

MELANCHOLY

BEAT STAUFFER
 SAMUEL KÄCH
 KLAUS BANGERTER
 ALEXANDRA PAPIS
 ISABELLE KÄCH
 SERENITY

MARK MOSER
 OLIVER MÄRKI
 LEA CADISCH
 SABRINA STEINER
 MICHAEL KRELL

VERA VON ROTZ-GASS
 LEJLA SELMAN
 KATHIA BALTISBERGER
 EDITH GLOOR
 PIA GABATHULER
 FRANZISKA BRAND

MARTIN ABGOTTSPON
 ARMIN DREHER
 FABIANNE GIRSBERGER
 MELANIE WIELAND
 BEAT KAUFMANN
 DIANA STEINER

MYRTA WIDMER
 EMINA ALAGIC
 ANNEMARIE DICK
 HANNES FELCHLIN
 STEFAN FURRER

SUSANNE HALLER
 DAGMAR A. GRAHL
 TATJANA BANGERTER
 ANNEMARIE DICK
 HANNES FELCHLIN

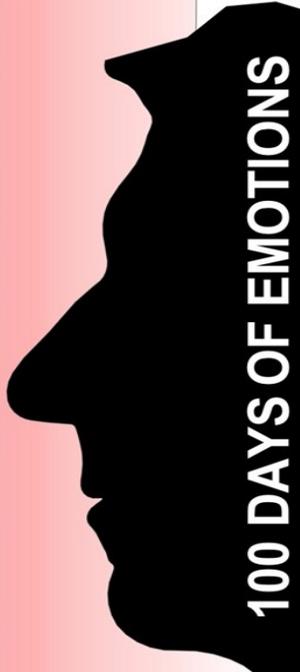
ANTJE GRUBE
 RENATE LEUKERT
 BLANCA BURRI
 SÄTSCH
 KAROLINE GILES

URSULA GREBER
 LOUISA MERTEN
 SIMONE MUNDWILER
 LUNA NATHALIE SCHÖN
 MAURO GILES

JESSICA JOSIGER
 KATHRIN DÄNIKER
 MIXAGE
 DAMIAN WIDMER
 CINDY JEGGE
 RUTH BRÜCKER
 CLAUDIA HIRSCHI

ROY KÄCH

100 DAYS OF EMOTIONS



JEALOUSY

BRAVERY

COWARDICE

ILLNESS

PSYCHOSIS

CURIOSITY

LOVE

COMPASSION

HAPPINESS

SADNESS

ENVY

FEAR

SUSPICION

HATE



tredition®

www.tredition.de

Roy Käch

100 Days of Emotions



www.tredition.de

© 2021 Roy Käch

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg
Projektbetreuung, Lektorat & Korrektorat: fertig. PR & mehr Sabrina Steiner
Coverdesign: Samuel Käch
Layout & Satz: Antje Grube

ISBN

Paperback: 978-3-347-31269-2

Hardcover: 978-3-347-31270-8

e-Book: 978-3-347-31271-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

100 Days of Emotions

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Vorwort

TEIL 1 – 100 Days of Roys Emotions

Kapitel 1: Ängstlich – Ein Sprung in die Tiefe

Kapitel 2: Mutig – Schreiben eines Buches

Kapitel 3: Emotionsgeladen – 100 Days of Emotions

Kapitel 4: Voller Vorfreude – Die Planung des Unterfangens

Kapitel 5: Aufgewühlt – Die Gerichtsverhandlung

Kapitel 6: Emotionen triggernd – Die Komfortzone

Kapitel 7: Kreativ – Meine 100 Emotionstage

Kapitel 8: Begeistert – In einem Zug den Schaffner fragen, ob ich eine Zugdurchsage machen darf

Kapitel 9: Leidenschaftlich – Passion für den Triathlon

Kapitel 10: Gestaltend – Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

Kapitel 11: Panisch – Persönliche Erkenntnisse mit herausfordernden Tagessituationen

Kapitel 12: Beflügelt – Meine zwei Highlights

Kapitel 13: Erleichtert – Der Projektabschluss

Kapitel 14: Frustriert ... und wie geht es nun weiter?

