

DR. MARIO ALONSO PUIG

JETZT

BIN

ICH

WIE SIE IHR LEBEN IN DIE HAND NEHMEN

DRAN!

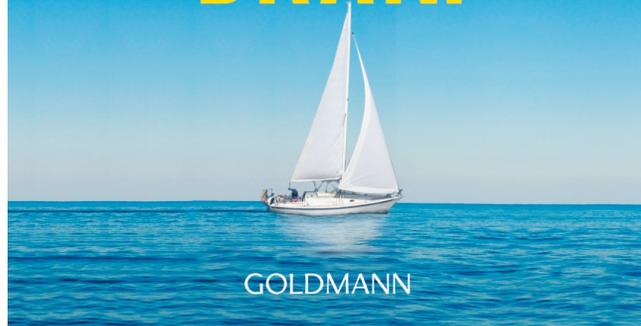


GOLDMANN

DR. MARIO ALONSO PUIG

**JETZT
BIN
ICH
DRAN!**

WIE SIE IHR LEBEN IN DIE HAND NEHMEN



GOLDMANN

Buch

Jetzt bin ich dran! ist ein Plädoyer für das Einmalige, das in jedem Menschen schlummert. Gerade wenn uns das Leben enttäuscht, kommt es darauf an, den Blick für das Wesentliche zu schärfen und das volle Spektrum der Möglichkeiten zu erkunden, die in jedem von uns stecken. In seinem neuen Buch ermutigt Dr. Mario Alonso Puig dazu, an sich zu glauben und an die eigene Fähigkeit, positive Veränderungen herbeizuführen. Mit Erkenntnissen aus Medizin, Psychologie und Philosophie hilft er dabei, in unserer komplexen und unsicheren Welt den Weg zu finden, der zu tiefer Zuversicht und individuellem Glück führt. Wer sich auf diesen Weg der persönlichen Entwicklung begibt, wird mit einem erfüllten Leben belohnt. Denn jeder Einzelne feilt, unabhängig von den Umständen, denen er gerade ausgesetzt ist, in jedem Augenblick entschlossen an seinem eigenen Schicksal. Also nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!

Autor

Dr. Mario Alonso Puig ist Chirurg und Gastroenterologe, Fellow of Surgery der medizinischen Fakultät der Harvard University in Boston sowie Mitglied der New York Academy of Science und der American Association for the Advancement of Science (AAAS). Sein Wissen über Führungsqualitäten, Kommunikation, Kreativität und den Umgang mit Stress und Unsicherheit vermittelt er national und international in Konferenzen und Kursen.

www.marioalonsopuig.com

Von Mario Alonso Puig außerdem im Programm

Ändere dein Leben - erfinde dich neu! (17286)

Dr. Mario Alonso Puig

Jetzt bin ich dran!

Wie Sie Ihr Leben in die Hand nehmen

Aus dem Spanischen von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House
GmbH

Copyright © 2011 Mario Alonso Puig

Erstmals auf Spanisch erschienen 2011 bei Plataforma Editorial.

Originaltitel: Ahora Yo!

Originalverlag: Plataforma Editorial, Barcelona

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: © FinePic®

Redaktion: Kristin Lohmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-10416-0

www.goldmann-verlag.de

Für meine Frau Isabela und meine drei Kinder Mario, Joaquín und Borja, meine Schätze, die mich jeden Tag inspirieren und mir dabei helfen, ein bisschen besser zu sein. Ihr seid meine wahren Meister und die große Motivation, die mir hilft, die Angst vor dem Überschreiten meiner eigenen Grenzen zu überwinden.

Für meine Mutter María Celia, einen Menschen voller Schönheit, Mut, Kompromissbereitschaft und Liebe zum Leben. Du bist meine ständige Inspiration und ein Beispiel an energischer Selbstüberwindung.

Für meine fünf Brüder José María, Manuel, Juan Ignacio, Fernando und Alejandro. Für das enorme Glück, euch auf meinem Weg begegnet zu sein, werde ich immer unendlich dankbar sein.

Zum Andenken an meinen Vater, der in meinem Leben immer präsent war als der Mann, der mir Wurzeln zum Wachsen und Flügel zum Fliegen schenken wollte.

