

MARTIN LIMBECK

Ein Hund namens Ego und die großen Fragen des Lebens



MARTIN LIMBECK

# EIN HUND NAMENS EGO UND DIE GROSSEN FRAGEN DES LEBENS

Eine Geschichte über wahre Freundschaft,  
inneren Reichtum  
und die Suche nach  
dem Glück



Unter Mitarbeit von Thilo Baum

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage  
© 2024 Ariston Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten  
Redaktion: Jordan Wegberg  
Illustrationen: Elisabeth Andersch  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design  
unter Verwendung eines Motivs von Elisabeth Andersch  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20301-1

# INHALT

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| VORWORT . . . . .                             | 7   |
| WAS BLEIBT VOM LEBEN? . . . . .               | 13  |
| AUF DEM CAMPINGPLATZ . . . . .                | 25  |
| EIN LEBEN IM STÄNDIGEN WANDEL . . . . .       | 39  |
| EBBE UND FLUT . . . . .                       | 47  |
| SCHLECHTES ENGLISCH, GUTES ENGLISCH . . . . . | 63  |
| ALLEINE ODER GEMEINSAM? . . . . .             | 73  |
| EIN FREUND, EIN GUTER FREUND . . . . .        | 85  |
| DICKE HOSE . . . . .                          | 107 |
| RÜCKSCHLÄGE . . . . .                         | 127 |
| ABSCHIED VON DEN GEISTERN . . . . .           | 145 |
| BESUCH BEIM MENTOR . . . . .                  | 159 |
| DER VERLUST . . . . .                         | 177 |
| STILLE . . . . .                              | 199 |
| DIE LIEBE . . . . .                           | 225 |
| DER MENSCH . . . . .                          | 243 |
| DER DEAKTIVIERTE VERSTAND . . . . .           | 267 |
| NACHWORT . . . . .                            | 279 |



# VORWORT

»Weißt du«, sagte Ego zu Marc, »die meisten Leute denken viel zu viel mit dem Kopf.«

Noch vor einigen Jahren konnte Marc wenig mit diesen Sprüchen anfangen, mit denen ihm sein Hund Ego immer wieder kam. Womit sollte ein Mann denn sonst denken, wenn nicht mit dem Kopf? Ach so, klar: mit dem Autoschlüssel und dem Kontostand. Doch geht es darum?

In diesem Buch liest du die Geschichte von Marc. Marc ist Mitte fünfzig, hat eine ganze Menge erreicht in seinem Leben und ist an einem Punkt angelangt, an dem er sich andere Fragen zu stellen beginnt als vorher.

Ist er wirklich bei sich selbst angekommen? Hat ihm seine lange Reise im Außen auch innerlich etwas gebracht?

Die Menschen, mit denen er sich umgibt – sind das wirklich Freunde?

Hat Marc sich befreit? Als Mensch? Als Mann? Ist er er selbst?

Da ist ein tiefes Bedürfnis in Marc, das große Feld der Spiritualität für sich zu entdecken. Er will erkennen, was ihn selbst ausmacht, sein Verhältnis zur Welt und zum Leben, doch ihm fehlt irgendwie der Ansatz. Er weiß, dass hier noch etwas Wichtiges liegt, und das will er finden.

Typische Fragen in Marcs Leben waren bisher: Wie gelingt es ihm, diesen oder jenen Kunden zu überzeugen? Wie organisiert er das Auslandsjahr seines halbwüchsigen Sohnes? Und wie gelingt das beste Tomahawk-Steak?

Es sind Fragen, wie sie sich viele Menschen in Mitteleuropa stellen. Wir leben in einer erfolgsorientierten Kultur, das heißt: Wir wollen in Schule und Ausbildung möglichst gute Abschlüsse haben, wir strengen uns an. Wir setzen uns Ziele, wollen Rechtsanwalt werden oder Chirurgin. Und im Beruf wollen die meisten dann gut performen. Wir sind leistungsbereit und wollen Ziele erreichen.

Auch bei Marc geht es um Ziele, es geht um Wohlstand und Genuss, um Statussymbole wie Autos und Uhren und auch um so etwas wie gehobene Freizeitgestaltung, also Fliegenfischen, mit Boliden auf dem Nürburgring Rennen fahren oder mit anderen Geschäftsleuten bei Bundesligaspielen über Fußball und Geschäfte reden.