Teil 2 – Kreative Umsetzung der Emotionen

Tag 1: Aus dem Leben einer Eintagsfliege

Tag 2: Brief – Ein Versuch im Ärgern

Tag 4: Triathlon-Emotionen

Tag 5: Gratis einen Kaffee verlangen

Tag 8: Good Morning

Tag 13: Kreativität

Tag 14: Selfie-Story

Tag 19: Videoproduktion – Trauerbild

Tag 20: Drei Zitate zu den Gefühlen für meine Intervisionsgruppe

Tag 21: L'Embrasse à Paris

Tag 22: Collage – Einen Ferrari Probe fahren

Tag 23: Dein einzigartiges Leben

Tag 25: Yoga

Tag 32: Exit

Tag 41: Hypnose

Tag 44: Die Melodie des Waldes

Tag 46: Komplimente machen

- Tag 47: My (Iron)Man
- Tag 48: Barfuß
- Tag 49: 5 Tipps für eine kostenlose Hotelübernachtung
- Tag 51: Ein Kinderlied einüben ist ein Spaß
- Tag 56: 24 Stunden essen – Sättigungsgrad nicht unter 80%
- Tag 57: Vertrauen
- Tag 59: 25 Fragen
- Tag 61: Zusammenhaltsloser Konsum
- Tag 62: Ein ganz besonderer Tag – Hochzeitstag (Teil 1)
- Tag 85: Ein ganz besonderer Tag – Gewitter (Teil 2)
- Tag 48: Ein ganz besonderer Tag – Barfuß im Gras (Teil 3)
- Tag 63: Duftende Glocken
- Tag 66: Mit einem Surprise-Verkäufer ein Gespräch führen
- Tag 67: Der Friseurbesuch
- Tag 68: Die Geschichte vom kleinen Pinguin, der aus der Reihe tanzte und so in sein Leben sprang
- Tag 69: Höllenqualen und Glücksgefühle eines Lauftrainings
- Tag 70: 10 Hugs a Day
- Tag 71: Horror Vacui

Tag 72: Zusammenleben mit einem Triathleten – Wäschst du noch oder lebst du schon?

Tag 73: Radfahrt

Tag 76: Blind durch Bern oder vom Glück des Sehens

Tag 78: Auf dem Weg ins Schwimmbad – ein Wutausbruch

Tag 79: Das Überraschungessen

Tag 83: Saskias Tagebuch oder was Kitty alles zu hören bekommt

Tag 84: „Igitogruus“ – der Insektenriegel-Blues

Tag 86: Von Kaffee, Blusen, Brillen und Kopfhörern

Tag 89: I Fear, I Fly, I Feel

Tag 90: Brief & Scherenschnitt

Tag 91: Das Geburtstagsgeschenk

Tag 94: Ein Samen

Tag 95: Emotionsbilder

Tag 97: Die Leiden einer jungen Karotte – ein Monolog

Tag 100: Vorher – Nachher

Covergestaltung

Ein sehr emotionales Nachwort

Zitatesammlung

Quellenverzeichnis

Danksagung

Familie und Freunde sind für mich der emotionale Anker – Danke an meine Frau Isa und meine Kinder Vanessa und Gian wie auch an meine Familie und an alle meine Freunde, dass ich dieses Projekt mit so viel Unterstützung durchführen durfte.

Emotionen sind zeitlos – Danke an Sabrina Steiner für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Buches und die Bereinigung meines Zeitdurcheinanders in den Texten.

Emotionen sind ein Geschenk – Danke an alle Co-Autoren/Co-Autorinnen für ihre emotionalen Beiträge.

Geschätzte Leserin,
geschätzter Leser,

als ich rund 10 Jahre alt war, versuchte ich, ein Buch zu schreiben. Es sollte eine Geschichte im Sinne einer Reise um die Welt werden. Bis heute erinnere ich mich noch gut daran, wie die Geschichte Gestalt annahm. Noch immer sehe ich dieses dunkelbraune Heft vor mir, welches wir so oft in der Schule zum Üben der „Schnürlischrift“ (verbundene Schrift) verwendet haben. Der initiale Enthusiasmus verblasste jedoch schnell und ich beendete mein Vorhaben, noch bevor ich es richtig begonnen hatte. Was blieb, war der Traum eines eigenen Buches, welcher nun rund 30 Jahre später in Erfüllung geht. Ich bin happy und mächtig stolz, dieses vorliegende Werk kreiern zu haben und fühle mich sozusagen im siebten Himmel, in welchem ich einen Höhenflug meiner Gefühle erlebe. Und da sind wir auch schon beim zentralen Thema dieses Buches angelangt – den Emotionen.

Anfang 2018 startete ich mit dem Projekt „100 Days of Emotions“. Damals wusste ich noch nicht, dass rund drei Jahre später dieses Buch in meinen Händen liegen wird. Meine Intention bestand einfach darin, während hundert aufeinanderfolgender Tage jeweils ein Emotionsprojekt durchzuführen.

Zum Startzeitpunkt dieses Projektes hätte ich mich kurz und knackig wie folgt beschrieben:

Als Mathematiker bin ich eine eher sachlich veranlagte Person. Ich plane gerne, bin logisch und strukturiert und schätze ein gewisses Maß an Kontrolle. Im Gegensatz dazu stehen meine Vorlieben zu Spontanität und dem Wunsch, immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Ein Tag ohne Lachen wäre für mich undenkbar – hingegen tue ich mich schwer mit

Emotionen bezüglich Trauer und Wut (bis zu diesem Projekt hatte ich tatsächlich noch nie einen richtigen Wutausbruch).

Mit dieser Selbsteinschätzung wollte ich damals Klarheit in meinen Umgang mit Emotionen bringen. Diesen Umgang wollte ich gezielt durch die 100 Tagesprojekte durchleuchten und reflektieren.

Zusätzlich wollte ich auch meine emotionale Bandbreite vergrößern, denn damals hatte ich das Gefühl, in einer emotionalen Monotonie des Tagtrotts gefangen zu sein. Ich war zwar glücklich, aber erlebte keine emotionalen Ausreißer – egal, um welche Emotion(en) es sich handelte. Durch dieses Projekt bezweckte ich, während 100 Tagen gezielt meine Emotionen zu triggern und auszuloten.

