

BITTE SCHNELL, ABER LANGSAM!

Persönliche Entwicklung im Internetzeitalter

---

„Eines Tages kamen zwei Männer zu Momo ins Amphitheater, die sich auf den Tod zerstritten hatten und nicht mehr miteinander reden wollten, obwohl sie Nachbarn waren. Die anderen Leute hatten ihnen geraten, doch zu Momo zu gehen, denn es ginge nicht an, dass Nachbarn in Feindschaft lebten. Die beiden Männer hatten sich anfangs geweigert und schließlich widerwillig nachgegeben.

Nun saßen sie also im Amphitheater, stumm und feindselig, jeder auf einer anderen Seite der steinernen Sitzreihen, und schauten finster vor sich hin.

Der eine war der Maurer, von dem der Ofen und das schöne Blumenbild in Momos »Wohnzimmer« stammte. Er hieß Nicola und war ein starker Kerl mit einem schwarzen, aufgewirbelten Schnurrbart. Der andere hieß Nino. Er war mager und sah immer ein wenig müde aus. Nino war Pächter eines kleinen Lokals am Stadtrand, in dem meistens nur ein paar alte Männer saßen, die den ganzen Abend an einem einzigen Glas Wein tranken und von ihren Erinnerungen redeten. Auch Nino und dessen dicke Frau gehörten zu Momos Freunden und hatten ihr schon oft etwas Gutes zu essen gebracht.

Da Momo nun merkte, dass die beiden böse aufeinander waren, wußte sie zunächst nicht, zu welchem sie zuerst hingehen sollte. Um keinen zu kränken, setzte sie sich schließlich in gleichem Abstand von beiden auf den Rand der steinernen Bühne und schaute die zwei abwechselnd an. Sie wartete einfach ab, was geschehen würde. Manche Dinge brauchen ihre Zeit - und Zeit war ja das Einzige, woran Momo reich war.“<sup>1</sup>

Zeit.

Wie haben Sie heute Ihren Tag verbracht? In welcher Geschwindigkeit haben Sie bisher diesen Kongreß hinter sich gebracht? Waren Ihre Begegnungen flüchtig oder anhaltend? Welches Zeitgefühl bestimmt Ihren täglichen Ablauf? Lieben Sie es schnell? Lieben Sie es langsam? Rhythmisch oder synkopisch? Wie schnell ist dieses Jahr für Sie vergangen? Und wie schnell – oder langsam - ist Ihr Leben bisher verlaufen?

Was war die langsamste Zeit in Ihrem Leben? Und was die schnellste? (Wenn ich jetzt auf einem NLP-Seminar wäre, könnte ich hier z.B., so etwas fragen wie: an welcher Submodalität macht sich dieser Unterschied am deutlichsten bemerkbar?)

Und wenn Sie einmal darüber nachdenken, in welchem Tempo Sie die Dinge gelernt haben, die Sie heute beherrschen: wieviel Zeit haben Sie dazu gebraucht?

Wie gut können Sie warten? Und wie ist Ihre Fähigkeit, sich einfach in die Zeit fallen zu lassen? Können Sie einfach nur dasitzen und nichts tun? Haben Sie schon Ihren Urlaub für nächstes Jahr geplant? Und wieviel Zeit planen Sie für Ihre persönliche Entwicklung ein? Geht das überhaupt?

„Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wußte, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Schritt - Atemzug - Besenstrich. Schritt - Atemzug - Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter - Schritt - Atemzug - Besenstrich - - -

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte; Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert; oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da

sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

„Siehst du, Momo,“ sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr; Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, daß es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluß ist man ganz aus der Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man das nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muß nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. .... Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.“<sup>2</sup>

NLP ist eine Methode, für die oft mit Tempo geworben wird: Schnell zum Ziel! Effektive Strategien führen schnell zum erhofften Erfolg! Schneller Zugang zu all den Ressourcen, die Sie brauchen! In 7 Tagen zum NLP-Practitioner, in 20 zum Master und dann hurtig zum Trainer. Was – Ihr Kurs dauert ein Jahr?

