

Optimierung(s-Wahn) bis der Arzt kommt

Die Zeit fliegt und wir stehen vor der Herausforderung, unsere Leistungen den wechselnden Anforderungen der Arbeitswelt und des Privatlebens permanent anzupassen. Ein immerwährender Balanceakt?

Doch: Wie viel Freizeit ist überhaupt notwendig? Dürfen wir uns ausruhen?

Vor mir sitzt ein auffallend gepflegter, attraktiver Mann Mitte fünfzig. Er spricht mit einer sonoren Stimme, hält Augenkontakt und beantwortet die Fragen rhetorisch geschickt. Wir sind uns vor mehr als zehn Jahren im beruflichen Kontext schon einmal begegnet. Heute sitzt er mir als mein Coachee (eine Person, die ein Coaching in Anspruch nimmt) gegenüber. Sein Anliegen?

„In der Gestaltung meines Privatlebens muss ich eindeutig effektiver und effizienter werden“ sagt er. Ich frage ihn nach seinem Grund dafür: „Mein Job verlangt nach 100 Prozent Einsatz. Ich muss brillant sein, witzig, charmant, strahlend und begeisternd.“ Inwiefern muss dafür das Private optimiert werden? „Es nimmt

zu viel Raum ein. Unnötig und einschränkend. Freizeit ist Ballast und diese Ruhe macht mir Stress. Ich fühle mich unproduktiv und Unproduktivität geht überhaupt nicht! Faulheit ist der Schlüssel zur Armut.“

Wow, das nenne ich mal eine klare Einstellung. Klingt jedoch alles andere als gesund.

Magnus arbeitet als internationaler Speaker. Seit er denken kann, ist er beruflich selbstständig und „immer am Akquirieren“, wie er es nennt, um seine Dienste zu verkaufen. Durch seinen Job ist er viel in Bewegung, bereist die Welt und füllt Hallen mit begeisterungswütigen Menschen. Magnus ist bekannt mit vielen Prominenten. Eben noch luncht er mit EUPolitikern, dann ist er auch schon auf einer Gala mit zahlreichen Staatsoberhäuptern und genießt den Luxus.

Sein Wunsch: „Ich möchte noch höher, weiter und schneller unterwegs sein. Und dafür brauche ich mehr Zeit. Schlichtweg Zeit.“ Und so effektiv und effizient, wie Magnus aufgestellt ist, hat er logischerweise auch gleich eine Idee dabei, wie er seinen Wunsch realisieren kann: „Ich will Zeit beim Schlafen einsparen.“

Die Anforderungen, die er an sich selbst und sein Umfeld stellt, sind hoch. Gefühlt ist er „immer im Einsatz“. Er liebt es und gleichzeitig hasst

er die Zeit, in der er stillsteht. Schlaf bedeutet für ihn Verschwendung.

Wichtiger Bestandteil meiner Arbeit als Coach ist die anfängliche Auftragsklärung: Um was geht es in diesem Fall Magnus genau? Was ist sein Ziel? Was möchte er genau erreichen? Und wie sieht er meine Aufgabe in seinem Prozess?

Die Antworten von ihm sind sehr präzise: „Zeitersparnis. Mehr Energie am Tag und Abend. 4,5 Stunden Nachtschlaf. Keine Ermüdungserscheinungen.“

Was seine Idee davon sei, wie das zu schaffen sei, frage ich ihn. Auf darauf die prompte Antwort: „Mach mein Schlafbedürfnis weg. Gib mir unbegrenzte Energie. Mach mich unbesiegt.“

Was denken Sie beim Lesen in diesem Moment? Wie geht es Ihnen, wenn Sie die Zeilen auf sich wirken lassen? Sind Sie gelassen? Entspannt? Voller Verständnis für Magnus? Oder schütteln Sie innerlich den Kopf, verstehen die Hektik nicht? Sie können sein Thema nicht nachvollziehen? Empfinden die angestrebte Raketengeschwindigkeit als irrsinnig?

