



Das Leben ist ein Kampf

Blödsinn!

Wir alle kennen solche Zeiten: zu viel Arbeit und zu wenig Zeit, Kollegen krank oder in Urlaub, Chef will ständig was Neues, Kunden quengeln – und ein Ende nicht in Sicht! Was sagt man sich da?

Nur die Harten kommen in den Garten

Richtig, eines von zwei Dingen. Entweder: „Da muss man durch. Was muss, das muss. Das Leben ist ein Kampf. Darwin'sches Prinzip: Fressen oder gefressen werden.“ Oder: „Ich bin reif für die Insel. Ich will in Kur!“ Neulich sagte eine Managerin: „Mein Mann hat für mich ein Ayurveda-Wochenende gebucht. Das hab ich jetzt nötig!“ Das glaubt zwar unsere komplette Gesellschaft, aber das halte ich für ausgemachten Blödsinn. Und zwar beides: den Kampf wie die Erholung.

Richtig kämpfen geht anders

Beides ist so einleuchtend wie falsch: Kampf und Entspannung. Wie falsch, das zeigen uns ausgerechnet jene Experten, die seit 4000 Jahren etwas vom Kampf verstehen: die asiatischen Kampfkünstler. Die lachen sich über unsere westliche Vorstellung von „Kampf“ einen Ast. Die Zähne zusammenbeißen? Sich abkämpfen und danach halbtot auf der Yoga-Matte liegen? Mit diesen absurden Rezepten von Kaputtstufen und hinterher Erholen hätten weder Judo noch Karate 4000 Jahre überlebt, nicht mal 40. Denn für einen richtigen Kampfkünstler sind nicht K(r)ampf und Entspannung entscheidend, sondern:

1. Bleib im Schwerpunkt!
2. Weniger statt mehr Energie!
3. Nutz die Energie des anderen!

Bleib in deinem Schwerpunkt!

Jeder, der sich schon mal als Kind aufm Pausenhof gerangelt hat, weiß: Wer nicht in seinem Schwerpunkt bleibt, wird von den Beinen geholt! Wir vergessen das nur leider, sobald wir nach dem Schulabschluss vom Pausenhof runter kommen. Dabei gilt das überall, im ganzen Leben! Was heißt das, immer im eigenen Schwerpunkt zu bleiben, in seiner Mitte zu bleiben? Denken Sie nicht lange darüber nach! Fühlen Sie nach! Denn wir alle fühlen es, wenn wir aus unserer Mitte geraten. Das ist ein Ur-Instinkt. Sobald Sie sich in Situationen, Gesprächen, Meetings, Verhandlungen irgendwie komisch fühlen, überfordert, gestresst, frustriert, wütend ... läuft was falsch! Exakt in diesem Augenblick geraten Sie aus der Mitte! Was machen wir dann normalerweise?



In der Mitte bleiben

Wir ignorieren es! Schlimmer. Wir bekämpfen den Augenblick. Wir sagen: „Nun hab dich nicht so! Beiß die Zähne zusammen. Da muss man durch!“ Ab diesem Gedanken kämpfen wir dann nicht nur gegen unser Gegenüber und/oder die Situation, sondern auch noch gegen uns selbst. Genau deshalb sind unsere „Kämpfe“ so zeit-, kraftraubend und nervenaufreibend und genau deshalb müssen wir uns an Feierabend oder Wochenende so extensiv erholen. Hör auf, dich zu bekämpfen! Wie?

1) Bleib in deinem Schwerpunkt!

