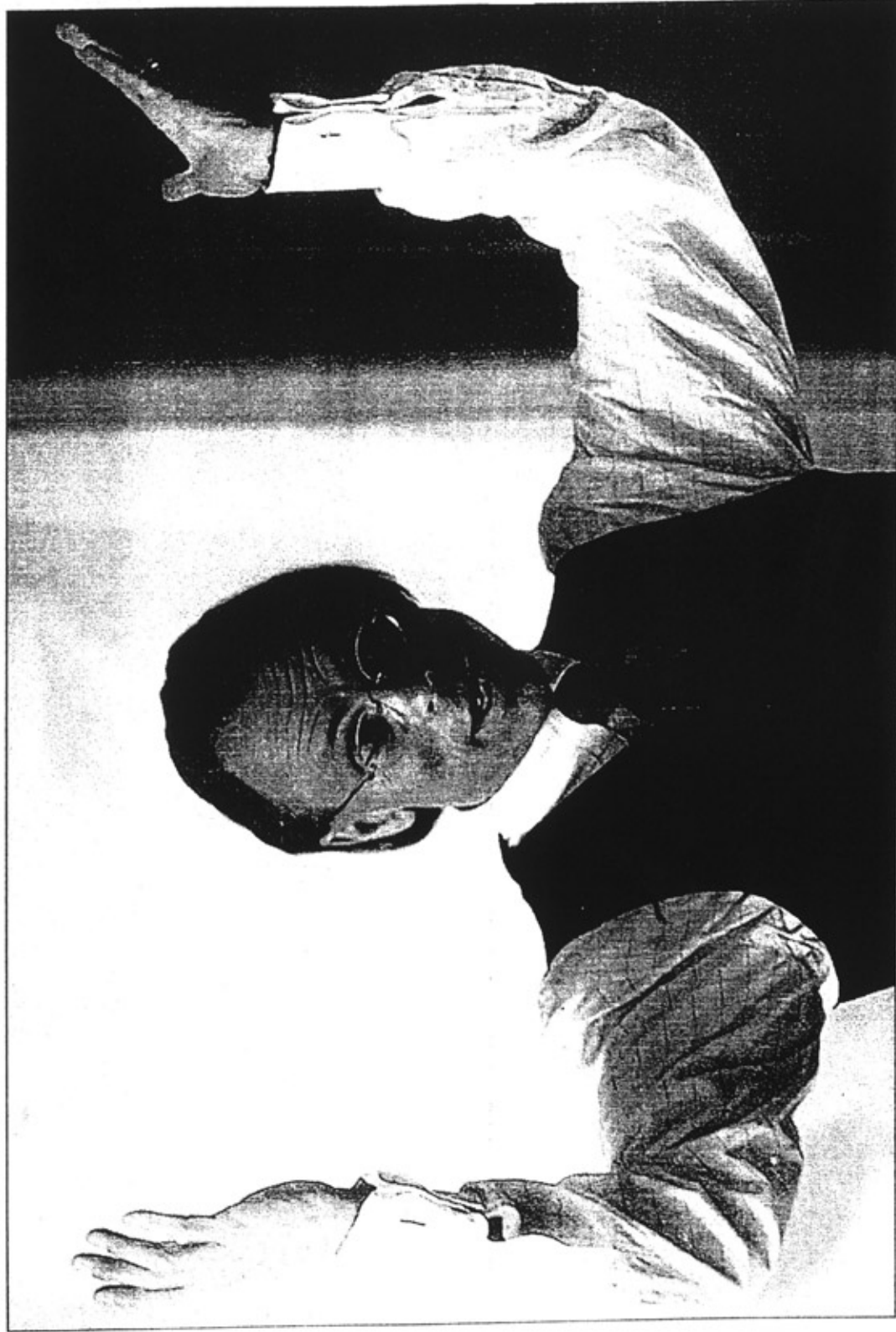


MAIN  POST

10.4.02

MODERNES LEBEN



Hände hoch: Persönlichkeitstrainer Marco von Münchhausen ist immer in Bewegung.

FOTOS NORBERT SCHWARZOTT (2), REPRO MP

+

Die Lämmung eines freundlichen Saboteurs

Über die Arbeit von Persönlichkeitstrainer Marco von Münchhausen und über einen Schweinehund

Von unserem Redaktionsmitglied
SILKE RUMMEL

WÜRZBURG Der innere Schweinehund ist nicht nur Feind, er ist auch Freund. Persönlichkeitstrainer Dr. Marco Freiherr von Münchhausen weiß, wie der freundliche Saboteur zahm wird.

Er knallt seine schwarze Tasche auf den Tisch, holt die Folien raus und ist - kaum vom Flughafen gekommen - schon mittendrin im Vortrag. Marco von Münchhausen flitzt durch den Raum. Mal hat der kleine Mann mit den klaren blauen Augen hinter randlosen Brillengläsern die linke Hand in der Hosentasche und zeigt mit der rechten auf die an die Wand projizierte Schweinehund-Illustration. Häufiger aber schwirren beide Hände durch die Luft.

Wenn es darum geht, seine Zuhörer zu motivieren, wie unlängst in Würzburg, spart der Persönlichkeitstrainer nicht an Anekdoten, erzählt von eigenen Schwächen und Stärken. Davon, dass er des Öfteren vergisst, was sein „Schatz“ ihm morgens noch zur Besorgung aufgetragen hat. Münchhausens liebstes Beispiel: Joggen. Der Wecker klingelt, die Sportschuhe stehen parat, die Sonne linst durch die Vorhänge. Kaum aufgewacht, macht sich der Schweinehund dick und rund - im Bett ist es so schön kuschelig, und morgen ist schließlich auch noch ein Tag. „Der Schweinehund ist wie ein kleines Kind“, sagt Münchhausen, auch er quengelt immer zur falschen Zeit.

