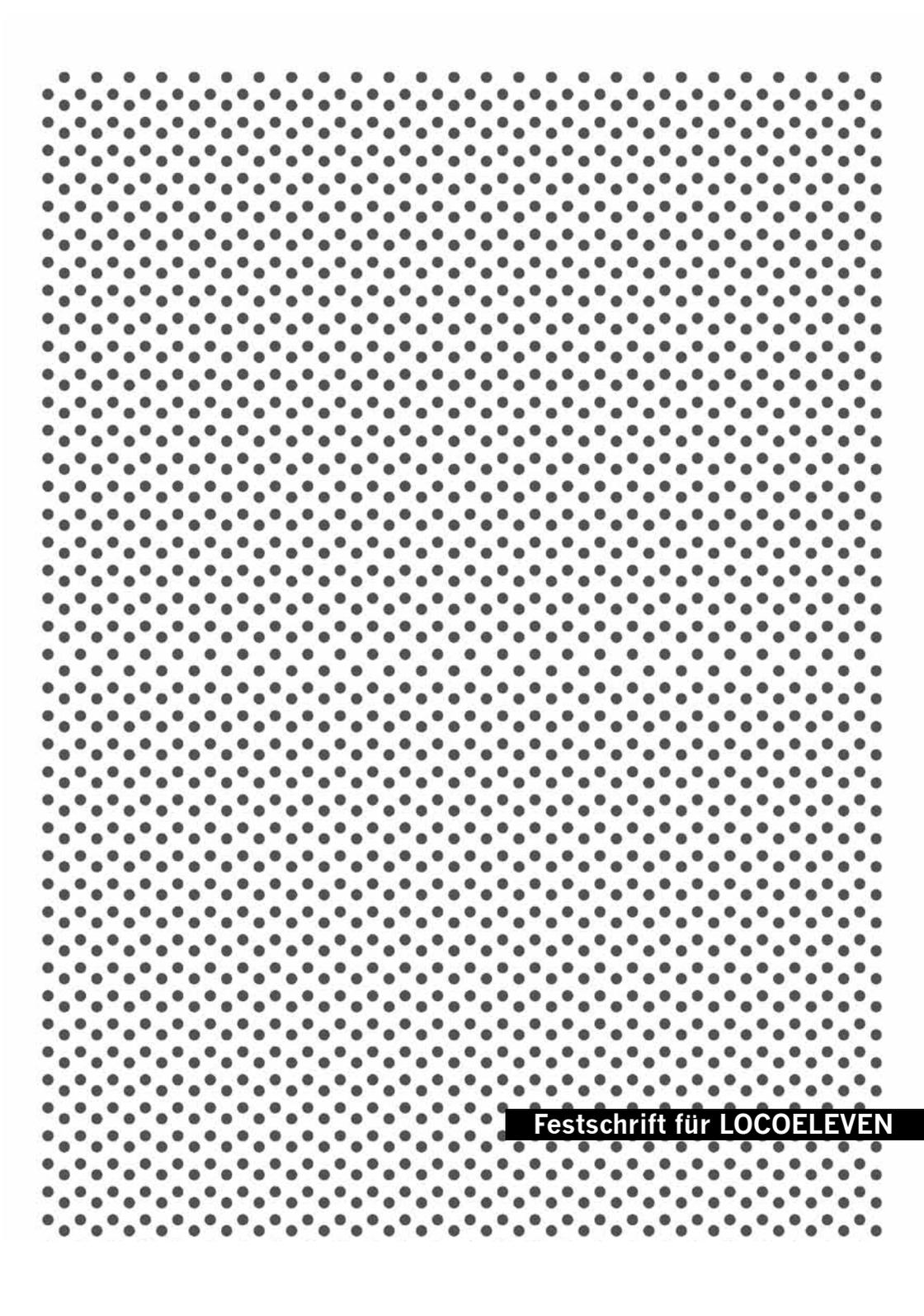




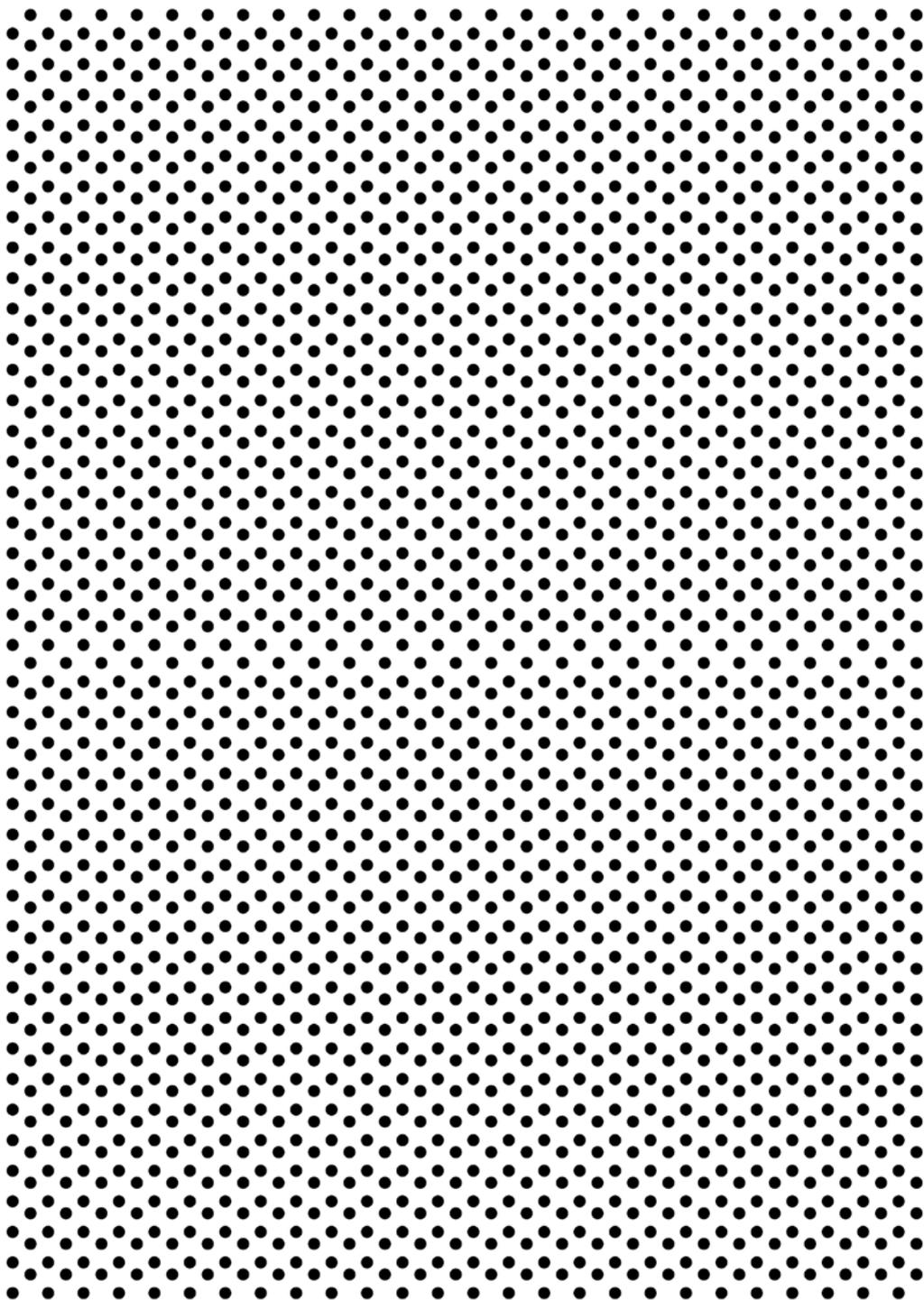
HARALD DANZMAYR

# EXTRADANZ

ES LEBE DER UNTERSCHIED!



**Festschrift für LOCOELEVELN**



## Danksagung

Mein Dank gilt den Philosophen der griechischen Antike - allen voran Diogenes von Sinope, dem alten Hund, weiters schulde ich meinen Dank den Herren Nietzsche, Freud, Frankl, den französischen Existentialisten, Osho, Hesse und den vielen Dichtern und Denkern, deren Leben „wie eine Träne auf der Wange der Zeit“ verfloss. Der allertiefste Dank gebührt Rabindranath Tagore.

Danke auch den vielen erfolgreichen Originalen, Querdenkern und Business-Punks just around the corner.

Danke dem gesamten LOCOMOTION-Netzwerk, dass Ihr so nachsichtig mit mir seid und mir das Gefühl gebt, dass ich immer noch dazu gehöre ;-) )

Danke meinen Kunden und Kollegen für ihre anhaltende Wertschätzung. Danke meinen vier Söhnen, dass ich euch euer stolzer Vater sein darf.

Innigsten Dank an Maria, dass du ein wichtiges Stück Leben mit mir geteilt hast! Du warst meine Inspiration und Transpiration.

Zuletzt bedanke ich mich bei mir selbst.

Danke Danzmayr.

## Vorwort *von Christine Wirl*

### Über den Mut zum Anderssein

*Darf ich Sie kurz etwas fragen? Wenn Sie Ihre alltäglichen Wege erledigen – Büro, Einkaufen, Freunde besuchen, Fitness-Studio und/oder ins Theater gehen – welchen Weg nehmen Sie? Gehen Sie immer denselben Weg, fahren Sie immer mit derselben Straßenbahnlinie oder variieren Sie?*

*Nein, Sie variieren nicht? Sie kommen gar nicht auf die Idee dazu? Ich kann Sie beruhigen, rund 95 % der Menschen in unserem Kulturkreis agieren so wie Sie: Sie nehmen immer wieder – tagtäglich – denselben Weg zu denselben Zielen zu derselben Zeit!*

*Sie erledigen immer wieder dieselben Anrufe mit denselben Kunden und denselben Produkten. Und 95 % der Menschen wundern sich, wenn sie immer wieder dasselbe erleben und dasselbe erreichen. Einige unter diesen fragen*

sich, warum es so wenig Abwechslung im Leben gibt und warum ihnen das Leben so wenig zu bieten hat (und beschäftigen sich gleich wieder mit ihrem Hobby, und das seit 40 Jahren).

Ganz wenige – und dazu gehört der Autor dieses wunderbaren Buches, das unbedingt ENDLICH geschrieben werden musste! – erkennen, dass es nur an jedem selbst liegt, wenn das Leben öd, schal, eintönig und langweilig wird. Diejenigen, die aus diesem „Immer-wieder-dasselbe-Kreislauf“ aussteigen, entdecken eine ganz neue Welt, in sich selbst und draußen „auf der Straße“. Meine Idee dazu: Beginnen Sie im Kleinen auszusteigen! Marschieren Sie morgen auf der anderen Straßenseite zu ihrem Büro, sollten Sie bereits ganz mutig sein, gehen Sie eine Parallelstraße, nehmen Sie übermorgen eine andere Straßenbahnlinie. Plötzlich sehen Sie Ihren vertrauten Weg aus einer anderen Perspektive, Sie sehen Bäume und Hausfassaden, die Ihnen ganz neu erscheinen. Neue Geschäfte bieten neue Ware an. Fortgeschrittene fahren in ganz „neue“ Länder auf Urlaub, vertauschen das gewohnte Hotelzimmer z.B. gegen ein Schiff oder gegen zünftige Wanderhütten oder gar Zelte.

Die Schweizer Ärztin und Sterbeforscherin Dr. Elisabeth Kübler-Ross befragte unzählige Sterbende, was sie denn jetzt, am Ende ihres Lebens, erkennen und was sie in ihrem Leben anders gemacht hätten. 80 % sagten: „Ich hätte mehr riskiert!“

Mehr riskieren heißt, anderes zu erleben, mehr zu erfahren, Neues zu entdecken, den eigenen Horizont zu erweitern. Wir haben unser Leben bekommen, um es zu leben und nicht, um es bloß zu überleben! In diesem Sinne sollte es für uns alle unabdingbar sein, aus der Reihe des Normalen, des Gewöhnlichen und des Gewohnten hervorzutreten, seine Komfortzone zu verlassen, sich neu zu entdecken, neu zu erfinden und wie Phönix aus der Asche das neue, authentische Leben zu finden - und zu leben!

# Die Lektionen im Überblick

---

01:	Intro .....	5
02:	LOCOELEVEN .....	11
03:	LOCOMOTION, business as unusual: <i>Von der Idee zum Konzept zum Handeln .....</i>	15
04:	Danz aus der Reihe: <i>nomen est omen!</i> .....	29
05:	Die Triathlon-Erfahrung: <i>Obenauf geschwommen – viel erfahren – gut gelaufen .....</i>	41
06:	Die philosophische Garderobe von ExtraDanz: <i>Modelle für eine nonkonformistische Haltung .....</i>	57
07:	Mein psychologisches Kabinett: <i>Vorsicht Spiegel!</i> .....	75
08:	Jeder ist anders – alle sind gleich: <i>Von der Differenz zur Emergenz .....</i>	91
09:	Zwischen Maß und Masse: <i>Lifestyle-Guide für 2 x 13,5 % .....</i>	103
10:	Die Band .....	123
11:	Extras .....	128

# Lektion 1: Intro

---

Ein ExtraDanz ist so etwas wie die Verlängerung eines Fests, eine Drauf- oder Zugabe und der Preis, den jemand gewinnen kann, etwa einen ExtraDanz mit der Braut. Diese Beschreibung passt hervorragend zu meinen Absichten. Denn nach 11 Jahren LOCOMOTION habe ich beschlossen, noch ein Paar Jährchen anzuhängen. Häufig beginnen die richtig guten Feste erst, nachdem der offizielle Teil vorbei ist. Das gilt auch für Konzerte oder für Fußballspiele: Die Nachspielzeit ist meist der spannendste Teil der Geschichte. Auf die Pflicht folgt die Kür, möchte ich fast sagen. Bräute – haltet euch fest!

Das Wort ExtraDanz ist heute eher ungebräuchlich, vielleicht gefällt es mir deshalb so gut. In meiner Schreibweise wollte ich in mehrfacher Hinsicht Bezug nehmen auf meinen Namen und meinen Charakter. Es hat mehr als 40 Jahre gedauert, bis ich begriffen habe, dass ich ein Original bin. Immer noch! Immer mehr!

---

*„Alle Menschen werden als Originale geboren, die meisten von ihnen enden als Kopie.“ ( S. Dali)*

---

Semantisch pendelt ExtraDanz zwischen Extrawurst und Extravaganz. *Extravaganz* (lat. extravagari: ausschweifen) bezeichnet eine absichtliche Abweichung vom Üblichen. Das Adjektiv extravagant bedeutet heute einen ausgefallenen Geschmack zu haben und durch eine überspannte, übertriebene Art, zu der man sich versteigt, aufzufallen. Yuppie-Du!

ExtraDanz beinhaltet jedenfalls eine Aufforderung zum Anderssein, es schwingt aber auch etwas Anstrengendes und Nerviges mit: „Du immer mit deinen ExtraDanz, kannst du dir nicht einmal ein Gericht von der Karte so bestellen, wie es angeboten wird?“ „Nein, das geht nicht. Statt den Nudeln will ich Reis, vom Huhn nur die Brust und den Salat mit Olivenöl-Balsamico-Dressing statt dem Joghurt. Eine kleine Portion, bitte – danke. Und kann ich das Dessert vom anderen Menü haben?“

Ist das nicht toll, wenn jemand so genau weiß, was er will und sich nicht bequemerweise mit einem Standardgericht zufrieden gibt, sondern

dieses nach seinen Vorstellungen gestaltet haben will? Aber es ist auch etwas anstrengend wie gesagt. Jeder, der sich nicht an vorgeschlagene Standards hält, sondern diese zu seinen Gunsten verändern will, bekommt früher oder später die beharrliche Kraft der durchschnittlichen Mitte zu spüren.

Dieses Buch ist ganz besonders geeignet für Freiberufler, Freigeister, Aus- und Umsteiger und Lebensunternehmer – und verfolgt aufgrund seines imperativen Stils ganz klar eine motivatorische Intention: Mach was aus dir! Fang endlich an damit! Trau dich! Unterscheide dich! Danz! Ganz besonders interessant könnte dieser Text für all jene werden, die sich im Sinne von Walter Benjamins „Aura des Wortes“ als Leser und Zwischen-den-Zeilen-Leser sehen. Natürlich kann ein Bild mehr als tausend Worte sagen, aber umgekehrt kann jedes einzelne Wort tausende Bilder erzeugen – Assoziationen, die sich entwickeln, Stimmungen, die erzeugt werden, Gefühle und Erinnerungen, die entstehen – mentaler Luxus im auratischen Klima der Sprachzone – das will ExtraDanz sein.

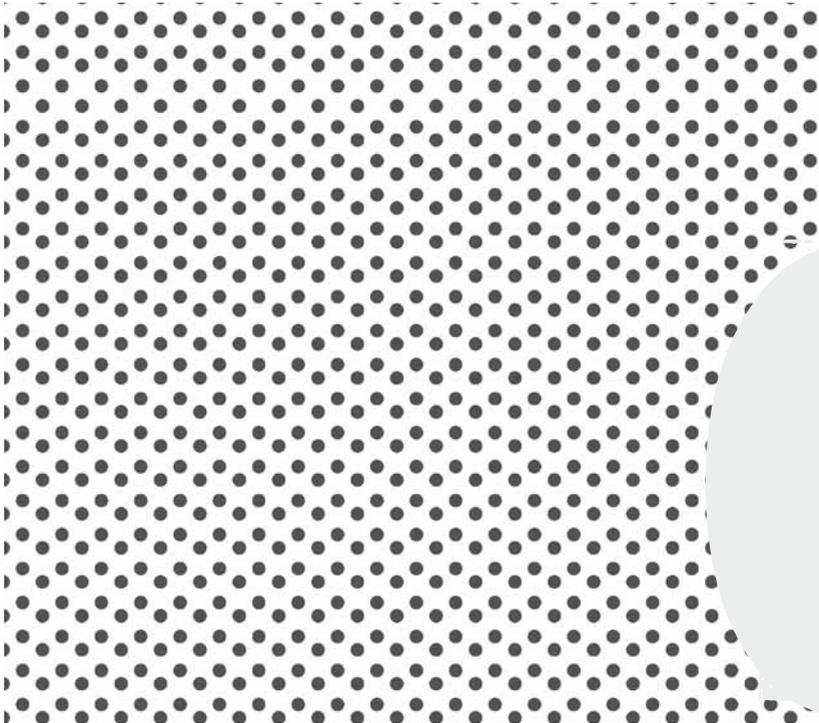
Mir geht's in meinen Lektionen kaum um reine Kommunikationsvermittlung, meine sprachliche Intention liegt außerhalb steriler Sender-Empfänger-Modelle, sie liegt in der Lebens- und Leidensgeschichte von Worten, im lyrischen und ironischen Bedeuten, in der manchmal auch unfreiwilligen Sättigung der Vokabeln mit Erfahrungsinhalten – und das ganz und gar auf meine ART.

Der Ordnung halber sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass auf exakte Zitation verzichtet wird, weil ich aufgrund meiner enormen Streuung der Quellen nicht mehr genau weiß, wo ich nun was geklaut habe – ob es wissenschaftliche Arbeiten waren, die ich z.T. sogar selbst gelesen habe oder übernommene Interpretationen aus Sekundär- und Tertiärliteratur, Romane, von denen mir andere erzählt haben, dubioses Halbwissen von Chatforen aus dem Internet und von Wiki, der Schlampe, die es mit jedem treibt oder Master Google, der mir beratend und belehrend zur Seite stand ... alles wird hier zusammengewürfelt, durchgeschüttelt und wieder ausgeleert. Ob's ein guter Wurf sein wird, der aus dem Becher rollt, wird sich zeigen. Vielleicht ein Full House? Sehr gerne siedle ich mich mit meinen Aussagen und dem bisweilen unorthodoxen Stil in

der Nähe von Trivialphilosophie, Trash und Schund an – in eklektischer Mission. Verwendete und weiterführende Literatur sowie Musik, soweit ich mich daran erinnern kann, sind ganz hinten unter den Extras.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist alles in der männlichen Form geschrieben, man möge mir keinen anderen Grund unterstellen. Die 11 Lektionen sind kaum voneinander abzugrenzen, sondern fließen wie die Songs bei einem guten Konzert ineinander über, bauen aufeinander auf, bedingen sich, könnten aber auch für sich isoliert stehen. Inhaltlich wiederhole ich mich des Öfteren. Das ist kein bewusst gewähltes didaktisches Prinzip, sondern ein Wesenszug. Manche nennen mich daher auch Redundanzmayr ;-). Trotzdem – danke für die Bühne!

.....  
*„Erwarte keinen Beifall als von dir selbst. Der lebt und stirbt am edelsten, der sich seine Gesetze selber macht und sich nur an diese hält.“ (R.F. Burton)*  
.....



## Lektion 2: LOCOELEVEN

---

locoeleven steht als Wort sofort im Verdacht der Tautologie, denn sowohl loco als auch eleven hängen semantisch stark mit dem Ver-rückten zusammen, und beide Worte in ihrer kumulierten Form potenzieren diesen Gedanken geradezu. Den 10. Geburtstag von LOCOMOTION haben wir elegant ausgelassen, weil wir einfach auf ihn vergessen haben – zum Glück, denn rein numerologisch ist diese Zahl für unsere ver-rückte Bewegung zu rein und zu gerade (z.B. 10 Gebote). Auch den 12er werden wir überspringen, ebenfalls zu heilig (12 Apostel). Möglicherweise feiern wir den 11er auch zweimal, wer weiß!? Zum 13er werden wir uns wieder etwas anderes einfallen lassen ...

---

*Eleven – is the luck most people haven't. (OPUS)*

---

Vorsicht Esoterikverdacht! Ich persönlich habe eine besondere Affinität zur Zahl 11, bei mir wimmelt es nur so von 11-ern, nur leider ist noch kein Porsche 911er dabei ;-) Zu allererst ist die Quersumme meines Geburtstages die 11 (21-02-1968), Uhrzeit meiner Geburt 02.09h, Ort meiner Geburt Rudigierstraße 11, erste Wohnadresse Zibermayrstr. 29 etc. Dieses Zahlenspiel wiederholt sich noch einige Male ganz ähnlich, zuletzt bei unserer neuen loco-West-Adresse Im Schlatt 29 ...

Die Zahl 11 wird auch die Zahl der Erhöhung genannt – was sich u.a. im englischen Wort „*elevate*“ widerspiegelt (*U2 Elevation*). Doch gebe ich zu bedenken, dass ein Aufzug (*elevator*) nicht nur hinauf, sondern auch hinabfährt, wirkliche Erhöhung bedeutet also, in allen Lebensbereichen beide Richtungen zu integrieren, sowohl die hellen-oberen Seiten, als auch die dunklen-unteren Seiten.

Carne Valis = *Fleisch, lebe wohl!* Die ursprüngliche Bedeutung von Karneval war wohl das letzte Austoben vor der Fastenzeit (in der man der Fleischslust entsagte), oder auch die Sau richtig rauszulassen. Da dieses dem Ausleben der dunklen-tiefen Seiten entspricht und zumindest in der ursprünglichen Form absolut nicht verwerflich ist, ist die 11 durchaus eine passende Zahl, wenngleich sie möglicherweise unbewusst gewählt

wurde. Aber oft ist es gerade die Unbewusstheit, die ins Schwarze trifft, die nicht zu unterschätzende Intelligenz des Volksmundes ... apropos: alle guten Dinge sind dreist ;-)

Die Zahl 11 gilt allgemein als närrische Zahl und spielt im Laufe der Faschingszeit in mehrfacher Hinsicht eine Rolle: Am 11.11. und 11.11h starten alljährlich die Narren in die neue Karnevalsaison. Hierzu finden öffentliche Proklamationen statt. Den Vorsitz bei einer Fastnachtssitzung oder Karnevalssitzung hat der sog. Elferrat. Die Sitzungen selbst, aber auch die Umzüge beginnen offiziell in der Regel 11 Minuten nach einer vollen Stunde. Viele dieser Vereine führen eine 11 in ihrem Wappen. Zur Erklärung dieser Zahlensymbolik gibt es verschiedene Ansätze. Es gibt eine Reihe von Zahlen, denen seitens der Religion eine besondere symbolische Bedeutung zugemessen wird. Die Elf gilt dabei als Zahl der Maßlosigkeit, der Überschreitung, der Sünde, als teuflische Zahl. Im Mittelalter kennzeichnete sie alle Menschen, die außerhalb der Sittengesetze standen. Sie überschreitet nicht nur das, was anhand der 10 Finger menschlicher Hände, sondern auch in der Zahl der gottgegebenen „Zehn Gebote“ fassbar ist. Da die Zehn die vollendete Zahl und das Gesetz ist, stellt die 11 die Überschreitung von beiden dar. Die Elf geht einen Schritt über die vollkommene Zahl 10 hinaus – zur nächsten Vollzahl, der Zwölf – fehlt ihr ein Schritt. Die Elf markiert mithin einen Ausbruch aus einem geschlossenen System. Die Zahl 11 wurde früher als „dreckiges Dutzend“ bezeichnet, was uns richtig stolz macht ;-). Weiters gilt die Zahl 11 als Abkürzung der Antifaschistischen-Aktion. Auch das ehrt uns sehr. Die 11 gilt in moderner Numerologie als Meisterzahl. Hab ich's doch gewusst!

Numerologisch gesehen kann man die 11 als eine höhere 2 betrachten, und die Menschen, die eine solche Lebenszahl haben, verfügen über eine erstaunlich ausgeprägte Intuition oder einen sechsten Sinn. Die Polaritäten von Bewusstsein und Unterbewusstsein, von Höherem und dem Tieferem, die Dualität von Alpha und Omega, Gut und Böse etc. Viele Propheten und religiöse Führer hatten die 11 als Lebenszahl. Menschen mit dieser Mysterienzahl, die in ihrer Quersumme die Zahl 2 haben können eigentlich alles in der Welt Mögliche erreichen. Es gibt für sie kaum

Grenzen des Erfolges.

Bei der Wiederbelebung des (rheinischen) Karnevals Anfang des 19. Jh. wurde die 11 als Zahl interpretiert, die die Gleichheit aller Menschen unter der Narrenkappe versinnbildlicht, sozusagen eins neben eins. Dahinter steht neben der optischen Anmutung der Zahl der Anfangsbuchstabe E des Schlagwortes Egalité (Gleichheit), der zusammen mit den Anfangsbuchstaben der beiden anderen Parolen der Französischen Revolution, L für Liberté (Freiheit) und F für Fraternité (Brüderlichkeit), das Zahlwort ELF ergibt. Zumindest im Deutschen.

Nach einer anderen Deutung ist der 11. November der Tag, an dem in früheren Zeiten die landwirtschaftlichen Betriebe ihre Arbeit bis zum Frühjahr einstellten. Knechte und Mägde bekamen an diesem Tag ihren Lohn ausgezahlt und feierten mit dem Geld ein ausgelassenes Fest – sag ich ja: LOCOELEVEN!!!

*Elf Söhne* ist eine Erzählung von Franz Kafka – bin mit meinen vier Jungs am besten Weg dorthin ...

*Elf Minuten* ist ein Roman von Paulo Coelho – damit meint er die durchschnittliche Dauer des Geschlechtsverkehrs – auch da bin ich knapp dabei ;-)

Die Elf ist die kleinste Schnapszahl. Vorsicht Trinker! Noch geht es um's Kartenspiel ... Die Elfmänner im antiken Athen hatten die Aufsicht über das Gefängniswesen und überwachten den Vollzug der Todesstrafe. Ähnlich fungiert der Elfmeter im Fußballspiel als Exekutionslogik gegen einen Regelverstoß. Fußballmannschaften bestehen aus 11 Spielern, die Rückennummer 11 gilt als besonders wertvolle Nummer am Trikot des linken Stürmers ... Hansi Buarli!!!!

Dass solche mystischen Zahlen besonders gerne für Verschwörungstheorien hergenommen werden, liegt auf der Hand: Viel Vergnügen bei der abschließenden 11er-Frage ... Wer war's?

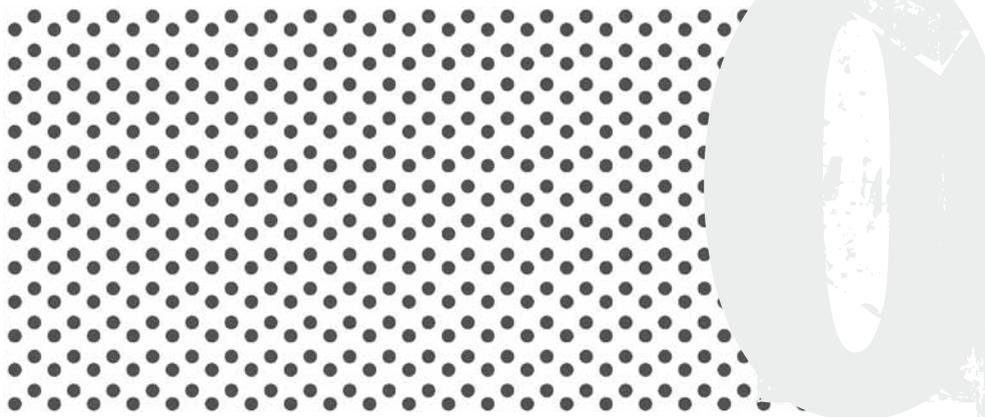
New York City hat 11 Buchstaben.

Afghanistan hat 11 Buchstaben.

The Pentagon hat 11 Buchstaben.

Der erste Flug, der einen der Twin Towers traf, hatte die Flugnummer 11. Wenn Du wissen willst, wie es weiter geht: [www.talk-portal.com/thread/threadid=8867](http://www.talk-portal.com/thread/threadid=8867).

Im Anschluss liest du etwas über die Entstehungsgeschichte von LOCO-MOTION. Das Kapitel „Danz aus der Reihe!“ markiert in diesem Traktat einen stark persönlichen und biografischen Unterschied zum Rest der Welt, eine sog. ROW-Differenz. Mein psychologisches Kabinett gibt dir einen Einblick in mein Denken und Fühlen auf der Couch der freien Assoziation. Die philosophische Garderobe von ExtraDanz stellt eine Sammlung meiner Lieblingsmodelle für ein nonkonformistisches Leben und Arbeiten dar. Anschließend möchte ich dir mit meiner Triathlon-Erfahrung zeigen, wie wichtig Sport für ExtraDanz ist. Von der Differenz zur Emergenz beschreibt erstmalig in dieser Art, dass wir alle gleich sind und jeder anders ist. Der Lifestyle-Guide zeigt anhand vieler Beispiele, wie es sich erfolgreich zwischen Maß und Masse leben lässt. Gegen Ende dieses Traktats bekommt die LOCO-Band, die sich in diesen 11 Jahren rund um Kapellmeister Danzmayr formiert hat, ihren verdienten Applaus. Und ganz zum Schluss – quasi als Anhang – findet ihre einige Extras, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben, um unserer Haltung eine entsprechende Form zu geben. Enjoy the ride!



# Lektion **3**: LOCOMOTION - business as unusual Von der Idee zum Konzept zum Handeln

---

## Preview

The Loco-motion-song | Piercing statt Krawatten | Fulguration, Inkubation oder der große Bär | naming and name dropping | Küste und Horizont | Momentum = Masse x Geschwindigkeit | vom Druck zum Zug | Valenzen und Lokomotionen | learning organisation meets Ödipus | feminine und maskuline Archetypen in Theorie und Methode | vision & mission abstrakt & konkret | nautische Fragen und Antworten | die Schere von Ist und Soll | Rilke und Wolf Haas | Vespa and finally U2

## 3

---

Wer kennt ihn nicht, den *Locomotion*-Song? Bemerkenswert ist, dass er in 3 unterschiedlichen Versionen immer Top 3 in den USA war: Little Eva 1962, Nr. 1.; Grand Funk Railroad in 1974 (U.S. #1); Kylie Minogue in 1988 (U.S. #3). Wie eng ExtraDanz und LOCOMOTION auch im Song miteinander verknüpft sind, zeigt sich gleich in der ersten Strophe. Es geht um einen brandneuen Tanz namens LOCOMOTION, dessen Entstehungsgeschichte im Anschluss beschrieben wird:

*Everybody's doin' a brand new dance now  
c'mon baby do the loco-motion ...*

In der Zugkraft von LOCOMOTION steckt der eigenartige Schwung von ExtraDanz. Wie sich dieses LOCOMOTION-Netzwerk entwickelt hat, ist bestimmt kein best-practise-Beispiel, eher das Gegenteil, ein worst-case-Exempel zum Glück. Aber lies selbst, was ich dazu sagen möchte: Egal, was du in deinem Leben bewegen willst, du brauchst ein Konzept, in das du deine Aktionen einbettest und damit in einen größeren Zusammenhang stellst. Im wortwörtlichen Sinn von conceptus = *das Erfasste*,

*das Verfasste* – sollte darin der Geist deines Tuns erfasst und verfasst, also verschriftlicht sein.

Kümmere dich also zunächst um ein für dich stimmiges Konzept, das die Grundfesten deiner Idee beschreibt: Theoretischer Unterbau, methodische Ausrichtung, philosophischer Hintergrund, mission statement – aber bitte keine sinnlosen Businesspläne und keine spekulativen Umsatzgrößen – das ist reine Zeitverschwendung. Auch wenn's die Banken bei der Vergabe von Krediten immer wieder verlangen. Falls Du für den Start Geld von außen brauchst, geh' zuerst zu deinen Verwandten und Freunden. Falls diese auch so bankrott sind wie du, setze dich mit einer Flasche richtig guten Weins in den Park und genieße die Zahlen, die du für die Bank erfindest, während dir die Sonne ins Gesicht scheint.

Dass ich von Businessplänen nichts halte, werde ich nicht müde zu betonen. Ich habe einmal ein großes Telekommunikationsunternehmen in Österreich beraten und trainiert und einen OE-Prozess der Controller dort begleitet. Dadurch bekam ich mit, mit welcher Akribie dort Dutzende (!) Mitarbeiter an Businessplänen rechneten und sich an den kühnsten Markt-Szenarien orientierten. Die hochmotivierten Mitarbeiter dieses Unternehmens hatten am Anfang noch echten Pioniergeist und lebten im guten Glauben an diese Pläne, bis der kleine Fisch aus Österreich vom großen Wal aus Deutschland geschluckt wurde, seine Identität verlor und wieder von vorne zu rechnen begann, allerdings deutlich abgespeckt und mit neuen Parametern ...

Das ist kein Einzelfall, schwache Führungskräfte und ein gleichgeschaltetes Management brauchen das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, indem sie sich an imaginäre Zahlen orientieren, ein Widerspruch in sich. Nun, mittlerweile hat es sich auch schon bis dort herumgesprochen, dass die Planungszyklen kürzer geworden sind und bei den Start up's und den SWU's (Schnell Wachsenden Unternehmen) anstelle der Planung ein aggressives trial-and-error-Verhalten getreten ist und damit vielen trägen Planern der Rang abgelaufen wurde. Wahrscheinlich tragen die Bosse dieser Unternehmen keine Krawatten, sondern Piercings auf ihren Zungen und rauchen das Gras, das aus den Rissen der Ruinen der old economy wächst, während einer singt:

.....  
„Life is what happens while you are busy making plans ...“

(John Lennon)

.....

„Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigeben auf den Himmel.“

(Viktor Frankl)

.....

Beschäftige dich lieber intensiv mit dem Naming und Name Dropping deiner Aussagen/Ideen und komme rasch ins Handeln. Idealerweise findest du einen Begriff für dein Tun, der dich als Person semantisch, syntaktisch und phonetisch repräsentiert, Anschlußfähigkeit und genügend Platz für eventuelle Partner läßt, und mit einem konturierten Profil und einem symbolischen Logo zu einer Kultmarke verdichtet werden kann, die auch emotionale Bilder erzeugt.

LOCOMOTION war für mich so ein authentischer Begriff, der plötzlich wie ein Blitz eingeschlagen hat und ganz im Sinne von Konrad Lorenz' Fulguration (fulgur = *Blitz*) wirkte, als synthetische Leistung des Unbewußten, abgespaltene, fragmentarische und scheinbar isolierte Teile in einem integrativen Konzept zu vereinen, sodass es zu einem plötzlichen Entstehen von neuen Eigenschaften in einem komplexen System kommt. Vieles, was bis dahin in meinem mind set scheinbar beliebig und zufällig angeordnet war, ließ sich nun miteinander verbinden – ähnlich wie bei Sternbildern am Abendhimmel. Mein LOCOMOTION-Stern war aufgegangen. Für mich war der Begriff, der nun mein gesamtes Tun über viele Jahre bezeichnen sollte, ganz plötzlich da. Einfach da. So wie der Große Bär, man muss ihn nur sehen können.

Weniger romantisch beschreibt Petra Bock diesen Prozess analog zur Medizin als Inkubation, als den Zeitraum von der Ansteckung bis zum Ausbruch der „Krankheit“. Aber vielleicht ist LOCOMOTION eine Art Krankheitsgewinn, ein kreativer Trieb, ein Neurosenblatt, das aus einer krummen Pflanze wächst, ein grüner Keim Hoffnung aus dem kargen Boden meines kranken Lebens?

LOCOMOTION bedeutet Fortbewegung und Ortsveränderung. In meinem Leben stand und steht Bewegung als Wert und Muster immer schon im Mittelpunkt und zwar in seiner ganzen Bedeutung: sich von etwas weg

bewegen – sich auf etwas hin bewegen. Die wiederholte Dynamik von Ankommen und Weggehen angezogen durch das innere Bild von Küste und Horizont. In diesem Spannungsfeld findet für mich intensives (Er-)Leben statt.

### **Was soll LOCOMOTION nun alles ausdrücken?**

Bewegung, Beweglichkeit, Bewegtheit, Vitalität, Aktion, Tempo, Veränderung. Natürlich steckt im Wort auch die *Lok*, also jener Antriebsteil eines Zuges, das etliche Waggone hinter sich herziehen kann. Demgemäß lautet ein Grundprinzip von LOCOMOTION - vom Druck zum Zug. Unsere Kunden im Coaching und Training kommen häufig durch einen spezifischen Leidensdruck oder Marktdruck zu uns. Unsere Arbeit liegt dann darin, sie zu unterstützen, sich an attraktiven Zielen auf- und auszurichten, damit sie wieder auf Zug kommen. Eine Zeit lang kann auch der Coach diese Funktion des Zuges übernehmen, indem er seinen eigenen Antrieb benutzt, um das Kundensystem in Bewegung zu bringen, und dosiert seine Zugkraft zurücknimmt, wenn er merkt, dass sich etwas tut. Oft braucht es heftige Impulse zum Vorantreiben eines bestimmten Prozesses, was herausragende Fähigkeiten vom Coach in Richtung Motivation und Energiemanagement verlangt. Kommt der Zug jedoch einmal in Fahrt und bleibt die Vorwärtsbewegung stabil, erreichen wir ein Momentum, das schwer zu bremsen sein wird ...

Zu vergleichen wäre dieser Prozess mit einem Zug, der vor einer Mauer steht und aufgrund seiner langsamen Anfangsgeschwindigkeit diese nicht durchbrechen kann. Hat ein Zug jedoch einmal eine gewisse Geschwindigkeit erreicht, hält ihn keine Mauer mehr auf ... Ein entscheidender Erfolgsfaktor aller Projekte besteht also im richtigen Momentum – und das kann dauern, bis sich das einstellt. Viel zu viele Projekte werden zu früh abgebrochen mangels Momentum. Dieses wird in der Physik wie folgt definiert:  $\text{Momentum} = \text{Masse} \cdot \text{Geschwindigkeit}$ . Im Amerikanischen sagt man: *We are losing momentum* oder *we are gaining momentum*. Und wir von LOCOMOTION singen dazu im Chor:

.....  
„*train to gain, believe in your aim,*  
*nothing's in vain, when you just train to gain*“ (LOCOMOTION)  
.....

