Warum tun wir Dinge, die wir nicht gern tun? Was bringt jemanden dazu, sich frühmorgens ins kalte Wasser zu stürzen?



Nur wer Erfolg hat, ist auch wertvoll

Timo Gesterkamp über den Umgang mit einem Glaubenssatz, der sich als selbstschädigend herausstellte

Im Rahmen meiner GFK Ausbildung bin ich auf das Thema gestoßen, warum wir Dinge tun, die wir nicht gern tun. Bei mir steht dort seit einigen Jahren das Thema Schwimmen / Schwimmen im Triathlon ganz oben auf der Liste. Ich mag schwimmen nicht! Mir ist oft kalt - auch wenn ich in der Halle schwimme. Gerade im Winter - obwohl dies natürlich keinen Einfluss auf die Wassertemperatur in der Halle hat. In der Woche klingelt um 5.30 Uhr der Wecker und um 6.30 Uhr steige ich ins Wasser. Manchmal bin ich schon am Abend davor angespannt und schlecht gelaunt - und das liegt nicht am frühen Aufstehen - und manchmal erst am Morgen. Dass ich aufstehe und mich darauf freue, kommt eher selten vor. Und dann, das Schwimmen im Triathlon - zig "Verrückte" springen zeitgleich ins Wasser und versuchen,

sich fortzubewegen. Hier ein Ellenbogen, dort ein Knie, das mich trifft – alles nicht böse gemeint, es ist halt wenig Platz. Dann beschlägt meine Schwimmbrille und ich sehe nicht gut; ich habe ganz allgemein Schwierigkeiten mit der Orientierung – je nachdem, wie weit die Orientierungsbojen auseinanderstehen. In der Regel friere ich, fluche einen Großteil der Zeit im Wasser und frage mich, warum in Gottes Namen tue ich mir das an?

Ja, warum tue ich mir das an? Jetzt, beim Schreiben dieser Zeilen, frage ich mich das auch mal wieder. Irgendetwas lässt mich nicht aufhören, treibt mich an. Ich merke gerade, wie Tränen aufsteigen, da ist so viel Schmerz, so viel über meine Grenzen gehen, so viel Druck.

Klaus Karstädt stellt in seinem Grundlagenseminar dazu die Frage: "Wenn ich das so ungern tue, warum tue ich es dann überhaupt?" Welche Gedanken stecken dahinter? Ich habe dazu im Buch von Albert Ellis (Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie) etwas gefunden, was meinem Denken ziemlich genau entspricht. Ellis spricht hier von selbstschädigenden Ideen. Ich denke, dass ich mich nur dann als wertvoll empfinden darf, wenn ich kompetent, erfolgreich und leistungsfähig bin. Und im Grunde mache ich meinen Wert als Mensch davon abhängig.

In meinem Denken bin ich nur wertvoll, wenn ich erfolgreich bin.

Eine Grundannahme der GFK ist, dass alles, was wir tun, tun, um uns Bedürfnisse zu erfüllen. Jede Handlung wird als Versuch verstanden, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Welches Bedürfnis erfülle ich mir also durchs Schwimmen beziehungsweise meine Teilnahme an Triathlonwettkämpfen? Da poppt sofort Erfolg auf – ja ich möchte erfolgreich sein. Doch geht es mir wirklich um Erfolg im Sinne von Gelingen, oder ist Erfolg für mich hier eher eine Strategie für ein anderes Bedürfnis, wie es ja schon in meinen obigen Gedanken anklingt? Es geht mir darum, wertvoll zu sein, mich zu lieben. Ja,

Timo Gesterkamp liebt den sportlichen Wettkampf



darum geht es mir! Und erfüllt mir die Strategie "Erfolg im Triathlon" dieses Bedürfnis? JA – aus ganzem Herzen JA!

Wenn ich in die Ergebnislisten schaue, sehe, wie fit ich bin, in meiner Altersklasse weit vorn liege, dann bin ich stolz auf mich, mag mich, liebe mich.

Na, dann ist doch alles gut, also einfach weitermachen.

Nein – der Preis ist zu hoch. Eine gute Freundin hat mich kürzlich an ein Zitat von Marshall erinnert: "Wenn wir mit uns selbst gewaltvoll umgehen, ist es sehr schwierig, mit anderen mitfühlend zu sein." Und ich möchte mit mir und mit anderen mitfühlend umgehen.

Die GFK hat mich gelehrt, dass es viele Strategien zur Erfüllung einzelner Bedürfnisse gibt.
Dazu gleich mehr. Vorher möchte ich noch mal
auf Albert Ellis zurückkommen. Er schreibt,
wenn es darum geht, seinen persönlichen Wert
von seinen Leistungen abhängig zu machen,
dass dies heißt, sich einer Leistungsideologie
zu unterwerfen, "die sich nicht wesentlich von
der Vorstellung unterscheidet, man müsse ein
Arier, ein Weißer, ein Christ oder ein Mitglied

des Establishments sein, um ein achtbarer, wertvoller Mensch zu sein." Ja, das hilft mir, mich von meinem Denken ein Stück zu lösen. Will ich wirklich eine Einstellung in meinem Kopf weiter fördern und immer fester etablieren, die darauf beruht, man müsste erfolgreich sein, um ein wertvoller Mensch zu sein und sich selbst lieben zu können? Nein – will ich nicht!

