



MEDITATIONS-MARTIN

Ich weiß nicht mehr, wie ich zur Meditation gekommen bin. Sie kam zu mir. Viele glauben ja noch, Meditation sei irgendwas Esoterisches, eine Art Hype, Sinnfindung für Spinner. Alles Blödsinn. Meditation ist eine der besten Konzentrations- und Stressmanagement-Methoden, die ich kenne.

Wie das funktioniert? Man beobachtet sein Gehirn bei der Arbeit. Woran denkt es? Woran hängt es? Dabei beäugt man neugierig alles, was in einem vor sich geht – ohne es zu werten. Wir nehmen einfach nur alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen des Körpers wahr. Beobachten, was damit geschieht, und lassen es dann wieder los. Damit etwas Abstand von diesen inneren Vorgängen gewinnen und realisieren: **Wir sind nicht unsere Gedanken.**

Grübelkreise lassen sich so durchbrechen, Gefühls-Karusselle langsamer drehen. Theoretisch. Das verlangt natürlich einige Übung. So versuche ich, jeden Abend zu meditieren. Das fällt mir nicht leicht. Die Gedanken rasen nur so davon. Sie haben mich im Griff. Daher wandle ich die Meditation etwas für mich ab und gebe mir eine gewisse Struktur:

- Ich meditiere ca. 10 Minuten, bis ich es schaffe, einmal nur auf meinen Atem konzentriert bis Zehn zu zählen.
- Ist das geschafft oder realisiere ich, dass es gerade gar nicht klappt, laufe ich einige Minuten am Strand. Dabei denke ich über die Sache nach, die mich am meisten abgelenkt hat.
- Dann geht es in die nächste Stillatmen-Runde.
- Es folgen wieder ein Spaziergang und Atemrunde drei.

Dieser Rhythmus bekommt mir gut und ich schlendere immer öfter sehr entspannt und befreit gen Bettchen.

DIE KRAFT DER GEGENWART

Passend zu meiner Meditations-Mission lese ich dieser Tage „The Power of Now“ von Eckhart Tolle. Seine Kernaussage: Der einzige Moment, in dem du glücklich sein kannst, ist: JETZT! Viele Menschen reden sich in ihrer Fantasie eine bessere Zukunft ein, schwelgen im „Wenn-und-Hätte“ der Vergangenheit oder grübeln ständig. So verpassen sie das Genießen, das Leben im Hier und Jetzt.

Um den Sorgen-Cocktail im Kopf etwas klarer zu mixen, finde ich Eckhart Tolles' Frage: **„Hast du jetzt ein Problem?“** enorm hilfreich. Natürlich ist die Antwort darauf meistens: „Nein.“ Meditationsübungen machen mir bewusst, dass ich ständig plane, argumentiere, und mir um Dinge Sorgen mache, die überhaupt noch nicht geschehen sind. Es gibt dazu eine nette Statistik, die ich bereits in meinem Buch „Golden Rules“ erwähnt habe. Wahrscheinlich handelt es sich hier um einen urbanen Mythos (eine wahrscheinlich erfundene Statistik ohne Quelle). Eigentlich sollte man so etwas nicht zitieren. Aber ob wahr oder nicht, gefühlt stimmt es und deswegen sind die Zahlen durchaus hilfreich:

Demnach sind **von den Dingen, über die wir grübeln und uns ärgern,**

- 40 Prozent Dinge, die nie geschehen werden.
- 30 Prozent Dinge, die in der Vergangenheit liegen.
- 12 Prozent unbegründete Sorgen um die Gesundheit.
- 10 Prozent Aufregung über unwichtige Angelegenheiten.
- 4 Prozent Dinge, die uns zwar betreffen, die wir aber ohnehin nicht ändern können.

Es verbleiben **vier Prozent an Dingen, die wir wirklich beeinflussen können.**

Eine weitere hilfreiche Frage um die kleinen und größere Grübeleien aus einer entspannteren Perspektive zu sehen ist: „**Ist das, was mich gerade beschäftigt, in einem Jahr noch relevant?**“ Die Antwort ist meist: „Wahrscheinlich nicht!“. Mit solchen Fragen stoppen wir zwar nicht komplett destruktive und unsinnige Gedanken, wir lenken unseren inneren Dialog allerdings in eine objektivere Richtung.



Ich erfülle mir einen Schriftsteller-Traum und tippe gelegentlich mal ein paar Zeilen am Strand. Das macht besonders Spaß mit dem Pausenspielzeug (Board & Schaukel).

