

Paul Loomans | Zen-Mönch

Ich habe die Zeit

Gelassen alle Aufgaben meistern



Lotus

Leseprobe

Paul Loomans

Ich habe die Zeit

Gelassen alle Aufgaben meistern. Eine Anleitung zum Zeitsurfen

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 15. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gelassen bleiben und trotzdem alles schaffen

Immer mehr Aufgaben, die in immer kürzerer Zeit erledigt werden sollen – wo soll das noch hinführen? Inspiriert von der Tradition des Zen, hat Paul Loomans eine ganz neue Methode für Zeitmanagement und Stressabbau entwickelt: das Zeitsurfen. Statt ständig vergeblich zu versuchen, die Zeit unter Kontrolle zu bringen, geht es darum, loszulassen und in einen natürlichen Flow zu kommen. Indem wir intuitiv Prioritäten setzen, wird jede Aufgabe im jeweils richtigen Augenblick erledigt. So werden wir fokussiert und effektiver – auf vollkommen unangestregte Art und Weise. Ein beständiges Gefühl der inneren Ruhe und tiefen Befriedigung kommt auf und gibt uns die Gewissheit: Auch wenn viel zu tun ist – ich habe die Zeit.



Autor

Paul Loomans

Paul Loomans ist Gründer des Beratungs- und Therapiezentrums *DeStressOntknoping* in Amsterdam. Hier hilft er als Coach Einzelpersonen und Gruppen, innere Ruhe und Stille wiederzugewinnen. Basierend auf der Zen-Tradition, entwickelte er das "Zeitsurfen", eine erfolgreiche Methode für Zeitmanagement und Stressbewältigung. Mit dieser Methode begleitet er auch Mitarbeiter von Unternehmen und Organisationen bei der Förderung einer gesunden Arbeitsweise. Paul Loomans ist Zen-Mönch seit 1984 und außerdem am *European Zen Center* in Amsterdam tätig. Er ist verheiratet und Vater dreier Kinder.

Ich habe die Zeit

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel »Ik heb de tijd« bei Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht, Niederlande.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Ik heb de tijd Copyright © 2013 by Paul Loomans

Illustrationen: Niels de Hoog

Originally published by Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: no-mind.graphics, München, unter Verwendung eines Motivs von Niels de Hoog

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-7787-8270-5

www.ansata-integral-lotos.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Einleitung	6	<i>Leitsatz 5:</i> Nagende Ratten beachten und in weiße Schafe verwandeln	80
Zum Aufbau dieses Buches	7	<i>Leitsatz 6:</i> Hintergrundprogramme beobachten Der Terminkalender	98 113
Aus der Zen-Perspektive	9	<i>Leitsatz 7:</i> Spontan entscheiden, was man tun wird Die Früchte	116 122
Kapitel 1 Warum haben wir Stress?	10	Kapitel 4 Deadlines vorwegnehmen	132
Immer schneller ...	11	Kapitel 5 E-Mails erledigen ohne Stress Vier Möglichkeiten	138 140
Stress aus anderen Bereichen: Ein Haus mit vier Stockwerken	14	Kapitel 6 Das Smartphone	146
Kapitel 2 Eigene Erfahrungen mit Zeitdruck	20	Kapitel 7 Die Kirsche auf der Torte Öffnen Sie Ihre Sinne	152 153
Kapitel 3 Die Methode	28	Kapitel 8 Die Rückkehr zum Natürlichen Betrachten Sie es als ein Spiel!	158 159
Die sieben Leitsätze in Kurzfassung	28	Dank	160
Anlaufzeit	30		
Im Vorfeld	31		
<i>Leitsatz 1:</i> Immer nur eine Sache zur selben Zeit tun und diese zu Ende bringen	32		
<i>Leitsatz 2:</i> Sich bewusst sein, was man tut, und diese Tätigkeit akzeptieren	42		
<i>Leitsatz 3:</i> Zeitinseln zwischen den Aktivitäten schaffen	54		
<i>Leitsatz 4:</i> Unterbrechungen die volle Aufmerksamkeit schenken. Zu allem, was man vorhat, eine Beziehung aufbauen	66		

Einleitung

Dieses Buch möchte Sie inspirieren, sich für innere Ruhe als Ausgangspunkt bei der Bewältigung all Ihrer täglichen Aufgaben zu entscheiden – ob bei der Arbeit, zu Hause oder unterwegs.

