

2

Das Urlaubsbewusstsein kennenlernen

Bislang haben wir das Thema Urlaubsbewusstsein sowohl umkreist als auch schon einige Techniken kennengelernt, mit deren Hilfe Sie die ersten Schritte unternehmen können, um nach und nach Ihr Urlaubsbewusstsein als eine Art Grundhaltung immer mehr in sich zu festigen. So schaffen Sie in sich ein wunderbares Fundament, auf dem Sie weitere innere Potenziale ansteuern können. Das Vorhandensein so vieler Potenziale erzeugt, zumindest wenn wir uns dessen bewusst werden, eine Art Entscheidungsdruck. Wenn auf der Speisekarte nur ein Gericht steht, dann haben wir keine Wahl. Ist die Liste aber lang, dann entsteht ganz natürlich die Frage, was wir selbst wünschen. Immer wieder treffen wir auf diese Frage, die von uns wissen möchte, wohin denn die Reise gehen soll.

Bisher haben wir gewissermaßen im Urlaubsrestaurant gegessen und genommen, was eben kam. Und plötzlich

fragt uns eine neue Bedienung, was wir denn selbst möchten. Nun sind wir ganz erstaunt. *Wie? Das kann man auch selbst aussuchen?*

Wer außer Ihnen selbst sollte denn bestimmen, wohin Ihre Lebensreise geht?

Wohin soll die Reise gehen?

Die Metapher der Reise verweist auf ein inneres Reiseziel. Wenn Ihr Bewusstsein sich immer mehr als Urlaubsbewusstsein festigt, wenn Sie in sich mehr Offenheit, Flexibilität, Wachheit und Klarheit wahrnehmen, dann ist die Reise nicht beendet, sondern beginnt sich zu intensivieren. Schließlich möchte ich Ihnen mit dem Urlaubsbewusstsein nicht Ihr Endziel vorsetzen. Vielmehr möchte ich Sie darin unterstützen, eine möglichst gute Ausgangssituation in sich zu festigen, auf deren Fundament Sie dann selbst nachhaltig gute und sichere Entscheidungen treffen können.

Was möchten Sie also gerne in sich kultivieren? Welches Potenzial, welche Veranlagung, welche Eigenschaft möchten Sie stärken? Versuchen Sie die Antwort möglichst zu konkretisieren. „Es sollte mir irgendwie besser gehen“ wäre zu diffus.

Stellen Sie sich einen Flughafen vor. Dort starten viele Flugzeuge zu allen möglichen Zielen (Abb. 2.1). Wohin soll Ihre Reise gehen?

Manchmal benötigen wir etwas Zeit, um herauszufinden, was wir benötigen und wohin wir uns entwickeln möchten. Benötigen Sie mehr Gelassenheit oder doch eher

| Abflug / Departure | | | | |
|--------------------|------|----------|----------|------|
| Flug | Zeit | Terminal | Check in | Ziel |
| 567 | 1415 | C | C001 | ? |
| 312 | 1430 | A | A002 | ? |
| 211 | 1440 | A | A001 | ? |
| 679 | 1450 | B | B010 | ? |
| 945 | 1510 | E | E001 | ? |
| 264 | 1515 | | A003 | ? |
| 113 | 1520 | | B002 | ? |

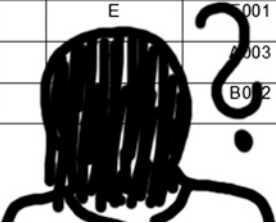


Abb. 2.1 Ziele

mehr Durchsetzungsvermögen? Das kann individuell sehr verschieden sein. Prüfen Sie dies möglichst kritisch. Dabei kann es helfen, wenn Sie sich vorstellen, wie sich Ihr Ziel, wenn Sie es erreicht haben, innerlich anfühlt. Danach stellen Sie sich vor, wie es äußerlich wirken wird. Lassen Sie sich dafür ruhig etwas Zeit. Es ist *Ihr* Weg.

Damit dieser Weg auch eine gute Chance hat, möchte ich gerne mit Ihnen noch ein wenig bei der Ausgangssituation, beim Urlaubsbewusstsein also, verweilen. Das Urlaubsbewusstsein ist eine unter zahllosen inneren Veranlagungen, aber zugleich auch eine zentrale Kompetenz. Wenn wir weitere heilsame Kompetenzen in uns fördern möchten, ist es hilfreich, sich zuerst ein paar Kernkompetenzen anzueignen. Dazu gehört auch das Urlaubsbewusstsein.

Reiseziel Urlaubsbewusstsein

Begriffe erzeugen in uns stets recht schnell Assoziationen. Und natürlich löst der Begriff „Urlaub“ sehr vielfältige Assoziationen und Reaktionen aus. Vielleicht denken Sie beim Thema Urlaub an sportliche Aktivitäten oder aber an Faulenzen. Einige denken an Saufgelage auf Mallorca, während andere sich im Liegestuhl am Meer oder wandernd in den Bergen sehen. Einige möchten im Urlaub auch Urlaub von sich selbst machen. Dafür suchen sie ganz ungewohnte Plätze auf, während andere auch in exotischen Ländern so lange suchen, bis sie auf Gewohntes treffen und z. B. ihre gewohnte Nahrung vorgesetzt bekommen.

Trotz der scheinbaren Vielfalt verfolgen wir aber mit dem Urlaub ein gemeinsames Ziel: Wir möchten in einen besonderen Zustand hineinkommen: in das Urlaubsfeeling. Für diesen inneren Zustand reisen Menschen um die ganze Welt. Genau genommen suchen wir also im Außen nach einem inneren Zustand bzw. nach einem inneren Zustand, der durch das Außen angeregt wird.

Einfacher wäre es doch, wenn wir diesen heilsamen inneren Zustand selbst jederzeit in uns erzeugen könnten. Dafür ist es wohl hilfreich, das Urlaubsfeeling noch etwas mehr einzukreisen, damit es deutlicher wird. Schließlich werden Sie bei dem Begriff „Urlaubsfeeling“ womöglich an ganz andere Dinge denken als ich. Viele verknüpfen mit „Urlaubsfeeling“ die Idee, irgendwie zu „relaxen“. Dieses Phänomen kennen wir aus unserem Alltag, in dem wir möglichst schnell von der Stress- oder Überforderungszone in die Komfortzone wechseln möchten. Die Gefahr

besteht also auch beim Urlaubsbewusstsein darin, dass wir zu tief herunterschalten.

Den (Lebens-)Urlaub nicht verschlafen

Es wäre doch recht schade, wenn Sie eine gebuchte Reise teuer bezahlen, dann aber den ganzen Urlaub verschlafen. So nehmen viele von uns regelrechte Strapazen auf sich und reisen weit, nur um sich dann in den Liegestuhl fallen zu lassen, mit der inneren Haltung: „So, das war’s jetzt, hier stehe ich nicht mehr auf.“ Für sehr viele Menschen ist die Vorstellung, einmal richtig auszuschlafen, enorm reizvoll. Auch darum sind die Wochenenden, die den meisten von uns genau diese Möglichkeit bieten, so beliebt. Schlafen hat einen hohen Wert. Natürlich stimmt das unbedingt für Menschen mit Schlafstörungen, aber ansonsten gilt: Wir verschlafen einen Großteil unseres Lebens. Wenn wir unser reines Funktionieren auf der unbewussten Basis von Gewohnheitsmustern dazurechnen, bleibt nicht mehr viel wirkliches – also bewusstes – Leben übrig.

Dieser Sachverhalt sollte eigentlich viel kritischer in unserem Bewusstsein gehalten werden. Eigentlich sollte der Wachheit ein viel höherer Wert zukommen als dem Schlaf. Etwas Ruhe tut gut, aber zu viel macht uns träge, und wir verschlafen die Zeit.

