Warum stehen wir uns im Weg, Herr Spiesberger?

INTER VIEW

Täglich grüßt das Murmeltier. Fühlen Sie sich auch manchmal gefangen in Ihrem eigenen Hamsterrad? Getrieben von Erwartungen und Leistungsdruck? Die „Krone" hat Mentalcoach und Referent Günter Spiesberger getroffen, der in seinem neuen Buch mehr Leichtigkeit und Lebensfreude verspricht.

Günter Spiesberger war selbst einige Jahre im Spitzensport tätig. Man gestand ihm zwar Talent zu, aber er galt als „mental schwach". Dies führte freilich bei dem damals jungen, aufstrebenden Mann dazu, sich mit dem Thema genauer zu beschäftigen. Heute kann er auf eine 30-jährige Coachingkarriere zurückblicken. Seine Erfahrungen teilt er nun in seinem Buch „Warum wir uns selbst im Weg stehen" mit allen Interessierten. Wir treffen ihn zum Talk im Hotel Schwärzler in Bregenz, bevor es für ihn zum nächsten Coaching-Kunden geht.

Die Frage liegt förmlich auf der Hand: Wieso stehen wir uns selbst im Weg?

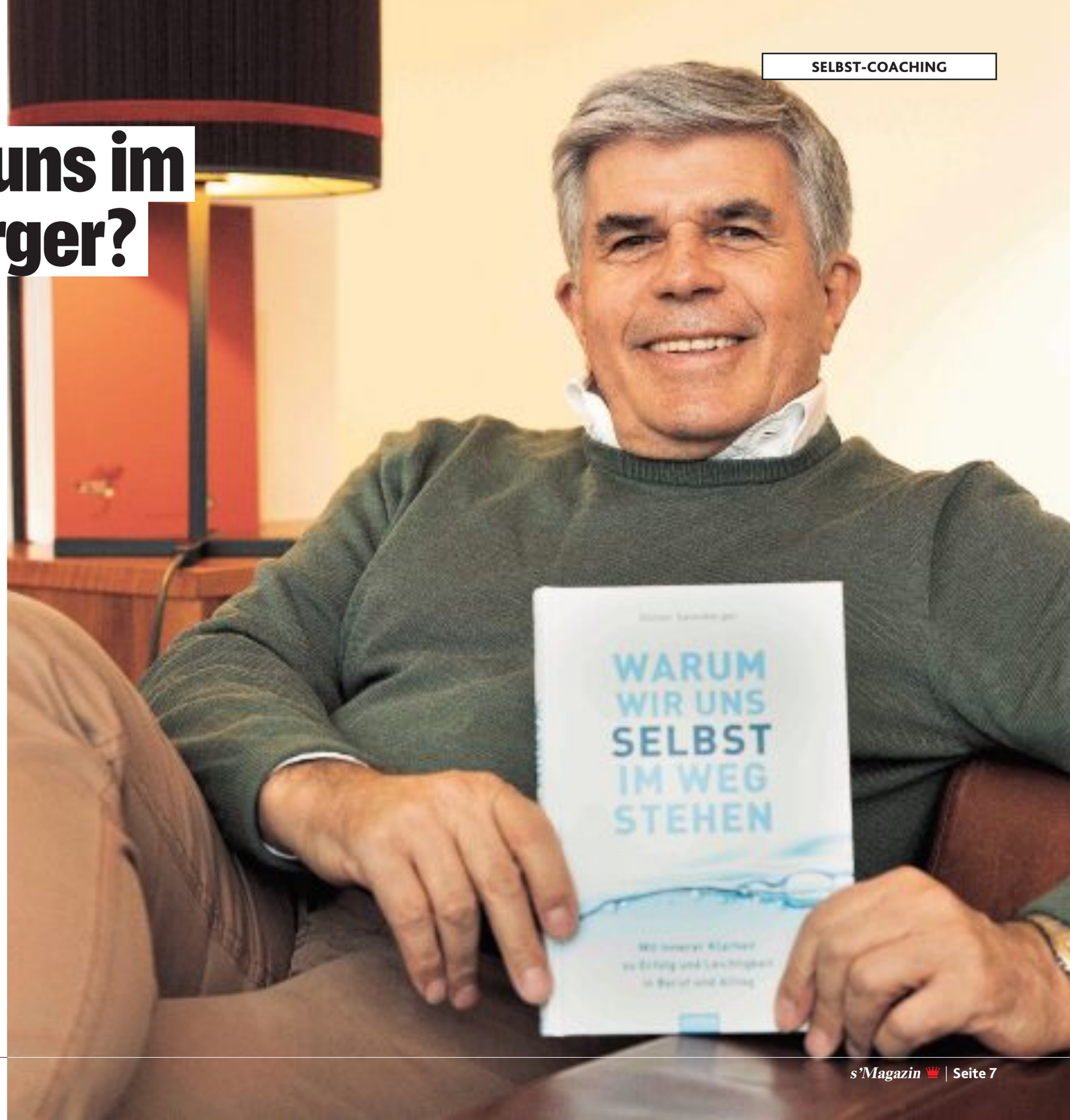
Alles, was wir heute erleben, sehen, hören und tun, wird über unsere Vergangenheit gefiltert. Unser Unterbewusstsein holt in unerwarteten Situationen das Negative hervor, um uns zu warnen. Das kommt aus einer früheren Zeit, in der das zum eigenen Überleben dienlich war, heute bringt es aber nicht mehr viel. Zum anderen sind wir vielfach von unserem Verstand dominiert und geprägt von Erziehung und Ausbildung, wissen aber nicht, wie unser Unterbewusstsein tickt! Deshalb brauchen wir unheimlich viel Kraft und Anstrengung, um Alltag, Beruf und Beziehungen zu meistern.