Dazu wird Schritt für Schritt eine Methode aufgefächert, die aus sieben Leitsätzen besteht.

Es handelt sich um eine zugängliche und angenehme Methode. Man braucht dazu keine besondere Disziplin und muss sich nicht ständig selbst kontrollieren. Im Gegenteil: Ihr natürliches Verhalten wird angesprochen, wobei Sie das, was zu tun ist, immer im richtigen Moment tun werden, sodass alle Aufgaben am Ende erledigt sind.

Je häufiger Sie die Leitsätze anwenden, desto einfacher wird es. Es scheint fast so, als wären wir dafür geschaffen. Und wahrscheinlich ist das auch so.

Die Methode ist für jeden geeignet. Die Praxis hat gezeigt, dass sie erfolgreich von einem Neurologen, einem Manager, einem Lehrer, einem Studenten und einer Gärtnerin angewendet wird. Und ebenso von einem Arbeitssuchenden. Manche Menschen – wie die Sekretärin meines Hausarztes – verhalten sich teilweise schon von sich aus so.

Dieser spezielle Umgang mit Zeit schenkt uns neben einer Basis der inneren Ruhe auch Befriedigung bei dem, was wir tun. Er führt zu einer vollen und ungezwungenen Form der Aufmerksamkeit. Damit wird außerdem die Effektivität erhöht, denn wir sind bei all unseren Aktivitäten immer inspiriert.

Es scheint zu schön, um wahr zu sein – vor allem, wenn ich Ihnen jetzt auch noch erzähle, dass sich der Umschwung überraschend schnell vollziehen kann.

Ich lade Sie deshalb herzlich ein, sich diesem Abenteuer mit Zuversicht zu stellen, damit auch Sie demnächst den angenehmen Wechsel zwischen Ruhe und Dynamik eines »Zeitsurfers« erfahren werden.

Zum Aufbau dieses Buches

Das erste Kapitel beschreibt die Ursachen des Gefühls von Zeitdruck. Unter anderem gehe ich auf die stetig zunehmende Beschleunigung ein, die gerade in der heutigen Zeit immer stärker spürbar wird. Das ist jedoch nicht der einzige und in meinen Augen auch nicht der wichtigste Grund für Stress bei der Erledigung unserer Aufgaben.

Im Anschluss wechseln wir kurz die Perspektive in eine Totale, mit der wir uns einen Überblick über das menschliche Verhalten verschaffen, das wie ein Haus mit verschiedenen Stockwerken dargestellt wird. Dieses Modell soll ein klares Bild über die Herkunft anderer Arten von Stress vermitteln. Jede Etage wird kurz beschrieben, wobei auch der wechselseitige Zusammenhang der verschiedenen Ebenen erläutert wird. Dieses Buch befasst sich mit dem Erdgeschoss. Auf die anderen Bereiche des Hauses – den Keller, den ersten Stock, die Dachterrasse sowie die Mauern – soll hier jeweils nur kurz eingegangen werden.

Ein spezielles Kapitel ist meinen eigenen Erfahrungen im Hinblick auf Zeitdruck gewidmet. Ich habe irgendwann eine rigorose Entscheidung getroffen und dadurch allmählich die Pfeiler dieser Methode entdeckt. Dieses Kapitel vermittelt ein Bild des Übergangs von Kontrolle,

meinem einstigen Ansatz beim Organisieren, in Vertrauen, die Basis für einen fließenden Umgang mit Zeit. Ich habe es »Zeitsurfen« genannt – eine intuitive Navigation über die Wellen der Zeit. Die Entdeckung war auch für mich selbst ein Weg voller Überraschungen. Am Ende hatte ich das Gefühl, nichts anderes als unser natürliches Verhalten entdeckt und es mittels einer klaren Analyse zugänglicher gemacht zu haben. Die Beschreibung der Fallen, in die ich dabei hineingetappt bin, mag Ihnen von Nutzen sein! Ich hoffe, dass sie Ihnen bei Ihrem persönlichen Weg Zeit und Ärger erspart! Sollten Sie ungeduldig sein (ja, momentan schon noch ...) und sofort anfangen wollen, können Sie gleich zu Kapitel 3 weiterblättern, in dem die Elemente der Methode beschrieben werden.

