



Leseprobe aus: Pilz-Kusch, Burnout, Frühsignale erkennen - Kraft gewinnen, ISBN 978-3-407-29171-4

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29171-4>

Schlüssel 8: Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels

Mithilfe dieses Schlüssels erfahren Sie, wie Sie

- durch rhythmisierenden Wechsel der Anforderungen an Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Seele und
- durch rhythmisierende Strukturierung Ihres Tages und Ihrer Tätigkeiten und sogar des Kontakts in Gesprächen und Gruppen Ihren gesunden Takt finden, mit dem Sie Energie- und Zeitverluste sparen und für Ihre Balance sorgen und
- zusammen mit Schlüssel 1 sich kleine, wirksame Erholunginseln und wohltuende Abwechslung schaffen, produktiver und energievoller arbeiten und mental, emotional, körperlich und sozial fit bleiben.

In dieser Welt voll komplexer und schnell wechselnder Anforderungen ist es nicht nur für die Erhaltung Ihrer Gesundheit wichtig, den inneren Rhythmus zu beachten. Es macht auch das Leben leichter und freudvoller. Wir sind wie Pflanzen und Tiere »Rhythmuswesen«. So wie unser Blutkreislauf, unsere Verdauung und unsere Atmung einem natürlichen Rhythmus folgt, so benötigen wir den Wechsel von Wachsein und Schlafen, von Anspannung und Entspannung, von Aktivität, leistungsfreien Zeiten und Nichtstun wie die Luft zum Atmen. Unser Körper signalisiert den Takt.

Den eigenen, gesunden Rhythmus finden

Das wird umso wichtiger, je mehr wir Tätigkeiten ausüben, die in erster Linie einseitig den Verstand und logisches Denken beanspruchen und sitzend durchgeführt werden.

Selbst bei Tätigkeiten, die wir gerne ausüben, bedarf es mindestens eines weiteren Elements, um die eigene Energie *und* die Schaffensfreude hochzuhalten. Neben mehrmaligem täglichem Innehalten (Schlüssel 1) und einer gewaltfreien, stimmigeren Art zu arbeiten (Schlüssel 7), ist ein gesundes Rhythmisieren von Tag und Tätigkeiten ein dritte entscheidende Säule, leis-

tungsfähig zu bleiben und für Arbeitszufriedenheit zu sorgen. Lassen Sie sich vom Atemrhythmus inspirieren, der Ihnen den Weg weist, wie es leichter und tiefer fließt. Der gesunde Atemrhythmus gleicht einer Wellenbewegung: Dem aktiven Einatmen folgt eine Phase des passiven Ausatmens, der sich eine kurze Pause des Nichtatmens anschließt, in der sich das vegetative Nervensystem beruhigt. Auf den Arbeitsprozess übertragen entspricht dem aktiven Einatmen das aktive, produktive Tun und dem Ausatmen das Loslassen: FreiRaum schaffen, sich entlasten, Aufräumen oder Ordnung schaffen. In der dritten Phase gönnen wir uns eine kurze Pause, in der wir nichts tun analog dem Nichtatmen, es uns gemütlich machen und wach und entspannt nach innen horchen, wenn die Luft raus ist.

Die kraftvolle Dynamik des Dreierhythmus

Sie sind eingeladen, an einem Tag mit FreiRäumen mit einem rhythmisierenden Wechsel der Beanspruchung Ihres Hirns, Körpers und Herzens spielerisch zu experimentieren. Erkunden Sie, welcher Rhythmus Ihnen guttut.

Übung: Spielerisch experimentieren mit rhythmisierendem Wechsel der Beanspruchung von Körper, Hirn und Herz



