

**BUNTES ANGEBOT**

1 In den Seminaren findet ein reger Austausch statt. 2 „The School of Life“ bietet auch bundesweit Workshops an. 3 Einladend und gut besucht: die Lebensschule in Berlin-Prenzlauer Berg. 4 Zwei Männer, eine Vision: „The School of Life“-Gründer Alain de Botton (rechts) aus London mit dem deutschen Leiter Thomas Biller

N O ONE IS NORMAL steht in großen weißen Buchstaben auf dem schwarzen Jutebeutel. Den kann man sich neben ansprechenden Ratgeberbüchern oder Kartenspielen mit philosophischen Fragen im Shop von „The School of Life“ in Berlin-Prenzlauer Berg kaufen. Ich finde diesen Slogan auf der einen Seite lustig, auf der anderen sogar irgendwie beruhigend. Genau, denke ich – und setze hinter diese Erkenntnis gedanklich ein fettes Ausrufezeichen.

Denn mal ehrlich: Was heißt bitte schön normal, wer will schon normal sein und überhaupt – wer genau soll das eigentlich definieren oder festlegen? Hätte man früher in der Schule schon viel eher herausgearbeitet, dass jeder von uns anders ist – eben wegen seines Charakters, seiner Stärken, Schwächen, Interessen oder seiner Herkunft –, und dessen Anderssein auch mehr gefördert, wären wir vielleicht viel eher und vor allem auch besser auf das Leben und seine vielen Fragen vorbereitet.

Genau da will „The School of Life“ ansetzen: dass wir Antworten auf diese Fragen finden und so ein erfülltes und glücklicheres Leben führen. Durch themenspezifische Seminare, mehrtägige Workshops oder Talks mit Dozenten soll Teilnehmern zum Beispiel vermittelt werden, wie man Selbstvertrauen entwickelt, die Liebe oder den passenden Job findet. Der Veranstaltungskalender von „The School of Life“ ist dafür genauso vielfältig wie unser Alltag selbst.

„Viele dieser Fragen kommen in klassischen Bildungssystemen nicht vor, etwa wie man vernünftige und glückliche Beziehungen lebt – das sind Fähigkeiten, die weder in der Schule noch an der Universität vermittelt werden“, sagt Thomas Biller (55), der nach 20 Jahren als Fernsehproduzent und einer selbst gewählten Auszeit und Neufindung in London auf „The

WIE VERSTEHE
ICH MICH SELBST BESSER?

WARUM VERFOLGEN
SIE AUSGERECHNET
DIE ZIELE, DIE SIE SICH
GESETZT HABEN?

AUF DER SUCHE
NACH ANTWORTEN
Lebensfragen wie
diese sind Themen in
den Seminaren



NEUGIERIG
Autorin Ilka
Peemöller
nahm an einem
Seminar über
Konflikte teil

School of Life“ aufmerksam wurde. Schließlich erwarb er die Lizenz für Deutschland, gründete im April 2016 die deutsche Dependance und arbeitet seither nach dem englischen Vorbild. Die erste „School of Life“ wurde dort bereits 2008 ins Leben gerufen, von dem britisch-schweizerischen Philosophen und Bestsellerautor Alain de Botton (49, „Versuch über die Liebe“, „Wie man richtig an Sex denkt“) – aus Überzeugung, dass man die verschiedenen Lebensbereiche wie Karriere, Liebe oder Elternschaft erlernen kann. Von der globalen Bildungseinrichtung gibt es inzwischen u. a. weitere in Paris, Amsterdam und Melbourne.