Und gleich noch etwas Physik, wir sind hier immerhin in der Danzschule! Kurt Lewin beschreibt in seiner Feldtheorie, dass sich menschliches Verhalten und Handeln in Form von Zug- und Druckkräften zeigt, und dass in einem solchen Feld, in dem das stattfindet, unterschiedliche Valenzen herrschen. Valenzen sind Ziele mit unterschiedlicher Anziehungskraft. Lokomotionen sind die Bewegungen durch dieses Feld und können sozialer, physischer oder psychischer Art sein. Alles klar? Nein? Mir auch nicht. Trotzdem – Lewin ist einer unserer Urahnen, ein loco-Dad.

loco heißt auch verrückt und beschreibt mit diesem Wort recht treffend das Netzwerk, das sich als LOCO-MOTION, als ver-rückte Bewegung gebildet hat. Darüber wird an späterer Stelle noch ausführlicher zu berichten sein.

Ursprünglich war ich begeisterter Anhänger von Peter Senges Lernender Organisation, und ich wollte mich in seinem Fahrwasser als eine Art learning organisation consulting aufstellen. Als ich die Anfangsbuchstaben dieser Worte aneinanderreichte ergab sich loco als Wortstamm. Mein Verständnis von Unternehmensentwicklung ist identisch mit jenem der Lernenden Organisation im Grundverständnis von Peter Senge. Die innere Logik der LO ist im Konzept von LOCOMOTION methodisch nachgebildet. Die Schwäche der LO war ja lange Zeit, dass sie Organisationen bei der Umsetzung ihrer genialen Ideen und holistischer Perspektive im Regen stehen lässt. Die LO in ihrer Umsetzbarkeit ernstnehmen bedeutet, sich methodische Wege zu überlegen,

- 1) wie sich in Organisationen PERSONAL MASTERY etablieren lässt;
- 2) wie fragliche bzw. obsoleete MENTALE MODELLE überprüft und geeignete mentale Modelle aufgebaut werden können;
- 3) wie eine gemeinsame VISION erschaffen und erhalten werden kann;
- 4) wie leistungsstarke TEAMS gebildet und trainiert werden können, um visionskonform in dieselbe Richtung zu marschieren;
- 5) wie eine Haltung entwickelt werden kann, die immer auch das ganze im Blick hat und sich damit identifiziert (Schnittstellenmanagement durch SYSTEMDENKEN).

LOCOMOTION war nun so ein geforderter Prototyp der Umsetzung der 5 Disziplinen zum Aufbau von LO, indem wir uns eines pädagogischen

Modells bedienen, das es einerseits ermöglichte, alle wesentlichen Kriterien von LO abzubilden und ein Lerntempo erlaubte wie kein anderes Lernsetting. Gerade dieses Outdoorlernen ist das ideale Medium zum Aufbau oder Transport (je nach Fokus) unterschiedlicher Organisationsqualitäten, ist aber ohne Transfer nur die Hälfte wert. Im Sinne einer von uns so genannten „bilateralen Didaktik“ müssen auch auf Strukturebene im Betrieb neue Freiräume geschaffen werden, auf denen eine entsprechende Sozialarchitektur errichtet werden kann, die dann zB. „Kompetenzteams, Lernkreise- oder Lern-Teams“ heißen, wo die Trainingsergebnisse weiterverfolgt werden können.

## **LOCOMOTION - zur Theorie**

### **Mutter und Sohn**

LOCOMOTION entspringt ganz natürlich aus dem Schoß der Lernenden Organisation, ist ein entbundener Sohn, ein mutiger Ödipus, der seine Mutter zwar begehrt, aber anders als im Mythos – überwindet. Im Konzept von locomotion ist also ein femininer Theorie-Archetyp im Sinne eines genetischen Erbes berücksichtigt. Dieser Archetyp der LO „macht auf, öffnet Perspektiven und spielt das raffinierte Spiel der Möglichkeiten. Die LO birgt das paradoxe Geheimnis der Frau: sie entzieht sich, indem sie sich offenbart; sie offenbart sich, indem sie sich entzieht.

### **Weg und Ziel**

Die typische Aussage innerhalb dieses weiblichen Archetyps lautet: „Der Weg ist das Ziel“. „Wer nach allen Seiten hin offen ist, kann nicht ganz dicht sein“ – lautet die zynische männliche Antwort und entblößt die Wunde des weiblichen Archetyps. Die maskuline Stoßrichtung ist klar: „Das Ziel ist der Weg.“ Dieses Prinzip gilt auch für andere Lebensbereiche, wie die Schlaun unter euch schon überrissen haben.

### **Möglichkeit und Wirklichkeit**

LOCOMOTION verbindet den erotischen Reiz der Möglichkeiten mit der befriedigenden Lust deren Verwirklichung. Werden beide Theorie-Archetypen zusammenschaut, ergibt sich für die Ausformulierung des Kon-

zepts die subtile Herausforderung des Übergangs, eine Topografie der Küste als ein Landstrich, der sowohl trennt als auch verbindet. Diese Küste aufzusuchen haben die LO bzw. deren Vordenker bislang verabsäumt, obwohl echte Systemdenker wissen: Innen und Außen, Frau und Mann, Yin und Yang, Nordpol und Südpol sind immer Teile desselben Systems.

.....  
„Müset im Naturbetrachten immer eins wie alles achten. Nichts ist drinnen, nichts ist draußen, denn, was innen ist, ist außen.“ (J.W. Goethe)  
.....

Entscheidend ist nun die synoptische Dialektik dieser Theorie-Geschichte: Es gibt 2 fixe Pole, die die Welt zusammenhalten und ein Magnetfeld bilden, in dem Bindung stattfinden kann. Das Eine ist die existenzielle Bedingung für das Andere.

## **LOCOMOTION – zur Methode**

### **Analyse und Aktionen**

Ein methodischer Imperativ der LO lautet „Aktionen statt Analysen“. Diesem Ruf folgt LOCOMOTION nur bedingt, nämlich erst in der Umsetzung. Am Beginn jeder Fortbewegung muß eine Standort- und Zielbestimmung stehen, sonst würde sie einem Blindflug ohne Bordinstrumente gleichen. LOCOMOTION fliegt aus Sicherheitsgründen nur mit einem ausgereiften Navigationssystem. Das Methodenset, das mit den männlichen Theorie-Archetypen korreliert, heißt Diagnose, Monitoring und Evaluierung.

### **Empirismus und Hermeneutik**

locomotion unterstützt und begleitet Organisationen bei der pragmatischen Ausrichtung der Tätigkeiten auf die Erhöhung der Wertschöpfung im Unternehmen (z.B. durch maßgeschneiderte KVP-Projekte), von Prozeßoptimierungen durch Interventionen im Bereich der Aufbau- und Ablauforganisation (wie Schnittstellenmanagement) und bei Kulturentwicklung vor allem im Bereich der Zusammenarbeit sowie der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Das adäquate methodische Verfahren kommt aus dem Empirismus und bezieht sich auf meßbare Größen und Indikatoren zur Evaluierung unserer Arbeit.

Die weibliche Methode für Organisationsdiagnose und OE ist die Hermeneutik: Entwicklungen, Krisen, Muster, Regeln, Symbole, Metaphern, Emotionen werden über die Ebene des interpretierenden Verstehens zugänglich gemacht. In Teams und Organisationen werden auf diese Art Tagesabläufe, Anekdoten, Fallbeispiele, spezifische Arbeitsprozesse, Firmengeschichten etc. zu einem Deutungsnetz gewebt, und einzelne Fäden zu einer Struktur gesponnen. Wir sind also auch Spinner, wie du merkst, LOCOMOTION verbindet eine solide gesicherte Datenlage mit dem Prozess der Spurensuche.

### **LOCOMOTION: vision & mission**

F. Malik behauptet, dass die Visions-Mode bestimmten Persönlichkeitstypen Aufmerksamkeit und Anerkennung verschafft, die früher keine Chance in einem gut geführten Unternehmen gehabt hätten: dem Bluffer und Angeber, dem Träumer und Scharlatan. „Hier!!!“ – schrien diese Typen laut in mir auf – und so machte ich mich vor 11 Jahren an die Ausformulierung. Natürlich musst du dich innerlich ausrichten an deiner persönlichen Vision. Diese ist ein starkes emotionales Bild von dir in z.B. 10 – 15 Jahren, das dich so anziehen soll, dass freie Energie mobilisiert wird, die dich in die gewünschte Richtung bewegt. Visionen sind häufig nicht erreichbar, sondern bloße Orientierungshilfen, ähnlich dem häufig zitierten Polarstern, an dem sich die Seefahrer früher orientierten.

Heute nach 11 Jahren LOCOMOTION blicke ich zurück auf meine Ursprungs-Vision und nehme staunend zur Kenntnis, dass der reale Verlauf und das verinnerlichte Zielbild z.T. gar nicht so weit auseinander klaffen, z.T. zeigt sich jedoch eine scharfe Schere zwischen Soll und Ist. Mehr dazu etwas später. Vorher noch ein wenig praktische Visionsarbeit anhand einer Metapher:

Stell dir deine Vision in Form einer Seekarte vor: Deine Vision ist dein Bild der Zukunft, die du erschaffen willst. Deine Vision ist deine Berufung, nicht bloß eine gute Idee. Es ist deine Frage nach dem WOHIN? Deine Vision ist ein besonderer Ort der Ankunft, deine Küste. Deine Vision ist konkret. Differenziere sie in unterschiedliche Aspekte: materiell, sozial,

persönlich.

Wirklich visionäre Kraft läßt sich nicht getrennt von der Vorstellung eines gewissen Zwecks betrachten, der subjektiv als der Sinn deines Lebens imponiert. Es ist deine Frage nach dem WOZU? Die Antwort besteht darin, deinen wertvollen und unverwechselbaren Beitrag zur Welt zu leisten. Deine Mission ähnelt einer Windrichtung, einer allgemeinen Vorgabe und ist eher abstrakt. Sie überfällt dich häufig im Flug und spricht ungeahnt zu dir.

Einer Mission ohne gleichzeitige Vision fehlt das richtige Maß. Du mußt wissen, wohin du willst, und dir gleichzeitig über jene Dinge klar werden, die dir wirklich wichtig sind, also wissen, wozu du das Ganze machst. Aber sei gewarnt. In den beiden Fragen „Wo treibt es dich hin“ bzw. „Wo wirst du hingetrieben“ kommt das Wesen der bedingten Freiheit des Menschen zum Ausdruck. Manches ist unwiderruflich geschehen und somit unveränderlich. Es ist ein Manifest der Vergangenheit. Niemand kann es rückgängig machen. Es gibt aber auch gegenwärtige und zukünftige Bedingungen, die einem z.T. widrig und mit voller Härte ins Gesicht wehen. Auf alle Fälle gilt: Wir können die Windrichtung nicht bestimmen, aber wir können die Segel richtig setzen. Das ist unsere nautische Antwort auf die äußeren Bedingungen. Wir stellen uns auf sie ein, ja mehr noch, wir nutzen sie zu unserem Zwecke, wir machen sie zu unseren Matrosen, mit deren Hilfe wir unsere Küste ansteuern. Unseren Hafen im Visier werden wir anlegen, vielleicht werden wir torkeln, manche von uns werden fallen. Tu', was du tun mußt. Es ist deine Aufgabe. Mache weiter trotz Enttäuschungen und Rückschlägen, unabhängig von Wetterlage und Bedingungen. Manchmal wirst du dich zurücknehmen, auf bessere Bedingungen hoffen, in einem Hafen warten, bis es aufklart, manchmal wirst du selber ruhig sein wie ein glatter Meeresspiegel. Sei entschlossen und voller Kraft. Das ist die Haltung, mit der du dich auf die Reise machst.

---

*„Ich bin wie eine Fahne von Fernen umgeben. Ich ahne die Winde, die kommen und muß sie leben, während die Dinge unten sich noch nicht rühren: die Türen schließen noch sanft, und in den Kaminen ist Stille; die Fenster zittern noch nicht, und der Staub ist noch schwer. Da weiß ich die Stürme schon und*

*bin erregt wie das Meer. Und breite mich aus und falle in mich hinein und werfe mich ab und bin ganz allein in dem großen Sturm.“*

*(R.M. Rilke: Vorgefühl)*

.....

## **Werte und Strategie**

Dafür solltest du dir ein Kursbuch anlegen, in dem du die Leitfragen für Dein Vorwärtskommen beantwortest:

- Welche Handlungsprinzipien leiten mich auf meiner Reise?
- Wie handle ich in Übereinstimmung mit meiner Mission, während ich die Verwirklichung meiner Vision anstrebe?  
(Das ist die Frage nach meinen Werten, nach dem WIE des Alltags, nach handlungsleitenden Grundwerten).
- Welche Etappen, Zwischenziele gilt es auf dem Weg zu meiner Vision zu erreichen?
- Wie teile ich mir die Reise ein?
- Wen nehme ich mit?
- Wie rüste ich mich aus?
- Wo lege ich an?
- Was habe ich sonst noch an Bord?
- Bin ich für Zwischen-/Notfälle gerüstet? Backup-Lösungen?
- Welche Orientierungshilfen nutze ich?
- Ist mein Kontakt zur Umwelt ausreichend? (Kommunikation)

## **Vision-konkret** (Stand 2000)

### **Materielle Aspekte**

:: Mit 42 Jahren lebe ich zeitweise in einem alten Steinhaus in Süd-Frankreich (Provence) mit großem und wildem Garten und Pool und BMW-Motorrad – und habe soviel Zeit das alles benützen, gestalten und genießen zu können. Ich habe mir in Frankreich ein zweites berufliches Standbein aufgebaut entweder durch einen LOCOMOTION-Ableger oder durch Coaching von (neurotischen) Personen in Monaco und Umgebung und/oder als Autor.

:: In Österreich lebe ich in einer großen Wohnung mit Terrasse oder kleinem Garten; ev. Gemeinschaftsprojekt, oder Villenetape-Altbaumbestand; gute bis sehr gute Lage – Linz: Gugl, Bauernberg, Römerberg, Froschberg.

:: Ich verdiene 100.000.- Schilling netto/Monat.

### **Soziale Aspekte**

:: Ich trage wesentlich dazu bei, den Wissens- und Erkenntnisstand der Pädagogik und OE bzgl. Outdoor-Training und -Lernen zu erweitern und vertiefen sowie deren Settings und Wirkungen erforscht zu haben; und ganz wesentlich den Beitrag von Outdoor-Trainings zum Aufbau von LO. Ich lege Tangenten vom Outdoor-Lernen zur Logotherapie und führe diese in exklusiver Zielgruppe erfolgreich ein. Diesen Wissensvorsprung baue ich stetig aus durch Bücher, Artikel, Lektorate, Referententätigkeit. Eine vertiefende Ausbildung ist gemacht – Doktorat, Psychotherapie, Unternehmensberatung (OE), Coaching; ev. Spezialausbildung in Outdoor-Disziplinen (Kajak ...)

Auf- und Ausbau der Fa. LOCOMOTION: Wir sind in 10 Jahren führendes Outdoor-Unternehmen in Österreich im Geschäftsfeld Training, Coaching, Assessments und Events mit mind. 3 Standorten, den dazu notwendigen Mitarbeitern und Partnern und der entsprechenden Infrastruktur: Es gibt an allen 3 Standorten Parcours mit unterschiedlichen Übungsmöglichkeiten; den ersten davon im unmittelbaren Nahbereich von Linz. LOCOMOTION ist zu einer Kultmarke im Trainingsbereich geworden.

Die Kundenstruktur ist heterogen, wobei sich Schwerpunkte v.a in Industrie und Dienstleistung herauskristallisiert haben (in Richtung Energie, Stahl, Telekommunikation sowie Gesundheitswesen, Bildungswesen, Sport, Touristik). Der Firmenumsatz bewegt sich um 10 Mio. Schilling/ Jahr.

## **Mission**

Der allgemeine Zweck ist bereits in meiner Vision enthalten (v.a. soziale Aspekte). Konkreter Zweck von LOCOMOTION läßt sich auf 2 Ebenen beschreiben:

:: LOCOMOTION verfolgt eine *sportliche Mission* – nämlich:

Andere Personen und Organisationen vitaler machen und kräftigen, deren langen Atem für den Wettbewerb, sowie deren Beweglichkeit und Fortbewegungsfähigkeit trainieren. Runderere Bewegungs- und Arbeitsabläufe innerhalb der Organisation gestalten; Bewegungs-Koordination und Beziehungs-Ökonomie trainieren: Alignment (Ausrichtung) und Stellungsspiel trainieren, Spielzüge einstudieren; Taktik und Strategie.

:: ... sowie eine *medizinische Mission*:

Wir arbeiten im gesamten Spektrum der Organisations-Hygiene: 1) Prävention; 2) Intervention; 3) Therapie – machen aber darauf aufmerksam, dass Sanierung nicht notwendig ist, wenn man präventiv für eine gesunde Organisation sorgt.

Beides zusammen 1+2 entspricht der gesundheitlichen Mission von LOCOMOTION und gilt für Systeme unterschiedlicher Größe und Komplexität (Personen, Gruppen, Teams, Organisationen, Netzwerke).

## Soll-Ist-Vergleich

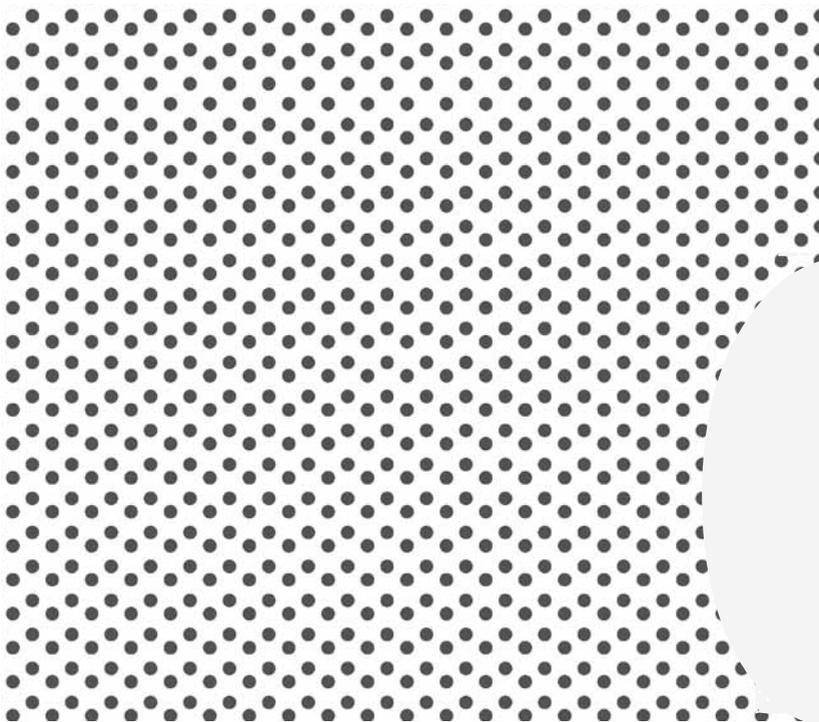
So lautete also im Wesentlichen mein ambitioniertes LOCOMOTION-Konzept von anno dazumal. Schaut man nun, 11 Jahre später, auf das Gewordene, findet man wichtige Gedanken und Ziele realisiert, manches ist aber ganz anders gekommen. Wahrscheinlich verhält sich das ähnlich wie bei einem Roman von Wolf Haas, der sich immer mit einem ausgefeilten Konzept an das Schreiben macht und relativ bald erstaunt feststellt, dass sich die Handlung verselbständigt hat. Einzig das Ende steht in seinem Fall immer bereits im Vorhinein fest und verändert sich selten. Auch hier sind wir entwicklungsöffener und mit einer Begabung zum Reframing ausgestattet, quod demonstrandum est:

Was die monetären Anteile meiner persönlichen Vision betrifft, so kann ich voller Stolz behaupten, dass ich meine Familie so versorgen kann, sodass niemandem etwas fehlt. Ich leiste mir den Luxus einer Vespa (statt des BMW-Motorrads). Das Steinhaus in der Provence kann ich mir immerhin 1 – 2 x im Jahr mieten, statt es zu besitzen. Wahrscheinlich wäre es mir auch nur eine Last. Zuhause wohne ich in einem einfachen, aber schönen Bungalow in einer Gartenstadt-Siedlung. Meine wissenschaftlichen Ambitionen wie Doktorat etc. habe ich nach mehrfachem Anlauf ins Pensionsalter vertagt, der Jahresumsatz von LOCOMOTION beträgt ca. 50 % des angestrebten Betrages, und mein eigenes Einkommen kenne ich nicht einmal. Ich habe keine Ahnung, wieviel ich im Monat verdiene (aber es wird nicht so wenig sein), und wieviel ich in der Woche arbeite (auch nicht zu wenig). Ich habe beides nie gezählt, weil es mich nicht interessiert, solange der Bankomat noch Geld ausspuckt und mir Zeit für mich, meine Partnerin, meine Kinder, meine Freunde und Kollegen bleibt – und meine Vespa natürlich ;-). Wir haben eine schöne Anzahl von großteils treuen Kunden und mittlerweile die Gelassenheit, dass genug für alle da ist. So wie jeder Topf seinen Deckel findet, bekommt auch jeder Kunde, den Lieferanten, den er verdient. Das matcht immer. Geht ein Kunde, kommt ein anderer, ganz im Sinne von:

.....  
*„Wenn sich eine Tür schließt, dann öffnet sich eine andere; aber wir schauen meist so lange und so bedauernd auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns öffnet, nicht sehen.“*

*(Alexander Graham Bell)*  
.....

To cut a long story short: Es ist noch nicht aller Tage Abend, ExtraDanz ist ja im wörtlichen Sinn als Drauf- und Zugabe gedacht, und zumindest in den guten Rockkonzerten behält sich die Band ihre größten Hits für diese, auch vom Publikum geforderte Zugabe auf – so wie U2 2005 und Gott sei Dank auch wieder 2010 in Wien „I still havent found what I'm looking for“... und schauen wir einfach mal, was die Jahre 12 – 15 bringen werden. Als Extras findest du in Lektion 11 eine unserer Kundengalerien sowie unser Produkt-Portfolio aus diesen 11 Jahren.



# Lektion 4:

## Danz aus der Reihe!

nomen est omen

---

### Preview

Das Abenteuer der Individuation | born to be different | sich selbst gut und genug sein | fucked by love | syntaktisches Stigma | traue keinem, der nicht trinkt | Fehlerbewußtsein | Piloten ist nichts verboten | April | Pimpfe | Charaktersensationen | eine spirituelle Erfahrung fürs Leben: Du bist ein lächerlicher Niemand | Initiationsritual | Willkommen am harten Boden der Realität | paradoxe Intention am Kasernenhof | ein Schritt, ein Puls | Ekstase & Askese | Exerzieren = gruppendynamisches Zen-Walking | Heraklit und Diogenes | serve the servants | ich bin nicht ok, du bist nicht ok, und das ist ok

## 4

Danzt einer aus der Reihe, pfeift ihm der kalte Wind um die Ohren. Es gibt gesellschaftlichen Druck. Mit dem Aus-der-Reihe-danzen ist immer das Risiko von Sanktionen verbunden.

Aus der Reihe tanzen zeigt, ob wir innen- oder außengeleitet sind. Erstmals ist es im Sinne der Evolution und Tradition nicht schlecht, das zu tun, was sich schon bewährt hat. Im Laufe der Zeit sollte man aber seine Individualität entwickeln und zu dem finden, was einem selber wichtig ist. Es ist alles erlaubt, was keinem anderen (und auch der Umwelt nicht) schadet.

Aus der Reihe tanzen führt dich zum Abenteuer der Individuation, deiner Ich-Werdung, dieser chronischen Unternehmung zwischen Angst und Mut.

Wer wirklich aus der Reihe tanzt, dem wird auch gerne auf die Füße getreten ... da weißt du dann, dass du bei der richtigen Tanzveranstaltung bist ;:)

Aus-der-Reihe-danzen heißt, aufzufallen und sich abzuheben – und sich nicht in der anonymen Menge irgendwo einzureihen – als viertletzter von rechts hinten.

Aus-der-Reihe-danzen heißt, anders zu sein als andere, die Kunst der Unterscheidung zu betreiben, born to be different!

Aus-der-Reihe-danzen heißt, taub zu sein für die Einwände anderer, blind zu sein für die Verführungen des Kollektivs.

Aus-der-Reihe-danzen heißt endlich, sich selbst gut und genug sein.

Die größte Liebesgeschichte deines Lebens, das ist jene zu dir selbst. Falls dir das zu pathetisch ist, dann sei wenigstens dein bester Freund und frage dich: Bin ich zu angepasst oder fordernd? Bin ich ein Kolumbus, der sich neue Erdteile des eigenen Lebens erobert? Bin ich eine nette Frau oder ein souveräner Mensch? Bin ich der liebe Schwiegersohn oder ein Mann von Statur und Eigengewicht? Bin ich nur ein braves Mitglied meiner religiösen Gemeinde oder auch einmal eine herrliche Schlampe oder ein erotischer Draufgänger? Will ich von allen geliebt werden und passe ich mich wie ein Chamäleon der Umgebung an oder stehe ich zu mir selbst? (*Whitney Huston – The greatest love*)

### **Wo und wie danzt du aus der Reihe oder würdest es gerne tun?**

Bei mir selbst beginnt das Aus-der-Reihe-danzen konsequenterweise mit meinem Namen. Als meine Partnerin wegen mir ihren tollen Job in Wien kündigte und nach Linz zog, war ihr Vorgesetzter darüber nicht sehr erfreut. „Frau Dr. Egger, nicht nur, dass Sie uns wegen eines Mannes aus der Provinz verlassen, Sie haben sich noch dazu einen mit einem Rechtschreibfehler in seinem Namen gesucht. Musste das wirklich sein?“ Ja, Herr Dr. P., das musste sein. Bei dieser Gelegenheit: Viel Erfolg in der Post! Natürlich meinte er mit diesem Fehler das weiche D am Anfang von Danz. Für mich hatte diese Situation Konsequenzen in mehrfacher Hinsicht. Das damalige m.m. war ein hervorragender Kunde von LOCOMOTION. Um es kurz zu machen: Frau gewonnen, Kunden verloren. Heute würde ich das ganz anders machen ...!? Natürlich nicht. Ich hoffe, du bist mir jetzt nicht auf den Leim gegangen, denn das war genau die richtige Entscheidung, damals wie heute. Mittlerweile sind 9 Jahre vergangen und es ist Gras über die Sache gewachsen. Kaum jemand aus dem alten Pionier-Team ist heute noch in der eingegliederten T-M-A, der bezeugen könnte, dass ein Trainer/Berater eine Angestellte in führender Position

aus emotionalen Motiven „abgeworben“ hat. Dieses emotionale Motiv heißt übrigens Liebe. Fucked by love, koste es, was es wolle.

Andererseits begann ich damals tatsächlich darüber nachzudenken, welchen Einfluss dieses „syntaktische Stigma“ in Form eines Schreibfehlers auf mich und mein Leben hatte. Wobei Stigma ein hartes Wort ist und nur begrenzt für den deutschsprachigen Raum gilt, wo ich scheinbar nicht wirklich hingehöre. In „meinen“ romanischen Ländern wie Italien und Frankreich ist diese Schreibweise state of the art: dancier, danzante ... zur Not geht Englisch auch durch: and dance!

Also ich gehöre eindeutig in die südlichen Destinationen mit dem weichen D und entsprechender Phonetik. Dass ich nicht dort bin, ist wahrscheinlich der noch größere Fehler (von mir). Allerdings: Wäre meine Familie namentlich in der männlichen Linie geblieben, wäre ich ein Glasl geworden, womit ich mich auch anfreunden könnte, zumal ein Glasl Wein oder Bier von Zeit zu Zeit ja etwas Gutes ist, nicht? Harald Glasl. Mag. Harald Glasl. Unternehmensberater. Übrigens: Traue keinem, der nicht trinkt!

Na gut, ein Danzmayr bin ich geworden, weil meine liebe Oma aus der Reihe gedanzt ist und Zeit ihres langen Lebens ledig geblieben ist. Die hat sich was getraut zu dieser Zeit! Ich bin also ein Danzmayr geworden, weil es meine Vorfahren so wollten, und trage ein weibliches Erbe in mir und meinem Namen. Damit darf ich leben.

Das Besondere am Aus-der-Reihe-danzen ist ja – und das zeigt sich schon an meinem eigenen Sprachbeispiel – dass das, was hier als anders gilt, woanders normal ist. Andersartigkeit zeigt sich also bloß im geografischen, zeitlichen und historischen Kontext und dessen Relevanz. Danz! Aber was ist schon anders? Keine Ahnung, ich kann euch bloß von meiner Form des Andersseins berichten, eine andere kenne ich nicht so wirklich. Mehr und mehr genieße ich das Dasein in einer Art Fehlerbewusstsein. Lange Zeit wurde mir auch innerhalb meiner Herkunftsfamilie das Gefühl vermittelt, ich sei ein Fehler. Meine „Eltern“ (= Mutter und Stiefvater) wussten alles besser, wollten vieles anders (besonders mich), wodurch ich bald lernte, im Verborgenen zu leben. Nach außen hin machte ich meine Aufgaben mehr oder weniger brav und angepasst, doch nach in-

nen gestaltete ich mir eine andere, eigene Existenz. Dabei war ich großzügig und geduldig mit mir, ich versuchte vieles und verzieh mir vieles. Das Urteil anderer interessierte mich bereits in der Volksschulzeit kaum. Eine viel zu frühe relative Autonomie stellte sich ein. Irgendwer hat mir die Gabe gegeben, schon bald gut für mich sorgen zu können.

Ich muss meinen „Eltern“ fast dankbar sein für ihr mangelndes Interesse an mir, wer weiß, hätte ich sonst so bald so etwas wie Fürsorge für mich selbst, den kleinen Harald, entwickeln können? Diese Fähigkeit habe ich mir beibehalten, mittlerweile nicht nur in Bezug auf mich selbst, sondern auch in Bezug auf meine Kinder. Möglicherweise bin ich meinen vier Söhnen kein großes Vorbild in anderer Hinsicht väterlicher Aufgaben, aber ich bin und bleibe fürsorglich. Allerdings hoffentlich nicht zu stark ausgeprägt, damit sie selbst aus einem erlebten Mangel heraus lernen, gut für sich selbst da zu sein und für andere, die sie brauchen.

Die Jugend ist natürlich ein hervorragendes Alter, um seine Unangepasstheit zu demonstrieren. Gleichwohl frage ich mich heute öfter, ob z.B. ein gepiercter Jugendlicher nicht schon eher wieder angepasst erscheint - zumindest an seine peergroup – als jemand ohne Metall im Gesicht oder sonstwo. Meine Jugend zwischen 14 und 18 war zumindest nach außen hin ein echtes Paradebeispiel von Konformität. In diesem Alter durfte ich nämlich als Zögling einer Militärschule dieses System kennen- und ablehnen lernen. Eines kann ich vorwegnehmen: Du musst zuerst mal in der Reihe gestanden sein, bevor du aus der Reihe *dansen* kannst, aber alles der Reihe nach ...

Als mein Vater starb, war ich 13 Jahre alt und sah mir keine Zukunft mehr im Hause meines Stiefvaters und meiner Mutter. Ich war offen und bereit für fast jede Form der schulischen und räumlichen Veränderung. Eines lauen Spätnachmittags war ich mit meiner ersten Jugendliebe im Kino, das ja in diesem Alter stets als Vorwand für versteckte Zärtlichkeiten galt. Häufig konnten wir uns gar nicht mehr an den Film erinnern vor lauter Grapschen und Schmusen. Jede kleinste Berührung war 1000 x spannender als der Film selbst. In jenem Falle aber erinnere ich mich sehr gut an den Inhalt und die Aussage, weil dieser Film der Auslöser für eine folgenschwere Entscheidung war: „Ein Offizier und Gentleman“

– Richard Gere in Fliegeruniform und die Mädels in Scharen vor den Kasernentoren. Piloten ist nichts verboten, und ich wollte auch einer werden. (*The lift is up where we belong, Joe Cocker, Jennifer Warnes*)

So kam ich auf die Idee in eine Militärschule zu gehen und wurde dort auch mit offenen Armen empfangen, weil ich gute Zeugnisse und sehr gute körperliche und sportliche Voraussetzungen hatte, was in einem Aufnahmetest gecheckt wurde. Da ich am Tag der Abreise von Zuhause noch einen höchst unangenehmen Zahnarzttermin wahrnehmen musste, war der darauffolgende Zahnschmerz deutlich größer als der Abschiedsschmerz. Dieser hielt sich sehr in Grenzen. Ein bisschen genoss ich auch meinen neuen Status des Exoten, den ich fortan bei meinen (ehemaligen) Mitschülern hatte.

Auf der Hinfahrt gefielen mir trotz des pochenden Wurzelschmerzes die dichten Föhrenwälder, die sich wie ein Teppich über meist flaches Gelände legten. Damals wusste ich noch nicht wie viele Stunden und Aberstunden an Orientierungsmärschen und -läufen wir innerhalb dieser dichten Wälder verbringen würden, wo ein Baum aussieht wie der andere und man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht ...

In Wiener Neustadt angekommen ragten die Wassertürme und Befestigungsmauern der Theresianischen Militärakademie schon von weitem ins Blickfeld. Die Daunkaserne, in der Schule und Internat untergebracht waren, war ein imposantes Gebäude.

Die jüngsten Zöglinge wurden Pimpfe genannt – ein Wortrelikt aus dem Deutschen Jungvolk – und in großen Schlafräumen alphabetisch zu zehnt zusammengelegt. Jeder Pimpf hatte ca. 2 m<sup>2</sup> Privatsphäre, also ein Bett mit 2 grauen Militärdecken, einen metallenen Spint und ein Nachtkastl. Mein großes Glück war, dass ich einen Fensterplatz bekam und noch dazu einen Heizungsplatz.

Aus dem Fenster im 3. Stock der Daunkaserne sah ich direkt auf die erste Baumreihe alter Laubbäume, die den Anfang zum weitläufigen Akademiemarkt markierten. Mein größter Luxus war bei offenem Fenster und warmem Heizkörper zu schlafen – von oben strich die kühle Luft über den Kopf – oder der frische Duft des Frühlings – von unten seitlich wärmte der Heizkörper den einsamen Zögling. Ein paradiesischer Zu-

stand – besonders im April, wenn die Bäume lindgrün austrieben und die „leichten“ Mädchen meist paarweise und ineinander eingehängt rund um die Kaserne spazierten, um uns zu gefallen ... Besonders angetan hatten es mir die beiden Führer-Schwestern, die 2 Töchter von Divisionär Führer (netter Name für dieses Geschäft ...) die aussahen wie Ornella-Muti-Doubles ... Sei es wie es sei – auch wenn ich ihn damals noch nicht kannte, aus heutiger Sicht weiß ich, dass ich das kleine Paradies des Diogenes von Sinope kennenlernen durfte.

Zurück zum Ablauf: Langsam trudelten an diesem Ankunftstag im Internat auch die anderen Jungs ein, mit denen ich für dieses Schuljahr das Zimmer teilen sollte. Sie kamen aus allen Teilen Österreichs und sprachen die grauenhaftesten Dialekte. V.a. die Kärntner mit ihrem selbstbewussten Sprachgehabe inklusive dieser aufgeweichten Phonetik waren mir immer ein wenig zu präsent und selbstbewusst.

Mir wurde bange. Schließlich erschien ein Erzieheroffizier in grüner Uniform, der unserer Klasse zugewiesen war, und stellte sich mit schallender Stimme vor. Auf seinem Schild vorne an der „Bluse“ stand sein Dienstgrad und Name: Olt. Heim. Nichts wie Heim dachte ich mir, als ich ihn genauer betrachtete: Ein Mann mit Vollglatze, aufgequollenem Gesicht, Stiernacken und wackelndem Backenfleisch, wenn er sprach, stumpfen etwas wässrigen blauen Augen, gelbem Augapfel, hochgeschnallter Wampe und hängendem Hintern. Ich fühlte mich ganz erbärmlich. Als er mich erblickte, herrschte er mich an: „Was schaust du wie ein Kalb?!“ Das waren seine Willkommensworte und besser sollte es in den nächsten Jahren auch nicht mehr werden ...

Sein ganzer Name war Julius Heim, wie wir später erfuhren strafversetzt als Erzieheroffizier ins Militärrealgymnasium (wie so viele andere auch), weil sie in ihren Garnisonen irgendwelchen Mist gebaut hatten. Soviel zum pädagogischen Konzept dieses Internats. Der militärische Leiter des Internats, Oberst Schädli, ließ auch in seinen ärgsten Räschen nicht aus zu betonen, dass es sich bei diesem Haus um eine Sonderanstalt handle ...

Der Schul- und Internatsbetrieb verlief getrennt voneinander, Lehrer waren zumeist Zivilpersonen oder Reserveoffiziere, sogar die eine oder

andere weibliche Lehrkraft war dabei, sehr zur Freude der männlichen Jugendfantasien ... Internatsbetreuer waren eben sog. Erzieheroffiziere, im Dienstgrad zwischen Leutnant und Oberst, also durchaus hochrangig dekorierte Soldaten mit den unterschiedlichsten Charaktersensationen. Wir teilten diese in 3 Gruppen: 1) die Alkis, 2) die Homos, 3) die Nazis. Zwischen diesen 3 Gattungen gab es auch die kuriosesten Kreuzungen. Manche hatten alle drei Anteile im Portfolio ihrer Persönlichkeit, andere waren eindeutiger strukturiert.

Wir Zöglinge trugen die gatschgrüne österreichische Uniform und wurden als Erstklassler-Pimpfe mit einem Streifen auf unserer Schulter „dekoriert“. Höchststrafe – aber auch eine wichtige beinahe spirituelle Erfahrung fürs Leben: Du bist ein lächerlicher Niemand. Es war auch nicht so, dass wir neue Uniformen bekamen, nein, wir mussten gebrauchte, aber immerhin gewaschene Uniformen und getragene, ausgebeulte Schuhe ausfassen!

Zudem gab es in der ersten Nacht im Internat eine Art Initiationsritual für uns Jüngste. Die Ältesten im Haus, die 8-Klassler, die es mit den ersehnten vier Streifen auf der Schulter in die Maturaklasse geschafft hatten, verpassten den Neulingen nächstens eine Abreibung, zur Einschüchterung. Ich hatte Angst davor (solche Rituale sprechen sich rasch herum) und hatte gleichzeitig großes Glück. Die Attacke, die auf mich geritten wurde, bestand lediglich darin, dass die heulende Bande mich aus dem Bett warf – also das Bett seitlich anhob und mich aus dem Schlaf auf den Fliesenboden warf. Der ganze Spuk war schnell wieder vorbei und wir gehörten ab nun dazu. Willkommen am harten Boden der Realität! In dieser Minute entsteht aber auch der Gedanke der Rache und Vergeltung. Da die Großen zu stark waren, freuten wir uns insgeheim auf die Pimpfe in vier Jahren, für die wir uns dann eine ganz spezielle Demütigung ausdenken würden ... So werden Erfahrungen zu Kulturmomenten der besonderen Art und eine Generation gibt sie wie eine Staffel an die nächste Generation weiter ... Heute ist dort allerdings vieles anders geworden ([www.milrg.at](http://www.milrg.at)).