An einem Tag, an dem wenig zu tun ist, können Sie mit einer produktiven Tätigkeit beginnen, wie beispielsweise Gartenarbeit oder einem Projekt, mit dem Sie etwas erreichen wollen. Begleiten Sie sich freundlich-fürsorglich aus der Beobachterposition. Sobald Ihre Energie oder Motivation etwas nachlässt, hören Sie auf und wechseln zu einer anderen Tätigkeit, die Ihr Hirn, Ihren Körper und/oder Ihr Herz auf eine andere Art beansprucht. Sie können in sich hineinspüren, nach welcher Tätigkeit Ihnen ist, welche sich jetzt gut und stimmig anfühlt ... Sobald Sie bemerken, dass Ihre Energie und Motivation wieder sinken, hören Sie auf ... Gönnen Sie sich eine kleine Pause präsentieren Nichtstuns oder Innehaltens (s. Übungen bei Schlüssel 1). Fragen Sie sich, wonach Ihnen jetzt ist und spüren Sie in sich hinein. Gestalten Sie die kleine Erholungspause so, wie es Ihnen gerade entspricht. Gehen Sie dem nach, was Ihnen Freude bereitet. Sobald Ihre Arbeitslust zurückkehrt, nehmen Sie Ihre unterbrochene oder eine andere Tätigkeit wieder auf. Erkunden Sie, inwieweit der Atemrhythmus Ihnen helfen kann, Ihren eigenen, gesunden Rhythmus zu finden. Halten Sie anschließend inne. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie in Ruhe Ihren Körper, Ihre Befindlichkeit und Ihre Stimmung wahr. Fragen Sie sich: Wie bin ich jetzt da? Was war hilfreich an diesem Experiment?

Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Arbeitslust und Ihre inneren Impulse, soweit Sie die FreiRäume dazu haben. Erkunden Sie, wie viel leichter, freudvoller und produktiver Sie arbeiten, wenn Sie Ihrem Rhythmus folgen: Wechseln Sie beispielsweise vom Sortieren, Ordnen, sich Überblick und FreiRaum verschaffen zum systematischen Arbeiten, vom strukturierenden zum eher kreativen Teil, wenn Sie Seminare, Beratungsgespräche vorbereiten oder Konzepte schreiben. Sobald Ihre Energie und Motivation sinken, halten Sie inne, spüren in sich hinein, wonach Ihnen ist. Experimentieren Sie damit, von produktiv-kreativen Tätigkeiten überzugehen zu eher leichteren oder routinierteren Aufgaben. Vielleicht telefonieren Sie zwischendurch, was andere Gehirnareale beansprucht. Streuen Sie immer wieder kleine Momente des Innehaltens zwischen kreativ-produktive Phasen ein. »Übrigens gehören auch Essen, Tasten, bewusstes Hören und Riechen zu den Tätigkeiten, die Ihre Gehirnfunktionen ausgleichen und ganzheitlich anregen.« (Wegerle 2011, S. 58)

Unliebsame Tätigkeiten gut platzieren und portionieren – der Freude Raum geben

Experimentieren Sie damit, eher unliebsame Tätigkeiten gut zu platzieren und zu portionieren. Wenn Sie die Wahl haben, gehen Sie ihnen dann nach, wenn es für Sie stimmig ist und Ihnen am wenigsten Energie raubt. Nicht dann, wenn Ihr Verstand es sich vorgenommen hat und Sie Widerstand überwinden müssen.

Beispiel: Eine meiner Klientinnen berichtete hoch erfreut, wie viel freudvoller es für sie war, die Urlaubsvorbereitungen, die sie früher blockte und die ihr dann viel Energie raubten, diesmal entsprechend ihrem Gespür in kleine, wohl dosierte »Portionchen« aufzuteilen.



Experimentieren Sie auch damit, den Körper beanspruchende Tätigkeiten wie Bügeln oder Putzen auf ungefähr 15 bis 30 Minuten zu beschränken, also nur, solange Ihr Rücken dazu sein Okay gibt. Eine weitere Energiesparmethode ist, es sich beim Ausüben etwas angenehmer zu machen. Wer Spaß daran hat, kann zum Beispiel Fegen oder Putzen mit eher tänzerischen Be-

wegungen auszuführen, zur Musik oder mit einem Lied auf den Lippen in einem ruhigeren, fließenderen und kraftsparenden Takt. Es darf auch Freude und Humor bei der Arbeit dabei sein. Sie können Ihren Arbeitsplatz auch zu einem Wohlfühlort gestalten, um es sich gut gehen zu lassen. Gendlin sagt, dass der Körper in der Situation ist und die Situation im Körper ist.

Hören Sie tunlichst mit (begrenzt reizvollen) Tätigkeiten auf, wenn die Energie und Lust sinkt und es zu viel Kraft kostet, den Widerstand zu überwinden. Arbeiten Sie nur so lang, wie es Freude macht, und wechseln dann in einen anderen Rhythmus. Das tut Ihrer Gesundheit gut und erhöht nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern auch Ihre Arbeitsproduktivität.

