

Das Hindernis als Weg



Die Sonne scheint, die ersten Schmetterlinge ziehen ihre Kreise und auch die Zugvögel sind größtenteils in unsere Gefilde zurückgekehrt. Herzlich willkommen zu unserem Frühjahrsnewsletter.

Obgleich die Natur sich jeden Tag immer mächtiger ins Zeug legt, um uns mit ihrer Fülle zu verzaubern, hadern viele Menschen mit ihrem Schicksal. Und sicherlich habe sie auch einen guten Grund, sich verletzt zu fühlen oder enttäuscht zu sein. Des Lebens Geschick ist halt unser ständiger Begleiter, dem wir mehr oder weniger ausgesetzt sind!

Ist das wirklich so? Stehen wir tatsächlich den knallharten Tatsachen des alltäglichen Erlebens machtlos gegenüber?

Im letzten Newsletter haben wir uns Eigenschaften von Menschen betrachtet, die vielfach als emotional stark wahrgenommen werden. Meist haben diese Persönlichkeiten in ihrem Leben großartige Dinge geleistet, von denen wir bis heute profitieren können. In dieser Ausgabe werden wir weitere Merkmale kennenlernen und möglicherweise können Sie auch dieses Mal wieder feststellen, dass Sie und Ihre Kinder gleichfalls über jene Charakterzüge verfügen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein fröhliches Osterfest.

- **Alles eine Sache der Ansicht?**

Herzlichst
Ihr Daniel Paasch
(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

KLAGEN UND WEHMUT KÖNNEN NICHT DAS KONZEPT LEBENSKONZEPT SEIN.



Manches Mal scheint es so, dass uns das Leben besonders hart ran nimmt. Unser Dasein wird dann offensichtlich von Katastrophen, Leid oder einfach einem unüberwindbaren Unglück überschattet. Und das, obwohl wir uns immer so sehr viel Mühe gegeben haben. Im schlimmsten Fall fühlen wir uns sogar ohnmächtig und finden nicht mehr die Kraft uns aufzuraffen.

Andererseits kennen wir die Erzählungen von bekannten Persönlichkeiten, die es dennoch irgendwie geschafft haben, sich

aus einem Dilemma zu befreien. Was also haben diese Menschen anders gemacht oder gedacht?

In unserem letzten Rundschreiben haben wir in diesem Zusammenhang den Stoizismus kennengelernt, dessen wesentliches Merkmal es ist, sich auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise einzulassen. Das meint zunächst, dass alles einer natürlichen Ordnung (*dem universellen Prinzip*) unterliege und der Mensch sich in Gelassenheit üben solle, damit er seinen Platz im kosmischen Ganzen erlangen könne.

Dieser sehr verkürzten Darstellung der stoischen Lehre mag auf den ersten Blick etwas Schicksalhafter anhaften. Lässt sie doch vermuten, dass Tatenlosigkeit und stilles Ergeben zu Glück und Freude führen würden. Das aber ist ein großer Irrtum, denn ein Stoiker würde niemals Apathie als erstrebenswert erachten. Tatenlosigkeit, Stumpfheit oder Desinteresse gehören demnach nicht zu seinen Charakterzügen. Marc Aurel, römischer Kaiser und Anhänger jener Bewegung, hat in seinen philosophischen Selbstbetrachtungen hierzu Folgendes geäußert: *„Rührt ein Übel von dir selbst her, warum tust du's? Kommt es etwa von einem andern, wem machst du Vorwürfe? Etwa den Atomen oder den Göttern? Beides ist unsinnig. Hier ist niemand anzuklagen. Denn, kannst du, so bessere den Urheber; kannst du das aber nicht, so bessere wenigstens die Sache selbst; kannst du aber auch das nicht, wozu frommt dir das Anklagen? Denn ohne Zweck soll man nichts tun.“*

Unabhängig davon, ob man sich mit der stoischen Lehre anfreunden möchte oder nicht, so gibt uns dieses Zitat dennoch eine Idee von denjenigen Eigenschaften, die es uns einfacher machen den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Und das Beste daran ist, dass wir lediglich diese Wesensarten für uns erkennen und uns darauf fokussieren brauchen.