Ganz besonders interessant zum Thema „Aus-der-Reihe-danzen“ erscheint mir folgende, beinahe paradoxe Intention des Exerzierens am

Kasernenhof: Im Rahmen der paramilitärischen Ausbildung musste die gesamte Schule häufig vor der Kaserne „antreten“ und in Vierer-Reihe als ein Zug im Gleichschritt marschieren. 100 Mann wie 1 Mann. Von außen erschallte die Stimme des taghabenden Kommandanten: „Zug auf mein Kommando: Habt Acht!!!!“ Bei diesem Befehl streckt sich der Körper von oben bis unten durch, die Arme werden steif und seitlich mit ausgestreckten Fingern am Oberkörper und den Oberschenkeln angelegt, der Blick ist starr geradeaus gerichtet, das Kinn zeigt nach oben. Beim Zusammenhaken der 200 Füße mit ihrem schweren Feldschuh ertönt ein einziger Laut, kurz und direkt, wie ein Knall. „Rrrreeeechts um!!!“ Im selben Moment drehen sich 100 junge Männer nach rechts und zwar in einer besonderen unzählige Male trainierten Bewegungsfigur, die in 2 Phasen abläuft. Zunächst dreht sich der rechte Fuß auf der Ferse um 90 Grad, der linke Fuß zieht nach, indem er nur mit dem vorderen Ballen den Boden berührt, schert in der Drehung leicht nach links aus und schließt am Ende der 90-Grad-Drehung deutlich hörbar die kurzfristig geöffnete Schrittstellung wieder zu. Ratsch!! Der Rest des Körpers dreht sich natürlich mit, aber in der Grundposition von „Habt Acht“, also steif und starr. Militärisches Ballett. 100 Mann drehen sich in derselben Sekunde gleichzeitig nach rechts und schlagen dabei die Haken zusammen und bleiben wie angewurzelt stehen. „Im Schriiiiitt Marsch! Links, links, links, zwei, drei, vier ...!“ Die geschulte Kommandostimme folgt einer speziellen Intonation und Rhythmik und 100 Männer beginnen gleichzeitig mit dem linken Fuß zuerst im Gleichschritt weg zu marschieren. Die vorderen Reihen marschieren tatsächlich weg, die hinteren Reihen marschieren am Stand bis sich der gesamte Zug in Bewegung gesetzt hat. Am Anfang braucht der Zug eine starke Außensteuerung und Führung bis sich im Laufe des Marsches mehr und mehr eine Art Selbststeuerung entwickelt. Ganz selten schallt der Befehl des sich seitlich zum Zug ebenfalls im Schritt gehenden Kommandanten über die Reihen hinweg. Ein Schritt – ein Puls. Je länger der Marsch dauert, desto mehr gleicht sich der Herzschlag der vielen Männer einem einzigen Puls an – dem Puls der Truppe. Meditatives Gleichschwingen stellt sich ein – hypnoide Tranceinduktion. Keine massenpsychologische Ekstase, wie sie bei

etlichen Sportveranstaltungen v.a. im Fansektor induziert wird, sondern vielmehr massenpsychologische Askese: totale Reduktion auf den gleichen Schritt – den einen gleichzeitigen Ton, den einen Puls aller.

Je nach Untergrund ein anderer Sound – mal schnalzt es, mal stampft es, dann kracht oder schießt es ... Die Grenzen des Individuums verschmelzen nach und nach zu der neuen größeren Gestalt des Kollektivs. Um ehrlich zu sein: Dieses symbiotische Erlebnis kann eine berauschen- de Erfahrung sein. Die Verschmelzung des Subjekts mit der Masse durch den gemeinsamen Schritt und die Entleerung des Geistes: Gruppendy- namisches Zen-Walking ... vielleicht wär das heute eine Marktlücke ;-)

Ich habe mich oft gefragt, wie sich in einem solchen System der Kon- formität und Uniformität, Individualität und Originalität entwickeln und halten kann, und weiß heute, dass das gerade deswegen so gut gelingt, weil es eben so ist. Meine konsekutive Erklärungs-Logik lautet: Indem dass das Eine so ist, entsteht das Andere daraus. Diese Aussage gilt nur für mich. Mich hat dieses System erst stark gemacht. Die Zerstörung des jungen Ichs, des sich entwickelnden Egos durch den Hammer der Autorität ließ in mir ein noch viel wilderes, stärkeres Ich entstehen, das seine Kraft aus dem Widerstand, der sich ihm bot, generierte. Aus dieser Spannkraft heraus, habe ich eine enorme Kondition aufgebaut. Du lässt Bestrafungen und Demütigungen über dich ergehen und bleibst innerlich vollkommen unbeeindruckt. Du bleibst Herr der Lage. Manche Kamera- den ließen sich fast willenlos in die vorgegebene Hierarchie eingliedern, andere wurden überrollt von der Maschinerie und zerbrachen daran, ähnlich wie es uns Hermann Hesse in „Unterm Rad“ berichtet hat.

.....  
*„Der Krieg ist der Vater aller Dinge und der König aller.*

*Die einen macht er zu Göttern, die andern zu Menschen, die einen zu Sklaven, die andern zu Freien.“*

*(Heraklit)*  
.....

Ein viel zitierter und oft missverständener Satz von Heraklit. Am nächs- ten kommt man ihm in seiner Bedeutung, wenn man ihn dialektisch

interpretiert. Durch den Vater aller Dinge entsteht ein Gleichgewicht der Zustände, eine Einheit der Gegensätze. Auch der Frieden, das Gute, die Versöhnung etc. sind durch diesen Vater entstanden.

Gut 100 Jahre später tritt Diogenes von Sinope auf die antike Weltbühne und bringt alles gehörig durcheinander, auch die scheinbare Ordnung der Dinge von Heraklit: Diogenes imponiert uns als ein antiker Eulenspiegel im Narrengewand, doch hinter der Maske des Witzbolds steckt ein Querdenker und Tabubrecher, der gegen Konventionen und Dogmen ins Feld zieht. Für mich ist er auch der Charles Bukowsky der Antike. Er ist der Ahnherr aller derer, die Glück und Freiheit in der Abkehr von den herrschenden Normen und Zwängen suchen. Er stellt vieles auf den Kopf, so auch das Verhältnis von Sklaven und Freien:

Menippos erzählt in seinem „Verkauf des Sklaven Diogenes“, er sei nach seiner Gefangennahme zum Verkauf angeboten und dabei gefragt worden, worauf er sich verstehe, und seine Antwort habe gelautet: „Über Männer zu herrschen“. Und den Ausrufer wies er an: „Rufe aus, ob einer willens sei, sich einen Herrn zu kaufen!“ Und als man ihm verbot sich hinzusetzen, sagte er: „Das ist unwichtig, werden doch auch die Fische verkauft, wie sie gerade liegen.“ ... Zu seinem Käufer Xenias sagte er: „Du musst mir gehorchen, obgleich ich nur ein Sklave bin. Denn auch dem Arzt oder Steuermann schuldest du Gehorsam, selbst wenn sie Sklaven sind.“ Kleomenes berichtet in seinem Buch mit dem Titel „Paidagogikos“ (Über Erziehung), dass seine Schüler Diogenes hätten loskaufen wollen, er habe sie aber deswegen „schlichte Gemüter“ genannt, denn die Löwen seien doch nicht Sklaven ihrer Ernährer, sondern gerade umgekehrt, die Ernährer seien die Sklaven der Löwen. Denn sich zu fürchten sei Sklavenart, die wilden Tiere aber flößten den Menschen Furcht ein. (*Serve the servants: Depeche Mode*)

Was du daraus lernen kannst:

Entscheidend ist die innere Haltung, die du annimmst. Freiheit entsteht im Kopf und hat nichts mit den Umständen zu tun. Sich selbst voll und ganz anzunehmen, inklusive aller Fehler und Schwächen, ermöglicht dir auch eine Fehlertoleranz bei anderen Menschen. Niemand ist unfehlbar.

Und die große Befreiung liegt doch darin, sich und den anderen diesbezüglich nichts vorzumachen. Sei Du!

**In der Transaktionsanalyse existieren folgende Skripts:**

Ich bin OK, du bist OK: Ein Gewinnerskript

Ich bin nicht OK, du bist OK: Ein Verliererskript

Ich bin OK, du bist nicht OK: Ein Überhebliches Skript

Ich bin nicht OK, du bist nicht OK: Ein Verliererskript

Ich habe viel darüber nachgedacht und möchte dieses Modell etwas erweitern. Das Basis-Skript von „Ich bin ok, du bist ok“, ist mir zu wenig ok, weil es zu undifferenziert und zu langweilig ist. Es enthält zu wenig Humor. Natürlich sind wir alle grundsätzlich ok, so wie wir sind, aber eben nur mit unseren Mängeln, Fehlern und Schwächen. Aus Gehlens kultur-anthropologischer Perspektive ist der Mensch von Anfang an ein Mängelwesen und aus dieser Sicht ist das ganz ok, oder? Wir können so vieles und so vieles auch nicht.

Mein Zugang wäre und da solidarisiere ich mich mit dem „Wilden Mann“ Richard Rohrs: Ich bin nicht ok, du bist nicht ok, und das ist ok!

(Joss Stone: *The right to be wrong.*)

.....

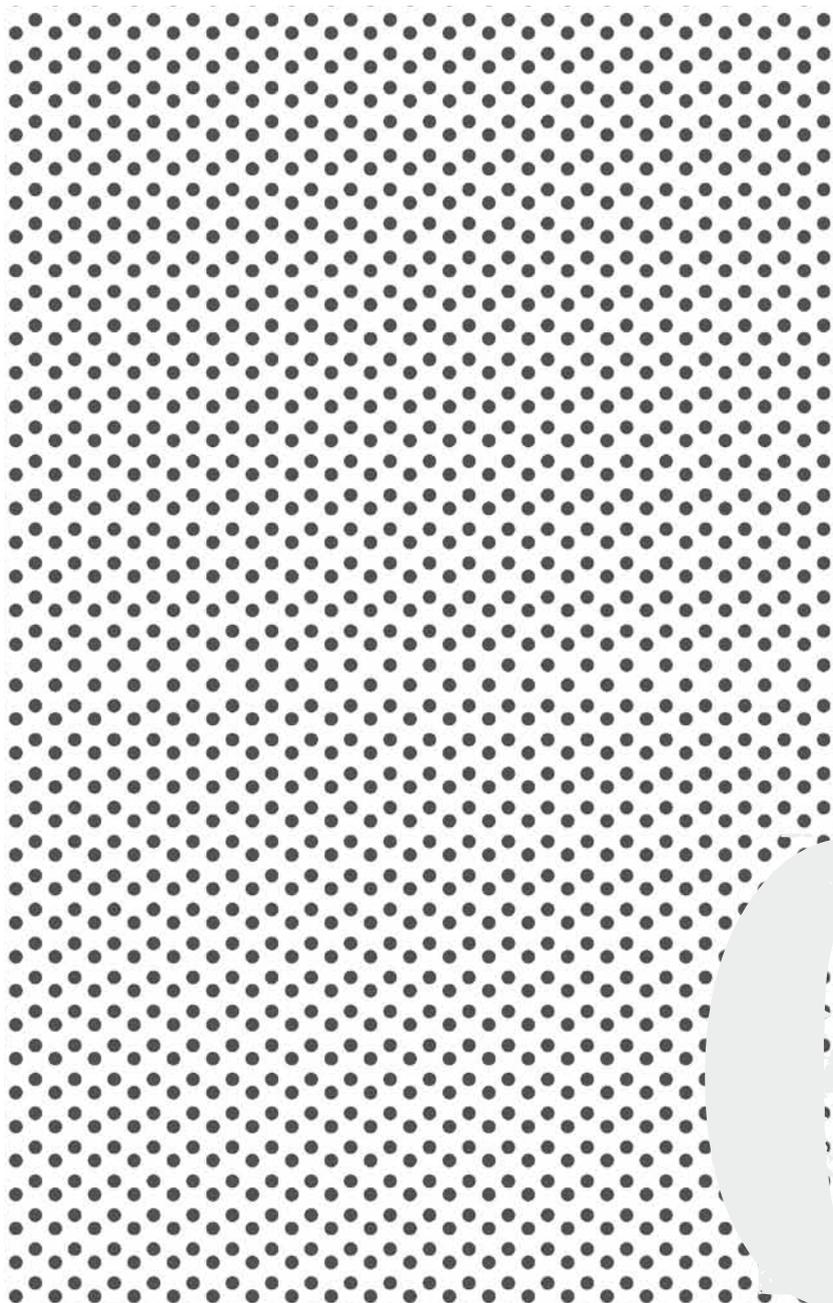
*Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden.*

*Auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden.*

*Ihr seid da, damit die Welt um diesen Klang, um diesen Ton,  
um diesen Schatten reicher sei. Sei du selbst,  
so ist die Welt reich und schön!*

(Hermann Hesse)

.....



# Lektion 5:

## Die Triathlon-Erfahrung: Obenauf geschwommen, viel erfahren, gut gelaufen

---

### Preview

Meteorologische Hypothesen | Das Leben ist ein Spiel | Strassenkehrer Beppo und die step-by-step-Methode | Triathlon = Alleinstellung durch Charakterschulung | selektives Networking | nicht den Karren vor den Ochsen spannen | wie Dunst über einer Klippe im Spätfrühling | ein Leben im Windschatten führen? | Neugier = die treibende Kraft | Liebe deinen Koffer! | du bist ein Triathlet, wenn... | obenauf geschwommen, viel erfahren, gut gelaufen | vom Alpha-Hai zum Omega-Delphin | Bier! | konsekutive Trialogik: indem du deinen Radius erweiterst, erfährst du deine Existenz | Windstille: halkyonische Momente | Salz & Pfeffer – hormonelles Glück

## 5

**Egal, was du tust, aber tu' es mit Hingabe und Ausdauer.**

---

„And don't mess with my Tu Tu's!“ (Denise LaSalle)

---

ExtraDanz verlangt ganz primär die Fähigkeit zu entwickeln, an einer Sache dranzubleiben. Übe dich in Disziplin und trainiere deine Willenskraft. Erfolgreiche Menschen haben diesen mentalen Muskel ausgiebig trainiert. Grundsätzlich kannst du dir beinahe jeden Lebensbereich dafür hernehmen, besonders geeignet dafür sind aber die Welt der Kunst und die Welt des Sports. In meinem Fall habe ich intensive Erfahrungen in beiden Welten gesammelt. Besonders bedeutsam zur Entwicklung eines langen Atems ist aber für mich die Triathlon-Erfahrung.

Triathlon ist eine relativ junge, mittlerweile trendige Sportart für Ausdauerfreaks. Indem sich 3 verschiedene Sportarten, nämlich Schwimmen, Radfahren und Laufen aneinanderreihen, die jeweils andere Anforde-

rungen an den Sportler stellen, verdichten sich darin auch die großen Herausforderungen und Mehrfachbelastungen, die für Sport, Beruf und Alltag gleichermaßen gelten.

Im Triathlonsport existieren verschiedene Distanzen, interessant für unser Thema wird es erst ab der Olympischen Distanz (Kurz-Triathlon: 1,5 km swim, 40 km bike, 10 km run), ansteigend über die Mitteldistanz (1,9/90/21 km) bis zur Lang-Distanz (3,8/180/42 km). Alle anderen Distanzen wie Sprinttriathlons oder Decathlons lassen wir in unserer Betrachtung außer Acht, weil sie einerseits zu kurz sind, um den langen Atem zu entwickeln, und andererseits zu lange, um sie tatsächlich allein und ohne fremde Hilfe zu bewältigen. Bei den mehrfachen Langdistanzen ist in irgendeiner Form immer auch medizinische Betreuung notwendig. Grundlage jedes kontinuierlichen und gezielten Vorankommens, egal ob in Sport oder Beruf, ist eine solide Ausdauer. Denn: Wem vorzeitig die Luft ausgeht, der darf sich nicht wundern, wenn er stehen bleibt. Diese Ausdauer trainieren wir im jahrelangen bis lebenslangen Grundlagentraining. Jeder, der behauptet, er könne einen Ironman ohne größeren Schaden mit ein paar Monaten Vorbereitung finishen, ist entweder ein Träumer oder ein Scharlatan. Die einen werden spätestens nach 17 Stunden vom Kehrwagen aufgeräumt, die anderen bluffen bloß mit ihren Aussagen zum Trainingsumfang und haben bereits „geheim“ hart und lange trainiert.

Im Leben wechseln die Wetterlagen ständig, nach einem stabilen Hoch mit intensivem Sonnenschein, wechseln sich Hochs und Tiefs in schnellerem Wechsel ab und können sich zu einem anhaltenden Tief auswachsen, das trostlos und katastrophal sein kann, wie wir wissen. Dieses Wechselspiel kennen wir auch aus jedem Triathlon-Wettkampf, zeichnet sich aber ganz genauso im Strom des Lebens ab – mit seinem ganz individuellen Rhythmus. Um gut darauf vorbereitet zu sein, trainieren wir in regelmäßigem Wechsel das Schwimmen, Radfahren und Laufen. Triathlonsport ist konkrete und reale Lebensschule.

Während des Trainings und ganz besonders im Wettkampf wirst du mit allem konfrontiert, was dich als Person ausmacht. Aber sei gewarnt: Nicht nur die strahlenden Sonnenseiten zeigen sich, auch die dunklen

Schattenseiten drängen nach außen. Jede Herausforderung ist eine Prüfung deiner vitalen und mentalen Kraft. Wobei Kraft nicht immer gleichbedeutend ist mit unbiegsamer Stärke, nein, auch die Kraft aufzuhören, ein Rennen aufzugeben, sich von seinem Ziel zu verabschieden, sich seine Schwäche einzugestehen, wieder von vorne anzufangen, noch besser zu üben, es wieder und wieder zu versuchen, sind die Qualitäten des Menschen, der in seiner Kraft ist. Weißt du überhaupt wieviel Kraft es braucht, etwas aufzuhören?! Im Triathlon wirst du auch das kennenlernen, denn nicht jeder Wettkampf verläuft so, wie du das willst. Jedes Rennen ist voller Überraschungen und du musst lernen, dein Verhalten an die jeweilige Situation optimal anzupassen und das Beste daraus zu machen. Verletzungen, Krankheiten, Infekte und Defekte werden dich einholen und wieder zurück an den Start werfen. Häufig ist es wie beim beliebten Brettspiel „Mensch-ärgere-dich-nicht“: Bleib dran und gib‘ nicht auf, steh‘ wieder auf, fang‘ von vorne an, irgendwann bist auch du im Ziel! Das Leben ist ein Spiel.

.....

*„ever tried. ever failed. no matter.  
try again. fail again. fail better.“*  
(Samuel Beckett)

.....

Im Triathlon wie im Leben gilt: Nichts geht von heute auf morgen. Entwicklungen brauchen Zeit. Jeder hat sein eigenes Tempo, doch für alle gilt die step-by-step-Methode. Im wahrsten Sinne des Wortes musst du einen Schritt nach dem anderen machen, um ans Ziel zu gelangen. Große Ziele verlangen ganz besonders viele kleine Schritte. Sei dir dessen bewusst und orientiere dich immer an überschaubaren Zwischenmarken. So wie im bekannten Beispiel von Beppo, dem Strassenkehrer bei Momo: „Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang – das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So

darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder an den nächsten. Dann macht es Freude, das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.“

Dieses step-by-step-Prinzip von Beppo gilt sowohl für deine Vorbereitung als auch für den Wettkampf. Wenn du bei Kilometer 60 tief auf deinem Lenker liegst, von unten die brütende Hitze des Asfalts, von oben die sengende Glut der Sonne, von innen das lodernde Herzfeuer ... dann denke nie an das Ganze, sondern nur an den nächsten Schritt. Möglichweise orientierst du dich nur an den nächsten 5 km, der kommenden Labestelle, dem Wendepunkt etc. Nicht ans Laufen denken, zuerst das Biken beenden, größtmögliche Präsenz zeigen, eins nach dem andern, der Weg entsteht im Gehen, es wird schon ...

Aber lade dich regelmäßig mit der Energie des großen Ziels auf, deinem Finish! Fühle, was es dir bedeutet, spüre seinen Sog und lass dich ziehen!

Den direkten Weg vom Start zum Ziel gibt es nur in der Theorie.

Nicht einmal im Wettkampf stimmen die Zahlen mit der tatsächlich absolvierten Strecke überein. Beim Schwimmen machst du möglicherweise einen großen Bogen um die Boje, beim Radfahren wechselst du häufig die Strassenseite oder musst im Straßengraben einen Patschen reparieren... Kleinere Umweg wirst du schon machen müssen, den geraden und direkten Weg gibt es nicht. Sei darauf gefasst und stark genug für die zusätzlichen Kilometer in deinem Leben.

Wer besonderes leisten will, muss auch bereit sein, Schmerzen auf sich zu nehmen. Nicht das stupide „no pain – no gain“ soll handlungsleitend für dich sein, denn damit lernst du nur, dich nicht mehr zu spüren, und konditionierst dich auf einen mechanischen Masochismus. Das Gegenteil soll der Fall sein, ein intensives Sich-selbst-spüren und -erfahren. Dafür musst du manches Mal auch Schmerzen aushalten, aber nicht um ihrer selbst willen. Schmerzen ergeben erst dann einen Sinn, wenn man

eine neue Sicht auf sich selbst gewinnen will. Glück wird alsbald erfahrbar als Lohn für große, sinnerfüllte Mühe. Niemand wird das glauben, der es nicht selbst erlebt hat.

Triathlon verkörpert das kalkulierbare Abenteuer schlechthin, den Kampf mit und gegen die Elemente – das Wasser, den Wind, die Erde, das innere Feuer als Begeisterung, das äußere Feuer als erbärmliche Hitze. Hermann Aschwer, deutscher Triathlonpapst, attestiert dem Triathlonsport unbegrenzte Transfermöglichkeiten in den Alltag oder den Beruf. Er bedeutet, die Ungewissheit zu ertragen, wie sich die Strapazen auf unseren Körper und Geist auswirken, die zahlreichen Höhen und Tiefen, die Zweifel und Hoffnungen, die starken und schwachen Momente, die auf dem Weg vom Start ins Ziel ausnahmslos von jedem Athleten durchlebt werden, als natürlichen Bestandteil des Prozesses anzunehmen und konsequent weiterzumachen.

Triathlon verkörpert also Motivation, Willensstärke, Durchhaltevermögen, Energie, Kraft, Beweglichkeit – antrainiert in zahllosen Trainingsstunden. Dein Benefit? Du wirst deinen Körper besser kennen lernen. Deine Leistungsgrenzen verschieben sich und du erlebst eine Zufriedenheit über das lang ersehnte Finish, wie du sie möglicherweise bisher nicht kanntest. Du fühlst den berechtigten Stolz, es geschafft zu haben. Deine Selbstsicherheit, dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit nehmen zu. Die Gewissheit, etwas Ungewöhnliches geleistet und die selbst gesteckte Herausforderung gemeistert zu haben, macht dich zu etwas ganz Besonderem. Und die Dankbarkeit, all das erleben und empfinden zu dürfen. So gesehen wird das Triathlontraining nicht nur Training für mehr körperliche Gesundheit und Schönheit sondern auch ein Training unserer Gefühle und Gedanken oder zumindest das:

.....  
*„Ich habe mit dem Laufen nie Geld verdient, aber mir zumindest den Psychiater erspart.“ (Alf Poier)*  
.....

Wir kommen nun zum Kern dieser Lektion: Die Triathlon-Erfahrung als ein Weg zum langen Atem ist vor allem Charakterschulung. Triathlonsport ist klassischer Einzelsport. Die Regeln sind dabei sehr streng

ausgelegt, man darf keinerlei Hilfe von außen in Anspruch nehmen, außer an den dafür vorgesehenen Labestellen. Du musst alles alleine schaffen, aus deiner eigenen Kraft. Es ist deine Leistung und dein Werk und wird nicht verwässert von irgendwelchen Helfern oder sonstigen Teammythen. Du bist allein auf diese Welt gekommen und du wirst auch alleine gehen, alles Zusammensein ist eine Illusion, wie gerade die Buddhisten unter Euch wissen. Der Triathlet arbeitet konsequent an seinem Alleinstellungsmerkmal. Daher kommt uns Einzelkämpfern dieser Sport als Charakterschulung so zugute.

Natürlich wirst du mit Gleichgesinnten hin und wieder gemeinsam trainieren, doch im Grunde bist du auf dich alleine gestellt. Du brauchst auch niemand anderen, du hast ja dich und dein Leben, und das ist Aufgabe genug. Natürlich sollst du Beziehungen zu anderen Menschen pflegen, aber bitte sehr selektiv. Suche dir deine Weggefährten gut aus und knüpfe ein Netzwerk von Personen, die genauso verrückt sind wie du. Den Rest vergiss einfach. Er tut dir nicht gut.

Häufig auf den Rückfahrten von den Wettbewerben sehe ich mehrere Wägen mit Fahrrädern auf dem Dach, die ganz sicher vom Triathlon kommen. Die Menschen darin haben das typische Aussehen von Triathleten, gebräunt und von kräftiger Statur. Diese Gesellschaft ist ein seltsamer Menschenschlag. Die meisten haben Beruf und Familie und trainieren trotz all ihrer Verpflichtungen noch Schwimmen, Radfahren und Laufen – und sie trainieren viel. Manche haben dadurch auch schon Familie oder Beruf verloren. Manche beides. Sei also auf der Hut und bewahre dir bei allem Enthusiasmus eine gewisse Mäßigkeit. Eines deiner Hauptziele beim Triathlonsport sollte sein, deine körperliche Kondition und mentale Fitness zu erhalten und verbessern, um beständig deinen beruflichen und familiären Aufgaben nachkommen zu können. Würden Wettkämpfe und Training die Zeit reduzieren, die du zum Arbeiten und für dein Familienleben brauchst, hieße das, den Karren vor den Ochsen zu spannen ... In Wirklichkeit muss Triathlonsport quasi nebenbei möglich sein und sich förderlich auf dein restliches Leben auswirken, alles andere halte ich für eine Themenverfehlung.

Auch Weltbestsellerautor Haruki Murakami weiß: *„Das Training kostet viel Zeit und Energie. Unter gewöhnlichen Gesichtspunkten kann man das nicht*

*als ein normales Leben bezeichnen. Man kann es denjenigen, die Triathleten als Fanatiker und Spinner bezeichnen, kaum übel nehmen. Aber zwischen uns gibt es wenn vielleicht auch nicht die hehre Tugend der Solidarität, so doch eine Wärme, die über allem liegt, wie ein leichter Dunst über einer Klippe im Spätf Frühling. Natürlich ist auch Rivalität dabei, denn es ist ja ein Wettkampf, doch für die meisten Menschen, die an einem Triathlon teilnehmen, ist dieser Aspekt von geringerer Bedeutung, als es die Rituale des Triathlons sind, die diese Verbundenheit bestätigen.“*

Vorsicht: Lieber langsam beginnen, als schnell wieder aussteigen! Bleib nicht gleich beim ersten Hindernis stehen oder kehre sofort bei Gegenwind um. In den kommenden Stunden musst du nur Schwimmen, Radfahren und Laufen – ohne zu denken. Was ist da schon dabei? „Just do it!“ lautet das Credo von Nike, der Siegesgöttin der griechischen Mythologie.

Gerade beim Radfahren zeigten sich bei meiner letzten Mitteldistanz die Dämonen meiner Seele: Vor mir eine ca. 15-köpfige Gruppe, die sich zusammmentut. Die Renn-Marschalls sind nicht aufmerksam genug, und die Streckenführung begünstigt eine solche Gruppenbildung. Ich bin müde und erschöpft, mein Puls ist höher als er sein sollte. Mit aller Kraft trete ich in die Pedale, um Anschluss an die Gruppe zu finden und mich in deren Windschatten etwas ziehen zu lassen und auszurasen. Jeder kennt diese Versuchung, es sich leichter zu machen, wenn sich die Gelegenheit dafür bietet. Das Blöde dabei ist, dass Windschattenfahren beim Triathlon nicht erlaubt ist und mit Zeitstrafen geahndet wird, wenn du dich erwischen lässt. Mir scheissegal zu diesem Zeitpunkt. Ich mache mich ganz klein auf meinem Lenker und genieße die flotte Fahrt, mein Puls bedankt sich mit weniger Schlägen, als plötzlich ein „älterer Herr Anfang 60“ mit langen weißen Stutzen an uns vorbeipedaliert und die Gruppe der Windschattenfahrer zu verhöhnen beginnt. „Ihr wollt Eisenmänner werden? Weicheier seid ihr!“ Ich fühle mich ertappt und schäme mich. Ein bissl auch in meiner Ehre gekränkt, schere ich aus der Gruppe aus und halte etwas Abstand zu den Vorderleuten und beginne wieder mein eigenes, langsames Tempo zu fahren. Möglicherweise verliere ich ein paar Minuten auf die Anderen, gewinne dafür aber ein Gefühl der Unantastbarkeit, diese Aufgabe wirklich aus eigener Kraft bewältigt zu haben.

Was kann das auch für dich bedeuten, lieber Leser? Ein Leben im Windschatten anderer ist manchmal vielleicht angenehm und bestimmt leichter, als dem Wind des Lebens allein seine Stirn zu bieten. Eins muss dir klar sein: Je schneller du bist, desto mehr pfeift dir der Wind um die Ohren, das gilt fürs Biken genauso wie für's Leben. Der Luftwiderstand verdoppelt sich bei einer Geschwindigkeit von 30km/h auf 40km/h! Also überlege gut, was du dir zutraust. Und je schneller du bist, desto einsamer bist du, denn dort vorne wird die Luft ganz dünn. Das ist nichts für die träge Masse, den grauen Durchschnitt, sondern die mutigen Pioniere und Individualisten, die Alpha-Tiere. Und: Wie auf der Radstrecke gibt es auch im Leben stets Wendepunkte. Das ist der Punkt, an dem der bisherige Gegenwind zu Rückenwind wird. Du glaubst du kannst fliegen, alles fällt dir ganz leicht und geht fast von selbst, du holst die „verlorene Zeit“ wieder auf, alles gleicht sich aus. Wie im Leben.

Die treibende Kraft, dieses Abenteuer auf mich zu nehmen, ist in meinem Fall schlicht und ergreifend die Neugier: Was kann ich? Was will ich? Und – ich traue es mich kaum zu schreiben: Wer bin ich? Auch hier philosophieren wir wieder ein Stück mit dem japanischen Lauffliteraten Murakami:

*„Dein Charakter zeigt sich schonungslos im Wasser mit hunderten anderen wild paddelnden Menschen: Jeder will dem anderen voraus sein, und manche nehmen eben den kürzesten Weg. Es ist ganz normal, wenn du beim Schwimmen geschlagen oder getreten wirst, Wasser schluckst oder die Schwimmbrille verlierst... konzentrier' dich auf das Ausatmen, das vertraute Blubbern tritt an dein Ohr, dein Körper teilt geschickt die Wellen, dann wieder von hinten stützt sich jemand auf deinen Rücken wie eine Schildkröte, die eine andere besteigt... dabei verrutscht deine Schwimmbrille, du versuchst sie zu richten und merkst wie sie sich beschlägt und die Welt wie hinter einem weißen Nebel verschwindet ... es taucht dich unter, etwas zu lange vielleicht, du schnappst nach Luft und erwischst eine Portion Gischt, es dauert einige Zeit bist du in deinen Rhythmus kommst, einatmen, ausatmen, ein, aus, ein, aus, das ist im Augenblick das Wichtigste... irgendwann wechselst du aufs Fahrrad halbnass und schwindlig und rast mit 30km/h und mehr durch die Gegend, die Schwerkraft, die Geschwindigkeit, die Reaktionen, die be-*

*anspruchte Muskulatur, alles unterscheidet sich nun fundamental von der Schwimmbewegung, du musst nun schnell umschalten, um ins Fliegen zu kommen, fühlst dich aber wie ein Vogel mit nassen Flügeln und schweren Beinen... und dann irgendwann einige Stunden später auf der Laufstrecke, nachdem du dich zum 100. Mal fragst, was du dir da antust, das quälende Fragezeichen, das sich in deinem Hirn aufdonnert...im Ziel waren die Zweifel und die unerwarteten Schwierigkeiten schnell vergessen...du tauschst mit dem Mann mit der Nummer 315 einen Händedruck und bedankst dich lächelnd für diesen fairen Kampf, nachdem ihr euch die letzten Kilometer mehrmals gegenseitig überholt habt...möglichweise wartet deine Frau hinter der Ziellinie, was für ein Glück! Sie freut sich mit dir, obwohl du selber nicht ganz zufrieden bist. Mit deiner Zeit kannst du nicht gerade prahlen, und eine Menge kleiner Fehler hast du auch gemacht. Dennoch hast du deine ganze Kraft eingesetzt und dich im Vergleich zu vorhergehenden Bewerben in einigen Bereichen verbessert – das ist der entscheidende Punkt: du und nur du bist der Maßstab deines Vergleiches, wieder bist du um eine intensive Erfahrung reicher und daraus zu lernen macht einen großen Teil des Vergnügens beim Triathlon aus. Persönliche Bestzeit, Rang, Äußerlichkeiten und Urteil anderer – all das ist zweitrangig. Für einen Sportler wie mich zählen vor allem, die Ziele, die ich mir selbst gesteckt habe, mit meinen Beinen und aus eigener Kraft zu erreichen. Wenn ich alle Kraft gebe, die ich zu geben habe, alles ertrage, was ich ertragen kann, bin ich auf meine Weise zufrieden/glücklich. Aus all meinen Fehlern und Freuden eine konkrete Lehre ziehen – sie kann ruhig klein sein, aber konkret muss sie sein“.*

Natürlich sind diese Erfahrungen oft schmerzhaft, aber Schmerz scheint eine Voraussetzung für diesen Sport zu sein. Denn: wer würde sich, wenn kein Schmerz damit verbunden wäre, die Mühe machen, an einem Triathlon oder auch Marathon teilzunehmen? Wir wollen den Schmerz überwinden, das Gefühl haben, am Leben zu sein und zumindest teilweise herauszufinden, wer wir sind und was wir können ... Wir werden unser ganzes Leben lang immer wieder Neues an uns entdecken. Der alte Koffer, den wir mitschleppen, birgt immer auch wieder Überraschungen und Neuigkeiten, mit denen wir nicht gerechnet hätten: deine Fähigkeit

zur Ironie, deine Sturheit, deine Selbstzweifel, deine Selbstbezogenheit, deine Verspieltheit ... Und überall wo du hinschwimmst, hinfährst oder hinläufst (ich schreibe bewußt hin und nicht weg) schleppst du deinen Charakter mit wie einen alten Koffer. Dessen Inhalt ist oft schwer, das Äußere ziemlich angeschlagen und an manchen Stellen abgewetzt, aber er hält dich zusammen. Du führst ihn mit, weil du keinen anderen besitzt. Allein deswegen solltest du eine gewisse Zuneigung zu ihm entwickeln. Er ist alles, was du hast.

### **Liebe deinen Koffer**

„*Liebe deinen Stein*“, sagt Camus, „*Liebe deinen Koffer*“, sag´ ich. Durch den Triathlonsport erfährst du viele Antworten ganz konkret am eigenen Leib, er spiegelt dich auf direkte Art und Weise und stellt dich bestens gerüstet auf deine eigene Bahn in diesem Leben. Jetzt brauchst du nur mehr laufen ... und laufen ... und laufen, egal, was die anderen tun. Das Leben als Laufbahn. Forrest Gump der geniale Tölpel hat – nachdem er als Kind schwerst gehbehindert war – erst als Heranwachsender das Laufen gelernt und es zur wichtigsten Beschäftigung seines Lebens gemacht. Im Film läuft er durch aller Herren Länder bis zu den Ozeanen und wieder zurück, er läuft einfach so, ohne Mission und sagt – auch ohne Pathos: „*Ich bin sehr weit gelaufen, ich habe mir viel Zeit genommen.*“ Etwas später, als er erfährt, dass er Vater eines Bubens ist und diesen zum ersten Mal sieht, relativiert sich alles, und er spricht den berührenden Satz: „*Ich habe noch nie in meinem Leben so was Schönes gesehen.*“ Triathleten sollten immer auch wissen, dass das, was sie tun, gut und wichtig ist, aber dass es nicht alles im Leben ist. Zu starke Fokussierung macht blind für die Weite des Lebens. Nimm dich und deine Handlungen nicht zu ernst, sondern übe dich in Gelassenheit und Humor, indem du dir selbst gegenüber immer wieder eine ironische Haltung einnimmst. In diesem Sinne bringen wir das bisher Gesagte auf den Punkt:

### **Du weißt, du bist ein Triathlet, wenn...**

- Du auf die Frage nach deinem Alter mit M40 antwortest.
- Deine Vorstellung von einem tollen Geburtstag darin besteht, mit deinen Freunden die Anzahl deiner Jahre in Kilometern zu laufen.
- Deine Vorstellung eines gemeinsamen Dates darin besteht, einen gemeinsamen Lauf um den Ossiachersee zu absolvieren.
- Du versuchst, Mädels mit deiner Marathonzeit nach 3,8 km Schwimmen und 180 km Radfahren zu beeindrucken.
- Dich jemand fragt, wie lange dein Training heute dauern wird und du antwortest 3 bis 4 Stunden.
- Deine Trainingseinheiten dadurch begrenzt sind, wie viel Zeit du hast, und nicht wie weit du zu laufen imstande wärst.
- Du frühmorgens aufwachst, und ein erster Gedanke ist: Wie hoch ist mein Ruhepuls?
- Du trotz eines Gewitters 2 Stunden laufen gehst, und es richtig genießt schön nass und dreckig zu werden.
- Du denkst, ein Ironman wäre einfacher als ein Marathon, weil man da nicht so schnell loslaufen muss.
- Du es natürlich empfindest, dein „Geschäft“ hinter einem Baum im Wald zu verrichten.
- Dir keiner mehr glaubt, wenn du „Nie wieder“ sagst.
- Du am Linzer Businessrun teilnimmst, um die Grundschnelligkeit zu verbessern.
- Du nach einem 5 km-Lauf noch 5 km auslaufen gehst, um dein Tun wenigstens halbwegs als Trainingseinheit bezeichnet zu haben.
- Du die Arbeit als Regenerationszeit zwischen den Einheiten betrachtest.
- Du beim Autofahren immer eine Wasserflasche dabei hast.
- Du deinen 2-wöchigen Urlaub pro Jahr im Trainingslager auf Mallorca verbringst.
- Du auswendig weißt, wieviele Proteine ein Energieriegel enthält.
- Deine Beine im Sommer besser rasiert sind, als die deiner Freundin.
- Du ein Foto für eine Bewerbung brauchst, und du nur Wettkampffotos besitzt.
- Du die Finisher T-Shirts von Volksläufen beim Radservice zum Kettenputzen verwendest.

Ja, dann bist du wahrhaftig ein Triathlet.

---

*„Obenauf geschwommen – viel erfahren – gut gelaufen.“*  
(Harald Danzmayr)

---

### **obenauf geschwommen**

Ich habe keine Lust mich mit anderen Männern zu schlagen, schon gar nicht im Wasser. Dieser direkte Mann-zu-Mann-Kampf ist am besten in einem Boxring aufgehoben, beim Triathlon hat er nichts zu suchen.

Mit dem Startschuss zum Schwimmen entlädt sich bei vielen das gesamte Testosteron und Adrenalin in einem hemmungslosen Um-sich-schlagen ohne Rücksicht auf Verluste. Wer diese Keilerei braucht, positioniert sich am besten ganz innen in der Mitte, dort wo sich die meisten tummeln. In dieser Haifisch-Zone musst du von Anfang an Schläge einstecken von Fäusten und Füßen, eine Hand ergreift dich und drückt dich nach unten, du ringst nach Luft, gehst kurz unter, eine Menge neoprenschwarzer Fischmensen schwimmt einfach über dich drüber, und wenn du richtig Pech hast, schließt sich diese dunkle Decke über dir und du findest kein Loch mehr zum Auftauchen – Panik und Todesangst machen sich breit.

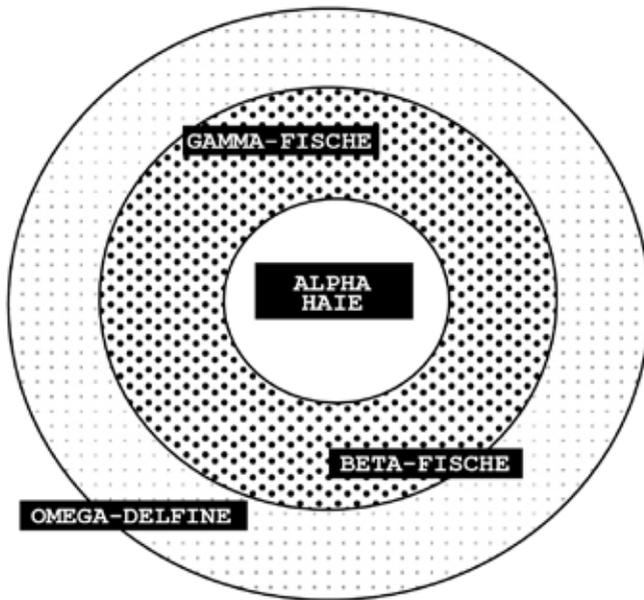
Ich kenne diese Situation aus etlichen Erzählungen von Sportkollegen, selber ist mir das zum Glück noch nie passiert. Ich konnte eigentlich immer das tun, wozu ich hier war: Schwimmen. Das hatte ich auch lange genug trainiert. Und nicht den Wasserkampf. Sonst wäre ich zu den U.S. Navy Seals gegangen getreu deren Motto: *„The only easy day was yesterday.“* ([www.sealswcc.com](http://www.sealswcc.com))

Warum mir das nicht passiert? Weil ich immer vom Rand starte. Dort, wo die wenigen sind. Ich nenne sie die Delphin-Zone. Der Weg mag zwar ein kleines Stück länger sein, aber ich schwimme obenauf. Aus dieser Randposition hast du die kämpfenden Alpha-Haie zwar immer im Blick, während du als Omega-Delphin versuchst, am Rand auf deiner selbstgewählten Bahn zu schwimmen. Absaufen kann ich auch nach dem Wettbewerb noch, und zwar in Bier – erfreulicherweise.

