



Deutschland €5,80  
Österreich €5,80  
Schweiz CHF 7,20



**Outfittery**  
Männer-Outfits

**LUNA**  
Lebt ihren Traum auf Ibiza

**Helping**  
Berliner Start-up wird zum globalen Unternehmen

**Jaguar**  
Die Legende lebt

**Lern mit Ben**  
Einfach fotografieren lernen

**Patricia Mayerhofer**  
Was Manager von einem PS lernen

**Dr. Mirriam Prieß**  
Burnout die unterschätzte Krankheit

Arme Ritterschaft Christi und des salomonischen Tempels

# Tempelritter

# Heavy Metal Coach Rainer Biesinger

Fotos: [www.werdewelt.info](http://www.werdewelt.info)

Rainer Biesinger macht kein Geheimnis aus seinem bewegten Leben. Und genau das macht ihn aus. Er spricht aus Erfahrung und zeigt, wie er es geschafft hat und wie jeder es schaffen kann. Er bewegt Menschen, ihr Bewusstsein wieder zu erfahren. Der Coach aus Berufung liebt seinen Beruf.

## INTERVIEW TEIL 2

### ***Welche Bedeutung haben für Sie persönlich Rückzugsmöglichkeiten?***

Rückzugsmöglichkeiten im Sinne von „mich auf mich selbst zu beziehen“ sind für mich und meine Geschichte überlebensnotwendige Pflichtveranstaltungen der ganz besonderen Art. Mit wem muss ich es denn ein Leben lang aushalten? Da kann es nur einen geben, und der bin ich ganz alleine. Ich kann vor mir selbst und meinem wahren Wesen nicht davonlaufen, ich nehme mich immer und überall selbst mit hin. Es gab Zeiten im meinem Leben, in denen ich null Zugriff



auf mein Innerstes und meine Gefühls- und Erlebniswelt hatte. Durch Drogen und Alkohol, aber auch durch die Erwartungshaltung von Anderen, der Jagd nach dem schnöden Mammon, durch Verschuldung, Passivität und falsche Freunde, um nur einiges zu nennen, stand ich total neben mir und hatte mich meilenweit von mir selbst entfernt. Das will ich nie mehr haben. Ich verlor komplett den Bezug zu der Person, die mir wirklich wichtig ist. Ich ganz allein habe die Aufgabe im Leben dafür zu sorgen, dass es mir bedingungslos gut geht. Das klappt zwar nicht immer, aber immer besser. Ist doch logisch: wenn es mir gut geht, dann geht's doch auch meinem sozialen Umfeld gut, oder?

Mich selbst in allen Facetten zu reflektieren, zu erfahren, ohne Ablenkung bewusst wahrzunehmen und auch auszuhalten, mir bedingungslos ehrlich zu begegnen, mich meinen eigenen Dämonen zu stellen, lernen mich bedingungslos selbst zu akzeptieren – das sind nur einige der Themen, mit denen ich mich bei meinen „Rückzügen“ auseinandersetze. Das kann kurz vorm Einschlafen geschehen, in der Mukkibude, oder auch beim Spaziergang mit meinem Hund, oder

wirklich bei gezielten Auszeiten fern ab jeglicher Ablenkung. Diese Zeiten nehme ich kompromisslos für mich selbst in Anspruch, komme was wolle. „Back to the roots“ ist mein Motto und Lebensmantra zugleich.

### ***Wie beurteilen Sie den allgemeinen Trend zu Social Media Aktivitäten oft schon bei Kindern, die Facebook, Twitter etc. fest in Ihr Leben integriert haben? Gibt es Möglichkeiten, diese modernen Kommunikationsmittel sinnvoll zu nutzen?***

Ich kenne kaum einen 10-jährigen, der nicht schon einen regelmäßigen Zugang zum Internet hat, mit einem Smartphone bewaffnet ist und nicht mindestens einen Account bei Facebook, Whatsapp, oder wer weiß wo hat. In meiner Zeit als Familienhelfer hatte ich es mit einem total verwahrlosten 13-jährigen Jugendlichen zu tun, der seinem Vater, bei dessen Versuch ihm das Internet zu entziehen und den Rechner abzunehmen, den Schädel eingeschlagen hatte. Klar ist das ein Extrembeispiel, aber die Frage ist dennoch, welchen Preis wir für diese Form der Kommunikation und auch für die Flucht in anonyme Scheinwelten zu bezahlen bereit sind?

Ich stelle Sie vor die  
Herausforderung,  
die absolute Ver-  
antwortung für Ihr  
einmaliges Leben zu  
übernehmen.





Das Internet und die Social Media Geschichten sind ein wirklich tolles und geniales Werkzeug, das fantastische Möglichkeiten, aber auch mächtige Gefahren in Punkto Persönlichkeitsentwicklung bietet.

Permanent werden wir in all diesen Medien, angefangen zur Hauptdepressionszeit, abends um 20:00 Uhr bei der Tagesschau mit Gewalt, Hass und Terror penetriert. Dazu braucht der Jugendliche noch

nicht einmal Counter-Strike, oder sonst einen Ego-Shooter spielen. Es reicht auch Facebook oder die Startseite des Internetbrowsers.

