

## Heldenreise ins eigene Ich

Wie man die eigene Mitte findet: Roland Löscher stellt in der Buchhandlung Wälischmiller sein neues Buch vor

Von Harald Ruppert

MARKDORF - Zugegeben, der Untertitel „Wie du zum Held deines eigenen Lebens wirst“ klingt, als sei Roland Löscher ein Motivationstrainer. Einer, der sein Publikum auffordert, jeden Morgen mit dem Kampfruf „Tschakka!“ zu beginnen. Aber so verhält es sich nicht. Der Markdorfer ist Business-Coach. Seine Aufgabe ist es aber nicht, den Killer-Instinkt zu wecken, sondern Arbeitnehmer und Manager dann zu beraten, wenn sie abseits des Berufs kein Leben mehr haben. Sein neues Buch „Im Auge des Tornados“ ist eine Handreichung, wie man inmitten der Überlastung zu sich selbst zurückfinden kann. Diese Selbstfindung ist ein Weg – und Roland Löscher zeigt, dass er dem Weg gleicht, den auch die Protagonisten in Heldengeschichten zurücklegen. Die zukünftigen Helden, ob sie nun Luke Skywalker („Star Wars“) oder Frodo („Herr der Ringe“) heißen, fühlen sich nicht zu den Abenteuern berufen, die sie bestehen sollen. Aber es führt kein Weg um sie herum.

So ist das auch mit der Metapher des Tornados, die Roland Löscher in der vollen Buchhandlung Wälischmiller erläutert: „Dem Tornado zu entfliehen, geht nicht. Er ist überall, denn der Tornado ist in uns. Wir müssen die Reise zu uns selbst antre-



„Im Auge des Tornados ist es still“, sagt Roland Löscher bei seiner Buchvorstellung.

FOTO: HARALD RUPPERT

ten – ins Auge des Tornados. Dort ist Stille.“ Der Tornado, das ist der Stress, mit dem wir auf die Anforderungen reagieren, die an uns gestellt werden. „Und hinter Stress steckt immer Angst“, sagt Löscher. „Oder doch eine Befürchtung, was passieren wird, wenn wir eine an uns gestellte Anforderung nicht erfüllen.“

Indem er zwischen Anforderung und Stress unterscheidet, verlagert Löscher das Zentrum des Handelns zurück in den Einzelnen – in ihn, der sich an die Umstände ausgeliefert

fühlt. Der Getriebene muss erkennen, dass er selbst es ist, der das Hamsterrad antreibt. Dass er es anhalten kann; wenn auch zunächst nur als Gedankenexperiment, um seine Situation einzuschätzen.

### Weg der sieben Stufen

Helden, sagt Löscher, sind Menschen, die Neues wagen. Neues wagen, wenn man von Panikattacken geplagt ist oder nach jahrelanger Überarbeitung keine Ahnung mehr hat, wer man eigentlich ist? Leicht ist

das nicht. Aber wären Helden am Anfang einer Reise nicht wie du und ich, wären sie keine Identifikationsfiguren. Roland Löscher gliedert die Heldenreise ins eigene Leben in sieben Stufen. Erste Stufe: Ich will hier nicht weg – aber so wie es ist, geht es auch nicht weiter. Es geht nicht weiter, weil man in Routinen erstickt, die man zugleich nicht verlassen will, weil sie Sicherheit bieten. Bis durch ein inneres oder äußeres Ereignis eine Veränderung eintritt, von dem man aus dem gewohnten Trott herausgeholt wird. Auf dieser zweiten Stufe entdeckt man neue Möglichkeiten. Aber ist man auch bereit, den Preis zu zahlen? Vielleicht die Sicherheit einer Arbeit aufzugeben, mit der man sich langweilt, aber die man beherrscht? Hier verortet Löscher die dritte Stufe: kognitive Dissonanz. Einfacher gesagt: Theoretisch wissen wir genau, was das Beste wäre – handeln aber trotzdem verkehrt. Da steht man am Rand des Burnouts, arbeitet aber unvermindert weiter. Um die nötigen Veränderungsschritte zu tun, braucht es, Stufe vier, Unterstützer und Impulse von außen. Danach beginnen mit Stufe fünf die eigentlichen Probleme aber erst richtig: Es geht rein in den Sturm, in die konkreten Veränderungen. Roland Löscher nennt als Beispiel Jan, einen Klienten: Er befürchtete, seine Karriere sei beendet,

wenn er sich auf leitendem Posten künftig keine 65-Stunden-Woche mehr zumutet. Zudem war sein Selbstwertgefühl von der beruflichen Anerkennung abhängig geworden. Das war der eigentliche Kern des Problems: Er musste seinen Selbstwert vom Job entkoppeln.

Wenn das gelingt, ist Stufe sechs erreicht. Löscher nennt sie halbironisch „Stufe der göttlichen Segnungen“. Sie ist der Lohn für alle Mühe; der stille Platz im Auge des Tornados. Die Kunst besteht darin, sich diesen Platz zu erhalten, an ihm zu ankern. Trotzdem gilt es, mit den gewonnenen Erkenntnissen, in die alte Welt zurückzukehren, um sie auf neue Weise zu erleben – mit weniger Stress behaftet, weil die Quellen der diffusen Angst offengelegt wurden.

„Was uns an der Reise nach innen hindert, ist unsere Art und Weise, zu denken“, sagt Roland Löscher abschließend. „Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen die Dinge, wie wir sind“, zitiert er die Schriftstellerin Anais Nin. Dann beginnt der Ansturm auf sein Buch.

Roland Löschers Buch „Im Auge des Tornados. Wie du zum Helden deines Lebens wirst“ ist im Sorriso Verlag Radolfzell erschienen. Das Buch hat 144 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 8,99 Euro.