

Achtung: Es wird beSINNlich!



Sind Sie schon in Weihnachtsstimmung? Oder anders gefragt: Hatten Sie in den vergangenen Adventstagen schon die Gelegenheit, sich mal so richtig auf sich selbst zu besinnen? Ich meine damit: Haben Sie wirklich die Zeit gefunden gar nichts zu tun – keine Hausarbeiten, keine Einkäufe, kein Telefonat, kein Facebook, keine Anrufe für den Chef? Wenn ja, wie lange hat dieses süße Nichtstun gedauert – eine, vielleicht auch fünf Minuten oder sogar länger?

Ich frage, weil wir ja in unserem letzten Newsletter („Lasst mir Zeit“) darüber sprachen, dass gerade Kinder und Jugendliche unter den teilweise enormen Ansprüchen von außen zu leiden haben. Ich plädierte in diesem Zusammenhang bei jungen Menschen für mehr Zeit und Entschleunigung im Alltag.

Es sind noch wenige Tage bis Weihnachten – einem Fest, mit welchem man seit Generationen Ruhe und Besinnlichkeit verbindet – eben mit Zeit für sich selbst und für die Familie. Da wir als Erwachsene eine Vorbildfunktion für unsere Kinder einnehmen, liegt es mir einfach am Herzen, diesen Newsletter einmal nur Ihnen und Ihrer Zeit zu widmen.

Und damit sage ich herzlich willkommen und lade Sie ein

- **DEN REICHEN SCHATZ DES INNEREN WISSENS**

zu entdecken.



Ihr Daniel Paasch
Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

Völlig losgelöst?



Manche Menschen empfinden schon den Gedanken an das Alleinsein als beängstigend. Irgendwie scheint es so zu sein, dass die Vorstellung von purer Stille, dem temporären Loslassen aller sozialen Kontakte und des alltäglichen Tuns scheinbar mit dem lebenslangen Leiden eines Kaspar Hauser verbunden wird. Sicherlich, diese Vorstellung ist – wenn sich diese Begebenheit denn überhaupt so zugetragen haben sollte – vielleicht nicht für jeden erstrebenswert. Jedoch reden wir in diesem Zusammenhang von einem Bewusstseinszustand,

der sich dem eigenen Selbst widmet. Was umgangssprachlich als innere Einkehr bekannt ist, ist aus wissenschaftlicher Sicht eine äußerst erfolgreiche Methode, das Vermögen des UnterBEWUSSTSEINS anzuzapfen.

Vielleicht kennen Sie den Hit „Major Tom“, der unter anderem durch den Songschreiber Peter Schilling in den 1980iger Jahren bekannt geworden ist. Das Lied handelt von einem Astronauten, der den Kontakt zur Bodenstation verliert und schließlich alleine in die unendlichen Weiten des Weltalls entschwebt.

Wie es dann einem Menschen ergehen kann, fragte sich die NASA schon gute zwanzig Jahre zuvor. Sie beauftragte den deutschen Neuropsychologen Ernst Pöppel, hierauf eine Antwort zu finden. Pöppel führte zu diesem Zeitpunkt die ersten „Bunker-Experimente“ durch, in welchen sich die Probanden in einem Felsgewölbe im bayrischen Andechs wochenlang der völligen Isolation ergaben. Die Durchsicht der Versuchsprotokolle ließ den Psychologen jedoch erstaunen. Kaum einer der Probanden klagte über quälende oder belastende Gefühle. Da man im Vorfeld von anderen Ergebnissen ausgegangen war, entschloss sich Ernst Pöppel, sich selbst der Außenwelt zu entziehen. Hier ein Auszug aus seinem Erlebnisbericht:

„Die ersten ein, zwei Tage waren hart. Es herrschte ein inneres Chaos, ich hatte mit Unruhe und Gedankenflucht zu kämpfen und musste mich selbst an mich anpassen.“ Nach dieser Übergangszeit aber scheinen seine Erfahrungen denen zu ähneln, die vor dem Wissenschaftler in den Berg gegangen sind. „Ich stellte fest, dass ich hoch konzentriert arbeiten konnte, viel weniger abgelenkt als sonst und in gewisser Weise mir selbst genug war.“

Besonders fasziniert aber haben mich seine Worte, die er nach zwei Wochen der Isolation geäußert hat: „Ich fühlte mich auf eine Art geläutert, die fast schon eine religiöse Komponente hatte. Es war wie eine innere Reinigung, ich hatte sozusagen Kontakt mit mir selbst aufgenommen und erlebt, dass ich von all dem Trubel um mich herum unabhängig sein konnte.“ Für mich ist gerade die Erkenntnis so gewinnbringend, dass wir uns alle offensichtlich mit ganz einfachen Mitteln unserer eigenen Persönlichkeit nähern können. Das zeitweise Ausblenden des Äußeren kann für jeden Menschen gewinnbringend sein, da wir auf diese Weise das Zentrum unserer Kreativität und unser Lösungsbewusstsein anfordern. Hirnforscher und Psychologen belegen einhellig, dass die Momente des Nichtstuns die Regeneration und auch das Gedächtnis stärken.