„Die wichtigste Frage ist doch: Wie führe ich ein gutes Leben? Genau das war der Ausgangspunkt, dass man eine Institution schaffen wollte, wo jeder hingehen kann, wo emotionale Fähigkeiten vermittelt werden“, erklärt der Berliner Geschäftsführer Thomas Biller. „Die emotionale Intelligenz zu stärken bedeutet nicht, dass man zu wenig davon hat – in Beziehungen ist es eher so, dass man den Emotionen oft ausgeliefert ist. Wir tun Dinge, die wir besser nicht tun sollten – aufgrund unserer emotionalen Reaktion.“

Hilflos oder außer Kontrolle in zwischenmenschlichen Bereichen – das dürfte dem ein oder anderen bekannt vorkommen. Wie will „The School of Life“ etwa in Liebesdingen helfen? „Wir bieten dazu verschiedene Kurse an, zum Beispiel ‚Eifersucht – der selbstbewusste Umgang mit einem ungeliebten Gefühl‘ oder ‚Wie man die Liebe findet‘. Wir können lernen, unsere Emotionen und die von anderen zu erkennen und sie vernünftig einzusetzen, also zu regulieren. Es ist nicht immer der Mangel, sondern dass gerade in Liebesdingen Entscheidungen aus dem Bauch heraus getroffen werden, die uns dann aber nicht allzu weit bringen“, erklärt Thomas Biller, der ►

LERNEN fürs LEBEN

Wie uns „The School of Life“ dabei helfen möchte, glücklicher und gelassener zu werden und den Alltag besser zu meistern



MIT LUST UND LAUNE Über ernste Themen wird in entspannter Atmosphäre diskutiert und philosophiert



VIelfÄLTIG Bücher und Spiele zu Liebe, Freundschaft oder Selbsterkenntnis regen zum Nachdenken an

das Programm und die Dozenten mit dem Philosophen Dr. Martin Ebeling (36) zusammenstellt.

Seiner Meinung nach kann man auch lernen, wie man scheitert: „Wenn man sich statistisch anschaut, wie viele Projekte wir in unserem Leben anschieben, gehört Scheitern immer dazu“, sagt Ebeling. „Wir werden immer mehr Träume produzieren, als wir am Ende leben können, weil wir einen aktiven kreativen Geist haben. Da gehört ein Stück Melancholie dazu, die gelebt werden kann.“

Aber auf eine heitere Art und Weise.“

Der Berliner Dozent arbeitet seit Sommer 2017 auch bundesweit mit Unternehmen zusammen: „Konflikte zwischenmenschlicher Art sind im Privaten wie Geschäftlichen sehr ähnlich, da die menschliche Psyche ähnlich auf die gleichen Facetten des Zusammenlebens reagiert“, erklärt Dr. Martin Ebeling. „Deshalb trainieren wir die emotionalen Fähigkeiten auch für die moderne Arbeitswelt in Firmen. Denn viel menschliches Leid entsteht bei der Arbeit, bei der Art und Weise wie wir zusammenarbeiten. Aber auch wie wir mit uns selbst umgehen, wenn wir arbeiten. Der Druck, den wir selbst aufbauen, oder die Erwartungshaltung, die wir an uns und unser Umfeld haben.“

Als Journalistin besuche ich im Standort Berlin abends das dreistündige Seminar „Was mich

ärgert, entscheide ich“ mit dem Konflikttrainer Philipp Karch (46). Zu Beginn stellt er drei Thesen auf: 1. Es gibt günstigen und ungünstigen Ärger. 2. Von Natur aus gibt es keine Konflikte, nur Konfliktangebote. 3. Konflikte sind nicht lästig, sie sind beste Entwicklungschancen. Keine eintönige PowerPoint-Präsentation samt Monolog – Gott sei Dank nicht! Stattdessen erarbeiten wir durch praktische Übungen und rege Gespräche gemeinsam diese Thesen und gehen ein sogenanntes Anti-Ärger-Modell durch. Wir, das sind insgesamt 20 Teilnehmer im Durchschnittsalter von Mitte 30, davon jeweils die Hälfte männlich und weiblich. Alle sehr modern, offen und auch in den kleinen Pausen äußerst gesprächsbereit. Mich interessiert natürlich, wie sie auf „The School of Life“ aufmerksam geworden sind. Durch eine Empfehlung eines Kollegen oder durch den englischsprachigen YouTube-Kanal (vier Millionen Abonnenten), stellt sich heraus. Einer der Teilnehmer hatte seiner Freundin einen Gutschein für eben genau dieses Abendseminar geschenkt – wegen ihres Ärgers und

WIE ERREICHE ICH MEHR RUHE UND ZUFRIEDENHEIT?

