



## Von der Analyse zum Gefühl Christof Jauernig

**Christof Jauernig hatte im Jahr 2015 in der Christuskirche seinen Vortrag „Gedankenverloren – vom Analysten, der ging, um die Welt mit dem Herzen zu sehen“ gehalten. Darin erzählte er, wie er aus seinem gut bezahlten Job in der Finanzbranche ausstieg. Ohne Plan B packte er seinen Rucksack und bereiste die Welt.**

Der Moment der Entscheidung, mein altes Leben hinter mir zu lassen, war ein sehr innerlicher. Zu lange hatte ich verdrängt, dass mich mein Berufsweg als Analyst im Bankenbereich nirgendwo mehr hinführte als in die Erschöpfung. Tagaus, tagein Arbeitsziele und -aufgaben zu verfolgen, hinter denen ich nicht mehr stand, mich in einem Umfeld zu bewegen, in dem ich nicht mehr sein wollte, und dennoch entgegen der eigenen Widerstände weiterzuarbeiten, aus Angst Altes aufzugeben und vor unbekanntem Pfaden – all das hatte seelisch-körperliche Spuren hinterlassen. Erst, als selbst ein Traumurlaub nicht mehr half, dämmerte mir, dass es so nicht weitergehen durfte.

Der Wendepunkt kam dann Wochen später. Ich hatte zwischenzeitlich eine Therapie angetreten, in der ich eine für mich wegweisende Methode lernte (die mir noch bis heute gelegentlich hilfreich ist): Verschiedene alternative Lebensentscheidungen nicht mehr primär intellektuell gegeneinander abzuwägen, sondern in den Körper hinein zu spüren, buchstäblich ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sie sich anfühlten, wenn ich sie visualisierte. Und da war es die Vorstellung, meinen Job tatsächlich aufzugeben, die in meiner Brust das Gefühl einer so noch nie empfundenen Wärme auslöste. Mit diesem Gefühl schlief ich an diesem Abend ein und es war das erste, was ich spürte, nachdem ich am nächsten Morgen die Augen aufschlug. Diese Intensität besiegelte meine Entscheidung und hat mich bis heute nicht ein einziges Mal an ihr zweifeln lassen.

In den sieben folgenden Jahren bis heute hat mein Leben einen Weg genommen, den ich damals weder hätte planen noch mir vorstellen können: Von der meiner Kündigung folgenden Rucksackreise durch Südostasien erzählte ich nach der Heimkehr in einer kleinen Veranstaltung vor Freunden und Nachbarn. Daraus wurde mein neuer Beruf. Heute bin ich multimedialer Erzähler und tue damit endlich etwas, das zu mir passt und das ich aus tiefstem Herzen liebe. Mein Einkommen ist kleiner als früher, dafür haben zum Beispiel gerade über tausend Menschen ihre Glücksmomente mit mir

geteilt und ich darf sie jetzt weitererzählen. Mit anderen Worten: Die Freude, die mir meine Arbeit macht, ist mit Geld nicht aufzuwiegen. Was auch beantwortet, warum ich mein altes Leben nicht zurückhaben will.

Was den neuen vom alten Christof unterscheidet? Ich habe gelernt, meine innere Stimme zu hören und auf ihre Entscheidungen zu vertrauen. Dass ganz vieles „gut läuft“ in meinem Leben, obwohl ich es kaum noch plane, erleichtert das. So ist auch das Verlieren in gedanklichen Zukunftsangstspiralen sehr selten geworden. Und: Ich bin heute fröhlicher, entspannter, selbstvertrauender und gehe – in jeder Hinsicht – gesünder mit mir um.

Wenn ich gefragt werde, ob man ein reformbedürftiges Leben wie das meine auch sanfter hätte umgestalten können, so wünsche ich das jedem Menschen in ähnlicher Situation von Herzen. Dafür braucht es vor allem rechtzeitige Ehrlichkeit beim Blick auf die eigene missliche Lage – und die Einsicht, dass dauerhaft nicht unbeschadet gegen innere Wahrheiten angelebt werden kann. Diese Wahrheiten, vielleicht im Coaching oder mit therapeutischer Begleitung, zu entdecken, freizulegen und vor allem ernst zu nehmen, kann die Basis sein auch für kleinere oder schrittweise Veränderungen hin zu einer stimmigeren Lebenssituation.

Und bei mir? Ich glaube, dass der große Knall kommen musste, um mich gründlich aus einer Branche hinaus zu katapultieren, in die ich mich viel zu früh hineinverirrt hatte. Gewiss – die Krise war einschneidend. Aber hätte ich dieses Unglück nicht erlebt, ich glaube, ich könnte heute nicht vom Glück erzählen.

Christof Jauernig



Das neueste Projekt von Christof Jauernig ist das Buch „Glückskonserve“ – eine Zusammenstellung wertvoller Lebensmomente von mehr als 1000 Menschen. Mit seinem Vortrag zum Buch ist er am 28.10. in Recklinghausen und am 04.11. in Essen. Informationen gibt es unter [www.unthinking.me/glücksbuch](http://www.unthinking.me/glücksbuch)