



Sich entwickeln

- Erste Anregungen -

Zwischen „positiv“ denken und dem „Positiven Denken“ besteht ein großer Unterschied. Letzteres kommt als eine moderne Heilslehre daher und macht, wie alle Heilslehren, nur falsche Versprechungen, die zu Enttäuschungen führen. Was den Einfluss von Gedanken angeht, halten wir uns an die Wissenschaft: Die staunenswerten Wirkungen von „Placebo“ und „Nocebo“ geben uns Aufschlüsse, in welcher Weise wir wirkungsvoll beeinflusst werden bzw. uns selbst beeinflussen (können). Das sich anzueignen / zu praktizieren, lohnt allemal.

Allerdings bringt uns denken alleine weniger weit, als man annehmen möchte. Mit Denken kann man ganz gut Probleme lösen. Aufmerksames Sich-bewusst-Sein ist eine wesentliche Voraussetzung für gelingende Selbstregulation. Mentales Training ist ein wundervolles geistiges Instrument zur Selbstentwicklung. Zur Klärung der eigenen mentalen Verhältnisse gibt es auch verschiedene geeignete Formen von „Meditation“ (völlig unabhängig von religiösen Zusammenhängen etc.). Das alles ist sehr empfehlenswert, und man kann das auch ohne besondere Anleitungen ausüben. Es sei denn, man wollte es zu größerer Meisterschaft bringen. Dann braucht man einen guten Trainer, wie etwa auch im Sport.

Verhaltensänderungen sind jedoch vorwiegend die Folge von *Handlungen*, man muss etwas *tun*. Es braucht Erleben, Übung, Ausprobieren, verbessern. Bereits in der Antike wusste man um das „fabricando fabricamur“ – „etwas gestaltend gestalten wir uns selbst“. Und Verhaltensänderungen sind es ja letztlich, was uns wachsen lässt, uns aus beengenden Gewohnheiten befreit und zu einem gedeihlichen Miteinander in der Familie, mit Freunden, am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft führt. Bevor wir uns zu sehr nur auf die eigene „Selbstoptimierung“ konzentrieren, sollten wir uns gerade auch der Pflege unserer Beziehungen widmen, unsere Arbeit wirklich tüchtig erledigen, unser Umfeld ordnen und verschönern usw.

Etwas ändern und uns so weiterentwickeln können wir vielfach ohne weiteres selbst bewirken. Ohne die vielen Ratgeberbücher. Hier hilft Erich Kästners berühmte Lebensweisheit: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“. Sie stärken so auch Ihre *Selbstachtung*, und *das* macht Sie stärker! Was sagt uns dazu Immanuel Kant in seiner „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“:

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der EntschlieÙung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.

Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder Leitung frei gesprochen (naturaliter maiorennnes), dennoch gerne zeitlebens unmündig bleiben; und warum es Anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen. Es ist so bequem, unmündig zu sein. Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt, u.s.w., so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen. Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann; andere werden das verdrieÙliche Geschäft schon für mich übernehmen“...



Und unser aller Goethe?

Goethe war immer bestrebt, alles Mögliche zu verbessern, auch bei sich selbst. Als junger Mann bemerkte er einige Ängstlichkeit an sich. Nun, er zog nächtens über Friedhöfe... Ekelgefühle: Goethe nahm an Leichenöffnungen teil. Höhenangst kurierte er dadurch, dass er den Turm des Straßburger Münsters erklimmte: „auf einer Platte, die kaum eine Elle im Geviert haben wird, ohne sich sonderlich anhalten zu können, stehend“, überwand Goethe seine Schwindelgefühle. Das hat ihn nichts weiter gekostet außer – einiger Überwindung.

Goethe war also sozusagen in Therapie – seiner eigenen. Daran hatte er wirklich gutgetan. Verschiedene Formen von Verhaltenstherapie sollen ja auch *zu mehr Autonomie befähigen*.