Mein persönlicher Sekretär (rechts unten) ist allerdings manchmal noch recht verbissen. Wir arbeiten dran!



CAR-PUTT

Ein Abend im Beachhouse. Wir sind in geselliger Runde. Blicks, der Barkeeper, gewinnt den Billard-Wettbewerb. Hauptpreis: eine große Karaffe Bier. Ein ziemlich doofer Preis für einen Barkeeper! Das erkennt auch er und weil er mich mag, schenkt er mir die Karaffe. Das ist nicht nur nett, sondern wird sich sogar als gesundheitsrettend erweisen ...

Am nächsten Vormittag regnet es heftig. Wir sind mitten in einem Zyklon. Hier vor Ort zu surfen, wäre bei drei Meter hohen Wellen Leichtsinn. Ratu, der Surfcoach, lädt mich ein, mit zum einzigen Anfänger-Surfstrand der Insel zu fahren. Der liegt geschützt in einer Bucht, die Wellen sind dort moderat, der Regen egal (man wird beim Surfen ja eh nass). Ich würde gern, er drängelt aber, dass es gleich losgehen müsse. Ich höre auf mein inneres Entscheidungs-Komitee, diesmal sind es nicht Krengelchen und Teufelchen, sondern mein Kater-Kopf (*brumm!) und mein hungriger Bauch (*grummel!). Keine Chance! Ich gebe meinem „**Bauchgefühl**“ Vorrang und frühstücke gemütlich.

Zweifel plagen mich: Ob ich nicht etwas hätte in die Hand nehmen und den Tag nutzen sollen? Ich hänge die ganze Zeit unmotiviert in der Gegend rum – Lesen ist irgendwann langweilig, Schreiben ist auch nicht möglich, weil es im Resort keinen einzigen trockenen Tisch mehr gibt.

Während ich mein Nichtstun etwas bereue, fährt die Surfcombo los. Die Kalifornierin, die gestern gut mitgetrunken hat, verkündet lautstark, dass sie zum ersten Mal auf der linken Seite fährt (Fiji hat Linksverkehr). Was sie nicht daran hindert, ihre Unsicherheit durch einen kräftigen Tritt aufs Gaspedal zu kompensieren. Das geht 5 Minuten und 10 Kurven gut. Dann:

Dauerregen + bergab + Kurve + Bremsung = **oho, gar nicht gut!**

Der Wagen schlittert, aquaplant, dreht sich zweimal heftig um die eigene Achse. Demolierte Surfbretter, zersplitterte Scheiben, mehrere Hundert Euro unversicherter Schaden plus heftige Prellungen und ein Halsschleudertrauma für diejenige, die den kaputten Sicherheitsgurt erwischte hatte.

Ich habe meinen starken Kater nach dem Alkohol immer verflucht. Heute war ich meiner schwachen Leber sehr dankbar. Fazit: **Manchmal ist Nicht-Handeln besser als Handeln.**

DIE STEIN-STRATEGIE

Ich bin ein Stein. Der Wind umweht mich. Das Rauschen des Meeres liegt in der Luft. Ab und an kommen Wellen, die einfach über mich drüberrollen. Über Jahre haben sie mich rund geschliffen. Ab und an werde ich von Einheimischen oder Touristen getreten – was ich mit einem müden, innerlichen Lächeln quittiere. Egal wie stürmisch es ist, ob warm oder kalt, ich bin immer ausgeglichen, ruhig. Ich bin der Fels in der Brandung!

Während ich diese Meditation auf meinem Lieblingsbaumstamm hockend, mit Blick gen Meer, vollführe, schweifen meine Gedanken ab. Ich habe gerade die „Stein-Strategie“ des Holm Friebe gelesen. Der Berliner Ökonom beschreibt darin, **was in stürmischen Zeiten oft passiert, wenn man nichts tut: Nichts.**

Ich erkenne für mich das Nicht-Handeln als weitere wertvolle Alternative in meinem Zeitmanagement. Mein Verharren im Beachhouse ist ja selbst Teil der Stein-Strategie: Denn anfangs checkte ich als bekennder Multi-Optionalist, Perfektionist und Optimierer natürlich, ob die anderen Resorts besser bzw. günstiger sind oder gute Cocktails mixen können. Mein Optimierer-Kopf flüsterte mir: **„Es heißt ja Weltreise, nicht Weltrast.“** Dann sah ich Bilder von anderen Fiji-Inseln und Resorts: Der Strand war genauso schön, der Preis gleich, die selbe Kultur – es schien nicht sinnvoll einen Tag Weiterreise dafür zu investieren, am Ende genau dasselbe zu haben – oder meine Situation zu „verschlimmerbessern“. Perfekter als Perfekt geht schlecht. Mir wurde klar, dass ich **mit jeder Minute, die ich versuche, eine bessere Option zu finden, die Qualität des Hier und Jetzt mindere.**