---

*„Die Wahrheit liegt meist am Rande, nicht in der Mitte.“*  
(Henry Miller)

---



### **viel erfahren**

Wenn du mit dem Rad durchs Land fährst, erfährst du nicht nur viele Kilometer, sondern auch die Schönheit und Vielfalt der Natur, der äußeren wie der inneren.

Indem du in die Pedale hineintrittst, trittst du aus dem Alltag heraus und erweiterst sukzessive deinen RADIUS, hinter dem sich neue Horizonte erschließen.

Jede Fahrt ist eine Fahrt ins Blaue und damit auch eine Begegnung mit der heiligen Unsicherheit, die uns in Kontakt mit etwas Größerem kommen läßt. Indem du dich Wind und Wetter und dem natürlichen Wechsel des Geländes aussetzt, trittst du in Kontakt mit einer erfahrbaren Form deiner Existenz.

Deine Atmung funktioniert gleitend und versorgt deine Muskulatur mit genug Sauerstoff, auch für schwierige Anstiege und bei anhaltendem Gegenwind. Mit der Verschärfung der äußeren Bedingungen, erlebst du auch die eine oder andere Grenzerfahrung in deinem Inneren. Weiterfahren oder umkehren? Tempo halten oder reduzieren?

Die Erfahrenen unter euch wissen: Nach jedem Anstieg kommt eine Abfahrt, es gleicht sich letztlich alles aus, so wie im Leben – das ist in Wahrheit auch ein Nullsummenspiel; Rückenwind und Gegenwind heben sich im halkyonischen Moment der Windstille komplett auf und alles ist ruhig für eine paar Augenblicke ... nichts bewegt sich, nichts treibt, alles fühlt sich still an und schweigt. Müde, aber hellwach, schwer und trotzdem leicht, glücklich, wieder viel erfahren ...

Dieses empirische Prinzip der Erfahrung gilt auch für das Leben: Was macht denn das Leben aus? Seine Quantität oder Qualität? Es verhält sich ähnlich wie bei einem Buch, bei dem die Anzahl der Seiten auch nichts darüber aussagt, was dann tatsächlich drin steht. Erlebnisse und Erfahrungen sind Salz und Pfeffer des Lebens – lass' nichts aus und freu' dich an der Vielfalt deiner Erfahrungen.

## **gut gelaufen**

.....  
*running gag: „Wenn du dein Leben ändern willst, laufe einen Marathon.“*  
*(Emil Zátopek, Lauflegende)*  
.....

Laufen ist die Grundbewegung unseres Lebens. Kleine Kinder lernen automatisch zu laufen und nicht zu gehen. Erst im Laufe der Schul-Jahre und im Zuge des Arbeitslebens degeneriert bei den meisten Menschen in der zivilisierten Welt dieses angeborene Können. Der moderne Mensch sitzt, liegt und steht ca. 23 von 24h/Tag.

Ein guter Lauf setzt körperliche und geistige Reinigungsprozesse aller Art in Gang – alles, was nicht mehr länger im Körper bleiben will, verabschiedet sich früher oder später beim Laufen, schlechte Stimmung löst sich auf, negative Gedanken weichen einer neutralen Präsenz – und wenn du mit deinen Hormonen Glück hast – hast du richtig Glück. Manche empfinden sogar Euphorie und Rührung, je länger es gut läuft.

Mit jedem Schritt läufst du ein Stück weit einem Problem davon und löst es im Laufe eines guten Laufes. Entweder ist es einfach nicht mehr da, weil es sich mit jedem Schritt im wahrsten Sinne des Wortes in Luft aufgelöst hat oder du hast durch die massive Frischluftzufuhr und den Sauerstoff-Rausch in deinem Hirn eine Lösung gefunden.

Vielleicht hast du dich verlaufen? Möglicherweise bist du in einem überlaufenen Leben gelandet und deine Laufbahn entwickelt sich ganz anders als du dachtest? Dementsprechend unzufrieden bist du mit deinem bisherigen Lebens-Lauf? Du möchtest auch weiterhin einen guten Lauf haben, am Laufenden bleiben oder erst ins Laufen kommen? Lass es laufen! Übrigens: Wenn's von selbst läuft, läuft's am besten!

Die Sprache hält eine Menge von Metaphern bereit, um auszudrücken wie eng Leben und Laufen miteinander verbunden sind

Laufen eignet sich hervorragend zur Entdeckung unserer „inneren Welt“, die philosophisch-metaphorisch-biografische Dimension des Laufens erschließt uns die wahren Kontinente unseres Seins:

Philosophisch, weil wir unser sportliches Tun in einen größeren Zusammenhang einbetten und als Freunde der Weisheit wissen, dass hinter jedem Lauf eine neue Erkenntnis lauert, die uns weiterbringen kann. Laufend seine Intuition entwickeln, indem wir schrittweise lernen, unserer inneren Stimme zu lauschen oder kreative Ideen zu generieren.

Metaphorisch, weil uns das Laufen an sich, etwas über uns und unser Leben mitteilt. Es ist ein Spiegel unserer Existenz. Wir sind von Anfang an Läufer. Kleinkinder beginnen zu laufen vor dem Gehen. Zusammenhänge von äußerer und innerer Haltung werden evident, Themenläufe wie den Energielauf, den Reinigungslauf, den Kontemplationslauf etc. im Sinne von Heidingers Zen-Running führen dich viel weiter zu dir selbst als jede High-Tech-Pulsuhr.

Biografisch, weil Laufen in jeder Lebens-Phase eine andere Bedeutung haben kann. Diesbezüglich orientieren wir uns am Lebensphasen-Modell. Für den einen kann Laufen ein Turbo für seine berufliche Laufbahn sein, für den anderen eine Methode des ruhigen Auslaufens nach einem anstrengenden Tag, ein Dritter möchte sich mehr bewegen, um sein Geschäft ins Laufen zu bringen, der Nächste steigt in die Schuhe zur Reflexion seines Lebenslaufes usw. Je nach Lebensphase werden hier unterschiedliche Zugänge gefunden. Und wem das alles zu viel Bedeutung hat: just run for fun! Rein in die Schuh´ und raus in die Natur!

.....  
*running gag: „Hören Sie auf zu reden. Fangen Sie an zu laufen.“*

*(J.P. Belmondo)*  
.....



# Lektion **6**

## Die philosophische Garderobe von ExtraDanz Modelle für eine nonkonformistische Haltung

---

### **Preview**

vom Umgang mit Geld | Das Leben als Null-Summen-Spiel | benutzen statt besitzen | die Neid-Falle oder the grass is always greener on the other side | Just-world-Phänomen | Geld-Paradoxie | Schreib' dein Leben ab | teile und herrsche | smart work statt hard work | zwischen Muss und Muße | Poetik statt Politik | Das Prinzip Hoffnung: yes you can! | Kairos und Kronos | Gewittergrollen | Aristoteles: der Anfang ist die Hälfte des Ganzen | scan your life | Ent-Scheidung und Freiheit der Wahl | homo optionis – anything goes

## 6

Bei meiner Garderobe handelt es sich um philosophische Modelle für ein nonkonformistisches Leben, die ich für ExtraDanz gesammelt und gepflegt habe. Nimm mit, was gut zu dir passt und lass liegen, was du nicht brauchst. Begleite mich nun in meine philosophische Garderobe und such' dir ein paar Stücke aus, die dir gefallen und die du in Zukunft tragen möchtest! Ich habe die Stücke größtenteils auf Flohmärkten gefunden und für dich aufbewahrt. Vielleicht findest du einen alten Anzug oder einen schönen Mantel, abgetretene Schuhe oder eine schnittige Kappe? Sei auf der Hut und schau dir auch die Hemden gut an und überprüfe, ob sie deine Kragenweite haben.

### **Vom Umgang mit Geld**

Meine Eltern, für die Geld das Wichtigste im Leben ist, habe ich stets zur Weißglut gebracht, wenn ich ihnen sagte und zeigte, dass mir Geld per se absolut nichts bedeutete, mehr noch, Geld sei ein Fetzen Papier und an sich wertlos für mich. Ich habe mich tatsächlich nie darum gekümmert und mache das bis heute nicht. Es ist einfach da. Hätte ich weniger, würde ich statt Vespa wieder mehr Rad fahren, was genauso schön wäre. Meine Erfahrungen von Fülle und Vielfalt mache ich unabhängig von Geld

und Materie. Ich betrachte Geld immer als Spielgeld. Vermehrt es sich, amüsiert mich das, ist es weg, wundert mich das nicht. Die Italiener und Franzosen haben hier auch ganz andere Begriffe parat: Statt Geld mühsam zu verdienen, können wir es auch einfach und frohen Herzens „gewinnen“ (guadagnare denaro, gagner de l'argent).

Die schönsten Erlebnisse und Erfahrungen kann man sich ohnehin nicht kaufen (Liebe, Freundschaft, Natur etc.).

.....  
*„Das Wenigste gerade, das Leiseste, einer Eidechse rascheln, ein Hauch, ein Husch, ein Augenblick - wenig macht die Art des besten Glücks.“*

*(F. Nietzsche)*

.....  
Das Leben ist letztendlich ein Null-Summen-Spiel. Du kannst dir nichts mitnehmen, weil das letzte Hemd keine Taschen hat, wie es so schön heißt. Vererbe also keine materiellen Güter, sondern Erinnerungen, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle, Einstellungen und Haltungen, denn:

.....  
*„Ihr gebt nur wenig, wenn ihr von eurem Besitz gebt.  
Erst wenn ihr von euch selber gebt, gebt ihr wahrhaft.“*

*(Khalil Gibran)*

.....  
Märchen – wie das vom Hans im Glück – verdeutlichen uns, dass innerer Reichtum viel wichtiger als äußerer Reichtum ist. Obwohl Hans auf Grund seiner Gutgläubigkeit und Naivität nach und nach sein ganzes Vermögen verliert, ähnlich dem verlorenen Sohn aus dem Gleichnis der Bibel (Lukas 15,11–32), wächst sein innerer Reichtum beständig. Er verwirklicht Glück wie der verlorene Sohn und findet, während er sein Geld verliert (verwirkt), das Himmelsreich Gottes in sich. Beiden geht es nicht darum, Geld und Besitz zu vermehren, im Gegenteil, statt ihr Vermögen zu nutzen, um noch vermögender zu werden wie die meisten modernen Menschen, verwenden sie es, um (seelisch) fähiger zu werden und Erfahrungen zu machen, an denen ihre Seelen wachsen können.

.....  
„Was bedeutet schon Geld? Ein Mensch ist erfolgreich, wenn er zwischen Aufstehen und Schlafengehen das tut, was ihm gefällt.“

(Robert A. Zimmermann alias Bob Dylan)

.....

„Sein Vermögen kann man jederzeit verlieren, doch nicht das Vermögen der eigenen Seele, mit dem Leben und seinen Aufgaben fertig zu werden.“

(Henry Ford)

.....

**Benutzen statt besitzen!** Gib alles wieder zurück gegen Ende deines Lebens, werde immer weniger, verzichte auf Titel und Besitz; habe immer weniger und sei immer mehr. Das große Ziel: sich selbst überflüssig machen: Hinterlasse deinen Kindern das Geschenk, ein reicher Mensch gewesen zu sein, reich an Erfahrung und Emotion!

Diesen Weg kannst du aber nicht abkürzen. Um dein aufgeblasenes Ego loszuwerden, musst du es zuerst aufblasen. Du musst die Last deines Egos spüren, wie es dich runterzieht, bremst und blockiert, ehe du beginnst es sukzessive zu demontieren, dich von deinen Vorstellungen verabschiedest und zur Leichtigkeit des Seins vordringst. Leider gibt es hier keine Abkürzung. Um sich deines Egos zu entledigen, musst du zuerst eines haben. Es hat keinen Sinn, wenn du dich mit Anfang 20 meditierend unter den Lotusbaum setzt und auf deine Erleuchtung wartest, denn erleuchtet wird der, der auch Finsternis und Schwere erfahren hat, und der sich geirrt hat, das Leben als Irrsinn erfahren hat.

Zu einem aufgeblasenen Ego zählen nun alle scheinbaren Sicherheiten wie Status, Besitz, Titel ... solange ich innen noch unsicher bin, muss ich mich außen absichern. Das ist ok so. Aber bleib durchlässig. Sei dir bewußt, dass dieses ganze Drumherum nicht Du bist, sondern deine konstruierte Hülle. Bleib aufmerksam und spüre, wann es genug ist mit Autos, Wohnungen, Häusern, Booten, Titeln, Ausbildungen für deinen CV. Und kauf dir keine Dinge, die du nicht brauchst, mit Geld, das du vielleicht gar nicht hast, um vor Leuten zu protzen, die du nicht magst! Dir muss klar sein, dass es sich letztlich nur um ein Spiel handelt, von dessen Anfang und Ende Du nichts weißt. Play the Game!

### **Die Neid-Falle oder the grass is always greener on the other side.**

Wenn du es einigermaßen gut getroffen hast, freu' dich darüber und versuch' es zu erhalten und zu verbessern, aber sei nicht neidisch auf andere. Es sieht meist besser aus, als es ist. Das just-World-Phänomen, nachdem jeder das bekommt, was er verdient, ist mit Vorsicht zu genießen. Es impliziert die Vorstellung einer Gerechtigkeit, die es so nicht gibt. Auch wenn es resignativ klingt, aber es gibt keine Gerechtigkeit im Allgemeinen. Im Konkreten gibt es sie hin und wieder und es gibt die Idee der Gerechtigkeit, die uns Humanisten weiter hoffen läßt. Aber das Leben selbst ist nicht gerecht, nur Zyniker würden so etwas behaupten. Zu viele Schicksalschläge kommen aus heiterem Himmel und schlagen ein wie der Blitz. Ich habe nicht die Arroganz zu behaupten, dass jeder Mensch das bekommt, was er verdient, also auch krank zu sein, arm zu sein, hungern zu müssen, missbraucht zu werden etc. Diese Ansätze gehören für mich zu einer radikalen Spiritualität mit ihrer Logik der karmischen Linearität, die ich vehement verurteile.

Nicht dass ich grundsätzlich etwas gegen Konsum habe, aber übertreibe es nicht und lass' wieder davon ab, wenn du genug hast. Vergiss nicht: Alles, was du besitzt, besitzt auch dich!

**Die Geld-Paradoxie:** Du ersparst dir einiges, wenn du nichts sparst. Falls du Geld hast, gib es in Maßen aus, ohne großes Aufheben daraus zu machen. Steck' es nicht in Autos, sondern in deine Ideen und Projekte. Gründe eine Firma! Oder zwei! Genieße das Leben damit: z.b. [www.high-class.at/](http://www.high-class.at/)eine Traumwelt für Sie und Ihn (High Heels und Eisenbahnloks) – oder spende es sinnvoll: [www.zuki-zukunftfuerkinder.at](http://www.zuki-zukunftfuerkinder.at).

**Schreib' dein Leben ab!** – zunächst mal aus steuerlicher Sicht: Stell' dich so auf, dass sich deine Ausgaben im Rahmen deiner Geschäftstätigkeit weitgehend mit deinen privaten Vorlieben decken. Ich kenne einen genialen Mann aus meiner Branche, der einerseits ein sehr professioneller Trainer und Berater ist, andererseits ganz besonders spezialisiert auf Outdoor-Trainings sowie Outdoor-Expeditionen und Hochseilgärten ist und zudem eine Ader für's Fotografieren hat. Er nimmt beinahe jeden Aufwand, den er auch privat betreibt, in seine Firma hinein und schreibt ihn dort steuerschonend ab, d.h. alles an Foto- und Filmausrüstung, das ganze Baumaterial (für die Hochseilgärten) braucht er auch für seinen

privaten Hausbau, größere Einkäufe für seine Familie deklariert er als Aufwand für regelmäßige Trainermeetings (die auch tatsächlich stattfinden, allerdings bei Keksen und Tee) oder 3 bis 4 Kartons hochwertigen Sekt, den man angeblich am Ende von Management-Trainings für's gemeinsame Feiern des erfolgreichen Abschlusses braucht, etc. Sein Leben in dieser Hinsicht abzuschreiben, nenne ich ökonomische Kongruenz.

**Teile und herrsche!** – aber in einem moderneren Sinn als dem altüberlieferten Königsprinzips (dort wird teilen als zerteilen, zerschlagen verstanden). Genau das Gegenteil ist hier bei ExtraDanz gemeint: Sobald du genügend Aufträge hast, gib diese an selbstgewählte Partner ab, teile die Arbeit auf, teile den Lohn und die Anerkennung, bleibe aber letztverantwortlich. Was du hast, das gib her. Dann findest du die Zeit, deine Säge zu schärfen und die Muße, die du brauchst, um noch weiterzukommen – oder wie es Rockefeller sagt: *„Wer den ganzen Tag arbeitet, hat keine Zeit mehr, um Geld zu verdienen!“*

Personen mit einer Gewinner-Mentalität kaufen sich mit ihrem Geld mehr Zeit, weil sie wissen, dass sie verlorenes Geld wieder verdienen können, verlorene Zeit ist ein für alle mal weg.

Paradox, aber wahr: *„Was du behältst, wird verloren gehen und was du gibst, wird deines sein. Wirklich hast du nur das, was du mit anderen geteilt hast. Vorsicht Geiz, denn er vergiftet dein Herz. Wenn du teilst und gibst, wird dein Kreislauf frei von Giften. Kümmere dich nicht darum, ob es erwidert wird oder nicht. Warte nicht einmal auf ein Danke. Sei dem Anderen dankbar, dass er dir erlaubt hat, mit ihm zu teilen.“* Teilen ist eine der größten spirituellen Tugenden, wie Osho meint.

Geiz ist übrigens auch gar nicht gut für deine Verdauung. In der Psychologie kennen wir den analen Charakter, der durch seine retentiven Eigenschaften des Aufhebens und Zurückhaltens an Verstopfung leidet. Tu' Dir und deiner Umwelt etwas Gutes und scheidet aus, was du nicht mehr brauchst. Halte nichts zurück, sonst bleibst du – auch bildlich gesprochen – darauf sitzen ...

.....  
*„Gib das Heilige den Hunden zum Fraß, wirf deine Perlen den Säuen vor - denn was zählt ist das Geben.“*

*(George Luis Borges)*  
.....

Ein weiteres Grundprinzip von ExtraDanz ist die Maxime der Unabhängigkeit, die nur dann möglich ist, wenn du weder jemanden über noch unter dir hast - also weder Vorgesetzte noch Untergebene. Das eben Behauptete gilt freilich nur für den Business-Kontext, in dem du dich bewegen willst, und nicht für dein Privatleben. Dort kannst du es mit jedem treiben, nicht nur von oben und unten, auch von hinten und vorne. Wir sprechen bei diesem Rund-um-Schlag gerne von einem 360-Grad-Setting ... mit oder ohne Handschellen, auch in der Gruppe ... z.B. im [www.smartcafe.at](http://www.smartcafe.at)

### **smart work statt hard work: Ein Leben zwischen zwischen Muss und Muße.**

Warum immer arbeiten? Warum nicht einfach mal faulenzten, den Müßiggang pflegen? Warum fällt das so vielen Menschen so schwer? Plagt sie ihr schlechtes Gewissen? Il dolce far niente – das süße Nichtstun – die meisten haben es schon in der Kindheit verlernt. Angefangen hat alles mit Martin Luther, dem Vater des protestantischen Arbeitsethos. Er hat die Arbeit heiliggesprochen und wir tragen bis heute schwer an dieser Last. Warum hat Luther nicht besser auf Christus gehört? In der Bergpredigt gab er der Faulheit seinen Segen:

.....  
*„Sehet die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen; sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht, und doch sage ich euch, dass Salomo in all seiner Pracht nicht herrlicher gekleidet war.“*

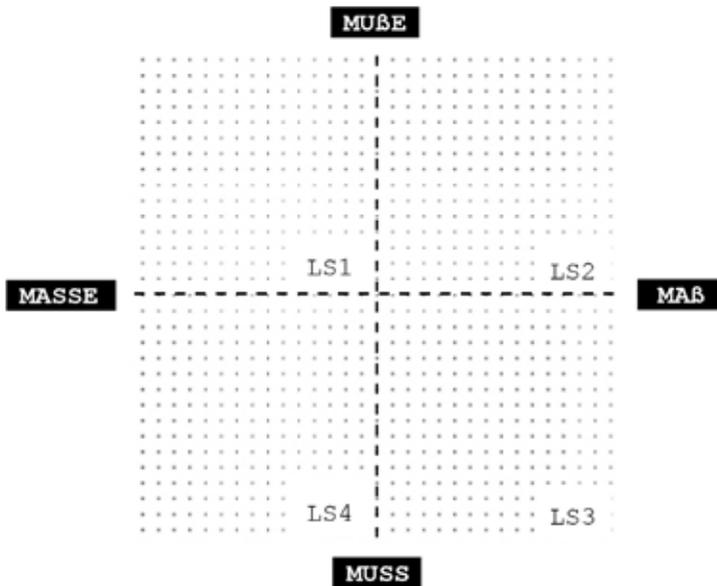
*(Matthäus 6,28 und 29)*

.....  
In diesem Sinne, hören wir doch auf Christus, fordern wir Faulheit statt Vollbeschäftigung! Und wenn das griechische Wort Metanoia in der lateinischen Übersetzung ins Neue Testament nicht fehlinterpretiert worden wäre, wären wir heute keine Schar von Gefallenen und Sündern, die Buße tun, sondern Vor- Um- und Andersdenker, die Muße tun.

.....  
*„Muße ist die Schwester der Freiheit.“*

*(J.W.Goethe)*

## Lebensstile zwischen zwischen Muss und Muße.



Aus den 4 Eckpunkten des Koordinatensystems lassen sich in den 4 Quadranten entsprechende Lebensstile (LS) beschreiben. ExtraDanz positioniert sich im Lebensstil 2, mit seiner Ausrichtung zwischen Maß und Muße (mehr dazu im Kapitel Lifestyle-Guide).

### Seelenmassage

Ich erhalte täglich zwischen 19.30h und 19.50h eine Seelenmassage der besonderen Art. Statt der deprimierenden Abendnachrichten gönne ich mir Unterhaltungsfernsehen vom Feinsten, indem ich die Comedy-Soap „Two and a half men“ schaue. Die Serie handelt von dem leichtlebigen Werbejingle-Komponisten Charlie Harper (Charlie Sheen spielt sich quasi selbst). Als chauvinistischer Womanizer lebt er ein freizügiges Leben und hat stets nur kurze Affären. Dieses Leben erfährt jedoch eine große Wende, als sein Bruder Alan (Jon Cryer – der beste Mimiker seit Jerry Lewis!) vor der Tür steht, da sich seine Frau Judith von ihm getrennt hat. An Wochenenden passt Alan auf seinen Sohn Jake (Angus T. Jones – ganz großartig!) auf, weshalb Charlie von nun an zwei Dauergäste bei sich in seinem großen Haus am Strand von Malibu hat. Alan, der genau

das Gegenteil von Charlie ist, hat es schwer, sich gegen seine Ex-Frau zu behaupten und ist gar nicht damit einverstanden, wie Charlie sein Leben lebt. Zudem wird den Dreien durch Charlies und Alans unerwünschte Mutter Evelyn, die Haushälterin Berta, sowie Rose, Charlies persönliche Stalkerin, das Leben erschwert.

Ab der fünften Staffel beginnt Charlie eine neue Karriere als Komponist von Kinderliedern, da das Werbejinglegeschäft keinen Profit mehr abwirft. Charlie fällt dies, wie so oft, einfach zu. Während sich sein Bruder Alan die größten finanziellen Sorgen macht und unter Existenzängsten leidet, was so weit geht, dass er sich an ein Pharmaunternehmen für Medikamententests verkauft, genießt Charlie weiterhin sein Leben, indem er das macht, was er am besten kann: Trinken, blöde Sprüche führen, Frauen anmachen, Wetten und Spielen. Und so quasi aus dem Nichts – während einer großen geschäftlichen Flaute – schreibt er ulkige Kinderlieder, um eine Angebetete, deren Sohn er beaufsichtigt, zu beeindrucken, und die Dinge beginnen ihren Lauf zu nehmen. Charlie Waffle war geboren – der Songwriter für Kids. Wieder ein durchschlagender Erfolg, das Geld und der Whiskey fließen in Strömen, während sein Bruder Alan an den Nebenwirkungen seines Medikamentenversuches beinahe zu Grunde geht ... smart work statt hard work! Aktuelle Details siehe [www.two-and-a-half-men.de](http://www.two-and-a-half-men.de)

---

*„Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave.“  
(F. Nietzsche)*

---

### **Poetik statt Politik!**

Kümmere dich auch nicht um Politik – es handelt sich ja doch immer nur um die Wahl des geringsten Übels. Wenn 33 Prozent einer Partei zustimmen, sind noch immer 67 % dagegen. Nein danke! Als reflexionsbegabter und differenzierter Denker, fühlst du dich in keiner politischen Partei zu Hause. Egal, wen du wählst, du wählst damit immer auch Standpunkte, die du nicht teilst, und die im aktuellen politischen Geschehen durch Kompromisse mit anderen Parteien verwaschen werden. Mit deiner Stimme gibst du quasi eine Blankovollmacht für irgendetwas. Demokratie hat für uns Freidenker auch einen schalen Beigeschmack. Genauer

betrachtet handelt es sich dabei um die Macht der großen Zahl, eine Diktatur der Mehrheit, der ich mich nicht anschließe. Auch verfolge ich die politischen Diskussionen längst nicht mehr, weil es ja nur um die Mobilisierung dieser großen Zahl geht und damit alles und nichts behauptet und versprochen wird. Dafür ist mir meine Zeit zu wichtig, und ich nehme mir lieber ein gutes Buch zur Hand, zum Beispiel einen Gedichtband von Pablo Neruda, etwas Ironisches von Beigbeder oder einen Klassiker der Philosophie. Je engstirniger das Denken, desto ausgeprägter ist die Parteilichkeit. Es beginnt schon im Privatbereich: Die eigene Familie ist besser als die andere in derselben Straße, es folgen das Wohnviertel, der Wohnort, die Gegend, das Land und die Rasse. Alles was anders und fremd ist, wird prinzipiell abgelehnt oder als Bedrohung erlebt. Wenn du schon politisch sein willst, dann am besten kosmo-politisch. Als Weltbürger fühlst du dich stärker mit Geistes- und Seelenverwandtschaften als mit Stammes- und Blutsverwandtschaften verbunden, es sei denn letztere teilen deine Lebensphilosophie (was selten der Fall ist).

### **Das Prinzip Hoffnung: Yes, you can!**

Das Prinzip Hoffnung lebt im weißen Haus von Washington. Du kommst aus einfachen Verhältnissen und willst Diplomat werden? Yes, you can! Barack Obama hat sich zunächst in den Strassen Chicagos als Streetworker hochgedient, bevor er zum ersten dunkelhäutigen Präsidenten der USA gewählt wurde. Und dazwischen waren auch noch einige Stationen, glaube ich ;-) vote for: [www.barackobama.com](http://www.barackobama.com).

Egal, in welchen Stand du hineingeboren bist: Wenn du hinauf willst, dann ordne deine Sterne neu! Lass' nicht zu, dass irgendeine vorgegebene Ordnung dich von Anfang an limitiert. Mir ist diese komisch-traurige Geschichte vom „Ritter aus Leidenschaft“ noch gut in Erinnerung. Heather Ledger, der diese Rolle spielt, wird im Mittelalter als Sohn eines armen Handwerkers geboren und von diesem als Jüngling in die weite Welt zu einem vornehmeren Lehrherrn geschickt, damit er es eines Tages besser habe als sein armer Vater. „*Mache nur einem Schritt nach dem anderen!*“ gibt ihm sein Vater beim Abschied mit auf die unbestimmte Reise ... Wenig später sehen wir, dass sich der bereits erwachsene Sohn, Rang und Namen einer seiner Herren erschwindelt und vortäuscht,

selbst ein Ritter zu sein. Er trainiert für die großen Ritterturniere, gewinnt bald nicht nur diese, sondern auch die Herzen des Publikums, und ganz besonders der Frauen. Es kommt, wie es kommen musste, ein eifersüchtiger Rivale aus echtem Ritterstand deckt den Schwindel auf und unser Held landet im Kerker. Es darf keinen Ritter geben, der sich aus Leidenschaft dazu berufen fühlt, wenn er nicht in den Ritterstand geboren wurde. Heather Ledger hat alles auf eine Karte gesetzt und verloren. Doch da Hollywood an das gute Ende glaubt, tritt Prinz Löwenherz auf, befreit ihn aus dem Kerker und schlägt ihn eigenhändig zum Ritter. Ende gut, alles gut. Ein Mann von ritterlichem Gemüt kann Ritter sein, auch wenn es seine Herkunft verbietet. Du kannst deine Sterne neu ordnen. Das echte Leben von Heather Ledger stand unter keinem so guten Stern, aber das ist eine andere Geschichte.

Glaub' an dich, geh' immer weiter, bleib' nicht stehen, dreh' dich nicht um, setz' einen Schritt vor den anderen, mach' dein Ding, denn: dem einzigen Blick, dem du je standhalten musst, ist dein eigener!

.....

### **Der Mann im Spiegel**

*Wenn du hast, was du willst, im Kampf um den Erfolg, und die Welt dich einen Tag zum König macht:*

*Dann stell dich vor den Spiegel und schau dich dort an und sieh, was der Mensch dir zu sagen hat.*

*Es ist nicht dein Vater, deine Mutter, deine Frau, vor deren Urteil du bestehen musst.*

*Der Mensch, dessen Meinung für dich am meisten zählt, ist der, der dich aus dem Spiegel anschaut.*

*Einige Menschen halten dich für entschlossen, aufrecht und für einen wunderbaren Kerl.*

*Der Mann im Spiegel nennt dich einen Strolch, wenn du ihm nicht offen in die Augen sehen kannst.*

*Auf ihn kommt es an, kümmere dich nicht um den Rest, denn er ist bis ans Ende bei dir.*

*Du hast die schwierigste Prüfung bestanden, wenn der Mann im Spiegel dein Freund ist.*

*Auf deinem Lebensweg kannst du die Welt betrügen, dir anerkennend auf die*

*Schultern klopfen lassen:*

*Doch dein Lohn werden Kummer und Tränen sein, wenn du den Mann im Spiegel betrogen hast.*

*(Dale Wimbrow)*

---

### **Das Kairos-Prinzip oder pack´ die Gelegenheit beim Schopf!**

Kairos ist in der griechischen Mythologie der Gott der günstigen Gelegenheit, der besonderen Chance und des rechten Augenblicks – und der jüngste Sohn des Zeus. Das griechische Wort entstammt der Fachsprache des Webens und benennt den Augenblick, in dem sich das Webfach öffnet und die Kettfäden gehoben oder gesenkt werden, so dass der Schußfaden eingezogen werden kann. Nach Walter Benjamin sind Augenblicksgebundenheit, Kontextualität und Initiative die Derivate der kairologischen Zeitstruktur. Die Routinen des Handwerks vermitteln einen Eindruck von der Knappheit der Frist – an diejenige Sekunde nämlich, in der das Fach geöffnet und der Webfaden einzuführen ist. Kairos ist derjenige Moment, auf den es ankommt, der rechte Augenblick. Die sprichwörtliche „Gelegenheit“ oder „Chance“, die der Augenblick heranzträgt, ist *occasio* und *opportunitas* zugleich. Die Wahrheit besteht im „Jetzt der Erkennbarkeit“.

---

*„Bereit sein ist viel, warten können ist mehr, doch erst den rechten Augenblick nützen, ist alles.“*

*(Arthur Schnitzler)*

---

Vom Bildhauer Lysippos wird er als blühender Jüngling mit geflügelten Schuhen dargestellt, dem eine Haarlocke in die Stirn fällt, während er am Hinterkopf nur spärliche Anzeichen von Haarwuchs erkennen läßt. Von dieser Statue weiß man, weil der griechische Dichter Poseidippos im 3. Jh. v. Chr. sie in einem Epigramm in Dialogform beschreibt: „Wer bist du?“ – „Kairos, der alles bezwingt.“ – „Warum gehst du auf Zehenspitzen?“ – „Ich laufe unablässig.“ – „Warum hast du Flügel an den Beinen?“ – „Ich fliege wie der Wind!“ ...

Die Redensart „die Gelegenheit beim Schop zu packen“, wird auf diese Darstellung des Gottes Kairos zurückgeführt. Wenn die Gelegenheit vor-

bei ist, kann man sie am kahlen Hinterkopf nicht mehr fassen. Dementsprechend bezeichnet man in der Psychologie die Angst, Entscheidungen zu treffen, als Kairophobie. Im Gegensatz zu Gott Kairos kennt die griechische Mythologie Kronos, den Gott der Zeit. Er versinnbildlicht den Ablauf der Zeit und auch die Lebenszeit.

### **Gewittergrollen: Mein Kairos-Abenteuer**

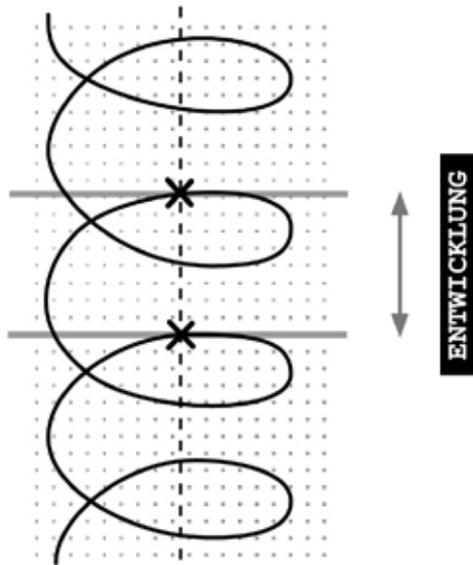
In meinem Fall war das so: Am Ende meines Studiums habe ich eine Anzeige gelesen in Richtung Arbeitswelttrainer für eine Firma, die sich darauf spezialisiert hat, und mich für diesen Job beworben. 3 Trainer von 300 Bewerbern wurden genommen, und ich hatte das Glück dabei zu sein. Ich hatte keine Ahnung was mich erwartet und das war gut so, denn sonst hätte ich das nicht gemacht. Als Jungakademiker mit ein paar Ordnern voller Inputs und gruppendynamischer Spiele auf einen Haufen frustrierter Arbeitssuchender in einem Grenzgebiet Österreichs losgelassen zu werden, war eine heavy Erfahrung. Ich sprang hunderte Male über meinen Schatten und entwickelte im Laufe der Zeit meinen eigenen Zugang zu dieser Personengruppe und schließlich auch meine eigenen Methoden. Der Einstieg ins Berufsleben war geschafft, meine kleine Familie war versorgt, wenn auch zu einem hohen Preis. Ich fühlte, dass ich nicht am richtigen Platz war und litt v.a. unter den psychischen Belastungen dieses Jobs.

Eines Abends war ich eingeladen bei einem Fest auf einem schönen Bauernhof mit einem Jazzkonzert in der Scheune, als ein schweres Gewitter aufzog und sich alles in wenigen Minuten verdunkelte. Diese Stimmung lockte mich ganz nach draußen, und ich staunte einmal mehr über die Kraft der Elemente, die Gewalt der Natur ... als eine Stimme wie aus dem Off zu mir sprach: „Warum kündigst du nicht einfach?“ Die Frage, und ganz besonders die Antwort, die ich mir in Sekundenbruchteilen gab, hinterließen ein mindestens ebenso lautes Grollen in mir wie das langsam abziehende Gewitter. Ich habe noch in derselben Woche gekündigt, was als junger Familienvater mit dem noch bevorstehenden Militärdienst aus rationaler Sicht eine riskante Entscheidung war. Aber ich musste es einfach tun und vertraute darauf, dass sich diese Entscheidung als eine gute herausstellen möge.

Das war meine erste Erfahrung mit dem bewussten Schritt raus aus der Komfortzone und es hat sich auch in den Folgejahren immer ganz ähnlich verhalten – bis heute. Zu einem kritischen Zeitpunkt taucht diese Stimme auf, und innerlich weiß ich sofort, was zu tun ist. Manches Mal auch mit vollen Hosen, habe ich mir selbst das, was ich mir aufgebaut hatte wieder zerstört, um mir selbst treu bleiben zu können. Nach einigen Anstellungen bei Beratungsinstituten habe ich die erste Gelegenheit genutzt, mich komplett selbständig zu machen, aus einem einzigen entscheidenden Motiv heraus: Mein eigener Herr zu sein. Mit dem gerade erworbenen Gewerbeschein für Unternehmensberatung in der Tasche und 3 fix gebuchten Seminarterminen der voestalpine Stahl im Kalender wagte ich diesen Schritt. Was mich immer begleitet hat, war das Vertrauen, dass sich alles sinnvoll weiter entwickeln würde, wenn ich nur wachsam und wendig blieb. Und so haben sich die Dinge in einer gewissen Wellenbewegung bis heute gut entwickelt, nach einem Anstieg und Aufbau kam immer eine gewisse Plateauphase und daraufhin ein kleiner Abstieg, um auf neuem Ausgangsniveau wieder anzusteigen ... (ähnlich wie es George Leonard so meisterhaft beschrieben hat in „*Der längere Atem*“). Heute bin ich sowohl beruflich als privat auf hohem Niveau wieder an einem Plateau angekommen, auf dem ich wieder viel üben darf. Mein Leben ist reich und voller Fülle und Vielfalt – und zugegeben auch anstrengend – hin und wieder ... ;-) )

Diese Anstrengung ist natürlich der Preis für ein bewegtes Leben. Anfänge und Neu-Anfänge rauben zwar Kraft, sind aber gleichzeitig ein ewiges Tonikum der Jugend. Und in Wirklichkeit handelt es sich kaum um echte Anfänge, auch wenn man das Gefühl hat, wieder an einem Punkt gelandet zu sein, den man schon kennt. Das stimmt aber nur zum Teil, denn du kennst diesen Punkt schon, allerdings schaust du – wie aus einer Spirale – von oben herab. Dein Anfang liegt auf derselben Achse, allerdings ein Stück unter und damit hinter dir. Der (bekannte) Punkt hat sich nach oben verschoben, du bist weitergekommen.

## SINAN-Entwicklung im Uhrzeigersinn



Die Energie des Anfangens entspringt aus der Haltung des Anfängers, der sich durch seinen offenen Geist auszeichnet. Ganz besonders gut nachzulesen bei *Suzuki, Shunryu: Zen-Geist Anfänger-Geist*.

### **Die Geschichte von Aristoteles oder:**

#### **Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen**

Es ist kein Wunder, dass dieser große Satz von Aristoteles stammt, dem großen Universalgelehrten der griechischen Antike. Er muss es ja gewusst haben, denn er legte sich nie auf ein bestimmtes Gebiet fest und wurde doch auf so vielen Gebieten eine Kapazität: Philosophie, Logik, Physik, Astronomie, Psychologie, die Kunst der Prophezeiung, Zoologie, Theater und Lyrik ... Er unterrichtete viele Fächer, ohne selbst ein Zertifikat dafür zu haben, weil es einfach niemanden gab, der ihm ein Zeugnis dafür hätte ausstellen können.

.....  
*„Unikat statt Zertifikat!“ (Harald Danzmayr)*  
.....