IM HIER UND JETZT

Wie heute, so war auch zu meiner Schulzeit das Kennenlernen bestimmter literarischer Werke Bestandteil des Deutschunterrichts. In diesem Zusammenhang stand ebenso der Besuch einer entsprechenden Aufführung auf dem Programm, somit wir auf diese Weise ein besseres Verständnis für das Stück entwickeln konnten. In diesem Zusammenhang fragte einer meiner Mitschüler einige Tage zuvor den Lehrer, was es denn alles für den Ausflug zu beachten gäbe. Er wollte wissen, was man anziehen solle, wie man sich am besten verhalten könne, wie die Pausenregelung sei und vieles mehr. Auch wenn der Mehrheit der Klasse nicht wirklich das Interesse des Kameraden an einem gesellschaftlichen Verhaltenskodex teilte, so erinnere ich mich dennoch sehr gut daran, dass es bei der Antwort des Lehrers erstaunlich ruhig geworden ist. „Was richtest Du denn Deine Gedanken an irgendein Ereignis, was noch gar nicht stattgefunden hat? Wieso blickst Du so weit in die Zukunft, wo Du doch aktuell hier vor mir in diesem Klassenraum sitzt? Mach Dir weniger Sorgen um das Morgen, sondern konzentriere Dich lieber auf das, was gerade geschieht“, bekam – und damit auch wir – in das Buch des Lebens geschrieben.



Fragen Sie sich bei der Gelegenheit doch einmal selbst, wie häufig über einen Tag verteilt ihre Gedanken in der Vergangenheit verweilen oder sorgenvoll auf die Zukunft ausgerichtet sind.

Vor allem möchte ich Sie einladen, dann auch zu überlegen, für wen diese geistigen Investitionen von Nutzen sein sollen.

Investition deswegen, weil Forscher festgestellt haben, dass Achtsamkeit auf gegenwärtige Ereignisse die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns steigert. Alles andere lenkt nicht nur ab, sondern führt auch zu geistigen und emotionalen Ermüdungen.

Je mehr Sie sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, desto resistenter werden Sie gegenüber Stress und Ängsten.

Man kann durch verschiedene Techniken seine Achtsamkeitspraxis trainieren. Nicht umsonst erfreut sich beispielsweise das Yoga so großer Beliebtheit. Wenn Kinder mit ihren Gedanken in die Ferne schweifen, können Sie sie sanft durch eine wohlmeinende Bemerkung wieder in die Gegenwart bringen.

Unsere Coaches und Trainer verwenden spezielle Fantasiereisen, damit sich junge Menschen frühzeitig das Präsentsein angewöhnen.

ZIELSTREBIGKEIT



Menschen, die es schaffen, trotz widrigster Umstände erfolgreich zu sein, verfügen über eine gemeinsame Eigenschaft: Entschlossenheit.

Zu diesem Ergebnis kommt die amerikanische Psychologin und Neurobiologin Angela Lee Duckworth. In mehreren Studien, die sie in verschiedenen Erziehungsumfeldern mit Studenten durchführte, fand sie heraus, dass nicht ein herausragender IQ, emotionale Intelligenz, gutes Aussehen oder physische Fitness erfolgsentscheidend ist. Alleine die Beharrlichkeit ist hierfür der Schlüssel.

Wir alle kennen die Geschichten von Menschen, die in ihrem Leben auf die eine oder andere Weise sehr erfolgreich gewesen sind. Und auch diesen Persönlichkeiten ist der Wille zum Durchhalten gemein. Man mag dies auch mit Leidenschaft bezeichnen. Haben Menschen ein klares Ziel vor Augen, sind sie nicht nur energiegeladener. Sie verfügen darüber hinaus über eine wesentlich höhere Resilienzzgrenze und schaffen es besser, sich immer wieder auf ihr Vorhaben auszurichten.

Wichtig ist, wir haben es schon im letzten Newsletter erwähnt, dass diese Ziele klar definiert sind und sich am Machbaren orientieren. Nebulöses Wunschdenken führt dagegen zu nichts.