Dieses Experimentieren mit meinen Emotionen hat mir persönlich extrem viel gebracht, auch wenn (oder gerade weil) mich die Tagesaufgaben einige Male an meine emotionalen Grenzen führten. Die Reise zu meinen Emotionen tat mir gut. Auch wenn ich keine spirituelle Person bin, war es für mich eine Reise zu mir selbst und es war anstrengend, jeden Tag ein gezieltes Projekt durchzuführen – doch die Anstrengung war es wert. Mein Umgang mit Emotionen hat sich verbessert, die Bandbreite vergrößert und das Wissen um meine emotionalen Grenzen geschärft. Nach den 100 Tagen stellte sich Erleichterung über das Ende der Emotionsprojekte ein. Gleichzeitig erlebte ich eine emotionale Krise. Sollte dieses Projekt nun einfach zu Ende sein oder konnte es in einer für mich geeigneten Form weitergehen?

Trotz Beendigung der 100 Tage streute ich immer wieder Emotionsprojekte in meinen Alltag ein. Doch waren diese für mich nicht befriedigend genug. Es fehlte mir an Kontinuität und einem Ziel. Erst einige Wochen später sollte die entscheidende Idee kommen: Ein Erfahrungsbericht über meine Emotionsreise als passender nächster Schritt. Gleichzeitig war dies die Initialzündung zum Buchprojekt „100 Days of Emotions“.

Doch was sollte ich über die natürlichste Sache der Welt – unsere Emotionen – überhaupt schreiben? Eine theoretische Abhandlung über Emotionen war mir zu öde. Zudem wollte ich etwas erschaffen, was in dieser Form einzigartig ist und dich als Leserin und Leser fesselt. Etwas Kreatives und Abwechslungsreiches. Während der 100 Tage hat sich für mich herauskristallisiert, dass mir persönliche Gespräche über den Umgang mit Emotionen gut tun. So war die Lösung für mich naheliegend und ich beschloss, dieses Buch „100 Days of Emotions“ mit verschiedenen Co-AutorInnen zu schreiben. Mit ihnen zusammen entstand dieses Werk, welches sich unabhängig voneinander in zwei Teilen lesen lässt.

Der erste Teil dieses Buches ist mein persönlicher Erfahrungsbericht über die „100 Days of Emotions“. In diesem Teil beschreibe ich, wie ich auf die Idee für dieses Projekt gekommen bin und wie ich es auf- und umgesetzt habe. Besonders im Fokus sind die Erfahrungen, welche ich sammeln konnte. Hier zeige ich auf, welche Emotionsprojekte ich durchgeführt habe. Dabei lösten bei mir einige dieser Tagesprojekte einen besonders nachhaltigen Eindruck aus. Vor allem jene Emotionsprojekte, welche hohe emotionale Wellen schlugen, sind in diesem Buch hervorgehoben und etwas umfassender beschrieben.

Beim Lesen dieses Buches wirst du merken, dass ich kein Schriftsteller bin. Daher möchte ich zum Lesen des ersten Teils folgende zwei Hinweise geben: Zum einen sind die Kapitel meines Erfahrungsberichtes nicht chronologisch nach Projektabwicklung der „100 Days of Emotions“ geordnet. Die aufeinanderfolgenden Kapitel zeigen vielmehr die Entstehung dieses Buches auf. Das erste Kapitel startet direkt mit einem Projekt aus den „100 Days of Emotions“ und ist ein Sprung ins kalte Wasser. Für dich ist es der unmittelbare Einstieg in ein Tagesprojekt, ohne überhaupt die Grundlagen des Vorhabens zu kennen (diese werden dann später im Buch erläutert). Für mich ist es andererseits der Versuch, überhaupt mit den ersten Zeilen eines Buches zu starten. Es wurde mir schnell klar, dass der Entstehungsprozess dieses Buches sehr emotional

wird. Daher habe ich, weil es mir wichtig ist, bewusst die Chronologie des Entstehungsprozesses dieses Buches beibehalten. Ein zweiter Hinweis liegt auf der Verwendung der unterschiedlichen Zeiten. Damit du dich als LeserIn einfacher zurecht findest, habe ich in den Kapiteln jeweils darauf verwiesen, ob es sich um eine Geschichte in der Vergangenheit / während der 100 Tage (damals) oder um eine Reflexion / aktuelle Situation (heute) handelt. Zudem werden die Kapitel jeweils, als kleines „Gluschterli“ für den zweiten Teil dieses Werkes, mit Zitaten aus den Geschichten der Co-AutorInnen eingeläutet.

Im zweiten Teil des Buches kommen die Co-AutorInnen dann voll zur Geltung. Im Rahmen dieses Buchprojektes habe ich Personen gesucht, welche einen emotionalen Kurzbeitrag gestalten. Diese Beiträge basieren auf einem der „100 Days of Emotions“. Wie der Beitrag aussehen soll, war dabei allen Co-AutorInnen frei überlassen. Entstanden sind so 50 unglaublich kreative und inspirierende Kurzgeschichten, Comics, Bilder, Filme, Scherenschnitte sowie das Buchcover. Einige der Co-AutorInnen haben sich in mich hineinversetzt und eine Geschichte zu mir geschrieben. Andere haben meinen erlebten Tag als Ausgangsbasis genommen, um etwas komplett Neues daraus zu erschaffen. Diese gesammelten Werke sind allesamt im zweiten Teil des Buches aufgeführt und können unabhängig voneinander gelesen werden. An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Personen, welche an diesem Buch mitgewirkt haben. Familie, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen, aber auch Personen von nah und fern, welche sich mit einem freiwilligen Beitrag an diesem Buch beteiligten. Es war für mich eine sehr bereichernde Erfahrung, gemeinsam mit den Co-AutorInnen diesen Weg zu beschreiten und mich mit ihnen über die Erfahrungen im Umgang mit Emotionen auszutauschen.