Begegne Dir selbst!

Ich denke, dass sich zu den meisten unter uns die Erkenntnis längst durchgerungen hat, dass Geist und Seele von regelmäßigen Auszeiten profitieren. Warum dies noch nicht bei jedem in der heutigen Zeit auf diese oder jene Weise praktiziert wird, ist mir allerdings ein Rätsel. Denn eine Studie des Allensbachs Instituts aus 2009 offenbart eine unschöne Realität. Demnach wünschten sich die meisten der



Befragten, ein „viel ruhigeres Wesen“ in Bezug auf die eigenen Charaktereigenschaften. Und die Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (Forsa) hat als die beliebtesten Neujahrsvorsätze „Stress vermeiden“ und „mehr Zeit für die Familie haben“ ausgemacht. Hier aber schließt sich der Kreis: Zeit für sich oder die Familie haben zu wollen, bedeutet nun mal auch, sich selbst einer gewissen Enthaltbarkeit zu üben, was die äußerlichen Einflüsse angeht.

Es ist schon irgendwie seltsam: Unser Körper wird als das Heiligtum unserer Zeit verehrt. Mit ihm gehen wir pfleglicher um als mit unserem Geist.

Wir durchforsten Diätratgeber, machen Kuren aller Art und sind Experten in Bezug zum Body-Mass-Index. Auf der anderen Seite frönen wir der ungezügelteren Völlerei. Wir überfrachten unser Gehirn mit zu vielen, falschen oder unwichtigen Informationen und lassen dabei außer Acht, dass all das auch verarbeitet werden muss. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“, lautet eine Redensart. Von unserem Gehirn aber verlangen wir, dass es bitte alle Reize und Informationen zweckdienlich und sofort zu sortieren habe. Wir übersehen dabei zu gerne, dass auch das Gehirn lediglich ein Organ ist, welches über den Schlaf hinaus ruhebedürftig ist. Stellen Sie sich einfach mal vor, dass Sie Ihre Muskeln den lieben langen Tag in einem Fitnessstudio beanspruchen würden – und das ohne Pausen. Ihr Körper wäre, ja nach Kondition, bald am Ende seiner Leistungsfähigkeit.

Nichts zu tun, bedeutet nicht, nichts zu tun!

Jedenfalls nicht für das Gehirn. Diejenigen unter Ihnen, die beispielsweise in der Kunst der Meditation bewandert sind, wissen, dass es zunächst gar nicht so einfach ist, die Gedanken an Beruf, Familie oder Zukunft einfach mal loszulassen. Es bedarf schon einer gewissen Übung, sich nur auf sich selbst zu besinnen, beziehungsweise an gar nichts zu denken.

Dennoch sollten Sie es sich wert sein, mehr Ruhe für Ihr Gehirn in den Tagesablauf zu integrieren. Denn Hirnforscher haben herausgefunden, dass unser Denkorgan beim ziellosen Nichtstun alles andere als untätig ist. Manche Hirnregionen sind beim Schlafen, Tagträumen oder Meditieren sogar weitaus aktiver als beim zielgerichteten Denken. So stieß der amerikanische Wissenschaftler Marcus Raichle mit seinen Ergebnissen über das neuronale Feuerwerk im Leerlauf („default-mode network“) eine wahre Forschungslawine los, die diese Ergebnisse beeindruckend untermauert.

Und dies dürfte wohl auch die bisher anschaulichste Erklärung für das Phänomen der Geistesblitze



sein. Ernst Pöppel meint: „Wenn ganz Deutschland jeden Tag für eine Stunde nicht kommunizieren würde, dann hätten wir hier den größten Innovations- und Kreativitätsschub, den man sich vorstellen kann.“

Ich finde einfach die Vorstellung fantastisch, dass in einer Gesellschaft, die sich den Herausforderungen in so vielen Bereichen wie beispielsweise dem Arbeitsmarkt, den Impulsen für Forschung und Technik oder dem Zusammenleben von Generationen und unterschiedlichen Herkunftsländern stellen sollte, ein jeder mit seinen Ideen zu einer lebenswerten Lösung beitragen könnte.

Nicht umsonst suchen Künstler, Wissenschaftler oder

Schriftsteller zur Ausübung ihres Tuns gerne eine ruhige Umgebung. Kreative Ideen zu entwickeln, bedarf Zeit und Ungestörtsein.