Und jetzt – der konkrete Auslöser war der Tod eines nahestehenden Menschen, von dem du später lesen wirst – steht Marc vor viel existenzielleren Überlegungen. Vor Überlegungen, die nicht mehr sein finanzielles Vermögen berühren oder seinen beruflichen Erfolg, sondern das, was den Menschen an sich ausmacht. Am Ende betreffen diese Fragen jeden Menschen, ob er nun mitten im Leben steht oder nicht, ob er nun reich ist oder arm. Jeder Mensch geht den letzten Weg bekanntlich ohne sein angehäuften Vermögen. Und ohne seine Schulden. Es mag zwar sein, dass die Schulden jemanden ins Grab bringen, aber er nimmt sie nicht mit ins Jenseits.

Und genau darum geht es Marc in diesem Buch. Wer ist er? Also: Wer ist er wirklich? Jenseits seiner Rollen, Namen, Titel, Preise und anderer Etiketten, die sich Menschen so anheften? Wer ist er, einmal losgelöst von seinem Beruf und seinem Erfolg?

In diesem Buch wirst du sehen: Marc ist kein einfacher Typ. Marc ist ein Charakter mit Ecken, Kanten und auch weichen Seiten, die er früher gerne verheimlicht hat. Aber das macht nichts. Wir alle sind Individuen. Menschen haben Macken, Fehler, Defizite, auch wenn sie sie vor anderen gerne verstecken. Niemand dürfte perfekt sein – und von wem du das glaubst, bei dem hast

du es erfahrungsgemäß eher mit Inszenierung zu tun als mit Authentizität. Auch perfekt inszenierte Menschen sind oft von nagenden Selbstzweifeln geplagt. Marc hat das irgendwann erkannt und macht sich nun auf den Weg zu seinem wahren Wesen.

Ganz unabhängig von Marc kann dieses Buch vielleicht auch dir die eine oder andere Inspiration mitgeben – über das Leben und die Liebe, die Freundschaft und das Glück. Und lass dir ein Geheimnis verraten: Die Hauptfigur in dieser Geschichte ist im Grunde gar nicht Marc.

Die Hauptfigur bist du.

## DER DENKENDE UND SPRECHENDE HUND

Auch ein Hund spielt in diesem Buch eine Rolle. Dieser Hund heißt Ego.

»Ego« ist Lateinisch und heißt »ich«. Wir kommen später noch zu dem Gedanken, dass in der Spiritualität gern zwischen dem »Ego« und dem »Selbst« unterschieden wird, wobei das Ego im Außen spielt und das Selbst im Innen. In dieser Geschichte ist das alles etwas einfacher: Für Marc ist sein Hund Ego die Verbindung zu seinem Ich.

Und vielleicht denkst du auch an den Philosophen Friedrich Nietzsche, der einmal gesagt hat: »Wo immer ich gehe, folgt mir ein Hund namens Ego.« Dieser Idee folgt Marc und will mithilfe seines Hundes herausfinden, wer sein Ich ist.

Dieses Buch ist übrigens auch dann etwas für dich, wenn du keinen Hund hast. Oder jedenfalls keinen Hund, der sprechen kann. Selbst wenn du lieber Katzen magst, lohnt es sich, dich auf Marcs und Egos Geschichte einzulassen. Denn wie du natürlich schon erkannt hast, ist Ego ein Denkmodell. Modelle können uns helfen, Zusammenhänge zu verstehen.

Und das Buch ist auch etwas für dich, wenn du eine Frau bist. Marc mag hin und wieder ein Macho sein, doch seine Reise zum Verstehen ist nicht geschlechtsspezifisch. Was Marc infolge seiner Gespräche mit Ego erkennt, ist für alle Menschen interessant – denn es ist die Reise zu sich selbst.

Dank seinem Hund Ego versteht Marc am Ende sein inneres Wesen und seine Rolle in der Welt. Das gelingt nicht auf einmal, sondern Marc gewinnt von Episode zu Episode immer weitere Erkenntnisse hinzu. Vielleicht hast du Lust, daran teilzuhaben.





# WAS BLEIBT VOM LEBEN?

Marc stand »mitten im Leben«, wie es so schön heißt. Von außen betrachtet galt er vielen als Macher und als Vorbild. Er war ziemlich erfolgreich, hatte mehrere Unternehmen gegründet und ordentlich verdient. In seiner Garage standen diverse feine Exemplare einer schwäbischen Nobelsportwagenmarke, er liebte seine Uhrensammlung und besuchte jedes Finalspiel seiner Lieblingsmannschaft Eintracht Frankfurt, auch wenn es in Liverpool stattfand. Marc flog hin.