Die Methode des Zeitsurfens besteht aus sieben Leitsätzen. Sie werden zunächst jeweils kurz beschrieben, sodass man schon einmal einen Überblick über die ganze Thematik bekommt. Anschließend gehe ich auf jeden Leitsatz ausführlich ein. Sie können die Leitsätze nach und nach auf Ihren ganz persönlichen Umgang mit Ihren Aufgaben und Tätigkeiten anwenden. Erst bei der Befolgung des letzten Leitsatzes – »Spontan entscheiden, was man tun wird« – vollzieht sich der vollständige Wandel.

Ab diesem Moment lässt man das feste Ufer los und surft auf seinem Vertrauen durch die Zeit. Die Leitsätze 1 bis 6 schaffen dafür die Voraussetzungen. Wenn Sie einmal die Methode im Ganzen ausüben und mit dem Surfen angefangen haben, empfehle ich Ihnen, sich immer wieder einen oder mehrere Tage lang speziell mit einem der Leitsätze näher zu befassen. Auf diese Weise werden sie Ihnen stets vertrauter, wodurch Sie die meisten im Laufe der Zeit ganz natürlich anwenden werden, ohne sich darauf noch konzentrieren zu müssen. Wenn Sie dem neuen System Vertrauen schenken – und das sollten Sie, damit es richtig funktioniert –, können Sie den Umschwung in einigen Wochen bis zu wenigen Monaten herbeiführen.

Das Buch endet mit vier speziellen Themen, die jedes für sich Ihre besondere Aufmerksamkeit verlangen. Zunächst wird das Phänomen der »Deadline« (wörtlich der »Todeslinie«!) unter die Lupe genommen, wobei Sie ermutigt werden, auf andere Weise mit Deadlines umzugehen. Ein separates Kapitel widmet sich dem Umgang mit E-Mails. Sie erhalten ganz im Sinne der Methode praktische Hinweise, die speziell auf das zugeschnitten sind, was mittlerweile zu einem der wichtigsten Mittel der Kommunikation geworden ist.

Auch das Smartphone und die Social Media haben sich mit spitzen Ellbogen einen Platz in unserem ohnehin

schon reichlich ausgefüllten Alltag erobert. Ihr Einfluss auf unser Leben und auf das Zeitsurfen wird in Kapitel 6 hervorgehoben.

Zu guter Letzt gibt es ein Kapitel über die Sinneswahrnehmung. Mit dieser Thematik verhält es sich wie mit der Kirsche auf der Torte: Man braucht sie nicht, um die Methode anzuwenden, aber sie ist durchaus eine wertvolle Ergänzung. Sie verleiht nämlich allem, was man tut und erlebt, Farbe und Geschmack, was wiederum heißt, dass diese Kirsche doch bedeutsamer ist, als sie vielleicht auf den ersten Blick erscheinen mag!

Immer schneller ...

Wenn man sich einen fünfzehn, zwanzig Jahre alten Film anschaut, fällt einem auf, wie schnell sich das Zeitgefühl verändert. Von einer Kamera, die lange bei einem Augenaufschlag oder der Bewegung eines Vorhangs im Wind verweilt, zu rasanten Schnitten, die dem Auge keinen Moment Pause gönnen. Dann werden wir uns bewusst, dass wir uns allmählich an diese höhere Geschwindigkeit gewöhnt haben, denn wir empfinden viele Filme von damals schon als relativ träge.

Was für das Tempo in Filmen gesagt wurde, trifft ebenso auf unsere Arbeit und einen Großteil unseres Alltags zu. Auch hier läuft alles in einem höheren Tempo ab, und auch hier haben wir uns die Veränderung allmählich zu eigen gemacht, indem wir anfangen, diese Geschwindigkeit als normal – als Norm – zu betrachten.

Früher musste man sich Mühe geben, um bestimmte Informationen zu gewinnen, und man verbrachte dazu den einen oder anderen Nachmittag in der Bibliothek. Heute lassen sich die meisten Informationen mit nur wenigen Mausklicks finden.

Es ist inzwischen sogar umgekehrt: Oft muss man sich entscheiden, welche Informationen man vor allem *nicht* aufnehmen will, weil es sonst zu viele wären. Beim Lesen der sofort abrufbaren Nachrichten im Internet, der täg-

lichen Zeitung und des informativen wöchentlichen Magazins muss man durchweg selektiv vorgehen.

