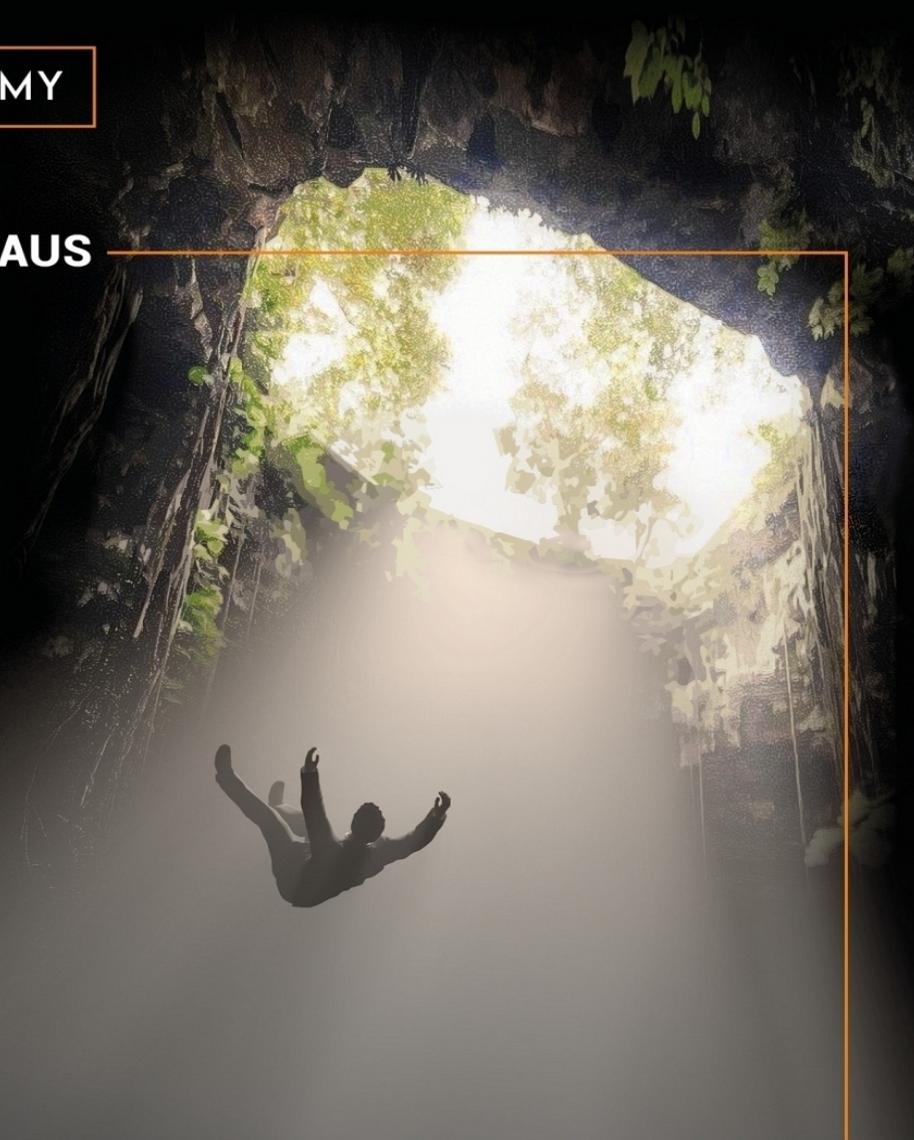


RISING KING ACADEMY

DR. ALEXANDER MADAUS



THE STACK LOVE AND LIGHT

DER WEG AUS DER SELBST GEWÄHLTEN DUNKELHEIT





Für die Männer der Rising King Academy:

*Durch Eure Bereitschaft und Hilfe wurde dieses Buch ein
ganz besonderes.*

*Eure Einsichten haben mich beflügelt, bewegt und
inspiriert.*

Jeden Tag bin ich Zeuge der Power Eurer Stacks.

Jeden Tag sehe ich die Veränderung in uns.

Wir sind, dass wir sind.

Danke für Euer Vertrauen.

Danke für Eure Unterstützung.



Für meine Frau Melanie:

*Ohne Deine unermüdliche Unterstützung ohne die ständige
Rückendeckung ohne die Freiheiten die Du mir gibst wäre*

dieses Buch noch lange eine Idee geblieben.

Vielen Dank dafür.

Ich liebe Dich!



Dr. Alexander Madaus

**THE STACK LOVE AND
LIGHT**

**DER WEG AUS DER SELBST
GEWÄHLTEN DUNKELHEIT**

© 2021 Dr. Alexander Madaus

Umschlag, Illustration:
Daniela Urban – www.danielaurban.com

Weitere Mitwirkende:
Markus Coenen – www.twentyseconds.de

Verlag & Druck:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg

Bildquelle Einhorn:
tomhathaway/Shutterstock.com

ISBN

Paperback 978-3-347-23705-6
Hardcover 978-3-347-23706-3
e-Book 978-3-347-23707-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Prolog: Meine Geschichte mit dem STACK

1. Die Vision

2. Der STACK - Einführung

3. Grundlagen und Mechanik

4. Der MEGA-STACK

5. Beispiele für den Mega-STACK

6. Der Angry-STACK

7. Der Happy-STACK

8. Der Gratitude-STACK

Epilog

Einleitung

Seit Generationen werden die Menschen in Deutschland dazu erzogen, ihre Gefühle möglichst zu verdrängen.

