

DIE KUNST, SICH ETWAS ZU TRAUEN

Was wünschen Sie sich für die Welt – haben Sie darüber schon einmal nachgedacht? Ich erst vor Kurzem, als ich diese Frage im Rahmen eines Interviews gestellt bekam. Die Antwort war schnell da, aus dem Bauch heraus: Ich wünsche mir, dass wir uns alle mehr trauen. Dass wir mutiger sind. Dass wir sagen, was wir uns denken. Dass wir unsere Meinung wertschätzend vertreten. Und dass wir dazu stehen, wer und was wir sind. Also unseren Weg gehen.

Das Schuljahr startet bald. Ganz ehrlich: Wäre es nicht wunderbar, würden unsere Kinder schon lernen, über den Rand hinaus zu malen oder gar zu denken? Dürfen wir uns mehr trauen, oder halten wir es aus, gegen den Strom zu schwimmen? Die meisten von uns wissen gar nicht, dass es eine Option sein kann, nicht überall mitzutun, anders zu sein – couragiert und entschlossen. Zweifellos ist die Fähigkeit, sich anzupassen, von Vorteil – solange wir das bewusst tun, im Wissen, dass dieses Anpassen seinen Preis haben kann. Vor allem, wenn wir dafür etwas unterdrücken oder zurücklassen müssen, einen Teil von uns verdrängen, verstecken oder aufgeben, nur um nicht aufzufallen. Doch wir sind Individuen, jeder für sich ein Unikat. Kein Fingerabdruck gleicht dem anderen – und kein Mensch. Umso wichtiger finde ich es, zu sein.

Das Institut QuantenSprung gründet habe, gab es in Form von Fortbildung und Achtsamkeit Kurse habe absolviert, weil sich



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter nicolehobigerklimes.at

in Österreich kein passendes Angebot fand. Seither hat sich viel getan, heute existieren zahlreiche Ausbildungen, das Thema liegt im Trend. Wie wunderbar, dass sich nun so viele Menschen für Achtsamkeit und Meditation interessieren. Damals aber hat mich ernsthaft jemand gefragt, ob ich jetzt in einer Sekte sei. Mein Weg galt als ungewöhnlich – und dennoch hatte ich den Mut, ihn zu gehen. Heute werde ich dafür belohnt.

DOCH WAS GENAU BEDEUTET MUT EIGENTLICH? Ich erinnere mich noch sehr gut, als Helmuth Stöber, Gründer von voifesch.com, zu mir sagte: „Mut heißt machen, umsetzen, tun.“ Dieser Satz ist zwar nicht von ihm, aber er ist mir unter die Haut gegangen. Weil er die Augen öffnet und zu Taten ermutigt. Anpacken ist gefragt.

Das ist aber nur ein Aspekt. Mut bedeutet auch, sich nicht von den Meinungen anderer hin- und hergeworfen zu fühlen, sondern „bei sich“ zu bleiben – unabhängig vom Denken anderer.

Und ja, das bedeutet auch, seine Meinung auszudrücken – auf Augenhöhe und vor allem wertschätzend-empathisch. „Don't be a punching ball“, hat mir mein indischer Meditationslehrer im Jahr 2011 auf den Weg mitgegeben. Dieses „Lösen“ von den Glaubenssätzen anderer bedeutet natürlich, die Sicherheitsleine loszulassen, etwas zu riskieren. Was wir ernten? Authentizität!

Eine Frage der Übung und, wie der einmal: Achtsamkeit. Denn meine eigene Meinung kann ich nur vertreten, wenn ich mir darüber klar bin, was in mir vorgeht, wie ich mich fühle, was ich denke und welche Haltung ich in mir trage. Wichtig ist, sein Herz sprechen zu lassen. Die damit verbundene Ehrlichkeit mag nicht immer bequem sein – aber wer den Mut hat, zu sagen, was wirklich ist, ist echt. Wie befreiend es sein kann, anderen nichts mehr vormachen zu müssen und Menschen an seiner Seite zu wissen, die uns so nehmen können, wie wir wirklich sind. Mit unseren Schwächen, mit unserer Art, zu leben, mit Momenten, in denen wir nicht lustig sind, sondern einfach mal müde. Das genau macht die Qualität gelingender Freundschaften und Beziehungen aus.

Eine Frage, die ich mir zum Thema „Mut“ gerne stelle, lautet: Wenn du für eine Woche den Mut der ganzen Welt zur Verfügung hättest, was würdest du tun? Ich liebe dieses Gedankenexperiment. Probieren Sie es doch einmal aus: Welche Bilder tauchen auf? Welche Ideen und Visionen? Schauen Sie gut hin, denn darin liegen kleine und große Erkenntnisse versteckt. Also was wollen Sie sich trauen? Wo gibt es bei Ihnen eine Enge, wo vielleicht gar keine sein muss? Eine Grenze, die weiter gesteckt werden kann? Eine Regel, die Sie sich vor vielen, vielen Jahren im Familiensystem abgeschaut haben und die immer noch nachklingt. Allein durch diese Fragen treten Sie schon ein Stück weit aus dem gesteckten Rahmen heraus. Setzen Sie sich hin, und Sie werden Ihre Antworten finden, in aller Stille, ganz bei sich – im Sinne folgender Zen-Weisheit: „Je leiser du wirst, desto mehr kannst du hören.“ Noch besser: Kannst du DICH hören ...