Zum Andenken an Joaquín, einen Menschen, den ich nie vergessen werde.

»Die Rettung der Welt ist in den Herzen der Menschen zu finden, in ihrer Fähigkeit nachzudenken, ihrer Demut und ihrem Verantwortungsgefühl.«

VÁCLAV HAVEL

1 | Ein Baum oder Teil eines Waldes?

*»Gelegenheiten muss man schaffen, nicht hoffen,
dass sie sich ergeben.«*

FRANCIS BACON

Dieses erste Kapitel dient zugleich als Einleitung, denn es enthält eine Zusammenfassung dessen, was wir in diesem Buch insgesamt betrachten werden. Auf diese Weise möchte ich dem Leser zunächst den »Wald« als Ganzes vorstellen, ehe wir ihn betreten und die Eigenschaften der einzelnen »Bäume« näher unter die Lupe nehmen.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt, dass wir im Laufe der Lektüre immer tiefer in all die Weisheit, die Kreativität und das Gute eintauchen, die in unserem Inneren verborgen liegen. Wir alle haben ein unglaubliches Potenzial in uns, auch wenn uns dies vielleicht schwer vorstellbar erscheint oder wir einfach nicht wissen, wie wir es entfalten können. Jede Eichel kann sich in eine Eiche verwandeln, und ebenso können auch wir Menschen wachsen und uns persönlich weiterentwickeln, um unser gesamtes Potenzial zu verwirklichen. Dazu müssen wir allerdings von Grund auf umdenken. Unsere innere Einstellung hat in jedem einzelnen Augenblick viel damit zu tun, wie wir uns mit der Wirklichkeit verknüpfen. Erst wenn uns bewusst ist, dass jegliche Realität, in der wir uns befinden, uns dazu einlädt, auf kreative Weise mit ihr in Kontakt zu treten, können wir unsere persönliche Entwicklung weiter vorantreiben.

»Ich habe mir zum Ziel gesetzt, dass wir im Laufe der Lektüre immer tiefer in all die Weisheit, die Kreativität und das Gute eintauchen, die in unserem Inneren verborgen liegen.«

Gewisse Dinge lassen sich nicht lehren – man kann aber Hilfestellungen geben, damit sie entdeckt werden. Manche der Themen, mit denen wir uns befassen wollen, sollten Sie

zum eingehenden Lesen und zum gründlichen Nachdenken über das Gelesene verleiten, damit Sie erkennen, was sie Ihnen in jedem Moment Ihres Lebens zu sagen haben. Ich vertraue fest auf unser menschliches Wesen und auf all das, wozu wir in der Lage sind, sobald wir die Dinge aus einer höheren Warte betrachten. Helen Keller, die blind, taub und stumm war, wurde eines Tages gefragt, ob es etwas Schlimmeres gäbe, als blind zu sein. Sie bejahte diese Frage, denn es sei schlimmer, sehen zu können, ohne eine Vision zu haben. Wichtig ist, dass wir uns stets vor Augen halten, dass die Art und Weise, wie wir die Zukunft sehen, auch die Art und Weise beeinflusst, wie wir in der Gegenwart leben. Deshalb müssen wir uns eine Sichtweise zu eigen machen, die uns gestattet, die Zukunft als einen Zeitpunkt zu sehen, an dem wir voller Freude und Begeisterung auf das zurückblicken, was geschehen ist. Das fällt uns zweifellos besonders schwer, wenn die Umstände sich gerade gegen uns zu wenden scheinen, zum Beispiel angesichts von Krankheit oder Arbeitslosigkeit oder wenn man in einem Job gefangen ist, der völlig aussichtslos erscheint. Dennoch sollten wir uns gut merken – und das ist unverzichtbar –, dass nur eine radikal andere Einstellung zu dem, was uns widerfährt, dazu führen kann, dass wir zu einer Verbesserung beitragen können.

