



Totale Präsenz

So werden Sie störende Gedanken, Sorgen und Zweifel los

Ein Projektleiter präsentiert dem Vorstand. Mitten in der Präsentation blafft der Vorstand ihn an: „Was wollen Sie denn mit diesem Unfug?“ Die lieben Kollegen im Meeting grinsen. Doch der Projektleiter kontert: „Das erfolgreichste Projekt der letzten fünf Jahre abliefern.“ Beeindruckend. So eine coole Socke. So schlagfertig. Können Sie das auch?

Verstand im Stress-Fokus

Nicht wirklich, nicht immer und nicht auf Anhieb? Mir fällt das auch manchmal schwer. Denn wenn uns jemand, der unser Gehalt bezahlt, derart übel anfällt, dann denken wir an alles, bloß nicht an so einen coolen Spruch. Wir denken: „Herrjeh, was hab ich jetzt wieder falsch gemacht? Das geht ja voll daneben! Die lachen alle über mich!“ Nur allzu verständlich: Wir geraten in Stress. Und Stress bedeutet: Unser Verstand konzentriert sich nur noch auf einen einzigen, meist negativen Punkt; eine Sorge, eine Befürchtung, einen Zweifel. Alles andere geht verloren.

Wenn die Gegenwart verloren geht

Die ganze Gegenwart, der jetzige Augenblick, alle anderen Gefühle und Gedanken, die wir normalerweise haben, verschwinden hinter diesem einzigen Katastrophengedanken. Wir verlieren praktisch die Gegenwart. Deshalb verlieren wir die Nerven und geraten in Stress – nicht umgekehrt. Stress ist nicht der Reiz, der ihn auslöst, sondern unsere schockartige Fokus-Verengung, mit der wir auf den Reiz reagieren. Es ist klar, dass wir mit dieser Verengung nicht mehr denk- oder handlungsfähig sind: Wir können weder an eine schlagfertige Antwort noch an eine konstruktive Lösung denken, weil wir an nichts anderes mehr denken können als an diesen einen Gedanken „Oje, oje!“. Deshalb war der Projektleiter so geistesgegenwärtig. Im wörtlichen Sinne: Weil sein Geist noch gegenwärtig war, in der Gegenwart, in der ganzen Gegenwart.

Die ganze Gegenwart ist das Gegenteil von Stress

Er nahm nicht nur seinen Oje-Gedanken wahr, sondern die ganze Gegenwart: alle Geräusche, Gerüche, visuellen Eindrücke und alle seine anderen Gedanken und Gefühle. Dieser weite Fokus verhindert den engen Stress-Fokus. Wie schafft man das? Manche, auch Bücher und Experten, meinen: mit täglicher Meditation. Mit Verlaub: Das ist Käse. Das kann man, das macht Spaß und bringt was – aber das muss niemand, der seine störenden Gedanken loswerden will. Und das ist zugleich der zweite Irrtum: Wer seine lästigen Gedanken loswerden will, wird sie – und darauf gebe ich ihm oder ihr jede Garantie – niemals dauerhaft erfolgreich los. Oder hat Ihnen das jemals etwas gebracht, wenn Sie im Stress gedacht haben: „Denk doch nicht immer so negativ!“? Oder: „Sei doch nicht so ängstlich!“

Die Pseudo-Lösung

Selbst wenn wir uns ständig vorsagen, „nicht immer so ängstlich“ zu sein und tatsächlich etwas weniger ängstlich werden – dann sind wir zwar nicht mehr ängstlich, aber verkrampt. Das ist nicht unsere Schuld. Denn wir haben gelernt: Tropft der Wasserhahn? Abstellen! Das gilt im physischen Leben: Störung? Loswerden! Im psychischen Leben gilt: What you resist, persists. Was wir loswerden wollen, machen wir dadurch nur noch stärker. Bestes Beispiel ist die nächtliche Schlaflosigkeit. Je stärker wir sie bekämpfen, desto weniger schlafen wir, weil wir nicht schlafen können, während wir kämpfen. Wir schlafen jedoch exakt in dem Moment friedlich ein, wenn wir denken: „Auch egal – dann starre ich eben eine Nacht lang an die Decke und lausche den Geräuschen der Nacht, meinem



pochenden Herzen, dem Kribbeln auf meiner Haut ...“ – und schon sind wir weg. Weil der Fokus unserer Wahrnehmung sich weit stellt, weil wir wieder zurück in die Gegenwart finden.

