



Claudia Wissemann

In der Ruhe liegt die Kraft

Letzte Woche erreichte mich der eilige Anruf eines Klienten. Er war von London nach München unterwegs und auf einem Zwischenstopp in Frankfurt, hatte gerade 2 Stunden „Luft“ zwischen seinen Terminen und so – erfahren und offensichtlich geübt im straffen Zeitmanagement – hatte er die Idee, seine Zeit sinnvoll zu nutzen. „Ich brauche dringend Unterstützung – ich muss mein Leben neu sortieren. Haben Sie Zeit?“

Coaching hat sich auf dem deutschen Markt als Lebens- und Krisenhilfe durchgesetzt. Doch auch hier hinterlassen die Zeichen der Zeit – oder besser des Zeitgeistes – Ihre Spuren. Von erfahrenen und versierten Coaches darf man mittlerweile einiges erwarten: Karriere-Coaching „on the go“ also „im Vorbeigehen“, Beziehungsmanagement-Hilfen am Handy, Familienberatung beim Nordic Walking, Work-Life-Balance-Optimierung während des Fluges online per email, „Quicky“-Coaching zwischen zwei Geschäftsterminen und Notfall-Termine auch spät abends und am Wochenende. Heißt: zwischen Tür und Angel ein paar gute Fragen gestellt, damit der Klient den nächsten Schritt bzw. die nächsten Schritte wieder selbständig gehen kann.

Coaching in Reinform heißt eigentlich: Fragen stellen, damit der Coachee aus sich heraus selbst die Antworten auf seine Themen und Probleme findet.

Und es funktioniert – auch wenn man auf dem Sprung ist. Doch reicht das aus, um echte Lebens- oder Entscheidungshilfe zu bieten? „Speed-Coaching“ findet sogar solche Auswüchse, dass manche vorgeben, die Probleme des Coachees in nur 5 Minuten lösen helfen zu können. Der – wenn auch oftmals kurzfristige – Erfolg darf die Mittel rechtfertigen.

Auch ich stelle mich gelegentlich zur Verfügung, wenn „mal eben kurz“ eine Hilfestellung gesucht wird. Und es mag sinnvoll sein, um einen akuten Leidensdruck zu lindern, die Jetzt-Situation zu entschärfen und wieder Licht am Horizont sehen und Energie für die nächsten Aktionen bereitstellen zu können.

Doch auch oder gerade in unserer Gesellschaft, in der die Geschwindigkeit von technischen und sonstigen Entwicklungen rasant zunimmt, immer mehr und immer größere Projekte auf uns zusteuern und die Seele immer weniger in der Lage ist, alles auf uns Einstürmende adäquat zu verarbeiten, scheint es mir an der Zeit, diesen Tendenzen auch gelegentlich Einhalt zu gebieten und den Klienten auf andere Möglichkeiten hinzuweisen.

Wie wäre es einmal mit anhalten, durchatmen und sich Zeit für die wesentlichen und wichtigen Schritte in unserem Leben zu nehmen?

Was genau läuft uns davon, wenn wir es nicht tun?

Wir sind es mittlerweile schon gewohnt, zu keiner Sekunde Leerlauf zu haben. Im Job jagt eine Lieferfrist die nächste, die Freizeit ist ebenso eng durchstrukturiert und wir versuchen, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Wir telefonieren beim Autofahren, essen beim Gehen, und bügeln beim Fernsehen. Wer nicht multitasking-fähig ist, vergibt sich Chancen. Jedenfalls sollen oder wollen wir das glauben. Und wenn Sie sich jetzt dabei ertappen, dass Sie den Gedanken interessant finden und darüber nachdenken wollen, wenn Sie erst das, was gerade noch zu Ende gebracht werden muss, beendet ist, dann versuchen Sie es mal mit einem vehementen „Stopp!“. Nach diesem Projekt wird das nächste sich ankündigen, ein neues „Wenn erst....dann...“ wird sich Ihnen in den Weg stellen. Wie wäre es, die Wenn-dann-Kette einmal zu unterbrechen?

Der Preis für unser Verhalten ist für manche sehr hoch: Wir leben von einem „wenn erst... dann....“ zum nächsten. Wir verschieben unsere Ruhe-, Trödel- und Besinnungszeiten auf morgen. Und auf übermorgen. Tagträumen wird uns fremd, innere Ruhe wird durch innere Unruhe ersetzt. Oder ist Ihnen letztens auf dem Sofa nicht auch der Gedanke gekommen, dass Sie eigentlich statt



faul rumzusitzen noch die Spülmaschine ausräumen sollten? Wir müssen immer etwas tun. Wenn uns von außen keiner treibt, haben wir ja noch den inneren Antreiber. Der weiß, dass „wer rastet, der rostet...“.

„In der Ruhe liegt die Kraft“ haben schon meine Großeltern zu mir gesagt. Sollten sie so Unrecht gehabt haben?

