

**Jan Breitzkreutz**

**Horst Keiderling**



**Kopflos...nicht mit mir!**

**Mein Weg zur Lebensfreude**

## Buchbeschreibung:

Folgen Sie dem Autor im ersten Teil des Buches auf seinem Weg der Befreiung von Lebenszwängen, seiner geistigen Weiterentwicklung durch die autodidaktische Arbeit an sich selbst. Erkennen Sie sich wieder in den locker erzählten Episoden eines typischen Lebenswegs, der eine erstaunliche Wendung nahm. Der zweite Buchteil beschäftigt sich mit der körperlichen Komponente der Entwicklung zu einem schwingvollen Leben. Nicht streng programmatisch, sondern unter Berücksichtigung des mentalen Zustandes stellt Jan Breitreutz ebenso einfache, wie effiziente Möglichkeiten dar den Körper zu stabilisieren, seine Muskulatur zu erhalten und zu stärken. Er räumt auf mit Trainingsmythen und überkommenen Glaubenssätzen aus der Fitnesswelt, findet eingängige Erklärungen zur Funktionsweise des Körpers in der Trainingssituation. Breitreutz schnürt ein Paket aus Übungen, die zu nachhaltiger Kräftigung des Körpers führen und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Jeder kann anhand dieser Übungspalette seinen eigenen passenden Weg finden sich zu festigen. Jan Breitreutz gelingt es, die oft fatalen Zusammenhänge zwischen Verhaltens- und Bewegungsmustern aufzudecken, auf den Kopf zu stellen und dann sogar zu nutzen um eine Entwicklung anzustoßen, die den gesamten Menschen fördert.

## Über den Autor:

Jan Breitzkreutz, 53 Jahre alt, war drei Jahrzehnte in der IT-Branche tätig und litt unter den sitzenden Arbeitsbedingungen vor dem Bildschirm. Um fit für den Alltag zu sein, Kraft, Energie und Beweglichkeit aufzubauen und weil er den gängigen Quellen zum Thema misstraut, ließ er sich zum Fitnesstrainer ausbilden und setzte das Erlernete in der Praxis um. Er lebt mit seiner Frau in Berlin.

Horst Keiderling ersann die Zeichnungen und stand mit Rat und Tat dem Autor zu Seite.

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1

Kopflos

Ein Bündel von Kräften

Flucht nach vorn

Eine neue Liebe

Raum für Leichtigkeit

Freiheit im Geiste

Die Initialzündung

Der Plan

Motivation

Überzeugungen

Ein Experiment

Vorsätze

Geduld

Licht und Schatten

Eine neue Ausrichtung

Der Befreiungsschlag

Das Leben erzählt

Futtersuche

Körperlich arbeiten

Selbst entscheiden

Filmrollen

Bewusstsein

Kopflos ... nicht mit mir!

## Teil 2

1. Muskelabbau
2. Muskelfasertypen
3. Zum Nachlesen und forschen:
4. Wer's genau wissen will:
5. Trainingseinflüsse
6. Grundprinzipien des Trainings
7. Mechanische und metabolische Erschöpfung
8. Expertenwissen: Hypertrophie
9. Trainingstagebuch
10. Fehler im Alltag vermeiden
11. Vorteile des Muskelaufbaus
12. Vor Beginn des Trainings
13. Warm-up und Cool-down
  - 13.1 Übungen zur Mobilisierung
  - 13.2 Übungen zur Entspannung
14. Vergleich HomeGym, Fitness-Studio und Eigengewichtübungen
  - 14.1 Zuhause
  - 14.2 Studio
  - 14.3 Eigengewichtübungen
  - 14.4 Fazit
15. Geräte oder freie Gewichte
16. Typische Fehler beim Training
  - 16.1 Unregelmäßiges Training
  - 16.2 Unsaubere Technik
  - 16.3 Unvollständiger Bewegungsradius
  - 16.4 Zu schwere Gewichte
  - 16.5 Zu leichte Gewichte