Mein Vater hat nach einem Urlaub einmal den ganzen Stapel Zeitungen konsequent durchgearbeitet – zum Ärger meiner Mutter: »Musst du das denn wirklich alles wissen, Marcel?«

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir passiert es durchaus, dass ich nur schnell die Schlagzeilen auf der Titelseite lese und, ach, nun ja, die Comic-Seite oder Frits Abrahams' Kolumne mit Geschichten aus dem Alltag in Amsterdam im *NRC Handelsblad* will ich natürlich auch nicht verpassen.

Im Allgemeinen verläuft unsere Kommunikation viel nervöser als früher. Eine SMS muss eigentlich sofort, eine E-Mail zumindest am selben Tag beantwortet werden. Das sind ungeschriebene Regeln. Man fühlt sich fast verpflichtet, sie einzuhalten. Seine E-Mails zu verwalten, ohne in Rückstand zu geraten oder die Inbox überquellen zu lassen, ist mittlerweile eine wahre Kunst.

Das Internet macht es möglich, dass wir zu selbst gewählten Zeiten arbeiten. Dadurch wird es verlockend, auch abends noch etwas zu erledigen oder sogar während des Urlaubs, wie ich es selbst jetzt gerade tue: in einem Ferienhäuschen am Wasser des herbstlichen Friesland, mit den Kindern um mich herum.

Sind wir nicht dabei, die letzten Restchen freier und verfügbarer Zeit auszufüllen – wie in einer Stadt die wilden Spielplätze und unbebauten Grundstücke geopfert werden, um Raum für nutzbare Gebäude zu schaffen?

Sind wir denn überhaupt noch fähig, die innere Ruhe zum Ausgangspunkt unseres Lebens zu machen? Fallen die Bälle, die wir mit so viel Mühe in der Luft zu halten versuchen, dann nicht zu Boden?

In meiner Praxis konsultieren mich regelmäßig Klienten, die mit der Beschleunigung nicht zurechtkommen. Menschen, die zum Beispiel im Gesundheitswesen arbeiten, bleibt immer weniger Zeit pro Patient. Darüber hinaus müssen sie die aufgewendete Zeit minutengenau in ein Computerprogramm eingeben. In Kombination verursachen allein schon diese beiden Tatsachen Stress und das Gefühl, seinen Aufgaben nicht gerecht zu werden. Und dann gibt es die Unternehmer, die in ihren Pausen beständig Tweets posten und spätabends noch ihre Firmenseite bei Facebook aktualisieren. Auch sie erfahren den Zeitdruck als heißen Atem im Nacken. Wer stehen bleibt, wird überholt und gerät in Rückstand.

Es liegt auf der Hand, Gegebenheiten wie diese als Ursache Nummer eins für den Stress allenthalben zu sehen. Oftmals wird das auch so wahrgenommen. Ich höre nur allzu oft Sätze wie: »Du hast zurzeit sicher viel Arbeit. Wer kann denn bei dem schnellen Takt noch mithalten?«

Doch der Mensch ist ein Wesen, das sich schnell anpassen vermag. Er opfert einfach einen Teil seines Soziallebens und kümmert sich stattdessen um Facebook oder Twitter. Er liest ein Buch weniger. Er sieht weniger fern. Ein Hobby? Das war früher.

Neulich haben wir als Familie tatsächlich mal ein Puzzle zusammengesetzt. Die Großmutter aus der Schweiz hatte den Stadtplan von Amsterdam mitgebracht, der aus 500 Teilen bestand und in einer attraktiven Dose verpackt war. Eine Freundin kam hinzu, und wir legten genau wie damals zuerst den Rand. Es folgten einige einfache Hauptstraßen und unser eigenes Viertel. »Wunderbar beruhigend«, meinten wir alle. Weiter sind wir dennoch nicht gekommen. Nach einer Woche habe ich das ganze Puzzle wieder in die Dose zurückverfrachtet. Für so etwas haben wir einfach die Zeit nicht mehr ...

Es gibt noch andere, mindestens genauso wichtige Ursachen, durch die wir ein Gefühl von Zeitdruck empfinden. Wenn das Tempo nicht ohnehin schon erhöht wäre, gäbe es da immer noch den ganz allgemeinen Stress; und so bleibt es eine heikle Herausforderung, aus einem Zustand der inneren Ruhe heraus zu handeln.

