



Marc Wallert, Resilienz-Trainer, Speaker, Autor
**„Ich rate immer: Feiern
 Sie die guten Nachrichten“**

Vor 22 Jahren wurden Marc Wallert und seine Eltern, gemeinsam mit 18 weiteren Menschen, im Malaysia-Urlaub von einer Terrorgruppe auf die Philippinen verschleppt. Während seine Eltern früher freigelassen werden, muss Marc Wallert 140 Tage als Geisel in Gefangenschaft überstehen. Heute teilt er seine Erfahrungen als Resilienz-Coach und ist Autor von „Stark durch Krisen“ (Ullstein, 9,99 Euro). Infos: marcwallert.com

Herr Wallert, Sie kennen sich mit Extremsituationen aus – was raten Sie, um in der heutigen Zeit einen kühlen Kopf zu bewahren und nicht zu verzweifeln?

Bei all den parallelen Krisen, die in den Medien auf uns einprasseln, ist es nicht leicht, in der Kraft zu bleiben. Natürlich ist es wichtig, sich mit den aktuellen Themen auseinanderzusetzen, aber nicht im Zehn-Minuten-Takt. Hier kann es hilfreich sein, den Medienkonsum einzuschränken – einmal täglich reicht, um auf dem Laufenden zu bleiben, ohne sich verrückt zu machen. Außerdem sollte man Menschen meiden, die zum Katastrophisieren neigen, und lieber Kraft tanken: was Schönes kochen, mit Freunden feiern. **Aber ist es denn zurzeit überhaupt angebracht, zu feiern und zu lachen, wenn anderswo so viele Menschen leiden? Dürfen wir das?**

Wir dürfen nicht nur – wir müssen das sogar! Wer anderen helfen will, muss in seiner eigenen Kraft bleiben. Wenn mich Unternehmen fragen, ob es jetzt richtig ist, Jubiläen zu feiern, sage ich immer: „Feiern Sie die guten Nachrichten, damit

Sie mit den schlechten besser umgehen können.“ Am besten kombiniert man das Ganze: Auf der einen Seite tankt man Kraft, auf der anderen engagiert man sich, zum Beispiel mit einer Spendenaktion.

Sie haben einmal gesagt, Optimismus allein nützt nichts, es braucht eine große Portion Realismus. Wie meinen Sie das?

Optimismus ist eine ganz wichtige Kraftquelle. Er darf uns aber nicht blind machen. Als die Entführer uns damals sagten, wir würden in zwei Tagen freikommen, legten wir vor lauter Euphorie keine Wasserreserven an. Das hätte für uns tödlich enden können, denn wir wurden eben nicht freigelassen. Daraus habe ich gelernt und habe 2020, im ersten Corona-Lockdown, bereits nach vier Wochen die ersten Online-Vorträge angeboten. Man sollte natürlich immer an ein positives Ende glauben, aber eben auch einen Plan B parat haben, falls es bis dahin etwas länger dauert ...

Was hat Ihnen in der Gefangenschaft die Hoffnung geben durchzuhalten?

Ich hatte eine starke Vision vor Augen: Ich habe mir vorgestellt, wie ich in der Zukunft mit meinem Bruder ein kühles Bier trinke und ich ihm von all den verrückten Erlebnissen erzähle. Durch diesen Blick durch die Zukunftsbrille habe ich den nötigen emotionalen Abstand zum Geschehen bekommen.

Im Dschungel dachten Sie: Wenn ich das hier überlebe, kann mich danach nichts mehr stressen. Fünf Jahre nach Ihrer Freilassung erkrankten Sie dennoch an Burnout. Was lief da schief?

Der Burnout war keine Spätfolge der Entführung, sondern dauerhafte Überlastung in meinem damaligen Job bei einer Unternehmensberatung. Wie konnte es



sein, dass ich angesichts einer tödlichen Bedrohung so stark war und mich dann irgendwelche Deadlines in den Burnout treiben? Irgendwann verstand ich: Im Dschungel wusste ich die ganze Zeit, wofür ich kämpfe – um mein Überleben und das meiner Eltern. In meinem Job hingegen fragte ich mich oft, wofür ich das eigentlich mache. Diesen Weckruf habe ich angenommen und mich beruflich neu orientiert: weg von Zahlen und Prozessen und hin zu der Arbeit mit Menschen. Heute erfüllt es mich, wenn ich einen Impuls geben kann, der andere zum Umdenken bewegt. Das macht für mich Sinn, gibt mir Kraft – und dafür bin ich auch sehr leistungsfähig. Mittlerweile habe ich sogar ein richtiges Faible für Krisen. Weil ich weiß, dass sie eine große Chance sein können.

Wann ist eine persönliche Krise bewältigt? Ist sie das überhaupt jemals? Oder ist es eher ein lebenslanger Prozess?

Ich bin kein Freund von dem Wort „bewältigen“, weil das einer Krise nicht gerecht wird. Es ist ein Wendepunkt im Leben, der immer zwei Seiten hat: Die eine möchte gewürdigt werden, der Schmerz und der Verlust. Und zugleich ist es auch der Startpunkt für Neues. Somit ist die Krise nicht bewältigt, sondern vielmehr transformiert oder gemeistert.