

Disziplin – eine Waffe gegen Ängste

Marc Gassert zeigt bei den „Ostwürttemberger Impulsen“, wie man mit Versagensängsten und Perfektionismus umgeht

Disziplin ist für ihn eine Waffe. Wie man sie am besten einsetzen und nutzen kann, wird Marc Gassert in der Reihe „Ostwürttemberger Impulse“ am Montag, 17. März, im Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post in Aalen veraten. Der Titel seines Vortrags: „Disziplin ist eine Waffe – nutze sie!“. Chefredakteur Lars Reckermann hat den Referenten gefragt, was er darunter versteht.



Der blonde Shaolin Marc Gassert kommt am 17. März nach Aalen.

Aalen. Marc Gassert erlernte bei Großmeistern die Philosophie der Shaolin. Er hat die Erkenntnisse des fernen Ostens in eine für uns verständliche Sprache übersetzt. Gassert gibt bei den „Ostwürttemberger Impulsen“ Tipps, die helfen sollen, in Balance zu bleiben und ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

„Disziplin ist eine Waffe“ ist ihr Vortrag überschrieben. Die Schwaben halten sich seit 300 Jahren an die Kehrwoche. Ist das nicht Disziplin genug?

Soweit ich weiß, ist die Kehrwoche der Versuch, die Bewohner Schwabens zu häuslicher Ordnung, Sauberkeit und Selbstdisziplin anzuhalten. Lach, ich finde die Kehrwoche großartig! Es gab eine Zeit, in der man versuchte, die Kehrwoche auch in Elsass-Lothringen zu etablieren, was leider gar nicht funktioniert hat! Entweder, weil nur Schwaben ein „Disziplin-Gen“ haben, oder weil die Nicht-Schwaben sich nichts aufoktroyieren, also befehlen lassen wollten. Wie auch immer, ich glaube, Disziplin sollte nicht per Erlass verordnet werden.

Was bedeutet für Sie eigentlich das Wort Disziplin?

Darf ich mir das wissenschaftliche Getue sparen? Disziplin bedeutet ganz einfach, dass ich genau das tue, was ich mir vorgenommen habe! Es bedeutet, dass ich nicht warte, bis Motivation kommt. Es bedeutet, dass ich an der Aufgabe bleibe bis sie fertig ist. Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten.

Kann ich durch Disziplin auch Ängste überwinden?

Zunächst müssen wir zwischen subjektiver und objektiver Angst unterscheiden. Prinzipiell ist es gut, Angst zu haben. Sie schützt uns nämlich vor Dummheiten. Wenn sie am Albrauf stehen, ist es relativ gesund, die vierhundert Meter freien Fall zu vermeiden, auf die Angst zu hören und sich zu sichern. Es ist ganz menschlich, vor Dingen, die Angst machen, davonzulaufen oder diese zu meiden. Manchmal allerdings können wir nicht davonlaufen

und dann müssen wir uns diesen Ängsten stellen. Dafür brauchen wir Mut und Disziplin. Angst kann ein relativ lange andauernder Gefühlszustand sein oder aber eine heftige, kurz andauernde Gemütsbewegung. Die Auslöser von Ängsten können real oder eingebildet sein. Es ist ein riesiger Unterschied, ob Sie am Albrauf stehen oder ob Sie Angst davor haben, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, beruflich zu versagen, krank zu werden, finanziell zu scheitern und dergleichen mehr. Wir bekommen Angst, wenn wir den gefühlten Zustand nicht kontrollieren können. Wir müssen uns dann überwinden und die Situation genau analysieren und lösungsorientiert handeln.

Ich habe Angst vor der Leibespeise vieler Schwaben, den Kutteln. Lässt sich Geschmack disziplinieren?

Lach – ja, es gibt einfach Dinge auf dieser Welt, die einem die Knie zum Schlottern bringen, die Haare im Nacken aufstellen und den Angstschweiß auf die Stirn treiben. Was bei Ihnen Kutteln sind, sind bei mir chinesische Baozi! Das sind Teigtaschen mit undefinierbarem Zeug drin. In manchen chinesischen Provinzen spielen Sie beim Bestellen „russisch Roulette“. Mit etwas Pech erwischen Sie nämlich Schlange, Katze oder Hund in den Baozi. Hier gilt das Sprichwort: In Südchina ist man alles, was vier Beine hat und kein Tisch ist – und alles, was fliegt und kein Flugzeug ist.

Mal Hand aufs Herz, wo sind Sie selbst undiszipliniert?

Wie jeder Mensch habe auch ich Lebensbereiche, in denen ich weit hinter meinen

Ansprüchen an mich selbst zurückliege. Zum Beispiel schiebe ich Behördengänge auf, so lange es geht. Auch den Besuch beim Steuerberater vermeide ich grundsätzlich so lange wie möglich. Am schlimmsten ist es aber nachts auf der Autobahn! Ich brauche wirklich all meine Willenskraft, nicht zu schnell zu fahren, wenn die Bahn zwar frei ist, aber das Straßenschild mich zu unbegreiflich anmutenden 80km/h ermahnt.

Wer kommt zu Ihren Vorträgen und mit welcher Erwartung?

Jeder Mensch ist in einigen Dingen sehr diszipliniert und in anderen Dingen träumt er davon, es endlich zu sein. Deswegen kommen zu meinen Vorträgen hauptsächlich Menschen. Gelegentlich war mal ein Vierbeiner dabei, aber ich glaube, das waren die inneren Schweinehunde. Die Erwartungshaltung meiner Zuhörer kenne ich nicht genau. Ich glaube, sie möchten etwas über die Chinesen lernen, über die Tugend der Selbstdisziplin und sie wünschen sich ein Rezept, um ihrem inneren Schweinehund etwas besser gerüstet entgegentreten zu können.

Vorverkauf hat begonnen

Ostwürttemberger Impulse: am Montag, 17. März, 19 Uhr, im Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post.

Karten sind in den Geschäftsstellen der SchwäPo in Aalen, Ellwangen und Bopfingen, im Schwäpo-Shop und online (www.schwäpo.de/marcgassert) erhältlich. Die Tickets kosten 24 Euro.
