

Mit der ZUKUNFT in Resonanz

Text: Christine Grabher

*Aus der Zeit wollt ihr einen Strom machen,
an dessen Ufern ihr sitzt und zuschaut, wie er fließt.
Doch das Zeitlose in euch ist sich der Zeitlosigkeit
des Lebens bewusst und weiß,
dass Gestern nichts anderes ist, als die Erinnerung
von Heute und Morgen der
Traum von Heute.*

Khalil Gibran
(libanesisch-US-amerikanischer Philosoph)

Können wir wirklich mit unserer Zukunft in Kontakt treten, diese wahrnehmen, vorausschauen? Was, wenn es keine Zukunft gibt, sondern Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eins sind? Was, wenn es nur das Hier & Jetzt gäbe. Was ist dann Zeit? Spannende Fragen die es zu hinterfragen lohnt und uns auf dem Weg des Suchenden zu Selbsterkenntnis und Ganzheit führt!

Die Achtsamkeitspraxis & Meditation und die U-Theorie bieten uns die Möglichkeit, in Resonanz mit der Zukunft zu gehen und ich habe versucht, einen Zusammenhang zwischen den beiden zu finden.

Bild: © New Arwacht - ID: 765291313 - shutterstock.com

WAS IST EIGENTLICH RESONANZ?

Resonanz bedeutet Schwingung. Alles im Universum kommuniziert über diese Schwingung miteinander. Das Wort „Resonanz“ heißt auf Lateinisch *widerhallen*. Also etwas wird zurückgeworfen, schallt zurück.

Stellen wir uns einen Konzertsaal vor. Das Orchester beginnt zu spielen. Wir treten in Resonanz, indem wir offen sind für die Klangwellen. Wir lassen uns berühren. Die Klänge wirken sich auf unsere Atmung, unser Herz, ja auf unseren ganzen Körper aus. Wir bekommen vielleicht Gänsehaut, die Musik macht uns melancholisch, weckt Erinnerungen. Der ganze Raum wird erfüllt und wir schwingen mit. Durch die Klangschwingungen kommen wir in einen Zustand der Entspannung oder die Klangwellen wühlen uns auf.

Alle, die sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, sind sicher schon einmal mit dem Resonanzprinzip in Verbindung gekommen. Es besagt, dass alles, was uns im Leben begegnet und passiert, irgendetwas mit uns selbst zu tun hat. Deshalb beobachten Sie in Zukunft genau, was Ihnen im Leben begegnet und fragen Sie sich, was Ihnen die Situation aufzeigen will. Meist ist es so, dass Etwas, was sie an Ihrem Gegenüber stört, ein von Ihnen abgespaltener Anteil ist. Aus der Spiegeltheorie kennen wir das Sprichwort:

„Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es auch zurück.“

Nicht nur Worte, sondern auch Taten, Gedanken und Gefühle sind Schwingungen, die wir bewusst oder unbewusst in die Welt hinausschicken und auf die wir eine Resonanz erhalten. Deshalb haben wir einen großen Einfluss auf unser Leben. So kann der Grund für schwierige Lebensumstände oft in unseren Gedanken und Überzeugungen liegen und oft ist uns diese Macht der Gedanken nicht bewusst. Dass wir selber für unangenehme Situationen verantwortlich sind, ist nicht einfach zu verstehen.

Wenn ich in positiver Resonanz mit mir selber bin, dann geht es mir gut, ich bin glücklich, die Arbeit macht mir Spaß, ich habe Freude am Leben und ich fühle mich wohl. Ich bin zufrieden mit dem, was gerade ist. Bin ich nicht in Resonanz mit mir selber, geht's mir schlecht, ich bin krank, die Arbeit nervt, ich bin energielos, fühle mich unwohl, alles ist zu viel und ich habe keine Freude am Leben.

WAS HILFT MIR, IN RESONANZ ZU SEIN?

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Achtsamkeitstraining und Meditation sind Möglichkeiten, Ordnung in das Wirr-Warr der Gedanken und Gefühle zu bekommen. Durch achtsam ausgeübte Körperübungen nehme ich meinen Körper immer klarer wahr und ich entwickle ein Gespür für meine Bedürfnisse. Ich lerne, gut für mich zu sorgen und mit mir selber genauso mitfühlend umzugehen, wie ich es mit einem guten Freund tun würde.