Da wir hier über einen inneren Urlaubszustand sprechen, ist diese „Liegestuhlhaltung“ gleichbedeutend mit der Komfortzone. Die verlassen wir nicht zwangsläufig, nur weil wir uns fortbewegen und das Sofa zu Hause gelassen haben. So wie das Urlaubsbewusstsein ein innerer

Zustand ist, so ist auch die Komfortzone ein innerer Zustand. Dann können um uns herum die herrlichsten Sonnenuntergänge stattfinden, aber wir „entspannen“ in einem chronisch gewordenen Dämmerzustand (Abb. 2.2). So haben wir nur wieder von der Stresszone in die Komfortzone gewechselt, also von einem unbewussten in einen anderen unbewussten Zustand.

Die Bemühungen, von einem unbewussten und automatisierten Stress- und Anspannungslevel in einen bewussten, leichten und zufriedenen Urlaubszustand zu kommen, dürfen also nicht mit einem Liegestuhlurlaub verwechselt werden.

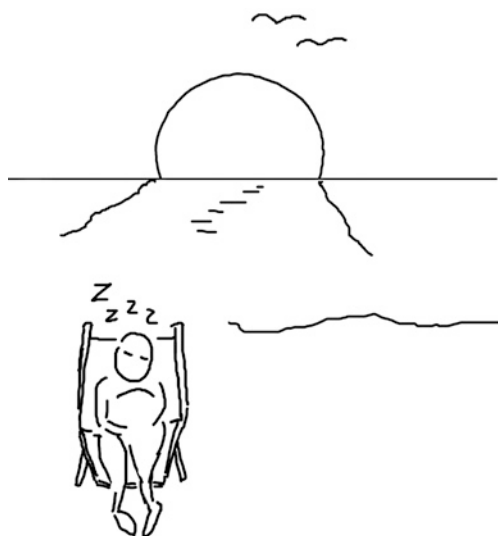


Abb. 2.2 Schlaf

Höchstleistung mit dem Urlaubsbewusstsein

Die Kultivierung eines wachen, leichten, offenen Urlaubsbewusstseins steht, wie gesagt, in deutlichem Widerspruch zur *Liegestuhlentspannung*. Es geht *nicht* um Entspannung, sondern um ein heilsames Maß an Spannung, das wir für Wachheit, Konzentration und Achtsamkeit benötigen.

Und bezüglich der geistigen Haltung steht das Urlaubsbewusstsein ebenfalls im Widerspruch zur *Alles-egal*-Haltung. Auch diese Haltung verdient einen Moment Aufmerksamkeit. Spontan meinen wir womöglich, dass sich so etwas in uns noch nicht verfestigt hat, dennoch gehen wir in unserem Alltag an sehr vielen Missständen vorbei und konsumieren viele problematische Dinge. Dies funktioniert nur, wenn wir uns nicht verantwortlich fühlen. Wir kaufen gerne Schnäppchen, aber wieso ist etwas ein Schnäppchen? Egal. Sehr viele Menschen konsumieren immer noch unreflektiert Fleisch, ohne sich dafür zu interessieren, woher es kommt. Egal. Viele von uns haben Angewohnheiten oder gar Süchte, die eine „Egal“-Haltung benötigen. Es ist wirklich lohnenswert, selbstkritisch mit dieser menschlichen Neigung umgehen zu lernen. Deutlich sollte geworden sein, dass die „Egal“-Haltung in starkem Gegensatz zum hier beschriebenen Urlaubsbewusstsein steht, denn die mit Letzterem verbundene Gelassenheit basiert auf Wachheit, nicht auf dem „Egal“-Gefühl. Gelassenheit darf also nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden.

Obwohl es bei der Kultivierung des Urlaubsbewusstseins definitiv *nicht* um Leistungsmaximierung geht,

erreichen wir paradoxerweise genau das. Nach wie vor nehmen wir alle relevanten Aspekte des Alltags ernst, aber wir verlieren uns nicht mehr in ihnen und lassen uns nicht mehr wie Marionetten fremdsteuern. Da das Urlaubsfeeling, das wir anstreben, das Produkt einer wachen Bewusstheit ist, entfernen wir uns damit deutlich sowohl vom Zustand des Dahindösens als auch von dem des unnötigen, hektischen, ruhelosen Angespanntseins. Wir alle verschwenden im Laufe eines Tages sehr viel Energie mit unproduktiven und sogar destruktiven Gedanken und Handlungen. Die Schulung unseres Bewusstseins hin zu mehr Klarheit und Wachheit hat also auch eine enorme *Energieersparnis* zur Folge – Energie, die wir nun viel zielgerichteter einsetzen können. Dieser Aspekt ist besonders wichtig.

Viel hilft nicht immer viel

Sie haben sicher auch die Erfahrung gemacht, dass Sie, wenn Sie sich bemühen und anstrengen, mehr erreichen können, als wenn Sie die Dinge einfach laufen lassen. So erlernen wir die Tugend der Disziplin und Glaubenssätze wie z. B. „Anstrengung lohnt sich“ oder „Leistung zahlt sich aus“. Und natürlich funktioniert das auch, zumindest recht oft.

Ich möchte Ihnen hier keinen gegenteiligen, sondern einen differenzierteren Entwurf zeigen. Dieser soll dazu anregen, das Energieniveau genauer wahrzunehmen, mit dem wir ein Projekt angehen. Das Energieniveau ist nicht nur spürbar, sondern auch messbar. Wir können

verschiedene Energiewerte in uns exakt messen, wie z. B. den Blutdruck, den Hautwiderstand oder die elektrochemischen Spannungen in unserem Nervensystem. Um sich diese Vorgänge gut vorstellen zu können, hat sich das Bild der „Anstrengungsleiter“ bewährt.

Die Anstrengungsleiter

Die nachfolgende Liste steht für die „Anstrengungsleiter“, die das innere Energieniveau verdeutlicht. Je höher oben auf der Leiter wir stehen, desto mehr Anstrengung üben wir aus.

- Überlastungsreaktionen
- Überforderung
- Hoher Stress
- Stress
- Aufregung
- Leichte Aufregung
- **Urlaubsbewusstsein**
- Müdigkeit
- Starke Müdigkeit
- Halbschlaf
- Traumschlaf
- Leichter Schlaf
- Tiefer Schlaf
- Tiefschlaf

So können Sie auf den ersten Blick erkennen, dass es um Ausgewogenheit geht. Also um ein Nicht-zu-viel und ein

Nicht-zu-wenig. Immer mehr Anstrengung führt uns ab einem bestimmten Punkt komplett vom Ziel weg. Im Urlaubsbewusstsein können wir noch leichte Aufregung verspüren, aber wenn wir uns noch mehr anstrengen, verlassen wir den Zustand des wachen Urlaubsbewusstseins und erleben Aufregung. Je weiter wir uns vom Urlaubsbewusstsein wegbewegen, desto mehr trübt sich unser Bewusstsein ein, und wir reagieren nur noch unbewusst und auf der Basis von Automatismen und gelernten Gewohnheitsmustern.

Es kann gar nicht oft genug wiederholt werden: Es geht um Urlaubsbewusstsein und nicht um Dauerentspannung. Um ein bewusstes Leben führen zu können, benötigen wir keinen Liegestuhl und keinen Appell, immer „relaxed“ zu sein. Es geht nicht darum, zu relaxen. Es geht um Bewusstheit.

Leistungsappelle, die immer mehr Anstrengung einfordern, sind ebenso wenig zielführend. Tatsächlich ist unsere Leistungskurve im „goldenen“ Mittelbereich am stärksten. Nur hier sind unsere kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration, Flexibilität, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit, Gedächtnis, etc. messbar am besten abzurufen.

