

Harald Kümmel ist im März und April unter anderem bei Workshops, Kursen und Vorträgen bei der vhs und bei den Böblinger Sport- und Gesundheitswochen zu erleben.



„Unsere Wohlstandsgesellschaft wird langsam aus ihrem Dornröschenschlaf gerissen.“

Eine immer größere Informationsflut, die nicht weniger wird, und inflationäre Pseudowerte bringen viele Menschen aus der Balance. Das Leben scheint komplexer denn je und manch einer fragt sich: Wie bekomme ich mein Leben im rasanten 21. Jahrhundert gebacken? Das PIG hat sich mit dem Böblinger Life-Art-Coach Harald Kümmel unterhalten. Über Orientierungslosigkeit und das Bedürfnis nach Selbstfindung. Über einen anstehenden Wandel und mögliche Ansätze und Hilfestellungen.

Interview *Egbert Schwartz*

Du hast dich in den letzten 30 Jahren aus verschiedenen Richtungen kommend in eine Art Lebensberater und „Life Art Coach“ entwickelt. Ist das gerade ein großes Terrain und einer der kommenden großen Berufsfelder?

Ja, ich denke schon, denn in der heutigen Zeit wird alles immer hektischer, unübersichtlicher und chaotischer, so dass die Menschen teilweise den Überblick, was Arbeitsleben und Alltag betrifft, verlieren. Die Leistungsgesellschaft verlangt Hochgeschwindigkeit in Bezug auf Entscheidungen und Handlungen, da sind erfahrene Coaches gefragt, die Wege aufzeigen, wie beispielsweise das Leben entschleunigt werden kann und wie man achtsam mit seiner Gesundheit umgeht. Der Beruf des ganzheitlichen Personaltrainers wird wohl bei Führungskräften einer der gefragtesten werden, da ein wacher und leistungsfähiger Geist sowie ein weitgehend intakter Körper zusammenspielen müssen um den hohen Belastungen stand zu halten. Das bekommt man ohne fachliche Unterstützung kaum hin.

Warum gibt es zur Zeit solch einen Hype in Richtung Lebensberatung und Spiritualität? Sind die Menschen in unserer Gesellschaft hilflos?

Hilflos vielleicht nicht, aber es ist schwierig die Orientierung zu behalten. Wir verlieren immer mehr unsere

Erdung, die Verbindung zu unserer Ursprünglichkeit. Wenn wir in die Bestsellerlisten der Sachbücher schauen, erkennen wir, wo unsere Schwachpunkte liegen. Wir gehen nicht mehr achtsam mit uns selbst um. Das Bedürfnis nach Selbstfindung war noch nie so groß wie in der heutigen Zeit. Ich hoffe, dass dies nicht nur ein Hype ist und der Mensch wirklich wieder zu sich selbst findet, seine Stärken erkennt und fördert. Noch wichtiger finde ich allerdings, dass man sich seinen Schattenseiten und Schwächen stellt, ehrlich mit sich umgeht, Ich-Kompetenz und Charakterstärke entwickelt und so eine Bereicherung für seine Mitmenschen wird. Das ist natürlich harte Arbeit an sich selbst, aber ich glaube, nur so kann die heutige Gesellschaft sich positiv und friedvoll weiter entwickeln.

Ist unser Leben heute so viel schwieriger als früher? Wir leben doch in einer Wohlstandsgesellschaft und uns ging es doch eigentlich noch nie besser?

Schwieriger nicht, aber anders. Materialistisch gesehen geht es den meisten besser denn je. Wir überdecken aber dadurch oft eine innerliche Leere. Wir konsumieren ohne nachzudenken und vergessen darüber, wie dankbar wir sein sollten für das was wir hier haben, wie sicher wir hier noch leben und welche Möglichkeiten sich für eine persönliche Weiterentwicklung bieten. .

So langsam setzt aber wieder ein Umdenken ein und die Dankbarkeit gewinnt wieder an Stellenwert. Das hat auch damit zu tun, dass der beständig wachsende Flüchtlingsstrom uns vor Augen führt wie es auch sein kann, wenn keine Sicherheit im Leben mehr vorhanden ist und man stündlich damit rechnen muss, das eine Bombe im Haus einschlägt. Unsere Wohlstandsgesellschaft wird wohl so langsam aus ihrem Dornröschenschlaf gerissen und sollte mit klarem Verstand und Toleranz reagieren. In dieser Hinsicht wird die Zukunft bestimmt schwieriger.

