

## Die Geschichte vom Ausstieg aus dem Hamsterrad Susanne Spieß



Er hatte große Sprünge hinauf auf die Karriereleiter bewältigt. Vom Marketingassistenten wurde er innerhalb von fünf Jahren zum internationalen Bereichsleiter-Marketing einer großen Firma ernannt. Er hatte es geschafft.

Doch allmählich fing er an, sich nach noch größeren Verantwortungsgebieten umzusehen: Noch mehr Mitarbeiter- und Umsatzverantwortung, noch mehr Einkommen.

Klar, das hatte seinen Preis: Von morgens neun Uhr bis abends neun Uhr war er im Büro aktiv. Gespräche mit Kunden, Meetings mit Kollegen, Beratungsgespräche mit Mitarbeitern und nebenher noch innovativ und kreativ sein. Frühstückspause, Mittagspause: Was? Keine Zeit, heute hat es einfach nicht mehr dazu gereicht.

Schade nur, dass er seinen Sohnmann, jetzt zweieinhalb Jahre alt, nur selten sah. Obwohl morgens die eine Stunde, bevor er ins Büro ging und dann die Wochenenden: Das war doch auch etwas wert. Insofern am Wochenende keine Arbeitstermine angesagt waren, was in letzter Zeit zugegebenermaßen recht häufig der Fall war. Doch das war ja nur vorübergehend, jetzt war gerade eine heiße Phase. „Wichtig ist die Qualität der Zeit, die man mit den Kindern verbringt und nicht die Quantität“, hatte er einmal irgendwo gelesen.

Seine Frau war da anderer Meinung. Sie beklagte sich sowohl über die Qualität als auch über die Quantität der Zeit, die er mit ihr verbrachte. Dafür konnte sie aber auch froh sein, sagte er sich, über das geschmackvolle Haus mit dem hübschen großen Garten, die aufwändigen Auslandsreisen und die schicken Klamotten, die sie dank seines Arbeitseinsatzes genießen konnte. Also insgesamt alles im grünen Bereich. Alles? Na ja tagsüber schon: Jagen von einem Termin zum nächsten, sich wichtig fühlen, entscheiden, Verantwortung haben, etwas bewirken, sich lebendig fühlen, im Flow sein, das war klasse. Und morgens der Kleine, der ihn anlachte und die Händchen nach ihm ausstreckte. Da konnte er schon dahinschmelzen.

Die Nächte waren anstrengender. Nicht etwa weil das Liebesleben mit seiner Frau Höchstleistungen von ihm gefordert hätte, nein die Nächte über ratterte sein Verstand auf Hochtouren und ließ ihn über die kommenden Meetings, die Konkurrenz und einen problematischen Mitarbeiter, der einfach nur durch Treten zu motivieren war, nachgrübeln und nachdenken und hin- und herwenden und bedenken – und der Schlaf wollte und wollte nicht kommen. Heute versprach wieder so eine Nacht zu werden, und er wusste, morgen würde er sicher wie gerädert erwachen. Nach zu wenig Schlaf würde der Morgen vermutlich wieder im Streit mit seiner Frau beginnen. Sei es über die Farbe seiner Krawatte oder über ein anderes Thema.

Doch es sollte anders kommen.

<....>

Irgendwann schlief er im Dauergrübeln ein und begann zu träumen ... .

<....>

Er war auf einer Wiese und schlief im Schatten eines großen Baumes, als er das Gefühl hatte gerufen zu werden. Er öffnete die Augen und sah vor sich einen alten Mann, der ihm bekannt vorkam, doch an dessen Namen er sich nicht erinnern konnte.

„Gut, dass du aufwachst“, sagte der alte Mann. „Ich kann dir sagen, weshalb du so schlecht einschliffst und so viele andere deiner Leidensgenossen ebenfalls.“ „Ach das“, sagte der Manager, „das kriege ich schon wieder in den Griff, wie ich alles in meinem Leben in den Griff bekommen habe. Ich habe mich schon für einen Kurs im Autogenen Training angemeldet und dann wird das schon.“

Der alte Mann lächelte, „So, so, du hast alles im Griff. Ich werde dir zeigen, wer wen und wer was im Griff hat.“ Dabei bewegte er seine Hand in der Horizontalen vor den Augen des Mannes, so dass diesem davon etwas schwindelig wurde.

Als dieser wieder klarer sehen konnte, entdeckte er vor sich: viele Hamsterräder. Doch in diesen Rädern liefen ratternd nicht etwa Hamster, wie das zu vermuten wäre, sondern jeweils ein Mensch: Manager und Managerinnen in Anzügen, Hausfrauen und Hausmänner, Fabrikarbeiter und Fabrikarbeiterinnen, Ärzte und Ärztinnen in weißen Kitteln und noch viele andere mehr. Sie rannten und rannten und hetzten und hetzten in ihrem Hamsterrad.

„Schau hin“, sagte der alte Mann. „Das nennen sie arbeiten!“ „Na und“, meinte der andere, „es gibt ja auch noch Freizeit und Urlaub.“

Der alte Mann schnippte mit seinen Fingern, und einer nach dem anderen stiegen die Menschen aus ihren Arbeitsrädern und schwupp in ihre Freizeiträder: Termine, Wäsche, Einkaufen, Treffs mit Freunden, Tennisstunde, Zahnarzt, Gespräch mit Partner oder Partnerin, mit Kind spielen, Streicheleinheiten, Wäsche aufhängen, Zähneputzen, ins Bett fallen.

