

Projekt: Jugend schreibt der Frankfurter Allgemeinen Zeitung  
Beitrag von Maja-Lina Lauer, Marienschule Fulda  
Projektorgan *kleine zeitung* 1-2018

## Nicht träumen

### Beim Persönlichkeitstraining

Sichtlich angespannt fährt sich Marcus Pribil durch das graumelierte Haar. Anstatt des üblichen, dunkelroten Mixed-Martial-Arts-T-Shirts trägt er ein schwarzes Hemd und einen dunkelblauen Blazer. Auch sein Arbeitsplatz in der Kampfsportschule Bewegungslounge in Fulda hat sich verändert.

In dem länglichen Raum mit dem Holzfußboden und der verspiegelten Wand unterrichtet der gebürtige Frankfurter sonst Gemischte Kampfkünste. Doch bleiben die blau-roten Trainingsmatten heute aufgestapelt in der Ecke. Eine niedrige Holzbühne, eine weiße Tafel und eine Soundanlage mit angeschlossenen Laptop, verwandeln den Raum in einen Vorlesungssaal.

Marcus Pribil möchte Menschen ihren eigenen Zielen näherbringen. Damit verbunden ist für ihn, Träume von Zielen unterscheiden zu lernen. „Der Unterschied“, sagt er, „liegt darin, dass man bei einem Traum keine konkrete Vorstellung davon hat, wie man ihn verwirklichen soll. Hat man hingegen ein Ziel, hat man einen Plan“. Seit Anfang März 2017 veranstaltet der 51-Jährige aus diesem Grund „Stell Dich!“-Seminare. Hierbei lernen die Teilnehmer, wie sie ihr persönliches Ziel finden können.

Als Einstieg dient die wahre Geschichte des kleinen Marc, der, obwohl intelligent, immer schlecht in der Schule ist und sogar sein Studium schmeißt, um zu Hause in seiner Werkstatt zu tüfteln. „Sein Nachname ist übrigens Zuckerberg, und heute verdient er Millionen mit seiner Tüftelei, die den Namen Facebook trägt“, erzählt Marcus. An diesem Beispiel rollt der Trainer sein Konzept auf, das aus drei Fragen besteht. Die erste ist: Was

macht mir Spaß? Klingt simpel. Jedoch sind überraschend viele der Teilnehmer nicht in der Lage, auf der Bühne vor den anderen klar heraus zu sagen, was sie gut finden. Ein blondes Mädchen stottert eine Weile, bevor sie schließlich „Ich mag Pferde“ herausbringt. Diese Unsicherheit, so folgert Pribil, hängt damit zusammen, dass sie von dem, was sie sagen will, noch nicht aus tiefstem Innern überzeugt ist. Und da das Mädchen mit dem Problem nicht alleine ist, wird zunächst einmal die Reflexion der eigenen Vorlieben geübt.

Damit ist Pribil auch schon bei der zweiten Frage angelangt: Was kann ich gut? Während er zwischen den Grüppchen umhergeht, erklärt er: „Meiner Erfahrung nach wissen 95 Prozent der Menschen unserer Gesellschaft nicht, was sie gut können. Viele befürchten, als eingebildet zu gelten, sobald sie offen über ihre Stärken sprechen. Deshalb denken sie gar nicht erst darüber nach.“ Doch dieses fehlende Selbstbewusstsein führt dauerhaft zu einer Desorientierung, beispielsweise im Berufsleben, aber auch im privaten Alltag.

Beim dritten Punkt ist besondere Präzision gefragt, erklärt er. Es nützt wenig, sich ein ungefähres Ziel zu setzen, stattdessen sollte es konkret formuliert sein. Anstatt „Ich will abnehmen“ sollte man also sagen: „Ich werde bis zu meinem nächsten Geburtstag 5 Kilo abgenommen haben, und deshalb mache ich jetzt täglich 20 Liegestütze.“ Ganz wichtig dabei: Ich werde! Nicht: Ich will. Denn wollen kann man vieles, meint der Trainer, doch nur wer bereit sei, etwas dafür zu tun, könne dies auch erreichen.

**Maja-Lina Lauer**, Marienschule, Fulda