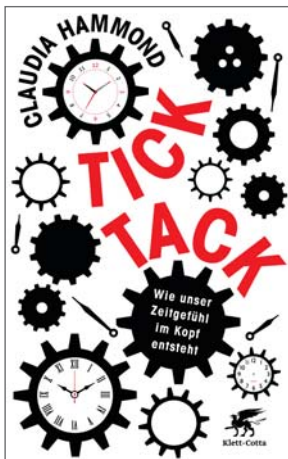


KOPFSACHE



An der Leine

Das Mittwochsmeeting wurde um zwei Tage nach vorn verlegt. Okay, was notieren wir jetzt als neuen Termin? Kommt drauf an. Worauf? Wie wir uns im Verhältnis zur Zeit sehen. Wer das Ereignis auf sich zukommen sieht, nimmt den Montag. Und wer denkt, sich selbst auf die Zukunft zuzubewegen, den Freitag. Wenn wir uns die Zeit räumlich denken, erleichtert das den Umgang mit ihr, sagt Claudia Hammond. Es ist dennoch nicht ganz einfach.

Klagen über die Zeit sind Legion. So viel zu tun! Die Zeit vergeht immer schneller! Wir möchten sie am liebsten an die Leine nehmen. Die Autorin hilft

uns dabei, indem sie anhand von Experimenten, Episoden und Gedankenspielen aufzeigt, wie unser Verstand unser Zeiterleben konstruiert. Leider bringt Zeitmanagement nicht das, was es verspricht, sagen Forscher. Dafür entdeckten sie, dass Menschen im höheren Alter bei Schätz-Aufgaben die Zeit gut doppelt so stark dehnen wie in mittleren Jahren. Drei Minuten dauern für Siebzigjährige 40 Sekunden länger als in Wirklichkeit. Und wer die Zeit nun gern bremsen würde, dem sei gesagt: Sie dehnt sich vor allem dann, wenn wir fiebern oder Langeweile, Angst und Verzweiflung empfinden. Wir sollten die Leine locker halten.

Regine Rachow

► Claudia Hammond: Tick tack. Wie unser Zeitgefühl im Kopf entsteht. Klett-Cotta, 2019 | 22,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Richtig oder falsch?

Eine attraktive Frau sitzt vor mir, Ende zwanzig, Tränen laufen über ihre Wangen. „Immer gerate ich an die Falschen“, seufzt sie. „Was mache ich nur falsch, dass ich immer nur belogen und betrogen werde?“ Für meine Klientin scheint es nur richtig oder falsch zu geben. Ein Tunnel, den sie offenbar nicht verlassen kann. Nirgends eine rettende Fluchttür. Apropos Tür ...

Ich gehe zum Schreibtisch, hole ein gewöhnliches Vorhängeschloss hervor und dazu einen Schlüssel und bitte meine Klientin, das Schloss zu öffnen. So sehr sie auch probiert und sich anstrengt, das Schloss bleibt zu. „Der Schlüssel scheint nicht zu passen“, bemerkt sie. „Richtig“, antworte ich. „Der Schlüssel passt gar nicht zum Schloss. – Was von beiden ist nun falsch, der Schlüssel oder das Schloss?“ Sie hält einen Moment inne, dann fließen wieder die Tränen. Und jetzt löst sich etwas. Sie öffnet sich für eine Veränderung.

► Horst Lempart

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. Jüngstes Buch: „52 agile Seminarmethoden“, Junfermann 2019.



© Alea Horst

NACHGEFRAGT



© Aga Hops

Antje Abram

1. Wann haben Sie das erste Mal erlebt, dass körperliche Betätigung einen Coachee auch innerlich auf Trab bringt?

Beruflich komme ich aus der Sportwissenschaft und finde diese Frage fast abwegig, denn Körper, Geist und Seele gehören untrennbar zusammen. Aktiviere ich den Körper, in welcher Art auch immer, hat das direkte Auswirkungen auf den ganzen Rest.

2. Bieten Sie als Coach eine solche „Trainingseinheit“ eher spontan an oder planen Sie sie genau ein?

Als Gestalttherapeutin arbeite ich prozessorientiert und gehe gemeinsam mit dem Klienten durch seine Themen und Gefühlswelten. Ich verfüge über ein großes Repertoire an Körperübungen, "plane" aber nichts im Voraus.

3. Welche Art Bewegung ist das und wie reagieren Ihre Coachees darauf üblicherweise?

Ich nutze vor allem Elemente aus Bioenergetik, Yoga, Tanz und aus der integrativen Bewegungstherapie. Die Reaktionen sind so unterschiedlich, wie es Menschen sind! Tenor aber ist: Bewegung führt weg vom Denken, hin zum erfahrbaren Wahrnehmen und Lernen.