

«Authentisch zu sein ist eine grosse Herausforderung»

Der frühere Spitzenspieler Alain Sutter hat sein zweites Buch im Giger Verlag von Sabine Giger aus Altendorf herausgegeben. In «Herzensangelegenheit» erklärt der 48-jährige Coach und Fussballexperte des Schweizer Fernsehens, warum ein gesunder Egoismus auch dem Umfeld nützt und wie sein Herzratenvariabilitätstest die Intensität des Lebensfeuers bestimmen kann.

mit Alain Sutter
sprach Andreas Knobel

Beim letzten Interview haben wir uns in Richterswil in Ihrer Praxis getroffen, jetzt in Wettingen. Was ist passiert?

Der Weg nach Richterswil wurde mir nach zu viel. Als sich mir hier in Wettingen eine Möglichkeit bot, ein Studio zu mieten, habe ich zugegriffen. Jetzt kann ich zu Fuss in die Praxis laufen, das ist natürlich praktisch.

Ihr erstes Buch hiess «Stressfrei glücklich sein». Nun ist «Herzensangelegenheit» erschienen. Ist es eine Fortsetzung?

Es ist eindeutig eine Fortsetzung, weil es sich um die gleiche Thematik, das Stressmanagement, handelt. Nur geht es weniger um frühere Episoden und Erfahrungen, die ich erlebt habe. Ich widme mich vermehrt den Inhalten meiner Vorträge, nachdem immer wieder nachgefragt wurde, ob es diese auch in schriftlicher Form gebe.

Herausgegeben wurde das Buch erneut im Giger Verlag bei Sabine Giger aus Altendorf. Ein Wechsel stand nicht zur Diskussion?

Nein, das stand nie zur Diskussion. Ich wurde sehr gut betreut, und Sabine Giger lässt mir freie Hand. Sie macht sehr gute Arbeit, weshalb für mich selbstverständlich war, dass ich im Giger Verlag bleibe.

Im Giger Verlag veröffentlichen ja viele Autoren, die, wie sagt man...

... eben nicht über Esoterik schreiben. «Bewusster leben» heisst das Stichwort. Und das trifft auch auf meine Arbeit zu. Beim Stressmanagement dreht sich alles darum, mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Dazu gehört der Lebensfeuertest, den ich anbiete. Er zeigt, wie viel Energie in unserem Körper steckt und wo er Stress hat.

