

Herzlich willkommen ...

Haben Sie heute schon gelacht? Herzlich und tief aus dem Bauch heraus? Oder womit gehen Sie täglich in Resonanz? Nehmen Sie das Leben eher bierernst oder lassen Sie gerne einmal fünf gerade sein? Leben und arbeiten Sie in einer humorfreien Zone? Oder motiviert Sie dort wo sie arbeiten, ein Lächeln zu Höhenflügen? Diesen Fragen gehe ich heute auf eine augenzwinkernd-tiefsinnige Weise nach und wünsche Ihnen ein vorweihnachtliches Lesevergnügen. – Geben Sie diese Ausgabe gerne an Interessierte weiter. Haben Sie aber einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschttaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

Alles ist Resonanz, und wie ticke ich?

Wir interpretieren die Welt mit Hilfe unserer Augen und unseres Gehirns, mit den sog. Spiegelneuronen. Dabei nehmen wir die Dinge niemals in ihrer Vollständigkeit wahr. Wir sehen nur Ausschnitte der Wirklichkeit. Was wir tatsächlich erkennen, ist daher relativ und abhängig davon, welche Vorstellungen wir von einer Sache haben und wie wir sie bewerten: Drei Haare in der Suppe sind für den einen viel, auf dem Kopf dagegen wenig. Daraus lässt sich die Frage ableiten, wie ich denn ticke. Betrachte ich mein Glas eher als halb voll oder ist es schon halb leer? Hier ein kleines Bilderspiel:

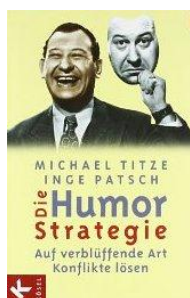
<p>Resonanz- oder Spiegelgesetz</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Was uns im Außen begegnet, hat stets etwas mit uns zu tun.⇒ Wir nehmen nur das wahr & wichtig oder kommen nur in Kontakt, womit wir in Resonanz sind⇒ Unsere Umwelt wird zum Spiegel der Selbsterkenntnis! <p><small>lic.rer.reg. Dipl. Volkswirtin Karin Warncke Coach & Psychologische Beraterin</small></p> <p><small>WarnckeCoaching</small></p>	<p>Engelsgesicht oder Teufelswerk?</p>  <p>Alle Dinge & Wesen haben zwei Gesichter Unsere Resonanz bestimmt, welches wir sehen.</p> <p>Was sehen Sie?</p>
---	---

Der lächelnde Dalai Lama

Das Lachen versetzt uns in einen fast meditativen Zustand. Das Denken steht für einen Moment still, denn es ist unmöglich, gleichzeitig zu lachen und zu denken. Der Dalai Lama, der gerne herzlich lacht, wurde einmal gefragt, weshalb tibetische Buddhisten sehr viel lachen, und er antwortete: "Wenn du lachst, öffnet sich dein Geist für neue Möglichkeiten. Das Denken kreist nicht mehr um Probleme, es bildet sich eine Lücke, in die neues Denken einfließen kann."

„Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist wohl ein Lächeln“ (Victor Borge)

Tipp aus der Bücherkiste



Eine humorvolle Lebenseinstellung hilft, Probleme distanzierter und relativierend zu betrachten und dabei originelle Lösungen zu finden. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist die Verknüpfung spielerischer, humorvoller, »kindlicher« Verhaltensmuster, verbunden mit einer ernsten und gewissenhaften Herangehensweise. Der Buchtitel „Die Humorstrategie“ stimmt kritisch. Doch es geht hier nicht um eine „befohlene Charme-Offensive“, die dazu auffordert, aufgesetzt zu lächeln, den Kasper zu spielen oder jederzeit so zu tun, als gehe es uns gut. Mit vielen Beispielen und Witzen zeigen Michael Titze & Inge Patsch vielmehr, dass derjenige, der sein Alltags- und Berufsleben mit Humor und Gelassenheit meistert, viel besser fährt als der, der seine Ziele verbissen und »bierernst« verfolgt. 15,95 €.

Was ist wichtig? Kommt darauf an, durch welche Brille man es besieht.

Die alte Dame geht in die Apotheke und fragt:
Haben Sie Abitur? Ja!
Und studiert? Selbstverständlich!

Und promoviert? Aber ja!
Mit Auszeichnung? Auch das!
Gut, dann bitte einmal Kamillentee.

