Vorab zu Kapitel 05 Leben und Leben im Jetzt

Der Meister und der Professor

Gedankenmüllabfuhr - Zen

Ein renommierter Engländer, Wissenschaftler und Oxford-Professor, reiste nach China, um bei einem "Meister des Zen" Anregungen für sein weiteres Leben zu erhalten. So besuchte er den Zen-Meister in seinem Haus. Kaum dass er eingelassen war und dem Meister gegenüberstand, sprudelten seine Fragen und Ideen aus ihm heraus. Der Zen-Meister hörte sich alles wortlos an und kochte währenddessen Tee. Er stellte eine schöne Tasse aus feinem chinesischem Porzellan in eine Untertasse, deutete dem Professor sich zu setzen und platzierte die Tasse vor ihm auf dem Tisch. Nun begann er, die Tasse mit dem heißen schwarzen Tee aus der Kanne zu füllen. Der Professor redete immer noch ununterbrochen, während der Meister schwieg. Der Zen-Meister hörte mit dem Eingießen des Tees auch nicht auf, als die Tasse längst voll war und so lief das Getränk zuerst über den Rand der Tasse in die Untertasse und sogleich über den ganzen Tisch. Der Professor sprang auf, um nicht nass zu werden und rief entsetzt: "Was machen Sie?"

Der Meister sprach: "Dein Kopf ist voll wie diese Tasse. Du bist gekommen, um bei mir zu lernen. Siehst Du, in eine volle Tasse kann man nichts eingießen." Er leerte den Tee in eine Schüssel und wischte den Tisch mit einem Tuch. Weiter sprach er: "Gehe du heute nach Hause und leere die Gedanken aus deinem Kopf. Komme morgen wieder, dann beginnt die erste Lektion"

"Lesen Sie ganz langsam – nicht mehr, als bis Ihre Tasse voll ist. Tun Sie etwas!" **Mein Rat**

5. Leben und Leben im Jetzt

Zen für Europäer

Ja, wo leben Sie denn? Lebt Ihr Körper wirklich im Takt mit Ihrem Geist? Sie putzen Zähne, sind aber in Gedanken schon in der Küche. Ihr Körper fährt Auto, Ihr Hirn ist schon im Büro oder im Supermarkt. Alles das ist möglich, weil wir Routinen ausgebildet haben, eine Art Autopilot. Bevor ich zum "aber" komme, muss ich sagen, praktisch ist es schon, Multitasking spart Zeit. Wie ist es, wenn Sie essen, genießen Sie bewusst oder füllen Sie nur Nährstoffe nach, wirklich? Der wesentliche Unterschied vom Leben im Automatikmodus zum Leben im Jetzt besteht darin, dass Ersteres unbewusst, das letzte bewusst geschieht. Das Leben funktioniert von selbst, Sie müssen sich keine Gedanken machen, aber Sie können es, wenn Sie wollen, und das würde Ihre Lebensqualität erheblich steigern.

Zunächst klären wir: Was ist jetzt? Es gibt die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Oma lebt oft in der Vergangenheit. Jugendliche ersehnen die Zukunft: Endlich 18! Das Gehirn denkt zurück oder voraus, während Ihr Körper an die Gegenwart gekettet ist. Und diese Gegenwart dauert genau drei Sekunden. Vexierbilder sind doppeldeutige Bilder. Kennen Sie die Vase und das Gesicht oder den Necker-Würfel? Wenn man das zweite Bild im Bild entdeckt hat, zeigen sich zwei verschiedene Inhalte, diese Bilder springen dann alle drei Sekunden vor unserem geistigen Auge hin und her. Ein Gedanke dauert etwa drei Sekunden. Wir treffen in Reim und Rhythmus der Lyrik und in der Musik auf diesen Zeittakt. Was innerhalb von drei Sekunden stattfindet, verknüpfen wir als kausal, weil es uns gleichzeitig erscheint. Wenn ein Glas zu Boden fällt, hören wir unmittelbar danach das Klirren und sehen die Scherben. Zeitgleich deutet unser Hirn den Zusammenhang.

