

wurzeln

Ein Lebensbuch

Herausgegeben von
Leila Adjemi

Mit einem Geleitwort von
Werner Faix

KLÖPFER&MEYER

ANETTE SOMMER

Die Autorenbeiträge im Überblick

Einleitung

Eine gute ›Erdung‹ als Voraussetzung für Gesundheit und Lebensqualität wird in den unterschiedlichsten Lebensbereichen oftmals wie selbstverständlich vorausgesetzt. Bei sich ankommen, runterkommen, sich (rück)besinnen, Work-out, Chill-out... es gibt viele Formen, die je nach Lebenszusammenhang ein bisschen anders ausfallen. Kann man dies als ›Erdung‹ bezeichnen? Oder was steckt eigentlich hinter diesem Konzept? Was ist dieses ›Erden‹ denn tatsächlich? Warum ist das so wichtig? Und wie geht das?

Stress im Berufsalltag, permanent hoher Leistungsdruck und eine Arbeitswelt, die von einem rasanten Wandel mit unzähligen unbekanntem Variablen geprägt ist, bringen eine neues Phänomen hervor: Das Burn-out. Noch ist man sich nicht einig, ob es überhaupt als Krankheitsbild einzustufen ist. Aber sicher ist es ein Phänomen, ein Zustand, eine Phase, die keiner gerne erleben möchte.

Hinter der Fragestellung dieses Buches stehen ganz pragmatische Überlegungen. Ohne Erdung geht es nicht. In allen Heilberufen, in den kreativen Berufen, im Coaching, selbst in den Wissenschaften gilt es – ähnlich wie im Pflanzenreich – zunächst einmal die Wurzeln zu stärken, bevor die eigenen Höhenflüge beginnen können. Damit sind wir bereits bei einer wichtigen Erkenntnis, die in diesem Buch ebenso wie die Fragen nach dem *Wie* und *Warum* aus unterschiedlichen beruflichen Erfahrungsrichtungen Thema ist. Die Wurzeln sind die Voraussetzung für das Eigentliche: das Leben. Und diesem Leben sind gleichsam Flügel verliehen. Jedem einzelnen. Es ist an uns, diese zu nutzen,

um ganz und heil zu sein. Sei es eine kreative Tätigkeit – ein Text, ein Bild, ein Lied, ein Schauspiel, eine Bewegung oder ein Tanz – oder das schöpferische Wirken und Mitgestalten im politischen, beruflichen, sozialen und familiären Alltag, was dazu beiträgt, diesem ›Flug‹ einen freudvollen individuellen Ausdruck zu verleihen.

Wenn hier das Thema ›Erdung‹ im Vordergrund steht, dann geht es gleichzeitig darum, WIE wir in dieser Welt SIND: Wie wir wurzeln und uns den Herausforderungen des Lebens stellen – ein Lebensbuch also.

Die Autorinnen und Autoren arbeiten jeder auf ihre ganz individuelle Weise heraus, wie eine gute ›Erdung‹ hilft, wirkungsvoll an die eigenen Ressourcen anzuknüpfen, um sich hier auf diesem Planeten frei und selbstbewusst bewegen zu können. Und darum geht es offenbar zu allererst: um Bewegung. Der menschliche Körper ist gemacht, um sich zu bewegen, damit er überhaupt begreifen kann, wo er hier ist, damit er sich orientieren und dann auch selbst verändernd eingreifen und mitwirken kann. Einerseits gilt es dabei, immer wieder Grenzen zu ziehen, andererseits mit dem Horizont im Blick auch zu neuen Ufern aufzubrechen – zunächst ganz körperlich, dann auch im Zuge der kognitiven Entwicklung geistig in Bewegung sein, in Bewegung bleiben, in Bewegung setzen. Aber: gut geerdet, gut verwurzelt.

LEILA ADJEMI, Trainerin und Coach für Körpersprache und Stressmanagement, verbindet den Flamencotanz mit dem Training von Körpersprache und Ausstrahlung für Executives, Ärzte und Politiker. Sie sagt: »Alles, was ich denke, tue oder nicht tue, manifestiert sich im Körperlichen und wird nach außen hin sichtbar und spürbar!«. So geht es in ihrer Arbeit vor allem um ein »Sich seiner Selbst bewusst sein«. Und dabei hilft das Medium Flamenco. Ihr Aufsatz zeigt auf, wie sie dazu kam, die Elemente Executive-Training für Körpersprache mit dem sehr bodenverhafteten Flamenco zu verbinden und wie sie mit Hilfe von ›Erdungs‹-Übungen sowie den neuesten Neurowissenschaften ihre Teilneh-

mer dabei unterstützen kann, ihr Charisma bzw. ihre Ausstrahlung bei Auftritten aller Art bewusst beeinflussen zu können.