Schon der Anblick von Wiesen oder Bäumen ist erholsam.

Nun, vielleicht denken Sie gerade, dass das zu extrem sei und Sie dies so oder so nicht mit Ihrem Leben vereinbaren können. Lassen wir dazu doch einfach mal einen der berühmtesten Komponisten unserer Zeit zu Wort kommen: Wolfgang Rihm.

Der Tonschöpfer hat sich ein „ständiges Sichbefreien von äußerer Pflicht“ angewöhnt. Das meint, dass er sich bewusst Phasen im täglichen Leben schafft, die frei von jeglichen Terminen sind.

Ablenkungen des digitalen Zeitalters werden ausgeblendet. Wer Rihm dann erreichen will, muss schon einen Brief schreiben oder auf die Mailbox sprechen.

Das mag für viele von uns eine Herausforderung sein, da sich das Smartphone zu einem beständigen Begleiter zu jeder Tages- und Nachtzeit etabliert hat. Aber um Ruhe zu finden, sich selbst zu beobachten, den Schatz der inneren Weisheit zu sehen und auch darauf zuzugreifen ist gar nicht so schwer, wie man gemeinhin glauben mag. Probieren Sie es einfach mal aus. Alles, was sie brauchen, ist die bewusste Entscheidung und die eine konkrete Planung. Schaffen Sie sich Ihren ganz persönlichen Freiraum.

Dass das Gehirn nach Ruhephasen besser in Lage ist, sich konzentrierter einer Aufgabe zu widmen habe ich schon erwähnt. Ein sicherlich beeindruckendes Beispiel hierfür kommt aus der christlichen Geschichte. Martin Luther wäre es wohl 1522 kaum gelungen, das Neue Testament in lediglich vier Wochen ins Deutsche zu übersetzen, hätte er sich nicht auf der Wartburg verstecken müssen. In einer kargen Studierstube war nahezu gänzlich frei von jeglichen Geschäften und Ablenkungen. Naja jedenfalls fast. Denn wie die Legende besagt, wurde der Reformator vom Teufel versucht, der ihn von der Arbeit abzuhalten suchte. Luther soll dies mit einem gezielten Wurf des Tintenfassens abgewehrt haben.

Unsere Versuchung besteht eben aus dem Drang, über alles jetzt und sofort informiert zu sein. Im gleichen Augenblick sind wir der Überzeugung unsere Meinung zu einer Sache kundtun zu müssen – wir wollen oder müssen partizipieren.



Der Vorschlag lautet, einfach mal den Stecker zu ziehen und das Internet oder den Flachbildschirm für einige Momente außen vor zu lassen.

Oder wie Goethe es formulierte: „Die Ruhe der Seele ist ein herrliches Ding und die Freude an sich selbst.“

Um Ihnen den Schritt zur Innenschau und damit den Zugang zu den eigenen Potenzialen etwas zu erleichtern, haben wir Ihnen ein

spezielles Weihnachtspaket geschnürt. Hierin enthalten sind die neuesten Fantasiereisen auf CD aus dem IPE-Verlag, wie auch unser beliebtes Ratgeberbüchlein „Potenziale entfalten bei Kindern und Jugendlichen“. Außerdem legen wir noch die aktuelle „Hausaufgaben CD 3“ mit der bewährten TipTap2©-Technik für Ihre Kinder dazu. Wie Sie sicherlich gemerkt haben, kann Ihre gesamte Familie hiervon profitieren.



Für lediglich 35,00 Euro senden wir Ihnen das Weihnachtspäckchen **frei Haus** zu. Alles was Sie tun brauchen, ist uns eine Mail mit dem Stichwort „**Weihnachtsaktion 2015**“ zu schreiben. Richten Sie Ihre Mail bitte an folgende Adresse: info@ipe-deutschland.de
Alle Bestellungen, die wir bis zum **20.12. des Jahres** (mit dem entsprechenden Stichwort) erhalten, profitieren von dieser Aktion.

Hier noch mal der Inhalt im Einzelnen:

- CD IMAL-Fantasiereise "Zuversicht"
- CD IMAL-Fantasiereise "Friedvolles Träumen"
- CD IMAL-Fantasiereise "Für das Gelingen von Prüfungen"
- CD IMAL-Fantasiereise "Lebensfreude"
- CD IMAL-Fantasiereise "Selbstvertrauen"
- "Hausaufgaben-CD 3" / TipTap2©-Technik
- Printausgabe "Potenziale entfalten bei Kindern und Jugendlichen"

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie von Herzen ein besinnliches Weihnachtsfest, vor allem aber viel Zeit für sich und Ihre Lieben.