Es gibt Menschen, die sehr anfällig für eine Abhängigkeit sind, aber keiner ist immun. Klar gibt es Kids, die sich beispielsweise von gewaltverherrlichenden Videospielen extrem beeinflussen lassen. Klar ist aber auch, dass diverse Medieninhalte jeden irgendwie beeinflussen, egal ob der User nun emotional instabil, ein schlechtes Elternhaus, psychische Probleme hat oder mit einem niedrigen IQ ausgerüstet ist. So wie es sich mit den stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Alkohol und Drogen verhält, funktioniert es meines Erachtens auch mit dem Umgang mit dem Netz. Bestimmte Plattformen sind einfach nichts für Kids und Jugendliche. Erwachsene sollten scheinbar selbst wissen, was sie tun, was aber auch eine Illusion ist.

Da dattelt der Alte am Wochenende mit seinem Sohn an einem Ego-Shooter. Da benutzt die Mutter Fernseher oder das Internet mal wieder als Babysitter... – ohne die Folgen zu bedenken! Wisst ihr denn nicht, was das mir den naiven Kinderhirnen anstellt? Immer wieder gilt es dann, wenigstens die Realität entgegenzustellen. Wenn du jemanden am Computer erschießt, steht er vielleicht nach 20 Sekunden wieder auf – in Realität ist er tot! Das klingt platt, ist aber wichtig! Sinnvoller Umgang bedeutet knallharte Reglementierung und Bewusstmachung der Gefahren, unabhängig von irgendwelchen Gruppendynamischen Prozessen, in denen sich die Kids beispielsweise gegenseitig die Gewalt- und Porn-Videos zuschicken. Wir sind die Vorbilder, an denen sich die Kids orientieren, traurig aber wahr! Die im Netz verfügbaren Inhalte hauen doch selbst dem gefestigsten Erwachsenen, wenn's brennt, den Vogel raus. Kinder pornos, Waffenbau, das Dar-

Was hilft, ist ein klares Wertesystem, Aufklärung, Rückendeckung der Eltern und auch der sogenannter Pädagogen, die bereit sind, die Verantwortung für ihre Berufung und ihren Job zu übernehmen.

knet, um nur einige zu nennen!

Ein TV-Sender wirbt mit einem Slogan „Realer als die Realität“ – das finde ich echt bezeichnend: Ohne knallharten und regelmäßigen Realitätscheck der vorgegebenen Inhalte der Massenmedi-

en sehe ich schwarz. Die auf hochglanzpolierte und anonymisierte Welt der selbstverherrlichenden, besseren, und auf das schnöde Mammon getrimmten Propaganda der Neuzeit lässt den Blick auf die wirkliche Welt und das tatsächliche

Leben des Einzelnen mächtig verändern. Die Menschen werden misstrauischer, ängstlicher, eingeschüchterter – einfach weil sie von anderen stets Böses erwarten. Das kann dazu führen, dass man sich noch mehr vor dem richtigen Leben verschanzt und sich mehr und mehr von diesen Medien vereinnahmen lässt. Angst sells! Und ängstliche Menschen sind führbarer und leichter zu bescheißen.

***Es sieht bitter aus!***

Was hilft, ist ein klares Wertesystem, Aufklärung, Rückendeckung der Eltern und auch der sogenannter Pädagogen, die bereit sind, die Verantwortung für ihre Berufung und ihren Job zu übernehmen. Auch hier sind klare Ansagen und konsequentes Interagieren angesagt. Erziehung hat mit Übernahme der Verantwortung zu tun und es kann und darf nicht Sinn und Zweck sein, sich bei seinen Kindern beliebt, oder sich durch sie zu Sklaven machen zu lassen. Ein Teufelskreis, der nur durch eigene Bewusstheit des selbstbewussten und angstfreien, realistischen Subjektes durchbrochen werden kann. Wenn also diese Voraussetzungen und diese Bewusstheit im Jugendlichen geschaffen sind, erst dann vielleicht lässt sich ein sinnvoller Umgang, auch ohne totale Kontrolle ermöglichen.

***Angst empfindet jeder von uns. Wie wichtig ist Angst als Schutzmechanismus? Und wann wird Angst zur Belastung?***

Jeder Mensch empfindet Angst. Angst ist evolutionär bedingt und war in früheren Zeiten wichtig für unser Überleben. Ein Mensch, der keine Angst hat und sich beim Angriff einer wilden Bestie unbeeindruckt in der Nase popelt, ist ein toter Mensch. Das Gefühl der Angst erfüllt heute noch immer denselben Zweck wie vor zehntausend Jahren. Doch in unserer modernen Zeit