Das Gegenteil eines bewussten Lebens ist das unbewusste oder betäubte Leben (falls wir dann überhaupt noch von Leben sprechen können). Viele von uns sehnen sich nach einem Zustand, der sich wie ein innerer Urlaub von sich selbst anfühlt, aber das ist hier nicht gemeint, denn das würde eine Distanzierung von sich selbst hervorbringen. Zwar kann eine solche Distanzierung gelegentlich auch hilfreich sein, aber wenn sie z. B. chemisch erzeugt wird und nur betäubend wirkt, geht der Impuls genau in die entgegengesetzte Richtung.

Den ganzen Urlaub im Suff?

Die Verknüpfung von Urlaub mit Alkohol und anderen Drogen ist recht naheliegend. Viele von uns haben den Eindruck, dass sie im Alltag funktionieren und im Urlaub nicht mehr funktionieren müssen. Anstatt vom Nur-Funktionieren zum Bewusstwerden zu wechseln, nimmt man den viel leichteren Weg zum Abschalten. Und so besteht das Leben vieler Menschen aus Funktionieren und Abschalten. Sie werden also zu einer Art Maschine.

Ähnlich dem schon erläuterten Phänomen des Verschlafens steht hier die Problematik des Konsumierens im Mittelpunkt. Beides, Verschlafen und Konsumieren, führt zu sehr ähnlichen Ergebnissen. Sie können Ihren (Lebens-)Urlaub wie im Rausch an sich vorbeiziehen lassen (Abb. 2.3) – schließlich machen sehr viele Menschen das mit ihrem ganzen Leben.

Manchmal müssen wir eine Entscheidung darüber treffen, wie wir leben möchten. Wir verschlafen schon nachts ein Drittel unserer Lebenszeit. Wenn wir dann noch unsere vielen Automatismen und unbewussten Zeiten dazurechnen, etwa die vielen Stunden vor dem Fernseher, dann bleibt nicht mehr viel übrig, was die Bezeichnung „Leben“ verdient.

Alkohol ist in unserer Kultur nicht mehr als Genussgift zu erkennen. Alkoholkonsum hat sich so eingebürgert, dass viele von uns ihn als vollkommen selbstverständlich ansehen. Versuchen Sie doch mal, im Alkoholrausch Ihr Urlaubsbewusstsein wahrzunehmen. Alkohol beeinträchtigt schon beim ersten Schluck unseren Geist. Unsere Neigung zur Selbstbetäubung ist beachtlich.

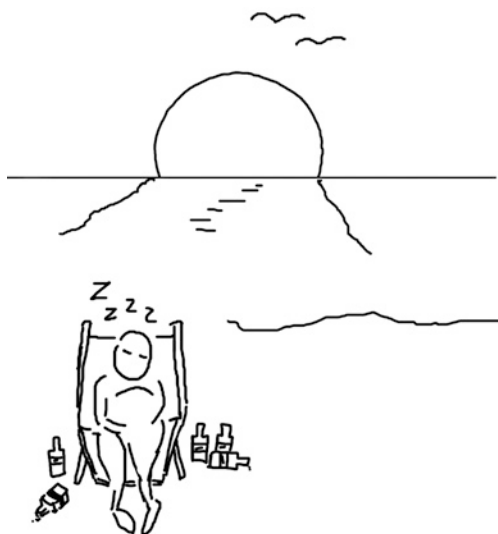


Abb. 2.3 Suff

Da wir als Menschen einen sehr großen Teil unseres Lebens verschlafen, scheint es keine Rolle zu spielen, ob wir uns zu Hause vor dem Fernseher, im Urlaub am Strand oder in einer teuren Penthousewohnung aufhalten. Wir schlafen eben. Und wenn Sie schlafen, dann ist es egal, wo und wie Sie leben (Abb. 2.4).

Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass das nur andere Menschen betrifft und dass Sie Ihr Leben nicht verschlafen. Mag sein, dass Sie wenig Alkohol und andere Drogen konsumieren, dass Sie wenig fernsehen, dass Sie nicht zu lange schlafen, dass Sie sich um Bewusstheit bemühen. Aber überprüfen Sie einmal Ihre jetzige Körperhaltung. Wer hat diese Körperhaltung arrangiert? Wenn Sie sich

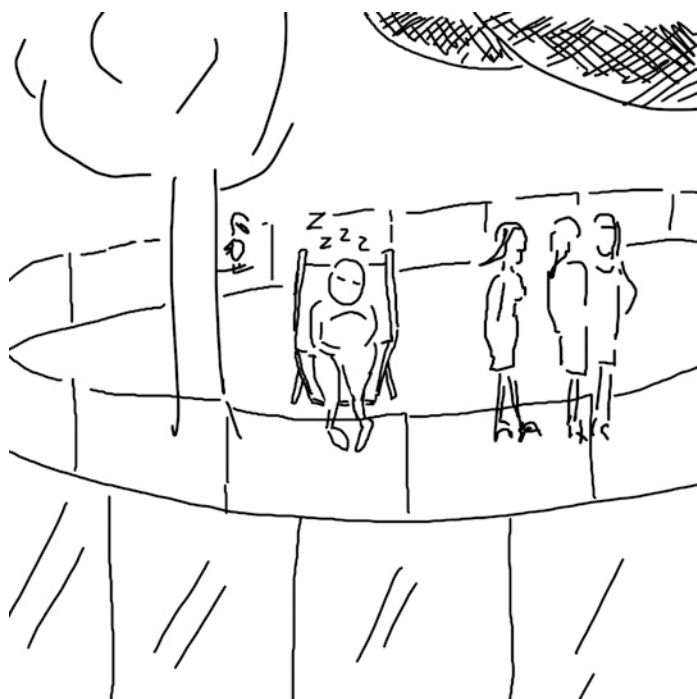


Abb. 2.4 Überall

gleich bewegen, wer steuert dann die einzelnen Abläufe? Wenn gleich jemand mit Ihnen redet, wer wählt dann bewusst die Worte für eine Antwort? Wenn Sie Auto fahren und gleichzeitig das Radio läuft, wer steuert dann was?

Jeder von uns erledigt pro Tag Tausende von Einzelhandlungen, die wir früh gelernt und dann verinnerlicht haben. Der menschliche Verstand ist so konstruiert, dass er Gelerntes abspeichert und durch Wiederholung zum

Automatismus umbaut. Wenn wir das Gelernte wieder abrufen, spult unser Verstand nur noch den Automatismus ab – z. B. jetzt gerade den Automatismus fürs Lesen.

Kaum eine Tätigkeit wird von uns noch wirklich bewusst durchgeführt. Meist erledigen wir die Dinge des Alltags auf der Basis unserer gelernten Gewohnheitsmuster. Wir spulen sie wie auf Autopilot ab, während wir gedanklich schon wieder ein paar Schritte weiter sind. Natürlich ist so ein Leben anstrengend. Aber anstatt in Richtung Bewusstheit zu gehen, um für Erleichterung zu sorgen, gehen die meisten Menschen in genau die entgegengesetzte Richtung. Wenn tatsächlich einmal alle Aufgaben für den Moment erledigt sind, dann erleben wir das fatalerweise gar nicht mehr als angenehme, kostbare Ruhe, sondern wir interpretieren es wie ein Adrenalinjunkie: Wir erleben Langeweile.

So pendeln viele Menschen ständig zwischen Stress und Langeweile hin und her. Beide Zustände sind auf Dauer nicht angenehm.

Aber Schlafen ist doch so schön!

Selbst wenn Sie das Vorangegangene bestätigen konnten und nun für einen Moment die Problematik im Bewusstsein haben, dass wir einen sehr großen Teil unseres Lebens im direkten oder im indirekten Sinne verschlafen, so werden Sie wahrscheinlich doch am Sonntagmorgen gerne im Bett liegen und schlafen. „Ausschlafen“ ist ein magischer Begriff. *Ausschlafen, wie herrlich. Endlich Ausschlafen!* Ausschlafen klingt wie eine Belohnung. So verlockend.

