

INNER GAME IM LEBEN

Mich hat mal jemand gefragt: »Woher weiß ich, dass ich das Inner Game gut spiele?« Ich antwortete: »Dann fühlt es sich leicht an. Wenn Sie aufhören, sich angestrengt zu bemühen, und beginnen, mehr zu vertrauen, wird der Erfolg kommen.«

Vor vielen Jahren gab Jennifer Capriati, eine damals erst 14 Jahre alte Tennisspielerin von Weltklasse, ein Interview, das mir im Gedächtnis haften geblieben ist. Einer der Reporter sagte, sie sei ja noch so jung – da müsse es doch sehr beängstigend und belastend sein, gegen einige der größten Tennisspielerinnen anzutreten. Jennifer erwiderte: »Wenn ich Angst davor hätte, Tennis zu spielen, würde ich es mit Sicherheit nicht tun.«

Das aus dem Mund eines so jungen Mädchens! Jennifer Capriati musste in ihrem Leben dann viele Probleme durchstehen, doch in jenem Augenblick sprach sie als reines Selbst 2, ohne die Zweifel und Ängste, mit denen Selbst 1, der Stressmacher, uns quält. Freiheit von Stress erreichen wir, wenn wir uns erlauben, in jedem Augenblick unseres Lebens gegenwärtig zu sein, uns zu freuen und zu lernen.

Das ist keine idealistische Perspektive! Ich habe Menschen sagen hören: »Ja, in einer perfekten Welt würde ich mich selbst an die erste Stelle setzen. In einer besseren Welt würde ich nicht springen, wenn mein Chef sagen würde: »Mach!« Aber nicht hier, in der realen Welt.« Ich hoffe jedoch, Sie haben durch dieses Buch erkannt, dass Sie umso weniger produktiv sein werden, je stärker Sie zulassen, dass der Stressmacher Ihre Gedanken und Handlungen beherrscht. Dass Sie dann auch umso weniger gesund und glücklich sein werden. Sie brauchen sich nicht zwischen Zufriedenheit und Erfolg zu entscheiden – Zufriedenheit ist eine fundamentale Voraussetzung für Erfolg.

Wenn Sie Ihr Inner Game gut spielen wollen, müssen Sie verstehen, dass Urteile darüber, ob Sie gut genug sind, nicht die Realität sein müssen.

Sie werden Ihnen vielmehr von anderen und von Ihrem eigenen inneren Kritiker aufgezwungen. Wenn Sie ganz in Ihrem Tun aufgehen, sind Sie sich ohne Beurteilungen bewusst, was gerade geschieht.

Denken Sie noch einmal an kleine Kinder. Wenn ein Kind laufen lernt, fällt es hin und steht wieder auf, fällt hin und steht wieder auf... Wir sagen dann nicht: »Was bist du doch für ein Dummkopf! Du kannst ja noch nicht mal gerade stehen!« Nein, wir lächeln und freuen uns über das, was wir als natürlichen und schönen Lernprozess erkennen. Wir klatschen Beifall und sagen: »Was für ein bemerkenswertes Kind!« Und das Kind sagt nicht zu sich selbst: »Ich bin so ungeschickt!« Nein, es lacht und strahlt und versucht es erneut.

Alles an diesem Prozess fühlt sich richtig und natürlich an, doch im Laufe der Zeit geht uns die Fähigkeit verloren, im Hier und Jetzt zu sein und uns direkt zu freuen und zu lernen. Ein Freund, der mich kürzlich besuchte, war niedergeschlagen. Er sagte: »Ich liebe meine Frau. Ich bin so glücklich darüber, dass ich mit ihr verheiratet bin!«

»Weshalb machst du denn dann so ein langes Gesicht?«, fragte ich.

Er antwortete: »Unsere Ehe ist ja noch frisch. Ich kenne nicht sehr viele Leute, die auch nach zehn oder 20 Jahren noch glücklich sind. Ich bin mir nicht sicher, dass wir das aufrechterhalten können.«

Seine Ehe war gut, aber die »Was wäre, wenn...?« führten dazu, dass er sich elend fühlte. Viel zu viele von uns lassen zu, dass ihnen ihre Freude am Leben durch die Angst vor unbekanntem Katastrophen, die eintreten könnten, vergällt wird.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. John Horton

Reflexion und Heilung

Eine neue Patientin, Martha, kam wegen ihrer Erschöpfung zu mir. Die erfolgreiche Geschäftsfrau hatte sich schon von mehreren Ärzten untersuchen lassen, die aber keine offensichtliche körperliche Ursache für ihre Erschöpfung gefunden hatten. Ein Freund hatte ihr mich empfohlen – für eine zusätzliche Meinung. In ihrer recht langen Krankengeschichte nannte Martha mehrmals Stress als mögliche Ursache für ihre Erschöpfung. Sie hatte jedoch das Gefühl, sie würde ihn gut »managen« – durch sportliche Betätigung, häufige Kurzurlaube und vernünftige Essgewohnheiten.

Noch vor der körperlichen Untersuchung lehnte Martha sich auf ihrem Stuhl zurück und fragte mich nach meiner Ansicht zu ihrer Verfassung und ihrem Stress. Da ihr medizinischer Zustand bereits von anderen guten Ärzten eingehend analysiert worden war, sah ich keinen Grund, ihr diese Frage nicht zu beantworten. Unser Gespräch war dann für uns beide eine Überraschung – für mich, weil ich sie ohne irgendeine Erklärung zu einem Entdeckungs- und Reflexionsprozess mit Inner Game einlud. Wir hatten beide das Gefühl, dass die daraus resultierenden Erkenntnisse ihre Belastung durch den Stress schnell zumindest zum Teil reduzieren würden.