Was die meisten Menschen erreichen wollen, hatte Marc erreicht. Haus gebaut, Kind gezeugt und so manchen Obstbaum gepflanzt. Dazu kamen spannende Reisen, etwa auf die Malediven, nach Las Vegas oder New York und auch Grenzerfahrungen wie die Besteigung des Kilimandscharo. Wenn Marc Lust hatte, in Los Angeles shoppen zu gehen oder in Lappland Polarlichter zu bestaunen, dann konnte er das jederzeit machen.

Marc reiste beruflich schon so viel, dass für private Reisen kaum noch Zeit war. Und die Reisen, die er machte, verliefen nach dem Schema Flug-Taxi-Hotel-Seminar-Hotel-Taxi-Flug. Wenn er in einer fremden Stadt ein Seminar gab oder besuchte, sprach im Grunde nichts dagegen, sich diese Stadt auch anzuschauen – aber das Timing ließ es nicht zu.

So lernte er von Deutschland, Österreich und der Schweiz durch seine Geschäftsreisen eine Art Zerrbild kennen. Natürlich verschloss Marc die Augen nicht, aber selbst in New York oder auf Mallorca – in der Seminarszene ein »place to be«, weil es für viele Teilnehmer einfach am preiswertesten erreichbar war – lief

ständig Business. Wenn Marc mit seiner »Masterclass«, einer kleinen Gruppe erlesener Premiumkunden, zum Beispiel nach Lappland flog, fragte er sich auf dem Rückflug, warum er das Erlebnis nicht genießen konnte. Nördlich vom Polarkreis den kalten Winter mit Schlittenhunden und Polarlichtern zu erleben, war einzigartig. Und trotzdem empfand Marc eine Art Belanglosigkeit. Er sah das Grün am polaren Himmel wabern, aber irgendwie war er nicht da.

»Du bist nicht gegenwärtig«, sagte sein Hund Ego zu ihm. »Du bist nicht wirklich hier.«

»Ja, vermutlich«, antwortete Marc. »Ich sehe das Polarlicht, aber ich erlebe es nicht.«

Und immer mehr kam Marc auf den Gedanken, dass das Wesentliche im Leben gar nicht so sehr in den exotischen Ecken dieser Welt zu finden war, sondern in ihm selbst.

Überhaupt stellte er sich die Frage: Kann der Sinn des Lebens erreicht sein? Und wenn ja, was kommt danach?

Was Marc empfand, war eine gewisse Leere, obwohl er in der Fülle lebte.

Sollte er einfach gehen?

Marc war bewusst, dass Suizid vor allem unter Männern verbreitet war, die nicht mehr klarkamen. Ob Schulden, familiäre Probleme, Süchte oder traumatische Ereignisse – etwas trat ins Leben, was nicht zu bewältigen war, jedenfalls dachten die Betroffenen das. Einmal war Marc auf der Seite einer Suizidpräventionsorganisation gelandet. Dort las er, dass niemand einem Freund erklären würde, der ideale Ausweg aus irgendeinem Problem sei der Freitod.

Darüber hatte Marc lange nachgedacht. Es stimmte. Niemandem würde er raten, angesichts seiner Probleme einen solchen Schlusstrich zu ziehen.

Marc ging bisher davon aus, dass mit dem Tod alles vorbei war. Hatte jemand den Planeten verlassen, konnte er im Nachhinein

keine Fehler mehr korrigieren, und auch die Hinterbliebenen – also sämtliche lebenden Menschen – konnten an ihm nichts mehr wiedergutmachen. Der Tod war für Marc endgültig.

Insofern hing Marc am Leben. Allerdings nicht auf genuss-süchtige Art und in der Angst, irgendwas zu verpassen. Er hatte das Leben durchaus ausgereizt und wirklich viel mitgenommen. Er hing am Leben wie an einem Geschenk, bei dem es sich nicht gehört, es in den Mülleimer zu werfen. Vor allem wenn es einen solchen Wert hat wie das Leben auf dieser Welt mitsamt der Chance, tolle Menschen zu treffen, Erfahrungen zu machen, Dinge zu verändern und auch ein wenig zum Guten beizutragen.

So wusste Marc auch, dass die Antworten auf seine Fragen nicht im Jenseits lagen oder in der Religiosität mit der Hoffnung auf einen gütigen und erlösenden Gott. Die Antwort lag bei ihm, im Hier und Jetzt. Es ging darum, aus den gegebenen Umständen – dem Leben – das Beste zu machen.

Dazu musste Marc herausfinden, was das war, das Beste. Und wer er war.

