



## **Willkommen zum „Gleichgewicht“-Impuls am 21. Oktober 2011**

### **„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ (J. W. v. Goethe)**

Bei mir in der Nähe meiner Wohnung steht in einem Park eine wunderschöne Blutbuche, die nicht nur durch ihre weitgehend freistehende Position, sondern vor allem auch durch ihre ungewöhnliche Blattfärbung ins Auge sticht. Diese schöne Buche hat mir in den letzten Jahren in so manchen Situationen Kraft und Inspiration gegeben. Kraft und Trost durch ihren starken, geraden Stamm, an den ich mich in Zeiten großer Traurigkeit anlehnen, und den ich umarmen durfte.

Inspiration durch ihre „Präsenz“ und Standfestigkeit, die ich vor allem dann erfahren durfte, wenn ich auf meinen „kreativen Spaziergängen“ an ihr vorbei ging und für einen kleinen Moment dort verweilte.

Erst jetzt im Herbst, wo die umstehenden Gräser schon sehr stark vertrocknet sind oder abgemäht wurden, lässt sich erkennen, dass der Baum in seinem Wurzelwerk von einem Fundament aus Beton gestützt wird.

Und doch – trotz dieses scheinbaren Makels ist dieser Baum so wunderbar stark, erhaben und standfest und auf seine Art vollkommen. Er lässt sich weder durch starke Winde etwas anhaben, noch durch Nachbarskinder, die vor ihm Respekt zu haben scheinen, denn sie bauten ihr Baumhaus lieber ein paar Meter weiter in einem Haselbaum.

Als ich vor Kurzem einen sonnigen Herbstnachmittag zu einem kreativen Spaziergang nutzte und so im Schatten meiner Blutbuche vor mich hin sinnierte, kam mir der Gedanke, dass es doch erstaunlich ist, dass diese Blutbuche etwas symbolisiert, womit so viele Menschen sich schwer tun: klar einen Standpunkt einnehmen oder eine Position vertreten (wie auch immer man dies nennen möchte) und dort auf dieser Position auch starkem Gegenwind zu trotzen.

Warum ist es für viele Menschen (mich eingeschlossen) oft eine solche Herausforderung, eindeutig Stellung zu beziehen? Vielleicht weil „Standpunkt“ etwas mit Standfestigkeit zu tun hat? Oder weil „Standpunkt“ etwas mit einem Punkt zu tun hat, ganz im Gegensatz zu einer Fläche.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an den Versuch aus dem Physik-Unterricht, bei dem man einen Lichtstrahl flächig gestreut scheinen ließ. Das ergab dann eine weiche, unscharf abgegrenzte Lichtfläche. So ist es auch, wenn ich mich mit meiner Meinung nicht festlegen möchte: Weich und unscharf abgegrenzt.

Anschließend hat man den Lichtstrahl durch eine Lupe oder Streuscheibe präzise gebündelt. Das ergab dann eine scharf abgegrenzten Lichtpunkt. „Fokus“ hieß hierbei das Stichwort, und dieses Prinzip haben wir als Kinder auf dem Zeltplatz immer genutzt, um ein Feuer zu entfachen.

Das gleiche Prinzip gilt auch für unsere Worte. Wenn ich um den heißen Brei herum rede oder „Weichspüler-Vokabular“ (wie zum Beispiel die Worte „eigentlich“ oder „vielleicht“) verwende, gelingt es mir meistens nicht, meinen Gesprächspartner von meinem Anliegen zu überzeugen. Bin ich jedoch klar fokussiert und präzise, d.h., bringe ich meine Worte auf den Punkt, kann ich meine Position im Allgemeinen auch viel besser vertreten, und so auch in meinem Gegenüber „das Feuer entfachen“, für das Anliegen, das in mir „brennt“. So erhalten unsere Gedanken, Visionen oder Ideen die sprichwörtlichen Flügel um ins Fliegen zu kommen...



Vielleicht ist es auch deswegen so schwierig, eine eindeutige Position zu beziehen, weil Standpunkt von stehen kommt. Stehen bedeutet, dass mich andere viel klarer erkennen und ggf. auch festnageln können, als wenn ich ständig in Bewegung, und dadurch nicht zu greifen wäre.

Meiner Meinung nach steckt hinter einer vagen Positionierung vielmehr die ureigene Angst des Menschen, von den anderen Mitgliedern seiner Rasse ausgeschlossen, abgelehnt oder nicht akzeptiert – im übertragenen Sinne: nicht geliebt – zu werden.