Nun sind die wenigsten von uns ein Goethe, und man muss ja nicht gleich jeden Stier bei den Hörnern packen. Oft ist ein saches, schrittweises Herangehen und Umgewöhnen viel ratsamer. Und wenn's allein nicht geht, gehen Sie mit einem Freund, einer Freundin. Lassen Sie sich von jemandem, dem Sie vertrauen, begleiten. Das hat noch mehr gute Aspekte.

Tun Sie also etwas nachhaltig Förderliches für sich! Fühlen Sie sich persönlich oder in Beziehungen zu anderen Menschen manchmal festgefahren, möchten Sie sich selbst ein wenig „Entwicklungshilfe“ geben? Dann finden Sie hier *einige* erste An – Regungen und lohnende „Grenz – Überschreitungen“. Das geht ganz einfach – und wirkt. Denken Sie sich – auch mit anderen gemeinsam, auch für Ihre Arbeitswelt – noch mehr An – Stöße aus!

Und ich setze diesen Artikel mit einer kleinen Reihe zu interessanten Themen für Sie fort.

Wussten Sie übrigens, dass eine Änderung von Haltungs- und Bewegungsmustern auch Ihr Bewusstsein verändern kann? Das ist interessant, macht Freude und wirkt sich segensreich aus auf Ihr Leben und Selbstgefühl. Damit können Sie selbst experimentieren. Oder lassen Sie sich doch z. B. die *Feldenkrais-Methode* („Bewusstheit durch Bewegung“) näherbringen. Fragen Sie einmal danach in Ihrer Buchhandlung (z. B. Frank Wildmann, „Feldenkrais – Übungen für jeden Tag“) oder schauen Sie ins Angebot zum Beispiel Ihrer Volkshochschule!

**Nun aber viel Freude und Erfolg bei Ihren Entdeckungen,
etwas Gehirntraining und auf dem Weg zu mehr Eleganz!**

Wie wäre es damit:

- » Gehen Sie einmal auf der anderen Straßenseite als gewöhnlich. Schauen Sie, nehmen Sie wahr: Was entdecken Sie, was schon immer da war?! Nehmen Sie einen anderen Weg als sonst zu einem Ziel. Umwege erhöhen mehr als nur die Ortskenntnis... Genießen Sie jeden Tag eine kleine Portion erfrischend Neues...
- » Machen Sie einiges mit links (falls Sie Rechtshänder sind). Das fühlt sich erst mal arg ungewohnt an: Bleiben Sie dran! Steigen Sie beim Anziehen in anderer Reihenfolge in Ihre Hose. Achten Sie ein wenig auf Ihre Bewegungen und geben sie ihnen etwas mehr Eleganz und Leichtigkeit, so wie Sie sich etwa beim Tanzen verbessert haben.
- » Beschäftigen Sie sich mit etwas Neuem und bleiben Sie 30 Tage dabei, einfach weil Sie damit angefangen haben und Ihnen ja ursprünglich auch etwas an der Sache lag.