Insbesondere männliche Kinder lernen von Beginn an, dass Emotionen etwas Schlechtes sind. Einen „normalen“ Umgang mit Gefühlen lernt kaum noch ein Kind – von wem auch? Männliche Vorbilder oder Rollenmodelle in ihrer natürlichen Form gibt es in der Regel nicht mehr.

Unterdrücken und verdrängen sind die primären Strategien. Es gibt viele feststehende Formulierungen in unserem Sprachgebrauch, die nur dazu dienen den offenen und authentischen Umgang mit Gefühlen zu vermeiden:

„Stell Dich nicht so an!“

„Heul nicht immer so rum!“

„Sei nicht so eine Memme!“

„Führ Dich nicht so auf!“

„Du bist aber zart besaitet!“

„Sei doch mal ein Mann!“

„Indianer kennen keinen Schmerz!“

Diese Liste ließe sich beliebig lang fortführen und sicher könntest Du auch weitere Beispiele zu dieser Liste beitragen.

In der Schule sollen sich alle Kinder konform verhalten. Konform bedeutet in dieser Form Folgendes: still sitzen, brav und artig sein. Es ist nicht gewünscht und demzufolge auch nicht erlaubt, die eigenen (männlichen) Emotionen kennenzulernen.

Es gibt dementsprechend auch keinerlei Anleitung dafür, was man mit seinen Emotionen anfängt. Die Erwachsenen, die das alles vorgeben und vorleben, wissen es ja in aller Regel selber nicht. Woher auch? Sie sind genauso aufgewachsen.

Die Ergebnisse aus dieser unheilvollen Konstellation sind rasant steigende Erkrankungszahlen an Jugenddepressionen – besonders bei Jungen – und immer mehr „auffälliges“ Verhalten. Anstatt sich mit den Kindern und ihrer emotionalen Welt auseinanderzusetzen, wird ihnen eine Diagnose gegeben. ADHS ist ein beliebtes Beispiel dafür.

Das Interessante daran: ADHS existiert im Grunde gar nicht. Dieses angebliche „Syndrom“ wurde schlicht aus Hilflosigkeit und zu einem nicht unerheblichen Anteil aus Profitgier erfunden. Anstatt sich um diese Kinder zu kümmern, gibt man ihnen Drogen. Mittlerweile schreien viele Lehrerinnen sofort „ADHS!“ und greifen zur „So kann man mit dem Kind nicht arbeiten“-Keule, wenn ein Kind nicht so spurt, wie sie es gerne hätten. Ein vermeintlich leichter Weg sich dieses Problems zu entledigen.

Dies sind die Auswüchse einer Gesellschaft, die sich seit Generationen von sich selbst entfremdet.

Wir lernen alle früh im Leben Maske zu tragen. Bloß damit niemand unsere wahre Persönlichkeit und unsere Emotionen

sehen kann. Menschen sind aber nun einmal seit Urzeiten rein emotional gesteuerte Wesen. Unser Verstand, auf den wir so stolz sind, kommt erst mit reichlich Abstand auf Platz zwei, wenn es um Selbstkontrolle geht.

Emotional gesteuerte Wesen, die den Umgang mit Gefühlen nicht lernen und sie negieren sollen?

Wem ist denn so etwas eingefallen?
Das kann doch nur zu Problemen führen!
Und genau das ist geschehen.
Wir haben riesige Probleme.

Sowohl für unsere Gesellschaft als Ganzes, als auch für fast jedes Individuum in ihr. Die Menschen entfernen sich immer weiter voneinander. Isolation anstatt Nähe. Daraus resultieren immer mehr Angst, Aggression, Frustration und Verzweiflung. Die meisten Menschen wissen überhaupt nicht mehr, wie man ehrlich und authentisch mit anderen Menschen spricht. Der wachsende „Political Correctness“-Wahn und die ständige Furcht davor sich nicht regelkonform zu verhalten, eliminiert jegliche Bestrebungen das echte Selbst zu zeigen. Zu groß ist die Sorge, dass jemand anders das nicht gut finden könnte.

Die meisten Menschen sind deshalb Spielball ihrer Emotionen, die immer wieder unkontrolliert und scheinbar nicht vorhersagbar aus ihnen hervorbrechen. Da sie ihre Gefühle und damit sich selbst nicht kennen und auch nicht kontrollieren können, sind sie zu einem Leben im ständigen Reaktivmodus verdammt. Sie tun und sagen oft Dinge, die sie nachher bedauern und die alles schlimmer gemacht haben.

Echte, offene und authentische Kommunikation, die konstruktiv ist, gibt es kaum noch. Jeder versucht sich selbst gleichermaßen zu beschützen und zu behaupten.

Ich selbst habe dieses Spiel jahrzehntelang mitgespielt, denn mir war – so wie den meisten anderen auch – nicht klar, dass ich die vollständige Kontrolle über meine Emotionen übernehmen kann.

Dazu allerdings musste ich erst einmal verstehen, welche Gefühle ich überhaupt habe.

Danach musste ich lernen und habe gelernt wie sie „funktionieren“.

Schließlich lernte ich sie dann auch zu kontrollieren. Und dann sie sogar für mich zu nutzen. Es war, als würde ich eine komplizierte Fremdsprache lernen.

Viele Menschen fühlen sich wie in einem Gefängnis eingesperrt – aber sie wissen nicht warum. Es ist ein diffuses Gefühl. Sie wollen, dass es aufhört.

