SABINE ASGODOM



KEINE ANGST, ZUKUNFT GAB'S SCHON IMMER

Warum es sich lohnt, an morgen zu glauben

GU

INHALT

ERST MAL TEE TRINKEN 9

ANGST VOR DER ZUKUNFT VERSTEHEN UND VERWANDELN 17

Zukunftsangst, was ist das überhaupt? 18

Wie du mentale Blockaden löst und Freiheit gewinnst 23

Wie Angst durch Selbstfürsorge schwach wird 42

Was sich verändert, wenn du Verletzlichkeit riskierst 58

Von der Zukunftsangst zur Zukunftszuversicht 66

Unsicherheit als gute Begleiterin 73

»Ich warte nicht, ich bin.« 77

Der Bangebüx-Reflex: Wie du mit Selbstzweifel besser umgehen lernst 81

WIE DU GESTALTUNGSLUST ENTWICKELST 87

Wie du Egoismus durch Ego-Lust ersetzt 88

Lust – die unterschätzte Motivation 116

Wie deine Schöpferinkraft dein Leben verändern kann 122

Was es bedeutet, wenn du »radikal ehrlich« wirst 130

SO WIRST DU ZU EINER SYMPATHISCHEN EGOISTIN 141
Wie du gut für dich selbst handelst 142
Werde deine beste Freundin – mit Zärtlichkeit und Güte 149
Zuversicht-Booster: Auf kleine Wunder vertrauen 164
Und was ist mit Scheitern? 174
ZUKUNFTSKOMPETENZEN ENTWICKELN 183
Wieder sinnerfüllt 184
Mach dich machtvoll 197
Dynamisch Kraft durch Krisen gewinnen 208
Vom Haben zum Sein 216
Kompetenz erkennen und nutzen 222
AUF EINE LETZTE TASSE TEE … 229
DANK 231
ANMERKUNGEN 234
WEITERFÜHRENDE LITERATUR 237
DIE AUTORIN 239

ERST MAL TEE TRINKEN

»Worüber schreibst du ein Buch – Zukunftsangst?«, fragt mich eine meiner neuen Flensburger Freundinnen ungläubig. »Ausgerechnet du, die Optimistin in Person? Ich sehe dich auf jedem Foto strahlend, lachend, umwerfend positiv. Du wirfst wie die Sonne wärmende Strahlen auf jeden Menschen, der mit dir zu tun hat. Wieso wählst du so ein düsteres Thema?« Ich bin verwirrt von diesem Kompliment, muss kurz nachdenken. Und versuche ihr dann zu erklären: »Ich schreibe gar nicht über ein düsteres Thema. Ich schreibe ja über Zukunftszuversicht, Lebenslust, Freiheit, Genuss!«

Jetzt sitze ich am Schreibtisch, neben mir eine Tasse duftenden schwarzen Tee, in den ich zwei Kandisstücke und einen Löffel Sahne gegeben habe. Draußen ist es eiskalt, in der Wohnung kuschelig warm. Ich höre Nico, den Hausmeister, der in meinem Hof Schnee schiebt. *Mein* Hof, wie heimelig sich das anhört. Genauso wie *mein* Flensburg, *meine* Ostsee. *Mein neues Leben.* Ich schreibe nicht nur von Zuversicht, ich lebe sie. Im Juni 2024 habe ich mich verliebt. In diese Stadt, in diese Gegend. Bis dahin war ich noch nie in Flensburg gewesen. Für einen Vortrag fuhr ich neun Stunden mit der Bahn einmal längs durch Deutschland. Mit dem Versprechen meiner Kunden, dass sie mir anschließend zwei Tage lang die Stadt, die Küsten und das nahe Dänemark zeigen würden.

Während dieser Ausflüge kam ein warmes Gefühl hoch, eine Vertrautheit, eine Sehnsucht. Und der Gedanke, hier oben könnte ich wohnen. Nach 52 Jahren München war es mir dort inzwischen zu groß, zu laut und zu hektisch geworden. Und ich hatte schon überlegt, wo ich später gern als Rentnerin meinen Lebensabend verbringen würde. Zurück in München blieb die Sehnsucht, ich schaute mir

»Eskapismus« nennen Wissenschaftler diese Weltflucht, die Menschen einsam macht und isoliert. Konzertveranstalter, Kinobetreiber und Gastronomen spüren die rückläufige Geselligkeit empfindlich.

