



3. Eile und Hektik

Die Pace finden

Fenstersturz; Notfall, schnell: Der Praktikant stürmt mit den Blutproben von der Notaufnahme des Krankenhauses ins Labor. Die MTA (Assistentin im Labor) rollt die Augen – bleib bloß ruhig: Hektik wirkt ansteckend, Dieter sagt immer: Das ist ein Resonanzgesetz. Genervt versucht sie, den Barcode-Aufkleber vorsichtig von dem Röhrchen zu lösen, um diesen in gerader Weise (Laborautomaten lesen nur exakt geklebte Etiketten), also brauchbar wieder anzubringen – und das dauert, ist ein Gefummel, und wenn der Aufkleber einreist ist er kaputt. An dem Grad, wie schief Schwester Hilde die Etiketten auf die Blutproben geklebt hat, kann Elke deren Stresspegel aufs Nanogramm ablesen. Weiß sie doch genau: Die Feinmotorik geht bei Stress zuerst verloren.

Würden Sie sagen, ein Läufer eilt durch die Landschaft? Wenn er außer Atem gerät und Gehpausen einlegen muss, war er für einen Dauerlauf zu schnell unterwegs. Eile mit Weile, Tempo, den richtigen Rhythmus finden, nicht zu langsam, nicht zu schnell. Ein langsamer Läufer bewegt sich weniger ästhetisch als einer, der flott läuft, und das können Sie sehen. Denken Sie an einen Klavierspieler. Auch der Pianist hat einen Lauf, übt Geläufigkeit: Etüden von Czerny und Chopin sind beliebt. Ein gedrängter Musikschüler verhaspelt sich, spielt holprig und wird hektisch. Der Volksmund kennt kluge Sprüche: Rote Stellen an Hals und im Gesicht bezeichnet er als „hektische Flecken“. Die Begriffe sind dennoch schwierig. Was verstehen Sie unter „Eile“? Ich meine die gute Eile, welche

die Dinge zügig gelingen lässt. Chefs wissen: Mitarbeiter laufen zu Hochform auf, wenn sie ihnen eine knappe, aber mögliche Zeitvorgabe setzen. Jeder Student kennt das: Die Seminararbeit ist gerade noch vor dem Abgabetermin fertig geworden. Auch der Marathonläufer setzt sich ein hohes, aber gerade noch erreichbares Ziel. Er trainiert ganz exakt, die Pace (das Tempo) zu halten; Profis haben einen Pacemaker (Tempomacher). Studien beweisen: Die effektivsten 20 Minuten der Hausarbeit sind die, kurz bevor der Partner nach Hause kommt.

Wenn wir unseren Rhythmus finden, wenn eine Sache wie von selbst läuft und gelingt, geraten wir in einen Zustand des „Flow“. Dieser Flow wurde vom Psychologen Mihály Csíkszentmihályi in zahlreichen Büchern beschrieben, ein Zustand, in den der Kletterer beim Durchstieg einer langen Wand gerät, aber auch der Chirurg, wenn die Operation gut verläuft. Welt- und zeitvergessen gehen wir ganz in unserem Tun auf. Beim Flow stellt sich dieser Zustand der Leichtigkeit ein und der des Glücks, obwohl wir dabei an der Belastungsgrenze gleiten, die nahe der Überforderung ist; allerdings wird diese Grenze nie überschritten. Beobachten Sie Kinder, wenn diese ins Spiel vertieft sind. Hektik dagegen hat immer etwas mit Überforderung zu tun. Wenn der Fuß schneller kuppelt und die Hand flatter schaltet, als der Kopf es gelernt hat, sendet das Getriebe krachende Grüße, dann war Hektik im Spiel, vielleicht verursacht durch Stress. Der Schauspieler kennt es: Ohne Lampenfieber wird die Vorstellung lau. Man braucht diese optimale Erregung, nicht zu stark, nicht zu schwach.

Wussten Sie, dass alle Bewegungsabläufe wie Schwimmen oder Radfahren als Engramme im prozeduralen Gedächtnis [1] gespeichert sind? Ob wir ein Glas Wasser einschenken oder den Schlüssel ins Schloss stecken. Engramme funktionieren ähnlich dem Programm der Waschmaschine: Damit steuert das Gehirn unsere Bewegungsabläufe. Schließlich werden Routinen daraus. Je mehr und besser Sie geübt haben, desto feiner werden Ihre Bewegungen. Der Geiger erreicht frühestens nach zehntausend Übungsstunden den Höhepunkt seiner Karriere. Hektik verhindert das geschmeidige Abrufen der Bewegungsmuster. Bei Gefahr, aber auch bei Stress, springt ein Notprogramm ein, eine Überlebensreserve. Sie kennen das von den Reflexen: Diese sind ausfallsicher, aber etwas eckig, weil Hirnteile umgangen werden. Wer nicht in *jeder* Situation *schnell* reagierte,

zum Beispiel wenn der Tiger kam – von dem stammen wir nicht ab [2]: Ein Erbe der Evolution. Wird aus Gefahr Lebensbedrohung und sehen wir keinen Ausweg, stehen wir wie versteinert da. Die Tiere stellen sich tot.