Wir schieben bestimmte Aufgaben vor uns her, obwohl uns klar ist, dass sie wichtig sind. Wir sind irritiert, wenn wir in unserer Konzentration gestört werden, und fühlen

uns frustriert, wenn es mit der Arbeit nicht vorangeht, wenn es heute »einfach nicht unser Tag ist«.

Oder wir versuchen, etwas möglichst umgehend »zu erledigen«, damit wir es von der Liste streichen und etwas anderes anpacken können. Der Spaß an der Arbeit selbst ist dabei völlig untergeordnet. Das befreiende Gefühl, fertig zu sein, will sich jedoch kaum einstellen – und wenn, dann nur für ganz kurze Zeit. Denn die nächste Aufgabe kündigt sich auch schon wieder an. Wir versuchen, effizienter zu arbeiten und dadurch Zeit zu sparen, aber je besser wir darin werden, alles Mögliche zu erledigen, desto mehr Arbeit scheinen wir anzuziehen.

Wir hätten gern mehr Kontrolle über unser tägliches Programm und würden seine Abwicklung am liebsten genauestens einhalten. Aber dann werden wir mit den unvermeidlichen Rückschlägen konfrontiert. Oder mit unvorhergesehenen Störungen, die zwingend unsere Aufmerksamkeit erfordern und dabei die ganze Planung durcheinanderbringen.

Die Anspannung, die mit alldem einhergeht, liegt nicht in der Beschleunigung, sondern hauptsächlich in zwei Faktoren begründet:

1. dem Wunsch, die Erledigung unserer Aufgaben mit der Kraft des Verstandes in den Griff bekommen zu

können (und so das Erreichen eines Zustands der inneren Ruhe in eigener Hand zu haben), und

2. der innerlichen Ablehnung von Dingen, die wir als unangenehm oder ablenkend empfinden (womit wir versuchen, Stressauslöser auf Distanz zu halten).

Ich bin Zen-Mönch – was heißt, dass ich viel Zeit in intensives Nichtstun investiere. Ich sitze dabei in einer ausbalancierten Haltung auf einem Kissen mit meinem Gesicht zur Wand. An anderer Stelle in diesem Kapitel werde ich etwas tiefer auf das Zen eingehen.

Man könnte nun meinen, dass es bei Ratschlägen eines Zen-Praktizierenden hinsichtlich innerer Ruhe um »Entschleunigung«, Meditation und die Rückbesinnung auf die Lebensweise früherer Zeiten geht, als alles ruhiger war.

Entschleunigung

Entschleunigung ist in der Tat eine gute und angenehme Empfehlung. Sie kann vor allem bei sinnlichen Beschäftigungen wie dem Genuss einer Mahlzeit oder eines Bads sinnvoll sein. Versuchen Sie aber mal, bei der Arbeit einen Gang herunterzuschalten, und Sie werden bald sehen, dass das keine einfache Aufgabe ist! Die Entschleunigung gelingt nur, wenn sie von innen heraus gesteuert und nicht von außen auferlegt wird.

Meditation

Bestimmte Formen von Meditation und Atemübungen bewirken tatsächlich eine Abnahme von Stressreaktionen im Körper. Außerdem sind sie ein wichtiges Hilfsmittel bei der emotionalen Verarbeitung. Sie werden bei der Behandlung dieser Themen zur Sprache kommen. Doch auch sie bieten keine Anleitung zur Vermeidung von Arbeitsdruck.

Zurück zu früheren Zeiten

Die letzte der genannten Annahmen, dass das Leben in früheren Zeiten ruhiger gewesen sein soll, ist relativ. Viele Aspekte des Daseins waren damals nämlich alles andere als »ruhig«. Natürlich nahm sich meine Großmutter Zeit für die Nachbarn, sie schrieb Briefe, und sie stopfte die Löcher in den Socken. Aber sie hatte sechs Kinder, zwei andere waren gestorben, und sie erlitt verschiedene Fehlgeburten. Montags wusch sie zusammen mit den ältesten Töchtern die Wäsche der ganzen Familie von Hand. Und die Söhne halfen meinem Großvater in der Holzschuhwerkstatt, damit der Laden überhaupt lief. Das Leben war hart, und oft ging es ums reine Überleben.