Gerade für Menschen in leitenden und verantwortlichen Positionen reicht Fachkompetenz allein meist nicht, um erfolgreich zu sein. Die Sensibilisierung in Bezug auf die eigene Körpersprache und die Körpersprache der anderen erweist sich als wirkungsvolles Sprungbrett für jeden Auftritt. Ein guter Bodenkontakt ist dafür eine elementare Voraussetzung, denn gerade unter Stress geht die ganze Aufmerksamkeit in den Kopf. In solchen Fällen bewusst gegensteuern zu können und die Aufmerksamkeit wieder in den Körper zu lenken hilft, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und mit Haltung, Stand und Eindeutigkeit zu kommunizieren.

Flamenco vermittelt dieses bewusste ›Sein‹ im Körper auf spielerische, freudvolle Weise. Indem die Übungen dazu körperlich so intensiv wahrgenommen werden, sind sie direkt im körperlich-organischen Gedächtnis abgespeichert und können jederzeit innerhalb von Sekunden abgerufen werden. Das Begreifen von Bewusst-Sein, tänzerischen Zusammenhängen und Bewegungsintentionen führt letztlich zu einem besseren Körpergefühl und in der Auseinandersetzung damit zu einer klaren, eindeutigen Präsenz – verwurzelt in einer authentischen Identität.

Der Physiker **THILO HINTERBERGER** arbeitet in seinem Beitrag unter anderem am Beispiel eigener experimenteller Forschung heraus, dass es für die Menschen nicht um die Wurzeln gehen kann, wie wir sie von Bäumen und Pflanzen kennen. Obgleich die Verwurzelung den Menschen ein zutiefst eigenes Bedürfnis ist. Die Tatsache der Bewegung und Ortsunabhängigkeit des Menschen bringt es mit sich, dass das Bewusstsein – eine geistige Form der körperlichen Präsenz – die Funktion der ›Erdung‹ übernehmen muss, verstanden als eine Verankerung im ›Jetzt‹. Damit geschieht die ›Erdung‹ im Bewusstsein darüber, dass und wie wir JETZT und hier auf dieser Erde tätig sind. »Wir können zwar für die Zukunft planen, aber ausgeführt werden muss der

Plan in einem ›Jetzt‹ und auch die Wirkung wird wieder in einem ›Jetzt‹ erlebt«.

KATHRIN KNISPEL geht in ihrem Beitrag aus einer phänomenologischen Sicht und vor dem Hintergrund ihrer Erfahrung als Persönlichkeitscoach einfühlsam darauf ein, wie sich dieses menschliche Bewusstsein, die jeweils individuell ausgeprägte Präsenz im ›Jetzt‹, entwickelt: Zunächst über die Beziehung zum eigenen Körper, an deren Anfang die Geburt steht. Dann im weiter gefassten Feld in der Beziehung zur Umwelt, geprägt durch die unterschiedlichen Standpunkte und die Verantwortung, die man dort zu übernehmen vermag. Und letztlich in der Interaktion der Person mit ihrer Umwelt. »Erdung heißt, entsprechend seines Selbst und seiner Möglichkeiten zu leben und zu wirken«.

Der hier angeführte Auftrag, schöpferisch tätig zu sein, gilt selbstverständlich für alle Menschen. Professionalisiert haben dies die Kreativen und Kulturschaffenden: Die Schriftsteller, die Poeten, die Sänger, die Tänzer, die Schauspieler, die Maler... Von ihnen sollten wir lernen können, wie wir uns erden, um kreativ zu sein. Sie kennen die Methoden, und sie kennen die damit verbundenen Freuden und Ängste. Doch nicht nur bei ihnen hat die Erdung eine lange Tradition. In den asiatischen Kampfkünsten wird altes Wissen rund um eine gute Bodenhaftung vermittelt, das verstärkt auch in der modernen Gesellschaft an Bedeutung gewinnt. Warum es für uns manchmal nicht so einfach ist, einen guten Stand zu haben, erläutern uns jene, die ihre berufliche Erfahrung als Therapeuten und Trainer in der Körperarbeit gesammelt haben. Und schließlich wird der Kreis geschlossen, indem sich auch diejenigen zum Thema ›Erdung‹ äußern, die als Unternehmensberater und Coach täglich mit Menschen in verantwortlichen Leitungspositionen zu tun haben. In ihrer Arbeit mit den sogenannten Executives wird die Notwendigkeit einer guten Erdung offensichtlich für die Bewältigung des persönlichen,