Immer mehr Menschen suchen nach dem Weg zu sich selbst. Zu innerer Freiheit. Den Pfad zum persönlichen Glück. Eine täglich wachsende Anzahl von Scharlatanen verspricht ihnen gerne und gierig nach Geld die Erlösung. Sie werfen mit den immer gleichen Worthülsen und leeren Versprechungen um sich. Sie ergehen sich in Zitaten wie „lerne Dich selbst anzunehmen und zu lieben“ oder „lasse die Vergangenheit los und Du wirst frei sein“.

Hunderttausende von Menschen werfen diesen Lügnern jedes Jahr ihr Geld in den Rachen, in der Hoffnung, dass der

dumpfe Schmerz in ihrem Innern endlich verschwindet. Dass ihr Leiden aufhört.

Die harte Wahrheit ist: Nichts von dem, was die Scharlatane versprechen, funktioniert. Manches wirkt wie ein Schmerzmittel – die Wirkung aber vergeht. Sicher. So ist es immer.

Das meiste aber ist einfach nur dummes Gerede, welches im Lichte betrachtet eher die persönliche Verzweiflung und den Wunsch nach der eigenen Heilung des jeweiligen Scharlatans widerspiegelt.

Die gute Nachricht ist:

Du brauchst niemanden, der Dich rettet.

Du musst es selbst tun.

Du kannst es selbst tun.

Alles, was Du dazu benötigst, ist bereits seit Deiner Geburt in Dir vorhanden. Was Dir fehlt ist ein geeignetes Werkzeug, mit dem Du diese Schätze bergen kannst.

Ein Werkzeug möchte ich Dir in diesem Buch zeigen.

Ich persönlich kenne kein mächtigeres.

Ich nutze es seit Jahren und habe mein Leben dadurch fundamental verändert.

Was das bedeutet, berichte ich Dir im Prolog. Bitte lies ihn, damit Du verstehst, welche Power auch Du in Dir finden und für Dich nutzen kannst.

Prolog: Meine Geschichte mit dem STACK

„Wer bist Du?“

Diese Frage kann heute so gut wie kein Mann mehr beantworten. Du wahrscheinlich auch nicht. Keine Sorge, das ist – leider – normal in unserer Gesellschaft.

Die meisten Männer werden unwillkürlich auf jene Etiketten und Hilfsbeschreibungen zugreifen, die uns allen (mit)gegeben wurden.

Der Vorname. Der Familienname. Der Beruf. Dein Status als Ehemann oder vielleicht als Vater, Bruder oder als Sohn. Auch die Antwort in Form eines Hobbys ist typisch. All das definiert aber nicht, wer Du BIST. Es sind Rollen, die Du innehast oder einfach nur Bezeichnungen wie zum Beispiel Dein Name.

Ich habe vor vielen Jahren einmal folgenden Satz gelesen: „Wer behauptet, sein Name hätte eine Bedeutung, der lügt.“ Dieser Satz beeindruckte mich damals bereits, auch wenn ich zu dieser Zeit noch lange nicht die volle Bedeutung erfassen konnte.

In unserer Gesellschaft werden wir alle darauf trainiert, möglichst willfährige Marionetten in einem System der Ausbeutung zu sein. Keine Angst: Ich bin kein verkappter Sozialist – ganz im Gegenteil. Aber das System, in dem wir

Leben, dient leider nur wenigen Menschen. Sehr wenigen sogar. Dabei ist das noch gar nicht das Fatale daran.

Das Fatale ist, dass den Menschen systematisch die Bereitschaft, ihr Leben selbst zu bestimmen, abtrainiert wird. Das lässt alle mit äußerst eingeschränkten Möglichkeiten zurück.

Du hast, so wie fast alle anderen auch, ein äußerst eingeschränktes Regelwerk bekommen. Darin ist so gut wie keine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung enthalten. Du sollst gehorchen und produzieren. Darum ist es notwendig, dass Du glaubst, was Dir von den Medien und der Politik erzählt wird. Du solltest kontinuierlich in Angst leben.

Die Frage „Wer bin ich?“ stellen sich die Wenigsten. Viel zu sehr sind sie mit Furcht und dem täglichen Kampf um Geld und Wohlstand beschäftigt.

Ganz besonders Unternehmer sind in aller Regel jeden Tag mit dem Kampf um die eigene Existenz, die naturgemäß an die Existenz des Unternehmens geknüpft ist, beschäftigt. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst findet bei ihnen zumeist – wenn überhaupt – aus wirtschaftlichen Überlegungen statt. Es geht ihnen in erster Linie darum, mit ihrem Unternehmen erfolgreicher zu werden und mehr Geld zu verdienen. Dass es dazu notwendig ist sich selbst zu hinterfragen, haben sie früh aus einem Buch oder auf irgendeinem Seminar gelernt.

„Selbstreflexion“ gehört mittlerweile zum guten Ton in der Unternehmerszene. Auch das ist in aller Regel nur ein Etikett, nichts weiter als ein weiteres Statussymbol. Nicht wenige Unternehmer haben bereits eine Strategie zur Selbstreflexion

etabliert. Die ist in aller Regel rudimentär und wird nur unregelmäßig durchgeführt.

Dies spielt aber nicht die entscheidende Rolle. Viel bedeutender fällt die Ineffizienz der Methoden, die dafür angewendet werden, ins Gewicht. Einige Wenige benutzen dazu ein Journal, ein Tagebuch. Die meisten versuchen Situationen „im Kopf durchzugehen“ und ziehen daraus den Schluss, dass sie sich reflektieren.

