

# Sie weiß, wann Kommunikation krank macht

Als Kind wurde **LISA HOLTMEIER (30) AUS HANNOVER** gemobbt. Die Erfahrung hat sie nie losgelassen – und wurde zum Antrieb.

In ihrem neuen Buch „Wortmedizin“ klärt die Jungunternehmerin über ungesunde Kommunikationsmuster auf – und gibt Tipps, wie wir uns davon befreien.

Den Moment, der alles zum Kippen brachte, hat Lisa Holtmeier noch klar vor Augen. Im Physikunterricht wanderte ein Zettel durch die Klasse, bis er bei ihr landete. „Wir schubsen dich vor den Bus“, stand da drauf, so erzählt sie. „Ich hatte Angst, zur Schule zu gehen, Angst, dass mir etwas passiert.“ Schon vorher war sie ausgegrenzt und gehänselt worden. Das Mobbing machte sie krank. „Ich hatte Kopf- und Bauchschmerzen, mir war oft schlecht. Wir waren bei vielen Ärzten, aber niemand fand etwas“, sagt die heute 30-jährige Hannoveranerin. „Heute weiß ich, das war psychosomatisch.“

Doch statt sich zurückzuziehen, entwickelte sie als Jugendliche einen diffusen Ehrgeiz und suchte den Ausweg nach vorn. Mit 14 besuchte sie freiwillig eine Fortbildung über Kommunikation. „Ich wollte verstehen, warum wir so miteinander umgehen. Warum machen wir uns das Leben nicht leichter?“

Die schmerzhafteste Mobbing-Erfahrung wurde zum Antrieb. Nach der Schule machte sie eine Ausbildung zur Ergotherapeutin und arbeitete fünf Jahre in Kliniken und Praxen. Dabei erkannte sie, wie eng Kommunikation und Gesundheit zusammenhängen. Schließlich machte sie sich selbstständig und ist heute Kommunikationscoach und Podcasterin – und seit Kurzem auch Autorin.

Ende Februar erschien ihr erstes Buch „Wortmedizin“. Auf 256 Seiten erklärt sie, wie bestimmte Kommunikationsmuster krank machen – von Nonpologs („Du weißt doch, wie ich bin!“) über Gaslighting („Das hast du falsch verstanden.“) und toxische Positivität („Kopf hoch!“) bis hin zu sprachlicher Gewalt. Jedes der 20 Kapitel beleuchtet ein bekanntes Verhaltensmuster aus Neurowissenschaft und Psychologie.

Mit ihrem Buch will die Hannoveranerin Menschen dazu bringen, ihre Sprache und ihr Verhalten zu hinterfragen. Es

gehe nicht darum, andere zu korrigieren, sondern sich selbst bewusster zu beobachten. „Wir alle haben ungesunde Muster, die wir uns über Jahre antrainiert haben.“

Manchmal, sagt Holtmeier, schaden wir damit nicht nur anderen, sondern auch uns selbst. So stellen sogenannte People Pleaser die Bedürfnisse anderer konsequent über ihre eigenen, um zu gefallen. „Das Problem ist, dass dieses Verhalten sozial anerkannt ist und zunächst belohnt wird“, erklärt sie. „Wer es allen recht macht, wird gelobt. Aber irgendwann schafft man es nicht mehr, weil man sich selbst völlig vernachlässigt hat. Sich dann abzugrenzen, ist besonders schwer, weil das Umfeld sich an das People Pleasing gewöhnt hat.“

Die Folgen: chronischer Stress, ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und Burn-out. Auch der Drang, negative Gefühle zu unterdrücken, kann krank machen. Dieses Phänomen nennt sich toxische Positivität. „Gefühle wie Wut oder Trauer sind zwar unangenehm, aber sie helfen uns, Dinge zu verarbeiten“, sagt Holtmeier.

Wird es in Beziehungen oder Freundschaften nicht anstrengend, als Kommunikationsprofi? Holtmeier schmunzelt. Im Privatleben habe sie keinen Anspruch, andere zu therapieren. Natürlich nehme sie bewusster wahr, wie Menschen kommunizieren. „Aber ich bin nicht übergriffig und korrigiere niemanden. Das steht mir nicht zu.“ In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich gern mit leichteren Themen – etwa Hannover 96. Wie ihr Freund, für den sie aus Braunschweig nach Hannover zog, ist sie inzwischen großer Fan des Zweitligisten. „Die Stadt hat mich infiziert“, sagt sie und fügt lachend an: „Ich bin sehr begeisterungsfähig.“

Vor eineinhalb Jahren sorgte sie sogar kurzzeitig für Schlagzeilen als „geheimnisvolle Zetelschreiberin“ auf dem Trainingsgelände von Hannover 96.



„Ich wollte verstehen, warum wir so miteinander umgehen.“: Die Hannoveranerin Lisa Holtmeier hat ein Buch über ungesunde Kommunikationsmuster geschrieben.



Lust hätte“, erzählt sie.

