

Düsenjäger, Fahrrad oder beides... aber wie?

Wir leben in einer „schnellen“ Welt mit einer rasanten Entwicklung in der Informationstechnologie. Der Anspruch, stets erreichbar zu sein, ist erheblich gewachsen. Vor mehr als 10 Jahren berichtete das „Spiegel“-Magazin bereits über den „Trend zu weniger Tempo“ und „Entschleunigung als Gebot der Stunde“. In letzter Zeit werden Schnelligkeit und Beschleunigung zunehmend herabgewürdigt, ja geradezu dämonisiert, während Langsamkeit und Entschleunigung nahezu verherrlicht werden.

Zeit ist relativ und eine Frage der Betrachtung und Wahrnehmung. Wir alle kennen Momente, in denen die Zeit wie im Flug vergeht, und Momente, in denen wir das Gefühl haben, dass die Uhr langsamer tickt. Zeit kann sich also im Zeitlupentempo „fortbewegen“ oder rasend schnell an uns vorbeiziehen. Die Geschwindigkeit, in der sie verstreicht, ist allein abhängig von unserer Wahrnehmung und davon, worauf wir unseren Fokus richten.

Im Hier und Jetzt

Wo ist unser Fokus in den Momenten, in denen wir uns gehetzt fühlen und das Gefühl haben, wir hätten keine Zeit zum Ausruhen? Wo, wenn wir auch in unserer Freizeit einfach nicht abschalten können oder wenn wir ausgeruht aus dem Urlaub kommen, uns aber anschließend schnell wieder gestresst fühlen?

Ich habe keine Zeit, mich zu beeilen

Der Fokus ist dann in der Regel nicht auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, stattdessen pendeln unsere Gedanken zwischen Vergangenheit und Zukunft. Bewusst oder unbewusst beschäftigen wir uns mit dem, was wir bereuen oder was uns verletzt hat, d.h. erlebte Situationen, die wir noch nicht verarbeitet oder losgelassen haben. Hinzu kommen die Erwartungen, die wir an uns selbst stellen, und die Sorgen und Ängste vor dem, was passieren könnte, z.B. wenn wir nicht erreichbar sind, nicht alles erledigen, nicht für alle da sind, jetzt krank werden usw. Ein solches Empfinden kann negativen Stress und Druck erzeugen und lässt uns – unabhängig von dem, was gerade passiert – im gegenwärtigen Moment weder entspannen noch sein.

Babys und Kinder leben uns vor, was es bedeutet, hundertprozentig auf das Hier und Jetzt fokussiert zu sein – das Leben voll zu erfahren einschließlich aller Gefühle, die da sind. Sie zeigen uns, dass man selbst in der schnellsten Bewegung entspannt sein kann, wenn man sich ihr ganz hingibt.

Schnelligkeit und Hingabe sind kein Widerspruch. Das Tempo zu wechseln und anzuhalten ist nicht problematisch, solange wir in unserer Mitte ruhen. Der Stau, der Berufsverkehr, herumtobende Kinder, nervige Kollegen, der fordernde Chef – all diese Dinge, die um uns herum geschehen, können uns erst dann etwas anhaben und unsere Kräfte rauben, wenn wir aus der inneren Balance geraten sind.

Den Druck herausnehmen

In unser aller Leben gibt es unzählige Situationen, die uns herausfordern. Vielleicht arbeiten wir in einer Firma, in der wir, ganz gleich, wie sehr wir uns bemühen, keine Anerkennung bekommen. Vielleicht fühlen wir uns als Alleinerziehende vom Spagat zwischen Beruf und Kindern überfordert. Oder vielleicht sind wir in unserer Beziehung unglücklich, sei es, weil der Partner uns zu sehr einengt oder aber fremdgeht.

Die Liste dessen, was uns unter Druck setzen kann, ließe sich beliebig fortsetzen. Und indem wir gegen das ankämpfen, was diesen Druck erzeugt, setzen wir uns noch mehr unter Druck. Das Annehmen der Situation hingegen und dessen, was sie in uns

auslöst, ist daher oft der erste Schritt aus dem Dilemma. Denn erst durch das Annehmen dessen, was (ja ohnehin schon) da ist, können sich Lösungsmöglichkeiten auftun.

Kindliche Ängste

Wenn wir unsere Gefühle unterdrücken oder ignorieren, bringen wir uns aus dem Gleichgewicht und erzeugen Stress im Körper. Das machen wir meist weder absichtlich noch bewusst. Denn wann immer uns eine Situation lähmt oder uns das Gefühl gibt, nicht anhalten zu können oder zu dürfen, liegt die Ursache hierfür in der Regel schon viel länger zurück.