- 16.6 Zu langsames Training
- 16.7 Abgeänderte Reihenfolge der Übungen
- 16.8 Satz- und Übungspausen werden falsch genutzt
- 16.9 Pressatmung
- 17. Trainingsmythen
- 18. Hilfsmittel im Muskeltraining
  - 18.1 Handschuhe
  - 18.2 Zughilfen
  - 18.3 Gewichthebergürtel
- 19. Trainingssysteme
  - 19.1 Mehrsatztraining und Volumentraining
  - 19.2 Einsatztraining
  - 19.3 Clustertraining
  - 19.4 Einzelwiederholungen
- 20. Trainingspläne
- 21. Erste Hilfe
  - 21.1 Was zur Hand sein sollte
  - 21.2 Muskelkater
  - 21.3 Unfälle und Verletzungen vermeiden
  - 21.4 Wenn's passiert ist
  - 21.5 Kopfschmerzen
- 22. Ernährung
  - 22.1 Berechnung und Inhalt eines Ernährungsplanes
  - 22.2 Beispiel-Ernährungsplan
  - 22.3 Das beste Frühstück aller Zeiten
  - 22.4 Unglaubliche Kalorienmengen
  - 22.5 Vor und nach dem Training

- 23. Ich streng mich an, nehme aber nicht ab
  - 23.1 Fastentage einstreuen
  - 23.2 Hormone
  - 23.3 Verbrauch überschätzt
  - 23.4 Energiesparmodus
  - 23.5 Altersbedingtes Sinken des Grundumsatzes
  - 23.6 Kohlensäure
- 24. Vier Eckpfeiler der Ernährung
  - 24.1 Proteine
  - 24.2 Wasser
  - 24.3 Öle und Fette
  - 24.4 Kreatin
- 25. Drei Säulen des Erfolgs

# Teil 1

*Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen ... und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.*

*Albert Einstein*

## **Kopflos**

Glücklich schienen in meinen Augen die energiegeladenen Menschen, die durch den Alltag schwebten, während ich mich völlig demotiviert hindurch strampelte. Besaß mein Lebenskonzept einen Konstruktionsfehler? Wenn ja, welchen? Die guten Phasen, in denen ich auf Hochtouren lief, begrenzten sich auf die Arbeit, wenn mich mein Chef lobte oder sich ein Kollege für die Vereinfachung seiner Tätigkeit durch ein neues, von mir erstelltes Programm mit einem Lächeln bedankte. Diese Momente füllten die Reserven an Motivation auf, wenn auch nur sporadisch und ungenügend. Viel zu selten traf ich meinen besten Freund in der Mittagspause zu einem gemeinsamen Spaziergang um den nahegelegenen See. Erkundigte er sich, wie es mir ging, antwortete ich meist „Geht schon“. Häufiger, als ich mir das für mein Leben je einzugestehen gewünscht hätte. Damals, als ich diesen unerklärlichen Zustand bemerkte, wünschte ich mir, positiver antworten zu können. „Geht schon“, ist eine Floskel, die nichts aussagt, also ungefähr ebenso viel, wie mein Lebensinhalt mir mitzuteilen gedachte. Lamentieren über den Zustand rang mir ohnehin Teile der Kraftreserven ab, daran etwas zu ändern, überforderte mich zu jenem Zeitpunkt.

Was hatte ich denn nur falsch gemacht, worin lag der Ursprung dieser Unzufriedenheit? In mir wuchs das Gefühl, mich von mir selbst entfernt zu haben. Doch eine klare Beschreibung meines eigenen Weges verbarg sich in einem dichten Gestrüpp aus Gedanken, Wünschen und Sehnsüchten. Immerfort rechtfertigte ich mich mir selbst gegenüber und fand keinen Fehler in meinen Absichten und Handlungen.

