Einst Manager, nun Mentalcoach: „Ich bin glücklich“

Sudhir Gurram ändert nach zwei Burnouts sein Leben. Einblicke in eine boomende Branche

Rudi Pistilli

Menden. Sudhir Gurrams tiefe Stimme wirkt beruhigend, sie zieht einen immer tiefer in den Bann. Die zuvor gehegte Skepsis nach der Lektüre über schwarze Schafe unter Mentalcoaches, über Manipulation und finanzielle Ausbeutung scheint weit weg. Der 60-Jährige strahlt Vertrauen aus - und sein Leitspruch: „Jede Veränderung beginnt in deinem Inneren“, weckt Neugierde.

Der gebürtige Inder lebt seit 40 Jahren in Deutschland. Seine „Praxis für bewusstes Sein“ im Sparkassen-Gebäude in Menden ist gut besucht. „Zu mir kommen Menschen, die mir sagen: ‚Ich bin unglücklich und ich weiß nicht warum‘.“ Menschen, wie Gurram fortführt, die oft alles hätten, aber sich leer fühlten. Viele seiner Klienten stellten alles infrage, ihre Familie, ihren Job, sich selbst. Er biete an, sich wieder selbst zu finden und die eigenen Potenziale auszuschöpfen, sagt der 60-Jährige.

Seinen Arbeitsansatz erklärt Sudhir Gurram an einem Beispiel: „Ich spiegele, was jemand selbst nicht sehen kann.“ Beim Mental Coaching lernten die Klienten, wie sie ihre Gedanken und Emotionen besser verstehen und verändern können. „Sie erfahren, wie sie negative Gedankenmuster überwinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können. Außerdem werden Techniken vermittelt, um Stress abzubauen“, sagt Gurram. Der Bedarf sei groß, „weil die Reize von außen so extrem sind.“ Die meisten Menschen seien mit der Schnelllebigkeit der heutigen Welt überfordert.

Mentalcoach Sudhir Gurram (60) erklärt in seiner Praxis in Menden, wie er seinen Klienten hilft, Familie, Job und sich selbst wieder in Einklang zu bringen. LARS HEIDRICH / FUNKE FOTO SERVICES

100 Euro die Stunde

Je nach Saison hat Sudhir Gurram 20 bis 25 Klienten im Monat. Sein Honorar beträgt durchschnittlich 100 Euro pro Stunde. Die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Seine Klientel reiche von Studenten bis Unternehmer, von Hausfrauen bis Architektinnen. „Manche kommen, weil sie verstehen wollen, warum sie keinen passenden Partner finden, andere zweifeln, ob sie den richtigen Job gewählt haben.“ Allen gleich sei das Bedürfnis, eine innere Balance zu finden. „So wie eine Künstlerin, die zu mir kam, weil sie Angst vor der Öffentlichkeit hatte. So sehr, dass sie ihre Bilder nicht selbst in Ausstellungen präsentieren konnte.“ Er habe ihr helfen können, so wie einem Mitarbeiter einer Bank, der mit seiner Arbeit unzufrieden war und nun Entspannungskurse gibt. Zwei, die ihr Glücklichsein gefunden hätten.

Mentalcoaches gibt es in Deutschland mittlerweile viele. Der Job kommt ursprünglich aus dem Sportbereich. Fast alle Profisportler haben einen eigenen Mentalcoach. „Das körperliche Können gerät irgendwann an seine Grenzen, durch mentales Training können die Grenzen verschoben werden“, erklärt Sudhir Gurram, der bei Mentalcoach Thomas Baschab, der zahlreiche Spitzensportler wie Matthias Ginter, Felix Neureuther oder Ricco Groß betreut hat, seine Ausbildung absolvierte. Sechs Monate lang besuchte Gurram Baschabs Seminare.

> Jeder hat das Potenzial auf einer Glücks-Skala von 1 bis 10 auf 10 zu gelangen.
>
> **Sudhir Gurram**, Mentalcoach aus Menden

Um seinen Worten Nachdruck zu verleihen, lädt Gurram zum Experiment ein: Hinstellen, Becken nach vorne fixieren und den Arm so weit nach hinten drehen, wie es möglich erscheint. Gesagt, getan. Die Stelle visuell markiert. Danach die Augen schließen und sich vorstellen, wie der Arm sich noch mindestes einen Meter weiterdreht. Tatsächlich gelingt es später viel weiter als man es für möglich gehalten hat. „Der Körper kann mehr als man denkt“, erklärt der 60-Jährige.