beruflichen und letztlich auch des gesellschaftlichen Lebens in einer sich selbst beschleunigenden, rast- und zeitlosen Arbeitswelt, die sich ständig wandelt und selbst überholt.

ELKE PFEIFFER arbeitet als Regisseurin mit Schauspielern. Im Vordergrund steht dabei immer die Inszenierung eines Theaterstücks. »Hier verschwindet das Persönliche, indem es sich zeigt. Erinnerungen, in den Körper eingeschrieben, haben eine andere Gestalt angenommen in der Rolle.« Im Vorfeld, in der Phase der Erdung sozusagen, muss man daher »eintauchen in die eigene Geschichte. Staub aufwirbeln auf der Suche, mit sich in Kontakt zu kommen – nach dem, was einen ausmacht. In sich hineingehen – und (neu) aus sich heraustreten ... Zu den Wurzeln: den persönlichen Schatz an Erlebtem als solchen erkennen«. Der Weg in die persönliche Geschichte führt dabei meist über körperliche Empfindungen und sinnliche Eindrücke als direktem Weg mitten in die Fülle eigener Erfahrungen, die bis in die vorsprachliche Entwicklungsphase zurückreichen können.

Auch **DORIS MERZ** versteht den Probenprozess als Erdungsprozess. Für die Schauspielerin und Schauspieltrainerin ist Theater die Erforschung des Sich-Kennens – als Mensch, als Schauspielerin/Schauspieler und als Figur. »Nur über ein tiefes Beteiligtsein im Spiel können wir die Lebendigkeit der Figuren transparent werden lassen. Es bedarf Neugier und Freude, um an der eigenen Bewusstheit arbeiten zu wollen – sich auf diesen Prozess der Erdung einzulassen.« Wir bekommen einen Einblick, wie die Autorin in ihrer Arbeit diesen Prozess unterstützt.

Bei beiden Autorinnen geht es dabei zunächst darum, eine Rückbesinnung auf die eigenen Erfahrungen anzuregen, um spielerisch motiviert aus eigenen Empfindungen schöpfen zu können. Indem man die persönlichen Erlebnisse und die aufrichtige Auseinandersetzung mit diesen eigenen Gefühlen als Ressource

nutzt, kann man der Figur im Theaterstück näher kommen und sie besser verstehen. Zugleich bietet die Verwurzelung in der persönlichen Geschichte Halt und eine klare Orientierung, um sich nicht in der Rolle zu verlieren. Dann ist man frei, für die Zeit des Schauspiels ein anderer zu sein.

WALLE SAYER ist Autor und Dichter. In seiner Auswahl an Gedichten führt er uns auf poetische Weise in Szenen, Sequenzen, Erinnerungen, Eindrücke und Momente des Seins. Eine lebendige Erinnerung – sinnlich, örtlich, räumlich – führt dazu, dass die vergangene Zeit nicht vergessen ist. »Der Küchenschrank, der Jahrzehnte darauf, als Überbleibsel dann, abgelauget und restauriert, sperrig da im Eck steht und dich mit seinem Dastehen zum Kustos deiner Herkunft macht...«, solche Erinnerungen sind Wurzeln in der Zeit, die bis in die Kindheit reichen. Die eigene Vergangenheit wird als lebendige persönliche Erfahrung durch Worte in Bildern wiederbelebt und erzeugt damit ein geradezu sinnlich erlebtes Gefühl von Geborgenheit in der ganz persönlichen Heimat selbst gelebten Lebens.