Kindheitstraumata hatten mein Ego gebeutelt. Der frühe Tod des Vaters, der daraufhin eintretende Zerfall der Familie und wechselnde neue Partner der Mutter entzogen mir den Boden unter den Füßen. Allesamt keine Dinge, die ich als Teenager zum Aufbau meines Selbstwertgefühls gebrauchen konnte. Verdrängen half mehr schlecht als recht, die heimtückischen Wirkungen der Traumata, wie Sprachstörungen und die Tendenz, sich zurückzuziehen, zu kaschieren. Lehrer zeigten Einfühlungsvermögen eines Terminators, indem sie mich trotz meines Stotterns immer wieder vorlesen ließen und sich darüber auch noch amüsierten. Daraufhin blieb ich diesen demütigenden Unterrichtsstunden fern, was ich natürlich schwer erklären konnte, wenn ich als einziger rauchend auf dem Pausenhof saß und mir auf diese Weise wiederum Ärger einhandelte. Also blieb ich gleich der Schule fern, las zu Hause Perry-Rhodan-Romane und hörte Judas Priest. Es gab bisweilen auch selbst gewonnene Erkenntnisse. So verdeutlichte mir das Buch von Christiane F. „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ in jenen Monaten auf recht eindringliche Weise die Abgründe des Drogenmilieus und der Kleinkriminalität. Zu wissen, in welche Richtung ich überhaupt nicht steuern wollte, besaß schon mal eine gewisse Leitplankenfunktion. Nach weiteren wenigen Monaten, die mir obliegende Schulpflicht verstrichen, versuchte ein neuer Partner meiner Mutter, mich zu einer Ausbildung als Kraftfahrzeugmechaniker zu überreden. Der arme Kunde, an dessen Wagen ich, mit einer Woche Erfahrung als Brötchenholer und Kehrmeister der Werkstatt, den Ölwechsel und den Einbau eines elektrischen Fensterhebers in einem Sportwagen zum allerersten Mal in meinem Leben ausprobieren durfte, möge mir nachsichtig sein, denn ich wusste garantiert nicht, was ich tat. Es endete in einem Desaster, da ich mich fast mit der giftigen Flüssigkeit aus dem Motor ertränkte und die Fensterheber sich auf für mich unerklärliche Weise ineinander verkeilten. Nach diesem Erlebnis und den mahnenden Worten der

Chefin, mich nicht wie der erste Mensch anzustellen, verwarf ich das Vorhaben, handwerklich tätig zu sein.

Als ich mich am ersten September 1981 schließlich hinter einer elektrischen Schreibmaschine als Auszubildender zum Großhandelskaufmann vorfand und in Ruhe und mit sauberen Händen meinem Tagwerk nachging, fühlte ich mich aufgehoben. Die Menschen dort behandelten mich mit Respekt und Toleranz, bauten mich auf, glaubten an mich, weshalb ich mich an ihnen orientierte und einige als Vorbild betrachtete. Leuchten sie einem doch die ersten Schritte als Heranwachsender ein wenig aus. Sie trugen die Laterne der Erfahrung vor sich her und hatten Erklärungen, Beispiele und warnende Worte parat. Eigene Unerfahrenheit und fehlender Mut begrenzten Schritte abseits dieser ausgeleuchteten Wege. Sich aufgehoben zu fühlen ist jedoch meilenweit vom Gefühl entfernt, angekommen zu sein. Es gleicht einer Reise an einen Ort, der mit den Buchstaben Mal ... beginnt - fast richtig, aber nicht getroffen. Mallorca, Malediven, Malmö ...

Nach der Ausbildung wechselte ich in die IT-Branche und fand besser bezahlte Tätigkeiten, die mich auch bedingt erfüllten, da ich mächtig Eindruck schinden konnte, ohne etwas Besonderes zu vollbringen. Zaubern auf niedrigem Niveau, nannte ich es gerne. Ein kleines Programm hier, eine Umstrukturierung dort, schon erzielte ich große Effekte, die mein Selbstwertgefühl streichelten und die Motivation hoben, immer weiter zu machen. Beruflicher Aufstieg folgte. Als ich mich verliebte und mit meiner späteren ersten Frau zusammenzog, wähnte ich mich fast an der Spitze der persönlichen Erfolgsleiter. Der Wunsch nach Kindern wuchs in uns. Wir heirateten und bekamen zwei süße kleine Schreihälse. Sonnenscheine vor dem Herrn. Sie strahlten und spielten, lachten und schenkten mir viele unbezahlbare Augenblicke, die für immer in meinem Herzen bleiben. Diese Zeit mit der Familie hat viel an dem wieder gut gemacht, was in der eigenen Jugend jäh zerbrach. Ein warmes Nest

mit Menschen, die man liebte und die diese Liebe spiegelten.

Doch hatte ich nur einen Aspekt der vielfältigen Bestandteile des eigenen Weges gefunden, die Familien- und Eigenversorgung. Weder die Traumen meiner Kindheit, noch deren Auswirkungen waren behoben oder zumindest ergründet, noch konnte ich mich diesem ominösen eigenen Weg nähern und spürte unterschwellig weiterhin die rastlose Suche aufkeimen. Zwei sich abwechselnde Muster entwickelten sich, zwischen denen ich immerfort hin und her pendelte. Einerseits die Sucht nach Lob, also der Bestätigung, andererseits die Zweifel an der Welt und meinem Handeln. Für mich eine anstrengende Methode, den vielbesagten eigenen Weg zu finden. Doch was ist denn die Natur dieses persönlichen Pfades? Wo versteckt er sich? Gibt es Hinweise, eine Beschilderung oder eine Landkarte?