Sabine Wöller vom Deutschen Coaching Verband weiß, dass sich unter den Mentalcoaches auch unseriöse Anbieter tummeln. „Es gibt Seriositätskriterien, die bei der Wahl eines Coaches helfen können“, berichtet sie. Dazu gehörten entsprechende Referenzen und Zertifikate von Verbänden. „Coaches, die ein Heilversprechen und schnell eine Therapie anbieten, sollten eher gemieden werden.“ Auch von Mentalcoaches, die ihre Klienten per Vertrag binden möchten, solle Abstand genommen werden. Sie empfiehlt, den Coach vorher kennenzulernen und im ersten Gespräch seine Qualifikationen und Referenzen abzufragen.

Nicht geschützt

Laut Deutschem Coaching Verband e. V. ist „Coaching“ in Deutschland kein geschützter Begriff – jeder kann sich Coach nennen. Neben den ca. 14.000 ausgebildeten und professionellen Coaches gibt es noch ungefähr drei Mal so viele selbsternannte Coaches.

Weitere Infos auch unter: www.dbvc.de

Und auch Christoph Grotepass von der Sekten-Info NRW warnt vor unqualifizierten Coaches, die nur auf den Zug aufspringen und sich an ihren Klienten eine goldene Nase verdienen wollten: Wer eine Gesamtlösung für das ganze Leben anbiete, Ideologien verbreite und einen esoterischen Ansatz verfolge, vor dem sei Vorsicht geboten. „Eine eierlegende Wollmilchsau muss kritisch betrachtet werden.“

Den Boom der Branche erklärt Sudhir Gurram, der Mentalcoach aus Menden, durch die ständig wachsenden Reize, die die Menschen heutzutage regelrecht bombardierten. Die zunehmende Flut an Informationen vor allem durch die Medien und sozialen Netzwerke trage dazu bei. „Früher, wenn die Menschen in einer Höhle in der Steinzeit einen Säbelzahntiger sahen, wurden Hormone ausgeschüttet. Dann hieß es Flucht oder Kampf.“ Für beides brauchte man viel Energie. Heutzutage werden laut des 60-Jährigen durch die meist negative Informationsflut die gleichen Hirnareale getriggert, aber der moderne Mensch sei nicht mehr zur Entschleunigung fähig. Das Immunsystem werde dabei in ständige Alarmbereitschaft versetzt. Durch die fehlende Regenerationszeiten sei man anfälliger für Krankheiten.

Gelernter Maschinenbauer

Der Mentalcoach aus dem Sauerland ist gelernter Maschinenbauer. Er hat lange Zeit in führender Position eine Marketingabteilung eines Unternehmens aus dem Sauerland geleitet. Er betreute Projekte, war auf allen Kontinenten für die Firma unterwegs. „Ja, so lange, bis ich zweimal Burnout hatte.“ Seit fünf Jahren ist er nun Mentalcoach, in einem Dachverband ist er bisher noch nicht vertreten.

Gurram führt seine demonstrative Gelassenheit auf seine Achtsamkeit im Alltag zurück: „Ich meditiere, vor allem Vipassana-Meditation.“ Mindestens einmal im Jahr begebe er sich zehn Tage in die Stille und vermeide jegliche Kommunikation, „noch nicht einmal Augenkontakt mit anderen Menschen“. Er konzentriere sich ganz auf sich selbst.

„Jeder hat das Potenzial auf einer Glücks-Skala von 1 bis 10 auf 10 zu gelangen“, ist sich Gurram sicher. „Wir sind nur eine kurze Zeit auf diesem Planeten und jeder hat immer die Wahl, was er noch tun beziehungsweise erreichen will, um glücklich zu werden.“ Auch jenseits der 50 könne man seine Träume noch erfüllen. „Ich habe mit 55 komplett mein Leben umgekrempelt. Als Manager habe ich sehr viel Geld verdient, super gelebt. Jetzt verdiene ich weniger und bin glücklich.“

NRW-Minister fahren jetzt wieder Diesel

Düsseldorf. Gegen den Trend: Heimatministerin Ina Scharrenbach (CDU) und Europaminister Nathanael Liminski (CDU) haben ihre Hybrid-Dienstwagen wieder gegen reine Verbrenner ausgetauscht. Das sei klimafreundlicher, hieß es. Scharrenbach hatte laut einem Sprecher zwischen Mai 2023 und Oktober 2024 einen Audi 8 LTFSI 60 e quattro als Dienstwagen. Inzwischen wird sie in einem Audi A8 mit Dieselmotor gefahren. Ein baugleiches Modell nutzt nun auch Liminski, der zuvor mit einem BMW 750 e xDrive unterwegs war. Ein Sprecher von Scharrenbach sagte, der Dienstwagen fahre pro Jahr 90.000 Kilometer. Wenige kurze Strecken, das höhere Gewicht des Hybridwagens und der dadurch höhere Benzinverbrauch seien Grund für den Wechsel.