Scan your life! Wahrscheinlich war Aristoteles einer der genialsten Vorläufer der heutigen „Scanner“ (siehe B. Sher). Dieser Persönlichkeitstyp ist alles andere als ein Spezialist. Eine unbändige Neugier auf eine Vielzahl von Themen, die in keinerlei Zusammenhang miteinander stehen, ist eins der grundlegenden Merkmale eines Scanners. Scanner lieben es, zu lesen und zu schreiben, zu reparieren und Dinge zu erfinden, Projekte und Geschäftsideen zu entwickeln, zu kochen, zu singen etc. Für Scanner ist die Welt wie ein riesiger Süßigkeitenladen voller Verlockungen. Das Problem ist, dass Scanner im Süßwarenladen verhungern. Sie denken, dass sie nur von einer Süßigkeit naschen dürfen, dabei wollen sie von allen naschen. Wenn sie sich zu einer Entscheidung durchringen, sind sie ewig unzufrieden. Doch in der Regel treffen sie keine Entscheidung. Und es geht ihnen nicht gut dabei. Ähnlich wie der Buridan'sche Esel, der zwischen 2 Strohhaufen zu verhungern droht, paralyisiert sich der Scanner durch sein eigenes Dilemma.

Wenn es etwas gibt, das unsere Träume vernichtet, dann ist es dieses restriktive Entweder-Oder-Denken. Keiner hat dem armen Esel gesagt, dass er beide Heuhaufen fressen darf. Er kann den einen ganz auffressen und sich dann über den andern hermachen. Oder er frisst einmal hier und einmal da. Danach kann er losziehen und noch viele weitere Heuhaufen fressen.

### **Ent-Scheidung und Freiheit der Wahl**

Aber Vorsicht lieber Esel, damit du dich nicht überfrisst – Nasch' mal hier, mal dort, iss dich satt, raste dich aus, dann wende dich wieder deinem Futter zu. Nicht umsonst ist Gott Kairos mit seinen beiden Waagen, die er auszubalancieren versucht, auch ein Symbol für das richtige Maß. Jede Gelegenheit nutzen, die sich dir bietet, würde dich rasch verschleiben und träge machen, genauso wie ein ewiges Abwarten, Zaudern und Zögern. Entscheidungen zu treffen lernst du am besten, indem du Entscheidungen triffst. Es muss dir aber klar sein, dass jede Entscheidung dir gleichzeitig etwas ermöglicht und verhindert. Deswegen heißt das auch Ent-Scheidung. Diese permanente Freiheit der Wahl fährt manchen

ein wie ein Fieberzapferl, zwar brennt es im Arsch, es wird aber im Normalfall ganz absorbiert und entfaltet von innen seine heilende Wirkung. Manchmal führt eine solche Situation auch direkt auf's Klo, wie folgende wunderbare Geschichte verdeutlichen soll:

*„Tee oder Kaffee?“, fragte die Dame des Hauses. Ich mag das Eine wie das Andere, und hier befahlen sie mir auszuwählen. Das hieß, sie geizten entweder mit Kaffee oder mit Tee. Ich bin gut erzogen, also ließ ich mir nicht anmerken, dass ich einen derartigen Geiz verabscheue. Ich war gerade mitten im Gespräch mit dem Professor, meinem Tischnachbarn, den ich von der Überlegenheit des Idealismus dem Materialismus gegenüber überzeugte, und tat so, als hätte ich die Frage nicht gehört. „Tee“, sagte der Professor, ohne zu zögern. Natürlich, dieses Mistvieh war ein Materialist und drängelte sich gleich an den Fresstrog. „Und Sie?“ wandte sie sich an mich. „Entschuldigung, ich muss mal raus.“ Ich legte die Serviette hin und ging zur Toilette. Ich musste überhaupt nicht, aber ich wollte überlegen und Zeit gewinnen. Wenn ich mich für Kaffee entscheide, dann verliere ich den Tee und umgekehrt. Wenn die Menschen frei und gleich geboren werden, dann sind es Kaffee und Tee auch. Wenn ich Tee nehme, dann fühlt sich der Kaffee zurückgesetzt und umgekehrt. Eine solche Verletzung des Naturgesetzes des Kaffees, oder auch des Tees, widersprach meinem Gerechtigkeitsgefühl als der übergeordneten Kategorie. Ich konnte aber nicht endlos in der Toilette sitzen, sei es auch nur deshalb, weil das nicht die reine Idee einer Toilette war, sondern eine allgemeine Toilette bzw. eine gewöhnliche Toilette mit Kacheln. Als ich ins Esszimmer zurückkam, tranken bereits alle entweder Tee oder Kaffee. Mich hatte man ganz offensichtlich vergessen. Das traf mich tief. Keinerlei Aufmerksamkeit, keinerlei Toleranz für das Individuum. Nichts kann ich sowenig leiden wie eine seelenlose Gesellschaft; ich lief also in die Küche, um die Menschenrechte einzufordern. Als ich auf dem Tisch einen Samowar mit Tee sowie eine Kaffeemaschine sah, erinnerte ich mich, dass ich das ursprüngliche Dilemma noch nicht gelöst hatte: Tee oder Kaffee, oder auch Kaffee oder Tee. Natürlich sollte man das eine oder das andere fordern, statt dem Kompromiss einer Wahl zuzustimmen. Ich bin aber nicht nur gut erzogen, sondern auch sehr zartfühlender Natur. Also sagte ich höflich zur Dame des Hauses, die in der Küche herumwirtschaftete: „Bitte halb und halb“. Dann schrie ich: „Und ein Bier!“ (Mrozek – Leben für Anfänger)*

## homo optionis

ExtraDanz postuliert ein konstruktives Sowohl-als-auch-Denken! Tee oder Kaffee? Von beidem etwas und dann noch etwas anderes bitte! Danke. Das hat natürlich Konsequenzen. Wer sich für die Fülle und Vielfalt entscheidet und sowohl-als-auch denkt, erhöht die Zahl der Möglichkeiten und Gelegenheiten in seinem Leben dramatisch. Der Mensch wurde dadurch zunehmend zum „homo optionis“ und hat seinen Käfig verlassen. Seine haltende Umgebung, sittlich-normative Kontexte wie Konventionen, Moral, staatliche Imperative gelten nur mehr wenig. Wir sind bei uns selber angekommen und auf uns allein gestellt. Das Skript der Lebensregie heißt Individualisierung und Vereinzelung, unsere Biografie wird zu einer Wahlbiografie und Bastelexistenz. Das Leben ist eine Baustelle in Permanenz – aufbauen, abreißen, umgraben, aufstocken, vermessen, planen, budgetieren, Budget überschreiten ... Aber vielleicht entsteht im Augenblick dieses Bewußtseins statt eines stupiden Kollektivismus ein solidarischer Individualismus, die Gemeinschaft als Suchgemeinschaft? (siehe *M. Jung: Mut zum Ichsein*)

Andererseits liegt hier auch der grandiose Moment der Befreiung. Wir leihen uns eine Parole vom wissenschaftstheoretischen Anarchisten Paul Feyerabend und beziehen sein „anything goes“ auf den Homo optionis: In diesem Kontext heißt das, dein Leben könnte immer auch ein anderes sein.

.....  
*„Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein müssen, Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.“*

*(Viktor Frankl)*  
.....

Wir leben also im Zeitalter des Andersseins nach einem existenziellen Konjunktiv. Was wäre wenn – heißt dessen Leitfrage und spekulieren dabei immer auch über vergossene Milch, zumindest wenn wir diese Frage retrospektiv stellen. Eine Orgie von Möglichkeiten verführt zwar zu einer existenziellen Promiskuität, doch wo das hinführt ist hinlänglich bekannt. Zu Lust-Ver-Lust.

Der Mensch denkt und Gott lenkt, ist man geneigt das Ganze abzukürzen, aufgrund so einer gewaltigen Hirnwichserie, nur eines noch: Anything

goes verleitet auch zu einer voluntaristischen Machbarkeits-Euphorie, vor der ich warnen möchte: wer will, kann; wir müssen nur wollen ... lauten die Slogans. Die Motivationslage wird hier im Allgemeinen total überhöht, was vielen NLP-Gurus gewaltigen Auftrieb gegeben hat. „Du kannst es, du schaffst es, du musst es nur wollen“, wird von der Seite angefeuert. Natürlich ist der Wille eine immense Quelle der Handlung, er bleibt aber ein mentales Produkt eines neurobiologischen Substrats (siehe Neurophilosophie der Willensfreiheit). Viel wichtiger ist es, „*solidarisch zu leben mit den Bedürfnissen seiner Seele*“ wie Andre Heller fabuliert und das verlangt ein intensives Nachspüren und Kennenlernen seiner viel tieferliegenden Persönlichkeitsschichten.

### **Short cut:**

Für ein Leben außerhalb der trägen Masse, halte dich an Gott Kairos, um die richtigen Gelegenheiten beim Schopf zu packen! Dafür brauchst du einen wachen, offenen Geist, die Haltung eines Anfängers, einen guten Draht zu deiner inneren Stimme, viel Vertrauen ins Leben, Entschlossenheit und Entscheidungsfreude. Das Kairos-Prinzip zu befolgen, heißt nicht sein Leben linear zu verplanen (Kronos tickt ohnehin!), sondern in einem aggressiven Trial-and-Error-Verhalten seine Chancen zu erkennen, sein Erfahrungs- und Erlebniskonto aufzufüllen, Möglichkeiten zu Wirklichkeiten werden zu lassen, deine Seele vom Soll ins Haben zu retten. Frankl vergleicht das Leben mit einem Erntevorgang zwischen Feld und Scheune. In der Vergangenheit liegt die bleibende Ernte eines Lebens: das sind die vollen Kornkammern. Alles was ein Mensch schöpferisch gewirkt, erlebt und tapfer durchlitten hat, bleibt in seiner Lebensscheune unverlierbar geborgen. Na gut, aber auf der anderen Seite sind da die kargen Stoppelfelder, die wir abgedroschen haben ... finally it all makes sense!?

# Lektion 7: Mein psychologisches Kabinett Vorsicht Spiegel!

---

## Preview:

Go crises | Kloake | Sorge für deine eigene Konjunktur | Würstelbrater | Brutstätten der Konformität | Ich denke also spinn' ich | Medien meiden | Resonanzgesetz | Lobe dich selbst | Fucking elevator pitch | aus heiligen Kühen blutige Steaks machen | raus auf die Bühne | Mythos Familie | Wagner oder Glass? | Outing+Standing = OutStanding | existere | verborgene Feinde | frei von versus frei für | Ostereiersuche | Gonzo

## 7

Der psychologische Raum, in dem ExtraDanz gedeiht, ist klein aber mein. Tritt ein, nimm Platz und überlege dir, ob das auch für dich ein Ort sein kann; eine Handvoll Inventar, etwas abgegriffen, doch gut in Schuss. Vorsicht Spiegel! Leg' dich auf den alten Diwan dort drüben mit dem Kelim drauf und lass' deine Gedanken auf Freuds Couch der freien Assoziation fliegen ....

### **Sorge für deine eigene Konjunktur!**

Krise war das Wort des Jahres 2009. Alle redeten darüber und wollten in Form eines sozialen Masochismus dabei sein. „Be part of it“ schien das Leidensmotto zu lauten. Alte Leichen wurden aus dem Keller geholt und zu den neuen Leichen gelegt. Man nützte die aktuelle Kloake, um von überall her noch ein Stückchen Scheiße anzuhäufen.

Das Wirtschaftsleben ist undurchsichtiger und unberechenbarer als je zuvor. Wirtschaftliche Erklärungsversuche für die aktuellen kritischen Entwicklungen weltweit greifen zu kurz, wir haben es mit echten psychologischen Phänomenen zu tun. Für uns spielt es keine Rolle, ob wir uns in einer Rezession oder Stagnation befinden, weil wir für unsere eigene Konjunktur sorgen und damit nicht in diese Viktimisierungs-Fälle stolpern. Wir fühlen uns nicht und nie als Opfer, sondern versuchen aus

jeder Situation das Beste zu machen, neue Chancen zu entdecken, uns weiter zu entwickeln.

F. Glasl bezeichnet Entwicklung in seinem Modell der dynamischen Unternehmensentwicklung als Weg von Krise zu Krise. Darin wird Krise als immanenter Bestandteil jeder sinnvollen und evolutionären Entwicklung benannt. So what? Go crises!

Oder wir halten es mit den Optimisten und ihrem Credo: Stell dir vor es ist Krise und keiner geht hin! Wir sind diesem Netzwerk zur Stärkung der Moral übrigens beigetreten und befinden uns dort in sehr guter Gesellschaft ([www.konjunkturoptimisten.eu](http://www.konjunkturoptimisten.eu)).

### **Von Prognosen und Prophezeihungen**

However: Krisen kommen und gehen, lass' dich davon nicht beirren, sondern mach' einfach dein Ding. Pfeif' auf den Markt und die Chancen, die er möglicherweise bietet. Bis du dort angekommen bist, wird alles wieder anders sein – des öfteren so geschehen bei den Arbeitsmarktprognosen bzgl. Lehrer und Ärzte.

Richte dich nicht nach irgendwelchen Prognosen, sie treffen selten zu. 1920 wurde vorhergesagt, dass sich in 50 Jahren jeder in seinem eigenen Flugzeug fortbewegen würde. Es ist das Auto geworden ... wenn man sich allerdings die heutigen Gyro-copter ansieht, könnte diese Prognose mit einem halben Jahrhundert Verspätung tatsächlich noch eintreten ... ([www.gyrocopter.de](http://www.gyrocopter.de) oder [www.gyro.at](http://www.gyro.at))

### **Die Geschichte vom Würstelbrater**

*Ein Mann lebte am Straßenrand und verkaufte heiße Würstchen. Er war schwerhörig, deshalb hatte er kein Radio. Er sah schlecht, deshalb las er keine Zeitung. Aber er verkaufte köstliche heiße Würstchen. Das sprach sich herum und die Nachfrage stieg von Tag zu Tag. Er kaufte einen größeren Herd, mußte immer mehr Fleisch und Brötchen einkaufen.*

*Er holte seinen Sohn von der Universität zurück, damit er ihm half. Aber dann geschah etwas ...*

*Sein Sohn sagte: „Vater, hast du denn nicht Radio gehört? Eine schwere Rezession kommt auf uns zu. Der Umsatz wird zurückgehen. Du sollst nichts mehr investieren!“*

*Der Vater dachte: „Mein Sohn hat studiert. Er schaut Fernsehen, hört Radio, liest Zeitung. Der muß es wissen.“ Also verringerte er seine Fleisch- und Brötcheneinkäufe, sparte an der Qualität des Fleisches. Er verringerte seine Kosten, indem er keine Werbung mehr machte.*

*Und das Schlimmste: Die Ungewissheit vor der Zukunft ließ ihn mißmutig werden im Umgang mit seinen Kunden. Was passierte daraufhin? Sein Absatz an heißen Würstchen fiel über Nacht.*

*„Du hattest recht, mein Sohn“, sagte der Vater zum Jungen, „es steht uns eine schwere Rezession bevor“.*

Und die Moral von der Geschicht'?

**1. Hör' auf deine Kinder nicht!** Und gib Acht, welche Bildung du deinen Kindern zukommen läßt. Die meisten Universitäten sind sich selbst reproduzierende Systeme, Brutstätten der Konformität, indoktriniert vom Allgemeingültigen, und unterstehen dem Diktat von Validität, Reliabilität und Objektivität. Sie werden angeführt von hochdotierten Professoren-öldnern mit ihren hörigen Sekundanten, die ganze Studentenarmeen gleichschalten, welche dann ihrerseits die Unternehmen erobern und nach der gleichen Strategie zu Fall bringen.

Ausnahmen bestätigen wie immer die Regel: Mir einzig bekannt im deutschsprachigen Raum für Ihren progressiven Zugang zu Bildung, Wissen und Denken ist die Zeppelin University in Friedrichshafen am Bodensee. „*Ich will keinen Mainstream und keine Massenbeschallung*“ sagt Präsident Stephan A. Jansen in einem Standard-Interview. Unis bringen keine richtigen Rebellen mehr hervor, wir brauchen keine Eliten sondern Pioniere, Entscheider, Unternehmer und kreative Köpfe. Dort hat man im Sinne des sokratischen Erkenntnisideals den Mut zur Lücke und zur Frage. Es wird auf der Ebene des Nichtwissens und der Wahrscheinlichkeit und nicht auf der Ebene des Wissens und der Wahrheit gearbeitet. Gelehrt wird interdisziplinär, und international und individualisiert, in Eigenverantwortung und Eigenrhythmik für Eigenwillige. Das Masterstudium dort ist ein Spiel unter Erwachsenen, unter Selbstbildenden, die Studenten entwickeln das Curriculum – und noch weiter – die ganze Uni mit. Da traditionelle Universitäten diszipliniert organisiert sind, werden sie als Problemlöser den modernen Krisen, die undiszipliniert auftreten,

nicht mehr Herr. Mit diesem Anspruch kann es auch nicht mehr um das Auswendiglernen alter Lösungen gehen, sondern um das Inwendiglernen neuer Fragen. Es scheint sie noch zu geben, die Sehnsucht der Universitäten, nämlich ein Ort der Resonanz und Provokation zu sein ... ([www.zeppelin-university.de](http://www.zeppelin-university.de))

**2. Hör' auf dein Herz und vertraue deinem Gefühl!** Der Verstand spielt uns dauernd die wildesten Streiche. Glaube nicht alles, was du denkst!

.....  
„Ich denke, also spinn' ich / Cogito ergo dumm.“ (Harald Danzmayr)  
.....

**3. Medien meiden** Verzichte einmal für eine gewisse Zeit lang auf die Abendnachrichten und schütze dich vor dem täglichen Medienmüll, der dich mental vergiftet. Aus diesem Kreislauf heraus kommt man nur, indem man aussteigt, also: ohne Nachrichten ins Bett gehen, keine Tageszeitung lesen, seine TV- und Filmgewohnheiten überprüfen – denn durch die medialen Kernthemen wie Unglück, Hungersnöte etc. bauen wir ein enormes Resonanzfeld des Mangels, der Armut, Sorgen und Ängste auf. Lass' es dir eine Woche lang richtig gut gehen (Stefan Raab: *Gut gehen*). Lies nur erbauende Literatur. Betrachte nur Mut machende Filme. Höre nur erhebende Musik. Triff dich nur mit Menschen, die du gerne magst und die dich nicht anstrengen. Schreibe liebevolle Briefe. Halte deine Gedanken in einem Tagebuch fest. Lass' dir das Leben nicht medial vorkauen, sondern erschaffe deine eigene Wirklichkeit. Schreib' dein eigenes Buch, dreh' deinen eigenen Film, entdecke dein Leben als einzigartiges Abenteuer!

**4. Das Gesetz der Resonanz** Wie wir am Beispiel des Würstelbraters gesehen haben, wirken hier starke psychologische Kräfte – wie die sich selbsterfüllende Prophezeiung (*self-fulfilling prophecy nach R.K. Merton*). Darunter versteht man eine Vorhersage, die sich deshalb erfüllt, weil sich der Vorhersagende, meist unbewusst, so verhält, dass sie sich erfüllen muss.

---

*Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein.*  
(BUDDHA)

---

Bestätigt wird dieses Modell zunehmend aus energetischer Sicht durch das universelle Gesetz der Resonanz. (Resonantia = Echo, Widerhall, Nachklang, Mitschwingen). Auch wenn das Nachfolgende ein wenig esoterisch klingen mag, so ist es doch ein wissenschaftlich gut untersuchtes Phänomen (siehe Pierre Frank: *Das Gesetz der Resonanz*). Durch das Gesetz der Resonanz verstehen wir, wie alles im Universum über Schwingungen miteinander kommuniziert. Alle Dinge und Lebewesen in der uns bekannten Welt besitzen eine Eigenschwingung. Auch alle Organe und Zellen unseres Körpers – bis auf DNA-Ebene. Ebenso die Materie. Einiges schwingt mit der gleichen oder einer ähnlichen meist aber mit unterschiedlicher Frequenz.

Unser Resonanzfeld ist eine Art Matrix, die tief in uns schwingt. Sie sendet Informationen nach außen, die unserem Wesenskern entsprechen, und zieht nur Gleiches in unser Leben. Wir können unser Umfeld daher auch als eine Art „Ablesesystem“ nutzen. An dem, was auf uns zukommt, oder an dem, was wir anziehen, können wir ablesen, wie wir in unserem Innersten programmiert sind. (Vgl. auch die Mechanismen der Spiegelung und der Projektion.)

Und dabei spielen unsere innersten Überzeugungen, die sog. Glaubenssätze oder Beliefs eine entscheidende Rolle. Sie schreiben quasi das Drehbuch unseres Lebens. Denn gerade unsere emotional untermauerten und gespeicherten Überzeugungen sind es, die ein gewaltiges Resonanzfeld aufbauen und erhalten.

Das Gesetz der Resonanz sagt immer JA. Es bestätigt dich immer in deinem Glauben. Es widerspricht dir nicht. Glaubst du z.B., dass dein Leben nichts ausmacht oder keinen tieferen Sinn besitzt, wirst du genau dies bestätigt bekommen. Glaubst du, dass dir eine tiefe, wahrhaftige Liebesbeziehung zusteht, Geld, innerer und äußerer Reichtum, ... wird sich genau dies in deinem Leben bestätigen. Dem Gesetz der Resonanz folgend, kann sich nichts Anderes in deinem Leben verwirklichen. Dein Glaube ist die alles entscheidende Kraft. Entscheide dich und richte dein

Leben danach aus! Sind wir mit unseren Gedanken in unserer Angstenergie gefangen, ziehen wir weitere Erfahrungen in unser Leben, die unsere Ängste bestätigen. Wir erinnern uns: Gleiches zieht Gleiches an. Wir kreieren durch unsere Ängste geradezu das, wovor wir uns fürchten. Beschäftigen wir uns mit dem Mangel, dann erschaffen wir das Resonanzfeld von Mangel. Beschäftigen wir uns mit der Fülle, bauen wir ein Resonanzfeld der Fülle auf.

Dieses Universalgesetz machen sich auch Sportler durch die Kraft der Visualisierung im Mentaltraining zunutze: Sportler lassen ihren Wettkampf vor ihrem geistigen Auge ablaufen. Sie müssen das Resonanzfeld des Sieges aufbauen. Je intensiver sie sich auf das gewünschte Ziel einstellen, je intensiver sie den „Sieg“ durchdenken, „sehen“ und spüren, desto vollkommener entwickeln sie ein Resonanzfeld, das sie aussenden und das andere empfangen. Damit locken sie all jene in ihr Leben, die ihnen beim Erreichen ihrer Ziele helfen. ([www.youtube.com/watch?v=8kl44myi1w](http://www.youtube.com/watch?v=8kl44myi1w))

Das Ganze funktioniert aber auch im beruflichen Kontext, indem du wichtige Treffen oder Termine im Geist durchspielst und dir den gewünschten Ausgang vorstellst. Da dieser Vorgang der mentalen Resonanz über das System des Unterbewußtseins funktioniert, ist es wesentlich, dass du dieses auch richtig programmierst. Das Unterbewußte versteht z.B. keine Verneinung. D.h. du kannst dir zwar 1000x vorstellen, keinen rosa Elefanten zu sehen, bloß funktionieren wird das nicht, weil du auch in der Negation immer das ungewünschte Bild mit dabei hast, und du bald nur mehr rosa Elefanten in dein Leben ziehen wirst. Achte auf ein gutes Wording, das den gewünschten Zustand positiv und attraktiv beschreibt. Die Literatur in diesem Bereich ist Legion, bitte an entsprechender Stelle nachlesen.

Und nun zur Quintessenz: Die schnellste Art, das optimale Resonanzfeld aufzubauen ist: Lobe dich selbst! (ganz im Gegensatz zum Alt-Paradigma „Eigenlob stinkt“). Schenke dir selbst Achtung und Anerkennung!

## **5. Elevator Pitch**

In dieser Technik der „Aufzugspräsentation“ stellst du eine komprimierte Aussage über deine Persönlichkeit zusammen. Sie heißt deswegen so,

weil man häufig nur kurze Zeit zur Verfügung hat, um andere Personen von sich zu überzeugen, manchmal nur die gemeinsame Fahrt im Lift nach oben/oder unten(?). Erinnerung dich. Es gibt so viele Dinge, die dir gelungen sind. Streiche all deine Vorzüge hervor. Und dann denke noch mal richtig nach. Was gibt es noch, worauf du stolz sein könntest, wenn du es dir erlauben würdest? Atme einmal tief ein und aus. Lies dir deine Liste langsam durch. Spüre in dich hinein, wie es sich anfühlt. Verbinde dich mit deinen vergangenen Erfolgen. Lobe dich dafür: Das bin ich. Das alles kann ich. Dazu bin ich fähig. Am besten laut und vor dem Spiegel wiederholen. Und forme dann deine one-minute-story daraus, deinen fucking elevator pitch, indem du dich durch gedankliche Bilder, Vergleiche und Beispiele authentisch, interessant und anders darstellst. Wenn du zu dir stehen kannst, wie du wirklich bist, bist du bei dir angekommen. Liebe dich für deinen Ballast. Liebe dich für deine Umwege. Liebe dich für deine Fehler. Willkommen im Club der Unfertigen!

## **6. Pfeif' auf deine Eltern!**

So – nachdem es jetzt unsere Kinder abbekommen haben, drehen wir nun den Spieß um, schlachten eine weitere heilige Kuh und machen blutige Steaks daraus: Youngster, pfeif auf deine Eltern! In den meisten Fällen haben sie keine Ahnung von dem, was dich bewegt und berührt. Häufig sollst du bloß deren ungelebten Anteil realisieren. Sie sagen dir zwar, sie meinen es gut mit dir, wenn sie dir zu etwas raten, was für dich nichts bedeutet. In Wirklichkeit reagieren sie entweder auf den Markt oder sie delegieren ihre ungelebten Wünsche an dich und erwarten sich von dir, dass du diese erfüllst. Du musst bereits als relativ junger Mensch taub werden für ihre Ratschläge. Sie haben keine Ahnung vom Leben, wie es sein wird, sondern bloß von dem, wie es bisher war – und das betrifft dich nur sehr entfernt.

.....

*Von den Kindern:*

*... sie kommen durch euch, aber nicht von euch ...*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,*

*denn sie haben ihre eigenen Gedanken ...*

*ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,*

*aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.*

*Denn das Leben läuft nicht rückwärts,  
noch verweilt es im Gestern.*

*(Khalil Gibran)*

.....

Achte deine Eltern, aber nimm sie nicht weiter wichtig. Mach dein eigenes Ding! Komm dir selbst auf die Schliche! Du willst Schauspieler werden? Gut, probier' dich auf einer Laien-Bühne aus, besorg' dir Literatur und übe! Sei kein Imitator, spring' raus, mach' etwas Neues – etwas, das deinen Eltern nie im Traum eingefallen wäre, sonst ist es immer der gleiche Akt, nur von anderen Schauspielern inszeniert, das abgedroschene Drama. Also raus auf die Bühne – und tu', was du tun musst.

.....

*„Ein erwachsener Mensch ist jemand, der keine Eltern braucht.“ (OSHO)*

.....

*„Es gibt kein richtiges im falschen Leben.“ (Adorno)*

.....

## **Mythos Familie**

Mein Vater war ein Ehrenmann und starb jung.

*(Billy Joel – Only the good die young.)*

Ich bekam relativ bald einen einfach strukturierten Stiefvater, um das psychologisch korrekt zu bezeichnen. Seine erzieherische Glanzleistung war, mir mit 8 Jahren das Rauchen beizubringen, wodurch ich bereits in der Volksschule meine ersten Päckchen Zigaretten kaufte und rauchte. Mit gestohlenem Geld, aus der Brieftasche meiner Eltern, Taschengeld bekam ich von ihnen nie.

Mein Stiefvater hatte ein kleines heruntergekommenes Gasthaus geerbt, mehr ein Stüberl, das täglich vormittags von „erlauchter Prominenz“ beehrt wurde. Um halb 10h der Briefträger auf seinen ersten G'spritzen, kurz darauf der Weinvertreter und der frühpensionierte Tapezierer, der Schurl.

Häufig kam es vor, dass ich gleich nach der Volksschule von unserer Wohnung im ersten Stock runter ins Stüberl ging, wo ich eine solche Herrenrunde beim Kartenspielen vorfand. Ich lernte das Bauernschnapsen zu zweit und zu viert und war alsbald ein beliebter Spielpartner. Donners-

tag war Bratwürstl-Tag, der einzige Tag der Woche, an dem das Lokal einigermaßen voll war. Die Augen meines Stiefvaters glänzten, vom Bier vielleicht, von seiner Freude über den guten Besuch und dem Umsatz auch. Er hielt mir seine Zigarette hin und sagte: „Do, ziag au Purzl!“. Die ersten paar Male blies ich hinein statt anzuziehen, was ein durchaus gesunder Instinkt gewesen sein dürfte – natürlich rief dieses „Fehlverhalten“ Gelächter beim angetrunkenen Publikum hervor, auch Demütigung. In dieser Zeit tat ich mich mit einem anderen „Straßenkind“ zusammen. Ich nenne uns deswegen so, weil wir einen Großteil unserer Zeit auf der Strasse verbrachten, unbeaufsichtigt, uns selbst überlassen. Astrid aus der Parallelklasse. Wir versteckten uns zum Rauchen im Wald hinterm Gebüsch am Fuße des Bauernbergs, gruben die dort versteckten Zigarettenpackungen aus und rauchten miteinander, bald immer besser. Das Imitationslernen funktionierte also. Irgendwann küssten wir uns auch und mir wurde schwindlig. Ich weiß nicht mehr genau wovon. Wir waren 9 Jahre „alt“.

Astrid war sehr hübsch, braunes langes Haar, rehbraune Augen, ein geheimnisvolles Lächeln. Nach der Volksschule habe ich sie aus den Augen verloren. Einige Jahre später, wir waren 14, sah ich sie am Linzer Hauptplatz in der Punk-Szene. Leider ist sie da nie wieder herausgekommen. Heute ist sie wahrscheinlich die verwahrloseteste Sandlerin von Linz. Sie ist immer noch am Hauptplatz, fast täglich auf einer ganz bestimmten Bank sitzt sie mit todgesoffenem Blick, blauen Wangen, braunen Nikotinfingern, nicht selten nasser Hose von der eigenen Pisse, laut schreiend und fluchend. Das Erstaunliche daran ist. Sie hat einen Freund. Auch ein Obdachloser, der noch nicht so verwahrlost wirkt, sondern „nur“ seine vielen Dosen Bier mit sich spazieren führt. Im Sommer wäscht er Astrid mit dem Brunnenwasser am Taubenmarkt den Schmutz der Gehsteige aus dem Gesicht. Wahrlich, er kümmert sich um sie. Welch sonderbare Wege die Liebe nimmt! Das Ganze wüsste ich nicht so genau, wenn ich nicht selbst auch auf dem Hauptplatz gelandet wäre. In einem versteckten Hinterhof, der von manchen als Toilette benützt wird, dort habe ich mein Büro, immer den Ratten nach, vorbei an den stinkenden Mülltonnen, Nase zu, Augen auf, Tür hinter mir zu und hinein ins Paradies: Kreuzgewölbe aus dem 16. Jahrhundert, Stufen rauf in den ersten

Stock, großer Raum „Geierstöckl“ – der Parkettboden knarrt, hinein in die Küche, Kaffeemaschine an, Nespresso-Tabs einlegen, heute ein Lungo, feiner Arabica aus südamerikanischem Hochland, während er in die Tasse tröpfelt, Musik an, Wagner heute oder Philipp Glass? Nein, eine Morgenstunde Ö1, was für ein Trost, welch ein Privileg! Vor kurzem hat mich mein Sohn Antoine gefragt: Papa, gehört der Palazzo uns?

Seht ihr welchen Verlauf eine Lebens-Geschichte nehmen kann? Vom Beisl zum Palazzo ;-) Astrid und ich am selben Platz, wiedervereint, welche Ironie des Schicksals, aber zum Glück nicht am selben Ort. Ich habe das Rauchen übrigens vor 15 Jahren aufgegeben. Es ging mir niemals ab. Und ich habe am selben Tag noch mit dem Laufen begonnen, als Ausgleich sozusagen. Was für ein Glück!

Deine Geschichte ist ein Stück weit immer auch deine eigene (retrospektive) Konstruktion. Und seit Frankl ist es auch vielfach empirisch belegt, dass die Qualität der Kindheit und Jugend keine valide Prognose auf die Qualität des Erwachsenenlebens zulässt. Es gibt keine nachgewiesene statistische Signifikanz, wie sich Kinder aufgrund ihres „Milieus“ entwickeln – so stürzen Kinder aus warmen Elternstuben oft genauso schrecklich ab, wie Kinder aus lieblosen Verhältnissen intakte soziale Beziehungen herstellen und aufrechterhalten können.

.....  
*„Man kann gar nicht genug individualisieren.“*

*(V. Frankl)*  
.....

So gesehen ist es auch nie wirklich zu spät für eine glückliche Kindheit, weil jede Entbehrung und jeder Mangel auch wieder etwas anderes ermöglicht und erwirkt.

In meinem Fall erinnere ich mich unglaublich gerne an unsere Hunde, die meine ersten Freunde wurden, und auf die täglichen Spaziergänge mit ihnen, an deren Erziehung zur Stubenreinheit, die meine Eltern elegant an mich 12-jährigen Knaben delegiert hatten, weil sie es leid waren, in der Nacht aufzustehen, wenn unsere Asta bellend anzeigte, dass es Zeit für ihr Geschäft war ... Ich erinnere mich gerne an das tägliche Laufen und Fussballspielen, wo ich aus purer Lust an Bewegung immer besser

wurde. So habe ich die gesamte Volksschule, also von der ersten bis zur vierten Klasse die Linzer Laufolympiade im großen Linzer Stadion unter Hunderten von Gleichaltrigen gewonnen. Meine Eltern sind nicht einmal zur Siegerehrung gekommen. ... Aber auch hier schließt sich für mich ein Kreis, wenn ich heute meine Rennen und Wettbewerbe ausschließlich für mich mache, für meinen eigenen Schmerz und meinen eigenen Genuss, je weniger Zuschauer, desto besser. (Mehr dazu im Kapitel „Die Triathlon-Erfahrung“.)

Jetzt könnte man schnell in die Opferfalle geraten und sich in Selbstmitleid suhlen, wenn man nicht auch die schönen Seiten erkennt, die eine nicht so rosige Kindheit bietet. Du musst lernen, auch das Gute im Schlechten zu sehen, wie Watzlawick empfiehlt. Sehr früh habe ich gelernt, Verantwortung für mich zu übernehmen und das Leben an der frischen Luft in Bewegung zu genießen. Aufgrund meiner Autonomie musste sich keiner Sorgen um mich machen, ich habe mir alles selber gerichtet, in der Schule und in der Freizeit. Ich habe bald gelernt, mir selbst gut und genug zu sein und Erfolge im Stillen zu feiern, am besten fernab des Trubels. Wie gern war (und bin) ich allein! Ich hatte das Glück, dass Bücher alsbald meine Erziehung übernahmen. Ich glaubte einem Hermann Hesse einfach viel eher als meinem Stiefvater oder meiner Mutter. Bis heute bin ich dieser bibliophilen Autodidaktik treu geblieben – Gott sei Dank! Was wäre gewesen, wenn sich damals jemand Zeit für mich genommen hätte? Nicht auszudenken, welcher Lese- und Denk-Genuss mir vorenthalten geblieben wäre!

.....  
*„Der Mensch schaut in seinem Leben zurück und siehe da, das Unglück war sein Glück.“*

*(Dalai Lama )*  
.....

### **Outing + Standing = Outstanding**

Große Ideen werden häufig im Stillen und Kleinen geboren. Du musst selbst dafür sorgen, dass deine Sache auch wahrgenommen wird. Das ist keine leichte Sache bei dem bestehenden Überangebot von fast Al-

lem. Außerdem brauchst du ab dem Moment deines „Outings“ ein entsprechendes „Standing“ und einen langen Atem.

.....  
*„Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner,  
bis sich die Sache durchgesetzt hat.“*

*(Mark Twain)*  
.....

Jetzt heißt es Farbe zu bekennen und zu dem zu stehen, was du bist oder behauptest zu sein. Sei es eine Ausstellung, die du geplant oder Interviews, die du geführt, oder ein Werkstück, das du angefertigt hast, ein Gründungskonzept für deine Geschäftsidee, ein Vortrag über dein Parade-Thema etc. Bis zu diesem existenziellen Zeitpunkt warst du im Schutz des Privaten, im Exil deiner Fantasie. Mit dem Schritt nach Außen entscheidest du dich für Präsenz und Publizität. Du betrittst nun auch für Andere sichtbar die Bühne deines Lebens und zeigst ihnen dein Stück ;-). Du riskierst dich und setzt dich einer bestimmten Öffentlichkeit aus. Du beginnst erst jetzt in diesem Augenblick deines Auftritts im wahrsten Sinne des Wortes zu existieren, indem du aus dem Hintergrund hervortrittst (existere = hervortreten) und deine sichtbare Gestalt zeigst.

Ab jetzt bist du der Beobachtung, aber auch der Bewertung durch Andere ausgesetzt. Viele werden das, was du machst, nicht gut finden. Kümmere dich nicht darum! Glaube nicht zu sehr an die Kraft des Feedbacks, denn dort bist du ohnehin nur auf der Bahn der Anderen und nicht auf deiner eigenen Spur. Andererseits kennt man in der Kommunikationspsychologie das Phänomen des Blinden Flecks, also jene Seite, die einem selbst nicht zugänglich ist. Um deine Persönlichkeit gezielt weiterzuentwickeln wirst du Rückmeldung brauchen, aber höchst selektiv und nie ungefragt.

Besonders in der Bildungs- und Trainingsbranche hat sich dieser Unsinn weit verbreitet. Dort werden nach Seminaren den Teilnehmern sog. Feedback-Bögen vorgelegt, in denen diese dann z.B. die didaktische Kompetenz des Referenten bewerten sollen. Ja wie denn bitte? Und außerdem weiß Dirty Harry:

---

*„Mit Meinungen ist es wie mit Arschlöchern - jeder hat eins!“*  
(Clint Eastwood)

---

Das ist ein Dilemma. Einerseits solltest du dich nicht nach dem Urteil anderer richten, andererseits brauchst du die anderen für deine Botschaften, Dienstleistungen, Produkte. Du musst also selektiv Feedback einfordern in einem Netzwerk von Verrückten.

Und: „Feindschaft“ motiviert. Denk nur an deine bisherigen „verborgenen Feinde“. Häufig sind das Lehrer oder Verwandte, die dich klein halten wollten, dir nichts zutrauten etc. Denen sollst du es beweisen. Das ist ein legitimes Motivationskonzept. In schwierigen Zeiten gilt daher das Motto: „Denen werde ich es zeigen“. Nur grundsätzlich musst du von innen heraus motiviert sein und dir selbst gut und genug sein, denn sonst bleibst du ja wiederum auf deren Spur, weil du dich immer noch nicht befreien konntest von alten Gefühlen, und deine Leistung eine reaktive auf die Vergangenheit bezogene und keine proaktive auf die Zukunft bezogene ist. Das ist eine wichtige Kern-Differenz für das Konzept von ExtraDanz: Solange du „frei von“ etwas bist, verhältst du dich immer noch reaktiv, retrospektiv und regressiv, weil du ein Verhalten aus der Vergangenheit unter dem Deckmantel der Veränderung neu adaptierst, was zumeist aus Druck passiert. Im Gegensatz dazu entsteht ein Verhalten „frei für“ aus Sog und Zug, indem man sich proaktiv, prospektiv und progressiv zu neuen attraktiven Zielen commitet. Im Normalfall ist dein eigener innerer Kritiker stark genug, da brauchst du keinen fremden, aber als Motivationskrücke gilt das zunächst noch. Achte darauf, dass du deine Ideen niemandem aufzwingst, denn sobald jemand das Gefühl hat, dass ihm etwas aufgezwungen wird, neigt er dazu, es abzulehnen. Aus irgendwelchen Gründen will sich der Mensch seine geistige Nahrung gern selber suchen, du musst deine Ideen dort verstecken, wo er sie ohne große Mühe finden kann. Es ist ein bisschen wie bei der Suche nach Ostereiern, auch dort musst du mit dezenten Hinweisen den Suchenden auf die richtige Spur bringen. Die Entdeckung ist dann ganz allein sein Verdienst, auch gut ;-)

## Gonzo

Wenn du schon Eier gelegt hast, musst du auch gackern können! Aber bitte nicht wie die anderen braven Hennen, sondern wie eine schräge Henne, schließlich hast du auch besondere Eier gelegt! Die Marketing-Methode, wie wir nach außen wirken wollen, heißt Gonzo (steht im amerikanischen Englisch für „außergewöhnlich, exzentrisch, verrückt“). Methodisches Fundament ist die schriftstellerische Auseinandersetzung mit einer Situation. Stilelemente sind u.a. Zitate, Polemik und Sarkasmus. Der Gonzo-Imperativ lautet: Sei verrückt, stell' dich schräg dar, denke und sage Unerhörtes, lüge, dass sich die Balken biegen, erzähle freche Geschichten, lege dir ein Alter Ego zu. Gonzo-Marketing stellt schlechte Lehren auf den Kopf: Witz trifft auf schlechten Geschmack, Subjektivität und Teilnahme ersetzen Objektivität und Distanz. Wir brauchen kein weiteres semantisches Schlafmittel, sondern Humor und Stimme. Gonzo ist etwas unkonventionell Rebellisches mit den Grundfesten einer Rockstarmentalität. Es ist ein ewiger Durst nach Erleben, Beleben und Verleben.