An einem Tiefpunkt nahm ich den Kontakt zu alten Vertrauten und Freundinnen auf, die ich im Laufe der Zeit vernachlässigt hatte. Ich wollte nicht mehr nur noch über Aktionen und Widerstand reden. Ich wollte mal wieder lachen, Spaß haben, mich ablenken. Wo war die Leichtigkeit in meinem Leben geblieben? Ich meldete mich bei alten Schulkameraden und traf mich mit früheren Kollegen, telefonierte stundenlang mit meinen Cousinen. Alles Menschen in ähnlichem Alter, mit ähnlicher Lebenserfahrung. Aber mit einem ganz normalen Leben mit Rente, Hobby und Familie.

In vielen tiefgründigen Gesprächen mit den vertrauten Freundinnen erlebte ich, wie richtig die vermeintliche Binsenweisheit ist: »Gemeinsam ist man weniger allein.« Ja, es tröstete mich, dass es einigen ähnlich ging wie mir. Und andere einfach geduldig zuhörten. Unsere Gespräche drehten sich jetzt nüchtern um die Frage: »Was können wir wirklich tun?« Der Größenwahn, ich könnte mit meinen Superwoman-Kräften den Planeten ganz allein retten, löste sich auf. Die tiefe Verzweiflung in mir beruhigte sich ein bisschen. Das Leben war doch schön!

Einige Monate mäanderte ich so als die Erleuchtete durchs Leben, reduzierte meinen Social-Media-Konsum, löschte viele Medienquellen, die meine Verzweiflung angefeuert hatten, sah kaum noch Nachrichten. In den freien Zeiten zwischen Geschäftsreisen, Vorträgen oder Coachings privatisierte ich total. Ich wurde ein Couch-Potato, die klassische Nachmittagsprogramm-Zuschauerin, von der »Küchenschlacht« über »Bares für Rares« bis »In aller Freundschaft«. Krimis im Fernsehen mied ich, die Welt war so schon

schlecht genug! Bei jeder politischen Diskussionsrunde wechselte ich schon nach einer Minute angewidert den Sender. Ich bestellte mir haufenweise nette Liebesromane. Ohne großes Drama, einfach entzückend mit Happy End. Das lullte mich abends so schön ein, ich konnte endlich wieder gut schlafen. Aus Selbstschutz zog ich mich zurück aus dieser Welt, die mir vor allem Angst machte.

In diese Zeit fiel mein Rendezvous mit Flensburg. Kleinstadt, dänische Gemütlichkeit, unaufgeregte Menschen, weit ab vom Schuss, Ostsee, mit einem beruhigenden leichten Schwappen des Wassers an der Hafenmole. Mithilfe meiner Freunde fand ich tatsächlich meine Traumwohnung in einem der Altstadt-Hinterhöfe. 50 Schritte vom Neptunbrunnen entfernt. Im Dezember 2024 organisierten meine Kinder den Umzug. Im ersten Telefonat aus meiner hyggeligen Wohnung besprach ich mit meiner Freundin Elke: »Ich bin so müde zu kämpfen. Warum sollen wir alten Frauen jetzt wieder die Kartoffeln aus dem Feuer holen? Wir haben doch auch ein Recht auf ein friedliches Älterwerden, auf Privatheit, auf Gedankenstille. Jetzt können die Jüngeren sich mal um ihre Welt kümmern. Ich bin dann mal weg.«

So sah der Rückzug ins Private aus: Ich bestellte eine wöchentliche Bio-Kiste aus der Region, kochte gesund und nachhaltig. Ich las meine romantischen, wenig tiefgründigen Romane, die meinen Seelenschmerz linderten, und achtete bei Spaziergängen auf meine Schrittzahl. Im Internet sah ich mir höchstens noch Tiervideos an. Mein Favorit: Videos, in denen Schildkröten von auf ihnen wuchernden Muscheln befreit wurden und glücklich zurück ins Wasser glitten. Alles war gut. Die Gummizelle ließ grüßen.