Was fehlt den Leuten, die Hilfe bei dir suchen?

Tja, wo soll ich da anfangen. Vom einfachen Rückenschmerzpatienten, über Parkinson und Multipler Sklerose habe ich so ziemlich alles im Programm. Aber der Schwerpunkt entwickelt sich immer mehr in Richtung Psychosomatik. Ich bin der Überzeugung, dass nahezu alle Krankheiten und Beschwerden einen emotionalen Ursprung haben. Das zeigen mir meine Erfahrungen aus den letzten Jahrzehnten. Es ist ganz einfach so, wenn die Seele sich krank und unbeachtet fühlt, sucht sie sich den pathologischen Weg über Krankheit nach außen. Wirbelsäulenprobleme haben beispielsweise sehr viel mit Existenzängsten, hohem psychischem Druck und mentaler Überlastung zu tun. Da braucht dann unser „inneres Selbst“, sprich unsere Seele, Güte und Selbstmitgefühl. Das sind mit die wichtigsten Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit. Das versuche



Wer sind deine Vorbilder beziehungsweise woher kommen deine Kenntnisse?

Mit den Vorbildern ist das so eine Sache, da bin ich ganz vorsichtig. Sogenannte große Vorbilder können sehr manipulativ sein wie die Geschichte zeigt, oder aber sie decken ein Manko der eigenen Persönlichkeit zu. Bei mir ist das eher ein Riesenpuzzle. Mir begegnen im Alltag viele Vorbilder, Menschen die einfühlsam mit anderen umgehen, respektvoll sind und Würde haben. Beispiels-

weise meine Freundin Johanna, die für mich ein Vorbild an empathischer Intelligenz ist oder meine beiden Töchter. Die Kleine zeigt mir wie man Spontanität und Pragmatismus verbindet, die Große ist für mich ein Vorbild was strukturelles Denken und Durchsetzungsvermögen betrifft. Oder mein Freund Yasin Mengüloğlu, er ist für mich die nahezu perfekte Verbindung zwischen einem kraftvollen Kämpfer und einem in sich ruhenden Mönch. Und dieses Wahrnehmen dieser Alltäglichkeit ist für mich „Lebensschulung“ in Verbindung mit lebenslangem Lernen und für mich einer der Schlüssel zu Lebensfreude und Glück.

Seit wann würdest du sagen, bist du selbst soweit, dass du die Dinge an den Mann/Frau bringen und selbst lehren kannst?

Der Königsweg ist die Meditation.

ich den Menschen, die zu mir kommen, zu vermitteln. Ich kann allerdings nur Ratgeber sein, die Umsetzung und das Handeln muss eigenverantwortlich von jedem selbst kommen. Letztendlich kann jeder Mensch sich nur selbst heilen.

Wie würdest du deinen Ansatz bezeichnen, mit dem du versuchst Probleme aufzuzeigen und zu lösen?

Das Wort Problem vermeide ich meistens, ich sehe da immer eine Aufgabe, die jeder für sich selbst lösen kann. Mein Ansatz ist die innere Einkehr. Mit der Selbstreflektion beginnt der Prozess der Aufgabenbewältigung. Der Königsweg ist die Meditation – das sagt inzwischen sogar die Wissenschaft. Doch dieses Innehalten meist in der Stille, halten viele nicht aus, da muss ich dann andere Wege suchen.

