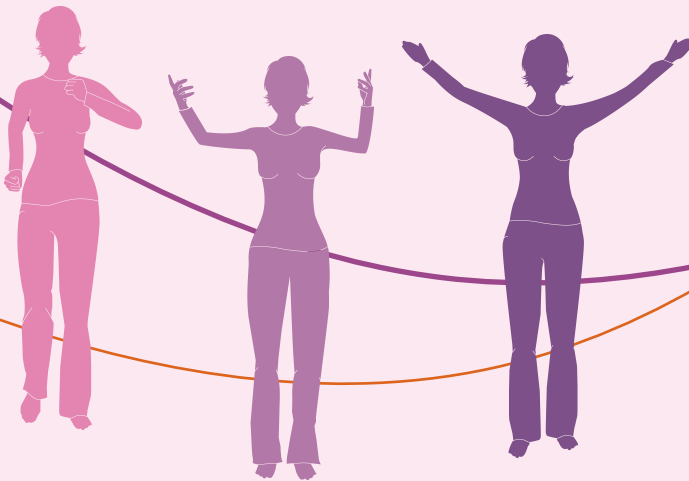


Kapitel 1

Ihr Körpergefühl – Ihre wertvolle Ressource



»Ich habe immer die Wahl«

Die Rossini-Methode führt Sie zur wichtigsten Erkenntnis, zu der wir überhaupt im Leben gelangen können. Sie lautet: »Ich habe immer die Wahl!« Doch am Anfang eines jeden Stressprozesses steht oft genau die gegenteilige Empfindung: »Ich habe keine Wahl. Ich bin ausgeliefert, ohnmächtig, hilflos!« Die Rossini-Methode führt aus diesem lähmenden Gefühl heraus.

Ihr Mittel gegen Anspannung und Druck

Stress hat viele Gesichter, das Spektrum der Stresssignale reicht vom leichten Ziehen im Nacken bis zu angstauslösenden Engegefühlen im Brustbereich. Auch die Ursachen sind vielfältig. Stress kann von außen ausgelöst werden, durch Menschen, Situationen oder Ereignisse. Oder aber auch von innen, durch eigene Gedanken, Phantasien, Erwartungen, Befürchtungen ...

Die Rossini-Methode führt aus diesem lähmenden Gefühl, nichts machen zu können und ohne Handlungsmöglichkeiten dazustehen, heraus. Sie generiert ein neues inneres Bild von zentraler Bedeutung: »Ich habe immer die Wahl!«

In jeder Situation kann ich mich für einen eigenen Schritt entscheiden! Ich bin berechtigt und in der Lage, mich abzugrenzen, mich zu verweigern, nein zu sagen, mich zu öffnen, mich durchzusetzen, mich zurückzunehmen, nur an mich zu denken

etc. Ich bin ich – und ich habe immer eine Wahl.

Ich habe die Wahl, mir treu zu bleiben. Ich habe auch die Wahl, an einem ungeliebten Arbeitsplatz zu verbleiben, weil ich im Augenblick nur hier das Geld verdienen kann, um meine Familie zu ernähren. Aber ich kann auch entscheiden, mir künftig respektlose Umgangsformen zu verbitten. Der Kybernetiker Heinz von Förster hat es so formuliert:

Handle stets so, dass sich die Zahl deiner Möglichkeiten erweitert.

Aus dem echten Leben

Die meisten Menschen, denen ich beruflich begegne, sind auf der Suche nach etwas, was sie noch nicht gefunden haben – und landen immer wieder in einer mentalen Sackgasse. »Ich bin so festgefahren in meinem Job, alles ist vorgegeben,

und ich brauche 100 Prozent meiner Energie, um das zu schaffen, was ich schaffen muss. Allerdings habe ich täglich Druck im Bauch, das ist Stress, aber was soll ich tun? Ich muss einfach so weitermachen.« So formuliert es der Banker Markus und ebenso auch die Lehrerin Waltraud. Sie ist

Sich einfach mal alles zurechtdenken?