Endlich mal Ruhe, endlich mal nichts tun. Erholung. Eingebettet sein, umhüllt sein. Selig schlummern. Stimmen Sie zu?

Jeder, der schon mal unter Schlafstörungen gelitten hat, weiß, wie viel ein guter Nachtschlaf wert sein kann. Und unsere Stresskultur ist neben unserer Neigung, innerlich Stress zu produzieren, mitverantwortlich für das Massenphänomen Schlafstörungen. Das soll aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Schlaf keine Belohnung sein sollte, kein Sehnsuchtsziel, keine Fluchtinsel des Endlich-nicht-mehr-Fühlens und auch kein Lebensmittelpunkt. Schlaf ist ein menschliches Bedürfnis, das unsere Achtsamkeit erfordert.

Im Gegensatz zum Ausschlafendürfen klingt der Satz „Morgen muss ich früh aufstehen“ wie eine Bestrafung. Das Thema bedarf eigentlich einer Grundsatzklärung: Möchten Sie bewusst, wach und frei leben, oder möchten Sie dahindämmern, verschlafen und tot sein? Nicht ohne Grund wird der Schlaf oft mit dem Tod in Verbindung gebracht: Der Tod ist „Schlafes Bruder“.

Unser Bewusstsein ist nicht nur ein Rätsel

Unser Bewusstsein kann viele verschiedene Zustände aufweisen. Im Tod werden wir unser Bewusstsein, wie wir es kennen, verlieren. Das ist ein Vorgang, der auf den dynamischen Charakter unseres Bewusstseins hinweist. Schließlich kann unser Bewusstsein sich sehr unterschiedlich verhalten. Es kann sich sehr zurückziehen, und wir

erleben Tiefschlaf. Wenn es in anderen Schlafphasen wieder aktiver wird, kommen die Träume. Aktiviert sich das Bewusstsein noch mehr, werden wir bewusst, wir erwachen aus dem Schlaf. Aber auch dann verändert sich das Bewusstsein immer wieder. Es kann weiter gesteigert sein, und wir erleben ein Niveau der Konzentrationsfähigkeit, in dessen Nähe auch das Urlaubsbewusstsein angesiedelt werden kann. Wenn es sich noch weiter steigert, empfinden wir Überforderung. Natürlich bestehen noch viele weitere Abstufungen unseres Bewusstseins. Wir haben einige davon schon beim Thema „Anstrengungsleiter“ kennengelernt.

Die entscheidende Frage ist: Wer regelt das Niveau unseres Bewusstseins? Und damit verbunden ist natürlich auch die Frage: Wer steuert uns?

Tatsächlich verfügen alle Menschen über die Veranlagung zur Selbstregulation. Aber leider lernen wir in der Schule alles Mögliche, nur nicht die Grundlagen eines selbstbestimmten, glücklichen und befreiten Lebens. Aber es ist nie zu spät. Um diesen Weg beschreiten zu können, bedarf es jedoch Ihrer grundsätzlichen Entscheidung über die Art, wie Sie leben möchten: wach oder schlafend?

Da dieser Aspekt so überaus wichtig ist, möchte ich noch ein paar Punkte als Entscheidungshilfen erwähnen. Zuerst einmal erleben viele Menschen die Momente im Leben, in denen sie Zeit für sich haben, in denen keine Verpflichtungen und Termine anstehen, als sehr bedeutungsvoll. Sie werden herbeigesehnt, wir erleben lange vorher angenehme Vorfreude. *Ah, bald ist Wochenende. Super, nächste Woche ist der Donnerstag ein Feiertag. Juhu, nur noch fünf Wochen, dann fahren wir in den Urlaub.* Solche

Empfindungen gibt es auch im „Kleinformat“, etwa wenn wir uns auf den Feierabend freuen.

Es ist interessant zu betrachten, auf welche Weise viele von uns ihre „Zeitinseln“ im Alltag nutzen. Die Neigung, sich zu betäuben, wurde hier schon beschrieben. Natürlich erleben Sie solche „freien“ Zeiten als kostbar, weil Sie den Blick dafür verloren haben, dass jede Minute und jeder Augenblick des Lebens kostbar sind. Wir wenden unseren Blick ab vom kostbaren Hier und Jetzt und träumen vom nächsten Urlaub. Wir lehnen oft ab, was jetzt gerade passiert, und begeben uns stattdessen auf eine Zeitreise in eine hoffentlich schöne Zukunftssituation oder reisen zurück zu einer schönen Erinnerung. Unseren Körper lassen wir dabei unachtsam in der Gegenwart zurück. Dort soll er bitte schön funktionieren wie eine Maschine. Wir schalten auf Autopilot und benutzen unseren Geist, um uns von uns selbst wegzubringen.

Urlaub von sich selbst

„Urlaub“ klingt immer gut, aber „Urlaub von sich selbst“? Das hört sich so an, als könnten wir uns selbst nicht ausstehen. Gemeint ist hier aber, dass es Anteile in uns gibt, die so viel Stress machen, Druck erzeugen und uns antreiben, dass wiederum andere Anteile in uns in regelmäßigen Abständen genug davon haben und eine Pause benötigen.

Diese Anteile in uns, die nach Abstand, Ruhe, Erholung und Abschalten verlangen, führen uns zu recht unterschiedlichen Ideen für die Umsetzung. Wir können auf vielfältige Weise Urlaub von uns selbst machen. Entweder

versuchen wir im Alltag immer mal wieder Urlaub von uns selbst zu machen, oder wir versuchen, im Urlaub andere Seiten von uns auszuleben. Vielleicht leben Sie im Alltag sehr kontrolliert und planen daher gern Abenteuerurlaube. Vielleicht leben Sie Ihren Alltag sehr diszipliniert und möchten im Urlaub „die Sau herauslassen“.

Es ist ein interessantes Phänomen, dass viele Menschen, die im Alltag unter Schmerzen leiden, sich im Urlaub fast schmerzfrei fühlen. Das bedeutet nicht, dass Schmerzen nur Einstellungssache sind, sondern vielmehr, dass die Schmerzgenese immer von mehreren Faktoren abhängig ist, unter anderem auch von der psychosomatischen Verfassung.

Das Phänomen „Urlaub von sich selbst“ scheint etwas allgemein Menschliches zu sein. Anscheinend möchte uns ein regelmäßig aufkeimender Impuls dazu bringen, uns selbst immer mal wieder loszulassen. Bei vielen von uns wird dieser Impuls wahrscheinlich durch Dauerstress und ein sehr ritualisiertes Leben begünstigt. Sicherlich spielen auch Frustration und Enttäuschung eine große Rolle. Wenn unsere Erwartungen an uns selbst, also unser Selbstideal oder idealisiertes Selbstbild, kaum noch Überschneidungen mit der Realität aufzuweisen haben, dann treibt es viele von uns weg von der Realität.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mehr funktionieren als bewusst zu leben, dann kennen Sie bestimmt auch diese inneren Impulse, die Sie immer wieder von Ihren gewohnten Wegen abbringen möchten. Für diese kleinen „Aussetzer“ suchen sich viele allerdings den schnellsten und einfachsten Weg. Der Griff zum Alkohol und zu anderen Drogen zeigt eine unmittelbare Wirkung.

Diese schnelle Wirkung in Kombination mit einer permanenten Verfügbarkeit machen den Weg des Rauschs so extrem gefährlich. Wir müssen uns überhaupt nicht bemühen. An jeder Ecke erhalten wir, was wir möchten. Ein Griff, ein Schluck, und schon färbt sich alles schön relaxed ein.

