

Der entscheidende Einfall - Selbsthilfe bei Fragen der Selbstorganisation II

Wenn Sie sich selbst einigermaßen gut kennen, werden Sie sich angemessene Antworten auf folgende Fragen geben können:

Fallen Ihnen in Ihrer Arbeit die entscheidenden Dinge zum richtigen Zeitpunkt ein? Tauchen Aufgabenstellungen, an die Sie nicht mehr gedacht hatten, in Ihrem Bewusstsein zu einem Zeitpunkt auf, an dem es bereits zu spät ist oder genau dann, wann sie getan werden müssen?

Oder, ein wenig anders formuliert:

Was tun Sie dafür, dass Ihnen die Dinge, die jetzt und heute wesentlich sind, auch exakt zum entscheidenden Zeitpunkt einfallen?

Gar nichts? Sie überlassen das Ihrem Terminkalender, Ihrer täglichen To Do-Liste oder einem Computerprogramm, das mit den erforderlichen Daten gespeist wird?

Das kleine, aber entscheidende Plus besteht darin, das eine (Terminkalender, To Do-Liste, PC-Unterstützung) zu tun und das andere nicht zu lassen.

Was ist in diesem Fall „das andere“?

Sie können sich durch unscheinbare, allerdings regelmäßig vollzogene kleine Maßnahmen gleichsam dazu präparieren, dass Ihnen wesentliche Dinge so einfallen, wie sie Ihrer inneren To Do-Liste entsprechen, auch wenn Sie sie nicht aufgeschrieben haben sollten.

Das eine ergänzt das andere. Und gelegentlich würzt „das andere“ das erstere exakt mit den Spurenelementen, die Sie nicht aufgeschrieben haben, weil sie für die Dimension der Aufzeichnungen nicht wesentlich genug erschienen. Für die Dimension „Der Ton macht die Musik“ mögen sie jedoch entscheidend sein.

Was also tun?

Nehmen Sie sich für einen kurzen täglichen Zeitraum – empfehlenswert ist der Morgen, bevor Sie mit sämtlichen Tagesaufgaben, –pflichten und –themen konfrontiert und von diesen absorbiert sind – folgendes vor:

Widmen Sie sich einige Minuten am Stück einem Thema, das über das aktuelle Tagesgeschäft hinaus etwas Wesentliches für Sie darstellt. Wesentlich zum Beispiel im Sinne einer Orientierung, eines Wertezusammenhangs, einer erfrischenden ästhetischen Erfahrung, eines ideellen Ziels, eines für Sie wesentlichen Erkenntnis- oder Glaubensinhalts.

Wichtig ist, dass Ihnen der gewählte Inhalt in tieferem Sinn wirklich etwas bedeutet. Schauen Sie hin, denken Sie über ihn nach, empfinden Sie den Gehalt des gewählten Gedankens, (Sinn-)Bildes oder Gedichts.

Tun Sie dies regelmäßig (sprich so, wie Sie es sich vornehmen: dreimal die Woche, fünfmal die Woche, jeden Tag, zu einem festgesetzten Zeitpunkt), ohne allzu häufig den Gegenstand zu wechseln. Nach einiger Zeit fügen Sie folgendes hinzu:

Genauso wie Sie sich für ein kurze Zeit auf einen Gegenstand Ihrer Wahl eingelassen und konzentriert haben, wenden Sie nun, in unmittelbarem Anschluss daran, Ihre Aufmerksamkeit in übertragenem Sinn Ihrer Umgebung zu: Was tritt hier und jetzt in meiner Erinnerung auf, was tritt in meinem wachen und gleichsam empfangsbereiten Bewusstsein an mich heran? Was kommt mir in diesem Sinn aus meinem „Umkreis“ entgegen?

Im ersten Fall betätigen Sie Ihre Aufmerksamkeit fokussiert, gebündelt. Im zweiten Fall wird die Aufmerksamkeit weit, durchlässig, aufnahmebereit für alles, was sich nun im Bewusstsein einstellen will.

Haben Sie dies eine Zeitlang getan, so werden Sie bemerken, wie sich im geöffneten Bewusstsein der „zweiten Art“ Dinge einstellen, von denen Sie werden sagen können: Welch ein Glück, dass mir das gerade heute noch einfällt! Was für ein Zufall, dass mir dieser entscheidende Gedanke vor der anstehenden Sitzung noch kommt! Und: welche Überraschung, dass mir ausgerechnet jetzt jene Person einfällt, die ich unbedingt in einer wichtigen Angelegenheit ansprechen sollte!

Wenn Sie dranbleiben, werden Sie sich auf diese Weise die Fähigkeit aneignen, Ihre kalendarischen Aufzeichnungen durch die richtigen Einfälle zur rechten Zeit zu ergänzen und zu bereichern.

Nothart Rohlf's