Okay, es braucht also andere Strategien, um mich selbst zu lieben und mich anzunehmen. so wie ich bin. Nun ist mich selbst zu lieben für mich nicht etwas, was ich mal so eben beschließe und schon ist alles gut. Ich hänge Triathlon an den Nagel und liebe mich so wie ich bin. Ganz so einfach finde ich es nicht, denn diese Reise geht für mich schon eine Weile. Ich habe mich von der Triathlon Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42 km Laufen) verabschiedet, was schon ein großer Schritt für mich war und mich einige Tränen gekostet hat. Jetzt steht Triathlon ganz allgemein auf dem Prüfstand - ist das der nächste Schritt auf meinem Weg zur Selbstliebe? Weg vom Triathlon und hin zum Duathlon (Laufen/Rad fahren/ Laufen); denn Laufen und Radfahren macht mir Spaß. Gleichwohl ich hier natürlich auch ein Erfolgsding am Laufen habe. Aber kleine Schritte, erst mal das Thema Triathlon klären.

Im Grunde geht es mir darum, meinen Selbstwert/meine Selbstliebe von meinem Erfolgsstreben zu entkoppeln. Das heißt, es geht mir um die Haltung, dass ich liebenswert bin, mich selbst liebe und in Ordnung bin, so wie ich bin, völlig unabhängig davon, ob ich irgendein sportliches Ziel erreiche oder überhaupt Sport treibe. Ich möchte Sport aus Spaß an der Freude treiben – gern auch an Wettkämpfen teilnehmen und gern auch intensiv, nur halt mit Spaß!

Wie sehen nun meine neuen Strategien dazu aus? Mein spiritueller Begleiter, meine Basis ist "Ein Kurs in Wundern" und hier heißt es in Kapitel 4, Abschnitt I, Absatz 7 des Textbuches: "Dein Wert wird nicht durch Lehren oder Lernen begründet. Dein Wert ist von GOTT begründet. Solange du dies bestreitest, wird alles, was du tust, angstbesetzt sein, besonders jede Situation, die sich für den Glauben an Überlegenheit und Unterlegenheit anbietet. <...> Noch einmal: Nichts, was du tust oder denkst oder wünschst oder machst, ist nötig, um deinen Wert zu begründen."

Und schon bin ich tief berührt, weil mir diese Worte deutlich machen, wie groß meine Sehnsucht danach ist, dies wirklich zu verinnerlichen, zu verankern, zu leben. ... Und ich bin im Rahmen meiner Trainerausbildung im Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. auf das Buch "Klopfen gegen Lampenfieber" gestoßen. Dort beschreibt der Autor, Dr. Michael Bohne, eine Selbstakzeptanzübung. Diese beinhaltet eine selbstakzeptierende Selbstannahme:

Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.

Interessant an der Formulierung, ist, dass sie sowohl den Verstand (akzeptiere) als auch das Gefühl (liebe) anspricht – also quasi auf zwei Ebenen wirkt. Der Autor schreibt weiter: "Man kann beobachten, dass Menschen, die die Selbstakzeptanzübung häufig praktizieren, sich nach einiger Zeit mehr annehmen, lieben und akzeptieren können, auch ohne explizit die Selbstakzeptanzübung durchzuführen, also auszusprechen.

Es lohnt sich also, etwas Zeit zu investieren. Sie verändern so Ihre Grundhaltung sich selbst gegenüber." <...> Ganz konkret sieht meine Strategie so aus, dass ich diesen Satz mehrfach täglich laut ausspreche – er auch als tägliche Erinnerung in meinem Handy steht. Und ich bemerke tatsächlich eine Veränderung!

Nach meinem Abschied von der Langdistanz wollte ich beispielsweise im August 2018 in Nordhausen bei einer Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen/90 km Rad fahren/21 km Laufen) starten und bin auch angereist. Stand mit meinen Sachen am Rad-Check-in, habe nachgespürt, wie es mir geht, ob ich das wirklich will. Und – jippieh – habe meine Sachen gepackt und bin wieder nach Berlin gefahren.

Ganz ohne Reue, ohne mich hinterher fertigzumachen. Ganz im Gegenteil: Ich war so stolz auf mich, habe es gefeiert!

Ein weiterer Schritt in Richtung Loslassen. Und ja, ich liebe und akzeptiere mich, auch ohne an dem Wettkampf teilgenommen zu haben!

Ich bin noch nicht ganz durch mit dem Thema! Aber mein Widerstand gegenüber meinem
Leistungsdenken wächst, und meine Bereitschaft loszulassen, mich für Spaß und Lebensfreude zu entscheiden, wird immer größer.
Und dieses Loslassen schließt ja auch Erfolg
nicht aus. Nur ist mein Ziel, dass Erfolg halt
nichts mehr mit meinem Wert als Mensch zu

tun hat.