Die „100 Days of Emotions“, wie auch das Schreiben dieses Buches, waren wie erwähnt für mich emotional aufwühlend. Ich bin mir sehr sicher, dass ich es mit diesem Buch nur punktuell schaffen aufzuzeigen, wie es mir erging

und welche Entwicklung ich durchlebt habe. Ich hoffe jedoch, dass du als LeserIn etwas aus diesem Buch mitnimmst und ich dir einige Impulse im Umgang mit Emotionen auf den Weg geben kann. In diesem Sinne wünsche ich dir nun eine emotionale Reise durch dieses Buch.

Roy Käch (27. Februar 2021)

Vorwort

Es war einmal vor langer Zeit, als ich das erste Mal von diesem spannenden Projekt hörte. So wie altbekannte Märchen beginnen, fühle ich mich heute beim Rückblick auf die seither vergangene Zeit mit Roy. Der Gedanke, dass ich bis zur Anfrage einer gemeinsamen Bekannten nie zuvor etwas von ihm oder seiner Idee gehört hatte, ist inzwischen unvorstellbar für mich. 100 Tage voller Emotionen: Das klang direkt beim ersten Hören nach einer interessanten Idee, weshalb ich mich ohne Zögern darauf einließ, Roy und seine Erlebnisse näher kennenzulernen. Eine Entscheidung, welche mein Leben mit vielen spannenden Erlebnissen und so einigen AHA-Momenten bereicherte. Es waren weit mehr als 100 Tage und Emotionen, die gemeinsam oder alleine erlebt wurden, bis wir dieses Buch in Händen halten durften. Doch alles geschieht zur genau richtigen Zeit und Veränderungen benötigen so manches Mal von Stunden über Tage hin zu Wochen, Monaten oder Jahren, bis sie geschehen können. Uns Gefühlen überhaupt bewusst zu werden, sie zuzulassen statt wegzustoßen, das ist wahrlich in unserer westlichen Gesellschaft heute eher kein Standard. Umso wertvoller, wenn wir wie Roy sogar damit beginnen, sie offen zu kommunizieren.

Auf der Suche nach dem Wandel

Gerade heute wünschen sich viele Menschen eine Veränderung. In einer Zeitrechnung, in der wir seit langen Monaten durch den unsichtbaren Käfer namens Corona kaum etwas wirklich planen können und die vermeintliche Sicherheit bröckelt, glauben wir vermehrt an die Kraft neuer Möglichkeiten.

Doch wie soll sich etwas verändern, wenn der Einzelne so weitermacht wie gewohnt? „Das haben wir schon immer so gemacht“ oder „Das macht man so“ gehören für mich in eine Verbots-Schublade. Veränderung beginnt

immer bei dir selbst und jeder große Weg startet mit dem ersten unternommenen Schritt. Ja, soviel weiß dein Kopf bereits zu diesem Thema. Doch was er vielleicht nicht einkalkuliert: Wenn du irgendwo vermeintlich falsch abbiegst, kommst du woanders an, als du ursprünglich geplant hast. Natürlich ist dieser unbekannte Faktor dazu in der Lage, dich erstmal zu fürchten und rational schwer greifbar zu erschrecken. Was dabei jedoch gerne vergessen geht: Es besteht durchaus die reelle Chance, einen noch schöneren Ort vorzufinden, als du dir je vorstellen könntest.

Was wäre wenn? Was, wenn nicht?

Persönlich bin ich davon überzeugt, dass jeder von uns deutlich mehr an Veränderung meistern und beeinflussen kann, als er denkt. Klar, die Welt zu retten ist ein Wunsch von so manchem Menschen in Jugendjahren. Meist folgt irgendwann der Punkt von Resignation und Hoffnungslosigkeit. So wird die Seifenblase zum Platzen gebracht, als jugendlicher Leichtsinn abgestempelt und irgendwann gemeinsam mit den CDs aus der Jugend entsorgt, sich dabei fast ein wenig geschämt. Hinter vorgehaltener Hand nach Entschuldigungen gesucht und fortan der innere Drang nach Wandel gebremst.

Das kann ich sehr gut nachvollziehen, denn vor nicht allzu langer Zeit war ich selbst jünger und mit dem gleichen Wunsch versehen. Voller lustiger Ideen, naiver Hoffnungen und impulsiver Handlungen. Irgendwie bin ich heute weniger jung, ja vielleicht sogar etwas älter. Die restlichen Beschreibungen passen jedoch weiterhin, da ich für mich etwas Entscheidendes herausgefunden habe: Es geht nie darum, die ganze Welt zu verändern. Doch wenn du es als Einzelperson schaffst, mit deinem Sein „nur“ eine Person in deinem Umfeld positiv zu inspirieren, ist das Ziel bereits in greifbare Nähe gerückt. Das zählt auch, wenn du diese eine Person bist.

