

Gestatten, Münchhausen!

DR. MARCO VON MÜNCHHAUSEN ist ein Nachfahre des legendären Lügenbarons. Als Bestsellerautor und Persönlichkeitstrainer baut er Geschichten seines prominenten Ahnen in Bücher und Vorträge ein. FIRST traf ihn in der Familienvilla in Florenz.

**KEINE
LÜGENMÄRCHEN**

Marco von Münchhausen,
Nachfahre des Lügenbarons,
ist Persönlichkeitscoach. Mehr
als eine halbe Million Menschen
hat er bereits mit seinen
Vorträgen begeistert.



Keine Lüge! Wir haben Freiherr von Münchhausen besucht. Der Nachfahre des legendären „Geschichtldruckers“ Hieronymus Carl Friedrich von Münchhausen (1720–1797) trat nach vielen Generationen in die Fußstapfen des Ahnen und unterhält große Zuhörerschaften. Denn Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, 57, ist einer der meistgebuchten Persönlichkeitstrainer und begeisterte mit seinen Vorträgen bereits mehr als eine halbe Million Menschen. Dabei reitet der gelernte Jurist zwar nicht auf einer Kanonenkugel, doch er nimmt immer wieder Bezug auf seinen als Lügenbaron berühmt gewordenen, Geschichten erzählenden Vorfahren. So sind etwa auch Dr. Marco von Münchhausens Bücher mit klingenden Titeln wie *Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit* oder *Das Münchhausen-Prinzip – Wie man sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht* ausgestattet. Letzterer in Anlehnung an eine Geschichte, die der Lügenbaron anno dazumal erzählt haben soll: Münchhausen zieht sich samt Pferd am eigenen Schopf aus dem Sumpf.

Dr. Marco von Münchhausens Anliegen in seinen Werken und Vorträgen, die oft vor der Belegschaft großer Konzerne stattfinden: der motivierte, erfolgreiche und zufriedene zwischen Arbeitswelt und Privatleben ausbalancierte Mensch (*vonmuenchhausen.de*). Lauscht man ihm, wenn er begeistert auf der Bühne spricht, gelangt man schnell zur Überzeugung, dass man sich aus den diversen Misern im Leben aus eigener Kraft heraushelfen kann.

Die Villa in Florenz ist ein würdiger Rahmen für die Begegnung mit FIRST. Bestsellerautor und Coach Marco von Münchhausen ist hier aufgewachsen und verbringt noch heute ein Drittel des Jahres im Landhaus im Norden der Stadt am Arno, das sein Großvater gekauft hat, nachdem er dem Münchhausen-Schloss Schwöbber im Süden Hannovers den Rücken gekehrt hatte. Nach dem Studium von Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften in München entdeckte der Adelspross, dass er weit mehr Begabung zum Persönlichkeitstrainer hat denn zum Anwalts- oder Richterberuf. Das Thema, was ein erfülltes Leben ausmacht, beschäftigte den Vater zweier Kinder mehr als die Aburteilung oder Verteidigung straffälliger Rechtsbrecher. Sein Erfolg gab ihm Recht.

DER LÜGENBARON

Hieronymus Carl Friedrich Freiherr von Münchhausen (1720–1797) ging mit seinen fantasievollen Prahlgeschichten in die Weltliteratur ein.



VILLA MÜNCHHAUSEN

Das Landhaus in Florenz ist seit 100 Jahren im Besitz des Familienzweiges von Dr. Marco von Münchhausen.

„Vom LEHRER wurde ich oft gefragt: ‚Wo ist deine KANONENKUGEL?‘ Die Klasse brüllte.“

MARCO VON MÜNCHHAUSEN über Kindheitserlebnisse mit seinem prominenten Namen

Sie sind einer der bestgebuchten Lebens- und Persönlichkeitscoaches. Glaubt man Ihnen ob Ihres Namens überhaupt ein Wort?