Selbstverwirklichung. Welch oft bemühtes und schlecht beschriebenes Wort. Ich wusste ja nicht einmal, wer ich selbst im Grunde war, geschweige denn, wie ich dieses unbekannte Selbst in einer mir noch viel unbekannteren Welt für die kommenden geschätzten siebzig Jahre einzubetten gedachte.

Die Suche danach begann sich als permanente Hintergrundaktivität zu etablieren und Zweifel formte sich zu einer Charakteristik meines Wesens. Natürlich kannte ich jedes rationale Argument, warum ich wieso gehandelt hatte und weiterhin handeln müsse. Die Familie zu gefährden kam nicht in Frage, obwohl manchmal Beziehungsprobleme in Form des fehlenden Wohlwollens meiner Frau mir gegenüber zu Tage traten. Die besagten Zweifel an diesem Lebensinhalt kulminierten schließlich in einer Sinnfrage, die verständlicherweise auch ihr nicht verborgen blieben. Ihr gutes Zureden klang wie Hohn in meinen Ohren: „Man macht das eben so, das ist rechtschaffen, wir machen das schon gut!“ Leider funktionierten wir zwar als Team, sozusagen als Backoffice der Firma Familie & Co., doch

gegenseitiges Verständnis blieb dabei auf der Strecke. Meine eigenen Zweifel führten vermutlich zu einem Zweifel am beständigen Fortbestehen unserer stabilen Welt seitens meiner Frau.

Dieses sich von Monat zu Monat immer schneller drehende Rad der Gedanken nahm überproportional Raum ein. Ich saß in einem schicken Anzug in Meetings, versorgt mit Kaffee, Keksen und einem guten Gehalt und fragte mich, was ich denn hier tat. In einem Lied von Planet P. mit dem Titel „Why me?“ kommt dieser Gedanke wunderbar zum Ausdruck: „Why me? Then I got this feeling, that I never had before. Hey, let me out of here, what am I here for? Why me?“

Sehnsüchte begannen sich deutlicher auszudrücken. Ich träumte von einer Frau, die mir Ihre Hand entgegenstreckte, um gemeinsam mit unseren Kindern und dem Hund über die nahegelegene Wiese zu tollen. Die mir mit ihrer Miene zu verstehen gab, Verständnis zu haben, statt mich nur mit der Frage zu nerven, warum ich fünfzehn Minuten später als gewohnt käme, schließlich hätte sie auch noch etwas zu tun. Ich träumte davon, von der Arbeit nach Hause zu kommen, auch mal kurz in Ruhe meine Gedanken zu sortieren und mit Wohlwollen und Verständnis für meinen hektischen Tag eingebettet, das Nest und die Lieben genießen zu können. Und nicht von immer weiter wachsenden Ansprüchen, höheren Taktzahlen der Dinge, die es zu erledigen gab und mir fremden Zielen nahezu begraben zu werden. Ich fühlte mich wie der Schlittenhund von Roald Amundsen, der gerne läuft, aber doch nicht frei in seiner Entscheidung ist, einem mir fernen Ziel entgegenhechelnd. Geliebt und doch geknechtet.

Das Bedürfnis, meine Kindheitstraumata aufzuarbeiten, in moderatem Tempo und einer persönlich wohltuenden Anspannung zu leben, wuchs. Ich erstickte in den Ansprüchen der Anderen, bemühte mich zwar nach Kräften, diesen zu genügen, spürte jedoch, wie weit entfernt ich

davon war und wie ich mich immer mehr auf der Suche nach meinem eigenen Weg verirrte.

Kopflös und in hektischem Aktionismus versuchte ich, Defizite auszugleichen, um mich doch noch frei zu strampeln. Die Hoffnung, dann endlich alle Aufgaben erledigt zu haben, erwies sich jedoch als zu kühn.

Ich wandelte auf dem schmalen Grat zwischen „Alles läuft prima, ich ignoriere mich mal selbst“ und dem völligen Überdrehen und Verzweifeln, der Furcht, mich von mir selbst, meinem Wesen, zu sehr entfernt zu haben.

Genau das ist ein gefährlicher Zustand. Ich war kopflös.



