Survival-Guide für die Seele

Indien und andere Abenteuer

Es muss Liebe sein, wenn eine gestandene Geschäftsfrau ihrem Ehemann dorthin folgt, wohin sie nie freiwillig gegangen wäre: von der beschaulichen, übersichtlichen und wohlgeordneten Schweiz ausgerechnet nach Hyderabad in Indien, einer auf den ersten Blick chaotischen, lauten und schmutzigen Millionenmetropole.
Die Autorin Esther Oberle hat bei diesem Abenteuer viel gelernt, über sich und über andere. In spritzigen Anekdoten berichtet sie aus diesem fremden Land, in dem sie sich von einem Moment auf den anderen zurechtfinden musste. Ihre Erlebnisse zeigen, wie ein Mensch auch in fremdbestimmten Situationen klarkommt und seine Werte beibehält. Und in jeder noch so skurrilen Begebenheit steckt eine Aufforderung, die eigenen vielfältigen Chancen für sich und für das Leben zu erkennen.

Esther Oberle
Survival-Guide für die Seele
Indien und andere Abenteuer
216 Seiten, mit Fotos, Hardcover
CHF 24.80
ISBN 978-3-7245-2322-2
WG 1481 Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Lebensführung, Persönliche Entwicklung
Erscheinungstermin: März 2019

Esther Oberles Energie ist ansteckend! Ihr Referat ist ein wahres Feuerwerk und begeisterte unsere Gäste in jeder Hinsicht. Sie versteht es, wissenschaftliche Erkenntnisse mit viel Witz, Emotionen und persönlichen Anekdoten zu verbinden.

Nils Walt, Director UBS Health Forum

Autorin

Die Psychologin Dr. Esther Oberle leitete über zehn Jahre die Tagesklinik der Universitätsklinik Bern, bevor sie in die Life-Sciences-Industrie wechselte. Sie war für verschiedene multinationale Unternehmen als Coach und im Bereich Teaching, Assessment, Teamentwicklung und Supervision tätig. Seit 2005 führt Esther Oberle ihr eigenes Unternehmen. Sie begleitet Personen in schwierigen Lebenssituationen, engagiert sich als Dozentin an Hoch- und Fachhochschulen, in Spitälern, Alters- und Pfegeheimen, Arzt- und Zahnarztpraxen. Sie leitet Kurse und Personalweiterbildungen und referiert auf Kongressen im In- und Ausland. Dr. Oberle ist Member der «Top 100 Excellent Speakers and Trainers» und lebt in Dubai und in der Schweiz.

8. März 2019

Der Internationale Frauentag wird inzwischen stets am 8. März gefeiert und ist für Frauen auf der ganzen Welt ein wichtiges Datum. In einigen Ländern ist er sogar gesetzlicher Feiertag.
Feiern Sie in Ihrer Buchhandlung vielleicht diesen Tag? Oder gibt es dazu passende Events? Gerne stellt sich unsere Autorin an diesem für Frauen wichtigem Datum gerne zur Verfügung.

Tag der Frau

Es ist erstaunlich, wie der Filter des Interesses auf die selektive Wahrnehmung von Fakten wirkt.

Peter Cerwenka

Leseprobe

Sei nicht interessant, sei interessiert

Wirklich zuhören

Dieses Geheimnis kennen nur wenige Menschen: Wer sich interessiert, wird interessant. Durch Fragen an unsere Mitmenschen erfährt man die spannenden Seiten des Lebens. Die richtigen Fragen stellen zu können, das ist für mich eine Kunst. Dazu braucht es gewisse Schlüsselkompetenzen wie das Kennen eigener Stärken, Schwächen und Grenzen, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Verständnisbereitschaft, Initiative und Tatkraft sowie reflektive und methodische Kompetenz.