Die Ausdauer auf etwas hin zu arbeiten kann man trainieren. Sportliche Aktivitäten und der (gesunde) Vergleich mit anderen ist sicher eine von vielen Möglichkeiten.

Wichtig ist zudem, dass Sie gemeinsam mit Ihren Kindern über dessen Ziele sprechen.

Schauen Sie, was machbar ist und auf welchem Weg es erreicht werden kann. Lassen Sie sich dabei den Nutzen des Zieles definieren. Was hat Ihr Kind davon oder welche

Verbesserung soll sich bei Erreichen einstellen? Nehmen Sie dabei bitte Abstand von

persönlichen Bewertungen und bedenken Sie auch, dass gerade bei jungen Menschen, Ziele sich durchaus modifizieren können.

Auf diese Weise unterstützen Sie Ihr Kind dabei, an der Verwirklichung zu arbeiten.

LOSLASSEN

Und es gibt es doch: das Schicksal.



Manchmal kann es sein, dass einem trotz aller Zielstrebigkeit, einem starken Durchhaltevermögen, der objektiven Betrachtungsweise oder einem realistischen Optimismus, das Leben einen ganz üblen Streich spielt. Das sind diejenigen Situationen, in denen man tatsächlich nichts mehr kontrollieren kann.

An einem solchen Punkt angekommen lässt uns Marc Aurels wissen, dass aber auch hier das schlimmste Klagen keinen Sinn macht. (Gemeint ist dabei nicht das Trauern um eine geliebte Person.)

Der Gedanke der dahinter steht, ist, die Dinge annehmen zu können, die einem passieren.

Hindernisse sind Bestandteil unseres Lebens. Vielleicht sind es gerade diese Ereignisse, die uns in einer persönlichen Rückschau zu besonderem Wachstum verholfen haben.

Der Philosoph Friedrich Nietzsche prägte in seinen Werken hierfür den Begriff *Amor Fati*. Es



steht für die Liebe zum Unausweichlichen – also dem Schicksal.

Möglicherweise ist diese Eigenschaft der bedeutendste Schlüssel menschlicher Stärke. Ebenso schwierig mag es sein, diesen Charakterzug nachvollziehen oder sich selbst aneignen zu können. So erging es jedenfalls mir, als ich im März des Jahres an die türkisch-syrische Grenze gereist bin. Auf Einladung des gemeinnützigen Hilfevereins Jasmine Baladi e.V. ging es darum, Betreuer und Coaches vor Ort mit den Methoden des IPE vertraut zu machen. In diesem Tagen erlebte ich hautnah, was es bedeuten kann, vom Schicksal ereilt worden zu sein. Die Erlebnisse der syrischen Flüchtlinge würden – so glaube ich es jedenfalls – keinen

Menschen unberührt lassen. Allen voran sind es Kinder und Jugendliche, die unter den Ereignissen leiden müssen. Wenn Familien auseinandergerissen werden, Verletzungen nicht nur in der Seele schmerzen, Hunger und Durst quälen und die beständige Angst vor weiteren Übergriffen das Leben begleiten, so hinterlässt dies Spuren. Und diese brennen sich tief in das Herz ein.

Was ich aber auch erfuhr, war der unabdingbare Wille weiterzumachen, dem Leben wieder eine Richtung zu geben und sich und anderen eine lebenswerte Zukunft zu schaffen.

In diesen Tagen lernte ich einmal mehr Menschen kennen, die loslassen, den Schmerzen entsagen wollten.

Ich würde lügen, würde ich behaupten, dass ich dort auch nur eine Person getroffen hätte, die in liebevollen Worten über die Kriegereignisse oder die Flucht gesprochen hätte. Ebenso wäre es aber genauso unwahr, wenn die Menschen vor Ort sich ihrem Schicksal ergeben, an ihm festhalten würden. Vielleicht ist es das, was Nietzsche mit *Amor Fati* gemeint hat.

Lassen Sie Ihr Kind, so lange es geht wissen, dass es mit seinen Talenten einzigartig auf dieser Welt ist. Sagen Sie ihm so oft als möglich, dass Sie es lieben. So wird es Vertrauen in das Leben entwickeln und auch dem Schicksal die Stirn bieten können.