## **Ein Bündel von Kräften**

Ich ging zum Auto, schloss es auf und nahm hinter dem Steuer Platz. Die schon geöffnete Coladose in der Hand, fingerte ich einen Riegel Mars aus dem Zehnerpack, öffnete ihn hastig und biss hinein. Innerlich aufgewühlt sah ich durch die Frontscheibe in den blauen Himmel und schlang die süße Masse hinunter. Anschließend zündete ich mir eine Zigarette an.

Versaut.

„Du hast es richtig in den Sand gesetzt“, trat mein Gewissen lautlos nach. „Hab’ ich mir ja gleich gedacht“, hörte ich im Hinterkopf meine Frau lästern. Während ich im Geiste mit ihr diskutierte und mir Rechtfertigungen für den realen Ernstfall zurechtlegte, verschwand der zweite Schokoriegel schon in meinem Bauch. Der viel zu kurzen ersten Zigarette legte ich sofort noch eine nach.

„Macht nichts“, tröstete ich mich selbst. „Egal, was Gabi sagt, das ist halt so“.

Das heftige Gefühl, versagt zu haben, traf mich mit voller Wucht.



Zwei Jahre zuvor, 1995, hatte ich mich in einem Fitness-Studio angemeldet und mich ohne jeden sicht- oder spürbaren Erfolg abgemüht. Mein Alltag unterlag einem strengen Takt: Aufstehen um 6:00 Uhr, Frühstück mit 2 Scheiben Toastbrot mit Schokocreme und Marmelade. Anschließend fuhr ich mit dem Auto in die Firma und versorgte mich aus der Kantine umgehend mit Kaffee und meiner Leibspeise, einer Laugenstange mit Butter. Leider schaffte ich es durch mein ständiges, nervöses Herumwuseln, das gute Gebäck oft vertrocknen zu lassen, woraufhin es zu Dreiviertel im Mülleimer landete. Zum Mittagessen holte ich mir meist ein Würstchen mit Senf und

Brot und wurschtelte das während der Arbeit am Computer in mich hinein. Ich hatte immer etwas Süßes im Schreibtisch, Schokoriegel oder Fertigmilchkuchen, wovon ich regelmäßig am Nachmittag eine ordentliche Portion verputzte. Gegen 17:00 Uhr fuhr ich nach Hause und speiste anschließend mit der Familie zu Abend. Häufig gab es etwas, das die Kinder, damals gerade drei und ein Jahr alt, mochten, also Kartoffelbrei oder Reis mit „etwas“ Gebratenem dazu. Chickenwings, Fischfrikadellen oder Fertigbuletten. Und zu allem gab es Soße dazu. Auf die Idee, mir selbst etwas zu kochen, kam ich nicht. Das Essen war auch immer bereits fertig, als ich kam, was ja nicht schlecht ist, aber eben meine Vorlieben nicht berücksichtigte. Im Anschluss badete ich die Kinder und sang ihnen ein Lied vor. Ich hatte extra Gitarrenunterricht genommen und zelebrierte diese Minuten genüsslich. Daran schloss sich ungewöhnlich häufig keine gute Nachtruhe an, da sich Gabi angewöhnt hatte, bei laufendem Fernseher einzuschlafen und vernehmlich zu schnarchen.