Damit uns dies gelingt, sollten wir unsere abenteuerliche Reise mit den Worten des begnadeten Schriftstellers Victor Hugo beginnen, der das wunderbare Werk *Les Misérables* verfasst hat, das wohl keinen unberührt lässt, der dieses Buch lesen durfte, den Film gesehen oder eine entsprechende Aufführung besucht hat. Dieser große Autor sagte: »Es gibt nichts Mächtigeres auf der Welt als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.« Niemand kommt im Leben voran, solange seine inneren Botschaften ihn lediglich unruhig und mutlos machen. Wenn wir diese schwere Last nicht abschütteln, können wir Gelegenheiten nicht beim Schopf ergreifen. Deshalb ist der Punkt, an dem wir uns

niedergedrückt fühlen, der passende Zeitpunkt, sich zu erheben und den nächsten Schritt zu machen. Das ist der Moment, in dem wir aufhören müssen, von Problemen zu sprechen, und anfangen sollten, von Chancen zu schwärmen. Das ist der Moment, in dem wir uns nicht mehr als hilfloses Opfer der Umstände sehen, sondern dazu übergehen sollten, mehr Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Es ist der Moment, an dem wir davon ablassen müssen, ständig um das Schlechte zu kreisen, und anfangen, uns neu auszurichten und daran zu arbeiten, etwas zu erschaffen, das uns neue Horizonte eröffnet. Wir müssen entschlossen aufbrechen, auch wenn wir gerade in tiefster Verzweiflung versinken, in Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit. Ein Mensch, der sich von derart lähmenden Gefühlen versklaven lässt, kann das Licht nicht sehen – weil er nur in die Dunkelheit blickt.

Wie anders wäre es, wenn er seinen Blick zum Himmel oder zu den Sternen richten würde! Wir alle brauchen etwas, was unserem Leben einen Sinn verleiht und uns Tag für Tag mit Hoffnung erfüllt.

Wer sein Ziel nicht kennt, kommt leicht vom Weg ab, und aus diesem Abdriften können Enttäuschung und ein Mangel an Chancen erwachsen. Für einen Seemann, der nicht weiß, wohin er fährt, weht stets der falsche Wind. Solange wir uns allein auf das Negative konzentrieren, laufen wir in die Irre und liefern uns der Gnade unberechenbarer »Winde« aus. Deshalb müssen wir einen ersten Schritt wagen, wenn wir jene Last abschütteln wollen, die unsere Möglichkeiten so begrenzt. Zu diesem Zweck möchte ich Ihnen Folgendes vorschlagen:

Machen Sie Schluss mit Schuldzuweisungen an die äußeren Umstände, denn das führt einzig und allein dazu, dass wir von Zorn und Trotz erfüllt sind. Wir sollten weniger das ins Auge fassen, was vorhanden ist, sondern vielmehr das, was wir alle zusammen mit dem Vorhandenen anstellen können. Niemand sollte Tag für Tag mutlos

aufstehen wie ein Zombie, der nicht lebt, sondern lediglich existiert. Wenn wir den neuen Tag nicht beglückt annehmen, verlieren wir die Fähigkeit, ein weitaus erfüllteres Leben zu führen und andere mit unserem Beispiel zu inspirieren.

Ein Freund von mir arbeitet im Rahmen eines sozialen Projekts auf einer Insel, die zu Mosambik gehört. Dieser Freund war dort von zwei Dingen beeindruckt. Das eine war die Anzahl der Menschen, die an Malaria und Aids erkrankten und starben. Das zweite war die Fröhlichkeit, welche die Bewohner dieses bitterarmen Ortes ausstrahlten.

Einmal fragte mein Freund einen von ihnen: »Bitte sage mir: Wie kommt es, dass ihr hier so fröhlich seid, obwohl ihr es doch derart schwer habt?«

Die Antwort des Mannes war überzeugend und sollte uns zu denken geben: »Das liegt daran, Juanjo, dass wir jeden Tag erwachen, weil wir noch am Leben sind, und das allein ist für uns bereits ein Grund zu feiern.«

Man müsste schon sehr weltfremd sein, um nicht zu sehen, dass das Leben uns immer wieder harte Prüfungen auferlegt und dass es einem so vorkommen kann, als ob es uns manche Lektionen mitunter gnadenlos einbläut. Dennoch kann ausnahmslos jeder Mensch lernen, wie wir unsere geistige und emotionale Kraft steigern können. Dieser Lernprozess ist unumgänglich, um das Beste, was in uns steckt, entfalten zu können – gerade in Zeiten von Unsicherheit und Wandel, in denen wir uns oftmals bedrängt und unruhig fühlen. Wir lernen dabei, uns tiefer mit unserem wahren Wesen zu verbinden, von dem jene geistig-seelische Kraft ausstrahlt, die wir so dringend brauchen, wenn wir nicht mehr weiterwissen und im Meer der Verwirrung zu ertrinken glauben.