Manfred Katzenbach

Führungsmethodik • Projektmanagement

- » Suchen Sie nach neuen Gerüchen! In der Markthalle, im Teegeschäft, in der Kaffeerösterei. Oder im Wald. Oder im Park im Frühling. Sammeln Sie neue Gerüche! Oder spüren Sie Gerüchen nach, auf die Sie schon gar nicht mehr geachtet haben. So erhalten Sie sich übrigens auch Ihren Geruchs- und Geschmackssinn fürs Alter...
- » Kochen Sie sich etwas. Auch wenn Ihnen das vielleicht nicht so liegt. Sie werden erleben, dass Sie es können. Es gibt Rezepte für ganz einfach zuzubereitende und sehr preiswerte, leckere Gerichte. Arrangieren Sie alles schön auf dem Teller, decken Sie den Tisch nett. Auch „nur“ für sich. Seien Sie achtungsvoll zu sich selbst. Und dann laden Sie sich Gäste ein, freuen Sie sich, für andere da zu sein.
- » Schreiben Sie mit der Hand. Schreiben Sie leserlich, wenn möglich auch „schön“. Für die Meisten ist das ungewohnt. Bleiben Sie dran. Denken Sie schriftlich, machen Sie sich „Spickzettel“, wenn Sie ein Problem lösen wollen etc. Schreiben Sie jemandem eine Karte. Machen Sie sich das zur Gewohnheit. Schicken Sie einen handgeschriebenen Brief. Adresse und Absender ansprechend geschrieben, eine schöne Briefmarke auf einem besonderen Umschlag...
- » Oder machen Sie sonst etwas Neues mit Ihren Händen. Basteln, etwas Reparieren oder Renovieren, Stricken, den Wischlappen andersherum auswringen...
- » Hören Sie anderen ruhig und aufmerksam zu. Unterbrechen Sie nicht, aber fragen Sie je nachdem nach. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gegenüber. Schenken Sie dem Anderen Ihre ganze Aufmerksamkeit. Das wird Ihnen beiden guttun. Und Sie erfahren Dinge, die Sie sonst vielleicht nicht immer wahrnehmen, weil Sie sich nicht ganz einlassen oder bereits daran denken, was Sie selbst sagen wollen.
- » Wenn Ihnen ein Begriff vorkommt, ein Wort begegnet, dessen Bedeutung Sie nicht genau kennen: Suchen Sie danach im Internet. Sie werden nebenher jeden Tag klüger und festigen zuverlässig Ihr Denken. Fragen Sie andere, wenn Sie etwas nicht wissen. Meistens geben die Menschen gerne Auskunft.
- » Überhaupt: Gehen Sie auf andere zu. Sprechen Sie auch einen fremden Menschen an. Fragen Sie nach dem Weg, auch wenn Sie mittels Handy / GPS auch so zurecht kämen. Fragen Sie in der Buchhandlung nach Empfehlungen. Seien Sie freundlich zu einer Verkäuferin, fragen Sie um Rat. Oder sprechen Sie den Supermarktkassierer persönlich an. Sprechen Sie überhaupt andere Menschen mit ihrem Namen an. Immer nur „hallo“ ist weniger erfreulich als „Einen guten Tag, Frau Meier!“ oder „Hallo, Alex, da hast Du aber einen schönen neuen Roller!“ Oder so.
- » Spielen Sie mit Ihren Kindern. Sie haben keine? Vielleicht haben Sie ja Nichten oder Neffen. Oder Nachbarn wären froh, wenn jemand einmal für einen Moment auf ihr Kind aufpassen würde. Lesen Sie Kindern vor. Kommen Sie ins Gespräch mit ihnen. Hören Sie ihnen zu. Erklären Sie was, ohne belehrend zu sein. Oder machen Sie einen kleinen Ausflug in Ihrer Stadt mit einem Kind; erleben Sie mit, was das *Kind* interessant findet. Lassen Sie sich beeindrucken.
- » Verbessern Sie Ihr Englisch. Belegen Sie einen Volkshochschulkurs. Es gibt so viele interessante Angebote. Sie lernen etwas dazu, haben Freude, kommen unter die Leute, machen neue Bekanntschaften. Was verpasst man sonst schon? Für Menschen mit wenig Geld gibt es zumeist erhebliche Gebührenermäßigungen.



