

**DÜRNTER STELLT SEIN BUCH VOR**

# Erlebniscoach: «Das grösste Risiko ist, keins einzugehen»

Marcel Hager ist ein Mann der Tat. Als Erlebniscoach führt er Menschen vom Überleben zum Leben. Das eigene Potenzial erkennen und leben, darin unterstützt er seine Kunden. Warum seine Traumfrau sein Leben veränderte und er ein Buch geschrieben hat, ohne Talent dafür zu haben, verrät Marcel Hager.

**Überleben Sie noch oder leben Sie schon?**  
Ich lebe.

**Wo liegt der Unterschied?**  
Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie nur überleben. Sie haben Geld, Status und einen Platz in der Gesellschaft. Trotzdem geht es ihnen oft nicht gut. Sie jammern, sind unzufrieden. Und wissen nicht, was sie vermissen.

**Und das wäre?**  
Das Leben. Die Leidenschaft für etwas. Irgendwie vermissen sie sich selbst.

**Was können diese Menschen bei Ihnen erleben?**  
Wir gehen raus. Ich meine damit keinen Spaziergang, sondern richtig raus. Ohne Komfort und weiches Bett. Rucksack, Zelt. Das reicht. Konzernleiter, Manager, Banker, Hausfrauen, alle sind in der Natur gleich. Es ist verrückt, wie das die Menschen verändert.

**Inwiefern?**  
Die Veränderung beginnt im Kopf. Wer bin ich? Was begeistert mich? Wo liegen meine Talente? Wenn keine Ablenkung da ist, man sich aufs Wesentliche konzentrieren muss, geht der Kopf auf.

**Ihr Buch heisst «Sehnsucht, Mut und Stärke». Eine Reise vom Überleben zum Leben. Sind Sie auch Schriftsteller?**  
Oh Gott, nein (lacht). Schreiben zählt gar nicht zu meinen Stärken.

## «Jeder Mensch hat eine Berufung»

**Ist es also ein schlechtes Buch?**  
Nein, natürlich nicht. Ich weiss genau, was ich kann und worin ich gut bin. Ich wollte dieses Buch schreiben. Also hab ich losgelegt und ein Team von Leuten um mich geschart, die es bearbeitet haben. Der Inhalt ist meine Passion.

**Worum gehts in Ihrem Buch?**  
Es ist eine Reise zu sich selbst. Jeder Mensch hat eine Berufung!



Der 32-jährige Erlebniscoach Marcel Hager will die Menschen aus ihrer Sicherheitszone locken. Damit sie sich selbst besser kennenlernen, geht Hager mit ihnen in die wilde Natur. Foto: Adrian Huber

**Wie meinen Sie das?**  
Man kann es auch Talent oder Potenzial nennen. Es lohnt sich, das zu entdecken. Es braucht Mut, diesem Talent oder der Berufung nachzugehen. Stärke braucht es, durchzuhalten, Fehler zu machen, weiterzugehen, um seinen Traum zu verwirklichen.

**Und dann lebe ich, anstatt nur zu überleben?**  
Genau. Ein Philosoph sagte einmal: «Wer seine Arbeit liebt, braucht nie wieder zu arbeiten.» Das heisst, wenn ich rausfinde, worin ich am besten bin, was mich wirklich begeistert, und dann mutig und ehrlich dazu stehe, lebe ich ein erfülltes Leben.

**Das ist leicht gesagt. Ein Manager, der Kinder hat, ein Haus abbezahlt und einen hohen Lebensstandard hat, wie soll der plötzlich leben, wenn er merkt, dass er eigentlich Schreiner sein will?**  
Das ist ja ein Prozess. Der beginnt mit der Sehnsucht, sich selber sein zu wollen. Das Feuer, das entsteht, wenn

dieser Gedanke sich festigt, kann solche Stärken hervorrufen, dass der Gedanke «Brauche ich all diese Konsumgüter, Ablenkungen und Statussymbole?» von selber kommt.