Holtmeier strahlt einen hartnäckigen Ehrgeiz aus, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Um sicherzugehen, dass „Wortmedizin“ in den hannoverschen Buchhandlungen erhältlich ist, klapperte sie vor der Veröffentlichung alle

Läden in der Innenstadt ab und warb für ihr Buch. „Ich wollte darauf hinweisen, dass ich aus Hannover komme“, sagt sie. „Das macht das Buch für die lokalen Händler interessanter.“

Die Reaktionen waren positiv, einige bestellten das Buch sofort. Ein Video ihrer Tour durch die Buchhandlungen teilte sie auf Instagram. Wie kam sie auf die Idee? „Ich wollte, dass möglichst viele davon erfahren. Ich habe ja viel dafür getan.“

Sich selbst zu vermarkten, musste sie erst lernen. Am Anfang fiel es ihr schwer, Aufträge von Kliniken und Praxen zu bekommen. „Ich war 24, als ich mich selbstständig gemacht habe. Als junge Frau war das eine Herausforderung. Oft saß ich in Männerrunden, in denen mir die Welt erklärt wurde.“ Doch das sei auch ein gutes Training gewesen, fügt sie grinsend hinzu.

Kleinmachen will Holtmeier sich nicht mehr. Das kann auch ungesund sein. Steht in Kapitel 17 ihres Buchs.

Foto: Tobias Kurz

## Im Nachtzug mit Madonna

Von Prince bis Kunze: PR-Chefin Elfi Küster hat über ihre Backstage-Zeit ein Buch geschrieben

Sie war die PR-Chefin der Stars in Deutschland, saß mit Madonna im Zug nach München, tanzte mit Tom Jones die Nacht durch, hat vergeblich versucht, Joe Cocker nüchtern zu halten und versteckte den medien-scheuen Prince vor der Presse: Jetzt hat Elfi Küster ein Buch über ihre große Zeit geschrieben.

Sie hat für AC/DC, Joe Cocker, Peter Dinklage, Rod Stewart, Alice Cooper, Mick Jagger, Bette Midler, Vangelis, Andrea Bocelli und viele andere gearbeitet – was andere ins ungezügelte Schwärmen versetzt, ist für Elfi Küster, langjährige Presse- und Promotions-Chefin vom US-Musiklabel Warner, kein Grund zum Höhenflug. „Das war mein Job“, sagte die Frau, deren Markenzeichen ein Kopf voller kleiner wilder Locken ist – in jungen Jahren leuchtend rot, heute, mit 81 Jahren, eher silbergrau. Kürzlich las sie im Kunstladen in der List aus ihrem neuen Buch.

„Sie hat dafür gesorgt, dass ich ahnungslos, bebrilltes Küken aus der Provinz nicht totgebissen wurde“, sagt Heinz Rudolf Kunze. Mit dem Sänger aus der Wedemark verbindet Elfi Küster bis heute eine enge Freundschaft. „Ja, manchmal schreiben wir uns nachts lange Nachrichten über das Handy. Da wundere ich mich immer, wie schnell er tippen kann!“, sagt sie und lacht. Kennengelernt haben sie sich bereits 1980, Kunze war damals gänzlich unbekannt, hatte gerade einen Musikcontest gewonnen: „So einen hatten wir noch nicht“, erinnert sich Elfi Küster. Damals habe sie ihn gesehen und gedacht: „Unser Chef musste verrückt sein, so einen Typen anzuschleppen.“

Kunze war nicht hip, nicht cool, dafür „beängstigend klug“, so Küster. Den Mann sollte sie nun zum Popstar machen. Ihre erste Handlung: Shoppen gehen. Dabei verpasste sie ihm auch die dicke Brille, die dann

sein Markenzeichen wurde. Trotz veränderter Optik war der Anfang schwer. Küster verteidigte Kunze mit bissiger Zunge vor allzu abwertenden Musikjournalisten, titulierte einen sogar als „Tintenpiss“, ließ ihre ganze PR-Kunst wirken, und schließlich kam mit „Lola“ 1985 auch ein erster Kunze-Hit.

Einen anderen Star, den sie ganz in der Anfangszeit seiner Karriere begleitet hat, war Madonna. Sie war das erste Mal in Deutschland, niemand kannte sie, niemand wollte ein Interview. Madonna war sauer. Als Elfi Küster sie am Flughafen abholte, sagte die Sängerin weder „Hi“ noch „good morning“, sondern nach ausführlicher Musterung nur: „I like your sweater!“

Die beiden hatten viel Spaß, besonders auf der Fahrt im Nachtzug nach München, wo sie über Rainer Werner Fassbinder philosophierten und Madonna über Elfi Küsters exzentrische Klaus-Kinski-Parodie herzhaft lachte.

Und als in München in einer Parfümerie von einem bestimmten Blusher nur noch der Tester vorhanden war, den die Verkäuferin aus Hygienegründen partout nicht herausgeben wollte, steckte Küster das Vorführmuster einfach ein, während Madonna ablenkte.