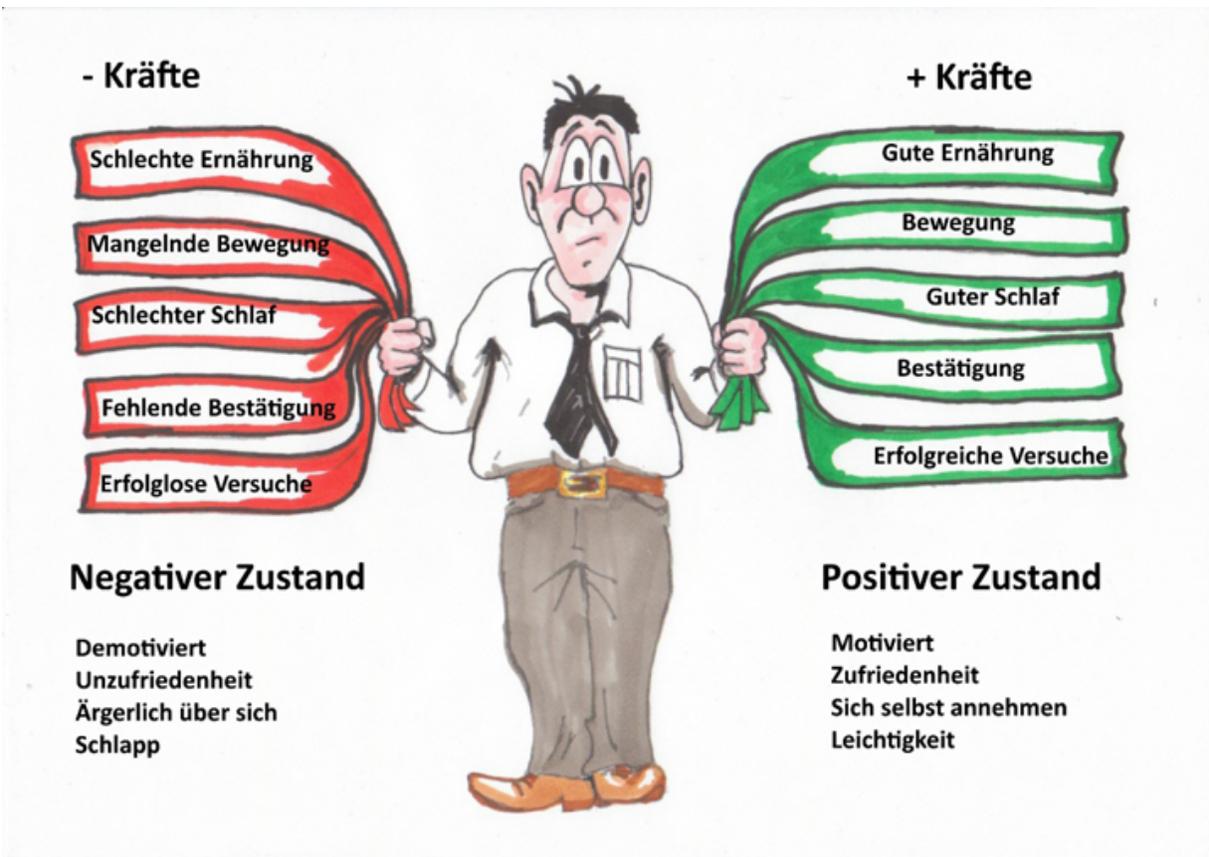
Unmöglich für mich, dabei ein Auge zuzumachen. Unruhig und unentspannt dämmerte ich vor mich hin. Entsprechend gerädert fühlte ich mich am nächsten Tag. Bei der Beschreibung meines Gemütszustandes und körperlichen Verfassung zu jener Zeit trifft katastrophal präzise zu. Eine recht magere, schlappe Erscheinung. Mein Bauch wuchs, die Hosen passten nicht mehr, jede körperliche Anstrengung entlockte mir einen Seufzer der Mühsal. Die Gartenarbeit, um die mich Gabi bat, zog ich zwar stoisch durch, fühlte mich hinterher jedoch für zwei Tage wie von der Dampfwalze überfahren. Die Routine im Alltag hielt mich fest, aber die Unzufriedenheit stieg kontinuierlich. Ich wollte mich ständig nur ausruhen, aber in keiner Pause schaffte ich es, auch nur ein wenig zu regenerieren. Jede Bewegung strengte mich an und ich fühlte mich wie ein Schluck Wasser in der Kurve. In meiner Jugend hatte ich keine großen Reserven, Kräfte oder Muskeln aufgebaut, da ich mit einem

Herzfehler geboren wurde und daher überdurchschnittlich untergewichtig war. In Verbindung mit meinem Lebensstil zu jener Zeit rächte sich das.

Gabi hatte ebenso stark mit sich zu kämpfen, allerdings auf der gegenüberliegenden Seite der Front. Seit der Geburt unserer Kinder hatte sie stark an Gewicht zugelegt und mühte sich mit einer Diät nach der anderen ab. Wir bestärkten uns gegenseitig, etwas dagegen zu unternehmen, und meldeten uns in besagtem Fitness-Studio an, wo ich begann, mich an den Geräten abzuarbeiten. Dieser Begriff ist bewusst gewählt. Man hat sich an etwas abgearbeitet, wenn man danach nicht nur keinen positiven Effekt, sondern eher das Gegenteil verspürt, aber einen unglaublichen mentalen Aufwand betreiben musste, um sich überhaupt dazu zu bringen. Hinzu kam eine planlose Diät, die mir nur meine kleinen Genüsslichkeiten verbot, ohne mich richtig zu versorgen. Ich muss wohl eine Kämpfernatur sein, dass ich diese Tretmühle zwei Jahre lang durchhielt, bevor mir auf einen Schlag die ganze Sinnlosigkeit all meiner Bemühungen klar wurde. War es die immer noch fehlende Kraft, die Entbehrungen in der Diät, die physischen Unterschiede zu den anderen Studiogästen oder die belastende Monotonie meiner Handlungen ohne jeden Erfolg, die das Fass zum Überlaufen brachten?

