

4. Die »Hängematte« für den Verstand – Kommunikation mit dem Feld der inneren Weisheit

Wer nach Wissen sucht,
weiß jeden Tag mehr;
wer den Weg sucht,
tut jeden Tag weniger.

Weniger, immer weniger zu tun,
bis man beim Nicht-Tun ankommt.
Ist man beim Nicht-Tun angekommen,
bleibt nichts ungetan.

Wer die Welt gewinnen will,
mischt sich nicht in die Dinge ein.
Wer sich in die Dinge einmischt,
ist der Aufgabe, die Welt zu gewinnen,
nicht gewachsen.

► Laotse

Freiheit oder Limonade

Lassen Sie uns mit einem kleinen Versuch beginnen: Eine Biene verirrt sich in eine leere Limonadenflasche. Daraufhin halten wir den Flaschenboden gegen das Sonnenlicht. Die Biene wird, in menschliche Begriffe gefasst, zielgerichtet dem Sonnenlicht zustreben und bis zur Erschöpfung versuchen, auf diese Weise der Flasche zu entkommen. Nach einer Alternative zu der für sie »richtigen« Idee sucht sie erst gar nicht. Die Flasche bildet den Bezugsrahmen, der die Biene gegenwärtig umgibt. Mit ihrer zielstrebigem, eindeutigen Orientierung vermag sie ihm nicht zu entfliehen. Sofern die Biene etwas formulieren könnte, würde sie vermutlich sagen: »Ich habe ein Problem, ich komme nicht aus der Flasche raus, obwohl ich alles versucht habe.«

Geht die Biene allerdings ihrem normalen Tagesgeschäft nach, wo sie keiner Flasche entkommen muss, ist ihr Verhalten durchaus sinnvoll: Mit größter Konsequenz, Systematik und Sorgfalt konzentriert sich die Biene auf ein Bezugssystem und richtet sich dabei auf die Sonne aus. Blüte für Blüte bestäubt sie eine bestimmte Pflanzenart, bis alle Exemplare im Detail erfasst sind und zahlreiche Früchte tragen können. Auf diese Weise schafft die Biene einen enormen Mehrwert in der Natur, indem sie sich so lange wie möglich auf das jeweilige Bezugssystem (Blüten einer bestimmten Pflanzenart) fokussiert. Erst wenn dieser Vorrat zur Gänze erschöpft ist, wechselt sie ihren »Bezugsrahmen« und geht auf die Blüten einer anderen Pflanzenart über. Dabei orientiert sich die Biene stets an der Sonne, etwa um aus einem tiefen Blütenkelch wieder herauszukommen.

Anders eine Hummel, die der Biene ähnlich sieht, sich jedoch ganz anders verhält. Die Sonne lockt sie genauso an, aber sie scheint weniger zielstrebig als eine Biene zu sein. Selbst in der Flasche bewegt sie sich mal hier hin, mal da hin – und schafft meist schon nach kurzer Zeit, was der Biene selbst bei größter Anstrengung versagt bleibt: ihrem einengenden Bezugsrahmen durch die Öffnung auf der sonnenabgewandten Seite zu entkommen. Manchmal lässt sich das sogar in einer Wohnung beobachten: Hat sich eine Biene dorthin verflogen, wählt sie ein bestimmtes Fenster, um wieder ins Freie zu gelangen. Wenn das für sie unsichtbare Fensterglas im Wege steht, krabbelt sie jeden Quadratzentimeter des Fensters immer wieder systematisch ab. Vielleicht, so mag die Biene hoffen, findet sich innerhalb dieses (Fenster-)Rahmens irgendwo noch eine Öffnung?