Die Empfehlungen in diesem Buch sind – genau wie Zen an sich – also nicht an die Zeit gebunden. Der Ausgangspunkt ist keineswegs, dass wir weniger tun, sondern dass wir aus einer inneren Ruhe heraus handeln. Später wer-

den wir sehen, dass diese Methode gewissermaßen von selbst herausfiltern wird, was wesentlich für uns ist, und viele nachgeordnete oder nebensächliche Aufgaben eliminiert.

Stress aus anderen Bereichen: Ein Haus mit vier Stockwerken

Bevor wir uns tatsächlich näher mit dem Thema »Umgang mit der Zeit« befassen, erscheint es vernünftig, zunächst ähnlich wie bei Google Earth so etwas wie den Zoom zu aktivieren und uns einen allgemeinen Überblick zu verschaffen.

Anspannung und Stress werden nicht nur durch die Menge der Aufgaben und unsere Art ausgelöst, diese zu bewältigen – ein ebenso bedeutender Teil entsteht in unserem Inneren. Unseren Umgang mit der Zeit kann man wie das Erdgeschoss eines Gebäudes mit mehreren Stockwerken betrachten. Es ist hilfreich, sie alle zu kennen und wiederzuerkennen, um das Zeitsurfen in den richtigen Kontext stellen zu können.

Das Erdgeschoss

Das Parterre ist in diesem Bild das »Stockwerk«, auf dem wir all unsere täglichen Aufgaben bewältigen. Es ist die

Ebene, auf der wir uns duschen und anziehen, arbeiten und reisen, kochen und essen, auf der wir uns entspannen und schlafen legen. Das ist das Thema dieses Buches: Wie kann man bei all diesen Aktivitäten innere Ruhe und Befriedigung empfinden, statt unter Zeitdruck, Hektik und Stress zu leiden? Unser tägliches Wohlbefinden wird überwiegend im Erdgeschoss bestimmt.

Der Keller

Der Keller ist der Ort unserer Emotionen: das unterirdische Fundament des Hauses. Emotionen kann man als ein altes, aber äußerst sinnvolles Kommunikationssystem unseres Körpers betrachten. Es ist wie ein Meer, das sich permanent unter der Haut befindet und uns mittels seiner Wellen Signale gibt – sowohl positive als auch negative.

Dank dieser Wellen fühlen wir uns glücklich, wenn wir Freunde um uns haben, und empfinden Liebe für unsere Kinder. Doch die Wellen warnen uns auch vor Gefahr und lassen uns Verluste verarbeiten. Das heißt, sofern wir den Emotionen in angemessener Weise Raum lassen und auf sie hören.

Wenn wir versuchen, mit unseren Gedanken eine emotionale Reaktion wie zum Beispiel Angst zu neutralisieren («Kopf hoch, du brauchst dich vor dem Examen nicht zu fürchten, du schaffst das schon ...»), unterdrücken wir

die Emotion, und es entsteht praktisch so etwas wie ein Kurzschluss. Was wir hingegen tun sollten, ist, die Emotion zuzulassen und uns nicht dagegen zu wehren.

Dann löst sich die Angst in der Regel nämlich ganz von selbst auf. Oft haben wir jedoch keine Lust dazu, oder wir wissen nicht, wie wir das anstellen sollen.

Je mehr Zusammenhänge es zwischen einem Ereignis und Erfahrungen aus unserer Jugend gibt, desto stärker können unsere emotionalen Reaktionen und damit auch die Belastung sein, die das Ereignis verursacht. Vor allem sind hier Traumata zu nennen, aber auch weniger heftige Verletzungen können sich bis in die Gegenwart auswirken. Die gute Nachricht lautet, dass die Vergangenheit anhand ihrer Echos in der Gegenwart verarbeitet werden kann.

Das Thema »Emotion« wird auch beim Zeitsurfen hin und wieder gestreift. Eine Emotion kann nämlich die Ursache für eine sogenannte »nagende Ratte« sein. Sie macht sich beispielsweise bemerkbar bei Angelegenheiten, die wir vor uns herschieben und die dadurch allmählich anfangen, an uns zu »nagen«. Wenn wir beispielsweise zögern, mit jemandem in Kontakt zu treten, weil wir wegen seiner Position in der Hierarchie falschen Respekt vor ihm haben, oder wenn wir eine negative Reaktion befürchten, ist das eine emotionale Reaktion – eine Form von Angst.