Unsere Gesellschaft ist heutzutage stark vom Leistungsdruck beeinflusst. Burnouts stehen an der Tagesordnung. Wieso, glauben Sie, sind wir alle so gestresst?

Stress wird heute schon wie ein Statussymbol bewertet. In den letzten zehn Jahren hat sich sicher dieser Leistungs- und Zeitdruck verstärkt. Was ich bei meinen Kunden spüre, ist, dass alles in noch kürzerer Zeit fertig werden soll. Jeder Mensch nimmt es anders wahr, aber es ist ein großes Thema in der Gesellschaft geworden, alles unter einen Hut zu bekommen. Man muss heute auf jedes Mail sofort antworten. Früher hat man Briefe geschrieben, per Festnetz telefoniert. Heute geht's nur noch darum, noch schneller, besser und optimierter zu sein. Besonders durch die Digitalisierung ist eine unglaubliche Geschwindigkeit entstanden. Und wir tun uns schwer, weil wir nicht wissen, wie wir funktionieren. In dem Moment, in dem ich mein eigener Coach werden kann, weil ich mein Unterbewusstseinskenne, kann ich mein Leben erleichtern.

Das klingt ja eigentlich wunderbar. Aber warum macht es dann nicht jeder?

Weil wir es eben nicht wissen. Wir sind gute „Consumer" geworden, sind von klein auf dazu erzogen worden, in diese Leistungsgesellschaft hineinzupassen, uns anzupassen. Aber wir haben nicht gelernt, welche Kraft unsere Gedanken haben. Wir sind so programmiert, dass wir andere Menschen beurteilen. Wir bewerten unsere Außenwelt, haben aber vergessen, auf uns selbst zu achten, bei uns genauer hinzusehen. Statt zuzuhören sollte man mehr in sich hineinhören und erkennen, warum man überhaupt in einer Situation verärgert ist. Was stört mich? Das erfordert große Konsequenz. Man sollte sich selbst



FORTSETZUNG

besser kennenlernen, offen und ehrlich mit sich umgehen. Will ich etwas in meinem Leben verändern oder weiter im Hamsterrad laufen?

Wie kann ich diese gewünschte Veränderung aber schaffen?
Mein Leben kann ich mit bewussten Denk- und Verhaltensweisen beeinflussen. Indem ich beispielsweise auf schöne Erfahrungen aus der Vergangenheit zurückgreife, mehr in Bildern denke und visualisiere. Etwas, das man als Kind ja ständig gemacht hat. Es gibt ein altes Sprichwort: „What you see, is what you get."

Das klingt logisch, aber so einfach ist es sicher nicht, denn fast jeder Mensch hat Ängste oder Zweifel.
Die heißt es immer wieder zu ersetzen. Das Ziel soll sein, mehr hinzuhorchen und diese zweifelnden Gedanken nicht zu verdrängen, sondern umzugestalten. Was hole ich mir Gutes aus der Vergangenheit? Egal welche Erfahrung, es muss nur das Gefühl stimmen. Man kann so uralte Muster erkennen, umbauen und neutralisieren – ja, sogar in Leichtigkeit und Erfolg verwandeln. Diese Mechanismen, die im Buch dargestellt sind, sind effektiv, wissenschaftlich untermauert und tausendfach erprobt. Jeder Mensch kann dadurch sein eigener Coach werden.

