

From Hell to

Interview mit Rainer Biesinger dem Heavy Metal Coach®

Hallo Rainer, bitte stell' dich unseren Lesern kurz vor.

Mein erstes Leben war seit frühester Jugend von massiven Extremerfahrungen und einem exzessiven Lebensstil am Rande der Gesellschaft geprägt. Es war ein am maximalen Lustgewinn orientiertes, durch Drogenmissbrauch und Suff getriebenes, planloses Chaosleben auf meinem ganz persönlichen „Highway to Hell“. Mit 31 Jahren bekam ich von allen Seiten voll auf die Fresse. Mein Leben war komplett an die Wand gefahren. Ich stand vor dem Nichts, war körperlich und psychisch total im Arsch und hatte einen riesengroßen Scherbenhaufen hinterlassen. Ich hatte mich selbst verloren. Niemand war mehr da! Ich stand vor der Entscheidung „friss oder stirb“. Nach mehreren mächtig abgefuckten, psychischen und physischen Entzügen und einer lebensbedrohenden schweren Depression benötigte ich drei Jahre bis ich mich im realen Leben zurechtfinden konnte. Der einfachste Weg wäre damals gewesen, mir mein Hirn vollends wegzuballern, mich als Opferkind der Gesellschaft aufzuspielen, die Schuld für mein verkacktes Leben auf alle anderen abzuwälzen und endgültig aus dem Leben auszuweichen. Dazu war ich wohl zu weich und zu feige. Ich habe mich für das Leben entschieden und konsequent damit begonnen, gnadenlos die Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen. „Egal, was du tust, du schenkst dir immer selber ein!“ Heute weiß ich, wovon ich rede, wenn es um die Themen radikale Persönlichkeitsveränderung, konsequente Selbstbestimmung und aktive Lebensgestaltung geht.

Was macht der Heavy Metal Coach®?

Amerika macht es vor. Dort gehört der private Coach zum guten Ton. Seit 2005 arbeite ich als Persönlichkeitstrainer, Vortragsredner und Buchautor mit Menschen, Teams und Unternehmen, die wirklich Bock auf Entwicklung haben. Mit Führungskräften und Personalverantwortlichen, die in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe in sich selbst und ihren, nicht nur gesellschaftlichen Abhängigkeiten und Rollen gefangen sind. Besonders in der Öffentlichkeit stehende Menschen in Medien, Wirtschaft und Politik, haben mit den „Nebenwirkungen“ ihres Erfolgs zu kämpfen. Missgunst, „falsche“ Freunde, rückgratlose Henkersknechte, multiple Belastungen, Dummschwätzer und grenzwertige Rückschläge sind sehr oft der Preis. Erfolgreiche Menschen sind vielfältigen Anforderungen ausgesetzt. Im Rampenlicht zu stehen, erfordert ein Überspielen von unerwünschten Gefühlen wie Anspannung, Besorgnis, Erschöpfung, Verunsicherung Sorgen und Ängsten. Außerhalb der

sicheren vier Wände ist stets ein erhöhtes Maß an Selbstkontrolle erforderlich. Um nicht durchzuknallen, den Boden unter den Füßen zu verlieren, oder womöglich in die Welt der Sucht und Verdrängungsmechanismen abzurutschen, stehe ich diesen Menschen als promovierter Drachenbändiger, Sparringspartner und Troubleshooter aktiv zur Seite. Sich seinen eigenen Dämonen aufrichtig und mutig entgegenzustellen macht keinen Spaß, ist aber der einzige Weg, sein eigener Lebenschef zu werden. Mit wem musst du es ein Leben lang aushalten? Klartext ist angesagt. Der brachiale, deutlich spürbare, handgemachte Sound of fuckin' Heavy Metal hat mich und mein Leben massiv beeinflusst und geprägt – daher auch die geniale Namensgebung.

Rainer, deine Geschichte klingt mehr als nur interessant. Du warst politoxikoman, also mehrfachabhängig und hast von Alkohol und Tabletten über sämtlichen Drogen nichts ausgelassen.

Mehr als nur interessant!? Ich weiß nicht!? Sucht ist ein mächtiges „Scheiß-Spiel“, dessen sich die wenigsten Menschen wirklich bewusst sind. Sucht ist kompromisslos und vergibt keine Fehler. Eine Dröhnung ist kein freier Ritt auf deinem geliebten Glitzerpony im Kinderkarussell auf dem örtlichen Sommerfest. Wer diese Rakete in Richtung Planet „Zuballern“ besteigt, muss immer mit einer gewaltigen Explosion rechnen. Wir reden bei stoffgebundenen Abhängigkeiten von gehirnzerfressenden Nervengiften, die dir skrupellos deine Synapsen killen. Punkt! Die zwangsläufig vorprogrammierte Gewöhnung und damit verbundene Sucht ist schleichend und zerbröselnd die härtesten Charaktere. Was oftmals harmlos beginnt, wie zum Beispiel durch gesellschaftliche Zwänge, gefährlichen Leichtsinns oder Gruppenehabe, endet nicht selten mit einem wildgewordenen und unkontrollierbaren Affen in deinem Hirn, der dir die Welt gnadenlos zum Feind macht. Fakt ist aber auch, dass wir alle das Zepter unseres Lebens selbst in der Hand halten und jederzeit die freie Entscheidung darüber treffen, die Pulle, Pumpe, oder was weiß ich was immer, anzusetzen.