Für mich passt zur Verbildlichung beispielsweise das Werfen oder Hüpfen lassen von Steinen auf der Wasseroberfläche. Hier ist zu beobachten, wie

sich durch den Aufprall in immer breiter werdenden Kreisen jeweils Ring um Ring bildet. Genauso geschieht das, wenn du deiner eigenen Intuition folgst und dich so zeigst, wie du bist. Damit wirfst du Wellen und beeinflusst wiederum andere Menschen, wenn sie das möchten.

Eine Aufgabe, die auf den ersten Blick vielleicht gar nicht schwierig erscheint. Doch wenn du mit der Sichtbarkeit deiner eigenen Wahrheit beginnst, bemerkst du, auf welche Hürden oder vermeintliche Hindernisse du dabei stoßen kannst. Weitermachen kostet oftmals unglaublich viel Mut und Kraft, es könnte dir sogar so vorkommen, als wäre eine Umkehr die ressourcenschonendste Entscheidung. Aber du darfst weiterhin daran glauben: Jede Straße beginnt, wenn du anfängst, sie zu bauen. Sie fertigzustellen musst du nie alleine schaffen. Ebenfalls macht das Benutzen einer Straße gemeinsam mehr Spaß und Sinn.

Aus diesem Grund bin ich so begeistert von den vielen kleinen großen Schritten, welche Roy mit seinem Projekt ging und immer noch geht. Seine Motivation und der anhaltende Elan begeistern mich. So sehr, dass ich immer wieder in Gesprächen davon erzähle und sein Buch für mich zum Gemeinschaftsprojekt wurde, in das einige von mir geschätzte Menschen involviert sind. Immer wieder spannend, wie lustig klein unsere Welt ist und was geschieht, wenn auch hier der Wasser-Stein-Effekt zum Tragen kommt.

Wunderbar wertvolle Beiträge durften so entstehen. Sie alle wirken für sich alleine. Aber eben auch gemeinsam. Alle zusammen und jeder für sich. Eine wichtige Botschaft für die Welt, finde ich. Wenn jeder sein wahres Ich zeigt, können wir selbst im Zeitalter echter getragener Masken besser erkennen, wer uns gerade begegnet. Wir können Gemeinsamkeiten entdecken und Kräfte bündeln. Mutig vorwärts gehen statt ängstlich verharren.

Danke, lieber Roy. Dafür, dass du diese Entwicklung mit deinem Projekt und dem gemeinschaftlichen Buch unterstützt. Dein starker Wille, diesen Seiten das Licht zur Welt zu schenken, kostet Mut. Wahrscheinlich hast du während dieses Prozesses bemerkt, dass Mut ein Phänomen ist und ich kann mir gut vorstellen, wie dein Dranbleiben, Weitermachen und

Durchziehen auch dadurch zustande kamen, dass du dich immer wieder gezeigt hast. Dich mit all den vorhandenen Unsicherheiten, Fragen und auch Zweifeln an Menschen gewandt hast, welche dir neue Impulse schenkten, damit du auf dem Weg bleibst und heute dieses Buch in den Händen halten darfst.

Es ist schön, Teil davon sein zu dürfen. Jedes Buch, welches geboren wird, ist mir eine ganz persönliche Freude und ein wahres Geschenk. Daher ein grosses Merci an dich und die bestärkenden Menschen in deinem Umfeld sowie natürlich an die Personen, welche sich mit ihrer Kreativität zeigen und dieses Werk dadurch in dieser Form erst möglich machen.

Übrigens:

Das Buch sowie das ganze Projekt dahinter begeistern mich komplett. Was ich davon jedoch am häufigsten weiter erzählte und wovon ich selbst am Nachhaltigsten zur Umsetzung inspiriert bin, ist der 48. Tag: Barfuß einen Spaziergang im Gras machen. Diese Tätigkeit kann ich dir auf jeden Fall immer und immer wieder in allen Formen empfehlen. So simpel es in der Umsetzung ist, so nachhaltiger ist die Essenz daraus.

Viele emotionale Momente wünsche ich dir, liebe Leserin, lieber Leser

Sabrina

TEIL 1

100 Days of Roys Emotions

Kapitel 1: Ängstlich – Ein Sprung in die Tiefe

„Die Karotte blickt in einen tiefen, dunklen Abgrund, schließt die Augen und springt.“

(Kathia Baltisberger aus ihrem Beitrag: Die Leiden einer jungen Karotte – ein Monolog)

Damals: Es ist ein wunderschöner Sonntagmorgen im Frühling 2018. Frühlingshaft mit angenehmer Temperatur. Nach einem langen Winter ist es richtig wohltuend, die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Ich befinde mich in der wunderschönen Zentralschweiz, rund tausend Meter über dem Vierwaldstättersee. Auf dem Rigi stehe ich etwa fünf Meter neben dem Fußpfad an einer abfallenden Stelle. Einige hundert Meter unter mir sehe ich das dunkle Blau vom Küsnachtersee. Eine wahnsinnige Kulisse, welche ich im Normalfall mit meiner Familie genossen hätte. Heute jedoch nicht, denn ich stehe alleine an diesem Abhang und sehe ganz weit unten meine Familie, welche gebannt auf meinen ersten Gleitschirmflug wartet. Im Rücken spüre ich ein Stück Stoff mit einer Spannweite von einigen Metern und in meinem Körper fühle ich die Angst. Keine panische Angst, jedoch bin ich angespannt und mein Herz rast. Wieder einmal frage ich mich, wieso ich mir dies überhaupt antue?