Auch **THOMAS VOGEL** ist als Schriftsteller geübt darin, Bildern, Räumen und Geschichten mit Worten Leben einzuhauchen. In seinem Beitrag ermutigt er die Leser, sich selbst zu schreiben und damit gewissermaßen Grabungsarbeit zu leisten, um auf diese Weise die eigenen Wurzeln zu nähren und zu pflegen. »Doch dann, plötzlich: ein altes Foto, eine Melodie, ein paar Worte. Ein Geruch kann es auch sein, Salz auf den Lippen. Irgendwas lässt dich innehalten, und du weißt noch gar nicht, was da mit dir passiert. Aber du ahnst, dass es mit dir zu tun hat. Und mit dem, der du einmal warst. Und deine Neugierde ist geweckt, wenn auch begleitet von gemischten Gefühlen.«

Thomas Vogel gibt darüber hinaus ganz konkrete Hilfestellungen, wenn sich einer, von Neugierde geweckt, an solch Grabungsarbeit machen möchte. »Doch so einfach lässt sich die

Erinnerung auch wieder nicht locken, würde ja vielleicht gerne ans Tageslicht kommen, aber du hast dich, ungewollt vielleicht, so gut es ging gegen alles, was war, abgeschirmt, dass da keine Erinnerung an Früher durchkonnte. Mach aus den Befragungen deiner Erinnerungsstücke deinen Freizeitspaß. Spaß im besten Sinn des Wortes. Ein Vergnügen, das dich dir näher bringt, dem Kind, das du warst und das noch in dir steckt und auf seine Befreiung wartet.«

Diese Grabungsarbeit nach den eigenen Wurzeln ist damit verstanden als ein Graben nach der eigenen Quelle der Kraft und Freude, nach dem Ursprung dessen, was man (heute) ist und eine Ressource, aus der man schöpfen kann. Das Hilfsmittel, das der Autor mit auf den Weg gibt, ist die Sprache, mit der wir Geschichten erzählen – in diesem Fall die eigene; so, wie wir sie erlebt haben.

Für **ELKE VOLZ** ist das Medium, um zum Ursprung der Kraft und Lebensfreude zu gelangen, das Singen: »Im Singen liegt meine Sehnsucht. Im Singen liegt meine Sehnsucht nach mir selbst. Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Erfüllung und nach Mitteilung. Im Singen liegt meine Sehnsucht nach fliegen lernen und Wurzel schlagen. Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Gott in allem und in mir.«

Das Singen selbst erdet in der Kraft, die in allem Leben steckt. »Einen Ton zu erzeugen ist wunderbar. Er nimmt mich mit, er trägt mich weg und doch zurück zu mir. Mit einem Ton zu verschmelzen, eins zu werden, nur noch Schwingung zu sein ist ein wunderbares Gefühl.« Und das Singen ist zugleich das Instrument, um selbst schöpferisch tätig zu sein, sich zu entfalten. »Ich verschenke mich ins Jetzt. Und fange ein Lied ein – für den Moment.« In einer Auswahl an Liedtexten findet das Thema seine Variation. »Mutter Erde hör' mein Rufen. Deine Kräfte will ich suchen. Diesen Halt, den Du mir gibst, spür' ich tief in mir.«

Das Singen, vielmehr die Stimme, beschäftigt auch **BARBARA E. RIES**. Sie setzt sich als Lehrlogopädin und Sängerin intensiv mit dem Stimmorgan und seiner Funktion auseinander. In ihrem Beitrag wird deutlich, wie die Stimme bzw. der Stimmklang gleichsam Ausdruck der Identität des Menschen und seiner Persönlichkeit ist. Das, was jeden einzelnen an Erfahrungen, Verhaltensmustern und Stimmungen prägt, ›bestimmt‹ ihn, denn der körperliche Organismus ist derart komplex verwoben, dass schon jeder Stimmungsumschwung im Atemmuster und in der gesamten Muskulatur eine Entsprechung findet.

Haltungen kann man mit etwas Übung von außen sehen und von innen spüren. Doch es ist der Stimmklang, der sowohl von außen als auch von innen das »Wesen hörbar werden lässt, der von uns erzählt und der uns verrät«. Die Arbeit mit der Stimme wird in diesem Sinne zur Grabungsarbeit. Dabei geht es darum, den eigenen Haltungen körperlicher und seelischer Art, die ihre Wurzeln in der persönlichen Geschichte haben, über das Spüren ›auf die Spur zu kommen‹.

