



Warum Manager Bäume umarmen



Wenn sich gestandene Firmenchefs und Wirtschaftsboosse hemdsärmelig in den Wald stellen und mit Wünschelruten nach Wasseradern suchen, dann ist Elvira Recke nicht weit. Sie ist Pädagogin, Transaktionsanalytikerin und Geomantieforscherin. »Letztlich bin ich Lebensberaterin«, sagt sie. Und das bedeutet: Sie macht gerne seltsame Dinge und verhilft damit kühlen Köpfen zu mehr Sinnlichkeit und Intuition. Warum, erklärt sie im folgenden Gespräch.

Um Business-Class-Flieger mit Wünschelruten in den Wald zu schicken, brauchen Sie ein gutes Argument.

Der Spaziergang in den Wald ist nur einer von vielen Wegen, die ich einschlage, wenn es mir darum geht, die sinnliche Wahrnehmung zu schulen. Wir versuchen, mit der Rute Erdstrahlungen aufzuspüren. Wir umarmen Bäume, um unseren Tastsinn auszuprägen. Wir spüren die frische Luft, die uns umgibt, wir hören den Vögeln beim Singen zu. Das heißt, wir versuchen, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, nicht nur mit den Augen. Goethe nannte es: den Herzensscharfsinn schulen.

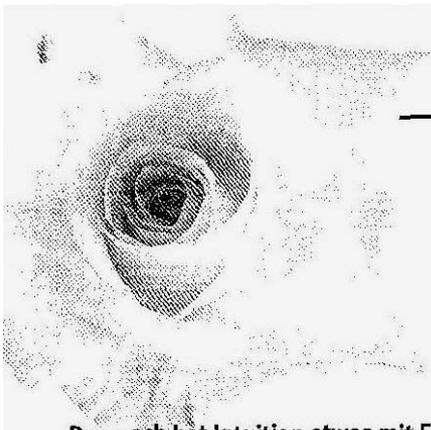
Und was gewinnen wir dadurch?

Ich denke, die Entfaltung und Verfeinerung der sinnlichen Wahrnehmung ist eine Grundlage für die Intuition. Für mich ist die Intuition nichts anderes als ein Konglomerat von Sinneseindrücken, die zu einer Eingebung führen. Der sechste Sinn. Sinnliche Wahrneh-

mung geht einher mit einem intelligenten Körpergefühl, mit so genannten somatischen Markern. Wer auf sie achtet, kann Situationen viel besser einschätzen. Im Management bedeutet dies: schnell und treffsicher entscheiden, voraussehend denken zu können und letztlich Attraktivität, Authentizität und Autorität auszustrahlen.

Warum ist ausgerechnet die Intuition so wichtig für Menschen, die Erfolg haben wollen?

Sie ist die Quelle für Kreativität und Erkenntnis. Übersetzt bedeutet Intuition: genau hinsehen, betrachten. Folgt man dem, ermöglicht die Intuition, einen Überblick über komplexe Sachverhalte zu bekommen, und hilft, Systeme mit hohen Veränderungsdynamiken zu führen. Nur am Schreibtisch wohnt die Intuition nicht. Sie wohnt ganz woanders: Große Denker wie Albert Einstein hatten ihre besten Einfälle unter der Dusche oder in der Badewanne.



Demnach hat Intuition etwas mit Entspannung zu tun?

Ja. In der Gehirnforschung spricht man vom Alpha-Zustand. Einer Art Trance, in der man Dinge erfährt, die man im normalen Wachbewusstsein niemals mitkriegen würde. Ich fände es wunderbar, wenn es in Unternehmen Räumlichkeiten gäbe, in die sich die Mitarbeiter zum kreativen Denken zurückziehen können.

Warum ist die Intuition bei vielen Menschen so verkümmert?

Zum Teil wird uns schon in der Kindheit abtrainiert, auf unser Gefühl zu achten. Jungskrieger zu hören: »Echte Männer weinen nicht.« Im Erwachsenenleben werden Menschen, die ihre Entscheidung auf die Intuition gründen, als Spinner bezeichnet. Scheinbar will unsere Welt, dass alles logisch und rational erklärbar ist. Andererseits deutet sich gerade ein Umschwung an. Die Menschen besinnen sich wieder mehr auf die sinnliche Wahrnehmung.

Weil sie glauben, dass man mit Sinnlichkeit die Lebensqualität steigert?

Ja, das Leben wird reichhaltiger. Denken Sie zum Beispiel an die Menschen, die aufgehört haben zu rauchen. Und irgendwann in einen Apfel beißen und plötzlich merken: »Toll, wie das riecht und schmeckt!« Wie viele Menschen nehmen überhaupt nicht mehr wahr, dass sie gerade in einen Apfel beißen. Weil sie ihre Sinne nicht benutzen.

Sensible Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber anderen Menschen, gegenüber der Umwelt oder neuen Märkten ist untrennbar verbunden mit einer reflektierenden Wahrnehmung von mir selbst, meinen Körperreaktionen, meinen Gefühlsimpulsen, Lust und Unlust.