Ich erklärte Martha, sie könne den Stress nur verstehen, wenn sie mehr vom Leben verstehe. Ich fragte sie: »Was sind die Notwendigkeiten und Prioritäten Ihres körperlichen Lebens?«

Sie antwortete: »Schlaf – das ist im Augenblick ein Problem für mich. Und gutes Essen, sportliche Betätigung und Urlaube.«

Ich lächelte. »Ich denke, dass Sie die drei ersten Prioritäten ausgelassen haben!«

Sie war verwirrt und sehr interessiert. »Was meinen Sie damit?«

»Sie haben nichts von Wasser gesagt!«, antwortete ich.

»Oh, ja – natürlich.«

»Und wie ist es damit, sich aufzuwärmen, wenn Ihnen sehr kalt ist, oder sich abzukühlen, wenn Ihnen wirklich heiß ist?«

Sie stimmte mir zu: »Ja, das ist wichtig.«

»Und als Letztes: Was ist mit Luft?«

Es amüsierte Martha, dass ihr die drei Topprioritäten entgangen waren. Ich wies sie darauf hin, dass der Aufbau unserer körperlichen Existenz ganz klar ist und dass die Dinge gewöhnlich umso einfacher und grundsätzlicher sind, je wichtiger sie sind. Das Atmen ist ein Geschenk; es ist so wichtig, dass wir nie auch nur darüber nachdenken müssen.

Ich erklärte ihr dann, dass die fundamentalsten Ursachen von Stress Angst und Frustration sind. Diese Erfahrungen lösen die starken Strömungen des Systems »Kämpfen, Fliehen oder Erstarren« aus und verändern unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Das verstand sie.

Dann fragte ich sie nach den Strukturen des psychischen und sozialen Lebens bei ihr und bei allen Menschen. Auch hier redeten wir nicht über Stress, sondern über die Struktur des Lebens. Es war für uns beide ein spontanes und aufregendes Gespräch.

Martha dachte nach und sagte dann, die sozialen Beziehungen seien die höchste Priorität. Nach weiterem Überlegen fügte sie ein gutes Selbstbild hinzu. Ich fragte sie, ob es noch andere kritische Bedürfnisse gebe, die sie nicht erwähnt habe. Sie dachte nach und verneinte das dann. Ich sagte, ihr seien drei entgangen, und sie war wieder überrascht und neugierig. Ich fragte sie, ob sie Maslows Hierarchie der Bedürfnisse kenne. Sie bejahte das – und so wies ich sie darauf hin, dass sie die beiden ersten Bedürfnisse ausgelassen hatte, Überleben und Sicherheit. Bei ihr gab es da keine Probleme, denn sie lebte an einem sicheren Ort und war wohlhabend.

Als ich sie an das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung erinnerte, hielt sie jedoch inne und saß eine Weile ganz still da. Dann räumte sie aus tiefster Überzeugung ein, dass sie dieses Bedürfnis seit Langem vernachlässigt hatte und wusste, dass das die Ursache ihrer Erschöpfung war.

Martha erzählte mir, sie habe immer an erster Stelle um der Freude willen gearbeitet; Geld und Status hätten für sie nur eine Nebenrolle gespielt. In den letzten Monaten habe ihre Arbeit ihr jedoch keine

Freude gemacht. Wir sprachen dann darüber, dass das Stresssystem mit unseren Gefühlen zusammenhängt. Unsere wichtigsten körperlichen Bedürfnisse sind ebenso an Gefühle gebunden wie die wichtigsten psychischen und sozialen. Das ist ein einfaches System, das auf der Freude basiert. Wenn unsere Arbeit oder unser Sozialleben uns keine Freude bringt, werden wir entweder gehen oder darum kämpfen wollen, die Situation zu verändern, oder erstarren (das Gefühl haben, dass wir feststecken). Unsere Fähigkeit zur Rationalisierung ist jedoch so stark, dass wir die Gefühlseite ignorieren und uns dazu treiben, uns anzupassen. Ohne dass Martha das erkannt hätte, war ihre Stressreaktion durch ihre fehlende Zufriedenheit ausgelöst worden.

Wird uns eines unserer Grundbedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt, führt das zu chronischen Stressreaktionen und eventuell auch zu Krankheiten – selbst dann, wenn wir uns dieses Bedürfnisses nicht bewusst sind und es vernachlässigen. Manche unserer Patienten glauben, sie könnten ohne Liebe, Selbstachtung oder Selbstverwirklichung leben. Solange sie diese Bedürfnisse nicht verstehen und daran arbeiten, sie zu erfüllen, leiden sie gewöhnlich weiter unter chronischem Stress und können ihre Krankheit nur schwer überwinden.

LOSLASSEN UND LEBEN

Vor Kurzem hatte ich die Ehre, dem 60-jährigen Abenteurer Miles Hilton-Barber zuhören zu dürfen, der am Ende eines Business-Management-Kurses für Rolls-Royce einen Vortrag zum Thema »Motivation« hielt. Zu seinen größten Leistungen gehören die Besteigung des Kilimandscharo, des höchsten Bergs in Afrika, und des Montblanc, des höchsten Bergs in Westeuropa. Er hat zudem den »härtesten Wettlauf der Welt« – 240 Kilometer durch die Sahara beim Marathon des Sables – absolviert und nonstop die ganze Wüste von Katar durchquert, in 78 Stunden ohne Schlaf. Diese Leistungen wären bei jedem Abenteurer bemerkenswert – doch Miles begann damit erst, als er bereits 54 und völlig blind war!

Er sagte, bis zu diesem Punkt habe er im Gefängnis seiner Blindheit gelebt. Mit 50 habe er dann beschlossen, sich durch seine Blindheit an