Es mag durchaus sein, dass wir vielfach nicht ändern können, was uns widerfährt. Worauf wir jedoch Einfluss haben, ist die Art und Weise, wie wir mit dem umgehen, was uns begegnet. Genau das könnte der Schlüssel sein, um auf eine vollkommen andere Art zu erleben, was in jedem einzelnen Moment geschieht. Dazu allerdings müssen wir absolut ehrlich mit uns selbst umgehen, denn

wer Herr über seine Empfindungen sein will, muss an dieser Fähigkeit unablässig feilen. Der Preis der Freiheit ist ewige Wachsamkeit; das sollten wir nie vergessen.

Unabhängig davon, ob wir unsere körperliche, die geistige oder die seelische Kraft trainieren wollen, lässt ein solches Training sich nicht voller Unlust durchführen. Wenn es nur um eine reine Pflichtübung geht, werfen wir bei der ersten ernsthaften Schwierigkeit das Handtuch.

»Es mag durchaus sein, dass wir vielfach nicht ändern können, was uns widerfährt. Worauf wir jedoch Einfluss haben, ist die Art und Weise, wie wir mit dem umgehen, was uns begegnet.«

Damit ein Lernprozess die nötigen Veränderungen in uns erzeugen kann, ist neben der Freude, die aus der Anwendung des Erlernen erwächst, auch Mitgefühl erforderlich, das aus dem klaren Bewusstsein für die missliche Situation erwächst, der man entrinnen will. Solange wir dem, was wir tun, keine besondere Bedeutung beimessen, wird weder unser Unterbewusstsein in Bewegung kommen, noch wird sich unser Bewusstsein bis zu der Stufe erweitern, die es erreichen könnte.

Erst die Vorstellung von dem, was man erreichen kann, von der neuen Realität, die man erschaffen kann, ist die unentbehrliche Brechstange, mit der wir Angst, Unwissenheit und Trägheit aus dem Weg räumen können. Wenn wir uns darauf einlassen, uns selbst die nötige Führung zu geben, geht es nicht darum, die Probleme zu lösen, die sich uns stellen könnten, sondern darum, eine neue, von mehr Begeisterung erfüllte Realität zu erzeugen, ein lebendiges Ziel, das weit mehr zum Träumen anregt, ein Ziel, das jene Energien weckt, die in jedem von uns schlummern und erst geweckt werden müssen. Wir müssen viel intensiver an unseren Möglichkeiten arbeiten als an unseren Einschränkungen, und dazu müssen wir lernen, uns mit etwas zu verbinden, das in uns selbst angelegt ist,

aber deutlich tiefer liegt als das, womit wir uns gewöhnlich in Verbindung bringen. Es geht um etwas, das weit über unser oberflächliches Ich hinausgeht, welches nichts anderes darstellt als unser begrenztes und begrenzendes Ego. Die übermäßige Identifikation mit dieser oberflächlichen Ebene hindert uns daran, grundlegende Aspekte unserer persönlichen Realität, der Realität anderer und der Realität in der Welt wahrzunehmen. Die Verbindung mit jener tieferen Ebene wird uns inspirieren und unserem Denken die nötige Freiheit und Offenheit schenken, um die Menschen und die Dinge in einem ganz anderen Licht zu sehen als für gewöhnlich. Genau das umfasst die »Alchimie der Tiefe«.

Das geduldige, vertrauensvolle Beschreiten des Weges, der uns dazu verhilft, jene vergessene Verbindung wiederherzustellen, bringt uns zugleich unsere verlorene Freiheit zurück und verwandelt unser Gefühl von Hilflosigkeit und Entwurzelung in ein Erlebnis von erhellender Klarheit. Um uns unserem Unterbewusstsein zu öffnen, müssen wir lernen, den Zustand zu verändern, in dem unser Geist sich normalerweise befindet, wenn wir uns klein, unbedeutend und ohnmächtig fühlen. Unsere aktuelle geistig-seelische Verfassung hat nämlich maßgeblichen Einfluss darauf, welchen Wert wir dem beimessen, was uns im Leben widerfährt, und wie wir darauf reagieren.

