

KOPFSACHE



Was alles möglich sein wird

Wer den Zeitstrahl als Tool betrachtet, etwa um sich vorausschauend in einen künftigen Aspekt seines Lebens einzufühlen, dem empfehle ich Stephen Hawking (1942–2018), einen der einflussreichsten Physiker nach Einstein. Sein Verhältnis zur Zeit war ein „persönliches“, lese ich in seinem letzten Buch. Mit 21 Jahren waren Hawking fünf Jahre Lebenszeit prognostiziert worden. Tatsächlich lebte er 76 Jahre. Als *Mental Traveller* bereiste Hawking Schwarze Löcher, beschrieb sie von einem Beobachterposten an deren Rändern aus und veränderte unser Wissen von der Welt. Und er dachte über große Fragen nach: das Überleben oder ob es Gott gibt und was er tat, bevor er die Welt erschaffen hat. Gleichviel ob Krümmung der Raumzeit oder der Wettlauf „zwischen der wachsenden Macht unserer Technologien und der Weisheit, mit der wir davon Gebrauch machen“ – Hawking betrachtete die Phänomene vorurteilsfrei und so, als ob alles möglich wäre. Und ich erkenne tiefe Empathie – u. a. mit all jenen, die künftig die Erde bevölkern bzw. sie Richtung Alpha Centauri verlassen werden.

Regine Rachow ◀

▶ Stephen Hawking: Kurze Antworten auf große Fragen. Klett-Cotta 2018 | 20 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Kalter Kaffee

„Das KANN dich gar nicht kalt lassen!“, insistiert die Klientin gegenüber ihrem Partner. Beide sitzen wegen einer besonderen Familiensituation hier. Er hat den Rechtsstreit um das Sorgerecht seiner Tochter aus erster Ehe verloren, seine Ex-Frau stichelt weiter und belastet die neue Beziehung. Je mehr meine Klientin ihn drängt, sich „angemessen“ zu verhalten, umso deutlicher grenzt er sich von ihr ab. Er habe sich mit der Sache arrangiert, könne nach dem Urteil gelassener mit allem umgehen. Als Musterunterbrecher serviere ich beiden Kaffee. Die Klientin nippt und rümpft die Nase: „Der ist ja eiskalt! Und bitter.“ „Oh“, erwidere ich, „da habe ich wohl Ihre Erwartungen enttäuscht. Heiß und süß wäre er sicher genießbarer.“ Sie stutzt. Und beginnt zu lachen. „Ja, heiß und süß!“ – So hätte sie ihren Partner gern. Jetzt lachen wir gemeinsam. Und starten ein Gespräch darüber, was beide voneinander erwarten können. Und was nicht.

▶ Horst Lempart

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



© Alea Horst

NACHGEFRAGT

Es gibt Klienten, die sich künftige Dinge nur schwer als gelungen und schön vorstellen können. Die Katastrophe hingegen malen sie sich in den schillerndsten Farben aus. Wie bremsen Sie die?



© sceneline

Nicole Grün

Mit paradoxer Intervention. Sie dürfen alle Worst-case-Szenarien ausmalen und jedes bewerten. Wer klagt, NIE schlafen zu können, dem trage ich auf, wach zu bleiben und mir stündlich eine Nachricht zu senden.



© Studio Line Düsseldorf

Olaf Hartke

„OK, so stellen Sie es sich vor, wenn es nicht klappt. Das können Sie; dafür brauchen Sie mich nicht. Was halten Sie davon, in unserer gemeinsame Zeit einmal zu üben, sich das Gelingen vorzustellen?“



© Vikaštin Latišević

Evi Anderson-Krug

Ich sage ihnen humorvoll auf den Kopf zu, dass sie definitiv die Fähigkeit besitzen, lebendig visualisieren zu können. Nach einer meist erstaunten Reaktion verändere ich mit ihnen die Submodalitäten.