Wir wissen aus der Hirnforschung, dass Kreativität sich vor allem im Ruhezustand entwickeln kann. Dabei meine ich mit Ruhe nicht den Zustand, dass die Füße stillhalten, weil wir gerade sitzen und nicht in Bewegung sind. Ich meine den Zustand, in dem auch der Geist zur Ruhe kommt, wir nicht in Gedanken im Morgen oder Gestern, sondern im Heute, dem Hier und Jetzt. Dieser Zustand stellt sich nicht ein, während wir von A nach B hetzen, dabei noch die Einkaufsliste im Kopf haben und nicht vergessen wollen, auch Tante Agathe noch zum Geburtstag zu gratulieren.

Ruhe heißt: Freiheit von Gedanken, Freiheit vom „Etwas-tun-oder-denken-Müssen“. Als Kinder haben wir es Langeweile genannt. Kennen wir – kennen Sie – den Zustand heute noch? Den Zustand der heiligen Langeweile, wenn keiner Zeit für uns hatte, alle anderweitig beschäftigt waren und wir nur auf uns selbst zurückgeworfen waren? Reduziert auf die Frage, ob und was wir mit uns selbst anfangen können oder wollen? Wann also war Ihnen zuletzt langweilig? Müssen Sie schon in Jahren zählen?

Manche von Ihnen mögen an ihren letzten Job erinnert sein, wo Sie aus lauter Unterforderungen die tägliche Langeweile kaum noch ertragen konnten. Neben dem Burn-Out, der Erschöpfung durch Überlastung, unter der mittlerweile viele Menschen körperlich und psychisch leiden, gilt inzwischen auch der Bore-Out (engl: „to be bored – sich langweilen) als eine häufige Erscheinung, die uns aus dem Gleichgewicht bringt. Sie zeigt sich neben einem Verlust der Motivation auch durch körperliche und psychische Symptome bis hin zur Depression. Das ist nicht die Form von Langeweile, von der hier die Rede sein soll.

Ich meine diese Form der wunderbaren, schöpferischen Langeweile, wenn aus dem Moment der totalen Orientierungslosigkeit wie aus dem Nichts eine Idee erwächst, die uns ganz plötzlich belebt, uns in Bewegung bringt und einen Schaffensprozess – gedanklich, handwerklich oder konzeptionell in Gang setzt. Ich spreche von Kreativität, von Lösungsfindung.

Prof. Dr. Gerald Hüther, der Göttinger Neurobiologe sagte in einem Interview („Die Welt“ vom 02.10.12): „Wer ... Langeweile hat, fängt an zu überlegen, was er als Nächstes tun möchte, und kommt so den eigenen Fähigkeiten auf die Spur.“

Falls Sie sich, Ihren Potenzialen und Ihren Lebenskonzepten also auf die Spur kommen wollen, wie wäre es zur Abwechslung mit einer selbst gewählten Auszeit für Langeweile? Oder einer Coaching-Sitzung, für die sie sich genügend und ausgiebig Freiraum und Zeit einräumen, ggfs sogar früher aus dem Büro weggehen oder sich sogar extra Urlaub dafür nehmen? Mit genügend Zeit danach, um auch die erarbeiteten Ergebnisse wirken lassen zu können? Wie wäre der Gedanke eines „Langeweile-Coaching“, um kreative Energie zu mobilisieren?

Kreativität und Visionen für neue Wege entstehen in der Stille, im Ruhezustand, wenn wir anhalten.

Und während ich das noch behauptete, ahne ich schon, wie sich Ihnen Fragezeichen und Widerstand den Weg bahnen. Wie das das funktionieren soll? Wie in aller Welt das auch noch in den engen Zeitplan passen soll?

Ja, ich weiß es auch aus eigener Erfahrung: es gibt Situationen und Zeiten im Leben, da gestaltet es sich schwierig, Raum für Kreativität zu schaffen. Trotzdem lohnt es sich, sich darum zu bemühen. Vor allem dann, wenn Sie mit bisherigen Methoden nicht ans Ziel gekommen sind.

Dazu zitiere ich gerne sinngemäß die folgende Geschichte, die u.a. Dr. Steven Covey, dem amerikanischen Bestseller-Autor und Zeitmanagement-Experten zugeschrieben wird:

Ein Spaziergänger im Wald beobachtet einen Waldarbeiter, der mühsam einen Baum zersägt und nur sehr langsam und angestrengt vorankommt. Nach einer Weile sagt er schließlich zu ihm: „Entschuldigen sie bitte... ich sehe, sie müssen hart und schwer arbeiten. Ich wüsste allerdings, wie das viel einfacher geht: schärfen Sie ihre stumpfe Säge.“ Der Holzfäller schaut auf, schüttelt den Kopf und erwidert: „Sie sehen doch, wie viel Arbeit ich habe. Ich habe keine Zeit! Ich muss sägen...“



Claudia Wisemann

ist Ganzheitlicher Coach, Psychotherapeutin (HpG) und Selbstbewusstseinstrainerin mit eigenen Beratungspraxen in Rhein-Main und der Pfalz. Die Schwerpunkte Lebensplanung und Lebenszielfindung, Orientierungshilfe bei Entscheidungen, Selbstvertrauen und Bewusstsein entwickeln und BurnOut-Krisen begleitet sie u.a. mit methodischen Ansätzen aus dem systemischen Coaching, Struktur- und Organisationsaufstellungen, Kreativitätstechniken und Ressourcenarbeit, NLP, Mentaltraining etc..

email info@cwisemann.de
www.cwisemann.de