Wie man Gedanken loswird

Wir werden unsere Gedanken nicht los, indem wir uns auf sie konzentrieren. Wir werden sie los, wenn wir uns auch auf alles andere konzentrieren, was sonst noch da ist. Aber wirklich auf alles. Auf die ganze, wahrnehmbare Gegenwart. Das ist eine ganze Menge. Und diese Menge reicht. Wir hören auf alle Geräusche in unserer Umgebung, auf den Herzschlag, beobachten unseren Atem, unsere Muskeln, die Körperhaltung, die Wehwehchen, die Gedanken, die Gefühle – einfach alles. Open Focus nennt man das. Das ist eine Art der Wahrnehmung, die wir lange nicht geübt haben. Deshalb sollten wir sie trainieren. Zu wissen, wie sie geht, reicht nicht, ist Selbstbetrug. Wer können will, will nicht wissen, sondern trainieren.

Die Portier-Übung

Eine sehr nützliche Übung ist die Portier-Übung. Vor dem Waldorf-Astoria in New York steht ein Portier in Livree, der alle Gäste begrüßt. Wohlgemerkt: Er begrüßt sie. Er geht nicht mit ihnen aufs Zimmer. Das ist die perfekte Metapher für den Open Focus, die totale Präsenz, die offene Wahrnehmung und die Instanz des inneren Beobachters. Der gestresste Manager denkt: „Oje, der Vorstand hat es auf mich abgesehen!“ Und dann kreist sein Denken nur noch um diesen einen Gedanken – er geht praktisch mit ihm aufs Zimmer. Der schlagfertige Projektleiter denkt auch: „Oje, der Vorstand hat es auf mich abgesehen!“ Aber er hat die Portier-Übung oft genug gemacht, um den Unterschied zwischen Fusion und Begrüßung nicht nur zu kennen, sondern auch zu können. Er verschmilzt nicht mit dem „Gast“, sondern kann ihn begrüßen: „Herzlich Willkommen Sorge, dass ich mich hier lächerlich mache.“ Merken Sie was? Die dissoziierende Wirkung allein dieser trivialen Begrüßung ist fast körperlich spürbar, obwohl wir nicht in der konkreten Situation stecken.

Wer akzeptiert, ändert

In der Außenwelt gilt: Man kann ändern, was man ablehnt. In der Innenwelt gilt: Man kann nur ändern, was man annimmt. Indem man es wahr- und annimmt, verändert es sich. Der Gast, der abgelehnt wird, macht Rabatz vor dem Hotel. Der Gast, der freundlich begrüßt wird, auch wenn er ein berühmter Rabatzmacher ist, gibt brav Ruhe und geht auf sein Zimmer. Aber nur, wenn wir ihn förmlich und freundlich begrüßen und mit seiner Bezeichnung ansprechen. Manchmal höre ich: „Das klingt einfach. Das kann ich.“ So reden jene, die das nicht können. Jene, die das können, reden anders. Zum Beispiel: „Es ist erfordert ganz schön viel Training, in einer Stresssituation das Dutzend an Gefühlen und Gedanken wahrzunehmen, anzunehmen und zu begrüßen, das auf mich einstürmt – aber langsam bekomme ich Übung darin.“ Lebenskompetent oder auch nur stressimmun wird niemand, der „weiß wie’s geht“. Training schlägt Wissen an jedem Tag des Jahres. Wer trainiert, wird belohnt. Ob Sie alleine, in der Gruppe oder mit Trainer trainieren, ist dabei nicht so wichtig. Hauptsache, Sie bekommen die Übung, die Sie brauchen. Wenn Sie das nicht gerne alleine machen: <http://www.stressimmun.de/downloads/Flyer-Coaching.pdf>

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Ahornweg 14
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031
233063
E-Mail: mail@woelkner.de

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