Ansonsten fährt fast das komplette Kabinett der NRW-Landesregierung mit Hybrid- oder Elektroautos. Laut der Staatskanzlei fahren nur Innenminister Herbert Reul (CDU) und Ministerpräsident Hendrik Wüst (CDU) Diesel-Audis. *dpa*

Freigetränk für Wähler

Duisburg. Duisburgs Karnevalisten haben mit einer besonderen Aktion zur Stimmabgabe bei der Bundestagswahl gelockt: Wer in der Innenstadt am Samstag bis 14 Uhr an einer Briefwahlstelle seine Stimme abgab, durfte sich einen Getränkegutschein abholen – direkt zur Einlösung an einem Bierwagen nebenan. Nach Abschluss der vierstündigen Aktion sagte ein Stadt-Sprecher, es seien 391 Stimmzettel abgegeben worden. Im Duisburger Norden ist die Wahlbeteiligung normalerweise weit unter dem Durchschnitt. *dpa*

Tatverdächtiger stellt sich

Castrop-Rauxel. Nach einer tödlichen Messerattacke auf einen 57-Jährigen in Castrop-Rauxel hat sich der gesuchte Tatverdächtige der Polizei gestellt. Der 36-Jährige kam wegen Totschlag-Verdachts in Untersuchungshaft, wie die Polizei in Recklinghausen mitteilte. Seit Freitag war nach dem Mann öffentlich gefahndet worden. Er soll seinen Kontrahenten mit mehreren Messerstichen getötet haben. *dpa*

Linienbus hinterlässt in Hemer ein Trümmerfeld

Schwerer Unfall am Samstag: 13 Verletzte, der Busfahrer schwebt in Lebensgefahr. Ursache völlig unklar. Kollision mit insgesamt fünf Fahrzeugen

Hemer. Ein Bus ist in Hemer mit fünf Fahrzeugen kollidiert, hat eines davon in die Front einer Pizzeria gedrückt und ist erst nach rund 200 Metern an einem stillgelegten Gebäude zum Stehen gekommen. Es seien 13 Verletzte zu beklagen, davon schwebe eine Person in Lebensgefahr, berichtete die Polizei im Märkischen Kreis. „Es ist ein absolutes Trümmerfeld, das sich uns hier zeigt“, sagte ein Polizeisprecher.

Der Busfahrer (62) und eine 19-Jährige, die im Bus saß, wurden besonders schwer verletzt. Sie kamen mit Rettungshubschraubern in Kliniken in Bochum und Gießen. Der Busfahrer schwebte laut Mitteilung in Lebensgefahr. Unter den anderen elf Verletzten haben acht Personen schwere Verletzungen erlitten und wurden in umliegende Krankenhäuser gebracht, wie der Sprecher weiter schilderte. Drei Menschen seien leicht verletzt und wurden vom Rettungsdienst vor Ort ambulant versorgt. Unter den Verletzten seien auch zwei Kinder und ein Jugendlicher gewesen. Ob sie leicht oder schwer verletzt waren, konnte die Polizei zunächst nicht sagen.

Bus kommt aus Altena

Der Unfall ereignete sich an der Hauptstraße der Stadt. Der Bus sei aus Altena kommend in Richtung Hemer-Innenstadt unterwegs gewesen und aus noch ungeklärter Ursache plötzlich gegen 8 Uhr zunächst nach links abgekommen, berichtete der Polizeisprecher. „Der Bus prallte gegen einen Baum, zog dann nach rechts rüber auf die Fahrbahn und kollidierte mit fünf Autos.“

Dabei handelte es sich um vier geparkte Wagen und ein fahrendes Auto, das der Bus erfasste. Eines der vier geparkten Fahrzeuge wurde von dem Linienbus gegen die Front einer Pizzeria gedrückt. Dennoch kam der Bus den Angaben zufolge noch nicht zum Stehen, sondern fuhr weiter und wurde erst nach insgesamt 150 bis 200 Metern von einem stillgelegten Backsteingebäude gestoppt.

Der schwer verletzte Busfahrer musste von der Feuerwehr aus dem Fahrzeug geholt werden, sieben Rettungswagen und drei Krankenwagen standen bereit, dazu vier Notärzte.

Die Arbeiten zur Ermittlung der Unfallursache liefen an. Man werde vom Polizeipräsidium Dortmund mit einem spezialisierten Team unterstützt, sagte der Sprecher in Hemer. Der Unfallhergang müsse genau aufgenommen und rekonstruiert werden. Am Unfallort konnte die Black Box aus dem Bus gesichert werden, die vielleicht eine Hilfestellung bei den Ermittlungen sein kann. Die Straße war bis in den Nachmittag hinein komplett gesperrt. *dpa/rd*

Die Feuerwehr befreit den Busfahrer aus dem Linienbus, der erst von einer Hausfassade gestoppt wurde. DENNIS ECHTERMANN