Seit 35 Jahren beschäftige ich mich mit Zen. Die erste Geschichte, die ich hörte, war die: Der Meister spricht zu seinen Schülern: "Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich …" Aber das machen wir doch auch, sagten die Schüler. "Nein! Das tut ihr nicht! Denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon wieder, wenn ihr noch unterwegs seid, glaubt ihr schon, am Ziel zu sein …"

Folgende Geschichte habe ich so erlebt: Ich gehöre zu einer Laufgruppe eines Breitensportvereins. Es war der Tag, an dem wir zum Silvester-Lauf eines befreundeten Vereins, in eine 25 Kilometer entfernte Nachbarstadt fuhren. Um 14 Uhr fiel der Startschuss. Der Heiner und seine Frau haben sehr viel Zeit, er ist gerade in Rente, sie arbeitet nicht mehr. Heiner sagte bereits gestern zu seiner Frau, die auch mitläuft: "Wir müssen die Sporttasche richten, damit es morgen schneller geht". Am Silvestertag meint er: "Wir müssen eher losfahren, damit wir rechtzeitig dort sind". Der Parkplatz liegt bei einem Sägewerk und es gibt unendlich viele Parkplätze. Am Parkplatz fordert er seine Frau auf: "Hol schnell die Sporttasche, damit wir in der Dusche einen guten Platz bekommen" (Es gibt 30 Duschen). Beim Anmelden für den Start sagt diese: "Geh schnell zur Startlinie, damit wir vorn sind" (Es ist ein Volkslauf, kein Wettkampf). Der Lauf findet in einer dörflichen Gegend statt. Es gibt so gut wie keinen Verkehr, die Straßen sind breit. 270 Teilnehmer, also wozu die Hektik. An der Startlinie wünscht er: "Wenn du im Ziel bist, geh schnell duschen, damit wir im Saal einen guten Platz bekommen". Sowie der Platz für die Siegerehrung eingenommen ist, sagt er: "Behalt den Platz, ich bringe schnell die Sporttasche ins Auto, damit wir danach schnell nach Hause fahren können". Der Heiner und seine Frau sind zwar körperlich da, aber ihr Geist eilt schon voraus. Angetrieben von einer inneren Unruhe. Eine selbst erlernte Routine treibt sie an. Niemand außer die beiden selbst bestimmen, wie und wie schnell sie das alles tun.

Wir machen ein Gedankenexperiment. Sie sind in einem arabischen Land beim Diebstahl erwischt worden. Weil Ihre Tat als besonders verwerflich erachtet wird, wird man Ihnen beide Hände abhacken. Das ist so üblich dort. Als letzten Akt der Gnade dürfen Sie noch einmal in Ihrem Leben eine Flasche Mineralwasser öffnen. Sie dürfen ein Glas genau halb voll schenken und dieses in die Hand nehmen, zum Mund führen und austrinken. Nie wieder in Ihrem Leben werden Sie mit Ihren Händen eine Flasche öffnen. Nie wieder werden Sie tasten können, wie sich Glas anfühlt. Nehmen Sie nun ganz bewusst eine Mineralwasserflasche, ertasten Sie die Form, fühlen Sie Temperatur und Schwere. Dasselbe machen Sie mit dem Glas. Nun öffnen Sie ganz bewusst den Verschluss, kippen die Flasche, spüren dabei die Schwerpunktverlagerung, während das Wasser perlend in das Glas fließt. Heben Sie es an, um daran zu riechen. Führen



Sie das Glas zum Mund, berühren die Lippen und lassen ganz vorsichtig etwas Wasser über die Zunge fließen. Schlucken Sie nicht gleich, schließen Sie Mund und Augen und atmen durch die Nase ein. Was kostet ein Glas Wasser und was ist es wert? Legen Sie einfach das Buch weg und machen es. Genießen Sie jetzt.