Dabei entsteht dann eine Art von „Urlaubsfeeling“, die dem Anliegen dieses Buches diametral entgegensteht. Die in unserer Gesellschaft angebotene Palette an legalen und illegalen Drogen ist wirklich recht groß. Übermäßiges Essen und ein erhöhter Süßigkeitenkonsum zählen auch dazu. Die große Vielfalt an oralen „Urlaubsmöglichkeiten“ wird in unserer Kultur geradezu zelebriert.

Zudem kommen immer wieder neue Möglichkeiten hinzu, wie wir uns von uns selbst entfernen können. Die Unterhaltungsbranche ist ein Milliardengeschäft mit der menschlichen Neigung, in unbewusste Zustände zu flüchten. Urlaub von sich selbst existiert heute in ganz neuen Dimensionen.

Avatar werden

Wer nach Urlaub von seiner gewöhnlichen Existenz sucht, muss sich nur in eines der vielen Computerspiele einloggen. Wir können eine andere Identität wählen und dann mit jeder Spielstunde intensiver in dieses Parallel-Ich eintauchen. Wir schlüpfen in die Rolle unseres gewählten Avatars und verschmelzen mit ihm. In der digitalen Welt können wir dann so viele Facetten von uns aktivieren und ausleben, wie das Spiel hergibt. Und die Grenzen des

digitalen Kosmos werden immer weiter. Hier sollten wir aber beachten, dass wir mit unserem gesamten Potenzial an solche Spiele herangehen. Jeder Mensch besitzt z. B. das Potenzial und die Veranlagung zum Töten. Wenn nun, wie bei vielen jungen oder von Dauerstress geplagten Menschen, keine adäquaten Selbststeuerungsressourcen kompensierend wirken können, werden durch digitale Stimulation scheinbar unbemerkt sehr gefährliche menschliche Veranlagungen stimuliert.

Viele, die den Urlaub von sich selbst in solchen digitalen Spielen suchen, gehen auf eine Reise, von der sie als ein anderer oder eine andere zurückkommen können. Spielen Sie solche Spiele eine Weile, und prüfen Sie sehr genau, welche Auswirkungen Sie wahrnehmen. Blicken Sie tief in den Spiegel, nachdem Sie auf diese Weise Urlaub von sich selbst genommen haben. Und prüfen Sie die Wirkung bitte noch genauer, wenn Sie Ihren Kindern gestatten, mit solchen Spielen Urlaub von sich selbst zu nehmen.

Andere Wege, die den Urlaub von uns selbst begünstigen, sind nicht so einfach wie der Konsum von Substanzen oder Computerspielen, da wir dafür aktiver werden müssen. Hier sind z. B. Musikmachen, Tanzen, Meditation oder Ausdauersport gemeint. Ich möchte unterstreichen, dass diese „Urlaubsvarianten“ sehr unterschiedliche Wirkungen zeigen und daher sehr verschieden zu bewerten sind. Wir können sie dazu missbrauchen, noch unbewusster zu werden und wegzudämmern, oder auf diesem Weg zu mehr Bewusstsein kommen. Ein und dieselbe Tätigkeit kann uns helfen, bewusster zu werden oder eben dummer.

- *Alternative A:* Einige Urlaubsvarianten führen uns in die Betäubung. Hier variieren wir eigentlich nur unsere Unbewusstheit. Dieser Weg führt uns nur vom unbewussten Stressfunktionieren zum unbewussten Betäubtsein im Rausch. Von Zeit zu Zeit erwachen wir für einen kurzen Augenblick und wundern uns dann, wie schnell doch die Zeit vergeht. Wir lehnen uns dann etwas beunruhigt zurück und stoßen auf das an, was die Zukunft wohl noch bringen wird.
- *Alternative B:* Urlaubsvarianten, die uns nicht betäuben, führen uns weg von den alltäglichen Automatismen und hin zu mehr Bewusstsein und Wachheit. Hier sind insbesondere die Meditation und Achtsamkeitsverfahren zu nennen. Aber mit sehr viel Bewusstheit können wir auch Tanz, Musik, Sex und Sport dazu nutzen, den Kontakt zu uns selbst bewusster zu gestalten.

Der Unterschied macht den Unterschied

Der Impuls in Ihnen, der Sie zu einem Urlaub von sich selbst anregen möchte, ist ein universell menschlicher. Aber die individuelle Verfassung, die individuellen Gewohnheitsmuster, auch die Muster des individuellen Umfeldes geben oft schon vor, welche Mittel für die „Urlaubsreise“ genutzt werden.

Prüfen Sie das bitte für sich selbst möglichst kritisch. Welche Wege und Mittel nutzen Sie, um immer wieder kurz Urlaub von sich selbst zu machen?

Egal, zu welchen Ergebnissen Sie gekommen sind: Höchstwahrscheinlich werden Ihre „Urlaubsstrategien“ Sie immer nur zu einem Kurzurlaub bringen.

Der Titel dieses Buchs eröffnet ein deutlich größeres Möglichkeitsfeld. *Wenn Ihr Leben zum Urlaub wird* verspricht eine Option, die auf viele von uns utopisch wirkt. Das ganze Leben ein Urlaub? Ich möchte immer wieder daran erinnern, dass wir hier über *innere* Zustände sprechen. Es geht also darum, in sich einen Bewusstseinszustand zu kultivieren, der durch Offenheit, Klarheit, Flexibilität und Leichtigkeit geprägt ist. Ein Zustand, wie er sich in einem guten, erholsamen Urlaub manchmal einstellt. Und genau das macht eben den Unterschied. Einige Mittel und Wege führen zu Offenheit, Klarheit, Flexibilität und Leichtigkeit, und andere Mittel und Wege führen in die Gegenrichtung.

Was ist nun das Urlaubsbewusstsein?

Bislang haben wir ein paar Punkte ausgeräumt, um zu verdeutlichen, was *nicht* gemeint ist. Zudem wurden Qualitäten erwähnt, wie z. B. Offenheit, Klarheit, Flexibilität und Leichtigkeit.

Das Urlaubsbewusstsein ist etwas, das ausnahmslos jeder Mensch, zumindest als Veranlagung, in sich trägt. Daher muss es eigentlich „nur“ gezielt gefördert, stimuliert und trainiert werden, damit es von einer Veranlagung zum „Sprössling“ und schließlich zu einer immer stabileren und Halt gebenden inneren Struktur werden kann. Dieser Punkt ist sehr bedeutsam, denn er zeigt uns, dass wir mit dem Training einer solchen Fähigkeit eben nicht nur über ein spontanes Verhalten sprechen. Die regelmäßigen Übungen schaffen eine neurologische Struktur. So wird

ein Verhalten zur inneren Haltung, also zu einer Persönlichkeitseigenschaft.

Jedes Verhalten und insbesondere eines, das auf einer relativ stabilen Eigenschaft beruht, basiert auf einer messbaren und im Computertomografen sogar sichtbaren materiellen neuronalen Struktur. Ebenso wie wir durch Fingerübungen entsprechende Hirnareale stimulieren und dadurch deren Ausdifferenzierung bewirken, können wir mit sehr ähnlichen Prinzipien jede gewünschte Eigenschaft in uns stabilisieren. Wir können die inneren Areale stimulieren, die uns Freude bereiten oder uns Mitgefühl vermitteln. Es handelt sich also nicht um irgendeinen Psychotrick, sondern um ein Verfahren, das zu objektiv überprüfbaren Ergebnissen führt.

