bedürfnisbefriedigung der einzelnen Kinder funktionieren. Je jünger die Kinder dabei sind, des-

to nachhaltiger verankert sich die Erkenntnis im Gehirn: Bedürfnisse sind nicht so wichtig und müssen auch mal ignoriert werden. Diese Verankerung wird umso stabiler, je häufiger diese Erfahrung gemacht wird.

Würde nach der Kleinkindzeit wieder mehr Raum für die individuellen Bedürfnisse geschaffen werden, dann könnte sich das Gehirn in dieser Hinsicht wieder regenerieren. Das Kind bekäme Gelegenheit, sich selbst wieder stärker zu entdecken. Das kann in unserer Gesellschaft durch die in vielen Ländern herrschende Schulpflicht aber nicht stattfinden. Stattdessen füllen nun strikte Stunden- und Lehrpläne den Alltag der Kinder mit Inhalten, die sie weder selbst bestimmen noch beeinflussen können. Die Kinder sind so sehr damit beschäftigt, den Anforderungen ihrer Umwelt gerecht zu werden, dass sie immer mehr vergessen, was sie eigentlich gerne tun würden, was sie von Natur aus gut können und was ihnen letztlich gut tun würde. Und wenn es hin und wieder doch Kinder gibt, die sich gegen Stillsitzen und Auswendiglernen sträuben, werden sie als defizitär abgestempelt und durch Medikamente anpassungsfähig gemacht. Nach bis zu zwölf obligatorischen Schuljahren ist das Werk vollbracht: Die jungen Erwachsenen verfügen über einen Schulabschluss, der ihnen die Fähigkeit zuschreibt, einen Beruf zu erlernen oder ein Studium zu beginnen. Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, das haben sie inzwischen systematisch verlernt.

Die Mehrheit der heutigen Erwachsenen hat eine solche schulische Laufbahn hinter sich. Glück hat der, der in einer kritisch denkenden und handelnden Familie aufgewachsen ist oder selbst über einen bemerkenswerten Stursinn verfügt und sich gegen das Übliche, das Normale und Gewöhnliche gewehrt hat. Alle anderen werden früher oder später mit der Erkenntnis konfrontiert, zwar möglicherweise viel erreicht zu haben, aber nicht mehr zu wissen, was sie eigentlich wollen. Und da nach der Ausbildung direkt ein Beruf ergriffen werden muss, fehlt oft die Zeit, sich mit der Frage „Was will ich wirklich“ auseinanderzusetzen.

## Echte Bedürfnisse wiederfinden

Wer sich nun aufmachen möchte, um seine Bedürfnisse wiederzufinden, die ihn zufrieden oder sogar glücklich machen, steht vor einer neuen Herausforderung. Denn mit den Bedürfnissen ist es so eine Sache. Längst nicht alles, was wir als Bedürfnis interpretieren, ist bei genauem Hinsehen tatsächlich eins.

Wir verstehen ein echtes Bedürfnis als Feuer, das in uns brennen möchte. Haben wir es verloren, schwelt es als Glut in uns, die darauf wartet, wieder entfacht zu werden. Sobald wir es entdecken, entzündet sich eine Flamme, die wachsen und etwas Beeindruckendes entstehen lassen kann. So eine Glut ist in uns angelegt – ohne manipulativen Einfluss von außen.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einem Feuer, das aus einer Glut entfacht wird, und einem Strohfeuer. Wir meinen damit echte und scheinbare Bedürfnisse.

Ein Beispiel: Tim und Anna schreiben beide Bücher, aber aus unterschiedlichen Motivationen.

Tim befriedigt damit sein Bedürfnis nach Kreativität. Er erfindet eigene Welten, erzählt Geschichten, spielt mit Wörtern, befindet sich in einem kreativen Schaffensprozess, der ihn zufrieden und sogar glücklich macht. Über das fertige Buch freut er sich – es ist aber nicht das Ende seines Weges. Sobald ein Buch fertig ist, beginnt die Arbeit mit dem nächsten. Er hat nichts dagegen, mit seinen Büchern berühmt zu werden oder viel Geld zu verdienen. Aber weder das eine noch das andere ist ein Ziel oder eine Motivation für sein Schreiben.

Anna schreibt, um Anerkennung zu bekommen. Das Schreiben begeistert sie nicht sonderlich, ungeduldig arbeitet sie auf das fertige Buch hin. Sie hat Glück und landet beim ersten Werk einen Bestseller. Der Höhenflug hält – wie das Strohfeuer – aber nur kurz an. Um einen nächsten zu erleben, muss sie ein neues Buch schreiben, dabei macht ihr das Schreiben ja gar keinen Spaß. Da ihr der Erfolg nach dem zweiten und dritten Buch nicht mehr gelingt, gibt sie resigniert auf.

! Bei einem echten Bedürfnis befriedigt uns der Prozess nachhaltiger als das Ergebnis.

Echte Bedürfnisse sind individuell und in uns angelegt. Die Befriedigung erfolgt mit Leidenschaft und Hingabe, nicht mit Aufopferung. Wir müssen uns nicht anstrengen, sondern schöpfen aus unserer

eigenen Ressource. Ressourcen sind unsere Rohstoffe, mit denen wir unsere Ziele mühelos erreichen können.

Je nach Biographie und Lebenssituation kann ein scheinbares Bedürfnis so dominant werden, dass es als echtes Bedürfnis wahrgenommen wird. Wer als Kind keine Zuwendung und Liebe erfahren hat, wird als Erwachsener viel Zeit damit verbringen, nach Anerkennung zu streben. Hinter dem scheinbaren Bedürfnis nach Anerkennung liegt das echte Bedürfnis nach Zuwendung und Liebe. Wer in schwierigen finanziellen Verhältnissen aufgewachsen ist, sehnt sich oft nach materiellem Reichtum, weil ihm Gesellschaft und Werbung suggerieren, dass Geld glücklich macht. Erst, wenn er einen gewissen Besitz angehäuft hat, erkennt er, dass er nicht glücklicher ist als vorher.

Um nun echte von scheinbaren Bedürfnissen unterscheiden zu können, müssen wir verstehen, wie scheinbare Bedürfnisse zustande kommen. Die vier wichtigsten Faktoren sind gesellschaftliche Werte und Normen, familiäre Erwartungen, unser eigenes, urmenschliches Streben nach Zugehörigkeit sowie der Einfluss der Werbung.