## DIE BUCKETLIST

Vor vielen Jahren war Marc in einem Seminar der Begriff der »Bucketlist« begegnet. Gemeint ist damit eine Liste von Dingen, die wir noch tun oder erleben wollen, bevor wir den Eimer umtreten (engl. »to kick the bucket«), also den Löffel abgeben.

Marc wusste, dass viele Leute so eine Liste führten – er hatte keine. Sollte er darauf Lust verspüren, am Lake Winnipeg in Kanada angeln zu gehen, könnte er das tun. Er hatte in seinem bisherigen Leben viele solche Vorhaben umgesetzt.

Marc fragte sich, ob er eine Midlife-Crisis erlebte. Und er fragte sich im gleichen Atemzug: Ist eine Midlife-Crisis nicht eher was

für Leute, die ihrer Jugend hinterhertrauern und sich nicht mit der Realität abfinden können? Also etwas für Uncoole?

Marc trauerte seiner Jugend nicht hinterher. Sein Leben war bisher wunderbar gewesen, fand er. Nur fehlte eben etwas. Doch was war das genau?

An diesem Tag saß Marc mit seinem Hund Ego auf einer Bank am See. Auf *seiner* Bank an *seinem* See, um genau zu sein. Es war ein warmer, bedeckter Frühsommertag. Da saß also ein gestandener Mann mit Hund am See und fragte sich, ob er eine Midlife-Crisis hatte.

»Es ist doch eigentlich egal, wie du es nennst«, sagte Ego.

»Was verstehst du denn unter einer Midlife-Crisis?«, fragte Marc.

»Na ja, dass sich jemand in der Lebensmitte fragt, wo er steht und wie es weitergeht. Ob er alles richtig gemacht hat und was er versäumt hat. Welche Wünsche offen sind, aus welchen Wünschen nichts wurde und so weiter.«

»Versäumt habe ich eigentlich nichts«, sagte Marc. »Was ich machen wollte, habe ich gemacht. Es gibt vielleicht ein paar Dinge, die ich anders machen würde, aber bei wem ist das nicht so? Wenn ich jetzt abtreten sollte, würde ich sagen: Danke, liebes Universum, es war ein schönes Leben. Jetzt bitte das Dessert.«

Marc stellte sich den Himmel gerne als exklusiven Club vor, der einen Türsteher namens Petrus hatte. In frühen Jahren hatte Marc sein Geld selbst als Türsteher verdient – er entschied, wer reindurfte und wer nicht. Würde Petrus ihn also fragen, was er versäumt habe, würde er am liebsten antworten: gar nichts.

»Aber das wäre nicht die Wahrheit, oder?«, fragte Ego.

»Ich hätte noch ein paar Geschäftsfelder erschließen können, aber wozu?«

»Klingt doch nach dem perfekten Leben, oder? Was willst du mehr?«, fragte Ego.

Für einen Moment fühlte sich Marc geschmeichelt.

»Okay, Marc«, hob Ego an. »Wozu das Gespräch hier? Wenn alles in Butter ist, dann schwing doch ein Steak in den Beefer, gib mir auch was davon ab und genieß deine Erfolge bei einem Glas trockenen Rotwein.«

Genau das hatte Marc auch vor für den Abend – und trotzdem wollte er herausfinden, woher diese Unzufriedenheit kam.

»Darf ich eine Vermutung äußern?«, fragte Ego.

»Nur zu.«

»Vielleicht denkst du eher ans Geschäftliche, obwohl das nicht du selbst bist?«

Marc überlegte.

»Klar, das Privatleben hätte ich bestimmt mehr würdigen können«, sagte Marc. »Ich habe mein Leben bisher schon sehr dem Beruf untergeordnet und das Ganze durch Erfolg kompensiert. Ich hätte auch viel mehr mit meinem Sohn sprechen und unternehmen müssen, als er kleiner war.«

»Das sagen viele am Ende ihres Lebens«, warf Ego ein. »Du kennst ja den Spruch, dass niemand auf dem Sterbebett sagen dürfte: ›Oh, wäre ich doch öfter zur Arbeit gegangen.‹«

»Über den Spruch habe ich mich lange lustig gemacht.«

»Warum eigentlich?«

»Für mich war der Sinn des Lebens immer die Arbeit«, antwortete Marc. »Weil ich mein Ding gemacht habe. Es waren immer *meine* Projekte, die ich verfolgt habe. Ich habe immer gerne gearbeitet.«

So hatte Marc sein Leben von Anfang an empfunden. Er war immer gerne »ins Büro« gegangen. Auch als er zu Beginn seiner Karriere angestellt gewesen war – als Verkäufer von Kopiergeräten –, war seine Tätigkeit für ihn kein »Job«, sondern die große Freiheit gewesen. Zu seinem Grundgehalt von 1500 Mark kamen Provisionen und als guter Verkäufer machte er so jedes Jahr eine sechsstellige Bilanz.