Da sitzt der erfolgreiche und erfolgswervohnte Magnus und fordert ein, dass ich ihn optimiere.

Diese Art Wünsche oder Optimierungen begegnen mir in der Praxis häufiger. Doch, dass ein Berufsspre-



cher sich auf diese Art und Weise in die völlige Selbstaufgabe zu Gunsten von etwas (ja, von was überhaupt?) treiben möchte, versetzt mich schier in Unglauben.

Er investiert Zeit, die er sich gefühlt nicht nehmen kann. Und doch ist er hier. Auch das ist etwas Besonderes für ihn, wie er zu Anfang betont. Er kam meiner Bedingung für ein gemeinsames Arbeiten nach, und nimmt heute seinen Präsenztermin in der Praxis wahr. Das sei ihm ja in der modernen Zeit mit Skype & Co. schon lange nicht mehr begegnet. Das glaube ich ihm sofort. Denn viele andere Coaches arbeiten online. Doch ist das Meines? Jedenfalls nicht bei den so wichtigen Erstterminen. Für mich ist der persönliche Kontakt unerlässlich. Hier sehe, fühle und erlebe ich das Verhalten und die Körpersprache meines Gegenübers ungefiltert. Und darauf verzichten? Wieso?

Ob er den Auftrag, den er mir stellt, als Coach annehmen würde, wenn er an meiner Stelle wäre, frage ich ihn. „Nein. Ich arbeite nicht mit Einzelpersonen. Ist mir viel zu anstrengend. Die Tiefe und diese ganzen komischen Gefühle würde ich nicht aushalten.“



Ehrliche Antwort.

Ich frage ihn, was wäre, wenn ich den Auftrag ablehne. „Aus welchem Grund?“, fragt Magnus mit großen Augen. Meine Antwort: „Ich bin nicht der richtige Coach für dich, wenn du dein Leben derart optimieren willst. Dafür bin ich nicht zuständig, denn schnelllebig unterwegs sein kannst du alleine. Dafür brauchst du mich nicht. In meinen Augen betreibst du Raubbau an deinem Körper. Dieses selbstschädigende Verhalten unterstütze ich nicht. Noch etwas höher, schneller, weiter und der Arzt muss kommen. Dafür stehe ich nicht zur Verfügung. Wenn du jedoch Lust hast, dir anzuschauen, wie es zu deinem unersättlichen Lebensdurst gekommen ist, wieso du tickst, wie du tickst, und wie du mit dir auch in der Stille gut klarkommen kannst, dann herzlich gerne.“ Stille.

Magnus war an diesem Tag besonders mutig. Er ließ sich auf den Prozess ein und setzte sich fünf Stunden mit sich auseinander. Intensiv und ehrlich. Gefühlt blieben nicht viele Bereiche unangetastet und Tränen flossen im Übermaß. Nach dem Coaching ging ein nachdenklicher, geerdeter Mann aus der Praxis. Gut aufgestellt, realistisch und klar in einem ge-

sunden Sinn. Es war ein großartiges Arbeiten und wieder einmal die Erkenntnis:

Es geht nicht um höher – schneller – weiter. Es geht um innere Zufriedenheit. Was nutzt uns Macht, Reichtum und Status, wenn wir uns innerlich leer fühlen? Wenn wir getrieben und hektisch durch unseren Alltag rennen? Getriebene von unserem eigenen überzogenen Anspruchsdenken?

Gut. Jeder entscheidet für sich, nach welchen Werten er leben möchte. Und in welchem Tempo er unterwegs ist. Die Neurowissenschaftler sind sich an dieser Stelle einig, dass für unser Gehirn „Leerlaufzeiten“ auch außerhalb der Schlafenszeiten absolut notwendig sind. Na, wenn das wissenschaftlich vernünftig ist, freue ich mich doch gleich ein Stück mehr auf die nächste Runde Langeweile ;).

Herzlichst,

Nina Spiel

Weitere Informationen:

Nina Spiel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

SS442 Stromberg
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

www.nina-spiel.com