Meine Anregung für das Ziel des Urlaubsbewusstseins beinhaltet die Eigenschaften der Leichtigkeit, der Flexibilität, der Klarheit und der Offenheit. Aber vielleicht finden Sie für sich zusätzliche oder andere Kombinationen hilfreicher. Die Qualität dieses Buch könnte nun daran gemessen werden, ob Sie hier genügend Anregungen erhalten, um die einzelnen Qualitäten oder Eigenschaften wie Leichtigkeit, Flexibilität, Klarheit und Offenheit, die zusammen das Urlaubsbewusstsein ausmachen, in sich zu gestalten. Wir werden uns dafür einige Erfahrungswerte anschauen, aber es ist auch lohnenswert, Folgendes zu prüfen:

- Was genau bedeutet Leichtigkeit für Sie, und was behindert und was fördert sie?
- Was genau bedeutet Flexibilität für Sie, und was behindert und was fördert sie?

- Was genau bedeutet Klarheit für Sie, und was behindert und was fördert sie?
- Was genau bedeutet Offenheit für Sie, und was behindert und was fördert sie?

Und wenn Sie noch eine andere Qualität identifiziert haben, die für Ihr inneres Urlaubsbewusstsein hilfreich ist, dann setzen Sie sie gerne ein:

- Was genau bedeutet ... für Sie, und wodurch wird diese Qualität gefördert, wodurch wird sie behindert?

Natürlich lassen sich solche Sätze schnell schreiben und lesen. Wenn Sie diese Fragen wirklich beantworten möchten, dann sollten Sie sich jeden einzelnen Satz genauer anschauen und mit genügend Zeit bearbeiten.

Was genau bedeutet Leichtigkeit für Sie? Wie fühlt sie sich genau an? Wo im Körper können Sie Leichtigkeit spüren? Mit welchen Gedanken ist sie verbunden? Mit welchen Emotionen geht sie einher? Auch entsprechende Erinnerungen können hilfreich sein. Versuchen Sie, die Empfindung von Leichtigkeit möglichst intensiv und konkret werden zu lassen. Spüren Sie sie in sich? Bestätigen Sie es sich selbst. Geben Sie Ihrem Empfinden einen Namen: Leichtigkeit – oder Urlaubsbewusstsein. Wenn Sie das oft wiederholen, werden Sie merken, dass Sie nicht immer äußere Situationen benötigen, um innere Empfindungen zu erzeugen.

Was behindert Leichtigkeit konkret? Natürlich gehört dazu auch, einmal kritisch zu prüfen, wie und wo genau Sie sich selbst blockieren und behindern. Was fördert

Leichtigkeit konkret? Anfangs können hier auch günstige äußere Rahmenbedingungen genutzt werden, die Leichtigkeit fördern.

Nachdem Sie die Leichtigkeit in sich entdecken konnten, wenden Sie sich der Flexibilität und dann der Klarheit und der Offenheit zu.

Sie sehen, es ist schon eine richtiggehende Bearbeitung notwendig, wenn Sie ein inneres Gebilde wie das Urlaubsbewusstsein fördern möchten. Generell wird uns dieser Weg etwas von äußeren Begebenheiten wegführen, denn schließlich möchten wir uns aus Abhängigkeiten lösen.

Es folgen noch weitere konkrete Anregungen, um dem Phänomen des Urlaubsbewusstseins auf die Spur zu kommen. Vorher möchte ich aber die Bedeutung der Eigenverantwortung nochmals unterstreichen und einbetten in bedeutsame Wirkzusammenhänge. Schließlich existieren unsere Handlungen nicht in einem luftleeren Raum, sondern sind Teil unseres Lebens.

Urlaub ist da, wo wir nicht sind

Diese Zwischenüberschrift klingt irgendwie unangenehm. Vielleicht halten Sie dagegen, dass Sie sehr wohl schon oft in den Urlaub gereist sind und dort auch selbst anwesend waren. Aber es heißt auch, dass man nicht vor sich selbst fliehen kann, auch nicht in den Urlaub. Jeder nimmt sich selbst mit. Um aber im Urlaub nicht von sich selbst belästigt zu werden, nicht von den Alltagsorgen und den eigenen schwierigen Verhaltensweisen mit eingeschränkten Selbststeuerungsmöglichkeiten genervt zu werden, lieben

viele den All-inclusive-Urlaub. Zum Frühstück ein paar Gläschen Sekt, dann am Pool leckere Cocktails, das reichhaltige Essen ... Und so können wir die Heimatpersönlichkeit scheinbar nach Hause schicken.

Alternativ können wir im Urlaub natürlich auch immer auf Achse bleiben und für ständig neue Reize sorgen. Von einem Action-Event zur nächsten Beachparty, kurz im Liegestuhl dösen, dann zum Essen, dann durch die Klubs ziehen.

Auch die „Kultivierten“ unter uns erleben Ähnliches. Schließlich liefert ein guter Reiseführer uns eine lange Liste an Sehenswürdigkeiten, die wir unbedingt besucht haben müssen. Die gilt es abzuarbeiten. Diese stete Stimulation kann unseren ruhelosen Geist ebenso eintrüben wie der All-inclusive-Konsum.

Unser Bewusstsein ist durch stete Stimulation und Bewegung konfus. Aktivieren Sie, auch wenn Sie eine Reise machen, Ihr Urlaubsbewusstsein. Gerade an Bahnhöfen, die durch wuseliges Gedränge geprägt sind, kann es hilfreich sein, bei sich selbst zu bleiben, durchzuatmen und das Urlaubsbewusstsein zu aktivieren.

Urlaub in der Stille

Das Urlaubsbewusstsein, das all den eben beschriebenen Trouble hinter sich zu lassen imstande ist, schlummert in uns. Es ist bereits da. Es wartet auf uns. Aber es ist nicht aufdringlich, es ist nicht dominant, es hat keinerlei Ambitionen, sich in den Vordergrund zu drängen. Ganz im Gegenteil: Es ist still und abwartend und anfangs auch

noch recht fragil. Um es wahrnehmen zu können, ist es unumgänglich, dass wir uns ihm annähern und nicht darauf warten, dass es sich *uns* annähert. Das wird nicht geschehen. Dafür ist das Urlaubsbewusstsein noch ein zu kleines, instabiles neuronales Gebilde.

Beides sollte Ihnen sehr bewusst sein: dass es anfangs noch sehr schwach ist und dass es sich nicht um eine eingebildete Psychogeschichte handelt. Das Urlaubsbewusstsein ist eine messbare physikalische, materielle, neuronale Struktur in Ihrem Gehirn.

Wenn Sie also Ihr eigenes Urlaubsbewusstsein kennenlernen möchten, dann werden Sie einen Weg in die innere Stille finden müssen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr Urlaubsbewusstsein nur in der Stille nutzen könnten, sondern nur, dass wir diese Stille anfangs benötigen: für den Erstkontakt und die ersten Stimulationen. Ist Ihr Urlaubsbewusstsein erst kräftig gewachsen, können Sie es in jeder Alltagssituation aktivieren.

Da dieses Buch wie ein Reiseführer wirken möchte, erhalten Sie für diesen Weg einige konkrete Hinweise. Aber das ersetzt nicht Ihre eigene Entscheidung für diesen Weg. Niemand wird Sie dorthin tragen. Und um auf dem Weg voranzukommen, bedarf es Ihrer klaren Motivation. Wenn es momentan nur zu einer „Na-ja“-Motivation reicht, dann werden Sie eben nur die Theorie kennenlernen. Vielleicht greifen Sie dann zu einem späteren Zeitpunkt auf die Wegbeschreibung zurück. Vielleicht dann, wenn Sie bereit dazu sind, die Stille in sich auszuhalten.

Der Zugang zu dieser Stille führt nämlich nicht sofort in die Stille hinein. Zuerst werden wir mit unseren „lärrenden“ Gedanken konfrontiert. Wenn wir in uns

hineinschauen, dann entdecken wir zuerst viel Unaufgeräumtes, vieles, das durcheinandergeht.