An jenem Tag, als ich entnervt aufgab und mir auf dem Parkplatz des Supermarktes all das wieder holte, was ich lange vermisst hatte, kündigte ich auch völlig frustriert den Vertrag im Studio und machte für 12 Jahre einen großen Bogen um Fitnessaktivitäten.

Meine imaginäre Diskussion mit Gabi glich erschreckend präzise der Realität, die dann folgte. Aber sie toppte meine Vorstellungskraft noch mit dem Satz „Ich hätte so starke Motivation benötigt, wenn Du nicht aufgegeben hättest, hätte ich durchgehalten“. Ach ja, es lag an mir.



Ein Bündel von Kräften vermag uns in einen Zustand zu ziehen. Wie stark diese Kräfte im Einzelnen wirken, ist individuell verschieden. Je mehr Kräfte wir jedoch auf einer Seite ziehen lassen, desto sicherer ist die Bewegung in den jeweiligen Zustand.

Wie ich später erfahren sollte, ist es eine gewisse Kunst, positive Kräfte nach Wunsch zu aktivieren. Fast wie in einem Orchester lernte ich auf den unterschiedlichen Instrumenten zu spielen und Misstöne heraus zu hören, oder aus dem Takt geratene Mitspieler wieder zu synchronisieren.



## **Flucht nach vorn**

Aus dem Fenster des Flugzeuges, dessen Triebwerke ihren Gesang der beruhigenden puren Kraft von sich gaben, sah ich die Weite des Meeres aus Wolken. Diese riesigen Gebilde, die sich wie aus dem Nichts bilden und aus der Entfernung klar und greifbar erscheinen, in der Nähe aber zu einem Nebel aus winzigen Wassertropfen verschwimmen, die nur scheinbar keine Form und keine Struktur bilden. Sie erinnerten mich an mein Leben und die Probleme, mit denen ich mich viele Jahre herumgeschlagen hatte. Sollte nur die falsche Perspektive der Grund gewesen sein und alles, worüber ich die ganze Zeit gegrübelt hatte, würde sich als Nebel herausstellen?

Ich hatte Widerstand geleistet. Mittlerweile waren sechs Jahre vergangen und wir schrieben den 17. Februar 2003.

Körperlich die immer noch magere Erscheinung, trotz wachsenden Bauches und mit mir selbst nicht im Reinen, quälte ich mich schlapp und niedergeschlagen durch den Alltag. Er schlug mir mit seiner für mich energisierenden Bedeutungslosigkeit regelmäßig mein Dasein um die Ohren, fehlten mir in ihm doch der Sinn und die Lebensfreude der Handlungen, zu denen ich mich aufraffte.

Die Beziehung zu Gabi hatte sich bis dahin in ein Hamsterrad verwandelt, aus dem ich keinen konstruktiven Ausweg fand. Menschen entwickeln sich weiter und manches Mal, so leid es mir zu diesem Zeitpunkt tat, müssen sie getrennte Wege gehen.

Fast einem sauberen, chirurgischen Schnitt gleich, fand der in mir am Vortag ausgebrochene Widerstand seine Manifestation. Unglücklicherweise ohne Anästhesie. Ich

durchtrennte die Familienbande, indem ich blitzschnell alle finanziellen und materiellen Dinge aufgeteilt und mir eine Erholungsphase von sechs Wochen in Texas bei meiner Schwester genommen hatte. Die Schmerzen bekam ich in der Trennung von meinen Kindern zu spüren und benötigte mehr Kraft, als ich mir zuvor eingestanden hatte, um diesen Umstand zu verkraften. Im Nachhinein, im Abstand von vierzehn Jahren, stellte es sich für alle Beteiligten als die beste Lösung heraus. Nach der Rückkehr aus Texas verabschiedete ich mich aus der zuvor betriebenen Selbstständigkeit als Programmierer und suchte mir eine Festanstellung, um meine Kinder besser unterstützen zu können, bis sie eigenständig leben würden.