Ich habe noch keinen Unternehmer getroffen, der nicht davon überzeugt war, „sehr selbstreflektiert“ zu sein. Ja, auch mich schließe ich dabei zunächst nicht aus. Auch Dr. Alexander Madaus, auch ich selbst, habe das immer von mir behauptet.

Ich war der festen Überzeugung, mich selbst sehr gut zu kennen. Meine Stärken, meine Schwächen und meine Ecken und Kanten. Manches davon stimmte, aber im besten Falle, wenn es wirklich gut lief. Auch dann nur zum größten Teil.

Als mir dann im November 2016 die Frage „Wer bist Du?“ gestellt wurde, hatte ich keine Ahnung. Darum gab ich die gleichen Antworten, die ich zu Anfang dieses Kapitels aufgezählt habe.

Aber ich wollte es, ich wollte meine wahren Antworten unbedingt herausfinden.

Ich erlernte einen Prozess, der mir seit 2016 **echte** Selbstreflexion ermöglicht.

Diesen Prozess nennen wir den STACK – das englische Wort für „Stapel“.

Ich nutze diesen Prozess, genauso wie alle Unternehmer in der RISING KING ACADEMY, täglich. Dafür muss ich mindestens 30 Minuten, manchmal mehr als eine Stunde investieren. JEDEN TAG.

Nun wirst Du wahrscheinlich denken: „Dafür habe ich keine Zeit!“ Oder vielleicht auch: „Muss das denn wirklich jeden Tag sein?“ Diese Frage kennst Du. Es ist jene Frage, die Du Dir jedes Mal stellst, wenn es darum geht, etwas diszipliniert zu verändern.

Ich kann Dir eines versprechen: Du kannst Deine Zeit kaum besser investieren. Das meine ich wörtlich.

Warum ich das so sage, wirst Du im Zuge dieses Buches besser verstehen – garantiert.

DER STACK HAT MEIN LEBEN VON GRUND AUF VERÄNDERT

Das ist meine Realität.

Ich habe durch den STACK gelernt, meine Realität in ihrer Gesamtheit zu verstehen und zu begreifen, welche Rolle ich darin spiele. Ich verstehe nun immer besser, wie ich mit der Welt interagiere, warum ich das tue und wie ich meine Verhaltensweisen anpassen kann. Der STACK spielt seit Jahren eine zentrale Rolle in der Entwicklung, die ich 2016 begonnen habe.

Im Rahmen eines strukturierten und geführten Prozesses herauszufinden, wer ich wirklich bin und was ich wirklich will, hat wortwörtlich mein Leben gerettet.

Ich begann meine Reise zu mir selbst zu einem Zeitpunkt, an dem mein Leben – so wie ich es lebte – keinen Sinn mehr ergab. Richtiger müsste ich sagen, dass ich erkannt hatte, dass mein Leben so noch nie wirklich Sinn gemacht hatte. Diese Erkenntnis allerdings kam erst später. Viel später – durch den STACK.

Der STACK hat es mir ermöglicht zu verstehen, wer ich eigentlich bin. Viel wichtiger aber ist, dass ich in der Lage war und bin, meine Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen und zu reprogrammieren.

So wurde es mir möglich die Kontrolle über mein Verhalten, meine Gefühle und damit über mein Leben zu übernehmen. Ich habe die Effekte der multiplen Traumata, die ich im Laufe meines Lebens erfahren habe, zu erkennen und zu kontrollieren gelernt.

Damit Du besser verstehst, wie wichtig dieser Prozess ist, will ich kurz auf den Begriff „traumatisiert“ eingehen.

Alle Menschen sind als Kind traumatisiert worden. Manche schwerer als andere. Hinzu kommen im Laufe des Lebens häufig weitere Traumata. Sie alle haben erheblichen Einfluss auf unsere Persönlichkeitsentwicklung und unsere Art zu leben. Unsere Sichtweisen, Ansichten, Glaubenssätze und Weltsicht werden dadurch zum Teil in erheblichem Maße beeinflusst.

Im medizinischen Sprachgebrauch heißt „Trauma“ einfach nur „Verletzung“. Ein Trauma kommt immer durch Krafteinwirkung von außen zustande. Die Auswirkungen dieser Krafteinwirkung können unterschiedlichste Ausprägungen haben. Das hängt nur von der Größe der

einwirkenden Kraft ab. Ein blauer Fleck ist genauso das Ergebnis eines stumpfen Traumas wie ein gebrochener Knochen. Der Begriff sagt also nichts über die Schwere der Verletzung aus. Verletzungen gehören zum Leben dazu.

In meiner Kindheit gab es täglich Kratzer, Abschürfungen und blaue Flecken. Es gab kein Internet und kein Privatfernsehen. Videospiele entstanden gerade erst. Sie waren in Kinderzimmern eine Rarität. Also lernten wir was es bedeutet, ein aktiver Mensch zu sein – und wir lernten, welchen Preis es dafür zu zahlen galt. Wir lernten auch, uns nicht so anzustellen. Niemand von uns wollte eine Pussy sein! Heute ist das ganz anders – aber das ist nicht Thema dieses Buches.

Auch ein seelisches und emotionales Trauma ist normal und gehört zum Menschsein dazu. Wird es nicht ausreichend verstanden und verarbeitet, kann es zu massiven Problemen führen, die eine echte Beziehung zu anderen Menschen mitunter fast unmöglich machen. Auch hier sind die Auswirkungen abhängig von der Schwere des Traumas. Noch mehr als bei körperlichen Traumata kommt in diesem Fall der individuellen Disposition des einzelnen Menschen eine mitentscheidende Rolle zu. Nicht alle Menschen nehmen eine Situation auf die gleiche Weise wahr. Was den einen schockiert und vielleicht bereits traumatisiert, mag den anderen kaum berühren. Je früher im Leben ein Mensch traumatisiert wird, umso weniger kann er sich selbst davor schützen oder es verarbeiten.

