

Deutsch perfekt

# Deutsch perfekt

**Spezial**  
Emotionen

Die Sprache der

# Gefühle

Wie Sie auf Deutsch sagen, was Sie fühlen – und was es über die Welt der Emotionen alles zu wissen gibt

# „Wir haben auch mal gelacht“

Als er im philippinischen Dschungel von Terroristen gefangen war, kämpfte Marc Wallert um sein Leben. Heute weiß er, was wirklich wichtig ist – und welche Gefühle in schwierigen Zeiten helfen. **MITTEL**

**Herr Wallert, Sie haben mit Ihrer Entführung eine absolute Extremsituation erlebt. Was haben Sie während dieser Zeit im Dschungel gefühlt?**

Es war wirklich ein Wechselbad der Gefühle. Am Anfang war es ein Schock. Als die Entführer kamen, saß ich zum Sonnenuntergang mit meinen Eltern am Strand in der Urlaubsidylle Malaysias. Und plötzlich zielte ein Mann mit einer Waffe direkt auf meinen Kopf. Das war vielleicht ähnlich wie bei einem Unfall: Im ersten Moment fühlt man gar nichts. Doch dann kamen Emotionen wie Angst und Ungewissheit. Wir Geiseln wussten ja nicht, ob wir das überleben. Es gab aber auch überraschende Gefühle wie Humor. Wir haben auch mal gelacht.

**Worüber konnten Sie denn da lachen?**

In manchen Situationen muss man lachen, obwohl sie nicht lustig sind. Das ist Galgenhumor. Zum Beispiel als die Entführer von unserer möglichen Enthauptung sprachen. Da habe ich gesagt: „Jetzt nur nicht den Kopf verlieren.“ Galgenhumor war in diesem Moment die Alternative zum Weinen. Beides hilft gegen den emotionalen Stress.

**Was hat Ihnen noch geholfen?**

Optimismus ist sehr wichtig, aber nicht genug. In einer lebensgefährlichen Lage braucht man auch Realismus. Am Anfang sagten die Entführer zu uns Geiseln, dass

wir in zwei Tagen wieder frei sind. Als das nicht geklappt hat, sind wir mental alle in ein Loch gefallen. Es gab danach immer wieder Gerüchte, dass wir bald freikommen werden. Die optimistischen Menschen von uns haben das dann jedes Mal geglaubt – und sind so immer wieder in ein tiefes Loch gefallen. Sie bekamen Depressionen und Suizidgedanken. Ich war schnell ein bisschen skeptischer. Zwar habe ich geglaubt, dass wir irgendwann freikommen werden. Aber ich habe mich darauf eingestellt, dass es länger dauern kann. Diese gesunde Skepsis hilft mir auch heute im Alltag.

**Können Sie ein Beispiel dafür nennen?**

Ich arbeite seit ein paar Jahren als Redner. Die Corona-Pandemie bedeutete für mich eine große Krise, weil es plötzlich keine Einladungen, Veranstaltungen und deshalb auch keine Einnahmen mehr gab. Vor zwei Jahren dachten viele, dass Corona schnell wieder vorbei ist. Auch ich bin optimistisch geblieben. Trotzdem habe ich sehr schnell einen alternativen Plan gemacht und angefangen, meine Vorträge online anzubieten.

**Hat die Zeit im Dschungel Ihr Leben geändert?**

Ja, aber ich habe Zeit gebraucht, um das zu erkennen. Als ich wieder frei war, habe ich erst einmal weitergemacht wie vorher. Ich habe wieder in meinem alten Job als Unternehmensberater gearbeitet – obwohl ich gar nicht glücklich war. Erst nach ein paar Jahren und einem Burn-out habe ich viele Dinge klarer gesehen. Zum Beispiel, dass ich aus der Entführung lernen soll, statt sie zu vergessen. Das hat mir gezeigt, dass Frieden und Freiheit nicht selbstverständlich sind, sondern ein großes Geschenk. Und ich habe erkannt, wie man in einer sehr schwierigen Zeit stark bleibt. Als Trainer helfe ich dabei nun anderen Menschen. Interview: Eva Pfeiffer

## entführen

→ jemanden gegen seinen Wunsch an einen Ort bringen und nicht mehr weggehen lassen

## freikommen

→ wieder in die Freiheit können

## gegen Lösegeld

→ für eine Geldsumme die man bezahlen muss, damit Entführte wieder freikommen

## erleben

→ hier: als Erfahrung machen

## das Wechselbad der Gefühle

→ schneller Wechsel von Freude und Traurigkeit

## der Sonnenuntergang, -e

→ langsames Sinken der Sonne unter den Horizont

## zielen auf

→ direkt in die Richtung halten von

## die Waffe, -n

→ z. B. Pistole

## die Ungewissheit, -en

→ ≈ Unsicherheit, was passieren wird

## die Geisel, -n

→ Entführte/-r

## überleben

→ hier: auch nach ... noch weiterleben

## die Enthauptung, -en

→ von: enthaupten = den Kopf abschneiden

## jetzt nur nicht den Kopf verlieren.

→ Man darf jetzt nichts Irrationales tun, z. B. weil man in Panik ist.

## die lebensgefährliche Lage, -n

→ Situation, bei der man sterben kann

## mental in ein Loch fallen

→ plötzlich sehr traurig werden

## das Gerücht, -e

→ Neuigkeit, die schnell weitergesagt wird: Man weiß nicht, ob sie wirklich wahr ist.

## sich darauf einstellen, dass ...

→ sich in Gedanken darauf vorbereiten, dass ...

## gesund

→ hier: adäquat

## der Redner, -

→ Person, die beruflich vor Publikum spricht

## die Einnahme, -n

→ Geld, das man z. B. durch Arbeit bekommt

## der Vortrag, -e

→ ≈ Sprechen vor Publikum

## der Unternehmensberater, -

→ Person, die beruflich Firmen berät

## selbstverständlich sein

→ hier: automatisch da sein

**Marc Wallert** (48) wurde im Malaysia-Urlaub im April 2000 mit seinen Eltern und 18 anderen von der Terrorgruppe Abu Sajaf entführt. Nach 140 Tagen kam er gegen Lösegeld frei. 20 Jahre später schrieb Wallert darüber das Buch *Stark durch Krisen*.

