

Mein Name ist Karsten Kronshage

und mein Leben verlief bunt, wenig gradlinig, spannend, abwechslungsreich, schmerzvoll, glücklich und traurig, erfolgreich, mit vielen Fehlern, voller Unzulänglichkeiten und voller Überraschungen.



Ich wurde 1941 als ältester von 4 Geschwistern in Berlin geboren. Meine ersten Jahre verbrachte ich unter Anleitung meiner Großeltern mit der Entdeckung ihres Schrebergartens. Er schien mir riesig und neben all den Stachel-, Johannes-, Him- und Erdbeeren gab es Obstbäume, Tabakpflanzen, echten Mohn, Bohnen und Erbsen, Kohl, Kaninchen, Hühner und Gänse.

Außerdem einen richtigen in die Erde gegrabenen Keller mit Eingemachtem, einem großen Sauerkrautfass, im Garten ein Plums klo, eine Handpumpe und ein geräumiges Wohnhaus. Irgendwie muss ich die Dimensionen wohl falsch in Erinnerung behalten haben, denn meine Eltern behaupteten später, das Haus hatte gerade 25 Quadratmeter - aber für mich war es das Paradies .



1948 hörte der Spaß dann auf und ich wurde das erste Mal in eine Schule genötigt. Die Nachkriegswirren ließen meine Eltern aus Berlin immer weiter nach Westen ziehen. Ich wechselte sechsmal die Schule und selbst das brachte mir diese Institution nicht näher. Schließlich in Bremen angekommen und inzwischen auf der Realschule, beschloss ich der Quälerei ein Ende zu machen.



Eines Tages kam in der Pause ein ehemaliger Mitschüler einer höheren Klasse auf den Schulhof, hatte echte Jeans an (1956!!!), gab eine Runde Zigaretten aus und erzählte uns von den ganzen tollen Mädels dieser Welt.

Er fuhr nämlich zur See.



Das war's. Ich teilte meinen Eltern meinen Entschluss mit, Seemann zu werden und nach den üblichen Eltern-/ Kindgefechten betrat ich im April 1957 das erstmals die Planken des Segelschulschiffes „Deutschland“



Nach den obligatorischen 3 Monaten Vorausbildung ging es dann zum ersten Mal in die weite Welt. Was für ein Leben! Ich heulte mir vor Heimweh die Augen aus dem Kopf und kotzte mir die Seele aus dem Leib. Die erste Fahrt nach Indien. Harte Männerwelt, viel Arbeit für die weichen Schülerfinger, dauernd Anschisse, nichts los in den Häfen und wenn da Mädels waren, wollten sie für ein bisschen Schmuserei auch noch Dollars haben. Tja, über drei Jahre habe ich das ausgehalten. Zwischendurch immer mal für ein paar Wochen bei Muttern Urlaub gemacht und mich von der vielen Freiheit erholt.



1961 lernte ich dann meine spätere Frau kennen. Meine große Liebe. Ich musste hart um sie kämpfen. 1963 heirateten wir und ich war vor das große Problem gestellt, mal etwas Ordentliches zu lernen. Zum Glück gab es ja die große Mutter Bundeswehr und so verpflichtete ich mich 4 Jahre dazu, dem Vaterland zu dienen. Durch die Liebe meiner Frau beflügelt und durch unseren etwas sorglosen Umgang mit der Nachwuchsplanung zusätzlich motiviert, lief ich zu großer Form auf. Locker holte ich meinen Schulabschluss nach und begegnete meiner großen Leidenschaft, der EDV. In Abendkursen und nach der Bundeswehrzeit auf einer Fachschule lernte ich das EDV-Handwerk von der Pike auf .



Ich wurde wirklich ein Programmier-As. Was andere in Wochen mühseliger Arbeit zusammenbastelten, schüttelte ich in ein paar Tagen aus dem Ärmel. Das erste Mal in meinem Leben gab es Lob und Anerkennung, ja Bewunderung für mich. Das ging mir runter wie Öl und schon hob ich ab, wurde arrogant, machte Kollegen nieder und begriff erst sehr spät, dass ich damit das verlor, was ich wie Wasser zum Leben brauchte: Zuwendung, Liebe und Gemeinschaft. Ich wurde ein Workaholic.

Nach einigen Jobwechseln machte ich mich 1979 selbständig. 1981 gründete ich mit einem Partner zusammen eine Firma und entwickelte später eine Software für die Steuerung von Industrieunternehmen ohne vorher jemals von den Funktionen eines Industriebetriebes auch nur gehört zu haben. Alles was ich brauchte las ich mir zusammen, lernte das Zuhören, Fragen zu stellen und wirklich nichts als gegeben hinzunehmen. So entstand ein Produkt mit vielen neuen Ideen, genialen Lösungen und mit großem Marktpotential. Wir waren recht erfolgreich, die Firma wuchs und neben der Softwareentwicklung leitete ich unser Geschäft und einige große Projekte in den Betrieben unserer Kunden.



Ich lernte, Mitarbeiter zu führen, Kunden auf gemeinsame Ziele auszurichten und auch unter dem Stress von organisatorischen Umstellungen eines ganzen Betriebes, gelassen und klar zu bleiben. Konflikt- und Selbstmanagement auf höchster Ebene.