Als ich zehn, elf Jahre alt war und der Lehrer auf meine Kosten einen Witz machte, stand ich mit roten Ohrwuscheln da. Da hieß es etwa: „Wo ist deine Kanonenkugel?“ Und die Klasse brüllte vor Lachen. Oder: „Wer Münchhausen heißt, sollte es mit der Wahrheit genauer nehmen!“ Heute jucken mich solche Bemerkungen nicht mehr. Meist sind sie ja mit Humor verbunden. – Ich sehe das gelassen. Wenn einer Eulenspiegel heißt, wird er auch eher mit Humor als mit Unglauben bedacht.

Und wie ist Ihr Verwandtschaftsverhältnis zum Lügenbaron Münchhausen?

Er selber hatte keine Kinder, darum stammt auch niemand von ihm persönlich ab. Wenn Ihnen das jemand erzählt, ist das wieder ein Lügenmärchen. Es gibt noch fünfzig bis sechzig

Münchhausens. Der Großteil lebt im Weserbergland südlich von Hannover. Dort liegt auch das Schloss Schwöbber, in dem der Lügenbaron lebte und das noch meinem Großvater gehörte. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts verkauft.

Sie halten Vorträge und sind Bestsellerautor. Worum geht's dabei?

Es geht um das Thema „Wie kann ich erfüllt leben?“ Und um erfüllt zu leben, muss ich mein Leben in Balance halten, muss wissen, wie ich meine Seele, also meine innere Tankstelle, wieder auffülle, muss bei der Arbeit erfolgreich sein, muss führen können und muss mit meinem inneren Schweinehund klarkommen. Da ich viel in großen Unternehmen vortrage, beschäftigen mich mehr und mehr die Faktoren, die darüber entscheiden, ob die Mitarbeiter zufrieden, erfüllt und gut motiviert sind.

Eines Ihrer Bücher hat auch den Titel „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“. Wie definieren Sie diesen?

Das Phänomen des inneren Schweinehunds besteht darin: Man will etwas machen, aber ein innerer Widerstand sagt: Das kannst du nicht, das schaffst du nicht. Er hält dich zurück.

Und wie überwindet man den inneren Schweinehund?

Zuallererst muss man ihn annehmen. Es gibt einen Teil der menschlichen Persönlichkeit, der manchmal nicht will. Das hat vielleicht auch etwas Gutes – möglicherweise will uns der innere Schweinehund davor bewahren, dass wir uns überanstrengen. Dann muss man lernen,



WORK-LIFE-BALANCE

Zwischen seinen Vorträgen und Seminaren weiß sich der Lebenscoach zu erholen.



ihn zu zähmen – und nicht, ihn zu bekämpfen! Und diese Zähmung ist wahnsinnig anstrengend. Zum Beispiel: Ich nehme mir schon lange vor, den Keller zu entrümpeln. Erstens sollte ich ein klares Bild haben, wie der Raum hinterher aussehen soll, dann wird es leichter. Zweitens muss ich einen Weg finden, der mich fordert, aber nicht überfordert. Ich lege die Latte nicht zu hoch. Um mich zu überwinden, muss ich das Gefühl haben, die Aufgabe ist machbar.

Wenn man demnach dem inneren Schweinehund zu verstehen gibt, dass eine Sache machbar ist, zieht er mit?

Es mag Menschen geben, die ein ganzes Wochenende damit zubringen, ihr Haus vom Dach bis zum Keller zu entrümpeln. Die ziehen das durch. Es gibt Menschen, für die das nicht machbar ist. Zu denen gehöre ich. Deshalb wende ich die „Salomitaktik“ an. Ich muss Scheibchen finden, die mein Schweinehund schluckt. Ich nehme mir pro Woche eine Stunde Entrümpeln vor. Freitag von 18 bis 19 Uhr, das akzeptiert er. Manchmal bin ich noch um 21 Uhr beim Entrümpeln, ganz freiwillig. Jetzt macht der Schweinehund mit. – Oder das Beispiel Fitnesscenter: Wenn ich mir vornehme, trainieren zu gehen, muss ich den inneren Schweinehund mit an den Tisch holen und ihn fragen: „Ist das für dich machbar?“ Und in dem Moment, wo man die erste Phase überwunden hat, merkt der Schweinehund, dass uns dies beiden guttut.