„Aber, aber der Urlaub“, schrie der Manager, der das Ganze schon fast nicht mehr mit ansehen konnte.

Wieder schnippte der alte Mann mit den Fingern: Die Menschen stiegen aus dem Freizeitrad und hüpfen schwupp in das Urlaubsrad. Cluburlaub: Sonnen, Essen, Tauchen, Tennis, Essen, Bräunen, Cocktail trinken und so fort oder Erlebnisurlaub: vorgebuchte Hotels, termingerecht einpacken, auspacken, angucken, weggucken ... .

Ihm schwirrte der Kopf. „So läuft unser Leben?“, fragte er. Doch eigentlich war es gar keine Frage, er wusste die Antwort bereits.

Der alte Mann nickte.

„Und ich dachte, ich hätte alles im Griff“, sagte der Manager.

Wieder nickte der alte Mann.

„Und was ist die Lösung, was kann ich tun? Ich will leben, wirklich leben!“

„Ganz einfach“, meinte der alte Mann. „Ihr habt euch in eurem Lebensstil nur an einem Tier aus der Vielfalt der Natur orientiert, dem Hamster, doch es gibt so viele andere Modelle, zwischen denen ihr wählen könnt.“

„Wie das?“

„Nimm zum Beispiel den Leopard. Er sitzt den Großteil des Tages auf seinem Baum und döst, schlägt dann und wann mit dem Schwanz, um sich eine Fliege zu vertreiben oder einfach nur so. Wenn er Hunger hat, springt er von seinem Baum, gähnt ausgiebig, läuft schnell wie der Wind und erlegt seine Beute, um dann sein Mahl einzunehmen und anschließend wieder zu dösen.

Oder die Kühe auf der Weide: Sie stehen oder liegen, reißen hier ein paar Blättchen ab und dort ein paar Blümchen, sehen dann wieder ins Gras, muhen ein wenig, springen dann ein bisschen über die Wiese oder reiben mal zärtlich, mal kämpferisch ihre Hörner an den Hörnern der Nachbarskuh.

Oder denke an die Adler: Wie sie genussvoll weite Kreise durch die Lüfte ziehen, mal alleine, mal mit anderen zusammen, ab und an einen lauten Schrei ausstoßen, sich dann und wann auf Beute stürzen und von Zeit zu Zeit in ihren Horst zurückkehren. Schau dich um, es gibt so viele Lebensmodelle, ihr könnt wählen, ihr alle und auch du.“

Der Manager wirkte nachdenklich. „Aber“, fragte er, „wie soll das gehen?“

„Nun vielleicht nicht von heute auf morgen“, erwiderte der alte Mann, „doch vielleicht schon ab übermorgen.“

„Aber, was sagen dann die anderen?“, rief er.

„Na was wohl, die werden sich wundern und es dir vielleicht schon nach kurzer Zeit gleichtun.“ Mit diesen Worten bewegte er wieder seine Hand in der Horizontalen vor den Augen des Managers - und verschwand.

Der Mann wachte auf.

Tief bewegt fühlte er sich. Er wusste, er wollte aussteigen aus seinem Hamsterrad. Das würde ihm gut tun sowie seinen Beziehungen zu seiner Frau und zu seinem Sohn. Nicht zuletzt auch seiner Firma, denn im Hamsterrad fehlt es, wie er nun erkannte an Weitblick und Distanz, womit sich auf Dauer die Qualität von Entscheidungen verschlechtert.

Doch welches Modell sollte er wählen? „Wie wäre es mit dem Leopard?“, überlegte er.

„Ab morgen werde ich Leopardenzeiten einführen“, nahm er sich vor. Mit diesem Entschluss schlief er ein und schlief so tief und fest und gut, wie schon lange nicht mehr.

Als er morgens kurz vor dem Wecker erwachte, hörte er schon die Stimme seines Sohnes, der „Papa, Papa!“, rief. Er ging an sein Bettchen und nahm ihn heraus, ohne wie sonst bereits an die Tagermine zu denken. Jetzt war Zeit, genüsslich mit seinem Sohn spielend, auf dem Leopardbaum zu sitzen. Und es schien ihm, sie hatten beide mehr davon, er und auch sein Sohn.

Später am Tag, im Meeting, es ging hoch her, die neuen Marktforschungszahlen wurden diskutiert und die Effektivität der Diskussionsrunde schwand allmählich, schlug er vor: „Lassen Sie uns, ehe wir weiter diskutieren, für zehn Minuten einen Break machen, um neue Perspektiven zu gewinnen. Ich lade Sie ein die Musik zu hören, die ich gleich einlegen werde. Und während Sie die Musik hören, können Sie sich vorstellen, weit weg auf einem Baum oder Berg zu sitzen und unser Problem von oben und ganz weit weg zu betrachten.“

Hier und da ertete er Gelächter sowie verlegene Blicke.

Doch er blieb dabei und sagte „Lassen Sie es uns einmal probieren.“

Und so geschah es auch. Nach zehn Minuten gab es interessante neue Blickwinkel sowie eine Lösung, auf die vorher niemand gekommen wäre.

„Gar nicht so schlecht, sich den Leoparden zum Modell zu nehmen“, dachte er bei sich und beschloss, künftig noch weiter zu experimentieren, um endlich wieder zu leben statt gelebt zu werden.

Da schien es ihm, als ob ihm der alte Mann lächelnd zublinzeln würde und so blinzelte er zurück – ganz unauffällig natürlich.