Die Arbeit mit der Stimme ist damit auch ein Prozess der ›Erdung‹ im sehr konkreten Sinne des Wortes, die Erde unter sich zu spüren. »Geerdet sein, Boden unter den Füßen haben, bildet das Gegengewicht zur Öffnung nach oben ... Das Unten und Oben macht die Mitte erst möglich. Mit der Erde verwurzelt können wir uns dem Himmel öffnen und die eigene Mitte erleben.« In der eigenen Mitte ist man bei sich, der ganz persönlichen Ressourcenquelle angekommen. »Wenn die Stimme aus der Mitte klingt, strahle ich Selbstbewusstsein und Authentizität aus. Erst wenn ich bei mir angekommen bin, ist das Potential frei, um authentisch mit der Umwelt in Kontakt zu treten.«

SUSANNE BECKMANN geht in ihrem Beitrag vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen als Heilpraktikerin und Körpertherapeutin ebenfalls darauf ein, wie wir uns leichter tun können, aus dieser eigenen Mitte heraus, an dieser Mitte ausgerichtet, aufge-

richtet zu sein. Die wichtigen Konzepte in diesem Zusammenhang sind Zentrierung, Expansion und Kontraktion. Sie bestimmen das dynamische Sein. »Aufrichtung ist kein endloses Sichstrecken. Es ist ein natürliches Pendeln um ein Gleichgewicht. Alle Lebewesen pendeln zwischen Expansion und Kontraktion hin und her.« Diesen Prozess betrachtet die Autorin auf der Ebene von Muskeln und Bindegewebe, der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Lehre und der Meridiane. Sie zeigt dabei auf, wie der Körper sein Gleichgewicht zwischen Halt und Elastizität sucht. ›Erdung‹ ist nichts Statisches. »Gesund ist ... der dynamische Wechsel je nach Situation.«

›Erdung‹ ist damit auch verstanden als das Ausrichten des eigenen Lebens an der inneren Achse. ›Erdung‹ vor diesem Hintergrund setzt voraus, diejenigen Faktoren zu identifizieren, die sich beugend auf die Schwerkraft auswirken und dazu führen, dass der Körper von seiner mittleren Achse abweicht. Der Zusammenhang zwischen äußerer Körperhaltung und innerer geistiger Ausrichtung ist sehr eng. Der Weg zu einer äußeren und inneren Aufrichtung führt daher einerseits über verschiedene Methoden der Körperarbeit. Andererseits können auch tiefgreifende Prozesse in Gang gesetzt werden, wenn man den Fokus auf mentaler, geistiger Ebene verändert und so das eigene Leben stärker an der inneren Achse ausrichtet. Dazu werden spezielle Meditationsübungen exemplarisch vorgestellt.

Eng angelehnt an die Fünf-Elemente-Lehre der chinesischen Tradition arbeiten auch die Stockkampftainer und Tanzlehrer **PIA ANDRÉ** und **MICHAEL ANDRÉ-KORBL**. ›Erdung‹ ist dabei jedoch keineswegs als ein besonders stark ausgeprägtes Element Erde zu verstehen, das z.B. in einem starken Bedürfnis nach Halt und Stabilität seine Handlungsmotivation findet. »Dies ist ... nur ein Symptom, eine Ausprägung in einer Richtung. Betrachtet man das System der Elemente, in das die Erde eingebettet ist, kommt man zu dem Schluss, dass es hier nicht um eine einseitige

Konzentration auf nur ein Element gehen kann, sondern dass alle Elemente betrachtet werden müssen, und dass als grundlegender Gedanke eine Harmonie der Elemente das Ziel ist.« Auch hier steht die Balance im Vordergrund – ein dynamischer Prozess, in jeder Situation das Gleichgewicht zwischen Gravitationskraft und Fliehkraft neu zu finden.

Im Zusammenhang mit ihrer Trainingspraxis zeigen die Autoren auf, dass gerade das 5. Element, die Leere, das in der westlichen Tradition weniger bekannt ist, große Bedeutung hat. »Leere ist in allen Elementen enthalten und bietet zugleich die Möglichkeit, alle Elemente zu verbinden, Schwerpunkte zu bilden, auszugleichen und Harmonie zu erzeugen.« Der praktische Weg, diese Freiheit und Flexibilität im Umgang mit jeder Situation zu entwickeln, bildet das »Innehalten«, verstanden als ein innerliches und auch äußerliches Zur-Ruhe-Kommen. Einige Übungen vermitteln einen Eindruck davon, wie es sich trainieren lässt, innerhalb von Sekunden die Situation als Ganzes wahrzunehmen, dann zu entscheiden, was zu tun ist, und schließlich mit Ruhe und Gelassenheit in die Aktion zu gehen. Die Erde spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie ist Ausgangspunkt und Orientierung zugleich. »Wo befinde ich mich in diesem Moment im Kontakt mit der Erde?« Sie ist immer da. Wir müssen diese Tatsache nur zulassen. Dann schöpfen wir daraus auch die nötige Gelassenheit für unser Tun.