Prince dagegen wollten alle interviewen, doch der extravagante Künstler war extrem medien-scheu. 1983 lernte Küster ihn kennen, in London bei einem Auftritt im Wembley-Stadion. Das Konzert war gigantisch, doch die Presse wollte unbedingt zum geheimen After-show-Auftritt von Prince. „Sie bettelten und drohten mir“, sagte Elfi Küster, die selbst erstmal an ihr Postfach im Hotel herankommen musste, um zu wissen, wohin Prince mit seinem Tross ziehen wollte. Doch die Journa-

listen klebten ihr an den Hacken, und als der Concierge ihr die so geheime Einladung zusteckte, bekamen es alle mit. Daraufhin zerriss sie ungelassen den Zettel vor allen Augen – „für seine Schützlinge muss man Opfer bringen ...“

Die skurrilste Geschichte erlebte sie mit Ry Cooder: Der Star war nach einem missglückten Interview so verärgert, dass er alle weiteren Termine absagte. „Da forderte ich den Tourmanager zum Tischtennis heraus“, erzählt sie. Der blickte sie an, mit ihrem engen Rock und High-heels und sagte zu: Wenn sie gewinnen würde, bekäme sie das Interview mit Ry Cooder. Sein Pech: Er hatte die kleine Frau unterschätzt ...

Viel hat sie mitgemacht, mit all den Stars gemeinsam geraucht, getrunken, die Nächte durchgefeiert. Nur Sex gab es nicht – auch wenn die Verführung manchmal da war: „Seit 1960 bin ich mit einem Mann zusammen – das geht nur mit Selbstdisziplin!“, sagt sie.

Ihre Erinnerungen lesen sich wie ein Who-is-who der Musikszene. Spannend, lustig, immer wertschätzend, auch wenn es nicht ideal lief – wie bei Joe Cocker, der trotz Entzugs trunken ins Bett fiel. Manch andere kamen einfach nicht ins Buch – wie Marius Müller-Westernhagen, mit dem sie einst heftig aneinandergeraten ist. „Ein schwieriger Mensch, und ich war nicht demütig genug“, so ihr Kommentar.

Als Elfi Küster jetzt ihre Erinnerungen geschrieben hat, war es schwer, einen Verlag zu finden. Einige befürchteten, dass die Stars keiner mehr kennen würde, andere wollten zu wenig zahlen. Doch wie schon ihre Mutter immer gesagt hat, „wo ein Wille ist, ist auch ein Gebüsch“, hat sie kurzerhand das Buch im Eigenverlag publiziert. Lektoriert hat es übrigens Ex-Schädelspalter-Chefredakteur Hollow Skai.

Dein ist mein ganzes Herz: Elfi Küster und Heinz Rudolf Kunze sind seit den 80er-Jahren eng befreundet.

Foto: Jonas Dengler

– Anzeige –

### Die Malermeister – Zwei Generationenbetrieb

## Das Ende der Winterzeit naht!

Die Malereibetriebe bereiten sich auf das Frühjahr und auf die Außenarbeiten vor. Noch ist Zeit, die geplanten Maler- und Tapezierarbeiten im Innenbereich ausführen zu lassen.

Die Planungsvorlaufzeit ist seit Wochen im Gange und die Materialien und Gerüste werden für die anstehenden Fassadensanierungen nach Ostern bestellt. Innenarbeiten werden dann in begrenzter Stückzahl mit ausgeführt.

Unsere Dienstleistungen im Außenbereich beziehen sich auf Wärmedämmverbundsysteme, Fassadenanstriche, Putzarbeiten, Holzanstriche für Türen, Fenster und jede Art von Verkleidungen an den Fassaden. Sowie Fassadenreinigung und Fassadenentkernung mit unseren Geschäftspartnern der Fassadensanierung.

Ferner bieten wir Komplettisanierungen im Innen- und Außenbereich mit anderen Gewerken an. Feucht- und Brandschadensanierungen.

Unser Ausführungsradius im Umkreis von Hannover beträgt ca. 50 km.

Lassen Sie sich für Ihr Bauvorhaben fachgerecht von uns beraten.

**Ihre Malermeister, Energieberater und Bausachverständigen**  
**Achim Weise + Karoline Weise**

– Anzeige –

**die Malermeister**

**Moderne Wohnraumgestaltung**  
**Fassadenbeschichtung**  
**Fußbodenverlegung**  
**Vollwärmeschutz**  
**Innendämmung**  
**Altbaurenovierung**  
**Tapezierarbeiten**  
**Trockenbau**

**Büro:**  
**Gertsertsweg 33**  
**30629 Hannover**  
**Tel. (0511) 586 50 06**  
**Fax (0511) 586 50 07**

**Werkstatt:**  
**Berckhusenstr. 125**  
**30625 Hannover**  
**Tel. (0511) 549 04 45**  
**Mobil (0172) 544 36 30**  
**E-Mail: Achim.Weise@t-online.de**  
**Internet:**  
**www.maler-misburg.de**