Beispiel: Ein Berater berichtete, dass er zunächst freudvoll in seinem Garten arbeitete. Doch er hörte nicht auf seinen Körper und beendete die Arbeit erst dann, als sein Rücken schmerzte. Er fühlte sich erschöpft, die Stimmung sank auf den Nullpunkt, da er zu spät bemerkte, dass er sich übernommen hatte.



Mit rhythmisierendem Arbeiten Zeit und Misserfolge sparen und der Effektivitätsfalle entgehen

Die meisten Menschen sind morgens am frischesten und produktivsten und im Laufe des Tages noch einmal am Spätnachmittag beziehungsweise frühen Abend. Erforschen Sie Ihren persönlichen Biorhythmus. Widmen Sie sich, wenn möglich, Ihren wichtigsten (Herz-)Projekten, soweit sie Konzentration und Kreativität erfordern, bewusst dann, wenn Sie am fittesten sind.

Tun – FreiRaum schaffen – nichts tun

Experimentieren und erkunden Sie mithilfe von Schlüssel 2 unterschiedliche Möglichkeiten, Ihren Arbeitstag, Ihre Arbeitswoche, Ihre Wochenenden und Ihren Urlaub rhythmisch zu strukturieren, wie es Ihrer Arbeits- beziehungsweise Lebenssituation, Ihrem Typus und Ihrer jeweiligen Tagesverfassung und Befindlichkeit entspricht. Finden Sie heraus, welche Art von Rhythmus Sie mental und körperlich fit hält, sie energetisiert und Ihr Leben erleichtert und bereichert. Spüren Sie immer wieder in sich hinein, was sich

jeweils für Sie stimmig anfühlt. Spielerisches Ausprobieren verschiedener Varianten macht das Leben leichter. Es erhöht nicht nur unsere ganzheitliche Leistungsfähigkeit und Freude am Tun, sondern auch unsere Flexibilität.

Übung: Den inneren Rhythmus erkunden – frei von Terminen



Wie wäre es, an einem Wochenende mit einem terminfreien Tag zu experimentieren? Untersuchen Sie – frei von Terminen –, wonach Ihnen ist, welche Art von Rhythmus Ihnen behagt. Lassen Sie sich überraschen, was passiert, wenn Sie sich präsenten Nichtstun gönnen. Leisten Sie Ihrem inneren Erleben freundlich Gesellschaft und warten Sie, bis ein (neuer) Impuls aus Ihrem Körper aufsteigt ... Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihrem inneren Impuls folgen? ...

Und hören Sie dann auf, wenn Ihre Energie nachlässt. Lassen Sie sich überraschen, welcher Impuls dann aus Ihrem Inneren auftaucht. Was tut dann gut? ... Erkunden Sie, was in Ihrem Inneren passiert, ohne einzugreifen. Spüren Sie immer wieder in sich hinein, wie das für Sie ist. Ändern Sie etwas, wenn es nicht mehr stimmt ... Viel Freude!

Kleinste Auszeitinseln im Alltag fest installieren – zweckfreie Zeit

Wie Bäume oder Pflanzen brauchen wir nicht nur Nahrung, die wir aufnehmen, sondern ausreichend Luft und leeren (Frei)Raum um uns, um uns in die Richtungen auszudehnen und zu wachsen, die für uns stimmig sind.

Eine meiner erstaunlichsten (Lebens)Erfahrungen ist, dass ich die spannendsten, schöpferischsten und beglückendsten Momente meist erlebt habe in den Sequenzen, wo ich mir nichts vorgenommen, mir Nichtstun gegönnt habe und meinen inneren Impulsen folgend auf den Weg gemacht habe dahin, wohin es mich zieht, ohne etwas erreichen zu wollen.

Um unser Potenzial voll zu entfalten und mit der gesamten Intelligenz und Kreativität unseres Organismus Lösungen für knifflige Aufgaben zu finden und neue, ungewöhnliche Wege zu beschreiten, die uns einen enormen Energieschub schenken, sind Frei-, Handlungsspiel- und Zeiträume Gold wert.