Die Auswirkungen eines unverarbeiteten Traumas im späteren Leben sind nicht abzuschätzen. Es entstehen daraus Verhaltensweisen, die scheinbar zum Charakter der Person gehören und die nicht der bewussten Kontrolle unterliegen.

Die Gesellschaft, in der wir heute leben, ist das Ergebnis der zunehmenden frühen Traumatisierung von Menschen und dem Mangel an Verarbeitung dieser Erfahrungen. Distanz, Furcht, Aggression und Isolation sind die Folge.

Die Unfähigkeit sich selbst zu lieben resultiert daraus genauso wie die Angst sich anderen Menschen emotional zu öffnen. Das Letztere ist ein Problem, welches nahezu alle Männer in unserer Gesellschaft in schwerem Maße betrifft. Männliche Kinder werden standardmäßig bereits sehr früh im Leben emotional verstümmelt und mit diesen schweren Verletzungen in aller Regel lebenslang alleingelassen.

So erging es auch mir. Was ich hier im Folgenden berichten werde dient nicht der Anklage und ist auch nicht als solche gedacht.

Ich habe nichts mehr zu beklagen.
Ich bin mit meiner Vergangenheit im Reinen.
Durch den STACK.

Um zu zeigen, welche Macht diesem Werkzeug innewohnt, schenke ich Dir einen kurzen Einblick in meine Geschichte.

Ich wuchs als Kind einer alkoholkranken Mutter und eines narzisstischen, desinteressierten Vaters auf. Beide lebten eine von täglichen – zumeist verbalen – Auseinandersetzungen geprägte Ehe. Kaum ein Tag verging, ohne dass sie sich heftig angeschrien hätten. Meine ersten Erinnerungen bestehen aus Selbstmorddrohungen meines Vaters. Wenn er meine Mutter nicht wie gewünscht räsonieren konnte, dann drohte er immer wieder „mit dem Auto gegen den nächsten Baum zu fahren“. Auch meine Mutter drohte gerne mit Selbstdtötung. Oft dann, wenn ich nicht „spurte“.

Die Auswirkungen solcher „Vorbilder“ sind fatal. Den ersten (aber keineswegs letzten) Suizidversuch unternahm ich mit elf Jahren. Ich wusste (zum Glück) damals noch nichts über Pharmakologie und Toxikologie. Aus diesem Grund führten die Blätter des Fingerhut-Gewächses, die ich zum Zwecke der Selbsttötung gegessen hatte, letztlich lediglich zu etwas Unwohlsein.

Als ich dann am nächsten Morgen wieder aufwachte, war ich sehr enttäuscht. Es war mir also nicht gelungen dieser täglichen Angst vor allem und jedem zu entkommen. Ich wollte so ganz einfach nicht mehr weiterleben. Meine Mutter war eine vollkommen unberechenbare Frau. In der einen Minute war ich „das Licht ihrer Augen“ und in der nächsten Sekunde der Grund dafür, dass ihr Leben ruiniert war. Sie schlug mich unvermittelt mit allem, was sie so gerade in der Hand hatte. Ob es das Kettenhalsband unseres Hundes oder ein nasser Wischlappen war – egal. Ihre Ausbrüche waren völlig willkürlich und unvorhersehbar.

Als Folge davon lebte ich auch außerhalb unseres Hauses in ständiger Angst. Ich war etwas, was man heute wohl als das klassische „Opfer“ bezeichnen würde. Da sich Menschen durch ihre Verhaltensweisen gegenüber potenziellen Tätern und Bullys als Opfer definieren, war ich entsprechend das bevorzugte Ziel des sogenannten „Bullyings“. Ich wurde in der Grundschule sogar von Mädchen verprügelt. Meine Brille war ständig kaputt und ich bekam auch dafür – natürlich – jedes Mal die Schuld.

Mein Vater stellte sich stets auf die Seite der Täter. Ich erinnere mich zum Beispiel daran, dass ich als Zehnjähriger von einem Auto angefahren worden bin. Die Fahrerin des

Autos hatte mich beim Überholen eines Traktors ganz einfach übersehen. Mein Vater entschuldigte sich tatsächlich bei ihr. Mir warf er später vor, dass das nun aufgrund meines Fehlers vollkommen zerstörte Fahrrad teuer gewesen sei.

Mein „Zuhause“ war der Ort, an dem ich mich am wenigsten sicher fühlte. Ich hatte auch außerhalb meines Zuhauses keinen Ort, an dem ich mich sicher fühlen konnte. Ich lebte also in ständiger Furcht.

Mein Vater weigerte sich, Geld für meine Kleidung auszugeben. Er bekleidete als Arbeitsmediziner eine leitende Position in einem Unternehmen, das Kunstfasern produzierte. In seiner Funktion war es ihm möglich, kostenlos Arbeitsschuhe für den privaten Gebrauch zu bekommen. Also trug ich Arbeitsschuhe.

Er ließ sich darüber hinaus von unseren Nachbarn die gebrauchte Kleidung ihrer Kinder schenken. Zu meinem Leidwesen waren einige davon Mädchen. Es brachte mir regelmäßig Prügel und natürlich jede Menge Hohn und Spott ein, wenn ich in dieser Kleidung in die Schule gehen musste.