Eine Veränderung dieser inneren Einstellung lässt sich durch den Rückgriff auf überaus wichtige Ressourcen in unserem Inneren erreichen - unsere Intelligenz, unser Erinnerungsvermögen, unsere Phantasie, unsere Aufmerksamkeit, unsere körperliche Verfassung und unsere Willenskraft. Bei diesem sehr persönlichen Lernprozess müssen wir den Blick stets auf das richten, was wir wollen, nicht auf das, was wir haben. In Australien gibt es einen sehr bekannten Golflehrer, der sich auf das Unterrichten von Blinden verlegt hat. Er teilt ihnen nicht

mit, welche Schwierigkeiten eine Bahn hat und was sie tun müssen, wenn ihr Ball irgendwo landet, wo er nicht landen soll. Stattdessen erklärt er ihnen, wo das Fähnchen steht und vermittelt ihnen ein Gefühl dafür, wie sie den Ball sanft und präzise schlagen.

Angesichts der vielen automatischen Gedanken, die uns pausenlos durch den Kopf gehen und Zweifel und Unsicherheit in uns säen, müssen wir lernen, wie wir diesen schädlichen inneren Dialog unterbrechen können, der nur dazu taugt, unseren Kopf mit Lärm und Chaos zu erfüllen. Außerdem müssen wir verstehen, auf welche Weise wir uns vor dem Betreten des »Schlachtfelds« rüsten können – der Mensch ist nun mal voller Widersprüche und gegenläufiger Gedanken. Ich komme nicht sehr weit, wenn ich einen Schritt vor und einen zurück mache. Darum kommt es darauf an, eine innere Linie zu finden, um alle Impulse in unserem Inneren zu bündeln. Selbst wenn die Lebensumstände eines Menschen noch so elend sind, gibt es etwas in uns, das all diesen Jammer vollständig verändern und in Schönheit und einen sinnvollen Beitrag verwandeln kann. Dabei handelt es sich keineswegs um eine Transformation, die uns der Realität entrückt, sondern ganz im Gegenteil um eine, die es uns gestattet, uns ihr von einer weitaus breiteren und tieferen Warte zu nähern.

»Ich komme nicht sehr weit, wenn ich einen Schritt vor und einen zurück mache.«

Erinnern wir uns daran, dass der wahre Konflikt etwas ist, das in uns selbst steckt, auch wenn es uns nicht so vorkommt, und dass dies der Raum ist, wo der Einzelne um jeden Preis den Sieg erringen muss, weil hier so viel auf dem Spiel steht. Die innere Arbeit ist notwendig, um Zutrauen zu uns selbst zu gewinnen und um innerlich jene absolute Gewissheit zu entwickeln, dass wir siegen werden, ganz gleich, was sich uns in den Weg stellt. In diesem

Kampf um Selbstüberwindung ist Scheitern keine ernsthafte Option. Wir werden Fehler begehen und etliche Male zu Fall kommen, aber wir stehen immer einmal mehr auf, als wir gefallen sind. Das ist es, was uns aus dem Erlebten zweifellos gestärkt hervorgehen lässt. So wird auch ein Fehler zur Quelle der kreativen Inspiration.

Am Ende werden wir durch unser ganz persönliches Training, das auf niemand anderen übertragbar ist, gelernt haben, wie wir inmitten von Gefahren, Schwierigkeiten und Ungewissheiten mit Zuversicht voranschreiten.

Dieses Buch besteht aus vier Teilen, die zwar getrennt behandelt werden, aber letztlich eine Einheit bilden. Die vier Teile sind die Grundpfeiler dessen, was wir erschaffen werden, sobald wir es entschlossen angehen, und das ist nichts weniger als eine neue Realität und – man darf es ruhig so nennen – ein neues Leben.

