Frankfurter Neue Presse

Mit sich selbst ins Reine kommen

Walter Kohl spricht über seine schwere Zeit als Bundeskanzler-Sohn und Wege aus der Lebenskrise

Als Sohn des Bundeskanzlers Helmut Kohl musste Walter Kohl als Kind erfahren, dass äußere Umstände seine eigene Lebensentfaltung verhinderten. Nach dem Tod seiner Mutter hatte auch er seinen Suizid geplant, zog aber in letzter Sekunde zurück. Mit seinem Impulsvortrag „Kraftquellen für Entscheider", wollte er im Dortelweiler Golfclub Lindenhof seine Erfahrungen und Lösungen für schwere Lebenslagen teilen.

Von Niklas Mag

Bad Vilbel. Ausgerichtet wurde die Veranstaltung von der MHB-Gruppe, einem Geschäfts- und Projektentwickler aus Eschborn. Uwe-Peter Hastedt ist Geschäftsführer der Firma. „Es gehört zu den Leitsätzen unseres Unternehmens: Die Zufriedenheit der Menschen ist uns sehr wichtig, egal ob Kunde oder Mitarbeiter. Mit unseren Veranstaltungen wollen wir Impulse zur Steigerung der Lebensenergie und -qualität geben", erklärt er.

2009 stand das Unternehmen einem „Kraftfresser" gegenüber, nämlich der Banken- und Finanzkrise. „Das hat uns damals kräftig durchgeschüttelt, das bietet aber auch immer eine Chance", findet Hastedt.

Im Schmerz ist die Lösung

In einer Fernsehreportage habe er Walter Kohl gesehen und war gleich von dessen Ansichten begeistert. Kohl führt momentan ein Zentrum für eigene Lebensgestaltung in Königsstein. Seinen Vortrag beginnt er mit der Frage nach Lebensfreude: „Gute, stabile Beziehungen und Neugier sind elementar für Lebensfreude", sagt er.

Doch könne jede Kraftquelle schnell zum Kraftfresser werden und andersherum. „Dort, wo Ihr größter Schmerz ist, liegt die Lösung. Machen Sie die Kraftfresser zu Kraftquellen", rät er. Allgemeine Formeln würden nichts helfen, der Weg zur Versöhnung mit sich selbst müsse für jeden maßgeschneidert werden. Bei wirklichen Problemen im Leben sei auch das Verdrängen oder Aussitzen keine Lösung. „Sie können nicht vor sich selbst davon laufen", so Kohl.

Wege aus der persönlichen Sackgasse zeigt Walter Kohl auf. Foto: Mag

Bei einem Konflikt im Leben habe man immer vier Möglichkeiten: Abwarten, Kampf, Flucht oder Versöhnung. Um die Versöhnung zu erreichen, formulierte Walter Kohl fünf Schritte: Erstens sollte man sich darüber klar werden, welches Anliegen man eigentlich hat, wo das Ganze hinführen könne. Als zweites sollte alles auf den Tisch gelegt werden. „Ich empfehle, einen Brief an sich selbst zu schreiben, in den Emotionen und Gedanken gelegt werden können", erklärt Kohl. Als drittes müsse man den Energiewandel erleben, denn für jede Energie gebe es eine Gegenenergie. Die belastenden Energien müssten herausgearbeitet und die Gegenenergien gefunden werden.

Der Friedensvertrag

Neid und Frust, zum Beispiel, könnte man das Gönnen und die Freude entgegenstellen. Als viertes braucht man den Friedensvertrag mit sich selbst, auch dieser sollte schriftlich verfasst werden. Und zu guter Letzt sollte die neue Kraft im Fluss des Alltags genutzt werden.

Walter Kohl geht in seinem Vortrag immer wieder auf seine schwierige Vergangenheit ein, die ihn fast sein Leben gekostet hatte. Leicht ist es nicht, seine Leitsätze zu Themen wie „Lebensfreude" oder dem „Sinn des Lebens" auf die Schnelle zu verdauen, doch kann sicher jeder etwas aus seinen Ideen ziehen.

Wetterauer Zeitung
OBERHESSISCHER ANZEIGER
Amtliches Bekanntmachungsorgan der Städte Friedberg, Bad Nauheim und Karben
sowie der Gemeinde Rockenberg und des Amtsgerichts Friedberg

Kraftquelle liegt im Schmerzzentrum

Walter Kohl spricht über Lebensfreude, Vergangenheitsbewältigung und Ziele

Bad Vilbel (aho). Auch die hohen Temperaturen konnten das Publikum nicht daran hindern, dem Referenten Walter Kohl zuzuhören. Er sei, so sagte er selbst, »nicht berühmt«, aber als »der Sohn vom Kohl«, also von Altkanzler Helmut Kohl, doch irgendwie ein Prominenter. Den meisten Zuhörern war außer dieser Tatsache aber vor allem wichtig, was er zu »Kraftfressern und Kraftspendern« zu sagen hatte.