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von sogenannten Versagern?
Erfolgreiche Menschen denken weniger – sie haben vor allem weniger negative Gedanken, ersetzen diese mit positiven, haben klare Ziele und visualisieren ständig. „Visionäre" in der Wirtschaft zum Beispiel sind konsequenter, wenn es darum geht, ihr Ziel zu erreichen. Wenn sie stolpern, bleiben sie nicht in negativen Gedanken oder Schuldzuweisungen hängen, sondern analysieren und gehen weiter. Sie stehen einmal mehr auf, wenn ein anderer vielleicht liegen bleiben würde.

Sie waren selbst einige Jahre Spitzensportler, haben viele Sportler trainiert – darunter Weltmeister und Olympiasieger. Was können wir vom Sport lernen?
Im Sport wird sehr viel reflektiert. Jedes Training wird analysiert. Wie war der Lauf? Wie war die Technik? Über das Reflektieren stabilisiert der Sportler das Positive und verändert das, was verbessert werden sollte. Wir „normalen Menschen" haben das ja nie gelernt. Wir kommen am Abend heim und sagen: „Ich hatte einen schlechten Tag!" Wenn wir lernen, zu reflektieren, dann würden wir viele Gewohnheiten umstellen. Ich habe viel mit Einzelsportlern zusammen gearbeitet. Meistens kommen sie zu mir, wenn sie ganz unten sind, verletzt, oder eine schlechte Saison hatten. Wenn keiner mehr an sie glaubt. Wenn sie dann nur Kondition trainieren, werden sie bald nicht mehr weiterkommen, weil Ängste da sind. Je mehr man an diesen Blockaden arbeitet und diese umzuwandeln beginnt, kann er oder sie wieder erfolgreich werden. Der Sportler visualisiert auch sehr viel. Er visualisiert, damit der Körper nachvollzieht, was der Geist sich vorstellt. Vom Sport kann man einiges in den Alltag umlegen. Dem Unterbewusstsein ist es egal, ob ich am Start stehe, ob ich Mutter oder Manager bin. Es funktioniert immer gleich.

Welche Auswirkungen können die negativen Gedanken auf uns haben?
Wir Menschen haben von klein auf gelernt, Erwartungen zu haben. Mit jeder Erwartung baut sich ein Gegenpol auf. Das, was nicht sein darf. Und in diesem Spannungsfeld lebt man dann: Erwartungen an mich, an mein Umfeld, an die Beziehung – und die Gegenpole. Das Ziel ist, diese Spannungen aufzulösen. Diese Spannungen sind im Körper gespeichert, in jeder Zelle, und das schlägt sich auch auf Gesundheit und Psyche nieder. Man kennt das gut aus Beziehungen: Wenn man jemanden kennenlernt, spricht man viel, hört zu, ist neugierig auf den anderen. Mit der Zeit ist die Gefahr groß, dass die Kommunikation schlechter wird. Der Klassiker: „Ich brauch ja nichts sagen, sie weiß ohnehin, was ich will." Man kommt nach Hause, ist müde, keiner ist mehr bereit zu erzählen, was er den ganzen Tag gemacht hat. Man will seine Ruhe. Der andere aber glaubt, man hat was gegen dessen Person. So beginnen die kleinen Spannungen des Alltags. Ein Mechanismus, der leicht aufzubrechen wäre.

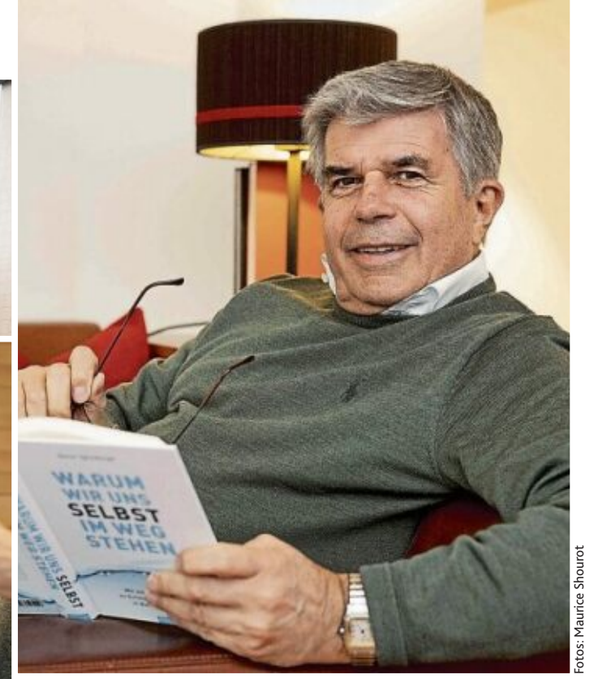
Auch die Vorweihnachtszeit und die Festtage sind voll von Erwartungen. Welchen Tipp haben Sie da parat?
Man sollte sich bewusst Zeit nehmen und sich auf den Kern der Feiertage einlassen. Die Werbung will uns aufzwingen, wie was zu sein hat, was wir kaufen sollen und so weiter. Dabei sind das Zusammensein, Begegnungen mit Freunden und Familie viel wichtiger. Einfach einmal dankbar sein für das vergangene Jahr. Man sollte weniger in Erwartungen hängen, mehr in Bildern denken, dann kann es sich leichter realisieren. Die Gefahr einer Enttäuschung ist sonst sehr groß. Ich war früher auch im Hamsterrad. Heute denke ich anders, freue mich mehr über kleine Dinge und habe auch weniger Erwartungen. Man wird dadurch flexibler und ist nicht so fixiert darauf, wie etwas sein muss.