Es wundert es mich gar nicht mehr, wenn zu mir Klienten kommen mit der Bitte, daß ich schnell ihre Phobie beseitigen soll (was gar nicht so ausgeschlossen ist), oder gar ihre Depression (was schon weniger möglich ist)!

Frau K. z.B.: eine attraktive Arzthelferin Anfang 30, seit Jahren mit einem Mann liiert, mit dem sie zwei Kinder hat. Das Medizinstudium hat sie – vorübergehend? – an den Nagel gehängt. Sie ist ganz offensichtlich in einer persönlichen Krise, die schon länger dauert und die

mindestens noch so lange andauert, bis sie sich als Gestalterin ihres Lebens und nicht mehr als Opfer ihre Mannes, der Umstände und ihres Tagespensums erleben kann.

Beppos Methode – Schritt, Atemzug, Besenstrich – kommt für sie nicht in Frage. Sie blickt auf die lange Straße, die verlorene Zeit, die unerfüllten Wünsche und wehklagt darüber, daß sie „immer noch nicht weiter“ ist. Ihr Fokus ist auf weit – die lange Straße zwischen Vergangenheit und Zukunft - gestellt, obwohl die Lösung für Sie in der Gegenwart, der nahen Brennweite liegt. In Disneys Modell gedacht, weigert sie sich, in die Realistenposition zu gehen, was auch bedeutet, sich mit der Ökologie ihres Verhaltens zu beschäftigen. Das – so erklärt sie mir vor zwei Wochen – sei sinnlos. Was soll daran gut sein? Statt dessen bleibt sie zwischen Visionär und Kritiker verhaftet, rennt atemlos durch ihren Alltag, ist geschafft und hat doch „nichts geschafft“.

Für sie wären vielleicht die Herren von der Zeitsparkasse die geeigneten Modelle: hier drei Minuten, dort ein Viertelstündchen abzwacken, das Ziel und die Zukunft fest im Auge – dann klappt das schon!

„Sehen Sie, lieber Herr Fusi,“ sagte der Agent, „Sie vergeuden Ihr Leben mit Scherengeklapper, Geschwätz und Seifenschaum. Wenn Sie einmal tot sind, wird es so sein, als hätte es Sie nie gegeben. Wenn Sie Zeit hätten, das richtige Leben zu führen, wie Sie das wünschen, dann wären Sie ein ganz anderer Mensch. Alles, was Sie also benötigen, ist Zeit. ... Aber woher nimmt man Zeit? Man muß sie eben ersparen.“

...

Und dann kam der erste Kunde an diesem Tag. Herr Fusi bediente ihn mürrisch, er ließ alles Überflüssige weg, schwieg und war tatsächlich statt in einer halben Stunde schon nach 20 Minuten fertig. Und so machte er es nun bei jedem Kunden. Seine Arbeit machte ihm auf diese Weise überhaupt keinen Spaß mehr, aber das war ja nicht mehr so wichtig.“<sup>3</sup>

Lothar Seiwert, der Zeitmanagement-Papst, schreibt in seinem Buch „Mehr Zeit für das Wesentliche“:

„Zeitmanagement ist die konsequente und zielorientierte Anwendung bewährter Arbeitstechniken in der täglichen Praxis, um sich selbst und die eigenen Lebensbereiche so zu führen und zu organisieren (= zu managen), daß die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll und optimal genutzt wird.“<sup>4</sup>

Dabei meint er ausdrücklich die berufliche UND persönliche Selbstentfaltung. Prioritäten sind da wöchentlich zu planen, Ziele im Jahresrhythmus zu definieren, Zeiten des Nichtstuns – sind nicht vorgesehen. Im Gegenteil: war den ganzen Tag die linke Hemisphäre dran, ist spätestens am Feierabend die rechte zu aktivieren. Brain Gym, Musik hören und spielen.