Suchen Sie vielleicht gerade eine neue Wohnung oder eine Partnerin bzw. einen Partner, oder benötigen Sie gerade etwas Geld oder Glück oder auch nur einen Parkplatz? Dann brauchen Sie nicht viel mehr zu tun, als ganz intensiv daran zu denken und diese Gedanken als »Bestellung an das Universum« aufzugeben. Wenn Sie alles richtig gemacht haben, dann bekommen Sie wirklich alles, was Sie sich gewünscht haben. Was will man mehr?

Irgendjemand in den USA ist auf diese »geniale« Methode gekommen, ich nehme an in heiterem Zustand, und er hat sich tatsächlich getraut, diese »mutige Theorie« in einem Buch zu veröffentlichen. Es wurde ein Bestseller! Und die Trittbrettfahrer ließen natürlich nicht lange auf sich warten, und auch ihre Bücher wurden zu Megasellern. Das Ganze hat nur einen Haken: So schlicht funktionieren wir nicht!

in einer vielköpfigen, temperamentvollen Winzerfamilie aufgewachsen und kommt nicht mit dem Klima im Lehrerzimmer zurecht. »Schlimm ist es am Morgen. Jeder kommt rein, keiner grüßt, man nimmt überhaupt keine Notiz voneinander. Ich habe jeden Tag Bauchschmerzen deswegen und fühle mich einsam und schlecht.« Auch das ist Stress! Stress pur! Beflügelt durch Rossini-Erlebnisse, traf sie die Wahl, dieses anonyme Miteinander der Kollegen nicht länger hinzunehmen. Sie machte es sich zur Aufgabe, jeden Morgen irgendeinen Kollegen direkt anzusprechen und in ein Gespräch zu verwickeln. Die ersten Tage müssen furchtbar gewesen sein: das Raunen, die belustigten Blicke der Kollegen. »Aber was soll's«, hat sie sich gesagt, »da muss ich durch, ich will diesen Druck im Bauch nicht mehr.« Bereits nach einer Woche war der Turnaround geschafft, und was dabei ans Licht kam, war die erstaunliche Tatsache, dass etliche andere Kollegen vorher ähnliche Stresszustände erlebt hatten und nun sehr dankbar waren über die neue Entwicklung.

Gegen die innere Stresswelle

Wenn ich sage, dass wir immer die Wahl haben, dass wir uns entscheiden können, so sind damit gar nicht die großen, schicksalsschweren Lebensfragen gemeint. Vielmehr geht es um die vielen kleinen Alltagssituationen, in denen wir uns in den Strudel des negativen Stresses hineinsaugen lassen können – oder aber eben nicht. »Ich habe immer die Wahl« – das ist der wirksamste Gegensatz zum »Ich muss«. Hierzu ein

Beispiel aus meiner Kindheit: Mein Vater war Tabakanbauer, nicht dort, wo man Tabakplantagen vermutet, sondern in Hoisdorf, einem Dorf vor den Toren Hamburgs. Unvergessen ist mir eine Szene, die sich in der heißen Phase der Tabakernte abspielte. An jenem Tag war gerade ein heftiger Hagelschauer in die Felder geschlagen, ein Teil der Ernte drohte vernichtet zu werden, die Nerven lagen blank. Wir versuchten, wenigstens die Ernte vom Vortag zu retten. Mein Vater, heillos überfordert, lief zwischen seinen sechzig oder siebzig Leuten hin und her. »Wo ist deine Mutter?«, herrschte er mich an. Ja, wo war sie denn? Ich suchte und fand sie schließlich – und traute meinen Augen nicht. Sie lag ausgestreckt auf einer Decke im Gras und beobachtete die Wolken – und das in dieser Situation! »Ich brauche das jetzt«, sagte sie. »Ich muss erst mal wieder zu Kräften kommen. Lass mich allein.«

Im Fluss des Lebens bleiben

Ich erzähle diese Geschichte, weil ich damals so hautnah dabei war und früh gespürt habe, wie auch in harten Zeiten so etwas wie Lebenskunst gelingen kann. In jener Generation hatten nicht nur meine Eltern, sondern viele andere auch eine Ahnung davon, was wichtig ist, um im Fluss des Lebens zu bleiben. Aus meiner Sicht sind es im Besonderen diese zwei grundlegenden Botschaften:

1. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Möglichkeiten und Talente ungelebt bleiben. Sondern setzen Sie diese in liebevolles, positives Handeln um.