Die Kraft hierzu holte ich mir aus verschiedenen Methoden der Tiefenentspannung. Es begann mit Mantra-Meditation eines indischen Gurus (da waren die Beatles auch), setzte sich mit Autogenem Training fort, rundete sich mit buddhistischer Vipassana-Meditation ab und erreichte eine wunderbare Tiefe in den Seminaren der ehemaligen ZEN-Lehrerin Toni Packer im buddhistischen „Haus der Stille“ in Roseburg bei Hamburg.

Ei ihr begriff ich, dass Meditation oder Tiefenentspannung zwar oft mit Religionen gelehrt wird, sie aber an sich vollkommen wert- und ideologiefrei ist. Achtsamkeit und Wahrnehmungstraining in jeder Form ist eine Arbeit des Geistes.

Jeder kann sie tun. Sie führt zu Gelassenheit, Einsicht in innere Zusammenhänge und zur Fähigkeit, sich bei Bedarf neben sich und seine Gefühle zu stellen. Und diese Fähigkeit ist für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit unerlässlich.



Aber wie heißt es so schön? Wenn wir das Leben als Wellenbewegung akzeptieren, gibt es nur zwei Kulminationspunkte: Wenn du ganz unten bist und dich an das Elend schon gewöhnt hast, geht es mit Sicherheit wieder bergauf. Und wenn du ganz oben bist und alles ganz toll ist, geht es mit Sicherheit bergab (Das Schöne/der Ärger ist, dass du vorher nie weißt, wann du diese Punkte erreichst).



Im November 1989 erkrankte meine geliebte Frau an Krebs. Nach ihrer ersten, erfolgreichen Operation machte ich noch ein paar Jahre den Job weiter und verkaufte dann meine Firma. Wir kauften uns ein Boot, tingelten durch Nord- und Ostsee und reisten durch die Welt. Am 7. September 1995, morgens gegen 5 Uhr starb sie.

Nach dem Tod meiner Frau war ich ein paar Monate allein mit meiner Segelyacht „Kleine Wolke“ unterwegs. Ich lernte, mit meiner Angst umzugehen, Verantwortung für mein Handeln, auch in kritischen Situationen, selbst zu tragen und allein zu sein. Mein anschließender Versuch noch einmal die Geschicke meiner alten Firma zu lenken, geschah halbherzig und endete in einem etwas chaotischem Ausscheiden.

Nun bin ich ein Mensch, der zwar sehr die Ruhe liebt, aber für den Rest meines Lebens mein Geld und meine Rente zu verjuxen, morgens die Katzen zu füttern, Golf zu spielen und Rad zu fahren, konnte ich mir wirklich nicht vorstellen



Also beschloss ich, mich auf meinen Lebensherbst vorzubereiten und mir eine neue Aufgabe zu suchen. Außerdem war es an der Zeit, einmal einen neuen persönlichen Entwicklungsschritt zu tun .



Nach umfangreicher Suche, traf ich auf Dr. Karl Werner Ehrhardt . Doktor der Pädagogik, langjähriger Psychotherapeut und erfolgreichen Mentalcoach. Außerdem ist er wirtschaftlich sehr erfolgreich - was ja für jemanden, der keine Weltanschauungen und Ideologien verkaufen will, eine ordentliche Empfehlung ist. Bei Unterzeichnung des Ausbildungsvertrages sah er mir tief in die Augen und sagte. „Sei dir bewusst, dass es schwere Arbeit wird und ich dich an deine Grenzen bringen werde“. „Alles klar“ lachte ich. Wirklich ?



Nun ja, wenn ich heute so an meine Ausbildungsgruppe denke, muss ich sagen, dass ich mich wohl manchmal so in Höhe Teppichkante befand und man mich einige Male im Stehen unter der Tür hätte durchschieben können. Aber in dieser Arbeit erkannte ich meine Grenzen, meine wunderbaren Stärken und die Kraft, die in mir steckt. Die Power der mentalen Techniken und wie liebenswert die Menschen sind, wenn man sie mit offenen Sinnen wahrnimmt.

Dass wirklich jeder von uns sein Päckchen zu tragen und mit den Dämonen der Vergangenheit zu kämpfen hat. Aber auch, dass es Möglichkeiten gibt, seine wirklichen Potentiale zu nutzen. Das heißt nicht, dass jeder ein Einstein, Bismarck, Rockefeller, Albert Schweitzer oder Boris Becker werden kann. Aber sich im Rahmen seiner Möglichkeiten zu entwickeln und diesen manchmal auch zu sprengen, das habe ich nicht nur gelernt, sondern erfahren. Im meinem Training und im Leben.



Einen vorläufigen Abschluß fand meine Ausbildung beim „Milton-Erickson-Institut“ in Hamburg. Hier werden Ärzte und Psychotherapeuten in „Klinischer Hypnose“ ausgebildet. Die Macht des gesprochenen Wortes in Form von „hypnotischen Sprachmustern“ waren für mich eine faszinierende Erfahrung. Und natürlich - die Kraft von vorgestellten Bilder. Nutzen wir unsere Fähigkeit zur Imagination von Zielen und positiven Zuständen, so erwächst uns damit eine ganz neue Art von Lebensqualität