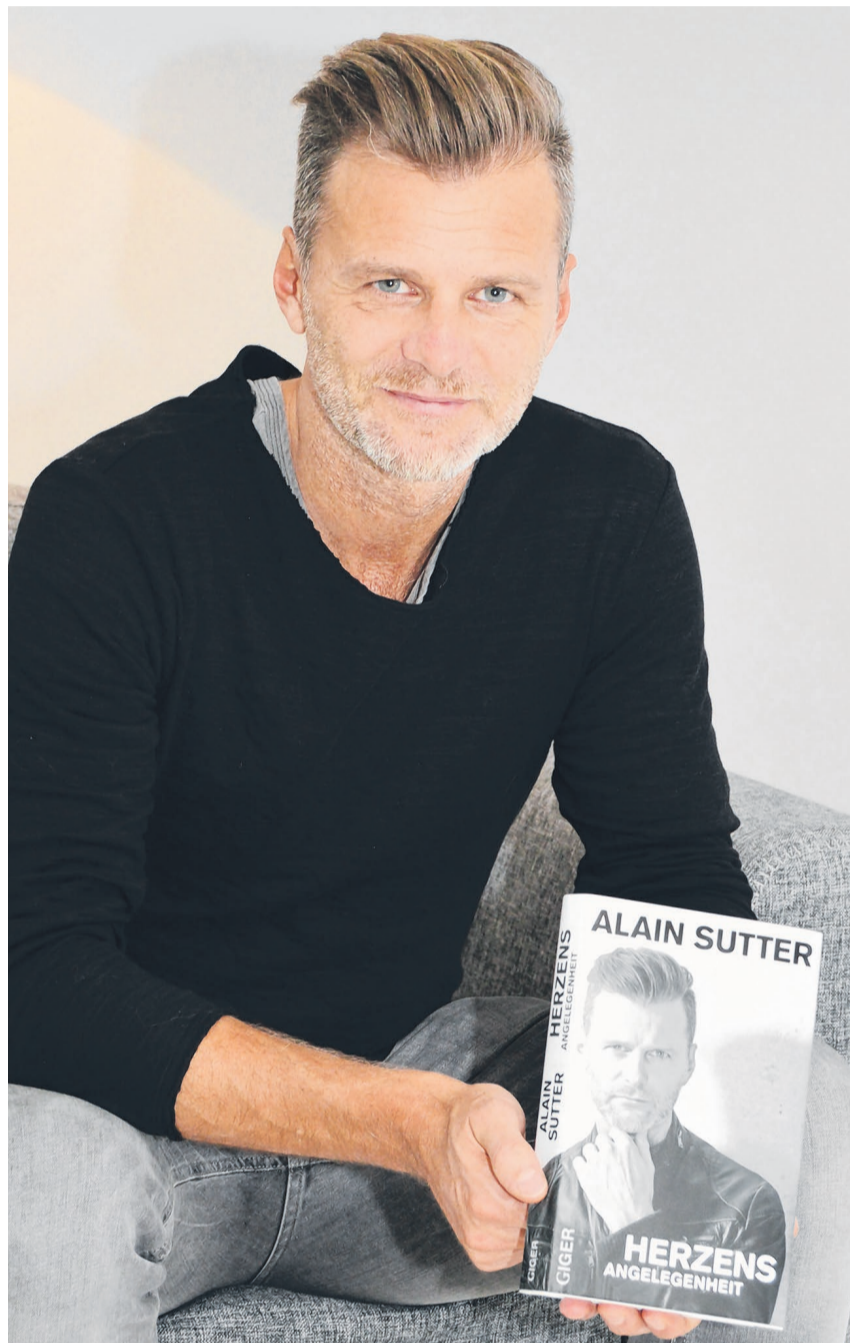
«Wenn wir alle zufrieden und glücklich wären, ginge es uns allen besser.»

Das Buch bekräftigt die Leser, sich selbst zu helfen. Haben Sie es aufgegeben, die Welt zu verändern?

Ich habe gar nie damit angefangen, auch im ersten Buch nicht. Ich habe immer gesagt, dass wir uns in erster Linie um uns kümmern müssen. Wenn es uns gut geht, geht es auch unserem Umfeld gut. Wenn wir die Welt retten wollen, ist die Gefahr gross, dass wir selber auf der Strecke bleiben. Wenn wir uns zuerst um uns kümmern, um uns Dinge bemühen, die eine Herzensangelegenheit sind, erhalten wir mehr Energie und es geht uns besser. Dann sind wir automatisch ein Segen für das Umfeld, für die Welt. Um dieses Bewusstsein geht es mir. Deshalb sind wir noch lange keine Egoisten. Im Gegenteil, wir sind nützlich für alle.

Das heisst: Hilf dir selber, dann hilfst du auch den anderen – sozusagen ein positiver Egoismus?

Ja. Am meisten positiven Einfluss haben wir, wenn wir positiv eingestellt sind, mit einem Lachen durch die Welt



«Ich kann durchaus sehr lustig sein und viel lachen»: Alain Sutter rät, in allen Situationen möglichst authentisch zu sein, egal was das Umfeld von einem erwartet. Bild Andreas Knobel

gehen, nette Worte finden, ruhig und gelassen sind und einen konstruktiven Umgang pflegen. Wenn man es allen recht machen will, dafür aber griesgrämig wird und es uns nicht gut geht, hilft das niemandem. Die Wirkung ist dann keineswegs so positiv, wie die Aktion eigentlich gemeint war. Wenn alle zufrieden und glücklich wären, ginge es uns allen besser.

Egoisten haben den grösseren Nutzen für die Gesellschaft?