Ein weißer Mann fährt durch die Wüste und will in die große Stadt. Da sieht er am Straßenrand einen schwarzen Mann. Er hält an: „Wohin, schwarzer Mann?“

Der schwarze Mann antwortet: „Ich will in die große Stadt.“ „Das trifft sich gut,“ sagt der weiße Mann, „da will ich auch hin.“

Der schwarze Mann steigt ein, und sie fahren eine Weile. Und nach einer weiteren Zeit sagt der schwarze Mann: „Halte an, ich muß hier aussteigen.“

„Wieso?“ fragt der weiße Mann, „wir sind doch noch gar nicht in der großen Stadt.“

„Das stimmt,“ sagt der schwarze Mann, „aber ich muß warten, bis meine Seele nachkommt. Erst dann kann ich weiterfahren.“

Denken Sie doch einmal über die wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben nach: waren Sie darauf vorbereitet? Sind diese Entscheidungen „gereift“, haben sich entwickelt? Oder haben Sie diese – für Sie selbst unbegreiflich – ganz spontan, sozusagen „aus dem Nichts heraus“, ohne Vorbereitung und Einstimmung getroffen?

Der Fuchs verstummte und schaute den kleinen Prinzen lange an: „Bitte ... zähme mich!“ sagte er.

„Ich möchte wohl“, antwortete der kleine Prinz, „aber ich habe nicht viel Zeit. Ich muß Freunde finden und viele Dinge kennenlernen.“

„Man kennt nur die Dinge, die man zähmt“, sagte der Fuchs. „Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!“

„Was muß ich da tun?“ sagte der kleine Prinz.

„Du mußt sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs. „Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Mißverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bißchen näher setzen können...“

Am nächsten Morgen kam der kleine Prinz zurück.

„Es wäre besser gewesen, du wärest zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr Zeit vergeht, umso glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll...“<sup>5</sup>

Zeit und Sinn – zwei, die zusammengehören. Zeit nimmt man sich nicht – Zeit hat man bereits. Und Sinn? Den kann man bekanntermaßen nicht suchen, sondern nur finden. Der Sinn nähert sich dem Menschen wie der Fuchs dem kleinen Prinzen. Vorsichtig, langsam. Man braucht Zeit, ihn, der schon da ist, zu entdecken. Sinnfindung kann deswegen auch kein Ziel sein, das man sich setzt und „smart“ ansteuert.

Frau K. z.B. kann nicht schätzen, daß sie so, wie sie ist, bereits liebenswert und kreativ ist. Sie sieht nicht, daß ihre Zeit bereits da ist und nicht erst dann kommt, wenn sie vielleicht ihrer Schwester nacheifert und etwas tut, was ihrer Art nicht im geringsten entspricht: ihre Lebenszeit mit etwas zu verbringen, was sie weiter von sich selbst entfernt als sie das heute glauben will.

Hinsetzen und auf die innere Stimme hören, warten, bis die Seele nachkommt – so können im scheinbaren Nichtstun am schnellsten Entscheidungen getroffen werden, die den ganzen Menschen einschließen. Wenn Frau K. sich gönnen könnte, mehr zu schweigen, wäre sie sehr wahrscheinlich viel schneller mit sich im Kontakt.

Für NLP bedeutet dies, das Tempo wieder rauszunehmen, aufzuhören mit den Heilsversprechungen und dem Vorgaukeln, daß persönliche Entwicklung per Swish! funktioniert. Versuchen Sie doch einmal, mit dem Fingerschnipp den nächsten Sommer herbeizubringen!

Konkret also: mehr spüren als reden, Pausen, Schweigen, den Zustand des „Nicht-Wissens“ willkommen heißen, damit das Unbewußte seine Impulse nach oben schicken kann – und dann: Carpe diem!