Die Ärzte und Psychologen hatten dich aufgegeben. Wie hast du es trotzdem geschafft? Wer oder was hat dich aus dem Sumpf der Sucht gezogen?

Sämtliche Psychonauten, bei denen ich lauthals nach Hilfe schrie, hatten mich abgestempelt und erklärten mich als „Nicht therapierbar“. Kannst du dir vorstellen wie Scheiße es sich anfühlt, wenn dir

Stage





wirklich niemand mehr helfen kann oder will? Ich stand am Abgrund, es gab kein Vor und kein Zurück. Dieses haltlose Todesurteil lebensfremder Seelenklemmer, dieses „Nicht therapierbar“, war mein Weckruf mein ganz persönliches „Fire of Change“ zu entfachen. Schlagartig wurde mir bewusst, dass kein anderer außer mir selbst mein Leben für mich leben kann und leben wird! Mach dir klar, was du mit deinem einmaligen und begrenzten Gastspiel auf unserem wundervollen Planeten anfangen willst. Höre auf damit, dich selbst zu beschließen, dir deine Welt schön zu reden und vor dir selbst wegzulaufen. Steig hinab in dein persönliches Tal der Tränen, miste aus und übernimm kompromisslos die Verantwortung für dein Sein. Dass irgendwann irgendeiner vorbeikommt, dich liebevoll ans Händchen nimmt und dir deinen Weg zeigt, ist Illusion und abgedroschener Schwachsinn. Darauf kannst du verdammt lange warten! Werde aktiv, hol dir die Informationen dort, wo sie vorhanden sind. Beginne, die Dinge zu hinterfragen, die man dir ungefiltert zum Fraß vorwirft. Bleib frei und „Rock your Life“. Du hast nur ein Leben! Die Uhr läuft! Diese innere Erkenntnis war eine Frontalattacke auf mein Ego, eine Breitseite vor den Latz meines selbstgefälligen Stolzes, wie ein Schlag in die Magengrube. Die knallharte Umsetzung in die Tat war und ist jedoch alle Mühen wert. Es ist ein verdammt hartes Stück Brot, an dem ich noch lange zu kauen habe - Nahrung für mein ganzes Leben.

Wie fremdbestimmt, unfrei und abhängig ist unsere Gesellschaft?

Hinter jedem Chaos verbirgt sich eine gewisse Ordnung. Jeder Mensch verfügt über ein gewisses Suchtpotential! Schau dich doch mal bewusst in deinem persönlichen Umfeld um – wer sich mit was, und zu welchen Gelegenheiten wegballert, durch welche abartigen Sucht- und Verdrängungsmechanismen Menschen sich von sich selbst entfernen und in Scheinwelten flüchten. Was ist mit „Mamas little helpers“ aus dem ganz persönlichen „Erste-Hilfe-Kasten“, dem Schlankheitsmittel, dem Cognac im Kaffee, der Kopfschmerztablette, die Line Koks, oder der Tüte zum Entspannen, dem einarmigen Banditen oder Ego-Shooter zum Wegbeamern, die Glotze und dem Internet, dem Extremshoppen und Sammeln von Statussymbolen, Frustfressen, Arbeitssucht, Sucht nach Anerkennung, Erfolg, Macht und Sicherheit, oder auch die Abhängigkeit vom Beziehungspartner, usw. ...? Was steckt dahinter? Wo fängt Sucht an und wo hört sie auf? Von welchen Informationen und Wahrheiten deiner Häuptlinge, Banken, Kirchen, Lebensschulen, Menschenmachern, Sponsoren, Massenmedien, usw. lässt du dich fernsteuern und dein Hirn zerfressen? Hinter jeder Abhängigkeit verbirgt sich ein ganz persönliches, durch Fremdbestimmung gewissermaßen entmündigtes Einzelschicksal.

Woran liegt das Kernproblem der verkümmerten Selbstkontrolle des Einzelnen?

Der naive Mensch an sich ist von Hause aus sehr bequem und geht liebend gern den Weg des geringsten Widerstands. Das Kom-