Da müssen wir Egoismus definieren: Dieser Begriff ist in unserer Gesellschaft sehr negativ besetzt. Es gibt aber auch einen gesunden Egoismus, wenn ich etwas zugunsten von mir mache. Beim ungesunden Egoismus macht man Sachen zulasten anderer. Mir etwas Gutes tun, ohne den anderen zu schaden, heisst die Lösung. Mir geht es im Buch eher um die subtilen Erwartungen, die ständig an uns herangetragen werden. So wird uns das Gefühl vermittelt, dass man uns nur gerne hat, wenn man so ist, wie man uns gerne haben möchte. Dann können wir aber nicht mehr authentisch sein. Das erzeugt Frust, und das ist nicht gesund. Klar, wenn wir den Erwartungen der anderen nicht entsprechen, löst das vielleicht Enttäuschung aus – aber das ist nicht unser Problem.

Aber Sie beschreiben im Buch Beispiele, dass wir – und vor allem Prominente – alles dafür tun, um geliebt zu werden.

Meistens werden wir geliebt, wenn wir erfolgreich sind. Wenn Aufmerksamkeit und Liebe von aussen mal ausbleiben, fallen viele in ein Loch. Wenn man geliebt werden muss, damit es einem gut geht, dann wird es schwierig. Das gibt uns das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Das kann einen inneren Konflikt auslösen.

Das heisst, ich mache alles mache, um geliebt zu werden, und verliere dadurch meine Authentizität?

Genau. Wenn ich ein Bedürfnis habe, das andere für mich befriedigen müssen, dann habe ich ein Problem. Wenn wir zufrieden sind, wenn wir uns samt aller Eigenheiten und Fehlern akzeptieren, dann ist das Liebe, dann sind wir auf die Aussensicht nicht mehr angewiesen, dann haben wir die Liebe in uns drin, es fehlt uns nichts.

Die Liebe von aussen kommt dann ganz automatisch, weil wir zufrieden sind und uns selber lieben?

Diese Erfahrung habe ich zumindest in meinem Leben gemacht. Es gibt eine Rückkopplung: Je zufriedener ich bin, desto wohler fühlen sich die Menschen rund um mich herum, desto positiver kommen sie auf mich zu.

Sie stehen ständig in der Öffentlichkeit. Wie oft tappen Sie in die Falle, dass Sie gut dastehen wollen? Das musste ich tatsächlich zuerst lernen. So bin ich auch ins Coaching gerutscht, weil man nur vermitteln

kann, was man selber erlebt hat. Dadurch passiert mir das nur noch recht selten. Aber es ist ein ständiger Prozess und hat mit der Tagesform zu tun. Es ist eine grosse Herausforderung, stets authentisch zu sein und sich nicht verbiegen zu lassen. Das läuft jeweils unbewusst ab und gründet meist in der Kindheit.

Sie waren schon als Fussballer eher eine ernsthafte Persönlichkeit. Auf den ersten Blick erscheinen Sie nicht als der von allem Losgelöste, auch im Fernsehen nicht.

Wir alle haben ganz viele verschiedene Facetten. Die Interpretation von aussen ist jeweils sehr unterschiedlich. Ihre Interpretation ist, dass meine Ernsthaftigkeit nicht auf Zufriedenheit, nach Gelassenheit schliessen lässt. Gerade nach Fernsehauftritten erhalte ich aber öfters das Feedback, dass ich einen in mir ruhenden Eindruck hinterlasse. Es ist also eine Aussensicht, die sich je nach Betrachter völlig unterscheiden kann. Selbstverständlich ruhe auch ich nicht stets in mir. Das ist auch nicht nötig. Es gibt ernsthafte, und es gibt lustige Situationen. Die Kunst im Leben ist doch gerade, zu erkennen, wann welche Situation und Reaktion angebracht ist. Und zwar für mich selber, denn dann ist es authentisch. Übrigens: Ich kann durchaus sehr lustig sein und viel lachen...

Sie argumentieren im Buch entgegen der Erwartungen nicht auf der «Gschpürschmi»-Ebene, sondern sehr technisch. Weil Sie sich mit Lebensfeueranalysen befassen?

Ja, es ist durchaus mein Anliegen, nicht in die esoterische Ecke gestellt zu werden. Vieles ist physisch und wissenschaftlich nachweisbar. Deshalb bin ich froh um den sogenannten Herzvariabilitätstest, der harte Fakten auf den Tisch legt und nicht auf Interpretationen angewiesen ist. Was wir spüren, ist nämlich keine Einbildung, das sind Fakten. Oftmals bestätigen diese Analysen und meine Coachings, was man schon vermutet hat. Wir haben alle Weisheit in uns drin, aber sie nützt uns nichts, wenn wir nicht auf sie hören. Wir glauben eben nur, was wir sehen. Deshalb mache ich sie sichtbar.