Es sind zumeist die Erfahrungen, die wir in der Kindheit gemacht haben, die unser Tun und Handeln auch als Erwachsene noch immer bestimmen und dafür verantwortlich sind, warum wir keine innere Ruhe finden, nicht anhalten und nicht im Hier und Jetzt leben können. Wenn wir z.B. als Kind erlebt haben, dass die Zuwendung und Liebe unserer Eltern abhängig war von dem, was wir geleistet haben, und die Leistung dann auch noch am Ergebnis gemessen wurde, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass wir dieses leistungs- und ergebnisorientierte Wertesystem unbewusst übernommen haben und uns nun selbst danach einstufen. Die einstige Angst, bei nicht ausreichender Leistung weder Anerkennung noch Liebe zu bekommen, ist nicht einfach dadurch „weg“, dass wir älter geworden sind. Im Gegenteil wirkt sie noch immer in uns und bestimmt unser Tun und Handeln bis heute, ganz gleich, ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht.

Das erklärt, warum sich so viele Menschen innerlich getrieben fühlen und weder anhalten noch sich ausruhen können, obwohl sie rational gesehen doch längst alles getan haben. Es ist das Kind in ihnen, das nicht zur Ruhe kommen kann und das sich noch immer nach bedingungsloser Liebe sehnt.

Indem wir Vergangenes erkennen und loslassen und unsere alten Wunden heilen, können wir zu Ruhe und Entspannung in uns selbst finden.

Bewusstes Atmen

Was kann ich tun, wenn ich im Hamsterrad von „Ich habe keine Zeit“ feststecke oder häufig aus dem Gleichgewicht gerate? Es gibt verschiedene Lösungsmöglichkeiten, Therapieansätze und Selbsthilfemethoden. Für den Anfang ist es aber meist sinnvoll, sich auf den ersten Schritten zur inneren Balance begleiten zu lassen, denn um innere Blockaden allein aufzuspüren und zu lösen, bedarf es einiger Übung.

Ein Instrument, das uns immer zur Verfügung steht und das wir hervorragend dazu nutzen können, um ins Hier und Jetzt zu kommen, ist unser Atem. Wenn wir unter Stress oder Druck geraten, wird unsere Atmung automatisch flacher, was sich unmittelbar auf unser gesamtes System auswirkt und unsere Kreativität und Energie einschränkt.

Bewusstes Atmen bringt uns augenblicklich in den Moment und in Kontakt mit uns selbst, was sich in einem Gefühl des Loslassens, der Ruhe oder Entspannung ausdrücken kann. Die Zeit scheint wieder langsamer zu werden und es entsteht Raum für bewusste Reflektion vor der nächsten Aktion.

Zwar braucht auch das bewusste Atmen etwas Übung. Doch schon bald geschieht Innhalten und bewusstes Atmen wie von selbst, denn sobald unser Körper die Vorteile erkannt hat, entsteht eine Eigendynamik. Und wenn Stress oder Druck aufkommt, holen wir ganz automatisch tief Luft und holen uns wieder ins Hier und Jetzt zurück. Dort gibt es keine Hamsterräder, sondern nur uns selbst – die einzige Quelle, aus der wir wirklich Kraft und Ruhe schöpfen können.

Unterschwellige Gefühle wahrnehmen

Natürlich können durch das bewusste Anhalten auch unterschwellige Gefühle – von denen wir vielleicht gar nicht wussten, dass sie überhaupt da sind – an die Oberfläche kommen. Doch wenn wir bereit sind, sie anzunehmen und zu

Unser Fokus ist in der Regel nicht auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, stattdessen pendeln unsere Gedanken zwischen Vergangenheit und Zukunft.

fühlen, bietet sich uns eine echte Chance zur Befreiung. Denn im Kern all unserer Gefühle liegt ebenfalls genau die Ruhe, nach der wir im Außen vergeblich suchen.

Was wir gewinnen, ist ein Leben, das uns nicht mehr davonzulaufen scheint, sondern das wir in all seinen Facetten erleben, wahrnehmen und genießen können. Aus der inneren Freiheit heraus können wir mal das Fahrrad benutzen, mal den Düsenjäger oder auch einfach mal anhalten ... vielleicht, um uns wieder daran zu erinnern, dass es nicht die äußeren Umstände sind, die das Tempo vorgeben, sondern wir selbst.

Wir können unseren Fokus jederzeit ändern, warum nicht gleich JETZT?

Bettina Hallifax



Bettina Hallifax, seit 2002 akkreditierte Journey Practitioner, arbeitet eng mit Brandon Bays (Begründerin der Journey Methode) zusammen. Sie leitet seit 2005 die Journey Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie die deutsche Dependance der Journey Seminars Group.

Info: www.thejourney.com und www.thefirststep.nl

