

Die Liebeskummer-App vom Biggensee

Ralf Hofmann und Felix Heller entwickeln Anwendung im „Homeoffice“ auf dem Segelboot

Attendorn/Hohenhagen. Ralf Hofmann und Felix Heller sitzen auf der Anjora, eine Deyhla 22. Das Boot hat im Hafen des Yachtclubs Lister in Hohenhagen am Biggensee sein Zuhause. Sacht schaukelt es auf den Wellen. Mit dem Wind ziehen Schäfchenwolken am Himmel. Irgendwo hört man Fallen gegen Masten schlagen. Es ist das Gefühl der Freiheit, für einen Tag, für ein Wochenende, das viele Eigner von Kleinkreuzern an den Biggensee zieht. Als Segelrevier ist die größte Talsperre Westfalens über die Region hinaus beliebt.

Ralf und Felix kommen aus dem Rhein-Main-Gebiet, Ralf aus Oberursel, Felix aus Frankfurt. Vor einigen Jahren hat sich Ralf die Anjora gekauft. Der Name steht für seine Lebensgefährtin Annette, seine Tochter Josefine und für ihn selbst. Im Sommer nehmen sie oft die 150 Kilometer Wegstrecke auf sich, um raus aus dem täglichen Umfeld Entspannung, Sport und Unabhängigkeit zu genießen. Was für Ralf dazu noch wichtig ist: das freiheitliche Klima auf dem See bietet die besten Voraussetzungen, sein Kreativitätsmantra zum Fließen zu bringen. „Es ist einfach ein Ort, der Ideen entstehen lässt und Raum gibt, diese weiterzuentwickeln“, sagt Ralf.

**„Es ist einfach ein Ort,
der Ideen entstehen lässt
und Raum gibt, diese weiterzuentwickeln“**

Ralf Hofmann, Unternehmer, über die Arbeit auf dem Biggensee

Ganz abgesehen davon, dass man sich in der Unternehmenswelt schon lange einig darüber ist, dass Menschen dort Kreativität entwickeln und die besten Ideen haben, wo sie eine entspannte und inspirierende Situation vorfinden, gibt Ralf auch sein eigener Erfolg Recht. Zusammen mit Felix hat er nämlich eine App entwickelt, die nun sogar Apple auf den Plan gerufen hat. Ganz ohne Bewerbung, ohne eigenes Zutun. Im Gegenteil: „Apple hat sich bei uns gemeldet. Sie finden unsere App prima und möchten uns unterstützen. Bei einer Anzahl von zweieinhalb Millionen Apps ist das wie ein Sechser im Lotto“, sagt Felix.

Emotionaler Ausnahmezustand

„Beyond breakup“ heißt die App, die eine „Liebeskummer-App“ ist, nichtsdestotrotz aber auch darüber hinaus geht. „Jeder kennt Liebeskummer, jeder hat ihn schon einmal erlebt. Es ist ein emotionaler Ausnahmezustand, bei dem die Gefühle und auch der Körper verrücktspielen und der das ganze Leben bestimmt. Ebenso ist es bei anderen Konflikten in sozialer Interaktion oder im Umgang mit sich selbst. Bei der App geht es darum, Ängste vor Verlust und Versagen, Lebens- und Sinnkrisen zu bewältigen“, erklärt Ralf.

Nach dem Schulabschluss hat der 49-Jährige eine Ausbildung zum Krankenpfleger gemacht, ist dann in den medizinischen Produktvertrieb gegangen und hat parallel dazu verschiedene Aus- und Weiterbildungen gemacht bis hin zum Emotionscoach und -trainer. Als solcher ist er ebenso wie Felix (38) nun hauptberuflich unterwegs. „Mich interessiert, wie Menschen handeln, wie sie reagieren, warum sie so reagieren. Schlussendlich sind die Emotionen der Dreh- und Angelpunkt. Sie bestimmen unser Verhalten, lösen in uns intuitiv bestimmte Reaktionen aus. Emotionen sind einfach stärker als dein rationales System und steuern das Handeln. Du weißt genau, was du in einer bestimmten Situation tun musst, tust es aber nicht“, erklärt Ralf. „Beispielsweise bei einem Streit. Du weißt, wenn du das jetzt sagst, knallt´s, das reißt die Bude auseinander, aber du sagst es trotzdem. Irgendetwas in dir zwingt dich dazu.“

Schon im Kindergarten

Liebeskummer, damit hatte Ralf gefühlt schon immer zu tun. Schon im Kindergarten wollte er ein ganz bestimmtes Mädchen heiraten. Mit 14 hat es ihn richtig erwischt. Das hat ihn umgehauen. Er schrieb schlechte Noten, hatte körperliche Symptome und hat sicher immer wieder gefragt, was ist schlecht an mir, warum will sie mich nicht. Was er dann feststellte: Kummer und negative Gefühle kann er verdrängen, wenn er den Fokus auf eine andere Beziehung legt. „Immer aber war da diese Angst vor Trennung. Deshalb habe ich alles getan, damit die Beziehung hält, habe alles andere vernachlässigt und letztendlich damit meine Partnerin eingeeengt, mehr kaputt als gut gemacht.“

Felix, IT-Manager und, wie er sagt, schon immer interessiert an der menschlichen Psyche, hat Ralf während ihrer Ausbildung zu Emotionscoaches kennengelernt: Wingwave, emTrace, NLP, heißt Neurolinguistisches Programmieren. Alles Ansätze zur Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, um unerwünschte Gefühle und Verhaltensmuster in Einklang zu bringen. „So zu tun, als ob nichts weh tut, tut am meisten weh“, sagt Felix. „Immer und immer wieder kam Ralf auf sein Thema, den Liebeskummer, zu sprechen. Irgendwann kam er dann

mit der Idee, eine solche App zu entwickeln. Zuerst haben wir darüber gelacht. Aber wie es oft so ist: aus einer vermeintlich verrückten Idee wird Realität.“

Seit März dieses Jahres ist die App von Ralf und Felix auf dem Markt. Menschen, die Liebeskummer haben, sich in Krisen befinden, mit Ängsten und negativen Gefühlslagen konfrontiert sind, finden hier ihren ganz persönlichen „Werkzeug“-Koffer und auch direktes individuelles Coaching von Ralf und Felix. Die Arbeit ist aber längst nicht getan, denn die Liebeskummer-App, und das liegt in der Natur der Sache wie der IT an sich, muss und soll sich stetig weiterentwickeln. Den perfekten Arbeitsplatz dafür haben die Coaches aus Leidenschaft auf dem Biggesee gefunden. Warum, das lässt sich wissenschaftlich erklären. Zum Beispiel mit dem amerikanischen Meeresbiologen Wallace J. Nichols, der in seinem Buch „Blue Mind“ zeigt, wie Nähe zum Wasser gesunder, glücklicher, besser und kreativ in der Arbeit macht. Man kann die Wissenschaft aber auch beiseitelassen. Ein Blick, ein Besuch am See reicht, um zu wissen: hier ist es wunderschön und damit sehr inspirierend.

Blockaden lösen und Ressourcen aktivieren

- emTrace und Wingwave sind **Methoden**, um Blockaden zu lösen, Ressourcen zu aktivieren und Ziele zu erreichen.
- NLP beschäftigt sich mit der Frage, **welche Faktoren** unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst hervorbringen.