»Die Phantasie enthüllt uns nicht das, was es gibt, sondern zeigt uns auf, was es geben könnte.«

Im ersten Teil des Programms werden wir lernen, wie wir unsere Phantasie und unsere Aufmerksamkeit so einsetzen, dass sie für uns arbeiten, nicht gegen uns, wie es so häufig der Fall ist. Die kreative Vorstellungskraft verschafft uns Zugang zu einer ganz anderen Dimension als der, in der wir uns normalerweise bewegen. Sie ist eine besondere Fähigkeit, die uns erlaubt, eine neue Realität zu beleuchten, die wir anfangs noch nicht sehen, sondern uns nur vorstellen. Die Phantasie enthüllt uns nicht das, was es gibt, sondern zeigt uns auf, was es geben könnte.

Das Ergebnis der Arbeit mit der kreativen Vorstellungskraft ist ein Gefühl der Freude und der Vorfreude auf das, was wir als Möglichkeit für ein neues, weitaus erfüllteres Leben erahnen. Solche positiven Gefühle wecken ihrerseits auch unsere schlummernde

Energie und geben uns den nötigen Impuls, trotz Ungewissheit und Angst aktiv zu werden.

Die Aufmerksamkeit ist eine der kostbarsten und am wenigsten genutzten Eigenschaften des Menschen. Wir sind uns nicht wirklich dessen bewusst, dass die Art und Weise, wie wir unsere Aufmerksamkeit einsetzen, dazu beitragen kann, Möglichkeiten und Chancen im Leben zu erzeugen oder zu zerstören. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass wir erfolgreich ein Leben voller Fülle aufbauen können, wenn wir nicht die nötigen Strategien kennen und nutzen, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit auf jene »Sonne«, jenen fernen Horizont richten, der unsere Existenz zu erhellen beginnt, und wenn wir nicht davon ablassen, uns durch »dunkle Wolken« ablenken zu lassen, die unser Denken überschatten, sobald wir uns in Bewegung setzen. Viele unserer Selbstgespräche erzeugen nur Zweifel, Unsicherheit und Misstrauen. Solche negativen Gedankengänge wecken Bilder der Ohnmacht und des Versagens. Genau solche Botschaften tragen in unserem Inneren dazu bei, unserem Denken und Fühlen und den sozialen und wirtschaftlichen Umständen unseres Lebens Grenzen zu setzen, als wären sie unverrückbare Tatsachen.

Helen Keller, jenes Mädchen, das von frühester Kindheit an blind, taub und stumm war, verstand viel von Aufmerksamkeit und fasste sie sehr präzise in Worte voller Schönheit: »Wenn du in die Sonne siehst, kannst du die Dunkelheit nicht sehen.« Darum kommt es darauf an, den Blick zu schulen. Wenn wir Zugang zu einer neuen Welt wünschen, müssen wir die Wirklichkeit anders wahrnehmen, denn wenn wir etwas anders sehen wollen als bisher, müssen wir auch lernen, es aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

Im zweiten Teil unseres Programms für mehr geistige und emotionale Stärke werden wir lernen, wie man den eigenen Geist aus einem neutralen oder gar eingeschränkten und

selbstzerstörerischen Zustand in den Zustand maximaler Effizienz versetzt. Mit Hilfe von körperlichen, mentalen und sprachlichen Ansätzen werden wir Schritt für Schritt aufdecken, wie wir unsere körpereigene Chemie so verändern können, dass sie uns hilft, anstatt uns zu boykottieren. Dabei folgen wir einer speziellen Methode, die sich an Worten orientiert, und nutzen die Sprache der Transformation, die uns gestattet, unsere Wahrnehmung zu erweitern. Außerdem werde ich Ihnen, verehrter Leser, eine Übung zeigen, mit der Sie zur Ruhe kommen können, wenn Sie von Zweifel, Verwirrung und Furcht geplagt sind. Sowohl die Sprache der Transformation als auch bestimmte Meditationsübungen beanspruchen unsere Aufmerksamkeit so vollständig, dass wir in Trance geraten. Trancezustände wurden gründlich erforscht, erfreuen sich in der Medizin einer hohen Wertschätzung und sind seit der Antike bekannt. Im Westen setzten griechische Ärzte Trancezustände bereits im sechsten Jahrhundert vor Christus ein und schilderten den Einfluss auf ihre Patienten. Zu römischer Zeit verwies sogar Cicero darauf. Wir sprechen dabei nicht von exotischen oder esoterischen Praktiken, sondern von einem besonderen Zustand des menschlichen Bewusstseins, in dem Transformationen möglich werden, die in einem normalen Bewusstseinszustand niemals oder nur mit erheblicher Verzögerung stattfinden könnten. Die Trance ist in der Medizin und in der Psychologie ein äußerst erwünschter Zustand, weil sie auf unser Unterbewusstsein und unseren Körper in einer Weise einwirken kann, die mit anderen Methoden nicht erreichbar wäre. Einer meiner Lehrer auf diesem Gebiet, ein namhafter Kardiologe der Universität Harvard in Boston, wies mich auf die merkliche Senkung des arteriellen Blutdrucks und die Ankurbelung des Immunsystems durch derartige Zustände hin, die gerade auf Patienten, die sich einer Herzoperation unterziehen müssen, einen sehr positiven Einfluss haben. Viele östliche

