

Ein Bär ist wie ein guter Freund – und bärig

Deutschlands gefragtester Couch für Zeit- und Selbstmanagement und Bestsellerautor entwickelte die Bären-Strategie

Er trägt manchmal, wie auf unserem Foto, einen roten Anzug. Und auch seine Teddy-Eisbären, das Geschenk für Kinder in Not und Menschen, die er mag, sind rot. Rot ist eine Kraft- und Energiefarbe. Rot ist die Farbe des Lebens, der Gefühle und der Liebe. Und rote Eisbären sind einzigartig. All das ist Professor Dr. Lothar Seiwert, dem Leiter des gleichnamigen Instituts in Heidelberg wichtig. Er will Menschen inspirieren ihr eigener Lebens-Unternehmer zu werden und in Vorträgen, Seminaren und Büchern, die in 20 Sprachen übersetzt wurden, einen möglichen Weg bereiten. Schnell sein und zur Ruhe kommen, beides muss man heute können. Und Bären, so meint Seiwert, machen es uns vor: In der Ruhe liegt die Kraft. Mit Bären fühlt er sich seelenverbunden. Da bleibt es nicht aus, dass er auch die Not der Bären unserer Welt im Visier hat und unterstützt, wo er kann. Zum Beispiel die ehemaligen Zwingerbären Emma und Max im Alternativen Bärenpark Worbis. Ein Menschen-Paar übernahm die Patenschaft für ein Bären-Paar. Doch lesen Sie selbst.

Wie und wann hat Ihre Bärenliebe begonnen?

Meine Bärenliebe begann im Vorschulalter mit einem Steiff-Bären namens Zotty. So hieß das Modell und so hieß meiner dann auch. Ich habe keine Erinnerungen, welche Gefühle ich damals hatte, aber ich weiß, Bären muss man einfach mögen. So wird es auch mir ergangen sein mit dem circa 25 Zentimeter großen Teddybär.

Gibt es noch so einen Freund aus der Kindheit?

Zotty war der einzige. Den habe ich noch und der hat einen besonderen Platz im Haus – und in meinem Herzen.

Wann kamen weitere Bären in Ihr Leben?

Vor ungefähr 20 Jahren. Es begann mit der Einrichtung einer Wohnung mit finnischen Möbeln. Da lag ein wunderschöner Braunbär auf der Couch zur Dekoration, so richtig kuschelig und groß, über einen Meter. Den fand ich so schön, dass ich ihn gleich mitgekauft habe. Er war dann der zweite. Es kamen der dritte, der vierte Bär und irgendwann waren es einhundert. Ich zähle sie nicht mehr, irgendwo sitzt immer noch ein weiterer. Ein Bär ist wie ein guter Freund, er findet immer noch einen Platz im Haus.

Wie kommen Sie an Bären, die man vielerorts kaufen kann, vorbei? Es könnte eine Unzahl werden?

Ich könnte fast jeden Tag irgendwo einen mitnehmen, da ich viel unterwegs bin und an vielen Geschäften vorbei laufe. Deshalb habe ich mich

auf weiße Bären, bevorzugt von Steiff, konzentriert. Die weißen sind in meiner Sammlung noch in der Minderheit, aber braune und weiße Bären vertragen sich.

Im Frühjahr bei der Teddybär-World in Wiesbaden saß zur Begrüßung am Eingang ein fast zwei Meter großer Eisbär. Als ich den gesehen habe, wusste ich, den nehme ich heute mit.

Um jeden Preis?

So ungefähr. Der sitzt mir jetzt im Büro gegenüber auf dem Besuchersofa.

Überall Bären, auch zum Verschicken. Wie reagiert Ihre Umgebung?

Mir passiert, dass sich mehr Leute als Bärenfans outen als man denkt. Ich habe immer ein paar kleine rote Eisbären dabei, die ich unterwegs Menschen schenke, der mir sympathisch sind oder mir helfen. Zum Beispiel bei meinen Veranstaltungen oder dem freundlichen Taxifahrer. Es gibt immer jemand, der sagt, dass er auch sammelt und sich riesig freut. Das Leuchten in den Augen verrät mir die Berührung im Herzen.

Rote Bären?

Ja, meine Eisbären sind rot. Sie sind damit einzigartig – und es passt zu ihnen. Rot ist eine Kraft- und Energiefarbe. Rot ist die Farbe des Lebens und sie hat mit Gefühl und Liebe zu tun.

Wie oft haben Sie Lust zum Verschicken?

Ich habe jetzt das zweite Dreitausender-Set geordert. Es sind pro Tag schon einige Bären.

Haben Sie mit Haustieren gelebt oder leben jetzt mit ihnen? Oder gibt es nur den Kuschelbärenzoo Seiwert?

Als Kind habe ich mit Wellensittich, Zwerghase und Bobby, einem Mischlingshund, gelebt. Zur Zeit sind es Goldfische im Gartenteich.

Gibt es ein Traumtier, das Sie gern hätten?