.....

*„Wir werden niemals überleben, solange wir nicht etwas verrückt sind ...“*  
(Seal: Crazy)

.....

Man kann darüber streiten, ob die Welt aus Atomen oder aus Geschichten aufgebaut ist. Wir sind jedenfalls der Meinung, dass die Stories interessant sein müssen, egal ob wahr oder unwahr, weil es diese Unterscheidung in der Gonzo-Logik auch gar nicht gibt. Auch das Unwahre ist wahr, zumindest als mentales Produkt oder Fantasie. Während die Geschäftsrhetorik häufig die seelenlose Qualität des Massenmarketings reflektiert, haben Geschichten einen fühlbaren Herzschlag. Wo der Slogan uns isoliert, reduziert und klein und mutlos macht, steht die erzählte Geschichte für Öffnung, Erweiterung und Ermutigung. Fantasie macht uns größer.

Ch. Locke hat die Methode vom Gonzo-Journalismus übernommen und zu einem Gonzo-Marketing adaptiert und damit ein bohrendes und stacheliges Konzept kreiert, angefüllt mit Seemannsgarn und Fabeln, Mythen und Sagen, offensichtliche Erfindungen: Geschichten eben. (GONZO-Marketing: *Nur die Verrückten überleben*). Zunächst findet ihr noch

einige Kerngedanken dazu, unsere eigenen Beispiele dafür sind in den Extras der 11. Lektion zu finden. Zum Glück ist Gonzo auch eine Variante des Pornofilms, der uns amüsiert, weil der Kameramann direkt ins Geschehen eingreift :-@ ... ([www.perfectlygonzo.com](http://www.perfectlygonzo.com))

Jeder Mensch braucht ein Ventil für jenen Teil seines Selbst, dem das Reden normalerweise untersagt ist. Dieser Teil hat, wenn auch nicht immer, so doch häufig etwas Wesentliches zu sagen. Er weiß etwas, was wir jedoch verdrängen, weil es uns als zu unheimlich, ungezügelt und unkontrollierbar erscheint. Das ist die eine Bedeutung von Gonzo. Gonzo-Marketing funktioniert nicht ohne ein Mindestmaß an ... nennen wir es Angst und Schrecken. Aus-dem-Herzen-zu-sprechen bedeutet zu sich selbst zu finden, und das ist stets riskant oder zumindest überraschend. Aus Furcht uns zu exponieren, halten wir uns an das erwartete soziale Skript. Aber auf diese Weise reden wir nicht wirklich miteinander. Wir haben unseren Fuß noch nicht auf jene terra incognita gesetzt, wo wahre Kommunikation möglich wird. Stimme bedeutet mehr als die Geräusche, die wir machen.

Seit es das Internet gibt, ist der Ort bedeutungslos, der richtige Preis oft Null, und die Werberregel Nr. 1 lautet: Niemals über das Produkt sprechen! Wenn ich versuche, dir über mein Produkt zu erzählen, habe ich schon verspielt, gleich von Anfang an. Deine Augen beginnen zu rollen. Mit dem Internet sind die Märkte wieder zu offenen, unbeschränkten Gesprächsforen geworden. Freie Rede. Demokratie von unten. Und die besten Gespräche, zu denen sich die Menschen hingezogen fühlen, basieren auf Geschichten. Geschichten haben ebenso wie Gespräche kein Ziel, keine feste Richtung, sie umkreisen ihr Thema, sie erkunden es. Sie haben kein Mission Statement. Wenn die Werbebotschaft der Inbegriff des Massenmedien-Prinzips ist, dann verkörpert die Geschichte den wesentlichen Charakter des Internets.

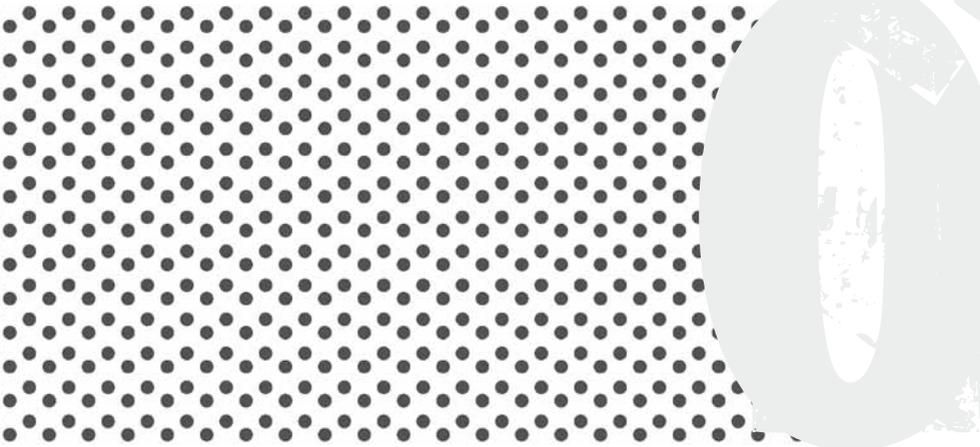
Aus dem riesigen Ideenraum, den das Internet ermöglicht hat, entsteht eine neue Gattung von professionellen Dilettanten – die mehr zum Spaß als für Geld arbeiten, und denen ihre Arbeit wichtiger ist als die Firma oder die Kunden. Diese kreativen Krieger verwenden zuerst ihr Marketinggeschick dazu, Dinge zu präsentieren, die ihnen leidenschaftlich wichtig sind. Ihre Websites sind ihre Bewerbungsmappen, mit denen

sie genau diejenigen Leute anziehen (Resonanz!), mit denen sie gerne zusammenarbeiten wollen. Ein Unternehmen kann diese Leute nicht einstellen, sondern ihnen nur den Hof machen. Es kann sie nicht kontrollieren – es sucht sich die passenden Leute, lässt diesen dann aber freie Hand. Der Freelancer ist geboren, der mit der freien Lanze für dich kämpft! Das englische Wort „Freelancer“ war im Mittelalter die Bezeichnung für jene Ritter, die als Söldner tätig waren und so ebenfalls einsatzbezogen engagiert und bezahlt wurden.

**Radikale Ansätze zur Differenzierung im Gonzo-Marketing sind:**

- Witzig sein
- Spielen
- Zornig sein
- Große Worte verwenden
- Ungezogene Worte verwenden
- Parodie und Satire verwenden
- Abseitige literarische Anspielungen einstreuen
- Einen intensiven Drogenkonsum eingestehen
- Und als besonderes Skandalon: die Wahrheit erzählen.

(Besonders imposant beschrieben im *Cluetrain-Manifest*: [www.cluetrain.com](http://www.cluetrain.com) oder auf *Locke's Alter Ego Website*: [www.rageboy.com](http://www.rageboy.com))



# Lektion 8:

## Jeder ist anders – alle sind gleich: Von der Differenz zur Emergenz

.....

### Preview:

Orgie | Börse | Geschlechtsorgane | Gene & Phene | Regress & Exzess  
| Gleichheit als Emergenz redundanter Differenzen | Äpfel & Birnen |  
Grashalm-Hausschwein-Mensch | Sternenstaub = Asche toter Sonnen |  
Der genetische Revolver | Evolution = Vielfalt + Anpassung | Spongebob  
| Piagets Formel: Adaption = Assimilation + Akkomodation | Das Gefängnis unserer Konditionierung | Dependenz + Co-Dependenz | normal ist ungesund | Flöhe, Fliegen und Fische | lieber sich schlagen lassen als verändern | Selbstakzeptanz und Selbstbeobachtung | Change of belief | Noah's verrücktes Projekt

# 8

### **Jeder ist anders- alle sind gleich: Von der Differenz zur Emergenz**

„Wo aber ist die Andersheit geblieben?“ fragt Baudrillard und konstatiert eine Orgie der Entdeckung, der Erforschung, der Erfindung des anderen, eine Orgie der Unterschiede. Die strukturelle Differenz wuchert ins Unendliche – in der Mode, den Sitten, in der Kultur. Die Andersheit sei wie alles andere auch unter das Marktgesetz – das Gesetz von Angebot und Nachfrage – gefallen. Von daher stamme ihre außergewöhnliche Notierung an der Börse der psychologischen Werte. Das Recht auf Differenz ist heute bereits in den Menschenrechten verankert, Andersdenkerin Rosa von Luxemburg wird davon auch nicht mehr lebendig werden.

Jeder Mensch ist anders! No na – die Unterschiede zwischen den Menschen sind völlig verschiedener Art. Sie sind äußerlich, oft spontan und wechselhaft, leben und handeln mit unterschiedlichem Wissen oder unterschiedlicher Erfahrung, Kraft, Ausdauer oder Neigung. Kein Mensch ist gleich wie der andere innerhalb von 7 Milliarden Menschen, jeder hat seinen eigenen Standort auf der Welt mit seiner unverwechselbaren Perspektive – und einem individuellen Set aus körperlichen und psychi-

schen Merkmalen. Seelisch ist diese Unterschiedlichkeit noch wesentlich stärker ausgeprägt, als körperlich. Jeder Mensch hat einen einzigartigen Satz an körperlichen und geistigen Begabungen und Schwächen, Interessen, Überzeugungen und Vorerfahrungen.

Natürlich sind alle Menschen grundverschieden. Aber wenn wir zwei beliebige Menschen miteinander vergleichen, wenn wir einen Amazonas-Indianer neben einen Nobelpreisträger für Physik stellen, wird sich am Ende zeigen, dass sie weitaus mehr gemeinsam haben, als wir ursprünglich vermutet hätten - die Folge einer gemeinsamen Evolutionsgeschichte der Menschheit. Wir sind nun mal eine große Familie, und alle sieben Milliarden Erdenbürger können auf gleiche Vorfahren zurückblicken.

Was Frauen und Männer oder Schwarze und Weiße letztlich doch unterscheidet, hat fast ausnahmslos eine historische und praktisch nie eine biologische Grundlage, sagt Richard Lewontin. Er geht recht rigoros an die vorurteilsbeladene Diskussion um angeborene Fähigkeiten und Schwächen des Menschen heran. Der einzige wesentliche biologische Unterschied, so schreibt der renommierte Harvard-Professor, sei der zwischen Mann und Frau, und der beruhe im Großen und Ganzen auf der verschiedenartigen Ausgestaltung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane.

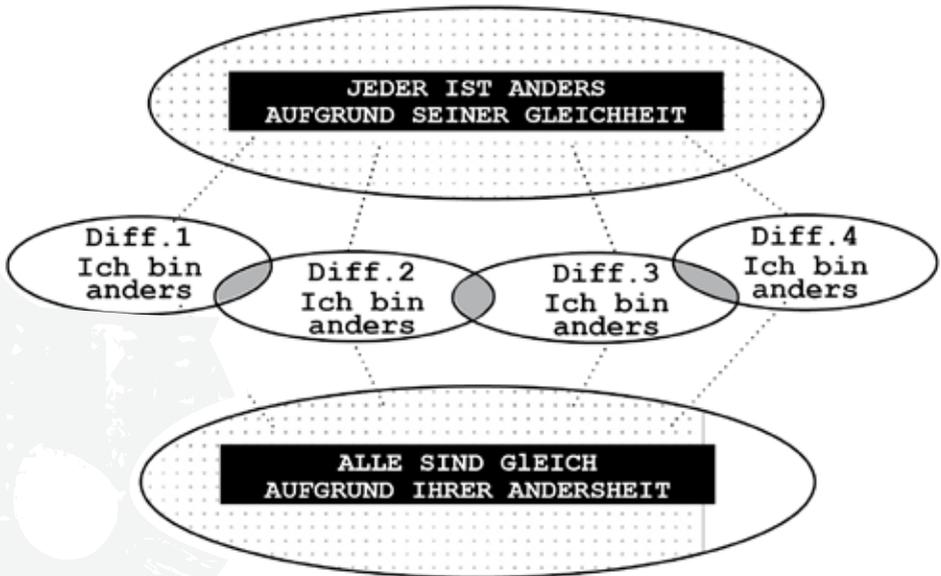
Jeder Mensch, schließt Lewontin, ist als Neugeborener mit einer derartigen genetischen Vielfalt ausgestattet, daß er theoretisch in jede auf Erden mögliche Identität schlüpfen kann. Mit anderen Worten: Jeder ist Einstein, jeder ist Roger Federer, jeder ist Barack Obama. Auf der Ebene der Gene ist also bereits jene Vielfalt angelegt, die sich auf der Ebene der Phänome gestalthaft realisiert.

Ein Dilemma: Nun sind wir Menschen nun doch alle gleichartig – und da alle Menschenrassen miteinander fruchtbar sind, kann kein Zweifel bestehen, dass wir biologisch betrachtet allesamt einer einzigen Art angehören. Gleichzeitig ist aber jeder anders als der andere. Indem wir auf eine logische Meta-Ebene kraxeln, sehen wir, dass wir tatsächlich darin gleich sind, unterschiedlich zu sein. Es verbinden sich die redundanten Unterschiede aus der Mikroebene der Differenzen zur Makroebene emergenter Egalität. So wie das Bewußtsein (durch das Zusammenspiel seiner Elemente) eine emergente Eigenschaft des Gehirns ist, also eine

in Summe übergeordnete Leistung von neuer Qualität, so ist Gleichheit als Emergenz redundanter Differenzen zu sehen, als die Summe sich wiederholender Unterschiede. Jede Differenz hebt sich auch durch eine übergeordnete Gleichheit auf. Dieses Phänomen ist auch in der Logik bekannt – scheinpaare Gegensatzpaare (Varianzen) wie Äpfel und Birnen – ihrer Art nach verschieden, werden aufgrund ihrer redundanten Unterschiede auf nächsthöherer Ebene wiederum gleich als gemeinsame Gattung Obst (Invarianz). So lässt sich das Ganze in einer Art unendlichem Regress bis zum Exzess spielen, bis wir dazu kommen festzuhalten, dass wir alle gleich sind aufgrund unserer Andersartigkeit, und jeder anders ist aufgrund seiner Gleichheit.

„Es verbinden sich die redundanten Unterschiede aus der Mikroebene der Differenzen zur Makroebene emergenter Egalität.“

Harald Danzmayr



Je nach angewandtem Reduktionismus sind wir sogar von einer erschreckenden Gleichheit. Aus biologischer Sicht unterscheiden wir uns genetisch nur unwesentlich von einem Grashalm, geschweige denn von einem gewöhnlichen Hausschwein. Wir Menschen haben alle die selbe körperliche Grundausstattung mitbekommen, also 2 Beine, 2 Arme, einen Kopf, damit es nicht in den Hals hineinregnet ... Aber: Wir bestehen aus Sternenstaub! Der Körper des Menschen ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Sternenkleid. Er besteht zur Gänze aus Sternenstaub, der Asche toter Sonnen. Die Menschheit und ihre Welt ist mit dem All nicht nur durch ihre Fantasie verbunden, sondern auch durch ein gemeinsames kosmisches Erbe: die chemischen Elemente, aus denen unser Körper besteht. Wie entstanden (bzw. entstehen) diese chemischen Elemente?

Nach der Geburt eines Sterns verbrennt in seinem Zentrum zunächst das häufigste Element, Wasserstoff, wobei als Asche das Element Helium entsteht, und eine enorme Menge an Energie freigesetzt wird, die den Stern zum Leuchten bringt. Ist der Wasserstoff im Zentrum verbraucht, verbrennt der Stern die neue Asche, Helium, wobei die Elemente Kohlenstoff und Sauerstoff entstehen. So werden der Reihe nach immer schwerere chemische Elemente produziert.

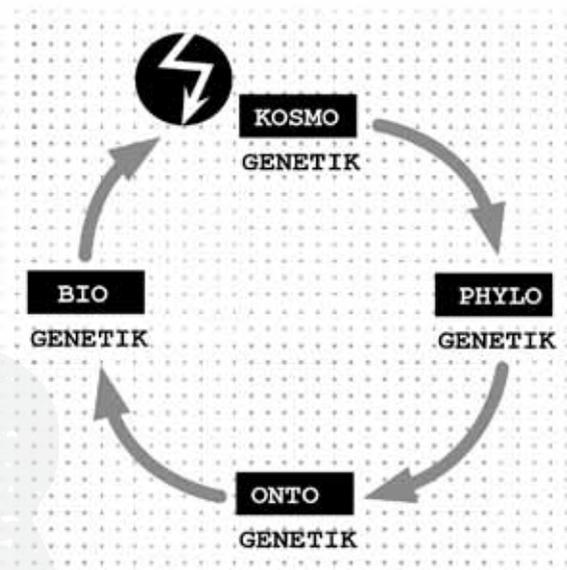
Irgendwann ist aber auch das letzte Brennmateriale verbraucht, und dann sterben diese Sonnen in einer gewaltigen Explosion, wobei sie die in Milliarden von Jahren hergestellten Elemente im Raum verstreuen. Diese verstreute „Asche“ sammelt sich in riesigen Sternenstaubnebeln, die sich irgendwann lokal verdichten und zur Geburt neuer Sternengenerationen führen.

Durch eine solche lokale Verdichtung eines Sternenstaubnebels wurden vor fünf Milliarden Jahren auch unsere Erde, die Sonne und ihre Planeten geboren. Jedes Objekt des Sonnensystems und jedes Lebewesen beinhaltet daher Atome aus fernen Ecken unserer Galaxis. In gewisser Weise war jeder von uns einmal Bestandteil mehrerer Sterne, und wir bestehen buchstäblich aus Sternenstaub.

Der Ursprung des Eisens in unseren Blutzellen, des Sauerstoffs in der

Luft, des Kohlenstoffs und Stickstoffs in unserem Gewebe und des Kalziums in unseren Knochen liegt also im Inneren zahlreicher Sonnen und viele Milliarden Jahre zurück. Hier schließt sich also der genetische Kreislauf der Evolution von der Kosmogenetik zur Phylogenetik über die Ontogenetik zur Biogenetik – also ein Kreislauf vom Großen zum Kleinen und vom Alten zum Neuen. Und wenn sich Kreise schließen, sollte man sie auch zu lassen. Wird aus einem Zyklus ein sich ständig weiterdrehender – revolvierender Kreislauf – und das tritt ein, wenn die Bio-Genetik (also alles, was wir aufgrund unseres Erbgutes in der Lage sind zu sein und zu tun) wiederum einwirkt auf die Kosmogenetik ... und so fort ...

### GENETISCHER REVOLVER



Freiheit entsteht im Bewußtsein dieser kosmo- und phylogenetischen Gleichheit und dem Schritt heraus ins eigene Leben, die je eigene und andere Welt aufgrund seiner onto- und biogenetischen Individuallage. Auf der Grundlage dieser verbindenden, übergeordneten Primär-Gleichheit entstehen die sekundären individuellen Unterschiede, das trennen-

de Anderssein, die Eigenart, der Eigensinn, unsere Individualität und Originalität, in deren Zusammenspiel wiederum eine Kultur von Vielfalt und Diversität.

Abgesehen davon hat Evolution mit Vielfalt und Anpassung zu tun. Alles ist mit allem verbunden. Der menschliche Organismus besteht in Form seiner Zellen und Organe aus jenen chemischen Elementen, die uns der Sternenstaub weit entfernter Galaxien auf unseren Planeten geweht hat. Das individuelle Atom der kulturellen Struktur ist nun dieser einzelne Mensch. Und einzelne Individuen, die in Familiensystemen zusammengefasst sind, bilden kulturelle Moleküle. Familiensysteme, in lokale Gemeinschaften zusammengefasst, bilden größere kulturelle Strukturen und so weiter, sodass wir es zu einer unglaublichen Vielfalt kultureller Entwicklung geschafft haben.

Zwischen kulturellen Gruppen gibt es große Unterschiede. Diese Unterschiede ergeben eine reizvolle Vielfalt in unserer großen Menschheitsfamilie. Diese Unterschiede verleihen die Farben, die es uns erlauben, die Andersartigkeit klarer zu sehen, weil sich der offenbare Kontrast zu unserer eigenen lokalen Lebenserfahrung darin niederschlägt. Und wir können diese Unterschiede wahrnehmen, sie schätzen und von ihnen lernen. Häufig lernen wir erst durch die Erfahrung von Unterschieden.

Die großen Entwicklungspsychologen des letzten Jahrhunderts wie z.B. Jean Piaget haben herausgefunden, dass der Mensch von Geburt an über einen assimilierenden Geist verfügt. Wir assimilieren Kultur und geben sie wie einen Staffelstab von einer Generation auf die nächste weiter. Spongebob war geboren, denn die schwammgleiche Qualität des jungen Bewusstseins trifft keine Auswahl, sondern saugt alles auf, was ihm geboten wird. Piagets Formel: „*Adaption = Assimilation + Akkomodation*.“ Wir hatten keinerlei Kontrolle darüber, was wir aufnahmen; wir können nun aber mit den Informationen, die wir bekommen haben, das Bestmögliche tun. Über unsere Wahrnehmungsgrenzen sehen wir bestimmte Dinge, glauben bestimmte Dinge und filtern andere Dinge aus. Und wenn wir nicht glauben, dass etwas möglich ist, dann ist es eben unmöglich. Wir müssen mit diesen Grenzen leben im Gefängnis unserer Konditionierung. Aber wir könnten freier sein, wären da nicht Dinge, die gegen uns arbeiten. Eines davon ist die Tatsache, dass es sich unange-

nehm und seltsam anfühlt, wenn man etwas Ungewohntes tut. Kannst du erraten, was viele Gefängnisinsassen tun, wenn sie wieder in Freiheit sind? Ja, richtig. Sie gehen gleich wieder hinein.

Wir brauchen gesunde Unterstützung: Wir werden neue Verhaltensweisen lernen müssen, weil die Alten vielleicht normal, aber nicht gesund gewesen sind. Welche vorzeitigen kognitiven Festlegungen haben wir vorgenommen und welche Grenzen haben wir unserer Wahrnehmungsfähigkeit auferlegt? Solange wir die Grenzen unserer eigenen Konditionierung nicht erkennen, sind wir nur fähig, wiederzugeben, was wir in uns angesammelt haben.

Wir kommen an und saugen die Welt in uns ein. Die Leere in uns wird von außen gefüllt. Körperliche und seelische Nahrung kommen von aussen. Dann lernen wir von unseren Eltern und Produzenten, uns anzupassen. Wir lernen, wie wir uns zu verhalten haben, wie wir ihnen mit unserem Verhalten eine Freude machen. Daraufhin geben sie uns Wärme, seelische Nahrung. Damit lernen wir im Laufe der Zeit so zu werden, dass wir den Bedürfnissen anderer Leute entsprechen. Der Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet. Wir lernen Menschen zu gefallen. Wir lernen so zu sein, wie andere Leute uns brauchten. Das nennt man unterwürfiges Verhalten. Wohl erzogen. Braver Junge. Liebes Mädchen. Anständig. Unauthentisch.

Der kulturelle Angleichungsprozess, den wir durchlaufen, gilt für uns alle, unabhängig von kulturellen Unterschieden. Die Unterschiede sind gering, weil es keine Rolle spielt, um welche Kultur es sich handelt. In jeder Kultur gibt es die richtige Art und Weise, wie man Dinge zu tun hat. Es gibt primitive Kulturen, die das Kind und den kindlichen Entwicklungsprozess ehren. Den Kindern wird erlaubt, die Kultur herauszufordern. Die neuen Dinge, die Kinder im Gegensatz zu den Erwachsenen tun, werden in die Kultur einbezogen, in die Tänze, in die Tradition. Die Erwachsenen beobachten die Kinder und sehen, was die Kinder aus der anderen Welt mitbringen.

Wir wurden abhängig geboren, der Mensch ist seinem Wesen nach von Geburt an ein Mängelwesen (*Gehlen*) und als solches dependent. Dann wurden wir dazu erzogen, kodedependent zu sein. Wir leben unser Leben indem wir versuchen so zu sein, wie andere Menschen uns brauchen.

Und wir können sterben, ohne je zu wissen, wer wir wirklich sind. Die Definition der Kodependenz ist die Verankerung in einem äußeren Bezugssystem. Rebellion und Unterwerfung sind 2 Seiten ein und derselben Medaille. Das Bezugssystem für das Verhalten liegt immer noch im Außen. Möglicherweise sind wir zwar frei von etwas, aber noch längst nicht frei für etwas. Über diese Kern-Differenz der individuellen Freiheit haben wir schon an anderer Stelle philosophiert.

.....  
*„Wir können sterben ohne je zu wissen, wer wir wirklich sind.“*  
(Harald Danzmayr)  
.....

Wir sind darauf geeicht, unseren Wert von anderen bestimmen zu lassen. Warum? Weil wir normal sind. Und wir haben Bedürfnisse, die nicht ausreichend gestillt worden sind. Wenn du anderen eine befriedigende Vorführung lieferst, und sie dich dafür mögen, dann ist das eine fabelhafte psychische Kompensation für jedes Gefühl inneren Mangels. Wenn sie uns mit einem Plus belohnen, dann fühlen wir uns nicht so sehr im Minus.

Wenn man sich selbst treu ist, lernt man die richtigen Menschen kennen, mit denen man sich versteht. Gleich und gleich gesellt sich gern. Das Gesetz der Anziehung. Ich bin unmöglich, du bist unmöglich, aber es ist ok, lautet das Motto, um sich in unserem Anderssein wohlfühlen. Auch darüber haben wir bereits philosophiert. Mein Name sei RedunDanzmayr ;-) Jetzt sind wir die Leute, über die wir früher geklagt haben. Es ist an der Zeit den Kreislauf zu durchbrechen. Wir durchbrechen den Kreislauf, indem wir bei uns selbst beginnen. Gib dich nicht mit dem Spiel der Schuldzuweisungen ab! Die Erwachsenen in unserer Kindheit gaben sich alle Mühe, sie wußten es nicht besser. Sie hätten gar nicht anders gekonnt.

Es ist faszinierend einen phylogenetischen Blick auf die Dinge zu werfen. Stecken wir Flöhe und Fliegen eine Weile lang in ein Glas und versehen den Deckel mit kleinen Löchern. Wir lassen sie eine Weile in Ruhe dort leben und heben dann den Deckel ab. Was werden die Flöhe und Fliegen wohl tun? Die meisten von ihnen bleiben im Glas. Es gibt nur ein paar Verrückte, die über den Rand hinauswollen. Die meisten bleiben darin,

weil das Glas ihre Welt ist. Wir heben die Grenze auf und sie bleiben bei dem, was sie kennen.

Unser eigenes Wachstum kann bedrohlich auf die wirken, die in ihrer Entwicklung stehen bleiben. Sie wollen uns zurückholen, weil sie ungern etwas Vertrautes verlieren, während wir uns in etwas begeben, das sie nicht kennen. Deshalb ängstigen sie sich und fragen: „Was stimmt mit dir nicht? Komm wieder zu uns herein.“ Und also müssen wir andere finden, die ebenso verrückt sind wie wir. Erwarte keine Unterstützung von denen, die im metaphorischen Glas bleiben. Du musst dich mit jemandem treffen, der schon hinübergeschwommen ist und der dich beraten kann. Oder suche nach einem anderen Verrückten, der sich mit dir in das Abenteuer stürzt.

Auch bei Fischen funktioniert das übrigens wunderbar: Stell dir ein Aquarium vor, das durch eine transparente Scheibe in 2 Seiten getrennt ist. Entfernen wir die Trennscheibe, bleiben die Fische auf „ihrer“ Seite. Diese Seite ist ihre Welt. Hier kennen sie sich aus. Sie tun, was sie gelernt haben.

Menschen können in einer Beziehung leben, in der sie missbraucht werden, aber sie sind daran gewöhnt. Vor etlichen Jahren war eine verzweifelte Frau bei mir im Coaching, weil sie sich verändern wollte. Nach und nach kam zur Sprache, dass sie ihr Mann, der ein Trucker war, regelmäßig schlug. Immer wenn er Freitag nachmittags von seiner Wochentour mit dem Truck heimkehrte, dauerte es keine Stunde bis die Frau ihre Schläge bekam. Warum? Der Mann war eifersüchtig, unterstellte ihr in seiner Abwesenheit unzüchtiges Verhalten und bestrafte sie dafür. Mit wiederkehrender Regelmäßigkeit entwickelte sich daraus ein wöchentliches Bestrafungsritual. Die Frau wusste ganz genau, was auf sie zukam. Wofür hat sie sich letztendlich entschieden? Sie ist bei ihrem Mann geblieben. Die „Sicherheit“ des Rituals war für sie mit weniger Stress besetzt als eine Veränderung in Form von Trennung, Anzeige etc. Das ist die Krux an der Sache. Meist besteht das Stressmanagement daraus, in der Komfortzone auf unserer Seite des metaphorischen Aquariums zu bleiben. Sich mit dem Status quo abzufinden ist die Antithese zur Veränderung. Die Gefängnistüren sind vergittert, aber sie sind uns so vertraut; das ist unser Zuhause. Man gibt uns drei einfache Mahlzeiten täglich.

Damit läßt sich auskommen. Und wir gehen einfach hin und her und laufen so herum, und tun so, als ob wir wüßten, was wir tun. Wir sind auf andere Verrückte angewiesen, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir wieder einfach nur hin und her gehen. Wir brauchen jemanden, der uns wie ein Spiegel zeigt, was er sieht.

Gesund sein heißt nicht, irgendwo anders hinzugehen als da, wo wir sind. Es heißt vielmehr, mit einer bewussten Wahrnehmung diejenigen zu sein, die wir sind, an dem Ort, wo wir sind. Indem wir wahrnehmen, können wir beginnen uns zu verändern. Ohne bewusste Wahrnehmung kann ich im Besitz der Annehmlichkeiten des Wohlstands sein, ohne dass es mir wohl ergeht.

Du musst dich so akzeptieren, wie du bist, und wertschätzen, wie du bist, und dir nicht vorgaukeln, du seiest jemand anders. Es ist überaus anstrengend, immer dem Glauben hinterherzulaufen, wir müssten eine kritische Menge an Wertschätzung von Außen erhalten, die wir auf magische Weise in Selbstwertgefühl verwandeln könnten. Selbstverbesserung ist ein Bluff. Perfektionismus ist eine psychische Kompensation für Minderwertigkeitsgefühle. Selbstakzeptanz ist der Anfang der Veränderung. Was immer wir ändern wollen oder uns mit Unbehagen erfüllt, zunächst müssen wir es akzeptieren. Die Idee der Selbstbeobachtung – darauf zu achten, was wir tun und was wir dabei fühlen – gehört zentral zum Gesundsein.

Du musst Risiken eingehen und Fehler machen: Das Leben kann kein Abenteuer ohne Risiko sein. Wir sind alle zu Stars geboren. Stell dich ins Rampenlicht der eigenen Wahrnehmung. Applaudiere für jeden kleinsten Schritt, den du machst. Zentimeter für Zentimeter ist das Leben ein Kinderspiel, Schritt für Schritt ist das Leben ein Kampf. Unser Mindset schreit nach einem Wechsel unserer Beliefs: DAS LEBEN IST EIN SPIEL (statt: Das Leben ist ein Kampf).

Ich glaube, wir sind geschaffen, unser Ziel zu verfehlen, uns zu verirren, zu vergessen, was wichtig ist, und ungläubig zu sein. Wir sind geschaffen, um zu sündigen oder wie immer man es nennen will. Das ist unsere Natur. Rumi sagt, dass Umwege den Pfad verdeutlichen. Wenn ich vom Weg abirre, wenn ich mein Ziel verfehle, dann gibt mir das Gelegenheit,

in Richtung emotionaler Reife vorwärts zu kommen.

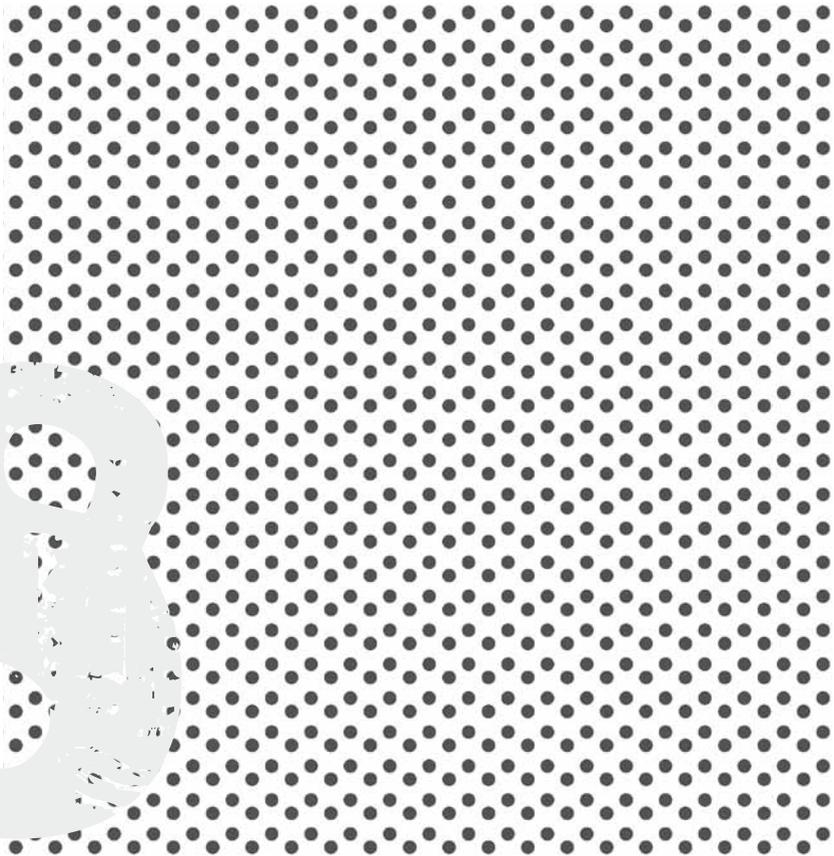
Wenn wir aufhören, uns um unsere Außenwirkung und soziale Anerkennung Gedanken zu machen, entdecken wir, wie viel Energie wir vergeudet haben. Wir stopfen das Energieleck und die Energie für all die großen, verrückten Projekte, von denen Rumi spricht, wird uns zugänglich:

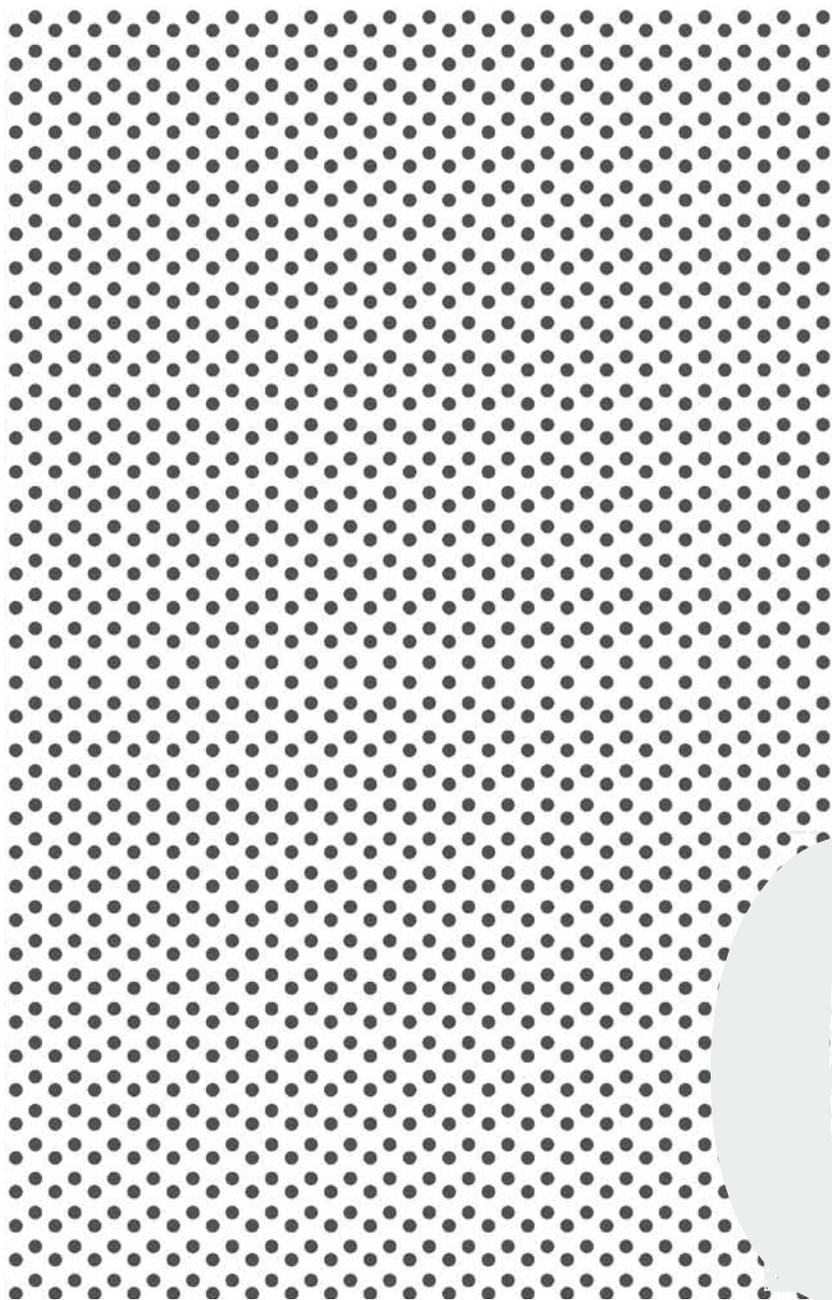
.....  
*„Selbst wenn du nicht weißt, was du willst,  
kaufe etwas, um Teil des Wandels zu sein.*

*Breche auf zu einem riesigen, verrückten Projekt wie Noah einst.*

*Es ist vollkommen gleichgültig, was die Leute von dir denken.“*

*(Rumi)*  
.....





# Lektion 9: Zwischen Maß und Masse: Lifestyle-Guide für 2 x 13,5 %

---

## Preview:

Schwarzer Schwan | Von Glocken und Kurven | just-so-theory: Extrem – Extra – Normal |  $2 \times 13,5 = 27\%$  | Vertikal und Horizontal-Differenzen | Life-Style-Guide bzgl. Wohnen, Essen, Weine, Kunst, Sport, Service, Schönheit, Gesundheit und Auto | Spenden | Originale | Chapeau! | Lebensunternehmer: Merkmale und Beispiele | wissen, was du willst | wollen, was du weißt | tun, was du willst | lieben, was du tust | ein freier Mensch

## 9

### Zwischen Maß und Masse

---

*„Willst du wertvolle Dinge sehen,  
so brauchst du nur dorthin zu blicken,  
wohin die große Menge nicht sieht.“*

*Lao Tse*

---

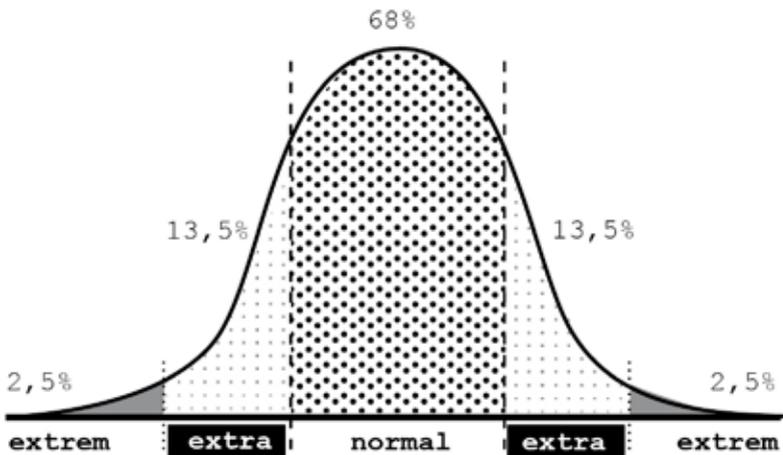
ExtraDanz impliziert einen speziellen Lebensstil, der sich wie ein roter Faden durch unseren Alltag zieht, indem wir uns tunlichst davor hüten, dort überall mitzumachen, wo alle anderen auch mitmachen, sondern immer auch die Gegenentwürfe prüfen und wählen. Hin und wieder mag es ein gutes Erlebnis sein, in die Massenhysterie eines Fußballstadions oder eines Megakonzerts einzutauchen – doch viel lieber ziehen wir die feinen Fäden und spinnen ein Netzwerk von Ver-rückten, also zwischen jenen Menschen, die aus dem grauen Durchschnitt nach außen ver-rückt sind und sich eher am Rande positionieren.