Veranstalter und Moderator Dr. Uwe-Peter Hastedt, geschäftsführender Gesellschafter der Eschborner MHB-Gruppe, hatte Kohl als einen ebenso sensiblen wie offenen Menschen vorgestellt und damit nicht zu viel versprochen. »Deswegen wollte ich ihn gern als Referenten hier haben«, betonte er.

»Unternehmer seines Lebens«

»Jeder Mensch ist der Unternehmer seines Lebens«, ist ein Credo Kohls, der als Coach für Menschen in verschiedensten Lebenslagen Erfahrung sammeln konnte. Von der »Arbeit an der Lebensgestaltung« ist er überzeugt. Den Frieden mit gegebenen, durchaus auch widrigen Umständen, den »Kraftfressern«, und die »einseitige Versöhnung« nannte er eine neue Kraftquelle. Frei nach Willy Brandts Statement brauche jede Zeit ihre eigenen Antworten. Wie in den 1970er-Jahren, als Brandt als Kanzler – gegen heftigen Widerstand aus der CDU/CSU – die Ostverträge geschlossen und für sich so »die Freiheit zu neuem Denken« ergriffen habe.

Als Fundamente für die eigene Arbeit an der Lebensfreude nannte Kohl sowohl stabile Beziehungen und gemeinschaftliche Verbindungen, »die Freiheit zur Neugier« ohne Scheuklappen und Angst, den Sinn für das Tun sowie Geld, das Energie und Freiheit gebe. Als eine besondere Kraftquelle nannte er, »ins Zentrum des Schmerzes zu gehen«. Hinzu komme, dass jeder mit den drei Zeiten, der eigenen Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, versöhnt sein müsse, erklärte Kohl. Es helfe beispielsweise nicht, Vergangenes zu verdrängen. »Denn alles, was heute ist, hat eine Geschichte.«

Walter Kohl zeigt Lebensfreude in drei Zeitzonen, symbolisiert in dieser Skulptur. (aho)

So habe er sowohl mit seiner oft nicht leichten Kindheit – in den 1970er Jahren als »Sohn vom Kohl«, also als Sohn einer »Zielperson« der terroristischen Rote Armee Fraktion (RAF) – zu kämpfen. Ebenso müsse er sich, im Erwachsenenalter, mit seiner ersten, offenbar traumatisierenden Scheidung und dem Selbstmord seiner Mutter auseinandersetzen. Auch über die Planung seines eigenen Suizides sprach er offen. Denn gerade in dieser Zeit habe er sich gesagt, wenn schon alles nicht klappe, könne man auch gleich etwas Neues versuchen.

Daraus entstanden sowohl seine Warnung vor gedanklichen »Sackgassen« als auch seine »fünf Schritte zum inneren Frieden«. Anliegen sei es, sich ein neues, sichtbares Ziel zu setzen, dies anzustreben und sich vom »Rucksack der Vergangenheit« unabhängig zu erklären und einen längerfristigen Vertrag mit sich selbst zu schließen. »Heute kann ich meinen Vater akzeptieren, wie er ist«, sagte er, und betonte, es sei ihm nicht leichtgefallen, »einen so ungewöhnlichen Menschen wie ihn zu akzeptieren«. Für eigene Fehler gegenüber diesem Vater übernehme er die Verantwortung: »Es tut mir leid.«

»Versöhnung einzig gangbarer Weg«

Walter Kohl überzeugte durch seine ebenso offene, humorvolle wie reflektierte Art. Ebenso faszinierte, wie er seine Zuhörer immer wieder animierte, mitzudiskutieren und ihre Sichtweisen auszusprechen. Als einen besonderen Lehrer auf dem Weg zu diesen Erkenntnissen nannte er den österreichischen Psychologen Viktor Frankl (1905–1997). Der hatte Auschwitz überlebt und danach die Versöhnung als einzig gangbaren Weg gesehen.

Die MHB-Gruppe habe, nach Aussage von Hastedt, durch den Kraftfresser Bankenkrise auch eine Krise bewältigt und beschreite nun neue Wege. Sie werde auch weiter Abende zu ähnlichen Themen anbieten. Beispielsweise einen zum Thema Achtsamkeit, kündigte Hastedt an.