Ich fasse zusammen: Die gute Eile führt zu geschmeidigen, die Hektik zu fahrigten Bewegungen. Wenn jemand Stress hat, geht zuerst die Feinmotorik verloren: Wir tropfen beim Einschenken neben das Glas, wir stochern am Schlüsselloch herum und was mir im Beruf immer wieder auffällt: Der Einsender klebt die Etiketten schief. Der aufmerksame Beobachter kann den Stresspegel an den Handlungen der Menschen ablesen. Hektik muss nicht sein, Sie machen Ihren Stress selbst. Es ist ein großer Irrtum zu meinen, eine Sache ginge dadurch schneller. Die Fehler nehmen zu, das Ergebnis wird schlechter und beachten Sie: Es *dauert messbar länger*.

„Stress hat man nicht, weil man keine Zeit hat, man hat keine Zeit, weil man Stress hat.“

Dieter Past

Mein Rat

„Wenn Sie es eilig haben, machen Sie langsam, sonst wird es hektisch“.

[1] Ein Konzept von verschiedenen Nerven an unterschiedlichen Orten im Gehirn, die Fertigkeiten steuern, die implizit, automatisch, also ohne Nachdenken funktionieren.

[2] Nur wer überlebt, kann seine Gene an Nachkommen weitergeben. Ein neugeborenes Lamm besitzt alle Fähigkeiten, um der Herde zu folgen.

Literatur

Lothar J. Seiwert: Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Frankfurt am Main, (Campus), 2005

Mihály Csikszentmihályi: Flow das Geheimnis des Glücks. Stuttgart, (Klett-Cotta), 2010

Ganzheitlich handeln

Ohne Wasser kein Denken

Die Testleser hatten, genau wie Sie, bis zu dieser Stelle erst drei Kapitel gelesen und konnten doch schon erste kleine Erfolge erzielen. Ich werde Ihnen nun verraten, wie Sie noch schneller Fortschritte machen können: *Lassen Sie sich noch mehr Zeit!* Das klingt paradox, aber es stimmt. Beginnen Sie Ihren Tag mit fünf Minuten Dankbarkeit. Danke, dass Sie gesund sind, dass Sie zu essen und frisches Wasser haben. Danke für diese Selbstverständlichkeiten, die wir sofort vermissen würden, wenn sie fehlten.

Der Körper erfolgreicher Menschen ist wie ein Hochleistungsmotor, deshalb braucht er Superbenzin und Hochleistungsmotorenöl. Sie können keine fünf Kilometer schnell laufen, wenn Sie falsch gegessen haben oder durstig sind, geschweige denn einen Marathon. Achten Sie darauf, dass Sie tagsüber genug trinken. Konzentration und Leistung fallen sofort ab, wenn Ihr Körper dehydriert. Viele trinken in der Arbeit Kaffee, der aber entwässert. Oder sie trinken nichts mehr bis zum Feierabend, außer in der Mittagspause. Halten Sie stets gutes Wasser bereit. Nehmen Sie ein nahrhaftes Frühstück ein. Essen Sie es langsam, kauen Sie bewusst und schmecken Sie intensiv.

Nun gönnen Sie sich zehn Minuten Inspiration! Das ist viel besser als zehn Minuten Katastrophenberichte in der Zeitung zu lesen oder im Radio zu hören. Hätten Sie jemals von der Vogelgrippe, Ebola oder dem Ukraine Konflikt ohne die Medien gehört? Bedroht Sie das alles wirklich? Diese zehn Minuten genügen, um ein Kapitel zu lesen, um einen Link, den ich empfohlen habe, zu googeln oder um etwas nachzuschlagen, was Sie weiterbringen könnte. Das ist ganz wichtig. Weil ich das immer so halte, konnte ich unglaublich viel machen. Ich werde stets gefragt: Wann tust du das alles? Viele sagen: Ich habe keine Zeit, ein Buch zu lesen – ich dagegen hatte noch genug Zeit eines zu schreiben. Jedes Kapitel ist mindestens sieben Mal überarbeitet worden, bevor Sie es lesen.