So erzählen mir die Menschen viel von sich und ihrer Welt. Ich bin reich geworden durch die vielen Begegnungen und Geschichten, die ich erfahren habe. Ich glaube, es gibt kaum ein Thema, dem ich nicht irgendetwas abgewinnen kann. Interesse ist aber weit mehr, als beim Smalltalk halbherzig zuzuhören, und ausschliesslich darauf zu achten, wie man selber wirkt. Interesse braucht volles Zuhören, spürbares Zuhören, sodass der andere fühlt, dass ich zuhöre. Es braucht den Willen, die eigene Sichtweise zu reflektieren, und es braucht die Grösse, sich anderen Sichtweisen zu öffnen.

Sie werden vielleicht denken: Zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur wenige Menschen, im besten Fall sogar so, dass dummen Leuten plötzlich gescheite Gedanken kommen. So, dass ratlose und unentschlossene Menschen auf einmal wissen, was sie wollen, oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlen und Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich werden.

Mit wachem, offenem Interesse kann man fast alle Menschen zum Reden bringen. Um ins Gespräch zu

kommen, braucht es nicht viel. Am besten gelingt es mit Einfühlung. Was braucht diese Person vor mir gerade? Sicher keine Kritik und keine hochnäsige Bemerkung. Wer mit Arroganz und Besserwisserei, Gejammer und Vorwürfen in ein Gespräch startet, denkt nur an sich, aber nicht an das Gegenüber. Ein freundliches Wort, eine nette Geste und echtes Interesse öffnen viele Herzenstüren.

Jeder ist von interessanten Menschen umgeben. Man muss sie nicht suchen, sondern mit offenem Blick, wachem Geist und echtem Interesse an Menschen durch die Welt gehen. Ich kann immer etwas lernen oder manchmal etwas von dem weitergeben, was ich im Lauf der Zeit gelernt habe. Selbstverständlich habe ich immer auch spannende Männer kennengelernt. Dass ich mich für Markus entschieden habe, hat damit zu tun, dass er volles Interesse verlangte und volles Interesse zeigte.

Allein mit einem Fachmann

Der Beginn meiner Beziehung zu Markus war so ungewöhnlich und aufregend wie das Leben jetzt mit ihm in Indien. Schon beim zweiten Date prüfte Markus mein Interesse mit einem ungewöhnlichen Ausflug. Er fragte mich beim Kaffee, ob ich Lust hätte, ein Zementwerk zu besichtigen. Natürlich hatte ich Lust! Beim Zementwerk angekommen, öffnete er mir ganz gentlemanlike die Autotür. Ich schwang meine Beine möglichst elegant – das hatte ich mir bei «Christian Diors ewigen Regeln der Eleganz» abgeschaut – aus dem Wagen. Da der Ausstieg des SUV etwas höher war, erreichten meine Füsse trotz High Heels den Boden nicht, und weniger elegant als

von mir vorgesehen rutschte ich in die Tiefe. Die Eleganz kam jetzt von Markus, der mich sicher fing. Der «Schau mir in die Augen, Kleines»-Blick, und meine Knie wurden weich …

Mit meinen schicken Louboutins – die mit der roten Sohle – stöckelte ich nun durch die staubige Fabrik. Oh je, ein Gitterrost! Unebener Betonboden, dann eine lange Rampe, komplett aus Gitterrost. Unter mir 20 Meter Tiefe. Schwindelig wurde mir nicht, aber meinen dünnen, hohen Absätzen drohte der Ruin. Tapfer schreite ich weiter. Markus öffnet die Bürotüre: Monitore, Unmengen von leuchtenden Knöpfen, Hebelchen und Messinstrumenten: definitiv nicht das Metier einer Psychologin.

Aber Markus' Begeisterung für diese Industrieanlage steckte mich an. Aufmerksam horchte ich seinen Ausführungen. Ein Mitarbeiter erklärte mir Details, an die ich mich nicht mehr erinnere, aber sehr präsent ist mir noch die nächste Etappe der Besichtigungstour: der Zementofen. Durch Gänge, über Treppen und Leitern näherten wir uns dem Ofen. Mir schlug eine enorme Hitze ins Gesicht. Markus erklärte mir, dass in dem Ofen eine Temperatur von 1450 Grad herrscht, die Abgastemperatur im 120 Meter hohen Kamin sogar 2000 Grad erreicht. Ich war sprachlos.