Viele Menschen fragten sich irgendwann, ob es das gewesen war, und bereuten den Raubbau an ihrem Seelenleben, obwohl sie ihr Ding gemacht hatten.

Und irgendwie ärgerte sich Marc auch. Was sollte das, dass er sich jetzt existenzielle Gedanken über das Leben machte? Unzählige Coachings hatte Marc in seinem Leben durchlaufen, Seminare besucht, Bücher gelesen. Mehrfach hatte er gehört, dass ein Hamsterrad von innen wie eine Karriereleiter aussieht. Den ganzen Persönlichkeitsentwicklungskram rauf und runter durchgekau. Das hatte irgendwann begonnen, als Marc tiefer in die Seminarszene eingetaucht war. In dieser Branche begegnet man den Achtsamkeitsleuten unweigerlich. Sie lauern an jeder Ecke. Viele waren so achtsam, dass sie alle Menschen umarmten, auch wenn die das gar nicht wollten. Aber gute Trainer und Coaches besuchen nun einmal auch Seminare und lassen sich von Inhalten inspirieren, weil ein wesentliches Prinzip das »lebenslange Lernen« war.

»Midlife-Crisis« war wirklich ein blödes Wort. Es klang nach dem Anfang vom Ende und danach, alles falsch gemacht zu haben. Marc hatte nicht den Eindruck, so vieles falsch gemacht zu haben. Und er hatte auch nicht das Gefühl, dass er irgendwas verpassen würde.

## BURN-OUT?

»Die Frage ist doch auch«, sagte Marc, »ob wir überhaupt aufhören sollen, das zu tun, was wir gerne tun. Hört ein Komponist mit dem Komponieren auf, nur weil er das Rentenalter erreicht? Oder ein Schriftsteller mit dem Schreiben?«

»Oder ein Macher mit dem Machen?«, fügte Ego hinzu.

»Das meine ich. Auf der einen Seite erfüllst dich das, was du tust, und auf der anderen Seite leiden Beziehungen und Freundschaften.«

Wie sehr andere unter seinen Prioritäten gelitten hatten – die Frauen, mit denen er zusammen oder auch verheiratet war, sein Sohn Jannis. Immerhin: Zu jedem Geburtstag seines Sohnes war er da und auch heute noch fuhr er mit Jannis zu jeder Menge Auswärtsspielen der Eintracht, ligabedingt europaweit. Marc redete sich das schön, indem er von »Qualitätszeit« statt von »Quantitätszeit« sprach. Doch selbst wenn er nur für Jannis da sein wollte, machte sein Sohn ihm Vorwürfe – bloß weil er hin und wieder ans Handy ging.

Zugleich erinnerte sich Marc an ein Trennungsgespräch mit einer Frau. Sie hatte ihm vorgeworfen, viel zu wenig für sie da zu sein. Mitten ins Gespräch platzte der Anruf eines Kunden. Kunden bedeuteten Geschäft und waren wichtig. Also war Marc ans Telefon gegangen.

»Und noch etwas leidet«, ergänzte Ego. »Der Bezug zu dir selbst. Also nicht nur die anderen sind betroffen, sondern du selbst auch.«

»Wie meinst du das?«, fragte Marc.

»Du kannst dich auch im Kontakt mit dir selbst ständig unterbrechen lassen«, antwortete Ego. »Dann bist du zwar im Außen bei dir, aber die innere Verbindung verlierst du in dem Moment.«

Marc atmete durch und fragte: »Habe ich einen Burn-out?«

Bisher hielt Marc Burn-outs für ebenso abwegig wie Lebenskrisen. Ein Burn-out war etwas, was nur Menschen bekommen konnten, die einen Job machten, der ihnen nicht lag. Oder Verlierertypen nach dem Motto: »Ist der Job zu hart, bist du zu schwach.«

Jetzt merkte Marc, dass er ähnliche Symptome erlebte: Die Energie fehlte. Die Sinnfrage wurde lauter. Und obwohl Marc seine Arbeit immer gerne gemacht hatte, empfand er nun zunehmend eine Müdigkeit.

Marc stand auf und ging ein paar Schritte an das grasbewachsene Ufer. Ein leichter kühler Wind bewegte das Wasser.