«Beim gesunden Egoismus machen wir etwas für uns, beim ungesunden zulasten anderer.»

Diese Herzratenvariabilität nimmt im Buch viel Platz ein. Sie ist offensichtlich Ihre Herzensangelegenheit.

Richtig. Sie ist der Einstieg in die Coachings, indem sie das Lebensfeuer misst und danach auch Veränderungen feststellt. Auf dieser Analyse lässt sich ein persönliches Coaching aufbauen.

Wie weit lässt sich dieses Prinzip auf den Sport übertragen?

Sehr gut. Es geht ja darum, mit den Stressfaktoren so umzugehen, dass sie uns nicht behindern, damit wir unser Potenzial ausschöpfen können. Wenn der Sport eine wahre Herzensangelegenheit ist, dann setzen wir viel mehr Energie frei.

Hätten Sie mit Ihrem heutigen Wissen noch mehr Erfolg in Ihrer Sportlerkarriere gehabt?

Es ist schwierig, dies im Nachhinein zu beurteilen. Nach meinen Erfahrungen hätte es sich auch auf den Erfolg auswirken müssen. Erfolg hin oder her, ich hätte diese Zeit in jedem Falle besser geniessen können. Das ist das einzige, das ich rückblickend bedaure.

«Wer mit Freude und Leidenschaft bei der Sache ist, erreicht die beste Performance.»

Dann wären Sie vielleicht weniger fokussiert gewesen und hätten nicht so grossen Erfolg gehabt.

Naja, das sind so unsere Stereotypen, die wir aus unserer Kindheit mittragen – «No pain no gain». Macht man etwas mit Freude, heisst es schnell, wir seien nicht fokussiert. Etwas mit Freude zu machen, bedeutet aber genau das Gegenteil: voll fokussiert sein, in einen Flow geraten, sich zu hundert Prozent dieser Sache widmen. Dadurch stehen mir sämtliche Ressourcen zur Verfügung. Es gibt keine bessere Voraussetzung, um die bestmögliche Leistung zu erbringen. Wer mit Freude, Leidenschaft und Begeisterung bei der Sache ist, der erreicht die beste Performance.

Ihr Traum war stets eine Finca auf Mallorca, wo sie Kindern und Jugendlichen das erloschene Lebensfeuer zurückgeben könnten. Wo steht dieses Projekt?

Wir – meine Frau Melanie und ich – haben begonnen, auf Mallorca Kurse unter dem Motto «Stressfreie glückliche Woche» zu organisieren, allerdings für Erwachsene. Ich nähere mich aber Schritt um Schritt der Erfüllung dieses Traums.

Näher liegen würde doch ein anderes Projekt: Wann wird Alain Sutter vom Experten im Schweizer Fernsehen zum Trainer oder zumindest zum Berater der Schweizer Nationalmannschaft?

Trainer kann ich gar nicht werden, weil ich das nötige Diplom nicht habe. Immerhin bin ich aber Sportchef bei den GC Frauen und stehe viermal pro Woche auf dem Platz. In der spannenden Aufgabe als Fussballexperte im Fernsehen fühle ich mich sehr wohl. Es ist also ein schöner Mix aus Tätigkeiten, die ich unglaublich gerne mache. Ich kann damit alle meine Leidenschaften ins Leben integrieren. Zurzeit bin ich glücklich mit meiner Situation, aber ich schliesse nichts aus...

Infos: www.alainsutter.ch und www.gigerverlag.ch

Bücher zu gewinnen

Autor **Alain Sutter** und Verlegerin **Sabine Giger** stellen drei Bücher «Herzensangelegenheit» zur Verfügung. Wer heute Dienstag bis Mitternacht ein Mail an wettbewerb@marchanzeiger.ch oder wettbewerb@hoefner.ch mit dem Stichwort «Herzensangelegenheit» schickt, nimmt an der Verlosung teil.