Mein Rat

"Leben Sie öfter im Jetzt, werden Sie achtsamer!"

Literatur

Wolf Schneider, Deutsch für Profis, München, (Goldmann), 2011

Burnout vorbeugen

Sinnhaftes Tun

Der vom Burnout (depressives Erschöpfungssyndrom) betroffene Mensch ist unfähig, mit sich im Jetzt zu leben. Der muntere Idealismus der Jugend ist verflogen. Er hat einen starken Willen erfolgreich zu sein. Diese Eigenschaft wurde bereits in der Kindheit geprägt. Sei fleißig, leiste etwas und du wirst gelobt und geliebt. Er hat viele Fähigkeiten entwickelt und ist sehr leistungswillig, was aber in dem Moment zu einem Balanceverlust führt, indem er seine eigenen Werte zurückstellt. Dadurch, dass er tut, was man von ihm erwartet, ist er fremdbestimmt. Er gerät in einen Stresskreislauf, der in der Erschöpfung mündet. Eine lächerliche Vorstellung, Menschen wie Mutter Theresa oder der Dalai Lama bekämen ein Burnout. Dies passiert diesen Menschen niemals, weil sie ihr Leben mit Sinn füllen. Burnout erzeugt ein Gefühl der Leere, weil der Sinn hinter all den Anstrengungen verloren gegangen ist.

Dieses Buch ist ein Coachingbuch, das Ihnen helfen soll, erfolgreicher zu werden. Perfektionismus ist ein Irrweg! Erfolg um jeden Preis sowieso. Wenn Sie Erfolg so definieren, wie unsere westliche Gesellschaft ihn sich vorstellt, können Sie in Gefahr geraten. Viele Probleme beginnen mit Balanceverlusten. Das gilt auch für den Erfolg. Finden Sie bitte den Mittelweg. Verharren Sie natürlich nicht in Untätigkeit, aber gönnen Sie sich Pausen, um zu leben, Pausen, um sich selbst zu fühlen und Pausen, um lieben Menschen zu zeigen, ich mag dich, ich bin da. Der Burnout-Betroffene verliert nämlich auch das Gemeinschaftsgefühl. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu fühlen, Zeit für Zwischenmenschliches, auch während der Arbeit. Halten Sie an Ihren Wertmaßstäben und tiefen Überzeugungen fest, auch wenn es kurzfristig Nachteile bringt. Sie möchten sich auch morgen noch in den Spiegel schauen können.

All diese wichtigen Dinge können Sie nur im Jetzt tun. Die Gegenwart dauert drei Sekunden. Das Leben im Jetzt garantiert Ihnen eine stabile Selbstregulation und ausreichend Ruhephasen, die ebenfalls beim Burnout-Kranken verlorengehen.

Ich komme später noch darauf, dass Sie sich ein großes Lebensziel suchen sollen. Das beschert Ihnen weitere Eigenschaften, die Sie vor Depression und Burnout schützen: Zuversicht und Enthusiasmus. Ein Faktor beim Burnout ist der: Der Betroffene drängt ständig aktiv zu sein wie der berühmte Hamster im Laufrad, aber ebenso wie dieser kommt er nicht von der Stelle.

Viele Helfer mühen sich ab, aber die Gesamtsituation der Betroffenen wird kaum besser. Die fehlende Wirksamkeit kann auch beim Helfer zum Burnout führen. Eine Grundvoraussetzung für Wirksamkeit ist, dass Sie Ihre Vorsätze auch umsetzen. Wenn Sie in der Elternrolle sind, dann seien Sie sich bitte bewusst, dass Sie Ihrem Kind einen schlechten Dienst erweisen, wenn Sie es in eine übertriebene Erfolgsrolle drängen oder Ihren persönlichen materiellen Erfolg zelebrieren, denn Sie sind auch Vorbild.

Literatur

http://www.youtube.com/watch?v=B-xL5DptXr8 (Abruf: 12. Oktober 2014)