### **Burnout und die Frage: Wer BIN ich und wofür stehe ich?**

Das ist nun verständlicherweise ein schwieriges Thema. Denn wenn ich klar und offen meine Meinung vertrete, kann das ja unter Umständen bedeuten, dass ich mich unbeliebt mache bei meinen Mitmenschen. Vor allem bei Chefs, Kunden oder dem Partner möchte man ja lieber „gefallen“ als unbequem sein.

Aber wenn ich möglichst immer alles tue um meinen Mitmenschen zu gefallen, wie die weiche, unscharf abgegrenzte Lichtfläche aus dem Physik-Experiment, wie kann ich dann eigentlich zu mir selbst stehen? Macht es da nicht Sinn, sich immer mal wieder die Frage zu stellen: Wer BIN ich? Wofür stehe ich (gerade)? Ist dies das, wofür ich gerne stehen möchte?

Hier schließt sich für mich wieder der Kreis zu unserem Thema des letzten Monats, dem weit verbreiteten Thema „Burnout“, für den nämlich bekanntermaßen eine häufige Ursache ist, dass man Dinge tut, mit denen man sich nicht (mehr) identifizieren kann...

Deshalb ist es anfangs vielleicht leichter, sich selbst darüber zu definieren, was man NICHT (mehr) ist und wofür man NICHT (mehr) stehen möchte. Auch das ist ein geeigneter Weg um sich abzugrenzen. Und je abgegrenzter und präziser Sie sind, in dem was sie SIND oder NICHT SIND, desto konzentrierter und purer (im Sinne von echt) sind Sie.

Insofern möchte ich Sie herzlich dazu einladen, einmal auszuprobieren, wie es sich anfühlt, zu sagen: „Tut mir leid, dafür stehe ich nicht (mehr) zur Verfügung.“ Noch präziser, weil kürzer, und leichter auszusprechen ist übrigens auch die folgende Formulierung für die Abgrenzung: N – E – I – N.

**„Das größte Vergnügen im Leben besteht darin, das zu tun, von dem die Leute sagen, du könntest es nicht tun.“  
(Walter Bagehot)**

Und dann heißt es: Nur nicht weich werden, wenn die anderen verdutzt schauen. Immerhin sind viele Menschen es nicht gewohnt, wenn andere so offen und ehrlich ihre Meinung sagen... Aber tun Sie es, denn dann werden Sie feststellen, wie gut es sich anfühlt, sich selbst treu geblieben zu sein. Mir jedenfalls hilft der Gedanke, dass ich zwar nicht jedem unbedingt gefalle, wenn ich „Profil“ zeige, aber zumindest weiß jeder woran er bei mir ist. Was der andere daraus macht, ist primär sein Problem.

Wie ist es bei Ihnen – haben Sie einen festen Standpunkt, den sie auch in „stürmischen Zeiten“ beibehalten können? Was brauchen Sie gegebenenfalls, oder was könnte Ihnen helfen, um Ihren Standpunkt noch besser zu behaupten? Denken Sie nur an den unauffälligen Betonsockel meiner Blutbuche...

Unterstützung beim Thema „NEIN“ sagen bekommen Sie übrigens auch im Rahmen des „Burnout-HelpCamps“ oder im Rahmen eines Einzelcoachings unter <http://www.gesundheitspraxis-sinderau.de/coaching.html>.



**Zu guter Letzt:**

Auch wenn es sich nicht um Literatur im klassischen Sinne handelt, empfehle ich mit Freude das „Pinguin-Prinzip“ von Dr. Eckart von Hirschhausen weiter, das mich in den letzten Wochen auch in Zusammenhang mit dem Thema Positionierung sehr beschäftigt hat - zum [Lesen](#) oder zum [Anschauen](#).

Lesen: <http://www.hirschhausen.com/glueck/pinguingeschichte.php>

Anschauen: <http://www.youtube.com/watch?v=Az7IjfNiSAs>

Lesenswertes zu diesem und anderen Themen finden Sie auch in unserer [Mediathek](#).

Ich freue mich auf Ihre Erfahrungsberichte.

**Herzlichst, Ihre Christina Bolte**

Kontakt: [christina.bolte@quantenspringerin.de](mailto:christina.bolte@quantenspringerin.de)