Mit dem Beitrag von **GILES ROSBANDER** wird das Thema Erdung aus Sicht der Tradition der Kampfkunst des Tai-Chi Chuan vertieft. Wie bereits in den meisten der vorhergehenden Artikeln angesprochen gilt auch hier: »Als aufrecht gehende Menschen, als prinzipiell vertikal ausgerichtete Lebewesen, haben wir die Erde unter den Füßen und den Himmel über dem Kopf. Wir leben mit einem gleichzeitig wirksamen Unten und Oben. Unten und Oben ergänzen einander und helfen, ein Ganzes zu bilden. Vielleicht ist es diese existenzielle Gegebenheit,

die dafür sorgt, dass wir die erlebte Welt so gerne in Gegensätzen auffassen und verstehen.«

Insbesondere Situationen, die eine größere Körperanspannung verursachen, z.B. Konfliktsituationen, engen den Menschen ein, treiben ihn in ein rigides Flucht-oder-Kampf-Muster. »Wenn sowohl ›unten‹ als auch ›oben‹ klar ist und in Wechselwirkung miteinander tritt, dann entsteht viel Raum und auch Nuancen dazwischen haben Platz. Dies trifft sowohl auf die körperlichen Bewegungsmöglichkeiten als auch auf das Denken zu. Wir finden zurück in einen Zustand der Flexibilität, wo wir auch mehr inneren Raum zum Atmen haben.« Es geht darum, in jeder Situation eine Balance zwischen Grenzziehung und Öffnung zu erreichen. Auch hier dienen Übungen zur Veranschaulichung. Finden wir diese Balance, indem wir uns verwurzeln, aufrichten, zentrieren und ins Lot bringen, dann können wir die Ressourcen des ›Aufrecht-Seins‹ nutzen. Gut geerdet ist der Mensch, sich »gleichermaßen aufrichtend und überschüssige Spannung lassend. Das ist keine rigide Position, sondern eine ›innere Bewegung‹ – als würden wir stetig leicht nach oben ›steigen‹ und stetig leicht nach unten ›sinken‹.«

GERT HINSENKAMP, Trainer für Kampfkunst und Führungskräfte, veranschaulicht in seinem Beitrag die Grundgedanken des Ki-Jutsu, einer japanischen Kampfkunst, deren wörtliche Bedeutung übersetzt werden könnte mit ›im Tun der ureigenen inneren, universellen Energie folgen‹.

›Im Ki‹ sein bedeutet, im Kontakt mit den inneren Bildern, bzw. dieser ureigenen, universellen Energie sein. »Im Ki‹ führen wir unsere natürliche Körperbewegung vollkommen mühelos aus – als ob unser Gegenüber uns gar nicht festhalten würde. Man könnte auch sagen, wir lösen uns ›im Ki‹ aus der Situation heraus und setzen uns in einen erweiterten Gesamtzusammenhang.« Anhand verschiedener Übungen wird deutlich, was auch in den Artikeln zuvor bereits erläutert wurde. Geerdet sein bedeutet in

diesem Verständnis, »im Ki« zu sein, d.h. sich immer wieder mit der ureigenen inneren, universellen Energie zu verbinden. Es gilt, innezuhalten, sich auszurichten an der eigenen Mitte, sich zu orientieren im Raum, im »Jetzt« anzukommen und den Blick weit zu machen, um kreativ mit den Gegebenheiten umzugehen und dabei frei von Mustern schöpferisch und konstruktiv auf die Umwelt einzuwirken. Dabei wird das Prinzip des Ki-Jutsu nicht nur im Sinne der Kampfkunst, sondern auch für den wirkungsvollen Umgang mit Konfliktsituationen z.B. in Berufsalltag und Krankheit, als praktische Anleitung vermittelt.

