

Wollen Sie mehr als eine fleißige Biene sein?

Ein Drama in drei Akten – von **Michael Paul Herbst**

Der nachfolgende Artikel entstand aus einem Vortrag des Autors, den er auf dem 1. VdU- Gesundheitskongress im November 2010 in Düsseldorf hielt. Der Trainer und Coach Michael Paul Herbst erklärt darin, wie man sich sein Leben ein wenig intensiver und zufriedener gestalten kann.

1. Akt/ 1. Szene

Permanent »unter Strom«

Unsere gegenwärtige Situation ist geprägt von Unsicherheit, Ungewissheit und Überraschung. Wirtschaft und Gesellschaft frönen dem Temporausch und Hyperwettbewerb ist längst kein Modewort mehr. Schnelles Anpassen an das Neue ist Pflicht und Tagesordnung. Reizüberflutung, unregelmäßiger Schlaf, Zeitlosigkeit, Ärger und falsches Essen werden zu normalen Begleiterscheinungen. So mutieren wir zu einer »24/7- Maschine«, die immer zu funktionieren hat.

1. Akt/ 2. Szene

Ständig verfügbar

Wir selbst sind es, die sich unter Druck und Dauerstress setzen und sich keine Ruhe gönnen: wir, hetzen von Termin zu Termin, abends schnell ins Fitnessstudio und anschließend mit Freunden noch was essen. Geschlafen haben wir auch nicht besonders gut. Und beim Auf-

wachen spüren wir den Zeit- und Termindruck im Magen. Gefolgt von Gedanken an die Instabilität in der Firma oder anstehende schwierige Entscheidungen. Mit all diesen Szenarien im Kopf beginnt der Arbeitstag. Wir müssen nur noch unseren BlackBerry einschalten, und los geht's. Jetzt fühlen wir uns besser. Wir sind im STAND-BY-MODUS, der Tag kann beginnen. Denn nur wer schnell ist, ist ein Sieger. »Ich beschleunige, also bin ich« ist unser täglicher Treiber. Doch die Fluchtgeschwindigkeit, mit der wir uns von uns selbst entfernen, ist enorm hoch. Wir rennen weiter und weiter und merken nicht, dass unsere Seele nur zu Fuß geben kann. Wir sollten endlich einmal anhalten. Wer jetzt die Maschine nicht stoppen kann, dem brennen unweigerlich die Drähte durch. Doch wie kann es uns gelingen, einen gesunden Ein- und Abschaltzyklus zu installieren? Klar, diese Schnell-sein-müssen-Zeit wird immer mehr Flexibilität von uns abverlangen. Doch die sollte vernünftig und gesund gestaltet sein. Gesunde Flexibilität jedoch benötigt kontinuierlich Raum für Ruhe und Erholung. Geben wir ihr diesen Raum nicht, produzieren wir wie die fleißigen Bienen Honig, ohne auch nur einen Tropfen von ihm kosten zu können. Dann sind wir wie sich ständig im Kreis drehende Ochsen, die Tag für Tag Wasser aus der Tiefe des Brunnens schöpfen, aber ohne einen Schluck davon abzubekommen. Dann sind wir wie Ackergäule, die brav die lehmigen Böden der Felder im ständigen Auf- und Ab umpflügen. Da liegt es doch klar auf der Hand, dass wir abends hundemüde auf unser Sofa fallen. Wer so arbeitet, ist ein Esel... Da kann nur noch der Tierarzt helfen und kein Coaching oder Erholung.

2. Akt/ 3. Szene

Sind wir noch normal?

Wollen wir uns wirklich so schinden lassen? Doch sicher nicht. Aber unsere unbändige Lust auf Leistung, Erfolg, Anerkennung und Macht, fordert uns immer wieder heraus. Und da sind wir nicht alleine. Alle (fast alle) machen es so! Es ist normal. Wenn alle das Gleiche tun, wird es zur Norm. Was zur Norm geworden ist, ist Gesetz, weil alle es so machen. Einfach, nicht wahr? Und so bequem. Wir tun das, was andere auch tun und gut ist. Man gehört dazu. Und es bedarf keiner weiteren Diskussion mehr. Es ist so wie es ist.

Woher holen wir die Kraft, die wir doch so dringend brauchen, um das »unter Strom sein« zu kompensieren? Auch hier werden wir überrollt von Angeboten: für den Feierabend, für die Wochenenden, für die Urlaubszeit. Da können wir super planen, was wir denn machen wollen. Leider kommt die Muße dabei nicht so gut weg, die ja die Protagonistin der Erholung ist. Wir verplanen unsere »Freizeit-Bewell-

nung« ebenfalls nach dem Verfügbarkeitsmodus unserer Tagesgeschäfte.

2. Akt/ 4. Szene

Die Zukunft kommt ganz von allein.

Dabei ist die Zukunft das, was noch nicht gemacht ist. Es liegt also an uns, wie wir Zukunft machen und dass wir sie so akzeptieren, wie sie kommt. Natürlich nur soweit, wie es in unserer Macht steht. Wie hatte Peter Sellers einmal gesagt: »Zukunftsforschung ist die Kunst, sich zu kratzen, bevor es juckt«. Gut, dass uns das (noch) nicht gelingt. Wie langweilig, wenn wir wüssten, was morgen passiert. Alle Spannung wäre dahin. Alles wäre kalkulierbar. Auch unsere Zukunftsängste wären größer. Klingt verrückt, doch so ist es. Denn wüssten wir, wir hätten morgen um 10:13 Uhr einen Autounfall, würden wir mit der Bahn fahren, zu Fuß gehen oder zu Hause bleiben. Stellen wir uns das Chaos einmal vor. Mit dem Wissen, wie die Zukunft ist, würden unsere Handlungen unberechenbar. Paradox, nicht wahr?