Ich hätte liebend gern einen Bonsai-Eisbären, also einen, der klein bleibt. Den gibt es natürlich nicht. Und ich würde es auch nicht wirklich tun. Wenn man wie ich Tiere liebt, lässt man ihnen ihre Freiheit.

Was ist des Bären Geheimnis?

Der Bär verkörpert in ganz besonderer Weise zwei Dinge, die mich persönlich und beruflich beschäftigen. Zum einen Power und Dynamik. Zum anderen Ruhe und Gelassenheit. Deshalb habe ich den Bären vor einigen Jahren zur Metapher für meine Themen Time-Management, Life-Leadership und Work-Life-Balance gewählt. In der heutigen hektischen Welt müssen wir beides können – schnell sein und auch mal zur Ruhe kommen, herunter schalten. Früher haben die Großen die Kleinen dominiert, heute überholen die Schnellen die Langsamen. Bären zeigen es uns, die Eisbären in besonderer Weise. Sie liegen relaxt auf der Scholle, ihr weißes Fell von der Sonne goldgelb erhellt. Irrsinnig plötzlich können sie durchstarten und sich eine Robbe jagen.

Haben Sie Bären auch nahe erlebt, um das so zu sagen?

Ich habe Bären in Kanada gesehen,

auch im Zoo. Die direkteste Begegnung war kürzlich im Alternativen Bärenpark Worbis. Aber dass ich sagen könnte - da ist mir ein Bär begegnet und seitdem ist es meine Lebensaufgabe – so ist es nicht. In Indien glaubt man an die Wiedergeburt und vielleicht war ich in einem früheren Leben mal ein Bär. Ich weiß es nicht. Bei den Indianern sucht man sich ein mentales Leittier, so einen inneren geistigen Führer. Vielleicht ist das der Bär für mich, das spielt sich auf einer ganz anderen Bewusstseinssebene ab. Es gibt bestimmt eine Seelenverwandtschaft.

Was macht uns den Bär so sympathisch und vertraut?

Meine eindeutige Antwort: Bären und andere Tiere sind oft die besseren Menschen.

Und warum gehen wir mit Meister Petz so schlecht um, wenn wir an Bären im Graben, im Zirkus, beim Tanzen, im Zoo, an „Gallelieferanten“ denken?

Meine nächste eindeutige Antwort: Das brutalste Raubtier auf diesem Planeten ist der Mensch. Ein Raubtier tötet immer nur einmal, um selbst zu überleben und frisst sich für ein, zwei Tage satt. Der Mensch tötet massenhaft und immer öfter, in Kriegen, aus unwichtigen Motiven. Tiere sind nicht böse und brutal, sie führen keinen Krieg. Im Tierreich wird nicht aus Heimtücke, aus Gier, aus Lust gequält und getötet. Tiere haben eine Beißhemmung. Menschen haben die nicht, sie misshandeln und töten ihresgleichen und die Tiere.

lebt sich's leichter



Wie halten Sie als intimer Kenner und Freund der Bären, der Tiere die Missachtung von Lebensanspruch aus? Es macht mich traurig und böse, auch aggressiv.

Was sollte der nächste Schritt zu Veränderung sein? Global gesehen den Schutz der Menschen und der Tiere forcieren.

Beim Besuch im Alternativen Bärenpark Worbis sind Sie mit Max und Emma „nach Hause“ gegangen. Warum? In meinem Buch „Die Bären-Strategie“ gibt es am Ende das Kapitel „Helfen Sie den Bären“, wo ich die Leser um Unterstützung konkreter Projekte bitte. Für mich war es naheliegend, den Bärenpark Worbis auch zu besuchen. Der Anblick der Bären Emma und Max hat das Herz meiner Lebenspartnerin und meins gleichermaßen gerührt. So haben wir uns als Paar entschlossen, Paten für das Bärenpaar zu werden.

Sie engagieren sich auch für die Aktion „Teddybären für Kinder in Not“. Was steckt dahinter? Ich habe einige tausend Teddybären für diese gemeinnützige Stiftung gespendet, die diese den notleidenden Kindern schenkt. Auch Kinder, die in Krankenhäusern liegen und nicht immer eine umsorgende Familie haben, bekommen so einen Teddybären. Ich weise auf diese Stiftung auch auf meiner Web-Site www.baeren-strategie.de und in meinem Buch „Die Bären-Strategie“ hin.

Sie gelten als Erfinder der Entschleunigung. Manche beschreiben Sie als Guru, zu dem man pilgert, um im Leben zu bestehen. Wie sehen Sie sich?

Nicht als Guru. Das hat einen Beigeschmack, den ich nicht mag. Ich sehe mich als Wegweiser, Inspirator und Motivator. Ich will andere Menschen anleiten, ihr eigener Lebens-Unternehmer oder neudeutsches Life-Leader zu sein. In ein Bild gepackt heißt das der Kapitän, die Kapitänin des eigenen Lebensschiffes zu sein. Dazu gehört eine Zukunftsvision. Wo möchte ich beruflich und privat hin? Worauf möchte ich am Ende des Lebens zurückblicken? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich ein glückliches, gesundes, sinnvolles und erfülltes Leben führe? Und wie das geht, vermittele ich in meinen Vorträgen, Seminaren und vor allem auch in meinen Büchern.