Als ich elf Jahre alt war drohte er mir damit, mich in die Jugendpsychiatrie einweisen zu lassen, wenn ich „weiter Probleme mache“. Anlass war in diesem Fall meine kaputte Brille, die mir ein Mitschüler vom Gesicht geschlagen hatte. Die nächsten Monate versteckte ich mich Mal um Mal, wenn ich einen Krankenwagen sah. Ich befürchtete, dass ich eingesperrt werden würde. So wie es mein Vater mir angedroht hatte.

Meine Mutter benutzte mich nicht nur als Blitzableiter, sondern auch als Partner-Surrogat. Sie schwadronierte nicht

nur stundenlang über ihre Eheprobleme und meinen Vater, sondern sie missbrauchte mich auch sexuell. Erst sehr viel später in meinem Leben fand ich heraus, dass der emotionale und auch sexuelle Missbrauch durch Mütter durchaus keine Seltenheit ist. Darüber wird nur kaum geredet.

Aus der familiären Situation resultierte eine Jugenddepression. Sie dauerte an bis ich etwa Mitte 20 war. Sie wurde weder erkannt noch behandelt. Und das, obwohl mein Vater Arzt und ich in hohem Maße autoaggressiv war. Ich fügte mir fast täglich Schnittwunden zu, zumeist an den Armen. Einige davon hätten chirurgisch genäht werden müssen. Dazu kam es aber nie. Mein Vater tat einfach so, als würde er diese Verletzungen nicht sehen.

Diese traumatischen Erfahrungen aus Kindheit und Jugend forderten ihren Preis: Ich war jahrzehntelang nicht in der Lage, eine vertrauensvolle Beziehung mit einer Frau zu führen. Ständige Verlustangst gepaart mit der Furcht manipuliert zu werden ließ mich immer wieder völlig irrational und oft auch aggressiv handeln. Nicht ohne Grund ging jede Beziehung nach wenigen Jahren auseinander.

Auch meine dritte Ehe hätte ich fast zum Scheitern gebracht.

Zum Glück lernte ich – sozusagen in „letzter Sekunde“ – endlich die Kontrolle über meine Traumata, meine Emotionen und damit über mein Leben zu übernehmen.

Durch meine Arbeit als Arzt kamen jede Menge traumatische Erfahrungen hinzu. Das ist ein weltweites, gerne totgeschwiegenes Problem, welches nahezu alle Ärzte betrifft.

Es gibt Fachrichtungen, die davon in schwerstem Maße betroffen sind. Andere hingegen fast gar nicht.

Die Intensiv- und Notfallmedizin ist eine dieser Disziplinen, die in hohem Masse anfällig ist. Hier sehen Ärzte und auch Pflegepersonal fast täglich Bilder, die sie zum Teil schwer traumatisieren. Sie ähneln in ihrer Grausamkeit dem, was Soldaten im Krieg sehen. Auch die emotionale Belastung ist sehr ähnlich und vergleichbar. Psychologen gehen davon aus, dass bis zu 80 % der Ärzte aus ihrer täglichen Arbeit eine PTSD (Posttraumatische Belastungsstörung) davontragen. Ich bin einer von denen, die ein PTSD haben. Alpträume, Flashbacks, unerklärliche depressive Episoden – all das gehört für mich seit Langem zu meinem Leben dazu. Ich habe Dinge erlebt und gesehen, die ich niemandem zumuten würde.

Unterstützung gibt es für Ärzte diesbezüglich nicht. Es gibt nicht einmal einen Dialog darüber. Wenn Du das nächste Mal einem Arzt begegnest, der eher einem zynischen Roboter ähnelt, dann urteile nicht zu hart. Du hast keine Ahnung, was er oder sie möglicherweise erlebt hat.

Mein gesamtes Leben hindurch fragte ich mich immer wieder, was es denn eigentlich bedeutet, ein „normales Leben“ zu führen. Was sollte das bedeuten? Wie würde sich so etwas anfühlen?

Mir war durchaus bewusst, dass ich Kräften ausgeliefert war, die ich selbst nicht kontrollieren konnte. Es war regelrecht ein Zwang, immer dann, wenn das Leben anfing Spaß zu machen.

Dies war der Zeitpunkt für mich damit zu beginnen, alles um mich herum niederzubrennen.

Auf der einen Seite ging ich fast immer Beziehungen und Freundschaften mit Menschen ein, die egoistisch bis narzisstisch in ihren Verhaltensweisen waren. Natürlich konnte ich so nur enttäuscht werden. Auf der anderen Seite waren meine häufig erratischen Verhaltensweisen sicherlich nicht dazu geeignet, Stabilität in eine Beziehung, gleich welcher Art, zu bringen.

Im Zweifel tat ich, was fast alle Männer tun, wenn etwas in ihrem Leben nicht so funktioniert, wie sie das gerne hätten: Ich suchte die Gründe bei anderen. Bevorzugt in den äußeren Umständen. Kein Wunder, dass sich nichts veränderte. Ich wiederholte immer wieder die gleichen Muster. Jede Beziehung verlief auf die gleiche Weise, als gäbe es dafür ein Drehbuch.

Natürlich. Denn ich veränderte absolut gar nichts an meinen Verhaltensweisen. Ja, mir kam es so vor und ich machte es mir auch selber vor. Aber das war eine Illusion, die in meiner so ausgiebig geübten Selbstreflexion entstand und die dadurch kontinuierlich genährt wurde. Das ist für die meisten Menschen in Deutschland das Ergebnis ihrer Selbstreflexion.