Natur macht unsere Sinne glücklich. Warum bringt es die Evolution nicht fertig, dass wir Autobahnlärm so gerne hören wie einen murmelnden Bach?

Ganz einfach: Weil wir selbst Natur sind. Das haben wir nur vergessen – durch die viele Technik, mit der wir leben. Das ist die eine Antwort. Die zweite lautet: Durch den Autobahnlärm werden unsere Sinne überstimuliert. Was nicht bedeutet, dass uns die absolute Ruhe am besten tut. Gehen Sie mal in die Wüste – Sie werden sehen, es tut schier weh, absolute Stille zu ertragen. Unsere Sinne brauchen Stimulationen. Schließlich ist Stimulation eines der lebensfördernden psychologischen Grundbedürfnisse – egal ob das Rauschen eines Baches oder die Musik, die wir auflegen.

Wie trainiert man seine Sinne?

Man muss die Sinne nicht wie den Muskel regelmäßig trainieren. Man muss nur wahrnehmen wollen – das schult die Sinne. Und für gute »Empfangsbedingungen« sorgen. Zum Beispiel Dinge auf ungewöhnliche Art und Weise tun, neugierig sein, wach und achtsam sein und mit vielen verschiedenen Möglichkeiten spielen.

Wer seine Sinne schult, verändert sich?

Genau. Ich sage immer: Durch die Eintönigkeit in unserem Leben haben wir Einbahnstraßen im Gehirn. Nur wenn wir diese Eintönigkeit aufbrechen und eingefahrene

Wege verlassen, dann können sich neue neuronale Netze im Gehirn bilden. Wir verändern uns sogar anatomisch, wenn wir Neues ausprobieren. Das heißt: Wir entwickeln uns weiter, wenn wir uns auf unsere Sinne konzentrieren.

Angeblich können geschulte Sinnesmenschen besser mit Stress umgehen.

Ja, denn Stress stört den Kontakt zu uns selbst. Angst macht »eng« und blockiert die Intuition. Ruhe und Entspannung stärken das Immunsystem. Tatsächlich hat man festgestellt, dass Kinder ruhiger werden, wenn man ihre Sinne schult. Das trifft auch auf Erwachsene zu. Viel wichtiger als das Wahrnehmen selbst ist dann aber, dass man der eigenen Wahrnehmung vertraut und dabei bleibt. Dass man davon wegkommt, immer zu gucken, was die anderen sagen. Und sich in Frage zu stellen – was ja letztlich den Stress auslöst. Es geht darum zu akzeptieren, dass es verschiedene Wahrnehmungen und damit auch verschiedene Wahrheiten gibt.

Schützt uns die Schulung der Sinne vor Reizüberflutung?

Ja, sich auf einen Sinn zu konzentrieren heißt, dass man lernt, die anderen abzuschalten. Das wirkt wie eine kleine Meditation. Theoretisch kriegen wir über alle Kanäle wahnsinnig viele Reize mit, etwa 600 000 Informationseinheiten pro Sekunde. Allerdings würden wir verrückt, wenn wir sie nicht filtern könnten, weil unser Gehirn gar nicht so viel auf einmal verarbeiten kann. Neurologische, soziale und individuelle Filter sorgen für eine Beschränkung der Reize. Durch die Schulung der Sinne sind wir in der Lage, aktiv unsere Wahrnehmungsfilter zu beeinflussen.

Wir haben also gar keine Ahnung, wie gut unsere Sinne wirklich funktionieren?

Goethe hat mal gesagt, unser Körper sei das sensibelste Messinstrument, das es auf der Welt gebe. Da komme kein physikalischer Apparat mit.

Haben Frauen bessere Sinne als Männer?

Das glaube ich nicht. Ich würde eher sagen, dass Frauen intuitiver handeln als Männer. Das hat, glaube ich, etwas mit Sozialisation zu tun. Denn Männer fühlen genauso gut wie Frauen. Sie lassen sich nur mehr von der Technik begeistern und neigen eher dazu, Messinstrumenten zu vertrauen als den eigenen sechs Sinnen.

TIPP

Trainieren Sie Ihre Intuition

Sie brauchen für diese Intuitionsübung von Elvira Recke einen Partner. Der eine ist der »Problemgeber«, der andere der »Zuhörer«.

→ Der »Problemgeber« erzählt ein Problem, das kann der Ärger mit dem Chef sein oder der Streit mit einem Freund. Der »Zuhörer« hört zu, serviert erst einmal keine Lösung. Denkt nur kurz darüber nach. Und lenkt sich dann von dem Problem ab, indem er etwas anderes tut. Musik hören, Geschirr spülen, bügeln, illustrierte blättern. Beschäftigt sein rationales Gehirn mit etwas Leichtem. Und lässt so seinem Unterbewusstsein 30 Minuten lang die Chance, derweil zu arbeiten (Inkubation).

→ Nach der Ablenkung schreibt er drei Begriffe, die ihm in den Kopf steigen, auf ein Blatt Papier. Diese Begriffe, Eingebungen der Intuition, bringt er dem »Problemgeber« als Geschenk mit. Und dieser prüft, was diese Begriffe mit seinem Problem zu tun haben.