

Mit Inspiration in das Neue Jahr!

Sie kennen das vielleicht: Sie stehen kurz vor einer wichtigen Verhandlung, Präsentation oder einer Entscheidung, die getroffen werden muss, doch der richtige Einfall will nicht kommen. Hundert Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, aber sie alle scheinen Ihr kreatives Potential zu blockieren. Wenn sie doch nur käme, die richtige Inspiration!

Inspiration kommt von "inspirare", (lat. Einhauchen), und bedeutet soviel wie Eingebung, Erleuchtung, Anregung. Aus eigener Erfahrung leite ich kreative Meetings – seltsam: meine Kunden stehen immer unter immensem Erfolgsdruck - mit Konzentration auf die Atmung ein. Mit großer Genugtuung erinnere ich mich an den Vorsitzenden eines unglaublich erfolgreichen Konzerns, dessen kompetente Laufbahn als kreativer Chefverhandler in Saudi Arabien mit gemeinsamen Atemübungen am Telefon begann.

Nicht umsonst ist "Inspiration" auch der Ausdruck für aktives **Einatmen**. Atemübungen und Entspannungs- und Imaginationstechniken nehmen in modernen Management einen immer größeren Stellenwert ein.

Richtiges Atmen ist einer der wirksamsten Verstärker für den Energiefluss in unserem Körper und damit für unser Wohlbefinden. Indem man seine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen lenkt, kann man die Aufmerksamkeit wieder besser fokussieren und sich vom "Gedankenkreisen" befreien.

"Das erste, was der Mensch zu lernen hat, ist Atmen", meint Buddha. In der Tat scheinen wir verlernt zu haben, richtig Durchzuatmen. Meist atmen wir nur noch flach ein, der Atemstrom erreicht gerade den Brustraum. Energiestau im Oberkörper, seelische Spannungen können die Folge sein.

Atmung versorgt uns nicht nur mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff, sondern wirkt in vielfältiger Weise auf Körper und Psyche ein:

- Atmung bewegt über Sehnen und Muskeln unsere Knochen. So bewegen sich Beckenknochen durch den Atemrhythmus synchron mit den Schädelknochen. Durch diese Bewegung wird Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit vom Beckenbereich zum Schädel gepumpt. Konzentration und Merkfähigkeit werden dadurch gesteigert.
- Atmung ist direkt mit dem vegetativen Nervensystem verbunden, das den Erregungszustand unseres Körpers kontrolliert (denken Sie mal: haben Sie schon einen hysterischen Kreativen getroffen? Ich nicht!)

- Richtiges Atmen stärkt unser Immunsystem (s.o. dann schaffen auch Sie es, wie der Chefverhandler in Saudi Arabien, fünf Tage ohne Energieverlust durchzuziehen!)

Wer seine Atmung kontrolliert, kontrolliert seine Emotionen! Versuchen Sie dazu folgende Übung: Stellen Sie sich einen Moment lang eine Situation vor, in der Sie sich unbehaglich fühlen und achten Sie auf Ihre Atmung. Wechseln Sie nach einiger Zeit zur Vorstellung einer angenehmen Situation. Wie ist Ihr Atemmuster jetzt?

Richtiges Atmen kann man auch dazu nutzen, kreative Prozesse in Gang zu setzen, sich wieder für Inspiration zu öffnen:

- Die meisten Menschen sind nicht "leer", im Gegenteil: Wir sind übervoll von Vorstellungen und Gedanken, von Gefühlen des Bedauerns über Vergangenes, von Befürchtungen über die Zukunft. Wollen wir uns aber Neuem öffnen, so müssen wir zunächst einmal Platz schaffen. Folgende Übung kann dabei helfen: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig mit dem Bild, dass Sie sich leer machen, leer werden. Konzentrieren Sie sich auf das Leerwerden, atmen Sie alles Alte, Belastende, Schlechte aus (Reinigung).
- Nach der Reinigung stellen Sie sich vor, dass Sie in der Ausatemungsphase alles in die "Große Leere" hineinatmen.

Auch Anspannung blockiert unseren Ideenfluss. Mit dieser Übung können Sie "Ruhe herbeiatmen":

- Achten Sie zunächst auf Ihre Atmung, ohne das Atemmuster zu verändern. Dann atmen Sie bewusst Spannung aus und Ruhe ein, mit jedem Atemzug ein wenig mehr. Wird der Atem ruhig, wird auch der Atmende ruhiger.
- Erkunden Sie einmal ganz bewusst Ihr volles Atemvermögen: Atmen Sie zunächst ganz normal ohne besondere Veränderung Ihrer Körperhaltung. Achten Sie darauf, wo die Luft hinfließt. Jetzt lassen Sie die Schultern nach vorne fallen, indem Sie sich ein wenig nach vorne beugen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Rücken. Beim Einatmen werden Sie spüren, wie sich die Schulterblätter dehnen und der Atemraum größer wird.

In diesem Sinne: ein inspirierendes Jahr 2003!

Ihre Barbara Schütze