Achtsame Selbststeuerung hilft Ihnen dabei, zuerst nur in der Beobachterposition zu bleiben. Verabschieden Sie sich von dem Anspruch, sofortige innere Ruhe erzeugen zu wollen. Es ist vielmehr ein wenig so wie in der Hundeerziehung: Zuerst ist es chaotisch. Wir benötigen Geduld und liebende Zuwendung.

Urlaub ist da, wo es keine Formen gibt

Haben Sie auch schon mal Menschen beobachtet, die im Urlaub ihre Umgangsformen verlieren, weil sie meinen, dass das im Urlaub irgendwie okay wäre? Das ist ein Beispiel dafür, dass wir als Menschen immer auch unterhalb des Erwachsenenenniveaus in den infantilen oder sogar in den animalischen Bereich zurückfallen können. Ich möchte hier einen Bereich ansprechen, der *oberhalb* des Erwachsenenenniveaus angesiedelt ist.

Natürlich sind Umgangsformen nur ein sehr kleiner Teil innerhalb der Welt der Formen. Wir erschaffen unsere Formenwelt kontinuierlich. Die begrifflichen Formen, die Wörter, bestimmen sehr stark unser Denken. Die Objekte unseres Lebens, die Wohnung, die Kleidung – alles sind Formen. Ihr Körper ist Form. Suchen Sie doch einmal nach etwas in Ihrem Leben, das keine Form besitzt.

Ihre Gedanken? Nein, leider, auch die finden eine Ausdrucksform, entweder eine Bild- oder eine Begriffs- oder Sprachform. Weil wir vollkommen in die Welt der Formen verwoben sind, werden wir auch so durchdringend

davon in Anspruch genommen. Selbst wenn wir Momente der Ruhe hätten, produziert unser Verstand unablässig Formen: unsere Gedanken in *Form* von Bewertungen, Erinnerungen, Sehnsüchten, Tagträumen, Plänen, Grübeleien, Begehrlichkeiten, Abneigungen, Appellen oder Selbstinstruktionen. Die Liste ist beliebig lang.

Solange unser Geist unkontrolliert Formen produziert, wird er an seinen eigenen Produkten auch anhaften. Sie erleben eine Situation, Ihr Geist produziert dazu eine gedankliche Form, und Sie sind sich ganz sicher, dass das vollkommen richtig ist. Die unkontrollierte Gedankenproduktion ist aber wie ein intensives Wühlen im Meeresboden. Die aufgewirbelten Partikel (Gedanken) trüben unsere klare Sicht. Unsere Einsicht ist tatsächlich am besten, wenn wir nicht unablässig Gedanken produzieren, sondern in uns Ruhe und Stille erfahren.

Solange unser Geist an der Welt der Formen haftet, verdunkelt sich unser Urlaubsbewusstsein. Dafür müssen nicht einmal Probleme auftauchen. Selbst wenn wir im Urlaub bestes Wetter, gutes Essen und ein schönes Domizil haben und liebe Menschen um uns herum sind, reicht oft ein Blick in ein Schaufenster, und schon haftet unser Geist wieder an Formen, die uns magisch anziehen und Begehrlichkeiten wecken. Und dann ist Schluss mit der inneren Urlaubsruhe.

Wenn wir in einer Welt voller Formen „leben“, taucht sicherlich die Frage auf, ob es eine Welt ohne Formen geben kann. Den Begriff „leben“ habe ich in Anführungsstriche gesetzt, weil wir in der Welt der Formen eher funktionieren, als wirklich – also *bewusst* – zu leben.

Das Urlaubsbewusstsein wartet hinter der Welt der Formen

Wo finden wir die Tür, durch die wir die Welt der Formen zumindest immer mal wieder verlassen können? Wir können leider nicht wie Neo in dem Film *Matrix* einfach eine Pille einwerfen, und schon erwachen wir in der „wirklichen Welt“. Unsere Formenwelt soll hier auch gar nicht in ein zu schlechtes Licht gerückt werden. Es geht nicht so sehr darum, diese Welt loszuwerden, sondern darum, sie uns bewusst zu machen. Wir können in der Formenwelt genießen und Spaß haben. Und das umso mehr und umso sicherer, je bewusster wir dies bewerkstelligen.

Der bewusste Umgang mit Formen ist also eine wesentliche Maßnahme und liefert Möglichkeiten zu intensiver Übung. Wenn Sie sich mal wieder aufregen, dann treten Sie einen Schritt zurück und realisieren Sie die Existenz der gegenwärtigen Formen. Die gehörten scheinbaren Provokationen sind nur Formen: Wörter und Begriffe. Erst wenn Sie sich auf die Formen stürzen, beginnen die Probleme.

Vielleicht sind Sie skeptisch und möchten einwenden, dass Sie die Dinge doch ernst nehmen müssen. Übersehen Sie dabei bitte nicht, dass eine Geistesetrübung keine Hilfe ist. Erst ein klarer, offener, gelassener und bewusster Geist, eben unser Urlaubsbewusstsein, versetzt Sie in die Lage, Probleme kompetent zu lösen.

Eigene Erfahrungen machen

Einen Zugang zu einem Erfahrungsbereich jenseits der Formen bietet uns seit vielen Jahrhunderten die Meditation. Meditation bedeutet nämlich nicht, sich vorzustellen, dass man auf einer Blumenwiese liegt. Meditation bedeutet vielmehr eine Kontaktaufnahme mit Ihrem inneren Formengeber, dem Verstand oder Geist. Zuerst erlernen Sie die bewertungsfreie Beobachtung der Formenproduktion. Das hört sich zugegebenermaßen leichter an, als es ist. Sobald wir die Augen schließen und in eine meditative Stille eintreten möchten, bemerken wir den Strom unserer Gedanken. Diese Formen steigen in uns auf wie Perlen in einem Glas Mineralwasser. Wir bemerken das selbst meist nur in den seltenen Momenten, in denen wir zur Ruhe kommen möchten, etwa abends vor dem Einschlafen bzw. bei dem erfolglosen Versuch, einzuschlafen.

Unsere Gedanken manipulieren uns maximal. Sie entscheiden sehr stark darüber, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir in ihr leben. Deshalb sollten wir eigentlich lernen, die Abläufe in unserem „Oberstübchen“ etwas besser zu lenken.

Die Meditation ist einer der Königswege für dieses Unterfangen. Die körperliche Beruhigung im Verlauf einer Meditation und die bewusste Atmung führen uns auf einen Übungsweg, auf dem wir uns zuerst unserer Formenproduktion, unserer Gedanken, bewusst werden und in Verbindung damit auch sensibel dafür werden, wie stark wir unsere Wahrnehmungen bewerten. So beobachten wir anfangs nur die Formen und unsere Bewertungen. Mit der

Zeit lernen wir, uns davon zu distanzieren. Unsere Neigung zum Bewerten nimmt ab. Wenn wir das ein wenig üben, werden uns auch unsere alltäglichen Bewertungszwänge immer auffälliger. *Es regnet, das ist aber ... Die Ampel ist rot, das ist aber ... Da kackt gerade ein Hund mitten auf den Weg, das ist aber ... Ich muss heute Überstunden machen, das ist aber ... Die Sonne scheint auf den Tisch, das ist aber ... Die Vorhänge sind rot, das ist aber ... Der Nachbar lächelt, das ist aber ...*

Unser Tag ist randvoll mit solchen Bewertungen. Wenn Sie das einmal intensiv wahrnehmen, prüfen Sie bitte selbst den Sinn eines solchen, meist völlig unbewussten, automatisierten Verhaltens. Viele Menschen erleben das als problematisch. Was meinen Sie? Mögen Sie es ändern? Geht das?