Eine Hummel wird sich auf eine solche Systematik nicht einlassen. Wenn sie gegen die Scheibe eines Fensters brummt, wird sie gerade noch eine andere Ecke des Fensterrahmens anfliegen, um dort ihr Glück zu versuchen. Falls auch das nichts nützt, versucht sie, dem Raum außerhalb dieses (Fenster-)Rahmens zu entkommen, und fliegt durch die Wohnung, um woanders einen Ausgang ins Freie zu finden. Bisweilen verändert die Hummel vorübergehend sogar ihr Ziel, wenn ihr eine im Raum stehende Limonade plötzlich verlockender erscheint als die Freiheit ohne Limonade.

Menschlich gesprochen scheint die Hummel flexibler, aber nicht so systematisch wie die Biene zu agieren. Auf die »chaotischen« Ideen einer Hummel würde sich die Biene jedenfalls nicht einlassen. Erst wenn ein Fenster offensichtlich nichts bringt, wählt sie – wieder systematisch – das nächste, so wie sie von einer Blumenart zur nächsten übergeht. Die Hummel wiederum mag dieses ausdauernde, zielstrebige Verhalten bewundern (vorausgesetzt, sie könnte es beobachten), doch es schiene ihr wohl zu »rigide«, »fantasielos« und eingeschränkt. Ein brauchbares Modell, um aus der Limonadenflasche zu entkommen, bietet es aus ihrer Sicht offenkundig nicht.

Für uns als Betrachter lohnt es sich, auch einen Blick auf den Nutzen der Hummel in der Natur zu werfen. Mit ihrem Stil,

der aus Bienensicht wohl sprunghaft und unorganisiert wirkt, verstreuen diese Insekten den Nektar beliebig und tragen nicht gerade zur Bildung von Früchten bei. Ihr Nutzen ist ein anderer: Mit ihrem Verhalten verteilen die Hummeln Bakterien und andere Mikroorganismen, die sich nur in wenigen Blüten (etwa im Rotklee) entwickeln, auf alle möglichen Gräser und Sträucher. Es sind just diese Mikroorganismen, die große Säugetiere – Rehe wie Kühe – brauchen, um all das Gras gut verdauen zu können und auf diese Weise ein gesundes Wild oder eine leistungsfähige Milchkuh zu bleiben. Ohne die Arbeit der Hummel würden ihnen so manche Blätter im Magen liegen bleiben. Der Mehrwert, der im Alltagsgeschäft dieser Insekten liegt, ist ein anderer als bei der Biene. Er kommt nicht innerhalb einzelner Bezugssysteme (ausgewählte Pflanzen mit vielen Früchten) zustande, sondern zwischen verschiedenen Bezugssystemen (Vegetation, Verdauung, Milchwirtschaft). Je nach Kontext und je nach dem Fokus unserer Bewertung kann sowohl die Strategie der Biene als auch jene der Hummel einen Sinn ergeben. Doch eine Biene ist nun mal eine Biene und keine Hummel, und Entsprechendes gilt natürlich für die Hummel.

Im Unterschied zu Hummel und Biene haben wir Menschen die Chance, uns zu entscheiden zwischen Freiheit oder Limonade – ja manchmal können wir uns sogar für Freiheit *und* Limonade entscheiden. Mit unseren unbewussten Überzeugungen und der in uns liegenden Weisheit erschaffen wir zwar eine Präferenz für das eine oder das andere. Wir können jedoch stets in jenen Überzeugungen, die sich einschränkend auswirken, mit Leichtigkeit die Befähigung wahrnehmen. In jedem Moment!

Wie uns die Gehirnforschung aufzeigt, haben wir offenbar keinen freien Willen, aber wir haben die Wahl, unsere Grundüberzeugungen zu verändern. Insofern haben wir dann doch wieder die Freiheit.

