DIE KUNST, SEINEN ERFOLG ZU GENIESSEN

NICOLE HOBIGER-KLIMES

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

Als Beraterin begegnen mir immer wieder Menschen, die das, was sie erreicht haben, nicht feiern können. Ihre Erfolge nicht „annehmen", sondern sogar am Wert ihrer Leistung zweifeln. Da saß mir zum Beispiel diese wunderbare junge Frau gegenüber, die beruflich unglaublich viel gemeistert hat, allerdings immer noch rätselt, ob sie das überhaupt genießen darf. Verbunden mit der Frage, ob es womöglich okay sei, für ihr Tun mehr Geld zu verlangen. Oder eine Pause zu machen. Sich etwas zu gönnen. Ich frage Sie, liebe LeserInnen, heute ganz bewusst, ob es in Ordnung ist, wenn jemand so erfolgreich ist, dass er sehr gut verdient? Wäre es auch okay, wenn so ein Mensch drei Tage in der Woche nichts tun muss, weil er es sich leisten kann, die Arbeit an jemand anderen zu delegieren? Genau betrachtet, ein Glücksfall – und dennoch fällt es vielen unglaublich schwer, dieses Glück wahrzunehmen, anzunehmen. Sich darin dankbar und bewusst fallen zu lassen. So als hätte man den Erfolg gar nicht verdient.

IMMER BESCHÄFTIGT. Die meisten sind darauf konditioniert, sechs Tage die Woche zu arbeiten, zu leisten und immer neuen Zielen nachzujagen. Plötzlich nur mehr drei Tage im Einsatz zu sein, kann ziemlich unruhig machen. Weil wir es gewöhnt sind, ununterbrochen beschäftigt zu sein und

ur wer dauernd „im Lizenz zur Daseins- Phänomen, das oft elt. Kennen Sie die e Mutter freundlich aber sportlich!" – und die betroffene andere Mutter dann so antwortet: „Wir wissen auch nicht, von wem es das hat, ich war ja immer ungeschickt." Das erzeugt in uns den Eindruck, dass das eigene Gelingen nur mit äußerlichen Bedingungen zu tun hat und nicht mit uns selbst. Jahre später geht das dann so: Jemand sagt zu uns, dass wir gut ausschauen, und wir antworten darauf mit einem „Das muss wohl am Licht liegen!". Dass ich es womöglich selbst sein könnte, die – ganz von allein und einfach so – großartig, schön, wunderbar, fantastisch und einmalig ist, käme uns kaum in den Sinn.

SELBSTOPTIMIERUNG. Sehr viele Ratgeber verraten uns, was wir tun können, damit wir uns besser fühlen. Unendlich viele Angebote kursieren im Netz, wie wir erfolgreicher, fitter sowie jugendlicher, schöner und leistungsfähiger werden ... Aber wer zeigt uns eigentlich, wie wir mit den positiven Ereignissen, mit den Momenten des eigenen Erfolgs umgehen können? Dafür gibt es keinen Leitfaden, sondern – im Gegenteil – vor allem Tipps, wie wir noch „besser" werden können, im Sinne steter Selbstoptimierung. Aber was, wenn endlich etwas gelingt und dafür die Lorbeeren zu ernten wären? Dürfen wir das genießen, weitererzählen, lautstark stolz darauf sein? Die meisten Menschen erzählen lieber davon, dass etwas nicht klappt. Ich finde, es ist an der Zeit, hier endlich etwas ganz anders zu machen. Hinspüren, atmen, eintauchen – ins Gefühl, angekommen zu sein, auf einem der vielen Gipfel des Lebens. Etwas geschafft zu haben – und das auch richtig, richtig feiern zu dürfen. Auf einmal dürfen wir uns drei Tage unter der Woche freinehmen. Gegönnt! Etwas Gutes für uns selbst tun. Gegönnt! Zeit für ein Hobby, die Familie oder Freunde haben. Gegönnt! Oder für eine Reise, vielleicht ein soziales Engagement. Alles kein Luxus – sondern richtig, richtig verdient. Wenn sich eine Verschnaufpause ergibt, sollten wir also zugreifen, uns das Gefühl von Freiraum gönnen. Um uns zu freuen und wertzuschätzen, was passiert ist. Klopfen wir uns also auf die Schultern – und all jenen, die an diesem Erfolg beteiligt waren. Kosten wir es aus, uns zurücklehnen zu können, sich im Moment fallen zu lassen, um in das Gefühl einzutauchen, dass etwas gelungen ist. Pause machen, Luftholen, das Schöne zulassen. Weil wir nie wissen, wann die Verschnaufpause zu Ende ist und wie es weitergeht. Erfolg ist eine Reise, kein Ziel. Sich dessen bewusst zu sein, ist ebenfalls Teil eines achtsamen Umgangs mit dem Leben und sich, als Mensch. Ich nenne das „Freundschaft mit mir selbst": Wohlwollen für das eigene Tun und Sein. Also keine falsche Bescheidenheit! Stehen wir dazu, wenn etwas gelungen ist, genießen wir diese Glücksmomente. Aus dieser Fülle heraus kann wieder etwas Gutes entstehen. Wenn ich etwas gelernt habe, dann das: Macht mir jemand ein Kompliment, sage ich einfach nur Danke. Mit erhobenem Haupt, im Bewusstsein, dass ich sicher zum Gelingen meinen Teil beigetragen habe. Das gilt auch für Sie. ■

FOTOS: JENIA SYMONDS

DIE KUNST, SICH HELFEN ZU LASSEN

NICOLE HOBIGER-KLIMES

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

Das schaffe ich schon! Augen zu und durch. Das stemme ich allein. Sie kennen solche Sätze? Es sind tief verinnerlichte Mantras, verknüpft mit der Idee, dass wir um jeden Preis stark sein müssen. Und zwar allein.