Nun stehe ich also auf diesem Berg und wage mich an meinen ersten Sprung in die Tiefe. Wochen zuvor habe ich meinen Schulfreund kontaktiert und ihn für einen Tandemsprung angefragt. Schon in meiner Schulzeit war besagter Freund ein begeisterter Flieger und rund 25 Jahre später ist seine Begeisterung für das Fluggerät immer noch spürbar. Seine Zusage kommt prompt, bevor sich bei mir auch nur der kleinste Zweifel über mein Vorhaben breit machen kann.

Obwohl das Wetter nicht optimal ist, beschließen wir, das Unterfangen an diesem Sonntagmorgen durchzuziehen. Wir stehen also am Absprungpunkt für die Reise in die Tiefe. Da es noch früh ist, treffen wir am Startpunkt keine weiteren Springer. Mein Freund zeigt mit seinem Finger den Abhang hinunter und meint „Hier gehen wir runter“. Das Gelände ist an dieser Stelle zwar nur leicht abfallend, jedoch geht es ungefähr 20 Meter entfernt von uns extrem steil abwärts. Vor uns tut sich quasi der Abgrund auf. Es ist so steil, dass gehen oder wandern unmöglich ist. Alles in mir fühlt sich mulmig an und ich habe weiche Knie. Da der Wind sehr stark weht, müssen wir uns mit dem Start noch etwas gedulden und ich erhalte eine kurze Schonfrist. Immer wieder prüft mein Freund über sein Mobiltelefon die aktuelle Wettersituation. Sogar einen Abbruch ziehen wir nun in Erwägung.

Doch rund 45 Minuten später ist es soweit. Der Platz hat sich mittlerweile mit einer Springschule und einigem Publikum gefüllt. Ruhig und professionell bereitet mein Pilot den Schirm für unseren Absprung vor. Der Wind hat abgeflacht und wir sind bereit für einen Schub Adrenalin bei perfektem Wetter.

Mein Freund steht hinter mir im Tandemsack. Er ist ein guter und erfahrener Pilot und ich fühle mich in sicheren Händen. Auf jeden Fall so lange bis er sagt: „Roy, renn jetzt mit all der Kraft, die du hast, los!“ „Spinnst du!“, schreit es in mir. „Ich bin doch nicht lebensmüde!“ Gleichzeitig startet mein Kopfkino. In der Hauptrolle sehe ich einen englischen Top-Agenten, der filmreif die 220 Meter hohe Verzasca-Staumauer hinunter springt. Jedoch gibt es einen kleinen, aber feinen Unterschied zwischen mir und meiner Vision dieser weltbekannten Stunt-Erinnerung: Meine Nerven sind deutlich weniger stahlhart als die des eloquenten britischen Agenten.

Aber wie sagt man so schön? „Wer A sagt, muss auch B sagen.“ Das Start-Kommando ertönt – ich sprinte zaghaft los und lande nach drei Schritten auf meinem Allerwertesten! OK – nun wird mir auch klar, wieso ich mit

aller Kraft losrennen soll. Nur mit genügend Tempo füllt sich der Gleitschirm mit der notwendigen Luft, um schlussendlich abzuheben. Also gehts nochmals nach oben und es folgt die Vorbereitung für den zweiten Versuch.

Fünf Minuten später sind wir wieder startklar. Zum zweiten Mal ertönt der Befehl zum Himmelfahrtskommando: „Los jetzt!“

Dieses Mal ist es deutlich einfacher und mir ist nun bewusst, dass wir nicht weiter als fünf bis zehn Meter kommen, bevor wir abheben. Furchtlos, wie es kein Agent besser hätte machen können.

Der Gleitschirm füllt sich mit Luft und Sekunden später heben wir ab. Wir fliegen hinweg über die Felsenklippe und sind sogleich Hunderte von Metern über dem Boden. Federleicht schweben wir dahin und erleben aus der Vogelperspektive eine atemberaubende Übersicht. Die Angst ist wie weggeblasen und ich kann den Flug in vollen Zügen genießen. Leider ist das Erlebnis aufgrund der schlechten Thermik schon nach 30 Minuten vorbei und wir landen erstaunlich sanft auf festem Grund. Meine Frau Isa nimmt mich mit den zwei Kindern glücklich in Empfang. Ich strahle wie ein Marienkäfer und bin fasziniert, wie sich Angst und Freude, zwei solch gegensätzliche Emotionen, so schnell ablösen können.

Kapitel 2: Mutig – Schreiben eines Buches

„Was für mich die wahre Herausforderung bei dieser Frage ist? Den Mut aufzubringen, sich entgegen standardisierter Gesellschaftsregeln zu verhalten und sich diese Fragen überhaupt zu stellen.“

(Sabrina Steiner aus ihrem Beitrag: Dein einzigartiges Leben)

Heute: Soeben habe ich das erste Kapitel meines Buches „100 Days of Emotions“ geschrieben und gönne mir einen Kaffee im Bahnhof Olten. Ich bin stolz darauf, endlich den Einstieg geschafft zu haben. Gleichzeitig fühle ich mich, als ob ich den Start schon viel zu lange hinausgezögert habe. Mir ist auch klar, wieso. Es sind Ängste, welche mich immer wieder erfolgreich vom Schreiben abgehalten haben. Somit erlebe ich bereits bevor ich das Buch geschrieben – beziehungsweise noch nicht mal damit gestartet habe – was eine Schreibblockade ist.