Manfred Katzenbach

Führungsmethodik • Projektmanagement

- » Bewegen Sie sich ein wenig mehr. Spüren Sie, wie Ihnen das guttut. Sie müssen sich dafür nicht anstrengen. Machen Sie einen (Anfänger-)Kurs in einer Gymnastikgruppe, beim Yoga, beim Tanzen. Lernen Sie „richtig“ schwimmen (können Sie ganz locker kraulschwimmen, mehrere Bahnen, ohne zu ermüden?). Wann waren Sie das letzte Mal in aller Ruhe stundenlang im Wald? Machen Sie eine kleine Kanupartie auf einem Flösschen in Ihrer Nähe (Sie werden sich wundern, was das für einen Unterschied macht, ob Sie oben auf dem Weg gehen oder auf dem Wasser sind).
- » Wenn Sie das nächste Mal zum Beispiel einen kleinen – vermeintlichen – Umweg durch einen Park machen: Ziehen Sie Schuhe und Socken aus und gehen Sie barfuß über die Wiese: ein ganz anderes Gefühl... Selbst mit Schuhen spüren Sie, wie anders es sich anfühlt als auf dem asphaltierten Weg.
- » Gehen Sie einmal in ein Museum. Oder in ein Konzert. Oder ins Theater. Manches ist ja auch kostenlos / verbilligt. Lernen Sie Ihre Stadt, Ihre Umgebung genauer kennen. Wann waren Sie zuletzt in dem schönen Park am anderen Ende der Stadt? Oder da oder dort? Bevor Sie wieder einmal eine ja so günstige Städtereise mit dem Flugzeug unternehmen, fahren Sie doch mal in den nächsten Ort und erkunden den in aller Ruhe. Auch manche „Heimatismuseen“ haben viel zu bieten. Oder fahren Sie in die „Botanik“ – vorzugsweise mit dem Fahrrad. Machen Sie da auch ein Picknick. Oder...
- » Geben Sie eine Fernsehserie auf, von der Sie sowieso irgendwie längst das Gefühl haben, dass sie Ihnen so viel doch nicht bringt... Abgesehen davon, dass manche Menschen die Serienfiguren mehr als Familie zu erleben scheinen als ihre eigenen Angehörigen oder Freunde... Tauschen Sie die gewonnene Zeit ein: Schauen Sie eine interessante Doku, widmen Sie sich einem anderen Menschen und erleben so was. Oder gehen Sie einfach etwas früher schlafen und erleben Sie sich in Zukunft wacher, ausgeruhter, besser gelaunt, motivierter für Ihre Arbeit.
- » Räumen Sie Ihre Wohnung auf, räumen Sie aus, was Sie ja doch nicht wirklich brauchen. Arrangieren Sie Möbel und Gegenstände noch harmonischer oder origineller. Wie wäre es mit einigen neuen Pflanzen? Der Verschönerung des Balkons? Oder...
- » Gute Ernährung für den „Gesunden Menschenverstand“ ist wichtig. Beispielsweise gibt es eine Reihe ganz hervorragender Radiosender, die kostenlos eine Menge Podcasts zu einer großen Themenvielfalt bereitstellen. Beispiele: Deutschlandradio mit seinen drei Sendern, WDR5, NDR Info, Bayern2, SWR2 usw. Es gibt auch einschlägige Apps. Machen Sie sich damit vertraut. Laden Sie sich die Sendungen herunter. So haben Sie stets einen Vorrat an informativen und auch unterhaltenden Beiträgen: für unterwegs (kein Stau, keine Zugverspätung ist mehr nur noch öde) oder bei der Hausarbeit... Bleiben Sie bei alledem nicht in Ihrer gewohnten „Interessenspur“. *„Bleiben Sie dran, bleiben Sie neugierig!“* (Ein Motto von WDR5).
- » Spüren Sie diesen Anregungen einmal nach, probieren Sie einiges aus: Was meldet Ihre innere „Wünschelrute“? Wichtig ist ja, dass Sie Freude spüren und sich wohl fühlen. Und nicht, dass Sie „auch das noch“ seufzen. Und „der hat ja gut reden“... Dann setzen Sie sich vielleicht besser einfach mal behaglich auf Ihren Lieblingsplatz – wie der Mann in dem berühmten Sketch von Lorient, der einfach nur da sitzen wollte. Und genießen Sie erst mal das. Eine Partnerin / Partner, der / die Ihnen eine Aktivität aufschwätzen will haben Sie ja sicher nicht...



Manfred Katzenbach

Führungsmethodik • Projektmanagement

- » Wenn Sie sehr gestresst sind, genervt, überarbeitet: Was können Sie tun, um aus der „Zwangsjacke“ herauszukommen? Zunächst einfach nur ganz unmittelbar. (Wie Sie Ihr Leben evtl. grundlegender ändern könnten, ist eine ganz andere Aufgabe, und es wäre allzu vermessen, an dieser Stelle dazu tolle Tipps zu geben. Ratschläge können zuweilen auch Schläge sein...)