Was Münchhausen, ein weitläufiger Nachfahre des legendären Lügenbarons, unter dem Schlagwort Persönlichkeitsentwicklung versteht, ist nicht neu. Von allem, was in den Regalen der Buchhandlungen

unter der Kubrik Lebenshilfe tirmiert, ist ein bisschen was dabei: Zeitmanagement, Stressmanagement, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Mentaltechniken, Didaktik, Gedächtnistraining, Wissensvermittlung, Rhetorik. Ein Novum ist, dass Münchhausen die inneren Blockaden in eine Figur packt und sie damit personalisiert hat - im Schweinehund, dem Alter Ego eines jeden Menschen.

„Serios, aber gleichzeitig unterhaltsam“ will Münchhausen mit seinen Vorträgen Impulse geben, wie Menschen beruflich und privat vorankommen, sich neue Ziele stecken, vor allem umsetzen. Seine Kunden sind nicht nur deutsche, sondern auch internationale Firmen. Mit Motivationstrainerin à la Jürgen Höller, die auf die Wirkung euphorischer Momente setzen, hat er nichts gemein: Münchhausen will Veränderungen, die dafür umso länger wirken, behutsam anstoßen.

Er ist in Florenz aufgewachsen, heute lebt der 46-jährige Vater einer neunjährigen Tochter und eines zweiwöchigen Sohnes mit seiner Familie in München. Nach Jura-Studium mit Prädikatsexamen und Promotion gründete Münchhausen Mitte der Achtziger ein Repetitorium für Jura-Studenten und später einen Verlag der juristischen Bücher heraus. In dieser Zeit machte er sich Gedanken darüber, wie er seinen Studenten Fachwissen anschaulicher und effektiver vermitteln kann.

Münchhausen besuchte sein erstes Rhetorik-Seminar, beschäftigte sich mehr und mehr auch mit Persönlichkeitstraining. Er hielt erste Seminare und Vorträge. Dabei fiel

ihm auf, dass es seinen Seminarteilnehmern leichter fiel, über Schwächen zu reden, wenn sie die in der Figur des Schweinehunds packen konnten.

„Ausfallen lassen!“

Schleifen lassen!

Sein lassen!“

Dreisatz des Schweinehunds

Liebungsbeispiel Joggen: Münchhausen dreht allmorgendlich seine Runden. Dennoch: Natürlich begeistert auch er immer wieder seinem Schweinehund. Auch damals, als er sich dran machte, ein Buch zu schreiben. „Ich hatte einen riesengroßen Schweinehund vor dem Buch über den Schweinehund“, erzählt Münchhausen. Also schloss er einen Pakt: jeden Tag eine Zeile. Einmal stand da: „Heute habe ich keinen Bock, der Schweinehund war stärker.“ Meistens aber wurden aus der einen Zeile mehrere Seiten.

Der Schweinehund lauert überall. Das irgendwie putzige Wesen mit dem Kopf eines Schweines und dem Körper eines Hundes ist gefräßig. Seine Lieblingspeise, so Münchhausen, sind die guten Vorträge. Logisch, wer kennt es nicht? Man sollte mal wieder Sport treiben. Man müsste ab und zu mal Müll essen statt Sahnetorte. Und überhaupt: Das Rauchen könnte man auch sein lassen. Alle Jahre wieder, vorzugsweise an seinem letzten Tag, nimmt man lauter

schmeißt sie meist am nächsten Tag wieder über den Haufen: Der Schweinehund reibt sich gefällig die Pfoten und grunzt sich einen.

Jedes Mal, sagt Münchhausen, wenn Menschen aus alten Lehren ausbrechen, sich verändern und etwas Neues anpacken wollen, sei der Schweinehund zur Stelle. „Er liefert uns auf dem Tablett genau die Aussagen, die wir hören wollen.“

Tricks und Taktiken kennt der Schweinehund zuhauf, er ist ja kein Dummerle - und lernt ständig neue Listigkeiten. Münchhausen packt es in ein Bild: „Er besucht regelmäßig die Schweinehund-Schule.“ Des Schweinehunds Ziel formuliert Münchhausen als Dreisatz: „Ausfallen lassen! Schleifen lassen! Sein lassen!“ Niemand könne ihn aus seinem Leben verbannen, niemand könne vor ihm flüchten, niemand könne ihn wegsperren. Muss auch nicht sein. Denn der Schweinehund ist nicht böse. Er schützt vor Überforderung und Übertreibung, davor, nur leistungsorientiert zu handeln. „Der Schweinehund lebt im Augenblick, mit angepeilten Zielen kann er nichts anfangen.“ Genau da packt Münchhausen ihn am Schlaftüchchen.

Der Kniff, um den freundlichen Saboteur zu zähmen: im Kopf Bilder von den Zielen machen. Wie fühlt es sich an, wenn ich angenehm erschöpfe vom Joggen komme? Wie sieht die Wohnung nach dem Frühjahrsputz aus? Wie erleichtert bin ich nach dem wie oft verschobenen Gespräch mit dem Chef? „Eines der Grundgeheimnisse von Motivation ist ein klares Bild von dem, was ich will, oder besser noch ein Film.“ Nur wer sich selbst fordert, ist motiviert. Aber auf das richtige Maß kommt es an. Ist der Anfang erstmal gemacht, dann heißt es, sich durchbeißen und peu à peu steigern. „Schweinehund-Angelegenheiten haben Vorfahrt.“



Ts, ts: Den moralischen Zeigefinger mag Münchhausen gar nicht.