«Und wenn dein Kater mal das Zeitliche gesegnet hat, kann er hier verbrannt werden. Und nichts, aber auch gar nichts wird dann von ihm übrig bleiben. Nicht mal Asche. Sehr hygienisch.»

Wie bitte? Hatte ich mich gerade verhört? Sprach er so über meinen lieben Kater Rugby? Das gab schlagartig

Abzüge in der A- und in der B-Note. Pfeile schossen aus meinen Augen, Markus zuckte zurück – und weiss seit dieser Sekunde, dass ich eine grosse Tierliebhaberin bin.

Die dritte Etappe unserer Besichtigungstour sollte sich als i-Tüpfelchen herausstellen.

«Setz dich hinters Steuer», befahl mir Markus.

Nicht etwa fragend. Sein strenger Ton erlaubte keine Widerrede. Mit meinen nun völlig verstaubten Schuhen setzte ich mich hinter das Lenkrad, und Markus wies mir den Weg in Richtung eines Berges. Nach kurzer Fahrt stoppte ich den Wagen vor dem Eingang zum Berg.

Markus stieg aus, öffnete mit seinem Schlüssel die massive Gittertür und ich konnte mit dem Wagen in den Tunnel fahren. Ein bisschen mulmig wurde mir jetzt schon. Es war dunkel, staubig, eng, und ich sass, von der Aussenwelt abgeschirmt, neben einem Mann, den ich kaum kannte und der eben noch meinen Kater den Flammen übergeben wollte. Keine Möglichkeit zur Flucht, fuhr ich immer tiefer in das Innere des Berges. Dann tauchte wieder eine Eisenpforte im Scheinwerferlicht auf. Erwarteten mich etwa sieben Eisentore wie im grausigen Märchen? Oder symbolisieren diese sieben Eisentore die «sieben Brücken» in Peter Maffays Lied? Darin singt er «…manchmal ist mir kalt und manchmal heiss, manchmal weiss ich nicht mehr, was ich weiss …»

Heimlich sah ich auf Markus' Hand, ob sich etwa die Finger veränderten oder rasch tausende Haare auf ihr wuchsen. Markus stieg aus, öffnete mit seinem Schlüssel das Gittertor, wir fuhren immer weiter ins Dunkel hinein. Und – ahnte ich es doch – schon tauchte die nächste Gittertür vor uns auf. Ich merkte, wie ich schneller at-

mete. Sollte das etwa kein Märchen werden, sondern ein Albtraum? Markus stieg wieder aus, öffnete die schwere Eisentür, und weiter, immer weiter fuhren wir in den Berg hinein. Ein kalter Luftzug fuhr über meinen Nacken. Dann plötzlich eine Kurve, und ganz weit hinten sah ich Licht. Licht! Noch zwei Kilometer, sie kamen mir wie eine Ewigkeit vor. Die letzten Meter, ich drückte aufs Gas – und dann gleissendes Licht und gleich darauf ein überwältigendes Panorama!

Eine ganz andere Welt tat sich vor meinen Augen auf: Wir befanden uns inmitten eines Steinbruches auf 1000 Meter Höhe am Fusse des Chasserals. Gewaltig, eindrücklich, einfach unbeschreiblich. Und absolut unsichtbar für Aussenstehende, abgeschottet von der übrigen Welt. Langsam und staunend fuhr ich mit dem grossen 4x4 über Stock und Stein. Ich gab mir grösste Mühe, ganz vorsichtig zu fahren – und dann: «krrrrr, bum!» Der Offroader sass offenbar auf einem grossen Stein fest. Mir wurde angst und bange: Würde Markus böse werden? Oder käme ein doofer Blondinen-Witz? Und wie teuer würde der Schaden für mich werden?

Konsterniert sah ich ihn an: «Sorry, das war wohl ein Stein», hauchte ich total nervös.