Sind wir mal ehrlich: Ein Buch zu schreiben ist doch nichts Lebensgefährliches. Ein Fallschirmsprung hingegen schon! Dies bestätigt auch ein Blick in die Statistik. Während jedes Jahr neue Todesfälle beim Fallschirmspringen gemeldet werden, gibt es meines Wissens keine solchen Fälle in der Kunst der Buchverfassung.

Was also ist es, was mich daran hindert, dieses Buchprojekt zu starten?

Meine wahrscheinlich größte Sorge ist die Vorstellung, was andere Leute über mich denken. Aufgewachsen in einer Familie, welche großen Wert darauf legt, ihren Platz in der Gesellschaft zu haben und akzeptiert zu sein. Diese Haltung prägte mich sehr stark. Mir ist es wichtig, Anerkennung für mein Tun zu erhalten. Dies ist sozusagen mein Lebenselixier oder eben die Motivation, um zu tun, was ich tue. Mit dem Schreiben dieses Buches

verlasse ich nun mein gewohntes Umfeld und begehe neues Terrain. Es ist mir unmöglich abzuschätzen, was ich mit diesem Buch für mich persönlich auslöse.

Was wäre zum Beispiel, wenn ich eine Rückmeldung in diese Richtung bekomme? „Oje, der Roy. Bisher dachte ich stets, er ist seriös. Aber jetzt habe ich dieses Buch gelesen und frage mich schon, ob man ihn ernst nehmen kann.“ Solche Aussagen würden mich schwer treffen und stark aufwühlen.

Besonders die Ungewissheit, wie mein persönliches Umfeld auf mein Buch reagiert, beschäftigt mich sehr. Ob meine Familie, meine Freunde oder meine Geschäftskollegen mich immer noch gleich sehen werden? Was wird sich verändern? Diese Aspekte kann ich weder vorhersagen noch beeinflussen. Und genau dieser Umstand treibt mich beim Schreiben dieses Buches um.

Mittlerweile habe ich das Café verlassen und sitze während des Schreibens dieser Zeilen im Zug nach Lenzburg. Mein Bauch zieht sich zusammen, wenn ich mir vorstelle, was alles mit diesem Buch schiefgehen kann. Gedankenversunken und mit meinen Emotionen beschäftigt, hebe ich meinen Kopf und lasse den Blick schweifen. Der Zug ist randvoll, wie immer um diese Abendzeit. Mein Viererabteil sowie jenes nebenan sind gefüllt. In Ruhe betrachte ich meine Wegbegleiter. Alle sind mit sich selbst beschäftigt, entweder vertieft in ihre Mails und SMS-Nachrichten oder am Streamen von Filmen. Verbindend tragen alle Kopfhörer in oder auf den Ohren und sind dadurch komplett abgeschottet von der Außenwelt. Somit haben sie sich jeglicher Möglichkeit beraubt, mit sich selbst oder anderen Personen in Kontakt zu treten.

Plötzlich muss ich schmunzeln, denn meine Angst erscheint mir nun, in diesem Zug sitzend, sehr absurd. Wahrscheinlich könnte ich einfach aufstehen und einen Freudenschrei ausstoßen, aber es würde sich keiner dieser Menschen hier dafür interessieren.

Dennoch – dieses Buch zu verfassen ist für mich wahrscheinlich die größte Mutprobe meines Lebens. Doch starten wir zuerst einmal ganz vorne: Worum geht es in meinem Buch, welches Projekt habe ich zuvor gestartet und wie komme ich zu meiner heutigen Ausgangslage?

Liebe Leserin, lieber Leser – gerne nehme ich dich auf eine Reise mit. Sie führt dich durch eine für mich sehr bewegende und emotionale Expedition. In den kommenden Kapiteln werde ich dir mein Unterfangen beschreiben und lasse dich tief in einige meiner Erlebnisse aus dem Projekt „100 Days of Emotions“ eintauchen.

Kapitel 3: Emotionsgeladen – 100 Days of Emotions

„Im Inneren jedoch, da fühlt sich der Pinguin anders. Komplet anders. Er findet sein Leben langweilig. Total langweilig, aber sowas von.“

(Jessica Josiger aus ihrem Beitrag: Die Geschichte vom kleinen Pinguin, der aus der Reihe tanzte und so in sein Leben sprang)

Für eine Wette bin ich immer zu haben, und wenn es um eine persönliche Challenge geht, sowieso, denn ich liebe Herausforderungen. Darum wäre es doch einfach der Hammer, wenn ich für dieses Buch sagen könnte, mein Projekt sei bei einer Freitagabend-Bier-Wette zustande gekommen. Frei nach dem Motto „Roy, das schaffst du ja sowieso nicht“. Leider muss ich diese Illusion hier zerstören, denn die Realität ist oft weniger spannend als die Vorstellung davon. Dazu kommt, dass mir Bier noch nicht mal schmeckt.