Ein weiteres Ihrer Bücher behandelt das Münchhausen-Prinzip, das Ihrem prominenten

Vorfahren zugeschrieben wird: „Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen“.

Das geht physikalisch nicht, aber psychologisch schon! Der Sumpf steht für unsere Ängste, Sorgen, Bedrängnisse, unser Unwohlsein. Es gilt zu erkennen, dass es oft nicht die äußeren Umstände sind, die den „Sumpf“ erzeugen, sondern wir selbst. Unser Gehirn ist so konstruiert, dass uns als Erstes auffällt, was nicht stimmt. In einem Raum mit zehn Vasen fällt uns mit Sicherheit die eine auf, die kaputt ist. Umgekehrt sagt uns leider kein Automatismus im Hirn, was in Ordnung ist. Sondern es ist ein Zeichen von menschlicher Reife, mir bewusst zu machen: Ich habe eine Stelle im Leben, wo der Schuh drückt, aber neun richtige Gebiete, wo alles passt.

Und dafür sensibilisieren Sie die Menschen. Richtig. Darauf mache ich aufmerksam: Konzentriere ich mich nur auf das eine Falsche, kann es sein, dass ich den Sumpf vergrößere und immer tiefer in ihn hineingerate. Es gilt, sich bewusst zu machen, was alles in meinem Leben in Ordnung und richtig ist! Dann gehe ich mit dieser positiven Haltung daran, an dem einen Nicht-Passenden zu arbeiten. Sich selber aus dem Sumpf zu ziehen bedeutet in erster Linie, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. – Ich sage also, es ist okay, dass ich im Moment nicht so gut drauf bin. Oder ich habe eben Probleme mit meinen Kollegen, mit meinem Sohn, mit meinem Projekt! Nicht resignieren, sondern annehmen!

Das hat aber mein Problem noch nicht gelöst. Ich stecke noch immer im Sumpf.

Aber erst durch das Annehmen kommt Entspannung in den Körper. Wenn ich verbissen etwas zu lösen versuche, komme ich auf keine neuen Ideen. Ideen und Lösungen finden sich erst in der Entspannung.

Weiters ist Burnout eines Ihrer Themen. Macht uns die Arbeitswelt kaputt?

Nein, so ist das nicht. Nur Menschen, die nicht bewusst achtsam leben, geraten ins Burnout. Arbeiten gehört zum Leben, ist kein Widerspruch dazu. Siebzig Prozent meiner Vorträge handeln von dieser Work-Life-Stress-Balance.

Wie lebt man glücklich?

Wenn Sie das ständige tiefe Gefühl der Zufriedenheit meinen, dann kann ich nur sagen: Die neun richtigen Vasen sehen und nicht die eine einzige kaputte!

Was ist heute das größte gesellschaftliche Problem?

Neben der zunehmende Kluft zwischen Reich und Arm sehe ich das größte Problem in der Zerrissenheit des Individuums. Zerrissenheit versus Bei-sich-Sein! Es geht darum, den beruflichen Stress und die Möglichkeit, die Batterien aufzutanken, ins Gleichgewicht zu bringen. Im Grunde weiß jeder, was dazugehört, die Lösung ist relativ banal: Ich muss mich richtig ernähren, muss mich durch Bewegung fit halten, ich brauche Zeit für Familie und Freunde, ich brauche geistige Nahrung durch Bücher und kulturelle Veranstaltungen. Und da sind wir sofort beim inneren Schweinehund, der keine Lust hat, sich richtig zu ernähren und regelmäßige Fitness zu betreiben ...

SENTA ZIEGLER