Warum ist das so?

Selbstreflexion erfordert die Bestandsaufnahme, das kritische Aufklären der Ursachen und die Ableitung einer Anpassung des Verhaltens.

Das tut aber kaum jemand. Ja, über sich selbst nachzudenken und seine Gedanken aufzuschreiben ist wichtig. Außerordentlich bedeutend. Ohne einen entsprechenden Prozess der daraus folgt, führt das aber nicht zu einer Verhaltensänderung. Genau dies ist es aber, was Selbstreflexion doch bewirken soll. Die meisten Menschen denken auf dem Geschehenen herum, es fehlt allerdings die tiefere Analyse der Geschehnisse und die Verhaltensänderung inklusive eines Re-Test.

„Es denkt in mir“ beschreibt es wohl ganz gut.

Aber was bedeutet es denn eigentlich ganz genau, was Du so denkst?

Der STACK ist ein geführter Prozess, der jedes einzelne Mal zu einer Verhaltensänderung führt. Die meisten dieser Änderungen sind klein, zunächst kaum wahrnehmbar. Aber die Effekte kumulieren sehr schnell. Wenn der STACK täglich genutzt wird, haben bereits nach sechs Monaten tiefgreifende und signifikante Änderung des eigenen Verhaltens stattgefunden. Dies alleine ist bereits großartig. Viel wichtiger sind allerdings die Erkenntnisse, die Du daraus gewinnen kannst.

Ich lernte mich erst durch den STACK richtig kennen. Ich fing an zu verstehen, warum meine Welt so war, wie sie war. Ich verstand, warum ich mich immer und immer wieder auf diese bestimmte Art und Weise verhielt. Ich lernte meine Traumata zu betrachten, zu analysieren und zu verarbeiten. All das geschah in meinem eigenen Tempo, Stück für Stück, genau so wie es richtig für mich war.

Denn alle Antworten, alle Erkenntnisse kamen aus mir selbst – ausgelöst durch Fragen, die ich mir stellte, nicht irgendein anderer.

Meine Fragen, meine Antworten.

Ich bekam und bekomme immer die Antworten, für die ich bereit bin.

Ich kann nur unzureichend beschreiben, was dieser Prozess bis heute für mich bewirkt hat. Ich bin in der Lage, all die Auswirkungen meiner Traumata bewusst zu kontrollieren. Ich weiß jeweils, was gerade mit mir geschieht und was es bedeutet. Ich habe neue Denkmuster und Strategien entwickelt, die es mir erlauben „voll funktionsfähig“ zu sein. Auch dann, wenn ich gerade einen Schub einer depressiven Verstimmung habe oder von Flashbacks geplagt werde. Meine Umwelt dient mir nicht mehr als Blitzableiter. Ich fühle mich nicht mehr als Opfer, als fremdbestimmt.

Ich weiß in jedem Moment genau was ich tue und muss mich nicht später in die Schuld-und-Scham-Spirale begeben. Ich habe die Kontrolle über mich selbst, über meine Emotionen und meine Gedanken. Ich habe allen Menschen vergeben, meinen Eltern genauso wie mir selbst. Keine Trauer, Enttäuschung oder Wut über Dinge aus der Vergangenheit haben noch Macht über mich. Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich frei.

Diese Kontrolle zu haben ist pure Power.

Wir alle können letztlich nur sehr wenig in unserem Leben wirklich kontrollieren. Aber über das, was in mir vorgeht, was ich denke und fühle, also wie ich darauf reagiere, kann ich

die absolute Kontrolle haben. Ich kann dementsprechend proaktiv handeln und vermeiden, in den Reaktivmodus gezwungen zu werden.

Ich habe einen unerschütterlichen inneren Frame aufgebaut. Durch diesen Frame kontrolliere ich die Welt um mich herum, damit ich nicht von ihr kontrolliert werde.

All das habe ich in nur wenigen Jahren erreicht.

Das dafür notwendige Investment: mindestens einen STACK pro Tag.

Der STACK ist mein Werkzeug, um mich selbst so zu erschaffen wie ich sein will. Er ist außerdem mein Tool zur strategischen Planung in allen Lebensbereichen. Mein Blitzableiter. Mein Weg aus meiner Grube in die ich – so wie alle Menschen – immer wieder gerate. Er ist ein Kommunikationsmittel, wenn ich meine Erkenntnisse mit anderen teile. Er ist meine stärkste Waffe im Business und mein Licht in der Dunkelheit.

Die bedeutungsvolle Kommunikation eines Menschen mit sich selbst ist das, was so viele Türen in seinem Inneren öffnet. Diese Art der Kommunikation bringt Erkenntnisse hervor, die kaum ein Mensch für möglich hält.

Warum ist das so?

Es liegt auch daran, dass wir alle auf Konsum gedrillt worden sind. Gerade was Wissen und Erkenntnis angeht sind wir dazu trainiert worden zu konsumieren. Kaum ein Mensch geht zunächst davon aus, dass er selbst zu philosophischen Erkenntnissen fähig ist. Die Auswirkungen auf unsere

Gesellschaft sind erheblich. Sobald ein Mann eigene Erkenntnisse äußert oder gar anzweifelt was allgemein als Wissen oder Einsicht akzeptiert ist, wird er mit heftiger Kritik und Widerstand rechnen müssen. Wie kannst Du es nur es besser wissen wollen als „große Männer“ und „schlaue Köpfe“?