Schwierige Frage, die ich differenziert beantworten muss. Was die körperliche Gesundheit betrifft, bin ich seit vielen Jahren schon soweit, dass ich sinnvolle und umsetzbare Tipps geben kann, die im Alltag machbar sind. Was das Gebiet Körper, Geist und Seele betrifft, da gibt's noch viele Möglichkeiten, die noch gar nicht entdeckt worden sind. Das ist ein immens großes Gebiet. Ich schließe diesen Monat meine Ausbildung in Quantenmedizin an der deutschen Heilerschule ab, und was ich da im Laufe des letzten Jahres entdeckt habe, das ist

Urvertrauen ist die Basis aller erfolgreicher Handlungen.

unglaublich. Ich glaube, in diesem Bereich gibt es noch richtig viel Luft nach oben. Ich verlasse mich inzwischen sehr stark auf meine Intuition und die Gefühle, die sich einstellen. Da habe ich eine ziemlich hohe Trefferquote und konnte schon vielen Menschen weiterhelfen, die völlig ratlos vom Arzt zu mir kamen. Ich denke, das Sich-Einfühlen in den Menschen ist die höchste Kunst, die ein guter Coach haben sollte um Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen die das Leben verbessern. Aber da bilde ich mich ja täglich weiter.

Gibt es Menschen/Patienten/Kunden die dir begegnet sind, die einfach hoffnungslose Fälle waren? Vielleicht weil sie so verbohrt und festgefahren sind, dass man sie nicht mehr in eine andere Richtung bekommt?

Hoffnungslose Fälle gibt es nicht. Festgefahren und verbohrt ja, aber wer es wirklich will, der kann seinen festgefahrenen Karren wieder selbst aus dem Dreck ziehen. Und wenn man es nicht alleine schafft, dann gibt es Freunde, Partner, oder Menschen wie mich, die dabei helfen können. Selbstschutz ist allerdings in meinem Beruf eine wichtige Komponente. Vor Zeitdieben und Energievampiren sollte man sich schützen. Wenn ich jemanden zum xten Mal erzähle, was er für seine Gesundheit oder Weiterentwicklung tun kann und merke, da wird gar nix umgesetzt und nur weiter gejammert, dann nehme ich mir die Freiheit, mich aus diesem Prozess zu verabschieden.

Du hast vor Kurzem für die vhs ein Interview zum Thema Vertrauen gegeben. Ist das ein Kernthema in der Lebensberatung?

Urvertrauen ist die Basis aller erfolgreicher Handlungen. Wer viel davon hat, entwickelt Eigenkompetenz und handelt mutig und aus Liebe heraus. Wer wenig Vertrauen in sich und die Welt hat, handelt angstvoll und unsicher. Welche Taktik da erfolgreicher ist, erklärt sich von selbst, und deshalb versuche ich den Menschen aufzuzeigen wie wichtig Vertrauen im Leben ist.

Kann man Vertrauen überhaupt lernen, wenn man viele Jahre enttäuscht wurde oder und das Misstrauen wie ein Kaiser in deinem inneren Reich regiert? Und wenn, wie bekommt man das dann hin?

Lernen ist vielleicht das falsche Wort. Wieder entdecken ist eher richtig. Wir kommen ja nicht misstrauisch auf die Welt. Misstrauen entsteht ja erst im Laufe des Lebens, durch Konditionierungen, falsche Glaubenssätze, durch leidvolle Erlebnisse oder Vertrauensmissbrauch. Da hilft wirklich nur diese innere Einkehr, um wieder Vertrauen zu schaffen. Wie ein Computer haben wir alles auf unserer Festplatte abgespeichert, gute wie schlechte Erlebnisse, wirklich alles. Jetzt geht es darum, die Ereignisse die unser Misstrauen gebildet haben auf den Arbeitsspeicher zu ziehen und zu bearbeiten. Wir können die Vergangenheit in der Gegenwart verändern, wenn wir die Betrachtungsweise ändern. Wir müssen eben manche Dinge, die geschehen sind, aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Ungeschehen können wir sie nicht machen, nur akzeptieren und uns in der Gegenwart nicht davon beeinflussen lassen. Zugegeben ist das nicht ganz einfach und manchmal schafft man es wirklich nicht alleine, dann braucht man kompetente Hilfe.

Abschlussfrage: Hast du Vertrauen in unsere Welt und die Menschen?

Wenn ich kein Vertrauen hätte, würde ich mir selbst widersprechen und alles Gesagte in Frage stellen. Daher kann meine Antwort nur lauten: Ja, ich habe Vertrauen in die Welt, allerdings denke ich, dass uns ein schmerzvoller Prozess bevorsteht, den ein Wandel in der Menschheitsgeschichte immer mit sich bringt. ✨

Mehr Infos gibt es auf Haralds Internetseite www.life-art-coaching.de