RÉMI DENOIX ist Master of Ethical Management, systemischer Organisationsberater und International Executive Consultant. Seine berufliche Erfahrungswelt ist geprägt durch immer mobiler lebende, globaler agierende und letztlich »entwurzelte« Menschen. Er stellt sieben Thesen aus dem Change Management vor, die eine Hilfestellung geben können, in einer sich derart schnell wandelnden Lebens- und Arbeitswelt dennoch gut geerdet zu bleiben. Insbesondere wenn man professionell gefordert ist, sich in permanenter Veränderung zurechtzufinden und dabei Verantwortung auf hohem Niveau wahrzunehmen, ist es unerlässlich, die nötige »Bodenhaftung« zu wahren – ohne sich deswegen allerdings aus Angst vor dem Unbekannten nicht von der Stelle bewegen zu wollen.

Seine erste grundlegende These ist, dass sich eine Führungskraft von einer Führungspersönlichkeit unterscheidet. Ein gewaltiger Kraftakt allein reicht nicht. Veränderungsprozesse sollten durch eine Persönlichkeit gelenkt werden, die in einem inneren Wertesystem geerdet ist. Aufgrund ihrer guten Erdung ist sie auch mit einer hohen Ambiguitätstoleranz ausgestattet, um durch das Unerwartete, Unbekannte und Unkontrollierbare nicht den Halt zu verlieren.

Eine Führungspersönlichkeit muss sich über das »Warum?«, über den »Grund« der Veränderungsprozesse im Klaren sein. Sie

muss das Spannungsfeld aushalten, sie muss einen Kurs halten können – und dabei navigieren zwischen Stabilität und Instabilität, zwischen Verwurzelung in der Tradition und innovativer Progression. Der Weg durch die Veränderungsprozesse, die Erlebnisse, Eindrücke, Gefühle müssen bewusst integriert werden, um wie »beim Ankommen nach einer langen Reise« damit gleichsam »neue Wurzeln schlagen« zu können. Dies kann nur gelingen, indem man die Komplexität der Realität auf das Wesentliche zu reduzieren weiß. Bei allen anstehenden Entscheidungen in der Vorwärtsbewegung ist es jedoch auch wichtig, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, gewissermaßen als eine Form der Unternehmens- »Wurzeln«, nicht zu vergessen und sie entsprechend zu pflegen – d.h. ihnen eine gute Orientierung zu geben und sie in diesem Prozess von »schon« und »noch nicht« weder zu überfordern, noch zu unterfordern. Denoix schließt mit der These, dass es im Change Management »Kapitäne« erfordert und keine »Museumswärter«. Dem Widerstand muss mit Beweglichkeit, der Angst mit Gestaltungsfreude begegnet werden. Dazu reicht es nicht, Veränderungen einfach mit aller Gewalt durchsetzen zu wollen. Sie müssen aus einer tief verwurzelten Überzeugung vorgelebt werden.

Zum Abschluss gibt der Unternehmensberater **STEPHAN TEUBER** einen Einblick in seine Coachingerfahrung mit Managern in Wirtschaftsunternehmen. Hier wird »Erdung« als der Weg aus einer persönlichen und letztlich auch globalen Entscheidungskrise verstanden.

Als Executive Coach erlebt der Autor die Führungskräfte im Kampf gegen den Overload, den Zeitdruck und die meist selbstgemachten kommunikativen Unternehmensstrukturen – und dabei weniger im Prozess einer konstruktiven Entscheidungsfindung als in handfesten Entscheidungskrisen. Seine praktischen Coachingbeispiele erinnern anschaulich an die bereits zuvor in den Aufsätzen besprochenen Anregungen und Erdungshilfen:

Ruhe finden. Nicht durch die Angst vor Fehlern in die Anspannung gehen. Den Blick für das Ganze wahren. Sich auch unter Druck Zeit nehmen. Es gibt dazu ein passendes chinesisches Sprichwort: »Wenn du es eilig hast, geh langsam.«

Versucht man, all das in den verschiedenen Beiträgen Gesagte zusammenzufassen, wäre man gewissermaßen dann geerdet, wenn man seine Balance in der Bewegung findet – gut verbunden mit den eigenen Wurzeln und doch offen im ›Jetzt‹ für das, was kommt. Dann ist man bereit, aus den eigenen Ressourcen schöpfend tätig zu sein und in der Gegenwart wirkungsvoll Einfluss zu nehmen. Es scheint fast so, als liege die Voraussetzung dafür, erfolgreich und erfüllt zu *sein*, in dieser Beweglichkeit, sich in jeder Situation neu im ›Jetzt‹ auszurichten.