Zur grafischen Illustration unserer Positionierung eignet sich eines meiner Lieblingsmodelle, die Gauß'sche Glockenkurve: Diese geht davon aus, dass bestimmte Merkmale rund um einen Mittelwert mit unterschiedli-

cher Wahrscheinlichkeit und Häufigkeit auftreten. Auch wenn sie heute stark umstritten ist, Taleb bezeichnet sie in seinem „schwarzen Schwan“ als „G.I.B.“, als großen intellektuellen Betrug. Uns gefällt erstens diese wunderbare femine Bezeichnung eines statistischen Instruments, an was mag Gauß wohl gedacht haben, außer an Glocken und Kurven ...? Zweitens interessiert uns auch die wissenschaftliche Exaktheit nicht, i.S. von Paul Feyerabends Methodenpluralismus appellieren wir ein anything goes und machen die folgende Aussage zu einer just-so-theory. Weil es uns so gefällt.

Unsere Glockenkurve zeigt eine Normalverteilung in Bezug auf das Merkmal Normalität und zwar in Bezug auf den konkreten Lebensvollzug, aber nicht im Kontrast zur Pathologie, denn pathologische Lebensstile lassen sich in allen drei Bereichen finden.

### Glockenkurve



Unter „normal“ verstehen wir Personen, die durchschnittlich begabt sind, durchschnittlich viel Geld verdienen, durchschnittlich gebildet sind, mittelmäßig aussehen, Mittelklasseautos fahren (vorzugsweise einen VW Golf), 9-to-5-Jobs in großen Unternehmen oder staatsnahen Betrieben haben, 0815-Sex machen und das im Durchschnitt einmal in der Woche, meist an Samstagen etc. Dort, im Bereich des Normalen, befindet sich die breite Masse und der graue Durchschnitt. Das vorherrschende Prinzip dort heißt Anpassung an die Mehrheit. Wir gehen davon aus, dass in unseren Breiten 68 %, also gut zwei Drittel ein solch durchschnittliches Leben führen. Die Verteilung erfolgt nahe um die zentrale Mitte, die Einheitsmasse kennt weder rechts noch links.

Ganz außen an den auslaufenden Enden/Rändern unserer Glockenkurve befinden sich die Extreme, auch hinsichtlich unseres Referenzkriteriums Normalität. 5 % der Population haben einen extremen Lebensstil, der sich in ihrer Persönlichkeit, ihrer Arbeit, ihrer Wohnform etc. zeigt. Hier kennen wir 2 Ausprägungen. Auf der einen Seite die echten Außenseiter, z.T. nahe an der Verwahrlosung, under-dogs, häufig in Sub-Kulturen isoliert, Lebenskünstler sowie die Exoten und Sonderlinge, die das radikal Andere spiegeln und sich kaum für den Rest der Welt interessieren. Auf der anderen Seite, ähnlich isoliert wie ihr Gegenüber eine High-Class-Gesellschaft, eine exzentrische Elite mit vielen Merkmalen der Luxus-Verwahrlosung, voller Sensationen und Skandale. Beide Extrempositionen machen sich ihre eigenen Regeln und Rituale, und verhalten sich in allen Lebensbezügen sehr viel anders als der Normalmensch (obwohl auch der immer wieder seine Skandalchen braucht, um die Langeweile der Normalität zu ertragen – ganz hervorragend dazu: *„Wer aus der Reihe tanzt, lebt intensiver“* von Allan Guggenbühl)

Für uns ganz besonders interessant ist das in-between, also die Zone zwischen Normal und Extrem, die wir Extra nennen, und in der wir uns fürsprechend positionieren. Immerhin handelt es sich um 2 x 13,5% – mit 27% also um gut ein Viertel der Population. Innerhalb dieser Extra-Zone befinden sich die Individualisten, Freiberufler, Selbständige, Klein- und Kleinstunternehmer, freischaffende Künstler usw. In diesem Bereich des Extraneus liegt das Sich-Aussen-Befindende – es ist weder der Bereich des Indikativs noch des Superlativs, sondern die Zone des Kompe-

rativs. Ja, wir sind gerne besser, stärker, schneller etc., aber die Besten, Schnellsten, Stärksten wollen wir gar nicht sein, keine Sieger, sondern Gewinner, die win-win-Situationen schaffen, komparative Geister, die sich gerne vergleichen, um die Unterschiede besser zu erkennen.

Hier befindet sich ein Patchwork von Minderheiten als ein wichtiges Regulativ für die Mehrheit, zwar dezentral organisiert, aber nicht zu weit weg, sozusagen in Ruf- und Sichtweite. Zaungäste, die mit alternativen Lebensentwürfen, sowohl in Bezug zur Mitte als auch zum Rand, sehr individuell und selbstbestimmt leben können. Der große Unterschied zum extremen Rand liegt in der Anschlußfähigkeit dieser Extra-Klasse, sie integriert von beiden Seiten das Beste und entwickelt sich in ihrer Nische kontinuierlich weiter. Außerdem ist diese Extra-Klasse gekennzeichnet vom Erfolg ihrer Ideen, Projekte und Produkte. Hier entstehen konstruktive gesellschaftliche Werte, hier entsteht wirtschaftlicher Mehrwert.

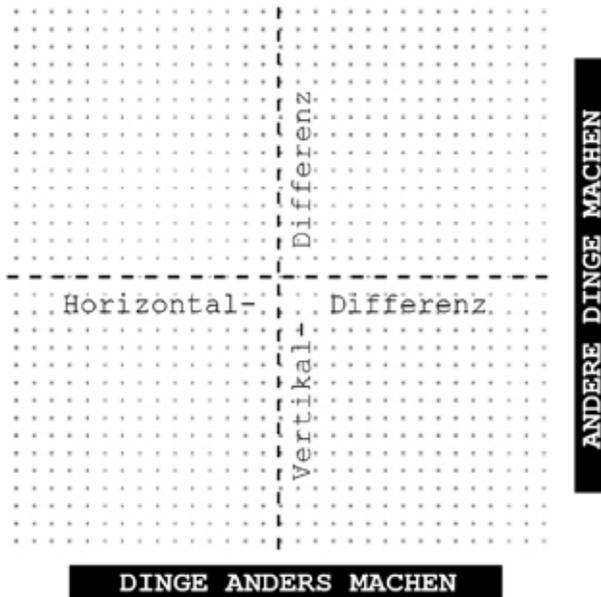
.....  
*„Die Lebenskunst des Individualisten besteht darin, so viel Abstand zu halten, dass er nicht isoliert wird.“*

*(Harald Danzmayr)*

.....

ExtraDanz postuliert eine Entwicklung weg vom Allgemeinen und hin zum Besonderen, weg von der Norm und hin zum Rand. Die Mitte langweilt uns, außerdem ist uns dort zu viel los, der extreme Rand mit seiner Radikalität und Isolation ängstigt uns, zudem ist es uns zu einsam dort. Weder wollen wir mittendrin sein, noch den Kontakt verlieren, aber in gesunder Distanz leben. Unsere Form des Andersseins drückt sich in individuellen Projekten aus, die diese Welt bereichern. Wir versuchen sowohl in der Vertikal- als auch Horizontal-Differenz Unterschiede zu machen.

## Horizontal-/Vertikaldifferenz



Durch die bewußte Sichtung, Auswahl und Unterstützung von solchen Originalen knüpfen wir ein feines Netzwerk von Ver-rückten, von Individualisten, die das gewisse Extra haben, einen Unterschied machen oder ein besonderes Service oder Ambiente anbieten. ExtraDanz ist ein Manifest gegen Massenkultur und Massenmedien in ihrer Ausgestaltung u.a. als Massenshopping und Massentourismus sowie Massenverblödung.

Wir sprechen von Personen, die etwas bewegen, obwohl oder gerade weil sie anders sind, andere Dinge tun, Dinge anders tun – und damit Erfolg haben. Das wesentliche Unterscheidungskriterium von diesen Persönlichkeiten im Kontext von ExtraDanz ist ihr Erfolg. Und zwar ein Erfolg auf mehreren Ebenen. Diese Personen leisten sich ein gutes Leben mit Stil und Genuss, entwickeln laufend spannende Projekte, vertiefen sich mehr und mehr in sich und ihre Talente, arbeiten sukzessive an ihrem Alleinstellungsmerkmal, kultivieren diese Unterschiede in einer liberalen

Art und Weise, vernetzen sich mit anderen Ver-rückten und etablieren eine gelebte Diversität. Viele dieser Individualisten haben ausgefallene Hobbies oder betreiben exotische Sportarten, alle stellen sich entschieden gegen die herrschende Massenkultur.

Sie lassen sich keine Ware aus Massenproduktion andrehen, diesen Wahnsinn machen sie nicht mehr mit. Sie erklären die zunehmende Discount-Philosophie zu ihrem Feindbild und gehen in ihrer Haltung und ihrem Verhalten entschieden dagegen vor, indem sie nach Möglichkeit keine Wegwerf- und Einmal-Produkte erwerben, sondern Produkte aus sinnvollem und nachhaltigem Wirtschaften. Wir müssen die „Kleinen, Feinen, Anderen und Besonderen“ auf allen Ebenen unterstützen und fördern, und unser Geld nicht den Massenabzockern in den Rachen werfen!

Viele von ihnen leben auf sehr individuelle Art in zentralen Altbauwohnungen, Villenetagen, Designerlofts unterm Dach oder Souterrain, in renovierten Bauernhäusern etc. Die Wenigsten sind in Gemeindebauten, Riesensiedlungen, Reihenhäusern oder Schrebergärten untergebracht. Ganz besonders interessant finden sie das Alte und das Neue sowie die kreative Spannung, die daraus entsteht, auch in der Architektur. Absolute Alleinlagen sind wahrscheinlich eher etwas für echte Exzentriker. Sie stehen eher auf gute Lagen beim Wohnen wie beim Wein, wobei wir wieder beim Thema wären ... Unter einer guten Lage verstehen sie z.B. am oder nahe am Wasser zu leben, mit Blick auf ein Gewässer, auf die Weinberge oder den Wald und den freien Himmel zu wohnen, am Stadtrand mit viel Natur und guter Infrastruktur, in Aussichtslage auf einem Hügel, am Waldrand oder direkt an einem Park oder städtischen Garten, mit Blick aus einem Dachfenster auf die Dächer der Stadt und die Kirchtürme ... in innovativen Wohnprojekten wie z.B. von Matzinger ([www.matzinger.at](http://www.matzinger.at)) oder dem genialen Roland Rainer ([www.roland-rainer.at](http://www.roland-rainer.at)) u.ä.

Diese Menschen richten sich gerne gut ein. Mehr noch. Gerade in den eigenen vier Wänden lieben sie das Besondere neben dem Praktischen, das Dekorative neben dem Dezenten. Das bedeutet, dass sie einen großen Bogen um die herkömmlichen Möbelhäuser mit XXXL-Philosophie machen, und möglicherweise zwischen Ikea, Kare und Interio durchmischen. Oder sie lassen sich fachmännisch beraten und inspirieren von

einem der wenig übriggebliebenen Idealisten wie z.B. Wohnphilosoph Klaus Hoflehner ([www.wohnenbyhoflehner.at](http://www.wohnenbyhoflehner.at)). Neben der Ästhetik eines high quality lifestyles beweist er nun auch mit einem der modernsten Schlafberatungszentren Österreichs Gesundheits-Kompetenz am letzten Stand des Wissens.

ExtraDanz als Synonym für selektiven Lifestyle beginnt bei der Auswahl der Lebensmittel und endet bei der Wahl des Radiosenders. Es gibt auch in diesem Bereich so viel Mainstream und Müll, dass sie sich ganz bewusst für andere Anbieter entscheiden müssen. Und diese gibt es, man muss sie nur suchen. Wahrscheinlich unterscheidet sich ihr Geschmack für Musik, Filme, Literatur, Mode etc., aber auch für Wein und andere Nahrungs- und Genussmittel deutlich vom Durchschnitts-Konsumenten. Gerade bei den Lebensmitteln achten sie weniger auf den Preis, als vielmehr auf die Qualität, denn sie wissen: Du bist, was du isst. Vielleicht kaufen sie aus dem Sortiment der gängigen Biolinien der Großmärkte ein, möglicherweise unterstützen sie aber auch die kleinen, feinen Bio-Läden mit ihren Delikatessen und frischen Spezereien. Manche kaufen ihr Rindfleisch direkt beim Bauern um die Ecke ab Hof, weil sie wissen, wie gut und artgerecht diese Tiere gehalten werden, andere fahren zum Biomarkt oder lassen sich von diesem die wichtigsten Sachen direkt nach Hause liefern. In unseren Breiten wäre das z.B. vom Biohof Achleitner ([www.biokiste.at](http://www.biokiste.at)). Biologische Ernährung ist heute keine Frage des Geldes mehr, sondern der Einstellung. Wen oder was möchte ich über meinen Einkauf unterstützen? Interessanterweise korreliert heutzutage die einkommensschwächere Schicht mit Übergewicht, d.h. Fettleibigkeit findet sich bei ärmeren Menschen signifikant häufiger als bei einkommensstärkeren Schichten (gilt natürlich nur für die „erste Welt“, also die heutigen Industriestaaten).

Auch bei den Weinen greifen sie mehr und mehr auf jene Winzer zurück, die Weine von hervorragender Qualität in überschaubarer Menge zu einem fairen Preis anbieten. Und dabei brauchen wir gar nicht über die österreichischen Grenzen zu schauen, um einen erstklassigen Wein zu bekommen. Mit schweren Rotweinen aus dem (Mittel-)Burgenland und fruchtigen Weißweinen aus der Wachau oder der Süd-Steiermark sind sie

bestens versorgt. Auch dort sind gerade jene meist kleineren Winzer zu empfehlen: die [www.bio-steirer-wein.at](http://www.bio-steirer-wein.at), allen voran der Bio-Weinbau Rupp ([www.bio-gusto.at](http://www.bio-gusto.at)), [www.paradeiser.at](http://www.paradeiser.at)/*Fels am Wagram*, [www.bioveritas.at](http://www.bioveritas.at), [www.meinklang.at](http://www.meinklang.at) (Neusiedlersee). Ein gesunder Weingarten ist ein Biotoptop und steht im Zeichen der Bio-Diversität, voller Pflanzen, Insekten und Schmetterlinge.

Einen fantastischen Querschnitt internationaler Top-Bio-Weine findest du am ehesten bei [www.delinat.com](http://www.delinat.com).

Das Beispiel Delinat zeigt, wie es gelingen kann, biologisch hochwertig zu produzieren und gleichzeitig weg vom Müsli-Image zu kommen. Karl Schefer, der Gründer von Delinat, war auch Initiator der Idee «Château Duvivier», eines Weingutes in der Provence: [www.chateau-duvivier.com](http://www.chateau-duvivier.com).

*„Mein Wunsch ist, dass der biologische Landbau zum Standard erhoben wird, und dass die Giftwirtschaft ihre Produkte deklarieren muss. So, wie auch Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel deklariert werden müssen. Mein Wunsch ist, dass sowohl Produzenten wie auch Konsumenten, Politiker und Firmen, einsehen, dass der biologische Landbau die einzige Lösung ist. Dieser Wunsch hat zu meiner Vision Château Duvivier geführt.“*

Doch man muss gar nicht so weit weg gehen, um auch im touristischen Bereich sensationelle Angebote für den anspruchsvollen Genießer zu finden. Aus dem Rohdiamanten Schloss Mühldorf, das früher ein Ort des Rückzugs für eher alternative Seminarangebote war, ist ein hochkarätiges Vorzeigehotel geworden, immer noch ideal für den entspannten Rückzug und zum Seele baumeln lassen. Von der Familie Würmer herzlich betreut und gerade für den Golfgast ideal gelegen, unterscheidet es sich bis ins kleinste Detail von den großen gleichgebügelten Hotelketten. Aber auch die spannende Kombination von Reitsport und Fußball, ergänzt durch stimmungsvolle Märkte zu Ostern und im Advent machen diesen Ort einzigartig. Nicht zuletzt, weil wir dort in unserem Erfolgscampus Outdoor-Aktivitäten vom Kanufahren bis zum Hochseilgarten für unsere Premiumkunden besonders attraktiv anbieten können ([www.schlossmuehldorf.at](http://www.schlossmuehldorf.at)).

Wenn sie in unseren Breiten der medialen Massenbeschallung der meisten Sender und Kanäle entgehen wollen, bleibt ihnen immer noch die

Wahl von [www.superfly.fm](http://www.superfly.fm) oder [www.lounge.fm](http://www.lounge.fm). Das ist Radiokultur vom Feinsten. Das Beste von Ö3 gibt's in meist kostenlosen Podcasts zum Download als „Wecker Comedy“ (Mikromann, Prof. Kaiser etc.), im „Wecker Konzentrat“ erfährst du in 4 Minuten alles was in 4 Stunden an News, Sport, Events, Wetter etc. berichtet wurde; den Rest kannst du dir sparen, ist nur Müll. Einzige Ausnahme: sonntags „Frühstück bei mir“ – gibt's aber auch als Podcast zum Abonnieren und eignet sich gut für die vielen langen Winterläufe oder beim Schwitzen am Ergobike. Ö1 ist natürlich Qualitätsjournalismus für sich, der jedoch auch erst ertragen werden will. Auch hier empfehlen sich selektive Podcasts wie z.B. „Le-porello“ oder die „Talentebörsen“. FM4 ist relativ nahe in seinem mind set („*You're at home baby*“), doch zum Dauerhören komplett ungeeignet. Auch hier gibt's gute Podcasts wie z.B. die FM4-Comedy oder die Off-Air-Tagebücher. Für den täglichen Gebrauch, ganz bewusst oder ganz nebenbei, geht nur: [lounge.fm](http://lounge.fm) oder [superfly.fm](http://superfly.fm).

Für die Vielfernseher empfehlen sie auch einen selektiveren Umgang mit Fernsehen. Nachdem die RTL-isierung und andere Pathologismen der massenmedialen Verarschung so weit fortgeschritten sind, hilft nur die Distanzierung von diesem Müll durch Phasen der absoluten Abstinenz und/oder einen feineren Geschmack zu entwickeln. Am ehesten entspricht ihren Vorstellungen [www.arte.tv](http://www.arte.tv) und manchmal servus tv.

Gerne schauen sie auch gut recherchierte Krimis wie z.B. den Tatort oder den kultigen Columbo. Soaps sind Ihnen eher zu wider, wenn da nicht dieses „Two and a half man“ wäre ... In Zeiten der totalen Erschöpfung nehmen sie aber auch mal alles an, was so daher kommt und zappen sich ins Koma ... Und Sport darf übrigens immer laufen ;-)

Ihre Literatur besorgen sie in einem gut sortierten Buchladen und nicht in den Riesen-Ketten à la Thalia etc. Nur ausnahmsweise bestellen sie in einem Anfall von Bequemlichkeit das Buch von der Couch aus dem Megamarkt AMAZON, aber nur mit schlechtem Gewissen, denn dieses Geld hätten sie auch bei ALEX lassen können, einer Institution von Buchhandlung im Herzen von Linz ([www.derallex.at](http://www.derallex.at)), dem Herrn Stelzer alias Alex. Genauso halten sie sich als Cineasten an die kleinen Programmkinos mit ihrer erlesenen Auswahl guter Filme, nicht für die Menge gemacht, sondern für dich und mich. Der Rest darf sich im Popcorn-Rausch zusam-

men mit allen Hausmeistern dieses Landes im Megaplex oder Cineplex massenbeschallen lassen.

Auch bei der Auswahl von Restaurants und Bars gehen sie selektiv vor, denn die Zeiten, in denen es nur um einen billigen Rausch oder einen schnellen Flirt ging, sind längst vorbei. Sie nehmen Bedacht darauf, ob ihre ExtraDanz dort auch wirklich erwünscht sind. Nur in echten Ausnahmefällen geben sie sich dem gemeinen Gaumen hin und landen in seelenlosen Fastfood-Ketten, grundsätzlich essen sie aber kein Fleisch aus Massentierhaltung, sondern bestellen z.B. bei [www.vielfalt.at](http://www.vielfalt.at). Es gibt auch eine interessante Alternative zu Mac Donalds namens [www.dieburgermacher.at](http://www.dieburgermacher.at). Dort gibt's köstlichste Burger, alle Zutaten sind selbstgemacht aus bester Bio-Qualität. Oder der gute alte Würstelstand. Nicht, dass es dort etwas Gesundes zum Essen gibt, im Gegenteil, aber es ist immer noch ein Ort für die Philosophen von der Straße. Je später die Stunde, desto größer die Weisheit! Ein Genuss der anderen Art!

In meiner Heimatstadt Linz sind kulinarisch 3 Restaurants hervorzuheben: Allen voran das p'aa. ([www.paa.cx](http://www.paa.cx))

Das p'aa ist Österreichs Nummer Eins am vegetarisch-veganen Sektor. Patron Hannes Braun ist dort Trendsetter und Inputgeber am heimischen Markt und Spezialist für Crossover/Fusion-Küche: eine völlig undogmatische bunte Gemüse – und Getreideküche: viel indisch, mediterran, südamerikanisch, orientalisch, österreichisch, differenziert abgeschmeckt und abwechslungsreich. Kein Wunder, dass das schicke Lokal im beeindruckenden Gewölbe samt großer Lounge so beliebt ist. Dabei geht es Hannes Braun um weit mehr als eine hübsche Oberfläche. Wo möglich, verwendet er Bioprodukte.

Mein persönliches Lieblingsgericht im p'aa: Indisches Linsendaal mit Reis und Chutney. Kochkurse, Workshops und TeamCooking werden angeboten. Das Lokal passt mit seiner Küche und seiner Einrichtung in jede Metropole dieser Welt. Achtung! – ohne Reservierung ist es abends fast unmöglich, einen Tisch zu bekommen. Bis jetzt konnte noch niemand ein besseres vegetarisches Restaurant finden!

*„Bei mir muss man wirklich Koch mit Leib und Seele sein. Da gibt es keine Mikrowelle und kein Tiefkühlklumpert“,* sagt Braun, der auch selber den Kochlöffel schwingt. Der gebürtige Salzburger wurde nach einer turbu-

lenten Lehrzeit - er verbrauchte drei Lehrstellen und zwei Berufsschulen - sein eigener Chef. 1997 eröffnete er das Café Paradiso, das erste Biolo lokal Österreichs. Für den Start des p'aa im Jahr 2002 beendete er auch seine Karriere als Poolbillard-Spieler. Dafür zählt er nun zur ersten Liga der vegetarischen Köche. „Ich esse selber auch kein Fleisch!“ erklärt Braun seinen Hang zu Gemüse & Co. und anstelle von Fleisch serviert er lieber Kultur. Aktuell gibt es im p'aa eine Fotoausstellung mit Kinderfotos aus aller Welt zu sehen. Nebenbei ist in Steinwurfweite vom „Haupthaus“ ein kleiner Ableger entstanden, das p'aa delights. Nach derselben Philosophie wird hier Frühstück vom Feinsten kredenzt und mittags Suppen und Eintöpfe aller Art auch zum Mitnehmen. Heiß!

.....

*„So nebenbei geschieht das Außerordentliche.“ (Elfriede Gerstl)*

.....

Gutbürgerliche Küche mit viel persönlichem Touch und kreativer Zubereitung von Meister Wagner gibt's in der [www.wagnerei.at](http://www.wagnerei.at); zusätzlich besticht der hauseigene, 450 Jahre alte Weinkeller, der neben einer breiten Auswahl an heimischen und ausländischen Weinen auch Raum für die Einlagerung der eigenen Weine bietet, welche auch jederzeit in aller Ruhe im Lokal genossen werden können.

Echte Haubenküche brauchen die wenigsten, nicht weil diese nicht gut schmeckt, oh ja! – sondern weil das Preis-Leistungs-Verhältnis nicht stimmt und sich angesichts der deftigen Preise das schlechte Gewissen meldet. Ein tolles Essen von bester Qualität in gediegenem Ambiente sollte nicht viel mehr als 20 Euro/Person kosten. Den Differenzbetrag zum Haubenlokal spenden sie lieber an wohltätige Organisationen wie z.B. [www.wfp.org/how-to-help](http://www.wfp.org/how-to-help).

Hin und wieder gönnen sie sich ein leidenschaftliches Frühstück – am besten beim Brandl Bäcker. Abgesehen davon, dass er Backwaren in sensationeller Qualität und mit herausragendem Geschmack erzeugt – ein wenig exhibitionistisches Schau-Backen tut das Seinige dazu ... Nein, das ist eine Unterstellung – aber wir Voyeure könnten das so empfinden! Brandl stellt eine hübsche Bäckerin in die Auslage und lässt sie im Glas-kobel den Teig kneten ... und während du dein handgebackenes Kipferl mit Butter und Marmelade verspeist, stellst du dir vor, wie sich die junge

Bäckerin dort drin langsam auszieht und das Mehl auf ihrem nackten Körper verstreut ... Die Backwaren sind im Verkaufsbereich wie Designerschmuck in schönen Regalsystemen mit Spezialbeleuchtung und Farbenspiel arrangiert und so gesehen wundert es auch niemanden, dass ein Laib Brot gern auch mal 7 bis 10 Euro kosten darf. Spätestens am frühen Nachmittag sind die Regale leergekauft. Außerdem spart Brandl mit der Marmelade in den Krapfen und Croissants NICHT. So einfach ist das. Brandl kennt die Emotionen seiner Kunden. Er weiß, dass man beim Krapfenessen mit jedem Bissen die süße Marmelade erwartet und steckt häufig enttäuscht den letzten trockenen Bissen Teig in den Mund. Wieder nix. Nicht so bei Brandl! Ein süßes Vergnügen vom ersten bis zum letzten Biss! Sehr empfehlenswert v.a. in der kalten Jahreszeit ist der Frühstücksbereich im hinteren Teil des Lokals mit stylishem Kamin! Während du den 2. Illy runterspülst, knistert nicht nur die Zeitung in deiner Hand, sondern auch das lodernde Holzfeuer im offenen Kamin ... so einfach ist das. Beim Brandl brandlt's halt. Das Interessante daran ist, dass dieser Brandl mit mir in eine Klasse gegangen ist, aber diese erste Klasse Gymnasium nicht geschafft hat – und heute DAS!!! Der Meister des Handgebäcks ist auch im allgemeinen Expansionswahn nicht in die Breite gegangen und hat nicht diversifiziert, sondern macht sein Geschäft laufend besser und v.a. anders als die anderen. Er bleibt bewusst klein und konzentriert. ([www.baeckerei-brandl.at](http://www.baeckerei-brandl.at))

.....

*„Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.“ (Niki Lauda)*

.....

Sie gehen zwar ganz gerne zum Shopping, meiden aber große Einkaufszentren wie die Pest. Darum bleiben sie lieber in der Stadt und kaufen beim Nahversorger ein, als sich über die Rolltreppen und durch die Gänge der Shopping-Malls schieben zu lassen. Sie sind in den kleinen Boutiquen zuhause, die sich trotz der vielen Modeketten gehalten haben. Einige von ihnen leisten sich hin und wieder einen Schneider, um sich etwas wirklich Individuelles zu gönnen, andere stellen online ihre maßgeschneiderte Kleidung zusammen – z.B. [www.tailorstore.at](http://www.tailorstore.at): Maßhemden- und Blusen, Poloshirts, Boxershorts, Manschettenknöpfe. Hier zeigt sich ihre Lebensphilosophie besonders bildhaft: lieber maßgeschneidert als

von der Stange.

---

*„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch.“*

*(G.B. Shaw)*

---

Ganz besonders für die Damen hervorzuheben ist unser Schneidermeister Gottfried: Er entwirft weltweit Haute Couture für Adelsfamilien, Fürstenthäuser und sonstige Prominenz ... Ich habe ihn öfters erlebt und beobachtet im Umgang mit seinen Kundinnen: Er versucht den Körperbau jeder einzelnen Kundin zu erfassen – und passt die Stoffe und Schnitte diesem intuitiven Verständnis des einzigartigen Körpers an ... eine Fähigkeit, die ihm jahrelange Treue bekannter Damen einbringt. Seine Mission ist, das Göttliche jeder Frau zum Vorschein zu bringen. Und das ist nicht immer leicht bei der betuchten Zielgruppe 60 plus ... ([www.gottfried.cc](http://www.gottfried.cc)) Ähnliches gilt für Männer bei den Schuhen: Auch wenn handgefertigte, rahmengenähte, genagelte Schuhe in der Anschaffung ihren Preis haben, amortisieren sie sich leicht über die Anzahl der vielen Jahre, die sie überdauern ([www.schuhwerkstaette.at](http://www.schuhwerkstaette.at)). Und du unterstützt auf diesem Weg ein altes Handwerksgewerbe, das aufgrund der vielen Discounter vom Aussterben bedroht ist.

Stilistisch ist alles erlaubt, was gefällt. Einzige Ausnahme: Krawatten-tragen verboten! Dieses „Gängelband“ dient als Symbol der Anpassung und Unterwerfung, was ihren Absichten diametral entgegenwirkt. Sie brauchen Luft und Freiheit und betrachten die Krawatte (ethymologisch von Kravat = Kroate) als verzichtbares Relikt aus früheren Tagen. Wenn sie schon etwas um den Hals tragen wollen, dann ein schönes Schaltuch aus feinem Stoff. Es gibt keine einzig richtige Gelegenheit mehr, um eine Krawatte zu tragen.

.....  
„Die Symbolik ist klar. Sie besagt (...) Wie Sie sehen, bin ich bereit, mich anzupassen... Ich bin bereit ... [sie] in Kauf zu nehmen, damit Sie sicher sein können, dass ich auch andere Erniedrigungen und Einschränkungen akzeptiere, um diesen Job zu bekommen oder zu behalten ... Sie ist ein Gängelband.“ (Stephen Biddulph)  
.....

Sie richten sich weniger nach Modeerscheinungen als nach der eigenen Lust und Laune. Ihre Garderobe ist übersichtlich und gestaltet sich als bunte Kleidermischung von Flohmärkten und Designerschuppen.

Als Sportler schätzen sie wohl ein breites Angebot, trotzdem geben sie nicht der Versuchung nach, alles in einem der lauten Handelsriesen zu kaufen. Wer es allen Recht machen will, macht es keinem Recht, heißt es zurecht. Und daher wenden sie sich entweder an den Spezialisten z.B. für Tischtennis [www.pingpong-shop.at](http://www.pingpong-shop.at) oder für Triathlon [www.sport-pauli.de](http://www.sport-pauli.de), den es jetzt endlich auch in Linz gibt. Oder sie gehen direkt zum Sport Öhner für's Tennis-, Rad- oder Skiservice und fühlen sich zurückversetzt ins „Jahr Schnee.“ Daher gibt's dort keine eigene Website, dafür maximal persönliche Betreuung, eine originelle Location und den ehrlichen Geruch von Kettenöl und aufgebügeltem Skiwachs. Wer sich zudem einmal von Urgestein Rudi Fliesser einen Laufschuh anprobieren und schnüren ließ, weiß, dass dieser Mann dafür lebt (wenn er nicht gerade auf dem Golfplatz ist)!

Leider führen ihre sportliche Ambitionen auch manchmal zu körperlichen Problemen. In der Praxis Römerstraße finden sie zu jedem Thema den richtigen Therapeuten. Zuerst hervorzuheben ist die Location selbst: Untergebracht in einer alten restaurierten Villa mit Parkgarten voll altem Baumbestand (Ginkobäume neben Magnolien und Rotbuchen), auch was das Team betrifft, ein gelungenes Beispiel von Kompetenzresonanz – hier haben sich auch die richtigen Personen angezogen und bilden ein buntes Kollektiv von starken Individualisten ([www.praxis-roemerstrasse.at](http://www.praxis-roemerstrasse.at)). Zuallererst ist da Johannes Randolf zu nennen, dieser begnadete Therapeut und Traum-Tänzer. ([www.johannes-randolf.at](http://www.johannes-randolf.at))

Wer auch medizinische Betreuung braucht und nicht sofort unters Messer will, kommt an Dr. Helmut Fliesser nicht vorbei. Der Mann hat ein goldenes Händchen und die Aura eines vertrauenswürdigen Pfarrers (im

besten Sinn!) – [www.fliesser.com](http://www.fliesser.com).

Auch wenn du lange warten musst, um einen Termin zu bekommen, es lohnt sich: Friseur Edinger ist auf der Ebene der Friseure so ein Paradebeispiel von Originalität und Differenz: Alleine das Ambiente ist umwerfend, in einem herrschaftlichen Stadthaus residiert der Gast in hohen Räumen, bei chilliger Musik, duftendem Kaffee oder einem Glas Prosecco. Allein die Haarwäsche zahlt sich schon aus - weil damit immer ein Ritual der Kopfmassage verbunden ist, himmlisch! Chef Christian Edinger hat es geschafft, vielen Stars in der Friseur-Szene eine berufliche Heimat zu geben, indem er sich nicht selbst in der Vordergrund stellt, aber immer auch selbst am Ball bleibt und gemeinsam mit seiner Familie das Unternehmen steuert und weiterentwickelt (30 MA). Ein besonderer Coup ist ihm mit seiner Stirnfolie gelungen, einem Einmalprodukt, das beim Haarschnitt quasi als transparentes Schutzschild das Gesicht vor den lästigen Schnitthaaren schützt. So konsequent hat in diesem Kontext noch keiner zuvor an das Wohlbefinden seiner Kunden gedacht und das Problem mittels einer innovativen (patentierten) Produktentwicklung gelöst. Die weltweite Vermarktung dieser Folie (FACEPRO) hat längst begonnen, L'Oreal als einer der ersten Vertriebspartner konnte gewonnen werden, Kunden gibt es von Japan bis Italien und England bis Brasilien. Chapeau!! [www.edingerhschnitt.at](http://www.edingerhschnitt.at)

Zu guter Letzt müssen wir noch etwas über eines unserer Lieblingsspielzeuge aussagen – das Auto. Hier sind sie tolerant: Alles ist möglich außer ein Volkswagen mit all seinen Sub-Marken oder die japanischen Schüsseln. Ein No-Go ist einer jener SUV's, die zwar aussehen wie Geländewägen, aber komplett ungeeignet dafür sind. Die höchste Dichte an angemeldeten Premium-SUV's finden wir übrigens im ersten Wiener Bezirk ... Dort werden sie auch gebraucht ;-). Geländegängig und gleichzeitig ästhetisch sind eigentlich nur die Landrover in ihren unterschiedlichen Variationen, und möglicherweise ein alter Puch G. That's it.

Egal, wo du lebst, es gibt sie überall, diese Originale, du musst sie nur wahrnehmen. Meist lauern sie gleich um die Ecke. ExtraDanz ist etwas für die vielen Originellen, Anderen, Besonderen an jedem Ort dieser Welt. Finde Deinen Unterschied und gestalte ihn. Mit einem klaren Profil markierst du deutliche Trennlinien zwischen dir und deinem Umfeld

und wirst unterscheidbar und unverwechselbar. Arbeite hart an deinem Alleinstellungsmerkmal. Was ist das Besondere an dir, was sind deine Fehler und deine Mängel? Mache eine Marke aus dir! Dein Slogan soll lauten: *Born to be different* oder *difference matters!*

Unterscheidungsmerkmale sind ja nur ganz selten fachlicher Art. Egal, welches Produkt oder welche Dienstleistung du vertreibst, machen wir uns nichts vor, es war alles schon da, und die Unterschiede sind marginal. Erst durch die Art, wie du dein Werk beseelst, wird es einzigartig. Freiberufler aller Art wie Ärzte, Journalisten, Architekten, Rechtsanwälte, alle Formen der Berater und Coaches, Werbefotografen, Designer, sowie die freischaffenden Künstler und andere Selbständige wie Gartengestalter, Seminarorganisatoren, sie alle gelten als Lebensunternehmer, weil sie ihr Leben wie ein Unternehmen führen, ihr Unternehmen.

Was macht eigentlich einen (Lebens-)Unternehmer aus? Um die Selbstständigen besser kennen zu lernen, gab die Commerzbank eine Studie in Auftrag: Klare Sache, denkt der Laie und tippt auf eine besonders stark ausgeprägte „kaufmännische Ader“ und liegt mit seiner Einschätzung doch weit daneben. Für die Selbstständigen selbst zeichnet sich der Unternehmer vielmehr durch Faktoren wie Risikobereitschaft, Mut zur eigenen Idee, Beharrlichkeit, soziale Intelligenz, Weitsicht, Professionalität und schließlich noch gutes Auftreten aus. Selbständige entsprechen nicht dem Bild, das die Öffentlichkeit von ihnen zeichnet. Sie stellen Profitstreben hintan und sehen in ihrer Tätigkeit vor allem die Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen. (*TNS Infratest: Unternehmergeist von Selbständigen, Freiberuflern und Gewerbetreibenden, Frankfurt a.M. 2005*) Freilich ist es nicht allein mit fachlichen Qualifikationen getan. Gegenüber seinen Kunden und Mitarbeitern muss der Unternehmer in die eher defensive Rolle des Diplomaten schlüpfen, um gleichzeitig als guter Kaufmann in eine offensive Rolle zu steigen, in der er Neukunden sucht und bei Bedarf auch seine Mitarbeiter antreibt. Sich selbst sehen die Selbstständigen als Dreh- und Angelpunkte ihres Betriebes. Von Mitarbeitern erwarten sie zwar eine engagierte Unterstützung, sind aber nur in geringem Umfang bereit, Verantwortung abzugeben. Warum entscheiden sich Menschen, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und Unternehmer zu werden? Wieder liegt der Außenstehende falsch, wenn

er banales Streben nach Profit als Triebfeder für diesen Karriereplan vermutet. Bei keinem der Befragten gaben finanzielle Erwägungen den Ausschlag. In ihrer selbstständigen Tätigkeit sehen die Unternehmer vor allem eine Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Die persönliche Performance wird zum Qualifikationskriterium für den beruflichen und sozialen Status. Der Gedanke, niemandem Rechenschaft ablegen zu müssen und wenigstens den überschaubaren privaten Kosmos nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können, ist für alle Befragten eine starke Triebkraft. Hinzu kommt allerdings auch die Leidenschaft für den eigenen Beruf. Beim Weg in die Selbstständigkeit können äußere Anlässe ebenso eine Rolle spielen wie die Familientradition. Daneben können auch Zufälle den Anstoß geben, wenn zum Beispiel ein richtiges Angebot zum gerade richtigen Zeitpunkt kommt. Selbst private Notlagen wie Arbeitslosigkeit oder eine unbefriedigende Situation (Unzufriedenheit mit der aktuellen Arbeitssituation) können den Weg zum Unternehmer ebnen. Von zentraler Bedeutung aber, das stellte die Studie fest, sind psychologische Faktoren wie Visionen, Freiheitsstreben und Ehrgeiz.