WENN

ich mein Leben noch einmal leben dürfte, würde ich viel mehr Fehler machen.

Ich würde entspannen.

Ich würde viel verrückter sein als in diesem Leben.

Ich wüßte nur wenige Dinge, die ich wirklich sehr ernst nehmen würde.

Ich würde mehr Risiko eingehen.

Ich würde mehr reisen.

Ich würde mehr Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen und mehr Sonnenuntergänge betrachten. Ich würde mehr Eis und weniger Salat essen. Ich hätte mehr echte Probleme und weniger eingebildete. Sehen Sie, ich bin einer dieser Menschen, die immer vorausschauend und vernünftig leben, Stunde um Stunde, Tag für Tag.

O ja, es gab schöne Momente, und wenn ich noch einmal leben dürfte, hätte ich mehr davon. Ich würde eigentlich nur noch welche haben. Nur schöne, einen nach dem anderen.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte, würde ich bei den ersten Frühlingsstrahlen barfuß gehen und vor dem Spätherbst nicht damit aufhören. Ich würde vieles einfach schwänzen.

Ich würde mehr Achterbahn fahren.  
Ich würde öfter in der Sonne liegen.<sup>6</sup>

(Zum Abschluß die Übung „Zeitrahmen“ nach Robert Dilts)

## **ZEIT RAHMEN**

(nach Robert Dilts)

1. Finde einen Partner und stellt oder setzt Euch ungefähr eine Armlänge voneinander entfernt gegenüber.
2. Schau Deinem Partner / Deiner Partnerin in die Augen und erlebe Dich selbst ganz im gegenwärtigen Augenblick (d.h. sei Dir vollkommen bewußt, was Du jetzt siehst, hörst, fühlst, berührst und riechst - hier und jetzt - in uptime).
3. Wenn Du in der Lage bist, Dich ganz in der Gegenwart zu erleben, strecke Deine rechte Hand aus und gib sie Deinem Partner / Deiner Partnerin.
4. Laß die Hand wieder los, schließe die Augen, nimm einen tiefen Atemzug und drehe Dich einmal um Dich selbst.
5. Schau Deine Partnerin / Deinen Partner wieder an, während Du Deine Wahrnehmung der Zeit ausdehnt von dem augenblicklichen Kontext dieser Aktivität zu dem Zeitrahmen dieses Seminars, zu der Phase Deines Lebens, in der Du Dich gerade befindest, zu Deinem ganzen Leben, zu einem Zeitrahmen, der größer ist, als Dein ganzes Leben, dehne Dein Zeitgefühl aus in Deine Vergangenheit und Deine Zukunft.
6. Wenn Du in der Lage bist, ein Gefühl von davon zu erleben, daß die Zeit sich in die Ewigkeit oder in die Zeitlosigkeit ausdehnt, strecke Deine linke Hand aus und gib sie Deiner Partnerin / Deinem Partner.



7. Laß die Hand wieder los, schließe die Augen, nimm einen tiefen Atemzug und drehe Dich einmal um Dich selbst.

8. Schaue Deine Partnerin / Deinen Partner wieder an. Schaut Euch in die Augen und atmet zusammen im gleichen Rhythmus, dann gebt Euch gleichzeitig beide Hände.

---

<sup>1</sup> Michael Ende: Momo oder die seltsame Geschichte von den Zeitdieben, S. 16 f, Stuttgart 1999

<sup>2</sup> ebenda, S. 36 f

<sup>3</sup> ebenda, S. 59 ff

<sup>4</sup> Lothar J. Seiwert, Mehr Zeit für das Wesentliche, Landsberg / Lech 18. Auflage 1998, S. 14

<sup>5</sup> Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz, Düsseldorf 1981, S. 67 f

<sup>6</sup> aus: Managerseminare, Jg.?, Gedicht eines Harley Davidson Fahrers