

# Wer seine Empathie verliert, sollte hellhörig werden

Marc Gassert aus München spricht bei Mittelstandsforum in der Sparkasse Scheeßel über Disziplin, innere Ruhe und Stress

Von Kathrin Harder-von Fintel

**SCHEESSEL.** Was mit innerer Stärke und Disziplin im Leben alles erreicht werden kann, haben am Donnerstagabend über 200 Gäste bei der diesjährigen Ausgabe des Mittelstandsforums in der Sparkasse Scheeßel in Kooperation mit dem Autohaus Holst erfahren. Kampfkünstler und Autor Marc Gassert aus München erzählte den Unternehmern, was bei Stress zu tun ist und wie jeder „wieder ins Tun kommt“.

Als Sohn eines Geheimdienstlers musste Marc Gassert schon früh auf verschiedenen Kontinenten zurechtkommen. Als Jugendlicher war er bereits 16 Mal umgezogen, dabei hat er auch zwangsläufig sechs Sprachen gelernt und spricht diese heutzutage fließend. Einen Großteil seines Lebens verbrachte er in unterschiedlichen Kulturen und erlernte die asiatische Kampfkunst bei namhaften Großmeistern. Der 46-Jährige besitzt schwarze Gürtel in Karaté, Taekwondo und Shaolin Kung Fu. Wie durchtrainiert der Redner ist, davon konnten sich die Scheeßeler während

der Vortragsveranstaltung ein Bild machen. Sein Wissen über Disziplin, Balance und innere Stärke hat er im Shaolin Kloster erhalten. Dort wurde er an seine körperlichen und mentalen Grenzen gebracht. „Es gibt zwei Arten von Disziplin: die von außen geforderte und die von innen gewollte“, nannte er einen Unterschied. „Disziplin ist das, was wir als Antrieb brauchen, wenn die Motivation schon weg ist.“ Bei den Mönchen hat Gassert Prüfungen absolvieren müssen, die ihn an seine Grenzen gebracht

haben. Als er einmal kurz vorm Aufgeben war, haben die Worte des Meisters geholfen: Wahre Kraft, echte Kraft kommt von innen. „Plötzlich waren Kraft, Mut und Zuversicht da“, erklärte er, das Gespräch habe etwas in ihm ausgelöst. Mit der Stärke des Willens könne man den jammernden Körper zum Weitermachen animieren. Aber was treibt Menschen nun wirklich an? Die Gäste hatten viele Ideen: Erfolg, Sinn, Belohnung, Geld, Anerkennung, Disziplin, Freude, Liebe. Und, funktionieren die immer?



Die Veranstalter: Jürgen Lange (Sparkasse), Heide Holst, Torsten Meyer (beide Autohaus Holst) und Olaf Achtabowski (Sparkasse, von links) freuen sich über ihren Gast Marc Gassert (Zweiter v. li.). Fotos: Harder-von Fintel

„Nein“, so die klare Antwort des Münchener. Das seien individuelle Antriebe. „Ich kenne Leute, die muss ich immer loben, dabei haben die noch gar nichts gemacht“, so Gassert und sorgte damit für Schmunzeln. Letztendlich helfen nur die universellen Antriebe zum Durchhalten: biologische und wertebasierende Antriebe (Tugenden) und Willenskraft.

Auch praktische Tipps zur Stressbewältigung und für mehr innere Ruhe und Harmonie im Team hatte der 46-Jährige dabei. Denn: „Wer im Stress ist, macht Fehler.“ Nett und aufrichtig sein zu anderen Menschen, das sei förderlich und schaffe echtes Vertrauen. Außerdem gebe es eine Studie: „Wenn in einem Team die Stimmung nicht missgünstig ist, sondern unterstützend, dann entsteht viel mehr Leistung.“ Ist ein Team von Neid zerfressen, könne niemand mehr zur Höchstleistung auflaufen.

„Schaffen Sie Harmonie in Ihrem Umfeld und bringen Sie sich selbst in einen Zustand der Harmonie. Andere Menschen spüren das.“ Ruhe in Gespräche bringen

(„Wenn Sie zum Ruhepol werden, ist man gerne in Ihrer Nähe“), innere Reinheit pflegen („Tun Sie, was Sie sagen“) und für Respekt sorgen – damit erlangt man Vertrauen. „Denn so werden Sie für Ihr Umfeld berechenbar.“

Doch wie können innere Antriebskräfte regeneriert werden, wenn die einem ausgehen? Die Chinesen helfen sich mit körperlichen und geistigen Übungen. Yoga und Qigong seien ein Weg zu Ruhe und Regeneration. Der Redner warnte auch vor Burnout. Was sind echte Anzeichen dafür? „Wenn Du zu viel Stress hast, dann verlierst Du eine Fähigkeit: die Empathie. Du kannst Dich nicht mehr auf andere Menschen einlassen.“ Das sei der wahre Hinweis.

Ratschläge hatte er auch noch parat: „Hört auf zu jammern. Wenn im Team jemand ständig jammert, dann kostet es alle Kraft.“ Auch sollte man nichts aufschieben: „Wenn Schmerz, dann sofort.“ Die größte Kröte sollte am Tag zuerst geschluckt werden – das Unangenehmste also zuerst erledigen. „Danach fühlt



Im inneren Gleichgewicht sein und auf sich achtgeben: Kampfkünstler Marc Gassert weiß, wie das geht.

sich der Tag gut an“, gab Gassert den Gästen mit auf den Weg.

An dem Abend bot sich wieder die Gelegenheit, bei Häppchen und Getränken mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Ein gelungener Abend, war überall im Foyer zu hören. Landrat Marco Prietz postete noch am späten Abend auf Social Media: „Selten einen so inspirierenden Keynote Speaker erlebt.“ Das zeigt, dass die Gastgeber aus Sparkasse und Autohaus mit Marc Gassert den richtigen Referenten in den Beekeort gelockt haben. [www.marcgassert.de](http://www.marcgassert.de)