Meine sozialen Kontakte sanken auf ein Minimum – bis ich mir selbst mit meinem Eskapismus auf den Geist ging! Und in langen Gesprächen mit meiner besten Freundin wuchs die Vorstellung:

Wenn wir die großen Bedrohungen der Welt nicht verhindern können, was können wir dann tun? Wir einigten uns auf: Wir können gute Menschen sein. Das Ziel: Gelassenheit, Freundlichkeit, nichts Böses anstellen. Schließlich hatten wir mit unseren mehr als 70 Jahren nun wirklich nicht mehr die Verantwortung für die Zukunft. Lass das jetzt mal die jungen Leute machen! Und begann ein vermeintlich neues, friedliches Leben. (Dass die Ostsee keineswegs ein Secret Escape, sondern ein Meer der Spionage und militärischer Auseinandersetzungen ist, habe ich erst nach und nach kapiert.)

Expertenkonferenz gegen Eskapismus

Erkennst du dich in der Escapia-Phase wieder? Würdest du auch am liebsten die brutale Wirklichkeit aus deinem Leben ausschließen? Meidest Social Media und Nachrichtensendungen? Gehst nur noch wenig aus? Merkst aber auch, dass du dabei vereinsamst und ab und zu in Schwermut versinkst?

Welches Thema, welche Frage auch immer dich umtreibt, ich möchte dir eine bewährte Methode vorstellen, wie du Klarheit in deine Gefühle bringst. Gelernt habe ich sie von einer Flensburger Kollegin und inzwischen guten Freundin, Carmen Aye. Sie nennt diese Coachingmethode »Expertenkonferenz«. Du lädst Menschen, die dir einfallen, an einen Konferenztisch, damit sie dir mit ihrer Expertenmeinung Hinweise für dein Handeln geben können.

Ich habe mich für dieses Buch von ihr coachen lassen, damit du so die Methode, die Vorgehensweise und die Wirkung erleben kannst. An Themen habe ich nie Mangel – nobody is perfect. Du wirst an meinem Beispiel sehen, wie auch deine »Experten« und »Expertinnen« für deine innere Weisheit zur Verfügung stehen können. Du kannst die Übung als Selbstcoaching allein machen. Du kannst aber auch eine vertraute Person bitten, dir die Fragen vorzulesen. Und du kannst natürlich auch Carmen buchen.

Carmen: »Als Erstes setz dich entspannt hin, am Besten Schuhe aus, die Fußsohlen auf den Boden. Das erdet. Spür, ob du entspannt sitzen und gut atmen kannst, also eventuell Gürtel oder Reißverschluss öffnen.«

Ich ruckele mich zurecht.

Carmen: »Zu welchem Thema, welcher Frage brauchst du den Rat von Experten?«

Ich überlege ein paar Minuten und sage dann: »Mein Thema ist eine blöde Angewohnheit von mir. Wenn es mir mal schlecht geht, tauche ich ab, melde mich bei niemandem und denke gleichzeitig: Warum fragt keiner, wie es mir geht? Das steigert sich bis zu der Überzeugung: Keiner hat mich lieb. Und ich werde todtraurig. Wenn ich aus dem Loch wieder raus bin und einer Freundin erzähle, wie mies es mir gegangen ist, fragen die immer: ›Warum hast du mich nicht angerufen?‹ Ich kann das in dem Augenblick nicht. Dafür brauche ich eine Lösung.«

Carmen: »Du kannst dir gleich einige Expertinnen zu diesem Thema einladen und deren Meinung dazu abfragen. Stell dir vorher einen schönen Tisch vor, an dem deine Experten Platz nehmen können. Wie sieht der aus?«

Ich schließe die Augen: »Ein runder heller Holztisch, dänisches Design, er strahlt Leichtigkeit aus.«

Carmen: »Wie viele Stühle stehen um den Tisch herum?«

Ich: »Drei, vier, vielleicht fünf.«

Carmen: »Du hast eine Person eingeladen, die du bewunderst. Wer ist es?«

Ich: »Torsten Sträter, der Kabarettist. Ich finde den umwerfend. Höchste Blödelei mit gleichzeitigem Tiefgang. Ich mag die Derbheit

seiner Witze und das schelmische Strahlen in den Augen. Ich habe in seinem Buch gelesen, dass er immer wieder mit Depressionen kämpft.«

Carmen: »Dieser Experte sitzt jetzt an deinem Tisch. Du hast auch eine Person eingeladen, die du mutig findest. Wer ist es?«