Von Hofnarren, Pippi Langstrumpf und modernen Kabarettisten

Der Narr albert gerne herum und hat den Mut, die Wahrheit auszusprechen, wenn andere sich das nicht trauen. Er ist übermütig, aber in seinen Bemerkungen immer weise. Ein „Sprachturner und Bilderakrobat, ein Entertainer und politischer Satiriker“ (Chuck Spezzano). Er ist ein Störenfried, der sich gerade noch an die Grenzen des Erlaubten hält. Im Mittelalter hatte der Narr am königlichen Hof die Aufgabe, die Gegenmeinung einzunehmen und den Mächtigen die Wahrheit humorvoll vor Augen zu führen. Eine gefährliche Gratwanderung. Er durfte sich über seinen König lustig machen, und doch verlor dieser nie sein Gesicht. Heute bringen uns Kabarettisten über den (politischen) Widersinn des Lebens zum

Lachen, prangern Missstände an. Auch Kinder wie Pippi Langstrumpf dürfen den Erwachsenen die unverblümete Wahrheit sagen. Gleiches gilt für die Alten, die sich nichts mehr beweisen müssen. Einem „höheren Gesetz“ verpflichtet, unabhängig vom (Polit)gezänk, dürfen sie nun mit manchen Tabus des Mainstreams brechen und tollkühnprovokant ihre Meinung sagen (vgl.: R. Dahlke: Die Lebensprinzipien. München 2011) – Gerne möchte ich Ihnen an dieser Stelle die Geschichten des islamischen Sufi-Meisters Mullah Nasrudin ans Herz legen. Er lehrte seine Philosophie mit skurrilem Witz und hält den Menschen noch heute auf humorvolle Weise den Spiegels ihres oft absurden Tuns vor Augen.

Mullah Nasrudin suchte etwas auf dem Boden. Was hast du verloren, Mullah? fragte jemand, der ihn suchen sah. Meinen Schlüssel, sagte der Mullah. Und so suchten sie beide auf den Knien danach. Nach einer Weile fragte der andere: Wo genau hast du ihn denn verloren? In meinem Haus, sagte der Mullah. Warum suchst du dann hier draußen? Hier draußen ist mehr Licht als in meinem Haus. – Und: Wo suchen wir manchmal unseren Schlüssel? Zu Hause? Oder da draußen, wo es mehr Licht gibt?

In Resonanz mit unserem inneren Licht

Zur Entwicklung unserer Persönlichkeit gehören neben den weiten auch die inneren Reisen, die sogenannten Auszeiten in der Stille. Sie beschenken uns mit neuen Erkenntnissen über die Zusammenhänge des Lebens und mit innerem Wachstum. Wir kommen stärker mit unserem Unterbewusstsein in Berührung. Manchmal ist dieser Weg allerdings alles andere als einfach. Er gleicht eher einer Bergtour auf verschlungenen Pfaden als einem leichtfüßigen Spaziergang. In diesen Momenten wünsche ich mir manchmal eine Seilbahn, die mich ein Stück mitnimmt. – Innenschau und Selbstreflexion kann eben ziemlich anstrengend sein, vor allem, wenn äußere Pflichten, z. B. Beruf, Familie, Vorrang haben. Deshalb mag dieser Weg nicht für jeden geeignet und bestimmt nicht jedes Alter richtig sein. Junge Menschen, die bildlich gemeint - gerade erst aus dem Inneren aufgestiegen sind, wollen mit ihrer Außenwelt in Resonanz gehen, sie erobern und sich darin selbst mit Haut und Haaren erleben. Diese Lebensphase zu überspringen, ist sicher nicht für jeden gesund. Im Älterwerden dagegen ver-

arbeiten viele ihre über Jahrzehnte im Außen gewonnenen Eindrücke auf einer (meditativen) Reise in ihr Innerstes. Auf der Suche nach Erkenntnis gehen sie in Resonanz mit sich selbst und suchen in der Stille nach der Essenz ihres gelernten Wissens. – Aus der Begegnung mit unserem Inneren geht dabei manchmal Erstaunliches hervor: Wussten Sie, dass L. v. Beethoven in seinen letzten Lebensjahren und in fast völliger Taubheit die Sinfonie No. 9 mit dem berühmten Chorfinales „Freude schöner Götterfunken“ erschuf? So etwas ist wohl nur möglich, wenn der Mensch gelernt hat, mit seiner ureigenen Stille in Kontakt zu gehen und ganz tief in sich hinein zu hören oder gar zu sehen. Kürzlich las ich über eine Stader Künstlerin. Sie male „ohne Konzept, aus dem Herzen heraus“. Sie „versuche, sich von ihren Gedanken freizumachen und ihr Unterbewusstsein ihre Bilder erschaffen zu lassen“. Ihre Werke erinnern mich an den inzwischen weltweit hoch gehandelten Expressionisten Marc Rothko. Seine Farbfeldmalereien entfalten sich meist erst in den Augen des weilenden Betrachters. Einer seiner Drucke hängt in meinem Büro ...