

INTERVIEW

FÜNF FRAGEN AN VEIT LINDAU ZU „FUCKED UP – WIE DU AUS SCH... KOMPOST MACHST!“

Lieber Veit, du hast das Buch „Fucked up“ geschrieben, als es dir im Winter 2016 selbst sehr schlecht ging. Geht es dir wieder gut? Und wie hast du dich aus der Sch... wieder herausgearbeitet?

Danke der Nachfrage. Nachdem das Leben nicht nur mich, sondern auch meine Frau ein ganzes Jahr auf vielen Ebenen – wirtschaftlich, menschlich und körperlich – sehr getestet und gedehnt hat, ist wieder mehr Ruhe eingetreten. Wie ich es geschafft habe, beschreibe ich in dem Buch „Fucked up“. Als mich der Verlag bat, es zu schreiben, habe ich geantwortet: Entweder wir ziehen das jetzt durch, wenn ich noch mittendrin bin oder gar nicht. Ich wusste: Wenn ich wieder aus dem Misthaufen raus bin, habe ich keine Lust, rückwärts darin zu wühlen. Es ist also ein sehr realer, hautnaher Ratgeber geworden. Eine existentielle Krise zu meistern braucht eine Mischung aus Verständnis für das, was passiert, Demut und Hingabe, emotionaler Ausbalancierung, viel Vergebungsbereitschaft und sanfter, mentaler Fokussierung. Dabei haben mir viele kleine, alltagstaugliche Techniken genutzt, aber vor allem ein tiefes Vertrauen in das Leben und den Wert einer Krise.

Du beschreibst die unterschiedlichen Stadien einer Krise. Hast du diese selbst alle auch durchlaufen? In welchem Stadium ging es für dich wieder bergauf?

Oh ja. Nicht nur einmal ;-). Manchmal täglich den gesamten Krisenkreislauf. Ich denke, alle, die schon mal existenziell durch die Mangel genommen wurde, kennen diesen trügerischen Punkt, an dem du denkst: „Jetzt, ja, jetzt habe ich es geschafft!“ und dann gibt es nochmal eine Kelle drauf. Es ist ein Paradox: Es ging ab da wieder bergauf, als ich aufhörte, darauf zu warten, sondern mich mit dem Tal anfreundete.

Du erläuterst in deinem Buch auch die Phase des sich selbst Annehmens, auch wenn man mitten in der Sch... sitzt. Ist dir das persönlich leichtgefallen und warum ist das so wichtig?

Ich arbeite seit 25 Jahren sehr bewusst an und mit mir. Bis vor einem Jahr hätte ich gedacht: Ich habe mich schon gut angenommen. Doch in diesen Monaten durfte ich auf einer noch tieferen Ebene erfahren, wie schnell wir mit uns selbst hart ins Gericht gehen, wenn wir nicht funktionieren, wie es andere und wir selbst von uns erwarten. Nein, es ist mir nicht leichtgefallen. Aber berufsbedingt habe ich den Vorteil, dass mir jede Form des inneren Kampfes relativ schnell bewusst wird und ich weiß, was ich tun kann, um wieder in den Frieden zu kommen. Für mich ist dies das größte Geschenk einer Krise: Wir dürfen erfahren, wer wir wirklich sind (und DAS ist immer unschuldig und schön) und lernen, uns und andere noch freier zu lieben.

Was hast du aus der Krise für dich mitgenommen, wie hat sie dich verändert?

Ich sage gern mit einem Augenzwinkern: Es war der teuerste und beste Selbsterfahrungsworkshop, den ich je gebucht habe. Ich weiß auf einer essenziellen Ebene noch mehr um diesen reinen, stillen Kern in jedem von uns. Ich weiß noch mehr, warum ich meine Arbeit zutiefst liebe und das Geld (wir haben in diesem Jahr ca. 2 Millionen verloren) nicht die Hauptmotivation meines Tuns ist. Da ist ein inneres Feuer (und ich bin sehr dankbar, dass ich das mit meiner Frau teile), das mich immer wieder aufstehen lässt. Die Ausrichtung und die Vision unseres Unternehmens haben eine wunderbare Richtungskorrektur erfahren. Ich fühle mich als Mann, Geliebter und Unternehmer sehr gereift. Es war für meine Frau und mich ein Crashkurs in Unternehmensführung in wilden Zeiten. Ich habe sehr, sehr viel über echte und falsche Freundschaften gelernt. Ich vertraue noch mehr dem Leben und mir, aber noch weniger auf die äußeren Umstände. Mein Humor ist feiner geworden (Lachen tut so gut!). Auf einem Punkt gebracht: Das Wesentliche ist wesentlich deutlicher ans Tageslicht gekommen.

Ein Klient kommt zu dir und erzählt, dass er mitten in der Sch... sitzt, dass er eine schlimme Krise hat. Was rätst du ihm?

Innehalten. Im Misthaufen voll ankommen. Abkotzen. Heulen. Wüten. Trauern. Dann das Buch lesen. Es ist klein und kompakt und enthält wirklich viele gute praktische Tipps. Eine Krise meisterst du nur, indem du dich ihr hingibst, ohne dich aufzugeben.