WIE WERDE ICH SELBSTBEWUSST(ER)?

Fotos: Katharina Nobis (7), privat

WIE FINDE ICH EINEN JOB, DER MICH ERFÜLLT?

WIE KANN EINE BEZIEHUNG WIRKLICH GELINGEN?

dem damit verbundenen Frust im Job. „Ich wollte, dass sie etwas ändert, weil es sie seit einem halben Jahr extrem belastet. Und als Unterstützung für sie bin ich heute Abend mitgekommen“, erzählt der 30-Jährige. Bei Snacks und Getränken wird sich in entspannter Atmosphäre ausgetauscht.

„Das größte Plus, das wir liefern: Wir können bei uns in einem geschützten Raum über sensible Themen in einer Gruppe reden, ohne Angst haben zu müssen, dass es nach außen getragen werden könnte“, sagt Thomas Biller. „Die Teilnehmer schätzen den analogen Austausch mit anderen, weil es extrem tröstlich wirkt. Wenn man ein Problem in der Partnerschaft oder mit dem Selbstbewusstsein hat und es 20 anderen genauso geht, mit denen man darüber sprechen kann, dann kann man von deren Lösungsmöglichkeiten profitieren.“ Genau das ist auch mein Eindruck nach diesem Seminar.

„Was wir in den Seminaren oder Classes kommunizieren, sind eigentlich Ideen, die sonst nur in der Therapie kommuniziert und erprobt werden würden“, erklärt Dr. Martin Ebeling. „Wir nehmen sie aus der Therapie heraus und vermitteln sie in einem niedrigschwelligen und ansprechenden Kontext, der Spaß macht und in dem es Verbindungen zu anderen gibt, die sich trauen, sich zu öffnen. Man muss nicht mehr so viel Leidensdruck haben, um dann doch den Weg zum Therapeuten zu gehen.“

„The School of Life“ kann man als Ergänzung zu Ratgebern oder als Türöffner zu einer Therapie oder einem professionellen Coaching sehen. So oder so öffnet sie den Zugang zu Themen, die jeden von uns beschäftigen und mit denen sich jeder alltäglich auseinandersetzen muss. Ob man nun will oder nicht.

TEXT ILKA PEEMÖLLER

GLEICHGESINNTE Durch den Austausch mit anderen ist ein Problem oft schon nicht mehr so groß, man fühlt sich verstanden

Events der „School of Life“

Spannende Seminare im Frühling

3. FEBRUAR „WIE DIE LIEBE LEBENDIG BLEIBT“
Das Tea Time Special mit Dozent Jörg Bernardy will Denkanstöße vermitteln, um z. B. Angst vor Nähe abzubauen oder leichter verzeihen zu können. (12.50–17 Uhr, ab ca. 50 Euro)

27. FEBRUAR Soll ich oder soll ich nicht? Psychologin und Systemischer Coach Manuela Oehler will in „DIE KUNST, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN“ helfen, Prioritäten sinnvoll zu setzen. (18.30–21.30 Uhr, ab 30 Euro)

LIFE LESSONS „The School of Life“ bietet auch Special Events an – nach einem Talk mit der erfolgreichen Regisseurin Doris Dörrie (63, „Männer“) ist für das Frühjahr ein Abend mit Entertainer Harald Schmidt (61) in Berlin geplant.

MEHR INFOS: www.theschooloflife.com/berlin