110
woman

FOTOS: JENNA SYMONDS

DIE KUNST, EINFACH NUR ZU SEIN



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter nicolehobigerklimes.at

und auf den sperrigen Begriff „Default Mode Network“. Nein, das ist kein böser Chip im Kopf, sondern kann als neuronales Ruhe-Wunderwerk verstanden werden. Übersetzt würde es „Ruhezustandsnetzwerk“ heißen – damit ist eine Gruppe von Gehirnregionen gemeint, die erst dann aktiv wird, wenn wir nichts tun. Beim Lösen von Aufgaben wird sie deaktiviert. Immer wenn wir irgendwo in einer Hängematte liegen, uns durch den Tag träumen, Visionen entwickeln oder einfach nur den Blick schweifen lassen, ist dieses Ruhezustandsnetzwerk hochaktiv. Es ermöglicht reizunabhängiges Denken, ein Dahinschweifen der Gedanken. Darin liegt eine besondere Kraft.

ICH BIN ZUTIEFST DAVON ÜBERZEUGT, dass gelegentliches Nichtstun hilft, mich mental neu zu ordnen. Dabei stelle ich mir vor, dass ich meinem Gehirn bewusst Zeit gebe, Eindrücke zusammenzufügen, zu ordnen und im internen Datenschwung abzulegen. Pausen, Müßiggang und Tagträume tragen dazu bei, dass mein Geist klarer wird und produktiver arbeiten kann. Auch Kreativität findet meist in den geistigen Ruhephasen ihre Wege und nicht, während wir drei berufliche Bälle gleichzeitig jonglieren, flach atmen und dabei künstlich lächeln, obwohl uns innerlich das Wasser bis zum Hals steht. Erst die Langeweile ist es, die zu neuen Geistesblitzen führt. Perfekte Lehrmeister sind diesbezüglich Kinder: Kaum ist kein Spielzeug da, wird einfach eines selbst gebaut oder was Neues erfunden. Und ja: Viele große Denker verdanken ihre Ideen oft Zeiten des mentalen Nichtstuns, der Langeweile. Wir sollten uns also viel öfter wegräumen, um danach besser um die Ecke zu denken oder neue

DOCH WAS GENAU IST NICHTSTUN? Zunächst ist es wichtig, zu wissen, dass es auf körperlicher Ebene keinen Stillstand gibt. Selbst wenn wir noch so ruhig dasitzen, die Augen schließen, uns fokussieren, passiert ständig etwas: Unser Herz pumpt Blut durch den Körper, wir atmen, entgiften, verdauen, die Zellen erneuern sich, die Haare wachsen, und wenn's ganz gemein hergeht, bildet sich gerade ein fieser Mitesser auf der Stirn, über den wir uns anderntags dann doch eher ärgern. Der Organismus arbeitet ununterbrochen: 24 Stunden am Tag. Das ist nicht nichts.

Wenn's der Körper nicht kann, können wir es – zumindest mental? Dazu ein kurzer Blick in die Hirnforschung

Lösungen zu finden. Was dabei zählt, ist die Balance – ein fein abgestimmtes Gleichgewicht von Aktivität und Passivität.

Also können wir auch im Urlaub darauf achten, ein gutes Maß an Tun und Nichtstun zu finden. Morgens surfen, vormittags Tennis spielen, nachmittags eine Stunde am Strand joggen und dann noch eine gesellige Rätselrallye: Das kann Spaß machen und lustig sein – aber nicht jeden Tag. Am besten, wir orientieren uns am Rhythmus der Meereswellen – am Kommen und Gehen als harmonisches Miteinander. Ähnliches gilt für den Umgang mit dem Smartphone: Muss jedes Erlebnis als Story in die Online-Welt gejagt werden? Muss ich mich ununterbrochen per WhatsApp mit der Heimat verbinden? Muss ich bei jedem Sonnenuntergang ein Selfie knipsen?

GAR NIX MUSS, ALSO WEG DAMIT. Mentale Ebbe statt Flut und den Moment nehmen, wie er ist. Das Leben fließen lassen, nicht eingreifen, nicht handeln, nur sein. Darauf können Sie sich bereits vor dem Urlaub mental einstellen, indem Sie sich umarmen, nicht jedes Detail abzufragen, sondern dem Reiseerlebnis die Zeit für sich gönnen. Sie die To-do-Liste endlich einmal einmaleit“, sondern „Don't do it“, sondern