Schon zum Zeitpunkt, als ich im Flugzeug saß und die Wolken betrachtete, ahnte ich, dass es noch mehr gab, als die vordergründige Beziehung zu Gabi. Im Hintergrund verbarg sich mehr, meine innere Baustelle zeichnete sich damals schon ab, die sich, in von mir ungeahnter Ausdehnung, während der Jahre 2003 bis 2008 weiter auftrat. Etwas passierte mit mir. Der Widerstand in mir wuchs zusehends immer weiter. Ich stellte alles auf den Kopf und infrage, was mir bis zu diesem Zeitpunkt als „normal“ erschien. Hinterfragte meine eigenen Verhaltensweisen und die anderer Menschen, gesellschaftliche und soziale Konventionen, Ernährung, Lebensweise, Schlafgewohnheiten, Denkschemata und Medien. Nichts war vor der Frage sicher, welchen Ursprung und Sinn es hatte.

Auf diese Art und Weise entwickelte ich mich zusehends. Als Erstes nahm ich gewaltig an Gewicht ab. Ich aß, wann ich Appetit hatte und nicht, wenn jemand das Essen mit dem Satz „Du willst doch wohl nicht alleine essen?“ auf den Tisch stellte und hörte auf, wenn mein Körper mir das Signal gab, satt zu sein. Als langsamer Esser habe ich den großen Vorteil, dass der Blutzuckerspiegel steigt, während ich noch etwas auf dem Teller habe, was dem Körper das

Sättigungsgefühl gibt und ich weniger esse. Ich wog ein Jahr später nur noch 62 kg und fühlte mich besser und agiler. Quirlig und aktiv, wie ich es an mir aus meiner Kindheit kannte, stemmte ich mich als Leichtgewicht einfacher gegen die Schwerkraft. Aber auch die seelischen Wunden begannen zu heilen. Die Sorgen, die mir zuvor andere Menschen einpflanzten und deren Befindlichkeiten, mit denen sie mich bombardierten und mit denen ich mich aus Anteilnahme permanent beschäftigt hatte, die aber außerhalb meines Einflussbereiches lagen, verblassten mehr und mehr. Es ist nicht zuletzt der Zwiespalt helfen zu wollen, jedoch keine Kraft für die anderen zu haben, der mich jahrelang überlastete. Diese Entlastung spürte ich nun deutlich. Nicht zuletzt erforschte ich in mir selbst einen Charakterzug nach dem anderen und arbeitete an mir. Unbedingt notwendig ist dazu der Widerstand, den ich Menschen entgensetzte. Er äußerte sich in Form von „Nein, tut mir leid, ich kann nicht helfen, ich benötige meine Kraft für mich selbst“. Freundlich aber bestimmt verweigerte ich mich den anderen. Ob in Gesprächen oder bei gegenständlicher Hilfe wie Umzügen, Computerberatung oder anderen Gefälligkeiten.

Nach einiger Zeit ließ ich zunehmend wieder tiefere Gespräche mit anderen zu, konnte ihnen hier und da in seelischer Not beistehen, und entwickelte ein Gespür dafür, wann es mir selbst zu viel wurde und ich mich wieder zurückziehen wollte, damit die fremden Sorgen mir nicht meine Energie nahmen.

Diese umfassenden Veränderungen beruhigten mich zutiefst und gaben mir das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu mir selbst zu sein. Ich fühlte mich in zunehmendem Maße wohl in meiner Haut, freute mich darauf, Neues zu entdecken, und lernte interessante und liebenswerte Menschen kennen.

Der entscheidende Punkt, der Widerstand, blieb aber ein wesentlicher Bestandteil meines Umgangs mit anderen Menschen und mir selbst. Diesen Widerstand angemessen gegen äußere Einflüsse einzusetzen, erfordert jedoch behutsamen Handhabung damit. Ein barsches *Nein* kann viel zerstören. Für Verständnis zu werben, den richtigen Zeitpunkt und das einfühlsame Maß zu finden, hilft dabei ungemein. Die in mir selbst aufkeimenden Widerstände zu erkennen, richtig zu deuten, und deren Ursprung zu spüren dauerte etwas länger, förderte den Findungsprozess jedoch umso nachhaltiger.

Der Raum, den vorher fremde Befindlichkeiten, Sorgen und auch Erwartungen an mich eingenommen hatten, wurde frei. Durch diesen gezielten Reduktionseffekt fand ich leichter zu mir selbst, hatte genug Energie für meine ureigensten Sorgen und tief in mir schlummernde Wünsche, denen ich nun auch ausreichend Zeit widmen konnte.