In Ihrem jüngsten Erfolgsbuch „Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“ begegnen einem vertraute Tiere und es menschelt sehr, wenn es um Lebenszeit geht. Wie viel davon ist Selbsterfahrung?

So ein Buch hat immer auch mit eigener persönlicher und beruflicher Erfahrung zu tun. Dazu gehört auch die Beobachtung meines Umfeldes und meiner Mitmenschen, diese Typen, die ich mit den Tieren beschreibe. Beate Biene ist die geschäftige Karrierefrau, die überall herumwuselt und viel bewegt, aber letztlich sich selbst vergisst. Es gibt den ehr-

geizigen Fuchs und die etwas phlegmatischen Hirsche, Eusebia Eule, Harry Hase. Diese Typen gibt es um uns im Alltag. Ich denke, dass wir alles in uns haben, aber ein bis zwei dieser Typen dominieren. Das kann man in einem kleinen Test herausfinden, den ich im Buch und im Internet anbiete.

Warum wollten Sie sich durch die Fabel mitteilen?

Man kann sich den Menschen in Buchform auf verschiedene Weise mitteilen. Stufe 1 ist das Sachbuch, da habe ich einige geschrieben (z.B. „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“). Stufe 2 ist der Ratgeber, zum Beispiel „Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück“. Mit der Stufe 3 will ich mehr Menschen vor allem auch gefühlsmäßig erreichen. Deshalb die Fabel, das Erzählen von Geschichten, früher hätte man Märchen gesagt. Im Hörbuch hat Ilja Richter die Stimmen der Tiere so schön getroffen. Das wird vielen gefallen.

Riff und Raff, die Zeitdiebe in Ihrer Fabel, sind jetzt bei den Menschen. Weil die Tiere klüger geworden sind. Wie klug werden wir sein?

Der eine mehr, der andere weniger klug. Oder mit Goethe gesagt „Es genügt nicht zu wissen: Man muss auch tun“ Nehmen wir einmal als Beispiel das Rauchen. Ich denke, jeder in unserer Gesellschaft weiß hinreichend bescheid, warum und wie schädlich Rauchen ist. Es gibt nicht wenige, die auch aufhören wollen, aber es nicht hinkriegen. Dann finde ich es legitim, sich entsprechender Hilfen zu bedienen. Zum Beispiel Hypnose oder Anti-Raucher-Seminare. Genauso sehe ich mich als Wegweiser oder Ratgeber mit den zehn Bären-Tipps, dass ich den Menschen auf den Punkt gebrachte Problemlösungen, Ideen und Lebenshilfen mit auf den Weg gebe.

Kann man wirklich mit zehn Bären-Tipps sein Leben verändern. Wo bleiben die fürsorglichen Bären, wenn Mensch wieder in seinen emsigen, aber planlosen, unkonzentrierten oder auch bequemen Trott verfällt? Tipp 1: Das Buch noch einmal lesen. Tipp 2: Die Bären-Tipps ausschneiden oder rauskopieren und auf den Schreibtisch stellen. Tipp 3: Die Hörbuch-CD, die wirklich schön ist, hören, weil das wieder ein anderes Medium ist. Um nicht in den bewussten Trott zu verfallen, muss man wie

ein Sportler immer wieder trainieren.

Sie haben viel Anerkennung für die Simplifizierung des Lebens bekommen. Sie sind mit Seminaren und Vorträgen ausgelastet. Sie schreiben Bücher. Können Sie immer Bär bleiben?

Im Prinzip ja. Es ist mehr eine Metapher und eine Lebenseinstellung. Es ist die Botschaft „In der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Bärig lebt's sich leichter“!

Lassen Sie sich einen Bären aufbinden?

Wenn es eine charmante Bärin ist – sehr gerne.

Hätten Sie einen bärigen Wunsch frei – welcher wäre es?

Meine Lieblingsbären - die Eisbären - sind aufgrund der Klimakatastrophe des Planeten Erde in den nächsten Jahrzehnten vom Aussterben bedroht. Ich wünsche mir, dass die Eisbären das wirkliche Raubtier „Mensch“, das den wunderbaren Planeten Erde zunehmend ruiniert, überleben mögen.

Was wäre für Sie ein Bärenendienst?

Ein guter Bärenendienst wäre für mich, wenn meine Spendenaufrufe auf der Web-Site und im Buch den Kindern und den Bären helfen.

Mit Prof. Seiwert sprach Sigrid Mielke

Mehr erfahren Sie

Seiwert-Institut GmbH
Time-Management und Life-Leadership®
Adolf-Rausch-Str. 7
D-69124 Heidelberg
Fon 06221/7877-0
www.seiwert.de
www.baeren.-strategie.de



Bären-Tipp
Die Bären-Strategie
In der Ruhe liegt die Kraft



Buch und Hörbuch :
Ariston im Heinrich Hugendubel Verlag
Buch ISBN 3-7205-2572-4
Hörbuch ISBN 3-7205-2706-9
jeweils 14,95 Euro