■ »Biene im Q! Coaching« ■

Seien wir einmal so verwegen, die Biene zu einer Art Coaching zu begleiten und sie in ihrer aussichtslosen Situation zu erleben. Meine Kollegin Nicole hat die Biene deswegen mal angesprochen:

»Liebe Biene, was machst du denn da?«
 »Ich sehe die Sonne und weiß ganz genau, dass ich in diese Richtung muss, doch ich komme nicht raus. Wie immer gehe ich ganz systematisch vor und habe nun schon mehrmals jeden Millimeter untersucht, doch ich finde keinen Weg hinaus.«
 »Bist du dir sicher, dass der Weg dort ist und dass du es richtig gemacht hast?«
 »Ja, ich bin mir ganz sicher, alles richtig gemacht zu haben.«
 »Woher weißt du, dass es richtig ist?«
 »Weil ich dieses Wissen schon in die Wiege gelegt bekommen habe und alle Bienen es genauso machen.«
 »Wie geht es dir damit, ganz sicher zu sein, alles richtig zu machen, und dennoch nicht das gewünschte Ergebnis zu erzielen?«
 »Hin und wieder frage ich mich, ob ich etwas anders machen sollte, doch dann erinnere ich mich, was ich gelernt habe, und beginne nochmals systematisch den ganzen Flaschenboden abzusuchen.«
 »Gibt es etwas, das du jetzt brauchst, weil es dir nützlich wäre, um dich aus dieser Situation zu befreien?«
 »Ich bin total erschöpft, doch ich kann mir nicht vorstellen, was! Ich bin mir sicher, dass ich das Richtige mache, ich habe Vertrauen und Ausdauer und ich bin absolut entschlossen, auf diesem Weg mein Ziel zu erreichen.«
 Biene, ich gebe dir recht, du hast viele hervorragende Fähigkeiten.

Wir behalten im Blickpunkt, dass ausnahmslos alle Eigenschaften und Fähigkeiten der Biene sehr gut und nützlich sind. Das heißt, wir wollen nichts »wegmachen«! Dennoch zeigt sich, dass sie offensichtlich unbewusste Überzeugungen in ihrem System hat, die sie in dieser speziellen Situation daran hindern, andere, für sie neue Fähigkeiten zu nützen. Legen wir also unseren Fokus auf

die reine Information und betrachten sie als einen Hinweis, was erscheint dann auf der Achse der Polarität?

- | | |
|---|---|
| • Systematisch | • Unorganisiert oder gar chaotisch |
| • Vertrauen auf den inneren Kompass | • Vertrauen auf einen äußeren Kompass |
| • Sicherheit bei gewohnten und geübten Abläufen | • Sicherheit bei Neuem |
| • »Alle machen es so!« | • »Ich darf auch mal etwas anders machen!« |
| • Ausdauer, d.h. viel gezielte Energie | • Erlaubnis für neugierige (ungezielte) Energie |

Folgende Anregungen könnten daher die Biene unterstützen:

- Ich darf auch (scheinbar unsystematisch) Neues ausprobieren.
- Ich vertraue auf eine höhere Führung (äußerer Kompass).
- Ich bin immer in Sicherheit.
- Ich darf auch anders sein.
- Ich erlaube mir, Energie in kreative Ideen zu investieren.

Alle Impulse des Begleiters sind lediglich Anregungen! Das heißt, die Biene wird spüren, welcher Satz für sie der beste ist. Also formulieren wir die Sätze nach ihren Wünschen.

Wenn wir uns vorstellen, die Biene könnte in Zukunft die genannten Impulse umsetzen, dann ist es sehr gut möglich, dass sie nach kurzer Zeit aus der Flasche entkommt. Sobald sie ihr Ziel (in diesem Fall: Freiheit) erreicht hat, könnte sie mit ihren gewohnten Fähigkeiten fortfahren – in der Gewissheit, dass sie immer die Wahl hat und sich jederzeit neu entscheiden kann.

Wo in Ihrem Leben würde es sich lohnen, mal anders zu sein? Wie Sie gerade gelesen haben, sollen Sie dabei keine Fähigkeiten über Bord werfen. Im Gegenteil, Sie dürfen das Spektrum der Möglichkeiten vergrößern!