Als zentrale psychologische Faktoren werden also immer wieder Freiheit und Unabhängigkeit genannt (welche immer nur in ihrer bedingten Form vorliegen können, wie an anderer Stelle bereits ausgeführt). Was zeichnet den freien Menschen nun aus? Auch hier gibt es eine Unmenge philosophischer und neurobiologischer Theorien, Thesen und Antithesen. In der komprimiertesten Form hat sich dazu bisher Immanuel Kant geäußert: „*Ich kann, weil ich will, was ich muss.*“ Aus meiner eigenen Erfahrung heraus stellt sich die Sachlage ähnlich dar: Der freie Mensch weiß, was er will und will, was er weiß. Er tut, was er will und liebt, was er tut. Was bedeutet das nun im Einzelnen?

.....

*„Ich kann, weil ich will, was ich muss.“*

*(Immanuel Kant)*

.....

### **1. Wissen, was du willst**

Zunächst geht es darum, deine persönlichen Werte zu definieren, deine persönliche Wertskala, deine Lebensprioritäten zu erarbeiten. Dann gilt

es, auch deine persönlichen Ziele zu formulieren, zu wissen, was du im Leben willst. In unserer Massengesellschaft werden dir deine Ziele oft von außen diktiert; du lebst nicht dein eigenes, originelles Leben. Du musst dich darum unabhängig machen von der Meinung der anderen, dich frei machen vom sozialen Druck, der Mode, den Einflüssen der Werbung und den Tausenden von Formen, wie man von außen beeinflusst werden kann. Du musst dich selbst anregen, deine persönlichen kurz- und langfristigen Ziele und Anliegen zu konkretisieren. Und selbstverständlich diese von Zeit zu Zeit überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

## **2. Wollen, was du weißt**

Der zweite Schritt – nach dem Wissen, was du eigentlich willst –, ist dahin zu gelangen, dass du willst, was ich weißt. Wir sprechen jetzt von dem, was du wirklich willst, wofür du geschaffen bist, nicht von dem, was persönliche Launen wollen. Dieser Schritt ist wichtig für die innere Kohärenz der Persönlichkeit. Es geht nicht nur darum, etwas zu wissen, sondern es wirklich zu wollen. Du musst die erkannten Werte und Ziele deines Lebens mit Willen und Herz umfassen. Das erlaubt dir, eins zu sein mit dir, stimmig zu leben.

## **3. Tun, was du willst**

Gemeint ist, dass du das tust, was du wirklich willst, nicht das, wozu dein primitives Ich dich anregt. Oft wird der Ausdruck „tun, was man will“ nicht im Sinne der wahren Freiheit benutzt, sondern im Sinne von Egoismus, Stimmung und Laune. Doch hier handelt es sich darum, Dinge zu beurteilen und zu tun auf der Basis persönlicher Werte. Es geht darum, zu tun, wovon du glaubst, dass es das Beste für dich und die anderen ist. Und das macht dich wahrhaft frei.

## **4. Lieben, was du tust**

Der freie Mensch, der weiß, was er will, will, was er weiß und tut, was er wirklich will, der ist auch fähig, zu lieben, was er tut. Wenn das nicht der Fall ist, verachtet oder hasst man manchmal das, was man tut. Es ist allerdings tief menschlich, nicht das zu tun, was man will, sondern

das, was man nicht will. Das ist die Erfahrung des heiligen Paulus: „*Ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will.*“ (Röm 7,19). Wir sind begrenzte Wesen. Doch trotzdem müssen wir uns bemühen, zur wahren Freiheit zu wachsen.

---

*Ein freier Mensch*

*Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein.*

*Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen - wenn ich es kann!*

*Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten!*

*Ich will kein ausgehaltener Bürger sein,  
gedemütigt und abgestumpft, weil der Staat für mich sorgt.*

*Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas  
sehnen und es verwirklichen; Schiffbruch erleiden und Erfolg haben.*

*Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit  
einem Trinkgeld abkaufen zu lassen.*

*Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens  
entgegentreten, als ein gesichertes Dasein führen.*

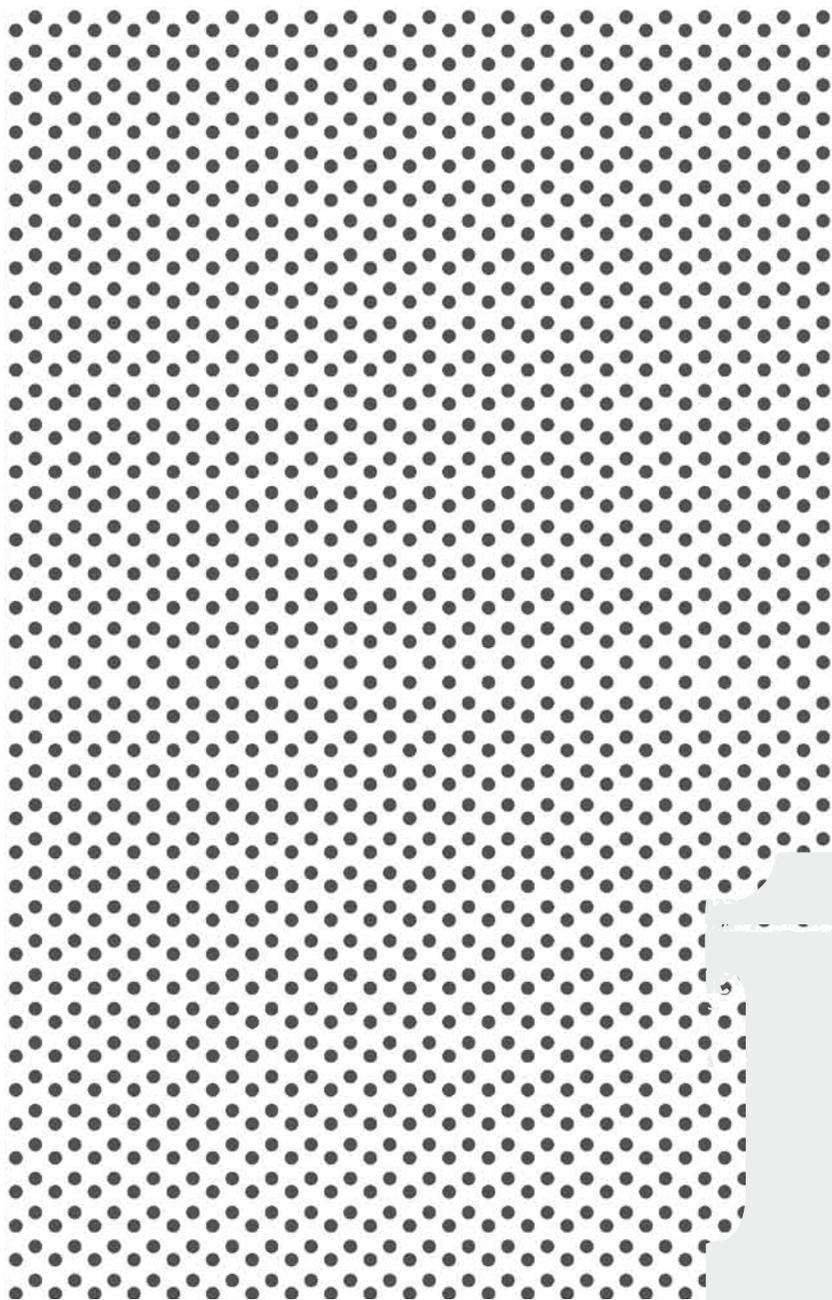
*Lieber die gespannte Erregung des eigenen  
Erfolges, als die dumpfe Ruhe Utopiens!*

*Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten  
hergeben, noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben.*

*Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und  
zu handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu sehen  
und zu bekennen: Dies ist mein Werk!*

*(Albert Schweitzer)*

---



# Lektion **10**: LOCO-MOTION, die ver-rückte Bewegung: Unsere Trainer-Band

---

*Keiner ist so verrückt, dass er nicht einen noch Verrückteren findet, der ihn versteht.*

*(F. Nietzsche)*

---

## Die Band

Thomas Stadelmann: Trompete, Luftgitarre  
Christian Palmethofer: Bass and Vocals  
Sandra Csillag: Piano and Vocals  
Reinulf Liebhart: Ziehharmonika, Maultrommel  
Peter Wolfsegger: Accoustic Guitar  
Melanie Wageneder: Strings  
Andreas Koller: Mundharmonika  
Ulli Rubasch: Afrikanische Bongo  
Thomas Mühlberger: Didgeridoo  
Birgit Mang: Background Vocals and Drums  
Harald Danzmayr: Kapellmeister *(Stand Ende 2010)*

### **1**: THOMAS STADELMANN

Militanter Pazifist, Ehrenmitglied bei den Navy Seals, marschiert gern in Ludwig Reiter-Schuhen bei Grün-Demos auf und mit; leidet am Leben, achje ... Lebt seit ein paar Jahren schon getrennt von seiner Mutter ... notorisches Muttersöhnchen – bringt immer noch die Wäsche heim ... Checklisten-Neurotiker erster Güte! liebt 400g Ribbon Eye Steaks und jammert über seine erhöhten Harnsäurewerte ... mittlerweile bereits bei 3 Bieren Kontrollverlust, immer noch ungekrönter König in Headbanging und Luftgitarre zu AC/DC „Stiff up a lip“. Wieviele Ich's hat der arme

Mann? Auch ein Rosenkavalier der alten Schule, ambitionierter Frauen-Versteher (alle außer seiner eigenen ...); eskapistischer Kino-Marthoni ... von Zeit zu Zeit liest er Die ZEIT – und versteht sogar, was die uns sagen will ...THX MAJOR TOM!

## 2: CHRISTIAN PALMETSCHOFER

Unser Mann am Bass, weil dieser Mann die richtigen Eier dafür hat! In seiner Stimme reibt sich das Testosteron in einem grolligen Moll ... weiß, wo er hingreifen muss, damit es zwischen den Lenden röhrt und die Groupies johlen! Unser loco-Gottschalk mit dem Engelshaar, dem bezaubernden Lächeln zwischen glänzenden Lippen – und dem wirklich guten Witz da raus ... ein Unikat! Porsche 911-fahrende Sicherheitsfachkraft, guter Trinker und sonstiger Abuser, aber auch Marathonläufer der ersten (und letzten) Stunde und x-facher Nordwaldkammweg-Bezwinger. Unser Mann fürs Grobe. Seine Hilti-Einsätze sind legendär.

## 3: SANDRA CSILLAG

Ungarisches Pornosternchen mit treuem Blick (falls jemand von euch nicht ungarisch beherrscht: Csillag = Stern), tritt gern in geschmacklosem Pink auf, manches Mal mit grünen Schuhen Marke Stamperlab-satz(!!!), und im Winter Flitterschals bis zum Boden ... Diese Frau hat Selbstvertrauen! Hypochondresse par excellence – kennt alle Krankheiten und hat alle schon selbst „gehabt“; nascht unentwegt; nimmt permanent irgendwelche Globuli gegen Alles und Nichts ... ist das wegen der Hypochondrie oder wegen des Zuckergehalts? Echtes Organisations-talent, schupft unseren Laden und viele andere auch, Super-Mami! Weiß viel zu viel für diesen kleinen Kopf; dritter Rang beim Halbmarathon in Perg 2004 bei den Frauen AK 30+, Schnupper-Triathlon-Siegerin 1982, Ruhepuls 41! Weltklasse!

## 4: REINULF LIEBHART

Aus- und Weiterbildung: mehr sog i ned. Sensationeller Mann!!!

- Systemischer Diplomaltehrer „Kreativ Rituelle Prozessgestaltung“, Plano Alto, Schweiz
- Systemisch-konstruktivistisches Coaching, M.O.C., Mödling

- Outdoor-Trainer, Outdoor-Development u.a.
- Wildnisführer, Wildnisschule Schweiz
- Berufsorientierungstrainer, Wifi, Wien
- Waldpädagogik, FAST, Schloss Orth, Gmunden, OÖ
- Diplomlehrgang Systemisches Gesundheitscoaching, Organos, Linz
- Systemische Strukturaufstellungen, System, Wien
- Höhenfachkraft, Höhenwerkstatt, Salzburg
- European Tree Worker, Münchner Baumkletterschule und LVG Heidelberg
- Baumstatik und Baumbiologie, Prof. Claus Mattheck, Stuttgart
- Kräuterpädagogik, LFI OÖ
- Kräuterheilkunde, Bacopa-Institut, Miriam Wiegele
- Spagyrik, Samani – Institut für Altes Wissen und Persönlichkeitsentwicklung, Reinhard Leeb

## 5: PETER WOLFSEGGER

Unser Mann für die speziellen Stunden am Lagerfeuer – im Duett mit Reinulf Liebhart oder solo samt Gitarre und ein paar Gstanzln, die seinem verwirrten Hirn entspringen ... Augen blau wie ein Husky und auch sonst ganz ähnlich verzottelt, treibt es ihn immer wieder hinaus und hinauf in seine Welt: Bachläufe, Stromschnellen, Laubwälder, Karsthöhlen, Granitfelsen ... ein unruhiger Geist – wie oft der seine Schlüssel oder sonstwas sucht ... aber voller Energie und Staunen, voller Humor und Präsenz ... nicht immer hilfreich das große Mundwerk des Wirtssohnes, der glaubt, jeder Mensch sei ein Gast ... manche sind auch nur Zechpreller, goi Peda ;-) ... befindet sich nicht nur optisch, auch inhaltlich am Weg zum Bildungs-Junkie ... saugt alles auf und zieht sich alles rein, was ihm angeboten wird ... letztendings lösungs- und ressourcenorientierte Sprachbegleitung, Wildnisführer, Waldpädagoge – hurra schreit der Kasper!! Einzigartig!

## 6: MELANIE WAGENEDER

Immer, wenn sie es besonders genau und ernst nimmt mit dem Fitness- und Sport-Gedanken – nimmt sie zu ... ignoriert zeitweilig ihre Grenzen und wird von ihrem Körper – oder ihrer Seele – wer weiß das schon so

genau – wieder ruhiggestellt; fühlt sich überall gleich wie zuhause und übernimmt das Kommando über die wirklich wichtigen Dinge: Küche, Kantine, Garderobe, Hausmeister sind ihre Zauberworte mit denen sie jede Seminargruppe knackt ... möchte am liebsten schon vorgestern wissen, was übermorgen sein wird, fühlt sich wohl im geschützten Rahmen von Projekten, weil die Anfang und Ende haben, auch wenn sie sonst sinnlos sind, ist also eine echte Projektante, wenn ihr so wollt; alles muss Hand und Fuß haben, obwohl ihr seit einem blöden Unfall in der Kindheit 2 Finger fehlen, spielte trotzdem mit Hingabe und Engagement mal die 1., mal die 2. Geige in unserer Band ... ein Traum!!!

## 7: ANDREAS KOLLER

Eingefleischter Bio-Fatalist, verbringt seine Lebenszeit zu 20 % mit Verdauung und Verstoffwechslung, 20 % mit Essen und Trinken; 20 % Bewegung, 20 % Sex und 20 % Kurzarbeit ... aber immer schwer beschäftigt! Verkleidet sich gerne als Yin und Yang, nicht nur im Fasching, dieser Mann wird niemals müde oder krank. Vielfacher Marathon- und Bergmarathonfinisher, auch mit 2 Promille Alkohol im Blut wie in Medoc findet er noch sein Ziel ... echter Grieche im Geiste: Purer Hedonist, Olivenöl sogar im Gesicht und auf der Glatze ... als Waage steht er natürlich immer für Balance und Harmonie – als solcher nervt er nun nie ;- ) hat immer rechtzeitig die Winterreifen gewechselt und alle Weihnachtsgeschenke besorgt ... Mundharmonika unterm mächtigen Bart versteckt, bläst er von seiner Loggia aus dem Rest der Welt den Blues, wenn er nicht gerade Marmelade einkocht für seine Speis oder den Standard liest ... Unschlagbar!

## 8: ULLI RUBASCH

Motorikerin in doppelem Sinn :

1) als SchmalspurnomadIn mit dem Motorrad und ihrem Arthur durch spektakuläre Landschaften auf diesem Globus unterwegs – 2) Kletterfreak – holt die stärksten Mädels und Jungs von den Felsen und Bäumen; Spitzname MTV-Ulli (MultiTaskingVamp) – Hausbau-Mutti-Frau-Journalistin-Trainerin etc. ... sonst noch was? strenge Brille, strenge Mine: Wer da wohl die Hosen an hat im Hause Rubasch..? Sehr souverän!

## 9: THOMAS MÜHLBERGER

MR. LOVE! Der Mann der allumfassenden Liebe, voller Verständnis, Wertschätzung und Positivität. Das leibhaftige Kind im Mann, obwohl dieser Mann WIRKLICH ein Mann ist! Schweres Gerät in jeder Hinsicht ... über 100 kg, volle Wolle, immer in Bewegung, immer am Schwitzen ... kennt alle Höhen und Tiefen des Geschäftslebens; nervt uns, weil er immer alles wissen will, was wir selber nicht so genau wissen ... weiß längst vieles besser und verschweigt uns das aus Rücksicht ... mit der MODE ist ihm der ODEM ausgegangen, beherrscht trotzdem die Kunst anzuziehen und tut endlich das, was in ihm ist. Vom Kon-Kurs in den Trainer-Kurs ... Macht diesen Job richtig gern, sowas ... Riesen-Herz, Riesen-Hetz!

## 10: BIRGIT MANG

Die Frau mit dem Apfel, kerngesundes Mädels vom Lande, Heidi von der Alm lässt grüßen, Hollareidulje!!! Jemand zum Pferdestehlen und Kühemelken; entwaffnendes Lächeln oder wenn das Lächeln eine Waffe wäre ...? Schafft den Spagat zwischen Landwirtin und Tae-Bo mühelos, verbringt viel und gern Zeit im Auto, um zu uns nach Linz zu kommen, hat ja sonst nichts zu tun ...;-) Was für eine nette Bereicherung!

## 11: HARALD DANZMAYR

Trainer des Jahres 2004! Pfahh, was das gekostet haben muss, mindestens 14 Tage Seychellen wären da drin gewesen ... macht seinem Namen keine Ehre, der geborene Nicht-Dänzer ... der hat ja sogar in seinem Namen einen Fehler (O-Ton eines namhaften Managers unsres Landes!), dafür begnadeter Anfänger von allem und nichts, Ankündigungsriese und Umsetzungszwerg, immer große Pläne im Kopf, echtes Potenzial zur Schizophrenie aufgrund der vielen Ambivalenzen ... fantastische Herzkreislauf-Werte, aber was hilft das schon bei einer Fettleber? Gut gemacht, Herr Kapellmeister!

# Lektion 11: Extras

## Die Kunden

**ABAU**

**AK**  
Chiemsee | Arztekammer Oberösterreich

**EBNER**

**ENERGIEAG**  
Oberösterreich

  
greiner bio-one

**greiner**  
packaging

**LINZ AG**  
Immer bestens betreut.

**LANDESKLINIK ENNSDORF**

 **MCE**

**pleiffer**  
Unternehmensgruppe

**SIMMER**

*Silhouette*

**T-Mobile**

  
**UPM**

**austro**  
CONTROL

**E-Werk Wels**

**IKEA**<sup>®</sup>

**LogServ**  
Logistik Service

**scheuch**  
"SD-TECHNOLOGY FOR CLEAN AIR"

**SPARKASSE**  
NIEDERÖSTERREICH  
MITTE WEST ANTIENGESELLSCHAFT

**voestalpine**  
EINEN SCHRITT VORAUSS.

**ROTAX** | 

**Fronius**

**Internorm**  
HYDRA - LOW LOSS TEST

**MAN**

**SCA**

**Teufelberger**  
TOGETHER IN MOTION

**VOITH**

**locomotion**<sup>®</sup>  
Unternehmensberatung GmbH



**MASSGESCHNEIDERTE**

Beratungskonzepte und Trainingsdesigns zur  
**Team- und Organisationsentwicklung**  
in Wirtschaft, Verwaltung, Kultur und Sport.

**sichergesund**

sichere Unternehmen und gesunde Mitarbeiter



**GOLD!**

Gesundheit ist das Gold erfolgreicher  
Unternehmen im 21. Jahrhundert

**locomotion**<sup>®</sup>  
Unternehmensberatung GmbH

**JAN-Coach** <



Weiterbildung für Ausbilder/innen  
zum Coach für Junge Arbeit-Nehmer/innen

**Der Schlüssel zum Erfolg!**

[www.locomotion.at](http://www.locomotion.at)

**jan trainings** <



Training von Schlüsselqualifikationen  
für Junge ArbeitNehmer

**Der Schlüssel zum Erfolg!**

[www.locomotion.at](http://www.locomotion.at)

**LOCOMOTION-worst practise:** Die „Trainer des Jahres“-Geschichte enthält gleich in mehrfacher Hinsicht Gonzo-Elemente: Erstens weil es grundsätzlich schon Mut bedeutet, seine Stimme zu erheben und sein Gesicht zu zeigen, zweitens weil da viele Geschichten drin stehen mit unterschiedlichem Realitätsgehalt, drittens weil die Selbstdarstellung eines „Trainers des Jahres“ erstmalig in der Geschichte dieses Magazins eine andere war, nämlich ohne Krawatte und mit weit offenem Hemdkragen (Botschaft: Hier ist ein Mann mit großer Kragenweite, der sich nicht führen lässt am Gängelband Krawatte, diesem Symbol der Anpassung und Unterwerfung), viertens, einzugestehen, dass ich eher zufällig und aus Not in dieser Branche gelandet bin (Skandalon Wahrheit!) statt dem üblichen Berufungs-Blabla und fünftens in unserem Newsletter diesbezüglich ein Alter Ego einführe, das ungehemmt und ungezogen große und ironische Worte von sich gibt (Birdy's Voice ) ... das ist etlichen sauer aufgestoßen und hat mir wunderbar gezeigt, mit wem ich auch weiterhin noch rechnen kann.



Natürlich haben wir uns auch mit dem Thema „sex sells“ beschäftigt, was ich in unserem Geschäft zwar nicht unbedingt glaube, egal, uns hat es Spaß gemacht, doppeldeutig und freizügig zu sein, zumal die Nackt-Models auf dem folgenden Bild meine Lebenspartnerin und ich sind, und wer weiß, was sonst noch alles passiert ist – bei diesem Foto-Shooting mit Selbstauslöser ...



**locomotion.** unternehmensberatung

zu unserem 5. geburtsstag zeigen wir alles:  
...was wir machen  
...wie wir's machen  
...wo und wann  
...mit wem und wie oft  
...wir's machen...  
...und weitere entfaltungen

**jetzt neu: [www.locomotion.at](http://www.locomotion.at)**

lust auf meer?  
come & surf

**kraft voller sinn.**

locomotion: anders - mutig - echt

Die letzten Winter waren in unseren Breiten viel zu warm. Unsere Meinung dazu findet ihr auf nachstehendem Weihnachtsgruß an unsere Kunden und Kollegen. Die Fotos dazu entstanden ebenfalls mit Selbstauslöser und innerhalb von 10 Minuten, nachdem wir zum Frühstück eine Flasche Prosecco geleert hatten ...

**locomotion®**  
Unternehmensberatung

**Wenn das Wetter verrückt spielt, können wir das auch!**



Wir wünschen allen unseren Kunden und Freunden ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

**train to gain** final destination < [www.locomotion.at](http://www.locomotion.at) **NEU!!!**

Ein Jahr später haben wir uns ein weiteres Mal blamiert, indem wir einen Song geschrieben und auch noch selber gesungen haben. Wir waren wirklich schlecht. Wenigstens am Cover haben uns unsere Kinder dieses Mal ganz schön rausgerissen ;-)



Wir verfassen in unregelmäßigen Abständen einen locoletter, über den wir uns mitteilen wollen:


locoletter <  
der newsletter von locomotion

**GUTEN MORGEN!**

**Ihre Post ist da. Wir haben einen Brief für Sie!**



**loco-voice**

Das ist unser erster ver-rückter Brief an Sie. Weitere folgen mit einiger Wahrscheinlichkeit. Auch wenn Sie ihn nicht lesen, Sie werden davon erfahren. Weil Ihnen Andere davon erzählen werden. Erwarten Sie alles außer das Gewöhnliche. Lassen Sie sich informieren und amüsieren, überraschen und irritieren. Lassen Sie sich einladen. Lassen Sie sich ein.

Die Einladung zu unserem Jubiläumsfest – eine „5-minute-story“ nach dem Motto „quick and dirty“:



Das Ganze funktioniert aber nur dann, wenn du auch wirklich so bist, wie du dich gibst. Gonzo kommt mit viel Haltung und einem speziellen Stil, der sich nicht einfach so imitieren lässt. Verstellung wirkt aufgesetzt und wird durchschaut. Die Gonzo-Botschaft in all deinen Aussagen und Handlungen ist nicht: „So fördern wir Ihren Umsatz.“ Sondern: „So denken wir. Das sind wir. Wer wir sind, ist nicht verhandelbar. Wenn Sie damit nicht klar kommen, können Sie ja gehen.“

.....  
„Wer interessieren will, muss provozieren!“  
(Salvadore Dali)  
.....

## **Verwendete bzw. weiterführende Literatur, Musik und Links**

### **Literatur**

Ascher Hermann: Ironman 70.3, 2011  
Baudrillard Jean: Von der Verführung, 2011  
Benjamin Walter: Kairos, 2007  
Biddulph Steven: Männer auf der Suche, 2003  
Bock Petra: Die Kunst seine Berufung zu finden, 2005  
Coelho Paolo: Elf Minuten, 2003  
Dahlke Rüdiger: Die Psychologie des Geldes, 2010  
Die Bibel, NT  
Diogenes Laertios/Kurt Steinmann: Das Leben des Diogenes von Sinope, 1999  
Ende Michael: Momo, 1973  
Feyerabend Paul: Wider den Methodenzwang, 1975; Erkenntnis für freie Menschen 1980  
Frankh Pierre: Das Gesetz der Resonanz, 2008  
Frankl Viktor: Der Wille zum Sinn, 2005  
Gibran Khalil: Der Prophet, 1923  
Glasl Friedrich: Dynamische Unternehmensentwicklung, 1993  
Guggenbühl Allan: wer aus der Reihe tanzt, lebt intensiver, 2001  
Heidinger Günter: Zen-Running, 2010  
Hesse Hermann: Unterm Rad; Eigensinn macht Spaß 1998  
Jung Matthias: Mut zum Ich-Sein, 2004  
Kafka Franz: Elf Söhne (Die Erzählungen), 1997  
Leonard George: Der längere Atem, 1999  
Lewin Kurt: Feldtheorie in den Sozialwissenschaften, 1963  
Lewontin Richard: Human diversity, 1995  
Locke Christopher: Gonzo-Marketing. Nur die Verrückten überleben, 2002  
Malik Ferdinand: Gefährliche Managementwörter, 2007  
Mrozek Slawomir: Leben für Anfänger, 2007  
Murakami Haruki: Wovon ich rede, wenn ich vom laufen rede, 2009  
Nietzsche Friedrich: Ecce homo 1888-1889  
Osho: Leben, Lieben, Lachen, 1996  
Piaget Jean: Über Pädagogik, 2000

Rohr Richard: Der wilde Mann, 2000  
Senge Peter: Die 5. Disziplin, 2003; The dance of change, 2001  
Schweitzer Albert: Das Albert Schweitzer Lesebuch. Beck, München 1995  
Sher Barbara: Du musst dich nicht entscheiden, wenn du 1000 Träume hast (Scanner), 2008  
Suzuki Shunryū: Zen-Geist, Anfänger-Geist, 2002  
Taleb Nassim Nicholas: Der schwarze Schwan: Die Macht höchst unwahrscheinlicher Ereignisse. 2008  
TNS Infratest: Unternehmergeist von Selbständigen, Freiberuflern und Gewerbetreibenden, 2005  
Walter Henrik: Neurophilosophie der Willensfreiheit, 1999  
Watzlawick Paul: Vom Schlechten des Guten, 1986  
White Bowen Faville: Normal ist ungesund, 2002

### **Musik:**

AC/DC: Stiff up a lip Opus: Eleven  
Billy Joel: Only the good die young  
Denise La Salle: Don't mess with my Tu Tu's  
Depeche Mode: Servet the servants  
Joe Cocker/Jennifer Warnes: The lift is up where we belong  
John Lennon: Beautiful boy  
Joss Stone: The right to be wrong  
Kylie Minouge/Little Eva/Grand Funk Rail Road: The locomotion song  
Locomotion: train to gain  
Philipp Glass: Kepler  
Richard Wagner: Ankunft bei den schwarzen Schwänen  
Seal: Crazy  
Stefan Raab: Gut gehen  
U2: Elevation; I still haven't found what I'm looking for  
Whitney Huston: The greatest love

## **Links:**

[www.arte.tv](http://www.arte.tv)  
[www.baeckerei-brandl.at](http://www.baeckerei-brandl.at)  
[www.barackobama.com](http://www.barackobama.com)  
[www.bio-gusto.at](http://www.bio-gusto.at)  
[www.biokiste.at](http://www.biokiste.at)  
[www.bio-steirer-wein.at](http://www.bio-steirer-wein.at)  
[www.bioveritas.at](http://www.bioveritas.at)  
[www.chateau-duvivier.com](http://www.chateau-duvivier.com)  
[www.cluetrain.com](http://www.cluetrain.com)  
[www.delinat.com](http://www.delinat.com)  
[www.deralex.at](http://www.deralex.at)  
[www.dieburgermacher.at](http://www.dieburgermacher.at)  
[www.edingerhschnitt.at](http://www.edingerhschnitt.at)  
[www.fliesser.com](http://www.fliesser.com)  
[www.gonzomovie.com](http://www.gonzomovie.com)  
[www.gottfried.cc](http://www.gottfried.cc)  
[www.gyrocopter.de](http://www.gyrocopter.de) oder [www.gyro.at](http://www.gyro.at)  
[www.high-class.at](http://www.high-class.at)  
[www.johannes-randolf.at](http://www.johannes-randolf.at)  
[www.konjunkturoptimisten.eu](http://www.konjunkturoptimisten.eu)  
[www.locomotion.at](http://www.locomotion.at)  
[www.lounge.fm](http://www.lounge.fm)  
[www.magazintraining.com](http://www.magazintraining.com)  
[www.matzinger.at](http://www.matzinger.at)  
[www.meinklang.at](http://www.meinklang.at)  
[www.milrg.at](http://www.milrg.at)  
[www.paa.cx](http://www.paa.cx)  
[www.paradeiser.at](http://www.paradeiser.at)  
[www.perfectlygonzo.com](http://www.perfectlygonzo.com)  
[www.pingpong-shop.at](http://www.pingpong-shop.at)  
[www.praxis-roemerstrasse.at](http://www.praxis-roemerstrasse.at)  
[www.rageboy.com](http://www.rageboy.com)  
[www.roland-rainer.at](http://www.roland-rainer.at)

[www.talk-portal.com/thread/threadid=8867](http://www.talk-portal.com/thread/threadid=8867)  
[www.schlossmuehldorf.at](http://www.schlossmuehldorf.at)  
[www.schuhwerkstaette.at](http://www.schuhwerkstaette.at)  
[www.sealswcc.com](http://www.sealswcc.com)  
[www.smartcafe.at](http://www.smartcafe.at)  
[www.sport-pauli.de](http://www.sport-pauli.de)  
[www.superfly.fm](http://www.superfly.fm)  
[www.tailorstore.at](http://www.tailorstore.at)  
[www.two-and-a-half-men.de](http://www.two-and-a-half-men.de)  
[www.vielfalt.at](http://www.vielfalt.at)  
[www.wagnerei.at](http://www.wagnerei.at)  
[www.wfp.org/how-to-help](http://www.wfp.org/how-to-help)  
[www.wohnenbyhoflehner.at](http://www.wohnenbyhoflehner.at)  
[www.youtube.com/watch?v=8kl44myiT1w](http://www.youtube.com/watch?v=8kl44myiT1w)  
[www.zeppelin-university.de](http://www.zeppelin-university.de)  
[www.zuki-zukunftfuerkinder.at](http://www.zuki-zukunftfuerkinder.at)

---

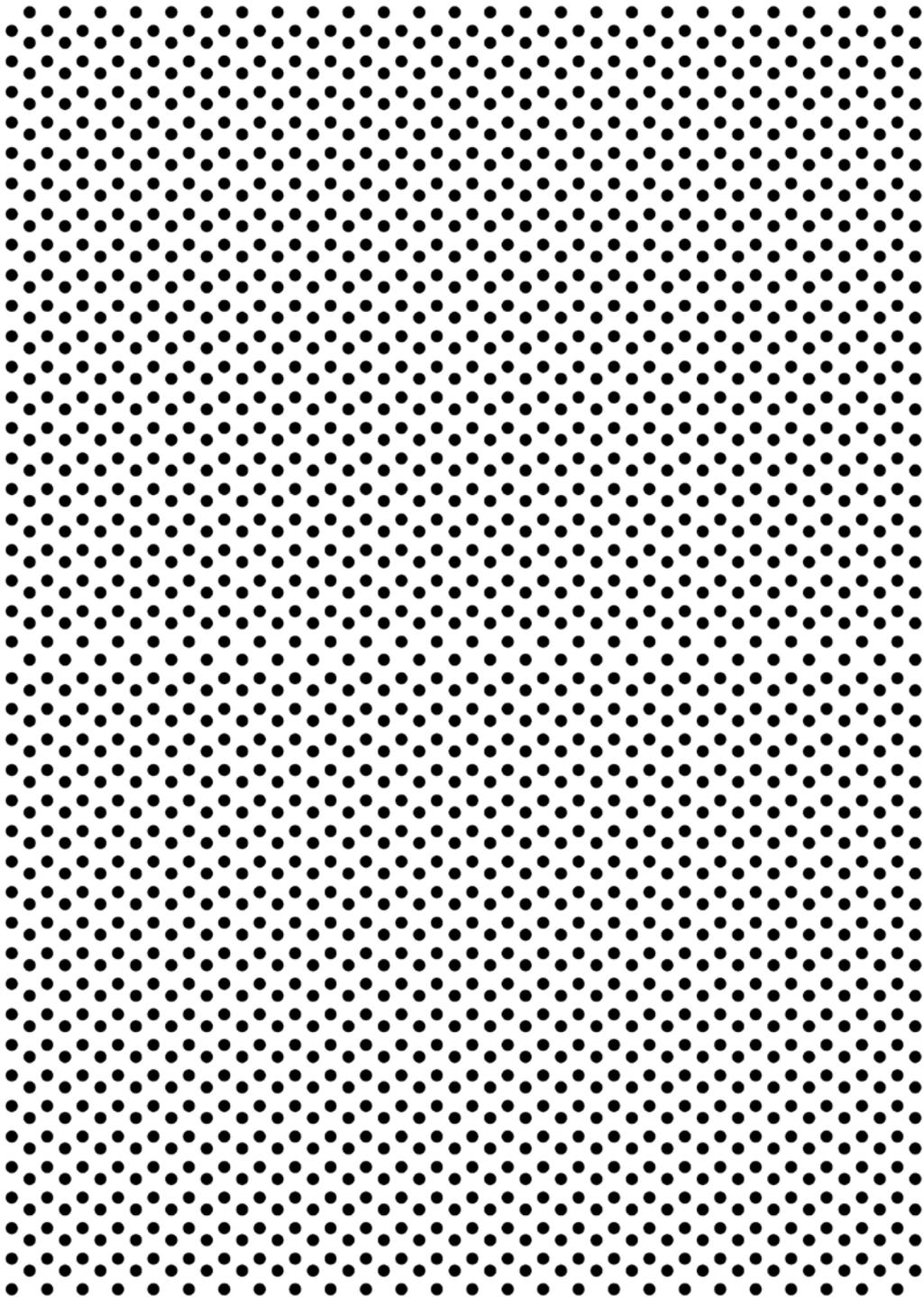
*„... it's more, much more than this, I did it my way!“*  
*(Frank Sinatra)*

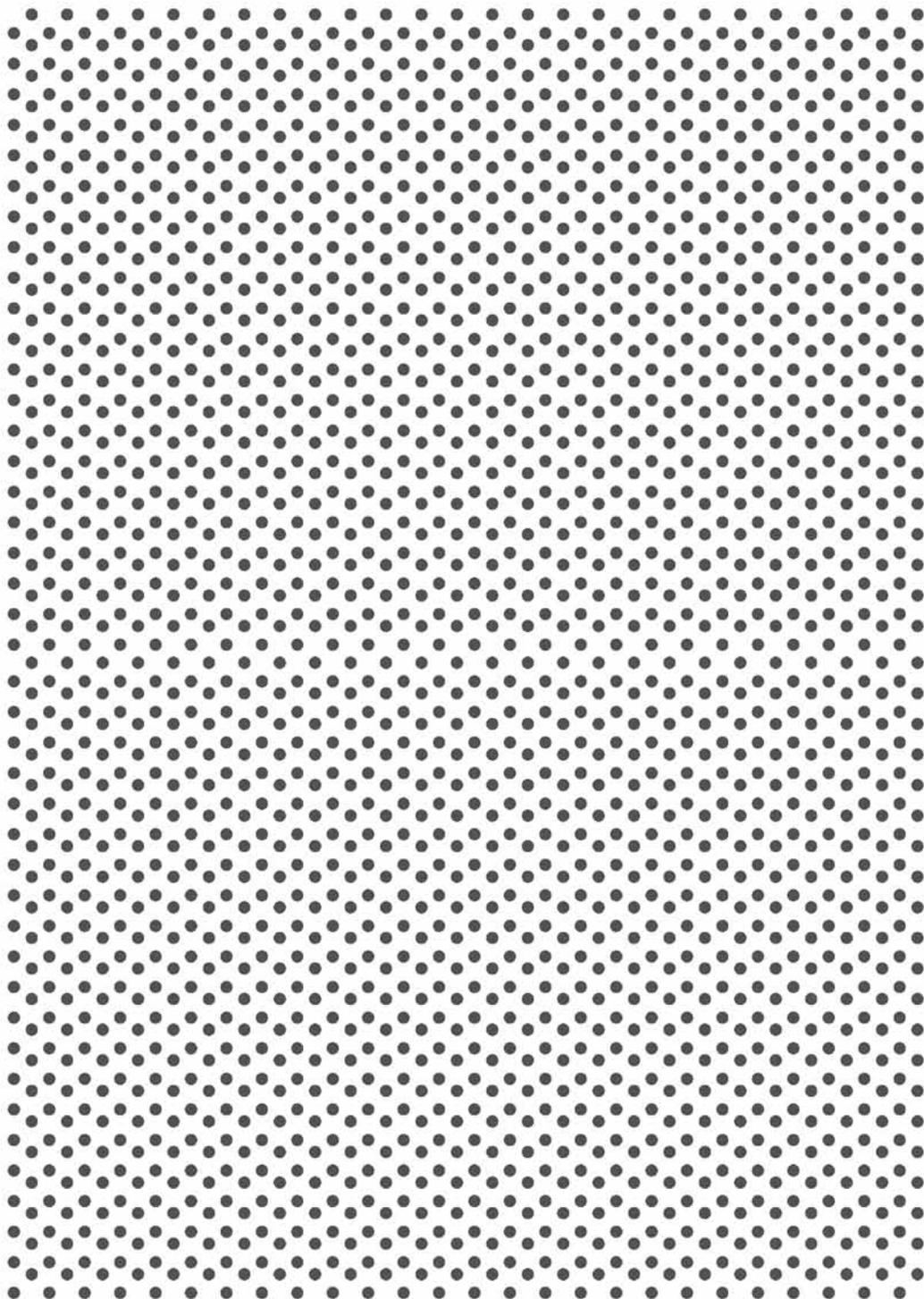
---

.....  
Impressum:

Autor: Mag. phil. Harald Danzmayr ([www.locomotion.at](http://www.locomotion.at))

Coverillustration und Layout: Mag.art. Claudia Hauer ([www.blueberry.co.at](http://www.blueberry.co.at))  
.....





Dieses Buch ist ganz besonders geeignet für  
Freiberufler, Freigeister, Aus- und Umsteiger  
und Lebensunternehmer - und verfolgt aufgrund  
seines imperativen Stils ganz klar eine  
motivatorische Intention:  
Mach was aus dir! Fang endlich an damit!  
Trau dich! Unterscheide dich! Tanz!

Es hat mehr als  
40 Jahre gedauert,  
bis ich begriffen habe,  
dass ich ein Original  
bin.

HARALD DANZMAYR

**EXTRADANZ**