Damit sind wir unweigerlich auf den Körper zurückgeworfen. Denn Voraussetzung für jede Form von Beweglichkeit, auch einer Beweglichkeit im Geiste, ist körperliche Vitalität. Der menschliche Körper ist die Ressource für Vitalität. Knüpfen wir an diese Lebenskraft an, setzen wir Energie frei, die uns dann unmittelbar zur freien Verfügung steht.

Es ist an uns selbst, dieser dann in einer uns angemessenen Form individuellen Ausdruck zu verleihen. Damit sind wir schöpferisch tätig – in spektakulären, großartigen Entscheidungsmomenten, bei der Umsetzung tiefgreifender Veränderungsprozesse, aber auch in den schlicht anmutenden Dingen des Alltags, in jedem Augenblick. Vor dem Hintergrund der hier diskutierten Beiträge könnte man zu dem Schluss kommen: In einem gut geerdeten, kreativen *Sein* liegen nicht nur der Weg zum beruflichen Erfolg, sondern auch der Auftrag jedes Menschen sowie die Quelle eines erfüllten, gesunden, zufriedenen Lebens.

INHALT

Wie es zu diesem Buch kam	
LEILA ADJEMI	5
Geleitwort	
WERNER FAIX	7
Die Autorenbeiträge im Überblick	
<i>Einleitung</i>	
ANETTE SOMMER	9
AUTORENBEITRÄGE	
Flamenco – Ausstrahlung und Körpersprache für Executives	
<i>Keine Angst vor dem eigenen Charisma</i>	
LEILA ADJEMI	25
Bewusstsein, Präsenz und Verbundenheit	
<i>Das Gehirn als Ersatzorgan für fehlende Verwurzelung</i>	
THILO HINTERBERGER	43
Was bedeutet Erdung?	
<i>In-Beziehung-Geben mit dem Leben</i>	
KATHRIN KNISPEN	53
Eintauchen, damit man brennen kann	
ELKE PFEIFFER	64
Das Andere in uns	
<i>Freude und Angst in der Schauspielerei</i>	
DORIS MERZ	68
Sag statt Boden Erdreich, schon stehst du woanders...	
<i>Gedichte</i>	
WALLE SAYER	72
In jedem Bruchstück liegt das Ganze	
<i>Von der Lust, sich zu erinnern</i>	
THOMAS VOGEL	78

Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Erde und Himmel ELKE VOLZ	85
Wenn das Stehen stimmig ist <i>Vom Suchen und Finden der Stimme als Weg zu sich selbst</i> BARBARA E. RIES	90
Halt und Aufrichtung durch die innere Achse <i>Wir brauchen feste Wurzeln, um unsere Mitte zu finden und uns nach dem Höheren auszurichten – alte und neue Ansätze aus Meditation und Körpertherapie für eine Aufrichtung von innen heraus.</i> SUSANNE BECKMANN	113
Das Thema Erdung im Zusammenhang mit dem System der fünf Elemente <i>Aus der Sicht der Kampfkünste und des zeitgenössischen Tanzes</i> PIA ANDRÉ UND MICHAEL ANDRÉ-KORBL	143
Auf dem Boden der Tatsachen? <i>Beobachtungen, Thesen, gewagte Sprünge und mögliche Strategien</i> GILES ROSBANDER	165
Ki-Jutsu <i>Leben aus der Mitte ... gestalten!</i> GERT HINSENKAMP	185
Verwurzelte Führungspersönlichkeiten <i>Standfest und doch flexibel</i> RÉMI DENOIX	211
Wege aus der Entscheidungskrise <i>Entscheidungskompetenz als Zukunftsschlüssel</i> STEPHAN TEUBER	233
AUTORENVERZEICHNIS	255

© 2012 Klöpfer und Meyer, Tübingen.

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-86351-034-3

Redaktion www.wörtertanz.de: Anette Sommer, Reutlingen.

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Bildes v. Hayde Ansari, Karlsruhe:

Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen.

Herstellung: Horst Schmid, Mössingen.

Satz: CompArt, Mössingen.

Druck und Einband: Pustet, Regensburg.

Mehr über das Verlagsprogramm von Klöpfer & Meyer

finden Sie unter: www.kloepfer-meyer.de