

Innere Ruhe schafft äussere Leistungsfähigkeit

Stabil durch die Krise gehen

Von Hartmut Volk

Alles verändert sich gleichzeitig und gleichzeitig immer schneller. Es ist schwer geworden, mit der sich täglich wandelnden Welt noch Schritt zu halten. Sicher ist nur: Morgen geht gestern nicht weiter. Doch niemand weiss: Wie wirds weitergehen?

Früher war Veränderung ein in sich abgegrenzter Zwischenschritt, der lange Phasen der Stabilität und Kontinuität kurz unterbrach. Jetzt gehört ein Leben in und mit dauerhaft instabilen, turbulenten Umwelten mittlerweile zum ganz normalen Alltag.

Die permanente Unsicherheit ist Normalzustand. Handlungs- und noch viel mehr Zukunftsplanung, unternehmerische wie private, ein entsprechend steiles Wagnis. Die sich daraus ergebende Verunsicherung und Anspannung ist stark. Das treibt um. Innere Ruhe, Bedachtsamkeit und Besonnenheit sind rare Güter geworden.

Sich die Ruhe zurückerobern

Fachleute registrieren das mit Besorgnis. Sie sehen darin den grossen Kräftefresser und Mürbemacher unserer Zeit. Und sie weisen darauf, dass gerade sie, die innere Ruhe, beträchtliche, auch kreative Kräfte freisetzt, den Blick

klärt und schärft. Und nichts mehr als das werde zur persönlichen wie betrieblichen Krisenbewältigung gebraucht. Unternehmerisch auch mit Blick auf die innerbetriebliche «psychologische» Wirkung auf die Belegschaft.

Die allenthalben zu spürende nervöse Aufregung, der umtriebige Aktionismus trägt also kaum zur konstruktiven, weit-

sichtigen Krisenbewältigung bei. Die durchaus vorhandenen Kräfte können ihre Wirkungskraft erst dann entfalten, wenn innere Ruhe und die sich daraus ergebende

Innerlich auf Kurs bleiben

Offenheit für das wirklich Notwendige sie tragen.

Erst dann wird das möglich, was Lebenserfahrung wie psychologische Forschung als wichtigsten Ansatz zur Problemlösung wie Krisenbewältigung erkannt ha-

ben: Einen Schritt zurückzutreten, sich von den Problemen zu lösen, nicht verbissen festzuhalten, sondern loszulassen, sich nicht zu verkramphen und sich – oft wider besseres intuitives Wissen – auf etwas zu versteifen.

Diese segensreiche Wirkung des mit innerer Ruhe In-der-Welt-Stehens gilt es zur persönlichen Stabilisierung in destabilisierender Zeit wiederzuentdecken und für sich zurückzuerobern. Denn aus permanenter innerer Aufregung geht nicht nur der Blick für die tatsächlichen Zusammenhänge verloren und damit auf das Erkennen von Handlungsalternativen, der Mensch achtet auch nicht mehr auf sich selbst, sein Verhalten.

Blind für das Wesentliche

Das erklärt die allgegenwärtige Reizbarkeit, die Aggressivität, die selbst bei wichtigsten Anlässen aufflammt, den Blick trübt und die Gefahr mit sich bringt, laufend in die Falle voreiliger Beurteilungen und Bewertungen zu laufen. Alles wird nur noch negativ getönt wahrgenommen. Mit der Folge: Wesentliche Aspekte einer Situation werden übersehen und nicht berücksichtigt, Handlungsmöglichkeiten nicht erkannt. So wächst das Risiko, sich an den falschen Problemen abzarbeiten und zu erschöpfen.

Die Hirnforscher erklären diesen ungunstigen Gang der Dinge so: Wird im Kopf die Erregung zu gross, brennen alle Sicherungen durch. Dann übernehmen uralte Notfallprogramme das Kommando. Sofern es wirklich ums nackte Überleben geht, ist das auch sinnvoll. Dann hilft das, was so in Gang gesetzt wird, zu überleben. Sei es als Angriff oder als Flucht.

Aber in einer turbulenten, fortlaufend von kleineren und grösseren Krisen heimgesuchten Welt hilft die archaische Notfallprogrammierung wenig weiter.



Archivbild

Sich auf eigene Stärken besinnen

Hartmut Volk, Diplom-Betriebswirt, freier Wirtschaftspublizist, Am Silberborn 14, D-38667 Bad Harzburg, Tel. +49 (0)5322 2460, hartmut.volk@t-online.de

Ganz im Gegenteil, sie giesst, bildlich gesprochen, noch Öl in die Flammen. In verunsichernden Zeiten auf Kurs zu bleiben verlangt ruhiges, besonnenes Nachdenken, Umsicht, abwägende Voraussicht, situatives Einfühlungsvermögen.