Mein systemischer Ausbilder, Dr. Gunther Schmidt vom Milton-Erickson-Institut, hat mal gesagt: „Matthias, wenn es in diesem Raum irgendjemand besser geht als dir, ist was falsch!“ Das heißt: Lass es nicht mit dir machen! Sorge selber für dich! Take care! Das ist kein Luxus für die rare Freizeit, sondern oberste Direktive, immer und überall: Sorge gut für dich! Erneute Frage: Wie? Na, blöde Frage, das wissen wir nun wirklich alle: Atme! In Situationen, in denen wir die Mitte verlieren, geht das sofort auf den Atem. Er wird flach, gepresst oder angehalten. Für sich sorgen heißt: Erwinnere dich daran, tief und frei und locker zu atmen. Merkst du was? Mama, es wirkt schon! Achtsam den Atem zu spüren ist das beste Mittel, um schnell in die eigene Mitte zu kommen. Übrigens: Wo ist Ihr Atem gerade? Spüren Sie ihn? Spüren Sie hin! Das kann, das muss man üben. Schuhebinden konnten wir auch nicht auf Anhieb. Doch je öfter Sie das – mit oder ohne Anleitung – üben, desto toller wirkt das. Neulich sagte mir eine Managerin: „Früher saß ich im Meeting vier Stunden, verlor mich immer weiter und wurde deshalb immer schlapper. Heute hole ich mich spätestens alle fünf Minuten selber wieder zurück zu mir – das ist ein Genuss! Wie permanent auftanken! Während die Kollegen alle schlapp sind nach vier Stunden, gehe ich fast erholt an meine Arbeit zurück!“ So soll es sein. So ist das, wenn man/frau stressimmun* geworden ist.

2) Spar deine Energie!

Eines ist sicher: Wenn Sie etwas viel Energie kostet, dann ist was falsch. Uns wurde seit frühester Kindheit eingetrichtert: Streng dich an! Ohne Fleiß kein Preis! Du muss für deine Ziele kämpfen! Ich sage: Bullshit! Ein gesteigerter Energieaufwand ist keine Voraussetzung für Erfolg, sondern ein Warnzeichen. Jeder Bundesliga-Stürmer weiß: Je mehr Kraft du reinsteckst, desto verkrampter wirst du! Wie schon Gerd Müller sagte: „Wenn du Tore schießen willst, musst du locker sein im Kopf!“ Wenn du zu viel Energie reinsteckst, ist das nicht gut, ein Warnzeichen. Sobald diese Warnlampe aufleuchtet: Zurück zu 1! Zurück in die Mitte! Schon diese Bewegung gibt Ihnen verlorene Energie zurück. Verausgab dich nicht! Komm lieber zurück in die Mitte! Aber für die Arbeit braucht man nun eben mal Energie? Richtig. Doch woher soll diese



Energie kommen? Nicht (nur) von Ihnen. Denn woanders ist Energie im Überfluss vorhanden. Wo?

3) **Nutz die Energie des anderen!**

Typische Situation: Ich will etwas von irgendjemand (Chef, Kunde, Kollege, Partner, Kind, Hund, ...). Aber mein Gegenüber ist dagegen. Also kämpfe ich gegen seine Position an? Versuche, ihn zu „überzeugen“? Nein, wie gesagt. Sondern: Ich nutze seine Energie für mich, für uns, für den guten Zweck. Er sagt zum Beispiel: „Sind Sie verrückt? Das kostet viel zu viel!“ Das alte Kampf-Modell würde mir die Worte in den Mund legen: „Ach was, das sind doch keine hohen Beträge! So viel kostet nun mal gute Qualität!“ Wir wissen, wie kraftraubend und unfruchtbar solche „Kämpfe“ sind. Dabei weiß jeder Judoka: Nutze die Energie des Gegners! Er will unbedingt Kosten sparen! Also gut: „Finde ich toll, dass Sie so kostenbewusst sind. Das kann ich nur unterstützen! Wie wäre es denn, wenn wir mit dieser Ausgabe im Endeffekt eine Kostenreduktion erreichen würden? Darf ich Ihnen das mal zeigen?“ Eine kreative Lösung? Richtig, aber so kreativ kann ich nicht sein, wenn ich mich auf „Kämpfen!“ eingestellt habe und nicht in meiner Mitte bin. Dann lasse ich mich vom Widerspruch des Gegenübers doch sofort zum K(r)ampf provozieren! Wenn ich jedoch in meiner Mitte bleibe, kann ich gut und gerne auf den K(r)ampf verzichten – und uns beiden einen Gefallen tun.

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de