2. Akt/ 5. Szene

Die Kunst rechten und linken Denkens

Um die Zukunft wenigstens annähernd angenehm gestalten zu können, benutzen wir unseren Denkapparat leider immer noch zu einseitig. Das kann bei Entscheidungen fatale Auswirkungen haben. Trotz bester Absichten und guter Vorsätze. Wir sind redlich bemüht, moderne Tools einzusetzen, Bücher zu wälzen und externe Berater zu engagieren. Trotzdem, die Ergebnisse sind nicht die, die wir erwarten (Zukunft). Sie sind das Resultat einseitigen, rationalen Denkens. Und das ist begrenzt. Neurobiologen bestätigen das. Logik ist gut, aber hat auch ihre Grenzen. A ist gleich A – basta, ist heute zu wenig. A ist sowohl A und auch nicht A, ist ebenfalls gültig. Was für Aussichten. Mit der »linken Tour«, also dem logisch-rationalen Denken der linken Gehirnhälfte, ist den heute unberechenbaren, beschleunigten und komplexen Strukturen und Prozessen kaum mehr

beizukommen. Auch wenn A nicht gleich A ist, kann das Ergebnis die Lösung sein. Dieses »Sowohl-als-auch-Denken« entstammt der rechten Gehirnhälfte, die mehr für das intuitive, erahnende und kreative Denken, das sogenannte »rechte Denken« steht. Die Perfektion des »linken Denkens« ist wichtig, aber sinnlos, wenn das »rechte Denken« nicht mit einbezogen wird. Es hilft uns weiter, bessere Entscheidungen zu treffen und macht uns zufriedener.

3. Akt/ 1. Szene

Raum für Ruhe und Erholung.

Innere Ruhe, Intuition, Ausgeglichenheit, Verständnis für andere, erkennen des Wesentlichen und gesunde Schlagfertigkeit sind Werte fördernde »Intelligenzen«, die gerade heute unsere größte Aufmerksamkeit verdienen und durch sie können Sie mehr als eine »fleißige Biene« sein. Dies erreichen wir durch Übung. Wir erforschen uns selbst und gewinnen die Fähigkeit, dass wir unser ganzes Tun in den Rang einer Kunst erheben. Die Kunst den Körper zu entspannen. Die Kunst den Atem und das Denken zu beobachten und zu beruhigen, ohne das Beobachtete zu bewerten. Einfach geschehen lassen, wie Atem und Gedanken kommen und gehen. Raum für die Übung, die uns übrigens auch erholt, finden wir überall. Auch im Unternehmen. Übung verschafft uns einen wertvollen Einblick in unser Denken, wie unser Bewusstsein funktioniert und wie wir lernen können, besser mit uns umzugehen. Wir bekommen Einblick in die autonomen Unterfunktionen unserer Denkprozesse und wie wir diese steuern können. Darin zeigt sich der hellere und klare Kopf.

3. Akt/ 2. Szene, Schluss

Alles im Fluss

Miyamoto Musashi, berühmter jap. Samurai und Zenmeister des 17. Jahrhunderts, brachte schon damals das »im Fluss sein« auf den Punkt: Übe volle Konzentration auf das JETZT. Tag für Tag, Stunde für Stunde! So werden Aufmerksamkeit, Kraft und Können immer größer.



Michael Paul Herbst (Dipl. Ing. Energie-Elektronik, Spezialist für Arbeitsorganisation, Prozessdesign, Marketing und Kommunikation. Ex-Manager eines Telekommunikationskonzerns) beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit ostasiatischen Philosophien und Bewegungskünsten. Aufenthalte in Süd-Ost-Asien, China und Japan. Mehrjährige qualifizierte

Ausbildung zum Taichigonglehrer und Shiatzu-Praktiker. Schüler des japanischen Zen. Theoretische Vertiefung am Philosophischen Seminar der Deutschen Sporthochschule Köln. Langjährige Erfahrung in der Vermittlung von asiatischen Vitalkünsten in Unternehmen. Gründer von JETZTZEIT in Düsseldorf. Weitere Informationen: www.jetzzeit.com

LOB – Die Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter

Eine neue Zeitschrift, die sich ganz den Menschen widmet, die tagtäglich den Spagat zwischen »Wirtschaft« und »Elternschaft« wagen. Eine Zeitschrift von berufstätigen Müttern und Vätern für berufstätige Mütter und Väter. Schon der Titel verrät, worum es sich handelt: LOB. Ein umfassendes Lob für berufstätige Mütter und Väter, aber auch für Deutschlands familienfreundliche Unternehmen.

Im Ressort »Karriere« dreht sich alles um familienfreundliche Maßnahmen von Unternehmen, Verwaltungen sowie ganzen Regionen. Allgemeine Tipps zum Thema »Beruf und Karriere« runden das Ressort ab. Im Bereich »Kinder« werden Themen aufgegriffen, die berufstätigen Eltern im Zusammenhang mit ihren Kindern am Herzen liegen. In der Rubrik »Ich« widmet sich LOB ganz den Frauen und Männern »hinter« den Müttern und Vätern. Wie schafft man es trotz Beruf und Kindern, sich selbst nicht zu vernachlässigen? Und wo bleibt die Beziehung? Portraits berufstätiger Mütter und Väter zeigen, wie diese die Vereinbarkeit von Familie und Beruf leben.

Bezogen werden kann LOB in den deutschen Bahnhofsbuchhandlungen oder als

Abo zu bestellen über das Internet: www.lob-magazin.de/