## Karriere

trägt die Entwicklung irrationaler Ängste mitunter recht seltsam anmutende Auswüchse. Wenn du bei Wikipedia nach einer Liste bekannter Phobien suchst, brichst du zusammen. Da gibt es die Angst vor Mundgeruch, die Angst davor, ohne Mobilfunknetz zu sein, oder auch – mein persönlicher Favorit – die Angst vor der Zahl „Vier“. Ängste sind das größte Hindernis für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins. Sie halten dich gefangen in deiner Komfortzone und blockieren notwendige Entwicklungen, die dich im Leben weiterbringen könnten. Sie denunzieren und sabotieren deinen Alltag. Oft stellst du erst viel zu spät fest, dass das, was dir einst eine irrsinnige Panik einzujagen vermochte, im Nachhinein betrachtet gar nicht der Rede wert war. Du hattest dich bekloppt gemacht, bestimmte Situationen bewusst gemieden, bist vor dir selbst weggelaufen und hast dich somit des einen oder anderen Spaßes, oder auch hilfreicher und wichtiger Erfahrungen im Leben, selbst beraubt. Nur, weil du zu feige warst, über deinen eigenen Schatten zu springen. Je länger ich selbst darüber nachdenke, desto mehr kotzt es mich an, dass wir uns von unseren eigenen Instinkten so manipulieren lassen. Angst ist ein verdammter Drecksack!

Du musst dir darüber klar werden, dass all deine irrationalen Ängste das Resultat deiner Erziehung, deiner Erfahrungen und deiner täglichen selbstgebackenen Hirnfickerei sind! Alles, was dir anezogen wurde, kannst du wieder überlernen, alles, was du dir selbst antrainiert hast, kannst du dir wieder abtrainieren, alles, was dir deine 3,5 Kilogramm Schwabbelmasse im Schädel vorgaukelt, kannst du abstellen! Egal, welche Ängste du überwinden möchtest, ob Versagensängste, Verlustängste, die Angst des „Nicht-gemocht-werdens“ oder deine Höhenangst – völlig egal, um welche Form der Angst es sich handelt: Du kannst deine Ängste nur besiegen, indem du dich ihnen stellst! Du allein entscheidest, wie du dein Leben gestalten willst. Lass nicht zu, dass du zu einem mutlosen Angsthasen mutierst.

Das Schlimmste an deinen irrationalen Ängsten ist, dass es viel zu oft darum geht, was andere von dir denken, wie sie reagieren und dich und deine Handlung im Nachhinein bewerten, wenn du dich so oder so entschieden hast. Mal ehrlich: Stell dir vor, du willst eine Dame in deiner Lieblingsbar angraben. Wovor hast du wirklich Angst? Was hindert dich ernsthaft daran, sie anzusprechen? Dass sie dich abblitzen lässt? Die

Vorstellung, dass du ihre Telefonnummer nicht bekommst und aus euch kein turtelndes Liebespaar wird? Alter, das würde auch nicht passieren, wenn du noch länger so dümmlich am Etikett von deinem Krawallwasser popelst, und dir weiterhin einen Bolzen nach dem anderen in deinen hohlen Container schüttest, bis du total frustriert und von Selbstzweifeln geplagt an der Theke einpennst. Nein, darum geht es nicht. Es geht nicht darum, von ihrem Tisch mit gesenktem Kopf wieder zurück zum Tresen zu wackeln. Hinter dir das leise Gelächter ihrer Freundinnen und die Blicke der anderen Kerle, die dich bemitleiden zu ignorieren und zu denken: „Zum Glück hab ich die Torte nicht angebaggert; – das wäre ja mächtig in die Hose gegangen.“

Es geht darum, was die anderen denken, wie sie über dich reden und dein Handeln bewerten. In diesem Fall habe ich wirklich nur einen Tipp für dich und ich serviere ihn dir freundlicherweise in Großbuchstaben: FUCK! Sich darüber Gedanken zu machen, was die anderen von dir denken, ist einfach nur bescheuert und sinnlos. Scheiß drauf, tu's einfach, Man. Quatsch die Lady an. Und wenn es nicht klappt? Dann hast du es wenigstens versucht, du bist angetreten, du hast dich der Situation gestellt, du hast gelernt, wie du es das nächste Mal besser machst. Trial and Error. Keine Schande. Häufig kostet dich deine Angst einfach nur eine Menge Zeit und Nerven, obgleich sie völlig sinnlos ist und für dein Leben keinen Nutzen bringt. Übernimm die Verantwortung für dein Leben, bewege deinen Arsch, riskier' was und rock your live – NOW! Wer nicht den Mut hat, zu bestimmen, über den wird bestimmt. Wenn du Angst davor hast, in unangenehmen Situationen konsequent zu handeln, werden andere diesen Job für dich übernehmen. Und wenn du dein Leben bis jetzt nicht komplett verpennt hast, dann weißt du auch, was das bedeutet. Richtig: Kontrollverlust, Unzufriedenheit, Depression, Aus, Ende. Gehen Sie direkt ins Gefängnis, gehen Sie nicht über Los und ziehen Sie keine 4.000 Euro ein. Willst du das?

---

**Anfang 2015 erscheint mein neues Buch  
– „The Fire of Change“ – mehr Infos unter  
[www.Rainer-Biesinger.de](http://www.Rainer-Biesinger.de)**

SeniorCoach QRC / Professionelles Mitglied  
GSA / BQZ-Geprüfter Gründungsberater /  
Trainer für erlebnis- und handlungsorientiertes Lernen / Buchautor