Ich: »Hildegard Hamm-Brücher. Die kennt heute fast niemand mehr. Eine liberale Politikerin, aufrechte Frau, sie war auch mal Ministerin. Ich habe sie immer für ihren Mut bewundert, zu sagen, was sie denkt und dafür einzustehen, auch gegen ihre eigene Partei.«

Carmen: »Diese Expertin sitzt jetzt an deinem Tisch. Du hast auch eine Person eingeladen, die du weise findest. Wer ist es?«

Ich: »Weise? Hm. Nelson Mandela.«

Carmen: »Diese Experte sitzt jetzt an deinem Tisch. Noch jemanden? Vielleicht eine Person, die du einfach ›wow‹ findest. Wer könnte das sein?«

Ich: »Maja Göpel, die Wissenschaftlerin. Sie forscht zum Thema Nachhaltigkeit und sitzt oft in Fernsehdiskussionen. Ich liebe ihre Klarheit und ihre Gabe, Sachverhalte leicht verständlich darzustellen, ohne Schaum vorm Mund.«

Carmen: »Vier Stühle sind besetzt. Brauchst du noch jemanden?«

Ich lächle mit geschlossenen Augen: »Siegfried ist schon da.«

Carmen: »Ja, den habe ich auch gespürt. Wen möchtest du als Erstes zu deiner Frage hören?«

Ich: »Torsten Sträter. Der lässt sich von Äußerem nicht blenden, der weiß, wie's mir in solchen Augenblicken geht. Und er sagt mir: ›Sag rechtzeitig jemandem Bescheid, bevor es dich tiefer zieht. Scheißegal, ob du den anderen störst, in diesem Moment geht es um dich.‹ – Oh, danke.«

Carmen: »Was sagt die Expertin Hamm-Brücher zu dir?«

Ich: »Sie sagt: ›Steh für dich ein und für das, was dir wichtig ist. Wenn du dich nicht kleinmachst, bist du nicht klein.‹ – Spannend.«

Carmen: »Wen willst du noch befragen?«

Ich: »Maja Göpel. Die sagt ganz analytisch: ›Woher sollen andere wissen, wie es dir geht, wenn du nicht mit ihnen redest? Warum wartest du auf deren Anrufe, statt selbst anzurufen? Du möchtest doch was von ihnen, ihr Ohr, ihr Mitgefühl, ihren Trost. Sie können doch nicht ahnen, dass es dir schlecht geht. Mach den Mund auf.‹«

Carmen: »Brauchst du noch eine Expertenmeinung?«

Ich öffne die Augen, schüttle den Kopf und lächle. »Danke, ich habe alles, was ich brauche. Ich habe drei Erkenntnisse gespeichert. Ich sage rechtzeitig Bescheid, bevor es mir schlecht geht. Ich stehe für mich ein und für das, was mir wichtig ist. Und ich werde außerdem ein, zwei Freundinnen bitten, dass sie mich – zum Beispiel während des Buchscheibens – anrufen, wenn sie eine Woche nichts von mir gehört haben.« Ich zwinkere ihr zu und sie sagt: »Okay, mach ich.«

Kannst du etwas für dich aus dieser Methode ziehen? Du hast wahrscheinlich längst gemerkt, dass ich nicht in einer spirituellen Séance mit den Expertinnen und Experten gesessen habe, sondern dass ich die vorgestellte Person aus meiner inneren Weisheit habe sprechen lassen, wie Carmen Aye es nennt. »Die Methode eignet sich immer dann, wenn uns eine Problematik, eine Schwierigkeit oder ein heikles Thema im Beruf und im Privatleben nicht loslässt, wir aber nicht weiterkommen. Manche Menschen können sich auch bei einer bereits getroffenen Entscheidung durch ihre Experten noch mal eine Bestätigung holen.«

Oder wie ich gern sage: »Manchmal vergessen wir einfach, wie schlau wir für uns selbst eigentlich sind.« Und da kann die Expertenkonferenz die »Übersetzung« liefern.

Danke, Carmen Aye, für unsere Sitzung und die Erlaubnis, diese Methode in diesem Buch vorstellen zu dürfen.