Wir beginnen bei uns selbst

Bevor wir uns im nächsten Kapitel weitere konkrete „Urlaubsstrategien“ anschauen (schließlich möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, über welche Mittel und Wege auch Sie in den Genuss von „Dauerurlaub“ kommen können), möchte ich Ihnen demonstrieren, dass es keinen einfachen Psychotricks gibt, der mal eben eingesetzt wird, und alles ist plötzlich wie im Urlaub. Die folgende Grafik (Abb. 2.5) zeigt Ihnen sehr deutlich, worauf ich hinweisen möchte. Rechts unten sehen Sie den Bereich der Übungen, der immer schnell ins Visier genommen wird. Schließlich fragen Interessierte immer sofort: „Was muss ich tun, damit ich es schaffe? Und wie lange dauert es?“

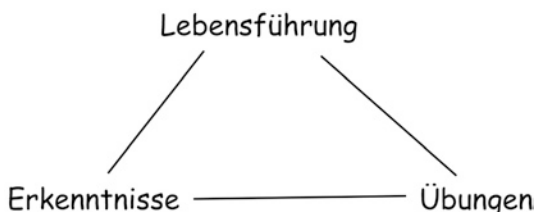


Abb. 2.5 Faktoren

Natürlich liegt darin ein Stück Wahrheit, denn ohne eigenes Handeln wird sich in uns keine nachhaltige Struktur, die Veränderungen hervorbringt, entwickeln können. Das darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es noch mindestens zwei weitere recht bedeutsame Bereiche gibt.

Die drei Bereiche der Grafik beeinflussen sich wechselseitig, und das wiederum entscheidet über den Erfolg oder Misserfolg innerhalb der einzelnen Bereiche und letztendlich über Erfolg oder Misserfolg für Sie und Ihr Handeln. So hat Ihre Lebensführung natürlich einen Einfluss auf Ihre Übungen.

Womöglich treffen auf Ihre Lebensführung einige der folgenden Punkte zu: Sie erfahren immer wieder Stress und machen sich auch selbst oft zusätzlichen Druck, Sie sehen gerne spannende Filme oder lesen entsprechende Literatur, Sie trinken Alkohol, konsumieren, was Ihnen gefällt, feiern gerne, und auch sonst lassen Sie wenig aus, um ein „intensives Leben“ zu führen. Sie streben nach einem glücklichen Leben, werden aber immer wieder mit Schwierigkeiten konfrontiert.

Vielleicht hat selbst dieser relativ normale Lebensstil mittlerweile spürbare Konsequenzen hervorgebracht.

Viele Menschen fühlen sich überlastet. Dabei bedarf es nicht einmal einer Katastrophe: Schon der ganz normale Alltag in unserer Kultur scheint anstrengend. Einige Menschen versuchen nun, die Symptome zu bekämpfen, andere machen sich Gedanken über die Ursachen. In jedem Fall entstehen Veränderungsimpulse. Die wenigsten möchten natürlich ihren Lebensstil ändern, stattdessen sollen wirkungsvolle Übungen quasi wie ein mächtiges Medikament alles ausgleichen.

Vielleicht sehen Sie sich aber auch in einem anderen Licht und meinen, dass Ihr Lebensstil okay sei. Auch wenn das zutrifft, so besteht doch immer eine untrennbare Verknüpfung zwischen Ihren Übungsbemühungen und dem, was Sie im Leben sonst noch tun. Achten Sie darauf, dass Ihr Lebensstil Ihre Bemühungen nicht behindert.

Wenn Sie aber Ihren Lebensstil verändern wollen, dann versuchen Sie bitte keine Extremvarianten. Ein erster bedeutsamer Schritt besteht immer darin, die Zusammenhänge von dem, was Sie tun, nachzuvollziehen. So können Sie den Verlauf Ihrer Bemühungen viel besser einordnen. Sie werden unweigerlich Übungsmomente erleben, denen ein wenig mehr Ruhe oder achtsame Selbstfürsorge vorausgegangen ist, und Sie werden Übungsmomente erleben, denen Stress und unachtsamer Konsum vorausgegangen sind. Sie werden beim Üben jeweils zu sehr verschiedenen Ergebnissen kommen. Und das führt zu Erfahrungen und Erkenntnissen, auf deren Basis Sie dann viel leichter Entscheidungen bezüglich Ihres Lebensstils treffen können.

Auf der Basis von Anregungen, insbesondere aber auf der Basis Ihrer eigenen Erfahrungen können sich

Erkenntnisse, Lebensstil und *Übungen* sinnvoll und hilfreich verflechten. *Erkenntnisse* beziehen sich also zum einen auf Ihre eigenen Erfahrungen, aber in diesen Bereich gehören auch Wissensinhalte, die Sie sich z. B. durch inspirierende Literatur, Seminare oder durch Lehrer- oder Trainerkontakte aneignen.

Mit der Verdeutlichung dieser Verbindungen und Wechselwirkungen möchte ich Ihnen nahebringen, dass auch regelmäßig durchgeführte heilsame Übungen, wenn sie quasi isoliert vom sonstigen Lebensstil stattfinden, nur in den seltensten Fällen ausreichen, um das Gesamttempfinden eines Menschen nachhaltig zu verändern. Deshalb funktionieren „Psychotricks“ nicht. Verstehen Sie diesen Hinweis bitte lediglich als Erfahrungsweitergabe. Es gibt keine rigiden Regeln, sondern nur die Anregung, selbstkritisch das eigene Verhalten zu prüfen und dann eigene Entscheidungen zu treffen. Viele Menschen hören nach einiger Zeit mit heilsamen Übungen auf, weil sie meinen, dass sie nicht wirken, und merken dabei oft nicht, dass das Problem an anderer Stelle zu finden ist. Sehr oft hat es mit dem Lebensstil zu tun, aber natürlich sind auch zurückliegende Erfahrungen relevant.

Wenn Sie also Ihr Urlaubsbewusstsein festigen möchten, sollten Sie sowohl Ihre Lebensführung auf Tendenzen prüfen, die Ihren Übungen entgegenwirken könnten, als auch Ihre Erkenntnisse, die sich auch als Erwartungen und demzufolge als Motivation manifestieren. Wenn z. B. starke Zweifel Ihre Motivation einschränken, holen Sie sich erst genügend Informationen, damit Ihr Erkennen des heilsamen Weges und vor allen Dingen das Wissen um Ihre Entwicklungspotenziale stabiler werden und

Sie sich sicherer und zuversichtlicher fühlen können. Ein weiterer bedeutsamer Faktor für Erfolg und Misserfolg ist die Überprüfung der inneren Impulse. Hier ist besonders zu beachten, welcher Ego-Anteil sich für die jeweilige Situation aktiviert hat. Prüfen Sie bitte selbstkritisch, ob vor Ihren Übungen Ihr innerer Antreiber, Ihr innerer Pedant, Ihr innerer Perfektionist, Ihr innerer Zweifler oder Ihr innerer Faulpelz das Kommando übernommen haben. Solche Persönlichkeitsanteile sind in unserem Alltag oft aktiv und verhaltensdominant. Und alles, was wir regelmäßig wiederholen, wird sich festigen und bei jeder weiteren Gelegenheit vorrangig aktiviert.

Es wurde ja schon erläutert, dass unser Urlaubsbewusstsein sich weder von Druck machenden noch von trägen Ego-Anteilen kultivieren lässt. Im Gegenteil: Es verabschiedet sich einfach. Vielleicht regt das nächste Kapitel in Ihnen Erkenntnisse an, die Sie für Ihren Lebensstil und Ihre Übungen nutzen können.

Wie das Leben zum Urlaub wird
Bewusst und glücklich trotz Krisen und Wandel
Ennenbach, M.
2017, XIII, 143 S. 22 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-54270-5