Das ist nur eine weitere Manifestation des Sklavendaseins, für das sich die meisten Männer entscheiden. Gehorchen und nicht aus der Reihe tanzen. So ist es für uns alle vorgesehen, so werden wir bereits von sehr jungem Alter an indoktriniert. Wir lernen Wissen zu konsumieren – wie man selber denkt bringt uns aber niemand bei. Wozu auch? Das führt doch nur zu Problemen.

Wer waren denn all diese Männer, die so viel Wissen produziert und Weisheit aufgeschrieben haben? Sie waren Männer wie Du und ich. Kein Unterschied. Ja, richtig, sie haben andere Dinge getan. Aufmerksame Beobachter der Welt, alles hinterfragend und jederzeit offen zu lernen. Daraus formulierten sie Erkenntnisse. Wissenschaftler suchen Antworten, dazu untersuchen und testen sie. Ich war selbst jahrelang Wissenschaftler – das macht mich aber nicht zu etwas Besonderem.

Ist es so betrachtet nicht absolut wahrscheinlich und plausibel, dass in uns allen die Fähigkeit steckt Philosoph zu sein? Philosophie war ursprünglich die Aufzeichnung von Gedanken und Handlungen, die den Alltag leichter machen. Eine Anleitung für das Leben, wenn Du so willst. Es gibt keinen Grund, das auf ein Podest zu heben.

Das Leben zu meistern hat in erster Linie etwas mit der Kontrolle der eigenen Gedanken und Gefühle zu tun. Je mehr

ein Mann sich kennt, umso mehr Kontrolle wird er über sich selbst und sein Leben haben.

Die eigene Sicht auf die Dinge immer wieder kritisch zu hinterfragen ist äußerst wichtig. Alles ist im Fluss, alles entwickelt sich weiter. Also muss ich auch meine Gedanken, meine Glaubenssätze und meine Weltsicht immer wieder kritisch hinterfragen und für Entwicklung sorgen.

Auf neue Situationen alte Strategien anzuwenden ist keine gute Idee. Das haben die Samurai im feudalen Japan sehr drastisch zu spüren bekommen als Schusswaffen aufkamen. Die traditionelle Weise des Kampfes hatte ausgedient. Viele Samurai weigerten sich Schusswaffen einzusetzen, da sie das als ehrlos betrachteten. Viele wurden erschossen bis sich die übriggebliebenen an die neue Situation anpassten.

Das Gleiche tun wir in unserer Gesellschaft letztlich auch. Wir lernen als Kinder und Jugendliche von unseren Eltern – die ebenfalls indoktriniert wurden – wie das Leben angeblich funktioniert. Wen wundert's, dass unsere Gesellschaft so erhebliche und fundamentale Probleme hat. Beziehungen funktionieren praktisch gar nicht mehr. Es weiß ja auch kaum jemand wie das eigentlich aussehen soll. Kommunikation findet fast nicht mehr statt. Misstrauen, Furcht und Gier regieren, weil es ein emotionales Vakuum gibt. Dieses Vakuum saugt das Leben und die Freude aus dem Leben eines Menschen. Er wird zum Automaten, zum Roboter, der einfach nur noch funktioniert. Geld verdienen, gehorchen, Steuern zahlen, heiraten, Kinder zeugen etc.

Allein die Vorstellung eines selbstbestimmten und freien Lebens erscheint den allermeisten Menschen heutzutage

absurd. Sie kämpfen jeden Tag ums Überleben. Für mehr bleibt keine Zeit.

Eingeschlossen in sich selbst, immer in der Hoffnung, dass doch „alles gutgehen“ möge.

Auch ich war einer von diesen Menschen. So habe ich fast 49 Jahre lang gelebt. Ich spürte zwar in mir sehr stark, dass das so nicht richtig sein kann. Ich wusste aber nicht, wo ich anfangen sollte.

Ich beschäftigte mich seit meinem 16. Lebensjahr mit (überwiegend asiatischer) Philosophie. All das ergibt erst heute für mich richtig Sinn. Ich begreife erst jetzt, worum es nun tatsächlich geht. Bisher habe auch ich nur konsumiert und auf Veränderung gehofft.

Meine eigene Philosophie durch den STACK zu finden und zu kultivieren hat die Verbindung hergestellt. Es war das fehlende Puzzleteil. Früher verstand ich, was da geschrieben stand – heute begreife ich, was es bedeutet. Ich bin inzwischen nicht mehr davon überrascht, dass ich offenbar ein Stoiker bin. Gedacht oder gar erwartet hätte ich das noch vor wenigen Jahren nicht. Dadurch, dass ich diese Gedanken selbst habe und auf ihnen basierend meine Handlungen verändere ist es ein kreativer Prozess, nicht mehr einfacher Konsum.

Das Ergebnis ist die ständige Transformation meines Selbst. Ich erschaffe immer neue Versionen von mir. Jede basiert auf der vorherigen und deren Fähigkeiten und Erkenntnissen. Es sind endlose Iterationen meiner selbst. Dieser Prozess ist unglaublich befreiend und erfüllend. Ich akzeptiere nun nicht mehr – ich verstehе.

Dadurch, dass sich mein Leben so fundamental verändert hat, ist auch für meine Umgebung sehr viel Positives geschehen. Jeder von uns beeinflusst stetig alle Menschen, mit denen er in Kontakt kommt. Die Menschen, die uns am nächsten sind, werden von uns mit in den Abgrund gezogen, wenn wir nicht in der Lage sind uns zu befreien.

Darum ist der STACK für alle Menschen so wertvoll.