2. Verlieren Sie nie das Ziel aus den Augen, eines Tages etwas zu tun, was Ihrem Leben einen ganz persönlichen Sinn gibt.

Solche Leitideen lassen sich natürlich leicht zu Papier bringen, in der Realität des Lebens aber gibt es häufig Widerstände. Diese beginnen manchmal schon in der eigenen Familie und erfordern immer wieder Ihre Entschlossenheit und Ihr Durchhaltevermögen. Aber diesem Weg zu folgen lohnt sich immer. Holen Sie sich gegebenenfalls Unterstützung, man ist heute nicht mehr nur auf sich allein angewiesen. Besorgen Sie sich z. B. das Programm Ihrer Volkshochschule, besuchen Sie Vorträge, lernen Sie neue Menschen kennen. Lassen Sie Ihre Energien nicht wegsacken.

Karajan kann helfen

Mir hilft in solchen Situationen Herbert von Karajan. Ich habe nur zwei Videos von ihm, aber sie reichen aus. Wenn ich Karajan sehe und innerlich mitgehe, dann löst sich jede geistige Verengung. Karajan dirigiert und spielt Vivaldis »Jahreszeiten«, mit Anne-Sophie Mutter als Solistin. Jeder für sich und beide doch zusammen. Das ist zum Weinen schön. Da hat der kleinliche Ärger, oder was auch immer im Kopf herumschwirrt, keinen Platz mehr. Machen Sie ein paar Wochen regelmäßig die Rossini-Reise, oder fahren Sie gleich nach Italien, nach Verona. Besuchen Sie an einem dieser herrlichen Sommerabende das Freilichttheater, die Arena, nehmen

Sie sich eine gute Flasche Wein mit, setzen Sie sich zu den anderen auf die Stufen, und erleben Sie »Nabucco«. Die Seele muss sich weiten, damit wir die eingefahrenen Gleise verlassen können.

Die sogenannten Problemlöser

»Ich habe immer die Wahl« ist also der wirksamste Gegensatz zum »Ich muss«. Allerdings hilft es nicht weiter, dieses Mantra nur zu denken, wir müssen es auch fühlen können, im Herzen tragen. »Ich fühle, dass es mir gelingen wird, ich fühle mich in der Lage, mich selbst zu bestimmen ...« Wie aber kommt dieser Satz rein in Kopf und Herz? Wie gelingt es, das innere Programm zu wechseln? Da gibt es viele Angebote, und nicht alle sind seriöser Natur. Im Gegensatz zur eher schwerfälligen und wenig spektakulären wissenschaftlichen Psychologie herrscht an deren Rändern ein reges Treiben. Hier hat sich eine bunte Fülle von Angeboten angesiedelt, die schnelle, mühelose Hilfe in allen Lebenslagen versprechen und allein aus diesem Grund großes Interesse auf sich ziehen, auch im Zusammenhang mit dem Thema Stressbewältigung. Sie sollten einen weiten Bogen um jene schlagen, die Ihnen schnelle, sofortige Stresslösung versprechen. Die gibt es nicht, und im Verlauf dieses Buchs werden Sie auch verstehen, warum das so ist. Stress lässt sich nicht vom Kopf her auflösen, auch nicht mit noch so viel »Positivem Denken« nach dem Motto: »Der Mensch schafft sich seine Wirklichkeit mit seinen Gedanken. Also denke dich reich, glücklich, entspannt ...«

Bis vor kurzem feierten solche sogenannten Motivationstrainings ungeahnte ökonomische Triumphe. Ich war dabei, als 16.000 gutbürgerliche Menschen in der Dortmunder Westfalen-Halle von ihren Stühlen hochsprangen und minutenlang Mantren skandierten wie »Ich bin ein Gewinner« und »Ich sprengte meine Ketten jetzt!« Doch Gewinner waren allein die Veranstalter, die Teilnehmer erlebten meist schon am Tag danach eine ernüchternde Landung in ihrem Alltag. So schlicht funktionieren wir eben nicht. Mir fallen dazu immer die Worte von Albert Einstein ein:

*Mach es einfach,
aber nicht einfacher!*

Natürlich sind positiv denkende Menschen sympathischer und wahrscheinlich auch erfolgreicher als Pessimisten. Nichts gegen eine positive Wahrnehmung der Welt. Die Sache hat nur einen Haken: Wie schafft man es, negative Gedanken in positive zu transformieren? Was können Sie tun, wenn Sie z. B. die nächste Rate nicht zahlen können, Ärger mit dem Partner haben, pessimistische Gedanken nicht loswerden, die Angst im Nacken sitzt oder die Wut im Bauch und wenn Sie Eifersucht oder Stress quält? Ist es Ihnen jemals gelungen, sich aus solchen Situationen rauszudenken? Nein, es klappt leider nicht, und wir wissen heute auch, warum der Kopf allein nicht in der Lage ist, unsere Probleme, eben auch unsere Stressprobleme zu lösen. Dazu brauchen wir den Körper!



Ich-Bewegung Auftreten (a+b)

Gehen Sie zügig und kraftvoll durch den Raum – stolz wie ein Torero in der Arena.

Die Ich-Bewegungen

Diese beiden Bewegungen für Ihre unteren und die oberen Energiezentren stärken das Selbstvertrauen und Ihre Überzeugung, richtig zu sein. Sie öffnen neue innere Räume, damit sich die Gefühle und Gedanken bis in die letzte Zelle ausbreiten können. Wenn Sie sich innerlich – und das heißt vor allem auch: in und mit Ihrem Körper – stark fühlen, können Sie schwierige Situationen gelassen angehen.

Sie lassen sich nicht mehr durch die kleinen oder auch großen Widrigkeiten des Alltags in Frage stellen.

1–Auftreten

a Die erste Bewegung beginnt mit dem starken Auftreten. Gehen Sie durch den Raum, zügig oder langsam, oder bewegen Sie sich auf der Stelle. Sie können diese Bewegung sogar im Sitzen durchführen, denn auch dabei ist ja ein kräftiges Auftreten im Wechsel der Beine möglich. Wenn Sie mögen, nehmen Sie auch die Arme dazu, entschieden, kraftvoll, sozusagen als Bestätigung für das Auftreten. Wie (laut)stark man dieses Gehen, dieses Auftreten gestalten kann, ist ja ein bisschen davon abhängig, wo Sie trainieren. Wenn es aber irgendwie möglich ist, stampfen Sie so richtig mit Ihren Füßen auf. Setzen Sie mit jedem einzelnen Schritt ein Ausrufungszeichen: »Hallo! Aufgepasst! Hier komme ich!«

Wenn Sie Ihren empfindsamen Nachbarn in der unteren Etage nicht stören wollen, legen Sie einfach das Gefühl in diese Bewegung, denn es geht um das innere Bild, das Sie mit dieser Bewegung verbinden.

b Zur Bewegung der Beine kommen weitere Helfer dazu: zunächst einmal der Kiefer und der Atem. Natürlich ist der Kiefer auch bei dieser Bewegung wieder mit dabei, entschlossen und schwungvoll. Die Musik liefert auch gleich ein Bild dazu, denn sie stammt aus »Carmen« von Bizet. Stellen Sie sich dabei die stolzen Kämpfer vor, wie sie in die Arena einziehen. Der Kiefer geht voran. Und der Atem geht mit! Begleiten Sie die Bewegungen mit tiefen Atemzügen.

c Die positive Suggestion – das innere Bild: Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, und sagen oder denken Sie dabei Sätze wie: »Ich bin ich. Und das ist auch gut so! Ich liebe meine Stärken und meine Schwächen. Und zeige mich so, wie ich bin. Was kann mir schon passieren? Selbst, wenn etwas schief läuft – das stellt mich nicht in Frage. Ich bin ich. Ich fühle mich gut in meinem Körper. Jetzt komme ich!«

Die Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.

Albert Einstein



Ich-Bewegung Auftreten (c)

Sätze wie »Ich bin ich, und das ist gut so!« unterstützen den Effekt.