Zunächst ein paar Gedanken zu den beiden Polen Geben und Nehmen. Selbst um Rat oder Unterstützung gefragt zu werden, gefällt uns meist. Wir genießen es, als kompetent und vertrauenswürdig wahrgenommen zu werden. Auf der anderen Seite sein, das wollen wir eher nicht. Wir wollen keinesfalls jene Person sein, die etwas braucht oder um Hilfe bitten muss. Sich von anderen Menschen helfen zu lassen oder gar darum zu bitten, kostet Überwindung. Doch manchmal geht's nicht anders. Mehr noch: Manchmal bringt uns der kleine Satz „Bitte hilf mir!" um Lichtjahre weiter. Das habe ich früh gelernt. Ich war 17 Jahre alt, sehr gut in der Schule, doch das Fach Chemie habe ich nicht verstanden. Vor den Prüfungen war mir oft mulmig. Also tat ich etwas, was viele in der „Erwachsenenwelt" als Schwäche ansehen würden. Jemanden um ein Lerntreffen bitten, der viel besser in Chemie war als ich. Es lohnte sich mehrfach.

BITTE UM UNTERSTÜTZUNG. Heute bin ich Achtsamkeitstrainerin, und als diese sage ich: Es geht weder darum, stark oder schwach zu sein, sondern schlicht um das Wahrnehmen, was da ist. Weil alles, was gerade da ist, da sein darf. Die Stärke, die Schwäche, der Zweifel, die Überforderung – und damit verbunden das eigene Sein. Die ganze Bandbreite des Fühlens. Erst wenn ich wahrnehmen kann, wie es mir geht und was sich zeigt, kann sich die richtige Handlungsalternative eröffnen. Indem man sich zum Beispiel klar wird, dass es allein nicht mehr geht, dass man eine helfende Hand braucht, einen Rat, die Weisheit eines anderen Menschen, egal ob von Freunden oder Profis. Um Unterstützung zu bitten, ist eine Stärke. Es zeigt Größe. Wer das nicht kann, verpasst etwas. Außerdem: Wenn Geben und Nehmen in Balance bleiben, entsteht Wundervolles. Wie schön, wenn Stärke und Nachgiebigkeit Seite an Seite sein dürfen und für alles Platz ist, was der Mensch an Qualitäten hat. Wie schön ist es außerdem, die Sanftheit, das Anlehnen und das Annehmen von Wohltaten zu praktizieren.

Ich halte mich da an den bekannten Hirnforscher Gerald Hüther. Er sagt, dass wir für ein gelingendes Leben liebevoller zu uns selbst sein sollten. Dazu gehört auch das achtsame Erkennen, was wir brauchen. Es ist, wie es ist. Manchmal schaffen wir etwas allein, manchmal benötigen wir den Rat oder die Tat eines Mitmenschen. Um Hilfe zu bitten, ist ein gelingender Akt der Selbstfürsorge, der Selbststeuerung und der Selbstliebe. Eine Therapeutin hat mir einmal erzählt, dass viele ihrer Klienten keine Therapie bräuchten, aber sie es sich trotzdem gönnen. Weil sie daran reifen. Ein spannender Ansatz. Ja, wir dürfen uns professionelle Begleitung von einem Therapeuten holen, wenn wir das Gefühl haben, das bringt uns weiter und hilft. Das ist meines Erachtens ebenso ein Akt der Selbstliebe. Und gilt auch für berufliche Belange, bei denen ein Coaching oder eine Beratung beitragen kann, wieder klarer zu sehen. Das hat mitunter sogar präventiven Charakter, daher lautet meine Devise dazu: Besser früher als später. Denn ehrlich: Ist ein Mensch schwach oder verletzlich, wenn er für sich ein Karrierecoaching in Anspruch nimmt oder vor der Geburt eine Hebamme konsultiert? Nein! Vielmehr ist er vorausschauend, motiviert und zielstrebig. Und er nützt den Moment der Ratlosigkeit, um in seinem Leben einen Schritt weiter zu kommen. Alles eine Sache der Bewertung – in unseren Köpfen. Und der Blickrichtung.

NETZWERKEN. Außerdem sollten wir uns bewusst sein, dass auf diese Weise Netzwerke entstehen, in dessen Rahmen wir einander unterstützen und helfend austauschen können. Das schafft Bindung und Verbindung. Miteinander sind wir stärker, je mehr wir interagieren, desto eher kann jeder Einzelne seine Talente einbringen. Denken wir an die Kinder: Sind sie zu schwach, nur weil wir ihnen beim Schreibenlernen behilflich sind? Gar nicht. Viel eher würden wir sie als wissbegierig, unerschütterlich und motiviert beschreiben. Also reichen wir ihnen die Hand. Das sollte auch für Erwachsene gelten. Lassen wir uns also helfen – bei der Kindererziehung, bei der Autoreparatur, der Steuererklärung, aber auch bei der Persönlichkeitsen sehr, sehr viele l laneten, wir mü , und schon gar n sind wir stark, n wir auch viel n ■

FOTOS: JENIA SYMONDS