Dem Körper Gutes tun

Doch wie diesem Zustand näherkommen? Auch hier führen viele Wege nach Rom, gibt es unterschiedliche Ansatzpunkte. Auf einen entscheidenden weist die erfahrene Zürcher Körpertrainerin Benita Cantieni hin, wenn sie in ihrem neuen Buch «Catpower» darauf aufmerksam macht: Good News: Sie besitzen ein Meisterwerk, Ihren Körper. Bad News: Sie wissen nicht, wie dieses Meisterwerk wirklich behandelt werden will.

Eine leider noch immer verkannte Voraussetzung für mehr innere Ruhe und die sich daraus ergebende stabilere Leistungsfähigkeit ist ein gut behandeltes Körper, betont Cantieni im Gespräch. Eine komplementäre Voraussetzung ist Disziplin im Denken. Darauf weist der Dossenheimer Fachmann für mentale Arbeit, Professor Hans Eberspächer, in seinem Buch «Gut sein, wenns darauf ankommt – Erfolg durch mentales Training» hin.

Nützliche Verhaltensweisen

Ausserordentlich förderlich auf innere Ruhe und Bedachtsamkeit wirkten sich, so Eberspächer, vier «Verhaltensweisen» aus, die – ebenso wie die pfleglichere Behandlung des eigenen Körpers – «mit ein wenig Selbstdisziplin unschwer durchzuführen wären»: die Steuerung der Selbstgespräche, der Vorstellungen, der Aufmerksamkeit und der Glaube an die eigene Bewältigungsfähigkeit.

Selbstgespräche begleiten uns durch den Tag. Mit wachsender Beanspruchung wird dieser innere Dialog intensiver. Förderlich auf innere Ruhe und Bedachtsamkeit wirkt, sich in Selbstgesprächen mit zuversichtlichen Gedanken aufzubauen und sich auf die anstehenden Aufgaben zu fokussieren. Selbstzweifel und Angstphantasien hingegen begünstigen die innere Unruhe und Selbstverunsicherung.

Vorstellungen beeinflussen, wie wir was erleben. Sie steuern unser Handlungsvermögen und unsere Handlungen. Zudem beeinflussen sie, wie wir auf andere wirken. Ängstliche Vorstellungen machen befangen, verunsichern, blockieren die Handlungsfähigkeit und beeinträchtigen unsere Anmutungsqualität. Zielorientierte Vorstellungen hingegen ma-

Lesetipp

Benita Cantieni: **Catpower – Das ultimative Körperbuch.** Südwest Verlag, München 2009, 253 Seiten, CHF 34.90/19,95 Euro.

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher: **Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen.** Verlag Hans Huber, Bern 2006, 164 Seiten, CHF 43.50/26,95 Euro.

Gerald Hüther: **Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden.** Verlag Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen, 7. Auflage 2007, 130 Seiten, CHF 29.–/15,90 Euro.

Hans Eberspächer: **Gut sein, wenns darauf ankommt – Erfolg durch Mentales Training.** Hanser Verlag, München, 2., überarbeitete Auflage 2008, 218 Seiten, CHF 36.–/19,90 Euro.

Walter Braun: **Auf der Suche nach dem perfekten Tag – Das Tao der Zufriedenheit.** Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2008, 231 Seiten, CHF 16.80/8,95 Euro.

Gert Scobel: **Weisheit – Über das, was uns fehlt.** DuMont Buchverlag, Köln 2008, 477 Seiten, CHF 44.90/24,90 Euro.

chen Handlungsmöglichkeiten, Alternativen und neue Wege sichtbar, fördern unsere Ausstrahlung. Sie setzen Kräfte frei und verhindern eine verzerrte Wahr-

auf «Morgen», auf das, was kommen könnte, zugespitzte Denken macht unruhig, destabilisiert. Innere Ruhe und mit ihr kraftvolle Handlungsfähigkeit verlangen das Verankertsein im Hier und Jetzt.

Und – das einzusetzen, was wir können und was uns zur Verfügung steht. Und nicht laufend über das nachzugrübeln, woran es uns mangelt. Wer nur mit seinen tatsächlichen oder vermeintlichen Schwächen und Unvollkommenheiten beschäftigt ist, scheitert an sich selbst. Stabile, zuversichtliche, aus innerer Ruhe kommende Leistungsfähigkeit braucht die Überzeugung von der Wirksamkeit des eigenen Handelns trotz gegebener Schwächen, die selbstbewusste und sichere Besinnung auf eigene Stärken. ■

Wenn die Sicherungen durchbrennen ...

nehmung des Ausmasses möglicher Schwierigkeiten.

Unsere Aufmerksamkeit wird in dieser Welt hoch beschleunigten Wandels stark von dem gefesselt, was kommen könnte. Das beeinträchtigt die Konzentration auf den Tag, auf das Hier und Jetzt. Doch das im wesentlichen