Durch Meditation & Achtsamkeitstraining schule ich alle meine Sinne und ich kann besser meine auftauchenden Gefühle akzeptieren, ohne diese zu bewerten. Ich empfinde eine tiefe Verbundenheit in mir und zu allen Lebewesen. Es wird mir bewusst, dass ALLES MIT ALLEM verbunden ist. Eigenschaften, wie Empathie & Mitgefühl wachsen.

Durch das Stillsitzen in der Meditation und die Beobachtung des Atems komme ich immer tiefer in diese innere Ruhe, in diesen Raum der Leere in mir. Ich komme in Resonanz mit etwas Größerem. Im Sanskrit wird diesem Raum, der leer ist und doch alles enthält, der Begriff *Akasha* zugeordnet. Hier ist NICHTS und doch ALLES enthalten. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dieser Raum, der das kollektive Wissen enthält, ist für mich jener Punkt, den ich als *„Resonanzpunkt der Zukunft“* bezeichne. Hier zeigt sich uns die Zukunft vielleicht in einem Bild, einem Wort, ein Geistesblitz, ein Gefühl. Ich bin ganz bei mir, lasse alles los und bin zugleich offen für das, was kommen mag.

DIE U-THEORIE

In meiner Ausbildung zur Personal- und Organisationentwicklerin hat mich diese Theorie sehr stark angesprochen. Die Theorie U wird im Management angewendet und soll Unternehmen und Teams unterstützen, aus der Zukunft heraus zu agieren:

DOWNLOADING
Muster und Wissen aus der Vergangenheit

PERFORMING
Das Neue in der Praxis leben

SEEING
Wahrnehmen, sehen aus anderen Perspektiven

PROTOTYPING
Ausprobieren, scheitern, ausprobieren, scheitern, ...

SENSING
Spüren, Beziehung aufnehmen

CRYSTALLIZING
Kristallisieren, verdichten, was zeigt sich?

LETTING GO
Loslassen, zulassen

LETTING COME
Entstehen lassen

PRESENCING
Verbinden mit den inneren Ressourcen und Möglichkeiten

Scharmer spricht von „Presencing“ Das Wort, welches aus presence (Gegenwart) und senseing (spüren) zusammengesetzt ist, ist der tiefste Punkt des U. An diesem Punkt komme ich mit meinem höchsten Zukunftspotenzial in Berührung.

„In dem Ausmaß, in dem es uns gelingt, unsere (innere) Aufmerksamkeitsstruktur und ihre Quelle zu sehen, können wir das (äußere) System verändern.“ Otto C. Scharmer (Prof. am MIT)

Auf der absteigenden Seite des U geht es um das Innehalten, Umwenden und Loslassen. Scharmer spricht von der Öffnung des Denkens, Öffnung des Fühlens und Öffnung des Willens. Dadurch komme ich ins *presencing*, um daraus das Neue kommen zu lassen, es hervorzubringen und es sich verkörpern kann. Voraussetzung dafür sind Vertrauen und Achtsamkeit. Die eigenen Sichtweisen und Handlungen sind genauso wichtig und richtig, wie die meines Gegenübers. Kann ich mich in den Anderen, in seine Gefühle, Sichtweisen und Handlungen hineinversetzen, sie verstehen? Es muss ein Raum der Handlungsmöglichkeiten entstehen, wo experimentiert, verworfen, entwickelt und wieder fallen gelassen werden darf.

Scharmer geht davon aus, dass die Zukunft bereits existiert und wir sie nur wahrnehmen und hervorbringen müssen. In diesem Zusammenhang spielt das kollektive Wissen der Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Das Ego-Bewusstsein wird zum Wir-Bewusstsein. So summieren sich die individuellen Erfahrungen mit denen der Gruppe und ermöglichen Gestaltung, unerwartete Lösungen, Innovationen, Visionen etc.

Ob in der Persönlichkeitsentwicklung, der Entwicklung von Teams und Unternehmen, es geht nicht darum, die Zukunft neu zu erfinden, sondern diese entstehen zu lassen und zu manifestieren!

Dieser leere Raum in der Meditation und das *„presencing“* ist für mich jener Punkt, der uns Einblick gibt in eine Zukunft, die im gegenwärtigen Moment - von Moment zu Moment - entsteht und vergeht!

Alles Gute für Ihre Zukunft!



Christine Grabher
Dipl. Kinesiologin,
Trainerin und Coach in
der Erwachsenenbildung

Staldenweg 2b
6890 Lustenau

T: 0660 450 07 89

E: info@christinegrabher.com

www.christinegrabher.com