Meister sind Experten darin, sich in Trance zu versetzen und andere auf diesem Weg zu unterstützen.

»Es kommt darauf an, den Blick zu schulen.«

Erst seit diverse Scharlatane ohne entsprechende Ausbildung und mit unklaren Ambitionen derartige Zustände auf gleichermaßen verletzende wie peinliche Weise präsentiert haben, ist diese spannende Fachrichtung so in Misskredit geraten, dass man über Trancezustände nur noch ungern spricht. Eine Person in Trance ist jederzeit Herr ihrer Entscheidungen, führt aber zugleich ein radikal anderes Zwiegespräch mit ihrem Unbewussten, so dass sie vollkommen anders und viel erfolgreicher darauf einwirken kann. Trancezustände sind Teil unseres Alltags und treten beispielsweise ein, wenn man sich in ein gutes Buch vertieft, Musik hört, Fußball spielt oder einen strahlenden Sonnenaufgang miterlebt. Das Interesse daran wird sowohl in der Medizin wie auch im Sport künftig weiter steigen – ganz einfach deshalb, weil die Trance Wirkung zeigt und zugleich ein natürlicher Prozess ist.

Rufen wir uns an dieser Stelle ins Gedächtnis, dass eine Veränderung des mentalen Zustands ein doppeltes Ziel hat. In erster Linie wollen wir unser Bewusstsein erweitern. Unser Bewusstsein ist die Ebene, auf der wir wahrnehmen, was an einem bestimmten Ort existiert und was sich jeden Augenblick ereignet.

In zweiter Linie erzeugt eine Veränderung des mentalen Zustands ein tiefes Gefühl der Zuversicht, dass wir uns allen erdenklichen Widrigkeiten mit Aussicht auf Erfolg stellen können. Wenn wir unseren Geist neu ausrichten, entrinnen wir den tiefsitzenden Einschränkungen, die uns zumindest bestimmte Persönlichkeitszüge auferlegen. Genau diese Züge unserer Persönlichkeit jedoch hindern uns häufig daran, dass wir uns unserer wahren Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten bewusst werden.

Die Veränderung einer einschränkenden Sichtweise zugunsten einer, die maximale Effizienz gestattet, erzeugt augenblicklich eine vollständig neue Wahrnehmung. Es ist, als hätten wir das Gefühl, »aufzutauchen« und ganz neue Räume zu entdecken. In gewisser Hinsicht hören wir auf, »Fische« zu sein, und verwandeln uns in »Vögel« - so mächtig wirkt sich eine veränderte Sichtweise auf unsere Wahrnehmung aus.

Wenn das Bewusstsein sich erweitert, sehen wir die Dinge viel klarer und mit einem gewissen Abstand und können deshalb deutlich sicherer voranschreiten. Damit erhöht sich auch unsere Intelligenz, so dass analytische Prozesse, Entscheidungsfindung und Lernkurven deutlich geschmeidiger und zielgerichteter ablaufen.

Mit wachsender Zuversicht ändern sich auch unsere Betrachtungs- und Sprechweise, die Körperhaltung und sogar die Art der Atmung. Unsere neue Art, uns zu bewegen, strahlt eine Kraft aus, die uns und anderen bisher unbekannt war. Für andere ist diese Veränderung sehr augenfällig, schüchtert sie jedoch in der Regel nicht ein, sondern bringt sie dazu, mit uns zusammenzuarbeiten, um uns zu helfen, unser Ziel zu erreichen.

