

KOPFSACHE



Überwintern

Kommt Ihnen auch manchmal der Gedanke, dass Menschen eigentlich Winterschlaf halten sollten? Ehrlich gesagt: Mir ja. Wenn die Tage am kürzesten sind, fände ich es verlockend, die Zeit einfach zu verschlafen und im Frühjahr wieder voller Tatendrang zu erwachen. Katherine May beschreibt die Winter des Lebens: Chronische Erschöpfung, berufliche und private Wendepunkte, Schicksalsschläge – diese Erfahrungen schicken uns in einen Zustand, den wir überdauern müssen und aus dem wir verändert hervorgehen, eine Katharsis, die wir

zulassen müssen, um neuen Mut zu fassen. Menschen in nördlichen Ländern bereiten sich schon im Sommer auf die Härte des Winters vor. Wir tun ebenfalls gut daran, uns innere Ressourcen anzulegen, Vorräte für den seelischen Winter. May findet zahlreiche Analogien aus der Natur, erkundet druidische Jahreszyklen, beobachtet Haselmäuse, reist zu den Polarlichtern. Besonders interessant fand ich, wie sehr sich dauerhaftes Kunstlicht auf unsere Schlafzyklen auswirkt – und wie uns das stresst. Das Buch ist warmherzig und feinfühlig mit einer kraftvollen Bildsprache geschrieben und steckt voller beruhigender Gedankenimpulse, gerade dann, wenn sich das Hamsterrad wieder mal schnell dreht. Die Autorin konnte sich ganz ihrem „inneren Winter“ hingeben und ihren Job kündigen, weil ihr Mann berufstätig ist. Diese Form der Selbstfürsorge können wohl die wenigsten realisieren. Aber sich mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren, ist ein guter Anfang!

Simone Scheinert ◀

▶ Katherine May: Überwintern. Wenn das Leben innehält. Insel Verlag, 2021 | 22 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Hundert mal Null ist Null

Mein Klient fällt immer wieder durch professionelles Nichtstun im Coaching auf: Übungen konnte er nicht umsetzen, Gespräche nicht führen, Informationen nicht zusammentragen. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit auf keinen fruchtbaren Boden fällt, dass ich sogar mehr arbeite als mein Coachee. Dieses „umsonst Arbeiten“ möchte ich ihn heute spüren lassen: „Bitte rechnen Sie mal folgende Aufgabe: $725+823-35+67+412-653+78$... (er ist schwer am Rechnen) und nehmen dann alles bitte mal Null. Was kommt dabei heraus?“ – „Null“ sagt er mit gerümpfter Nase. „Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mir die Rechnerei auch sparen können.“ – „Diese Null ist Ihre Umsetzung, der letzte Faktor in der ganzen Vorarbeit. Wenn das letzte Element Null ist, war die ganze Anstrengung umsonst. Was heißt das nun für Ihre Taten?“

▶ 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

KRAFTSTOFF



© Carmen Yasmin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Wie eine Katastrophe in eine Erkenntnis mündet

„Da gibt es diesen Alptraum: Ich Glück gehabt! Ein freier Parkplatz winkt ganz in der Nähe des Wellness-Tempels, bei dem mein Mann die Luxus-Massage gebucht hat. Beschwingt steige ich aus, um die Tasche von der Rückbank zu holen. Den Autoschlüssel in der Hand, beuge ich mich vor und da passiert es: Das Schlüsselband gleitet durch meine Finger direkt in den Gully. „Platsch“ macht es leise und mein Mann und ich starren einträchtig durch das Gitter.

Beherzt schiebt er zuerst das Auto, dann den schweren Eisendeckel beiseite und wirft sich auf den Boden. Ich suche nach einem Stecken. Der stachelige Ast entpuppt sich als mörderisch und zu kurz. Eine Frau im Rollstuhl möchte helfen und telefoniert ihre Mutter herbei, die einen Kescher, Haken und Wäscheleine mitbringt – Leihgaben ihrer Nachbarin, die uns aus dem Fenster „viel Glück“ zuruft. Der Schlüssel sinkt tiefer. Mein Mann holt mit dem Kescher nur müffelndes Laub aus dem Loch.

Eine Frau mit Hund fragt, was sie tun kann und auch ein Radfahrer bietet sich an. „Das ist doch eine tolle Herausforderung“ schwärmt er, „bin gleich wieder da!“ Nach drei Minuten ist er zurück – bewaffnet mit Kopflampe, Besenstiel, Schaschlikspießen, Klebeband. Im Nu bastelt er einen veritablen Rechen daraus. „Darf ich?“ fragt er und schon liegt er mir zu Füßen. Einige Laubhaufen später fördert er das stinkende Band mit dem Schlüssel heraus. Gerührt vom Geschehenen sitzen wir später im Auto und stellen fest, dass uns zwischenmenschlich gerade etwas Wunderbares passiert ist.

www.karin-kiesele.de