**Das birgt doch viele Risiken?**  
Das stimmt. Aber das grösste Risiko ist, keins einzugehen.

**Das müssen Sie erklären.**  
Der Preis, den man bezahlt, wenn man risikofrei lebt, ist hoch. Das Sicherheitsnetz um einen herum kann einen zur Bewegungsunfähigkeit bringen. Aber wo ist dann das Leben? Kleine Risiken – und diese beginnen in unserem Kopf – können eine grosse Freiheit hervorrufen. Dass man Fehler macht und mal hinfällt, gehört dazu.

**Warum haben Menschen so viel Angst, Fehler zu machen?**  
Weil man sich als Versager fühlt. Dabei lernt man eigentlich ausschliesslich aus Fehlern. Man macht sie meistens nicht noch einmal und geht gestärkt hervor. Mein Buch macht Mut, sich

selbst zu erweitern und das Beste von sich zu stärken.

**Sie sind 32 Jahre alt. Woher nehmen Sie diese Lebenseinstellung?**  
Alles fing mit meiner grossen Liebe an. Da war ich 12.

**Da haben Sie schon Ihre Traumfrau getroffen?**  
Ja, ich wusste, mit dieser Frau will ich alt werden. Mit 15 wurden wir ein Paar, haben uns tausendmal getrennt, aber immer geliebt. Ich wollte lernen, mit ihr glücklich zu sein, ohne mich selbst aufzugeben.

**Sie könnten Eheberater werden.**  
Nein, nein (breites Grinsen). Irgendwie ist das Prinzip vom Leben statt Überleben ja auf jeden Lebensbereich anwendbar. Viele Beziehungen scheitern, weil die Menschen nicht wissen, wer sie sind und was sie dem anderen geben können. Die Erwartung, dass der andere einen glücklich machen muss, die ist zum Scheitern verurteilt. So kann eine Beziehung nicht glücken.

**Sie meinen, wenn zwei Menschen ihre Stärken kennen und sich selber sind, gelingt auch die Beziehung?**  
Ja, genau. Als meine Frau und ich endlich herausfanden, wie wir uns selber glücklich machen, hörten wir auf, die Schuld beim anderen zu suchen. Das war befreiend und seither unterstützen wir uns.

**Sind Sie immer noch mit dieser Frau zusammen?**  
Ja, wir sind seit sieben Jahren verheiratet und haben drei Kinder.

## «Das Alter spielt keine Rolle»

**Also sind Sie dem Traum, mit der Frau alt zu werden, ein Stück näher?**  
Genau. Es ist wichtig, einen Traum zu haben. Ein Ziel. Und dann den Mut und die Stärke zu haben, diesem Traum zu folgen. Das kann man jeden Tag beginnen. In jedem Alter.

**Also ab in die Berge, das Leben spüren?**  
Das ist nur ein Werkzeug. Die Sehnsucht nach mehr kommt von allein.  
Anna Kohler

## Verlosung

Das Buch von Marcel Hager, «Sehnsucht, Mut und Stärke» hat am 6. November um 19.30 Uhr Buch-Vernissage. Im Sport Trend Shop, Heuweidli, 8340 Hinwil.



Die ON verlosen 5 Bücher

Rufen Sie heute um 15 Uhr unter der Nummer: 055 220 81 16 an und gewinnen Sie das Buch.  
www.survive2life.ch

### Herbst-Aktion!

**1. bis 10. November 2013**

Täglich inkl. Sonntage von 10-17 Uhr geöffnet

Ausstellungsmodelle zu Hammerpreisen  
Grosser Lagerverkauf = sofort lieferbar

**% Schnäppchen & Häppchen %**

Industrie Hinwil beim Strassenverkehrsamt

## Whirlpoolcenter Stohler

Studbachstrasse 12 - 8340 Hinwil - 044 260 33 33 - www.whirlpoolcenter.ch