Schlafen Sie möglichst genug! Stehen Sie wenn möglich ein wenig früher auf und lassen Sie Ihren Tag etwas ruhiger angehen, vielleicht sogar mit einigen gymnastischen Übungen (und einer Tasse Kaffee weniger). Sie könnten (je nach Wetter) einen Teil Ihres Heimwegs zu Fuß gehen und dabei ent – spannen. Oder fahren Sie je nachdem mit der Bahn statt mit dem Auto. Autofahren ist ja oft auch Arbeit...

Trinken Sie abends eher etwas Tee, der Ihnen wohltut und Ihnen entspannen hilft, statt Alkohol. Und wenn Ihnen danach ist: Eine Flasche Bier etwa ist völlig genug...

Schieben Sie kleine Momente der Ent – Spannung und Ruhe / Beruhigung ein: Achten Sie darauf, ob Sie angespannt, die Schultern wieder hochgezogen sind, die Haltung wieder leicht gekrümmt ist... Lassen Sie *locker*. Das können Sie überall machen, ohne dass es jemand bemerkt. Wie ist es mit Ihrer Atmung? Atmen Sie gelegentlich einmal auf und durch... Stehen Sie mal auf, strecken Sie sich...

Wenn es arg kommt: Machen Sie eine kurze Pause und machen Sie sich klar, was jetzt die drei wichtigsten Dinge sind, die sie zu erledigen haben. Blenden Sie anderes erst mal aus, indem Sie einfach „nur“ das Wesentliche tun. Und dann weiter. Und dann die nächste Besinnungspause. So entlastet man sich von übermäßigem Druck. Gut ist, abends den Tag in Ruhe Revue passieren zu lassen und auch, sich morgens in den Tag hineinzusetzen, innerlich erst mal alles „auf die Reihe“ zu bringen.

So wie Sie sich täglich die Zähne putzen, machen Sie auch jeden Tag wenigstens einige Minuten Gymnastik! Allein das gibt Ihnen schon ein spürbar angenehmes Selbstgefühl. Es gibt viele gute Anleitungen, die Sie auch kostenlos im Internet erhalten können. Oder für wenig Geld in Ihrer Buchhandlung. Aber bitte bloß keine Übertreibungen! Wenn Sie Gefallen an Gymnastik etc. finden, wäre die Teilnahme an einem weiterführenden Kurs bedenkenswert. Bitte auf keinen Fall einfach mal so Yoga nach einem Buch vom Tisch mit den preisreduzierten Büchern praktizieren, wenn Sie vorher noch nie Yoga in einer seriösen Yogaschule gelernt haben! Das kann u. U. übel ausgehen. Keineswegs schädlich: Nehmen Sie die Treppe statt der Rolltreppe... Spielen Sie im Sommer einmal wieder Federball... Und so weiter.

Hören Sie Musik (nicht als Dauer'gedudel'), sondern lauschen Sie, geben Sie sich den Klängen hin, lassen Sie Ihre Seele ein wenig massieren... Vertiefen Sie sich in ein interessantes Buch und lassen sich so in eine andere Welt entführen (nicht als Weltflucht, sondern als erfrischenden, bereichernden Ausflug)...

Lernen Sie Entspannungstechniken. Es gibt Kurse, die auch von den Krankenkassen gefördert werden. Finden Sie, was Ihnen persönlich guttut (und nicht noch schadet). Seien Sie *freundlich* zu sich! Und holen Sie sich Rat und Hilfe, wenn es sein muss. Beherrigen Sie Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Wenn Ihnen daran etwas schwerfällt: Es kommt gar nicht darauf an, alles sofort und auch noch „richtig“ zu machen. Es kommt nur darauf an, ganz *einfach* anzufangen. Kleine Schritte führen nach und nach zum Ziel. Oft am besten gemeinsam mit anderen.