merzklistier hat man uns eh schon lange den Arsch hochgejagt. Selbst unsere Jüngsten sind schon vom schnöden Mammon angefixt und werden zu willenlosen Handpuppen abgerichtet. Unfreie Menschen sind echte Koryphäen in Punkto Selbstbeschiss. Manch einer schafft es, die schöngeredete Fassade seiner Scheinwelt ein Leben lang nach außen aufrecht zu erhalten. Er hat aufgehört zu hinterfragen, glaubt, was suggeriert wird und suhlt sich dabei noch selbstgefällig und genüsslich wie ein Schwein in der Jauchegrube. Durch plumpe Passivität, verklärte Leidensfähigkeit, scheinheilige Ignoranz und faule Kompromisse wird sich mit der Situation arrangiert. Auch dann noch, wenn sich die Geier bereits um die schönsten Stücke streiten und der Alltagsheld den letzten Bissen Stolz ausgespuckt hat. Die süßen Leichendüfte der inneren Verwesung sind das kleinste Übel, an die man sich sehr schnell gewöhnt. Wer gesteht sich selbst schon gerne ein, sein natürliches Geburtsrecht, die Kontrolle über sein Leben, abgegeben, verloren oder sogar an den Teufel verkauft zu haben? Die Flucht in die Opferrolle der fröhlich vor sich hin grunzenden Mastsau und das vehemente Festklammern an die goldenen Ketten der Selbstgeißelung ist trauriger Weise bezeichnend. Zur Beruhigung: Du kannst nur verlieren, was du hast, nicht was du bist. Wer oder was bist du? Genau hier komme ich ins Spiel. Meine Aufgabe besteht darin, all' deine Ressourcen freizusetzen, die dein Gehirn für die Erschaffung deiner wahren Realität erfordert.

Heute stehst du mitten im Leben, rockst mit deinen Vorträgen ganze Hallen und arbeitest mit Hochkarätären in ganz Europa. Vom Saulus zum Paulus?

Für irgendetwas musste der ganze gelebte Wahnsinn ja gut gewesen sein. „Normal kann' s jeder“ war schon immer meine Devise. Nicht jeder mag mich und das ist auch gut so. Hätte ich mein Leben immer nur am fuckin' Mainstream orientiert, wäre ich innerlich schon längst Totalschaden. Würde ich es allen recht machen wollen wäre ich keinen Fatz besser als all die aalglatten, makellosen Hampelmänner, die da meinen, das Patentrezept für erfolgreiche Lebensbewältigung mit Löffeln gefressen zu haben. Ich bin provozierend, weil ich die Dinge klar anspreche, polarisierend, weil ich in keine Schublade passe und motivierend, weil ich lebe, was ich sage. Gegen sämtliche Mahner, Warner und auch Anfeindungen der klassischen Lebensschulen habe ich mir – gerade durch meine Nonkonformität – einen eigenen Markt geschaffen. Der Kern meines Erfolgs beruht darauf, ein „Unikat“ zu sein! Dafür bin ich sehr dankbar. Das macht mich in der Tat sehr stolz, treibt mich an und lässt mich heute ein recht zufriedenes, glückliches, und meist auch erfülltes, also erfolgreiches Leben leben. Gepflegte Sonntagspredigen und oberflächliches Tschacka-Motivationsguru-Gelaber braucht daher niemand zu erwarten. Metal up your ass!

Vielen Dank für das interessante Gespräch

Für mehr Informationen: www.rainer-biesinger.de

Buchtip

„The Fire of Change - für ein besseres Leben ist es nie zu spät“

Im Februar 2015 erscheint bei GABAL mein neues Buch: „The Fire of Change – Für ein besseres Leben ist es nie zu spät“. Es ist die Bibel für Ungläubige, ein Gedankenmasaker für Stehengebliebene und das Manifest für Lebenssüchtige. In diesem, mit grammatikalischen Juwelen in Reinkultur gespickten autobiografischen Lesewerk, gibt es Antworten auf existenzielle Fragen, die du dir noch nie gestellt hast.



Biesingers Drogen- und Gewaltkarriere begann im Alter von 13 Jahren. Seit annähernd 20 Jahren ist der heutige Heavy-Metal-Coach® drogenfrei. Er hat sich aus seinem persönlichen Mordor befreit und beschreibt, wie man sich seinen eigenen Dämonen stellt und zum Sieger in der Schlacht um ein selbstbestimmtes Leben wird. Seine Methode ist KRASS, nämlich konsequent, radikal, aktiv, selbstbestimmt und stark. Und seine persönliche Geschichte zeigt, dass jeder – wenn er nur will – eine radikale Persönlichkeitsveränderung schaffen kann.

In seinem neuen Buch konfrontiert Rainer Biesinger seine Leser mit dem gelebten Chaos der eigenen Vergangenheit. Vor dem Hintergrund schonungslos ehrlicher Reflexion, die gleichermaßen schockiert wie fasziniert, macht er deutlich, dass es für einen gelungenen Neustart ins Leben niemals zu spät ist. Mit klaren, unverblühten Worten reißt er den Leser aus dessen Lethargie, benennt die wesentlichen Gründe, die Menschen daran hindern, glücklich zu sein und formuliert Lösungen, die jeder für sich adaptieren kann.

Seine Authentizität gibt Biesinger das „Mandat zum Arschtreten“, mit dem er die Leser provoziert, diszipliniert und zum Handeln auffordert.

Viele konkrete Beispiele und Handlungsanweisungen, die unkompliziert in die Tat umgesetzt werden können, führen schnell zu ersten spürbaren Erfolgen und machen Mut, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Dieses Buch erscheint im Februar 2015

Das Buch:

„The Fire of Change – für ein besseres Leben ist es nie zu spät“

GABAL – Verlag | ISBN: 978-3869366302

www.thefireofchange.com