In der dritten Phase unseres Programms zur Stärkung der geistigen und seelischen Kräfte lernen wir, einen inneren Dialog zu führen, damit wir nicht von unserem Weg abweichen und uns vor allem nicht von schlechten Beratern von dem abbringen lassen, was wir wirklich wollen.

In der vierten und letzten Phase müssen wir lernen, wie wir auch bei Schwierigkeiten, Fehlern und Rückschlägen den Kurs halten. Einen neuen Umgang mit Fehlern zu lernen ist wichtig, denn wir werden nicht dadurch stärker, dass wir niemals stürzen, sondern dadurch, dass wir immer einmal öfter aufstehen, als wir gefallen sind. Ein Fehler lässt sich nur dann kreativ nutzen, wenn wir nicht versuchen, ihn zu ignorieren, zu vertuschen, ungeschehen zu machen oder uns ewig Vorwürfe deshalb zu machen,

sondern wenn wir aus dem, was wir aus dem Fehler gelernt haben, etwas Wertvolles erschaffen.

Auch wenn ich das Glück habe, Sie bei dieser mentalen und emotionalen Entwicklung begleiten zu dürfen, möchte ich Ihnen ans Herz legen, dass Sie dabei nicht allein auf mich bauen sollten, sondern vor allem und an erster Stelle auf sich selbst. Das sage ich so ausdrücklich, weil auch ich genau darauf mein Vertrauen setze - nicht auf meine mehr oder weniger begrenzten Fähigkeiten, sondern auf Sie und Ihr enormes persönliches Entwicklungspotenzial. Ich weiß, dass meine Aufgabe einzig und allein darin besteht, Ihnen - mit Ihrem Einverständnis - zu Ihrer wahren Größe zu verhelfen, zur Entfaltung Ihrer Fülle. Der Spitzensportler sind Sie, nicht ich. Ich bin nur Ihr Coach, Ihr persönlicher Begleiter, jemand, der weiß, dass Sie ein weitaus erfüllteres Leben haben könnten, als Sie zu träumen wagen, obwohl ich Sie nicht einmal persönlich kenne. Wenn Sie sich dazu entschließen, können wir gemeinsam einen Schritt vorankommen, weil zwischen dem Wissen und dem bewussten Tun genau jene Weisheit liegt, die die Transformation ermöglicht.

2 | Der Aikido-Meister

»Wenn du einen guten Menschen siehst, versuche, ihn nachzuahmen; wenn du einen schlechten Menschen siehst, prüfe dich selbst.«

KONFUZIUS

Was uns oftmals ganz besonders schwerfällt, ist eine Veränderung unserer eigenen Sichtweise bestimmter Dinge, denn gerade diese Sichtweise verschafft uns ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Wir glauben vielfach, dass die Dinge genau so sind, wie wir sie sehen, und nicht anders. Diese Überzeugung kann dazu führen, dass wir uns mit dem äußeren Anschein begnügen und gegenüber dem, was darunter verborgen liegt, blind bleiben.

Genauso wenig bewusst ist uns, in welchem Ausmaß viele unserer Unsicherheiten eine unmittelbare Folge dieser speziellen Form unserer Wahrnehmung sind. Aber genau deshalb können wir vielleicht lernen, die Dinge in anderer Weise zu betrachten und anders zuzuhören.

Der Mensch neigt mitunter zu einer gewissen Unaufrichtigkeit und Heuchelei: Einerseits behaupten wir, dass wir uns ändern möchten, andererseits widersetzen wir uns aber insgeheim allem, das eine echte Veränderung unseres Denkens oder Handelns herbeiführen würde. Dieser innere Konflikt zermürbt und ist wenig hilfreich. Deshalb ist das Aikido, eine spezielle Kampfkunst, eine so aufschlussreiche Metapher für einen möglichen Lösungsansatz.

Aikido zeichnet sich durch bestimmte Eigenheiten aus, denen es seine ganz besondere Einzigartigkeit verdankt. Wenn wir diese Kampfkunst praktizieren, sind wir einfach nicht da, wenn jemand nach uns schlägt, denn wir haben den Platz gewechselt. Der Angreifer findet niemanden mehr vor, der den Schlag pariert oder ihn erwidert. Und wenn jemand einen Aikidoka festhält, wird dieser sich nicht