Gibt es auch bei Ihnen noch Verbesserungspotenzial?
Ja klar, man lernt jeden Tag dazu. Es gibt immer wieder Herausforderungen – man fällt irgendwo rein, kommt aber schnell wieder raus. Man beginnt, alte Muster aufzubrechen. Man sollte die Welt mehr mit den Augen eines Kindes sehen. Die gute Nachricht ist: Wir alle können wieder in einen Zustand des „Jetzt" kommen.

Sandra Nemetschke

STECK BRIEF

geboren 1956 in Altmünster am Traunsee, war als aktiver Sportler (Ski und Tennis) sowie Betreuer im Spitzensport tätig. Gründete 1985 europaweit eigene Tennisakademien, seit 30 Jahren Wirtschafts- und Mentalcoach, Autor und Speaker, wohnhaft in Liechtenstein.



Fotos: Maurice Shourot

Im Buch „Warum wir uns selbst im Weg stehen" gibt Spiesberger sein Wissen weiter.

Schneiders Brille

ROBERT SCHNEIDER

Das Genie

Er war sich bewusst, dass er eine herausragende Persönlichkeit war, weshalb er veranlasste, dass sein Ableben erst nach der Einäscherung bekannt gegeben werden sollte, um einem etwaigen Totenkult vorzubeugen. Doch etwas lief schief. Als er am 18. April 1955 im Alter von 76 Jahren verstarb, nach seinem Willen verbrannt wurde und die Zeit der Stillhaltung verstrichen war, rechnete die Familie mit der Veröffentlichung seines Todes. So geschah es auch, aber kurze Zeit später berichtete die New York Times, dass das Gehirn des weltberühmten Kernphysikers Albert Einstein zur Untersuchung aus dem Körper extrahiert worden war. Zu verantworten hatte das der Pathologe Thomas Harvey. Ihm wurde Einsteins Autopsie übertragen. Dr. Harvey, der selbst in Princeton lehrte, war ein leidenschaftlicher Verehrer Einsteins. Er wollte um jeden Preis herausfinden, wo im Gehirn Einsteins das Genie verborgen lag. Also zerlegte er es, legte es in mehrere Einweckgläser und versteckte es im Keller. Da er selbst kein Neurologe war, wollte er die besten Spezialisten der Welt zusammenrufen, um jeden Bereich des Gehirns zu analysieren. Die Ergebnisse dachte er dann in den renommiertesten Magazinen zu publizieren und so zu weltweitem Ruhm zu gelangen. Er würde es dem Einstein schon noch beweisen, dass auch er, Harvey, ein Wissenschaftler von hohen Graden war. Doch die Sehnsüchte zerschlugen sich. Ein Aufschrei ging durch die wissenschaftliche Gemeinschaft, mit der Karriere in Princeton war es zu Ende, der Job war weg, und Harveys Gattin konnte es nicht ertragen, Einsteins Gehirn in Einweckgläsern im Keller zu wissen, weshalb sie die Scheidung einreichte. Erst, nachdem Hans Albert Einstein, Einsteins Sohn, Betroffenheit und Ärger über die Leichenschändung verwunden hatte und grünes Licht für die Analyse gab, wurde Dr. Thomas Harvey berühmt. Journalisten campierten in seinem Garten, um ein Interview zu erheischen. Bis heute wird an Einsteins Gehirn geforscht. Man fand heraus, dass es kleiner war als erwartet, und im Jahr 2012 entdeckte die Anthropologin Dean Falk eine zusätzlich Windung im mittleren Frontallappen, womit der Sitz des Genies als lokalisiert galt.