Ich hätte heulen können, versuchte aber, die Haltung zu wahren. Markus stieg aus, stellte sich vor das Auto und gab mir Handzeichen, wie ich lenken sollte. Ein bisschen nach hinten, ein bisschen nach rechts, und der Wagen war frei.

«Prima, Problem behoben.»

Markus stieg wieder ein. Kein böses Wort, keine ordinären Witze. Markus meinte nur, das könne halt in

einem Steinbruch passieren. Eine solche Reaktion hatte ich nicht erwartet, denn das Auto ist für viele Männer ja eine heilige Kuh. In meinem Ranking stieg Markus' Aktie nach dem Kater-Schock langsam wieder.

Ich stoppte den Wagen, und wir stiegen aus. Die rote Sohle meiner High Heels schrammte über die Geröllwüste, und ich versuchte, so würdevoll wie möglich über das unwegsame Gelände zu schweben. An einer markierten Stelle erklärt mir Markus:

«Hier wird am Montag gesprengt.»

Die explosive Stimmung zwischen uns wurde fühlbar. Behutsam legte er seinen Arm um mich und ich erwartete einen Kuss, ein Kompliment, eine Umarmung oder … Stattdessen begann er mit Lektion Nr. 1: über den Werdegang vom Stein zum Zement. Vielleicht nicht die Lektion, die man sich beim zweiten Date vorstellt, aber aufschlussreich war es schon.

Ich erfuhr durch Markus' prägnante Stimme, wie im Steinbruch Kalkstein und Mergel durch Sprengung gewonnen werden. Dieses Rohmaterial wird durch einen Brecher zerkleinert, das gebrochene Material mit einem Förderband ins Zementwerk transportiert. Dort wird es mit Zusatzstoffen wie Eisenoxid gemischt und feiner vermahlen, dann das Gemisch zum Wärmetauscherturm transportiert. Der wichtigste Prozess, so erfuhr ich, ist das Sieden des Materials bei einer Temperatur von 1450 Grad im 75 Meter langen Drehofen. Der derart gewonnene Klinker ist ein Halbfabrikat, aus dem in der Zementmühle der Zement entsteht.

Oder so ähnlich, denn bei diesem Fachvokabular verstand ich nicht allzu viel. Markus störte das nicht. Unbeeindruckt fuhr er fort, sprach über energieintensive Prozesse, Sinterung, Mahlgrad und Ausblühung. Er war voll in seinem Element, ich spürte seine totale Begeisterung für diese Branche. Ich war verwirrt, beeindruckt, fasziniert. Mit meinem Hang zu Abenteuern war ich voll auf meine Kosten gekommen.

Liebe? Hat sie auch mit dem Beruf des anderen zu tun? Und wird er meinen Beruf ebenso ernsthaft in sich aufnehmen? Es geht hier um mehr als Verbindlichkeit, es

geht darum, den anderen in sein Leben hereinzulassen, ihn hereinzubitten, ihm Einblick zu gewähren und ebenso sorgfältig wahrzunehmen, was ihn beschäftigt.

In Indien wurde mir dann überdeutlich, wie sehr der Beruf zum ganzen Menschen gehört. Wer als Europäerin nur halbherzig nach Indien zieht, geht in so einem Land unter. Man kann sich nicht fernhalten von dem, was vor dem Fenster passiert oder mit allen Sinnen täglich auf einen einstürmt. Zudem würde man die unterschiedlichen Gefahren nicht erkennen, die an jeder Ecke lauern.

Interesse ist eine proaktive Haltung. Wer sich nicht aufrafft, Interesse zu leben, muss die Realität passiv erleben und kann sie weniger gut mitgestalten und verstehen. Ängste, Abwehr und Opfererlebnisse sind die Folge. Aktives und echtes Interesse hingegen erkennt und erfragt die Schwierigkeiten im Vorfeld, und so kann man eher steuernd eingreifen.

Mein Fazit:
Frage dich nicht, warum. Frage dich lieber:
Warum eigentlich nicht?