Um was ging es also in meinem Projekt mit dem Titel „100 Days of Emotions“?

Die Idee dafür stammt von einem jungen Amerikaner, welcher seit seiner frühesten Kindheit unter großer Angst – wenn nicht sogar Panik – vor Zurückweisung litt. Dieser Umstand führte ihn zu einer radikalen Maßnahme. Während 100 Tagen unterzog er sich Situationen, von denen er überzeugt war, ihnen nicht gerecht zu werden. Anhand dieses banalen Prinzips versuchte er, seine Angst vor dem Scheitern zu verlieren.

Seine erste Challenge bestand darin, eine fremde Person um 100 Dollar zu bitten. Selbstverständlich blieb ihm dieser Wunsch verwehrt. In seiner dritten Challenge bestellte er in einem Doughnuts-Laden fünf Doughnuts, welche als Olympische Flagge hergerichtet werden sollten. Zu seiner großen Überraschung ging die Verkäuferin auf seinen Wunsch ein. Da er

zuvor felsenfest von seinem Scheitern überzeugt war, wurde dieser Tag für ihn in seinem Projekt der Wendepunkt und leitete somit seinen Weg der Persönlichkeitsentwicklung ein. Jeder seiner Challenge-Tage nahm er als Video auf und publizierte diese online.

Diese Projektform ist heute bekannt als „100 Days of Rejection Therapy“. Mich überzeugte an dieser Form die Tatsache, dass über die 100 Tage ein persönlicher Wandel vollzogen wird. Es ist beeindruckend zu beobachten, wie sich der Amerikaner im Laufe dieses Vorhabens entwickelt hat. Am Ende ist ihm anzumerken, welches Vergnügen er darin fand, in eine potentielle Zurückweisung einzusteigen und so lange zu verhandeln, bis er diese in ein Ja umwandeln konnte. In einigen Fällen scheiterte er, aber die meisten Challenges waren erfolgreich. Dieser junge Mann ist eine inspirierende Persönlichkeit und ermutigte mich dabei, mein Vorhaben durchzuführen.

Im Gegensatz zur *Rejection Therapy* machte ich jedoch in meinem Projekt „100 Days of Emotions“ an hundert aufeinanderfolgenden Tagen ein Emotionsprojekt.

Doch wie kam ich überhaupt auf die Idee, ein solches Projekt in Angriff zu nehmen?

Diese Projektidee kam mir selbstverständlich nicht über Nacht. Als ich mich im Rahmen meiner Ausbildung zum Mediator vertieft mit mir auseinandersetzte, stellte ich fest, dass ich meinen Gefühlen und Emotionen mehr Platz in meinem Leben einräumen wollte. Ich hatte damals den Eindruck, in einem Hamsterrad gefangen zu sein und das Gefühl, dass mir etwas Wesentliches fehlt und ich „nur“ mein Tagesprogramm abspule. Das klingt aus heutiger Sicht betrachtet beinahe, als wäre ich damals mit meinem Leben unzufrieden oder voll in der Midlife Crisis gewesen. Dies war jedoch überhaupt nicht der Fall und ich fühlte mich sehr glücklich und zufrieden. Doch tief in meinem Inneren war ich überzeugt, dass in mir noch mehr Potential schlummerte. Dies wollte ich

freisetzen, indem ich meine Emotionen besser kennenlernte. Zusätzlich dürstete es mich nach emotionaler Abwechslung. Kurz gesagt – ich wollte mich besser kennenlernen und meine emotionale Bandbreite intensiver ausloten.

Damit ich diese Entwicklung richtig anpacken konnte, suchte ich mir einen professionellen Coach. Über mehrere Sessions hinweg versuchten wir, die Thematik anzugehen - jedoch ohne Erfolg! Die Möglichkeit der „100 Days of Rejection Therapy“ war für meinen Coach sozusagen der letzte Hoffnungsschimmer. Ich war sofort Feuer und Flamme für dieses Projekt und sah zudem auch die Gelegenheit, eine geeignete Semesterarbeit für mein CAS in Mediation zu schreiben.

Wie kam ich von der Idee zum konkreten Projekt?

Tief in mir drin erhoffte ich mir, durch die Tagesprojekte das Gefühl höchster Begeisterung und täglicher Überraschungen zu erleben. Selbstverständlich sollte auch Zeit für Trauer oder Platz für Wutausbrüche vorhanden sein. Mit diesen Wunschvorstellungen startete ich also mein Projekt „100 Days of Emotions“.

Inspiziert von der „Rejection Therapy“ machte ich mir erste Gedanken über die Grundvoraussetzungen meiner 100 Tage. Dabei stellte sich für mich vor allem eine wesentliche Frage: Sollte ich meine Tagesprojekte auch auf Video aufnehmen, so wie dies meine Inspirationsquelle gemacht hat? Diese Entscheidung fiel positiv aus und ich versuchte konsequent meine Aufgaben mit Videos zu dokumentieren.

Konkret bedeutete dies:

1. Check-In Video:

Jedes Projekt startete mit einem Einstiegsvideo. Dieses Einstiegsvideo war wie ein Check-In. Dabei wurden primär drei Fragestellungen