Gute Entscheidung! Je länger ich an meinem Ort blieb, desto mehr überzeugten mich die Reiseberichte der anderen, dass ein Wechsel sich nicht lohnt. Einige kamen sogar wieder – schlecht geführte Resorts, Bettwanzen und mieses Essen führten sie zurück in mein Paradies.

Unser westliches Paradigma lautet: „höher, schneller, weiter, mehr!“ Mehr! Mehr! Neue, bessere Quartalszahlen bitte! Ohne Pause. Ohne Sinn. Ich glaube, das ist ein Grund, warum ich nicht mehr als Angestellter arbeiten möchte. Zwar bin ich Verfechter der freien Marktwirtschaft, Ökonom mit Leib und Seele. Aber ich habe nie verstanden, warum man auf Krampf immer mehr Marktanteile, Länder, Produkte entwickeln und immer weiter vorantreiben muss. **Diese Rast- und Ziellosigkeit macht einen ja irre.**

Mir wird klar, dass es wahrscheinlich mehr bringt, eine Woche am Strand zu liegen und über den nächsten großen Schritt nachzudenken, der die 10-fache Wirkung in meinem Leben bzw. Geschäft hat, als mich von den vielen kleinen Sachen ablenken zu lassen, die sonst tagtäglich so um einen herumwirbeln. Wie beim Gepäck gilt es auch bei Aufgaben Ballast abzuwerfen – oder zu Deutsch: Prioritäten zu setzen. Und in meiner Hängematte unter Palmen spüre ich ganz deutlich, **welche Wunder die Disziplin und ein freier Kopf bewirken können**, um Dinge neu zu gewichten. Um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, was mir wirklich wichtig ist.

9 ANZEICHEN, AN DENEN DU ERKENNST, DASS DU ZU LANGE AN EINEM ORT BIST:

Und so treffe ich dieser Tage eine wichtige Entscheidung: Mir hatte ein großer Sachbuchverlag ein Angebot für ein Zeitmanagementbuch gesendet. Im letzten Jahr habe ich intensiv darauf hingearbeitet, genau bei diesem Verlag zu veröffentlichen. Aber meine beiden Exposés wurden abgelehnt. Und nun ein konkretes Angebot für ein neues Buch. Im Postfach liegt der nur auf meine Unterschrift wartende Vertrag! Eine einmalige Chance, nach der sich andere Autoren die Finger lecken würden. Und was mache ich? **Ich sage „Nein“.**

Das „Nein“ zum renommierten Verlag ist gleichzeitig ein „Ja“ zu meiner Weltreise. Mein Hauptziel ist es, Spaß zu haben und in meiner „Mini-Rente“ den Stress der letzten sechs Arbeits- und Promotionsjahre abzubauen, der sich tief in mein Nervensystem gefressen hat. Da möchtest du nicht am Strand sitzen und wieder an irgendeiner Deadline arbeiten.

Diese Entscheidung wird sich als eine der besten meiner Reise erweisen. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß, ist, dass sich meine Reise von den geplanten sechs auf zwölf Monate verlängern wird. Der Abgabetermin für das Manuskript wäre vor meiner Rückkehr gewesen.

Wer Stress hat, soll sich also nicht beschweren: Oft zieht man ihn selbst an – oder man stößt ihn weg.

Der kleine Gecko im Zimmer ist doppelt so groß geworden.

Der Welpen aus dem Resort ist doppelt so groß geworden.

Du erkennst einzelne Frösche, die nachts auf deinem Heimweg auf Fliegen warten, am Gequake wieder.

Du schlägst einen Einheimischen im Billard.

Du schlägst einen zweiten Einheimischen im Billard.

Du hast die komplette Speisekarte vom einzigen Restaurant viermal durchgefuttert.

Du blinzelst den Barkeeper an und er serviert deinen Lieblingsdrink.

Du kennst alle Mitarbeiter mit Namen.

Dich kennen alle Mitarbeiter mit Namen.
(Je nach Benehmen kann das auch sehr schnell gehen.)

Ich bin nun bereits einen Monat hier. Ich seufze, denn ich spüre: **Es ist Zeit, weiterzuziehen.**