

Berthold Gunster. Ja-aber was, wenn alles klappt? So machen Sie Ihr Problem zur Möglichkeit. Campus Verlag, 1. Auflage 2011. ISBN: 978-3-593-39373-5

Na klar kenne ich auch die Ja-aber-Haltung. Besonders nervig ist die, wenn Klienten sie mir gegenüber an den Tag legen. Wie diese Haltung geändert werden kann wollte ich immer gerne wissen – und werde wieder nicht klüger. Was nach fast 260 Seiten klar ist: Lebe leidenschaftlich im Augenblick, sage ja dazu und sage ja zu deinen Träumen und ja, da gibt es eine Spannung, was soll's, halte sie aus. So einfach ist das!? Das werde ich meinen Klienten dann mal sagen, oder ...?

Ich habe mich richtig auf das Buch gefreut. Beim Durchblättern fielen mir die ansprechenden ganzseitigen und farbigen Bilder auf, die die Kapitel einleiten. Mir stach positiv ins Auge, dass zum „Ja-aber“ und „Ja-und“ zum Ende eines Kapitels ein kurzer Satz stand. Die Struktur der Kapitel nimmt mich bildlich mit in ein Hochhaus, schön, dachte ich, hier kommst du hoch hinaus und wenn du auf dem „Hubschrauberlandeplatz“ angekommen bist, dein „Handgepäck“ dabei, wirst du federleicht in den Alltag fliegen können. Eine tolle Symbolik.

Und am Ende, wie stehe ich jetzt da, was habe ich erfahren? Wie geht Ja-und-Leben? Eigentlich ganz einfach: Nimm alles wie es kommt. Sage ja zu allem was das Leben bietet. Lebe im Hier und Jetzt statt im Morgen oder Gestern. Ich frage mich, habe ich das tatsächlich erreicht? Ehrlich gesagt: Nein.

Und „Ja-aber“ ist auch gar nicht so dramatisch habe ich gleich zu Beginn gelernt: für kritische Kontrolle und intelligente Reflexion ist diese Haltung unumgänglich. Wer sich auf „Ja-und“ einlässt, der kann Abenteuer erleben so lautet die Botschaft auf Seite 26. Gleich erfahre ich auch noch, dass „Ja-aber“ die Angsthaltung und „Ja-und“ die Vertrauenshaltung ist. Logisch, dass für Abenteurer eine Vertrauenshaltung günstiger ausfällt, sonst würde das Abenteuer ja nicht angegangen.

Ja und dann geht es auch gleich los mit dem Abenteuer, bzw. den vielen Abenteuern, von denen Gunster zu berichten weiß. Aus der ganzen Welt. Toll, wo der überall schon war. Alles mit „Ja-und“. Sogar den Tod von lieben Verwandten kann er mit „Ja-und“ leicht überwinden: Ja, dann bin ich jetzt mal traurig und „immer wieder werden Sie im Leben wie ein Hund, der ins Wasser gefallen ist, Ihr Fell ausschütteln und weiterziehen müssen. ... machen Sie es mit Leidenschaft.“ (S. 240)

Wozu man alles „Ja“ sagen kann?

- Zum Sein
- Zur Wirklichkeit
- Zu diesem Leben
- Zu deiner Intuition
- Zu deinen Fähigkeiten
- Zu deinen Wünschen
- Zu deinen Zielen
- Zu anderen
- Zu allem, was geschieht
- Zum Handeln

Ja, sage ich, das stimmt alles und die Erlebnisse sind auch beeindruckend und ich konnte das Buch auch sehr leicht lesen. Und ich hätte mir gewünscht, dass ich Übungen vorgefunden hätte, die mich mit meinem konkreten Leben mitnehmen. Ach ja, stimmt, wünschen soll ich ja besser nicht, denn Erwa-

rtungen werden nur zu leicht nicht erfüllt und dann stecke ich doch wieder in der „Ja-aber“ Falle. Vielleicht suche ich mir einen Lesepartner, mit dem ich mich über die Inhalte unterhalte und mache es so konkret. Oder ich schenke mir das und lebe mein Leben doch lieber drauf los, ohne das Buch noch einmal in die Hände zu nehmen.

Ja-und?!