Die Empathia-Phase: Bewusst handeln

In meiner neuen Heimat kehrten Energie und Lebenslust zurück, Zuversicht und vorsichtiger Optimismus. Ich verließ den Fernsehstuhl und lernte neue Menschen kennen, indem ich zum Beispiel über örtliche Internetgruppen Skat- und Doppelkopfspielerinnen suchte und mich zum Scrabble verabredete. Mein Geist erhellte sich, meine Stimmung auch. Ich erinnerte mich an ein Büchlein, dass ich vor vielen Jahren geschrieben hatte: »Der kleine Konfliktlösungs-Coach«. Untertitel: »Frieden schaffen in deiner Welt«. Und der Gedanke begeisterte mich: Wenn ich schon nicht die Welt retten kann, dann könnte ich wenigstens in meiner kleinen Flensburg-Welt für ein bisschen Frieden sorgen: Das Verhältnis zu meinen Nachbarn mit Freundlichkeit aufhellen. Empathisch reagieren, wenn mich jemand braucht. Oder ertragen lernen, dass andere Menschen anders ticken als ich. – Ich sage dir, das war meine härteste Herausforderung!

Eine wichtige Grundlage für die neue Friedfertigkeit: Ich sorge gut für mich. Das heißt, ich bin mir wichtig, ich spüre meine Bedürfnisse und erfülle sie so weit wie möglich. Mit der festen Überzeugung: Wenn es mir gut geht, strahle ich Gutes aus. Ich bin dem bösen Vorwurf »Sei doch nicht so egoistisch!« entwachsen und kann meine Wünsche berücksichtigen, muss sie nicht immer hinter den

Erwartungen anderer zurückstellen. Ich habe das Wort Egoismus durch Ego-Lust ersetzt. In Teil 2 werde ich dir den Unterschied beschreiben und dir Wege zur Ego-Lust aufzeigen.

Bei allem Frust über den Zustand der Welt wurde mir nach 40 Jahren sozialem und politischem Engagement klar: Es ist mir nicht egal, wie es anderen geht! »Niemand ist eine Insel« ist ein berühmter Satz aus der Weltliteratur, der mich seit Jahrzehnten begleitet. Ja, wir sind Teile dieses Planeten, der Kultur, der Gemeinschaft. Uns kann es nicht egal sein, wie es den Menschen in unserer Nachbarschaft geht. Und so beschloss ich, in dieser dritten Phase nicht nur ein »gutes Leben« zu führen, sondern auch die Augen für andere Menschen offen zu halten. Wo kann ich meine Talente einsetzen, wo kann ich Sinn stiften, Leid lindern und Freude schaffen?

Dabei unterstützen mich weise Sprüche wie der von Mahatma Gandhi, der Indien aus der Kolonisation in die Freiheit geführt hat. Er hat bei einer Rede 1931 gesagt: »Wenn ich verzweifle, erinnere ich mich daran, dass in der Geschichte der Weg von Wahrheit und Liebe immer gewonnen hat. Da mögen Tyrannen und Mörder gewesen sein, und für einige Zeit schienen sie unbesiegbar, aber am Ende sind sie doch alle gescheitert. Denk daran, immer.«[2]

Aus absichtslosen Begegnungen können
die wertvollsten Freundschaften entstehen.

»Moralische Ambition« nennt der niederländische Historiker Rutger Bregman die Lebenseinstellung der Empathia, die bedeutet, wenig zu schaden und viel zu nutzen, in seinem gleichnamigen Buch: »Sei ein guter Vorfahr, eine gute Vorfahrin!« »Habe im Hinterkopf, die Welt für deine Nachfahren ordentlich zu hinterlassen.«[3]

ZUKUNFT, ICH KOMME!

Wie wäre es, morgens nicht mit einer leise nagenden Angst, sondern mit prickelnder Vorfreude aufzuwachen? Aber wie soll das gehen in einer Welt voller Krisen, Konflikte und schlechter Nachrichten?

Das geht – und sogar erstaunlich einfach! Bestsellerautorin Sabine Asgodom zeigt mit ihrer unverwechselbaren Lebensfreude und warmherzigen Klarheit, wie aus Sorge echte Selbstfürsorge wird und aus Angst neue Zukunftskompetenz entsteht. Sie lädt zu ehrlicher Selbstreflexion ein und bringt wieder mehr Sinn, innere Stärke und frischen Schwung ins Leben.

Für alle, die das Leben nicht nur überstehen, sondern genießen wollen.

www.gu.de
€ 22,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0390-8