

**Albert Metzler**

# **Free your mind – Das kreative Selbst**

**Selbstbestimmt fühlen  
und denken**



<b>Über den Autor</b> .....	3
<b>Vorwort</b> .....	5
<b>1. Das Selbst und die unendliche Vielfalt der Möglichkeiten</b> .....	9
Das Selbst zwischen Chaos und Stagnation .....	11
Selbsterkenntnis als Schlüssel zur eigenen Struktur .....	16
Eine Reise ins Ungewisse .....	22
<b>2. Selbstbestimmt fühlen und denken</b> .....	29
Die Macht der Gewohnheit .....	30
Denkmuster erkennen und Alternativen entwickeln .....	35
Verantwortung übernehmen und entschlossen handeln .....	40
<b>3. Das gefühlte Selbst</b> .....	49
Sie sind, was Sie fühlen und denken! .....	50
Die Wirklichkeit ist ein Abbild unseres Selbst(-bildes) .....	56
Das Image und das Selbst .....	61
Imagination: Freie Vorstellungskraft ohne Grenzen .....	63
<b>4. Free your mind</b> .....	69
Das kreative Selbst .....	70
Flexibilität statt Stillstand .....	75
Ängste auflösen .....	78
Mut zur konstruktiven Verweigerung .....	82
<b>5. Ihr Selbst ist Ihr bester Coach</b> .....	89
Selbst-Coaching als kontinuierlicher Prozess .....	91
Sich selbst akzeptieren .....	94
<b>6. Kreative Inspiration</b> .....	99
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	103

# 1. Das Selbst und die unendliche Vielfalt der Möglichkeiten

*Das Große ist nicht,  
dies oder das zu sein,  
sondern man selbst zu sein.*

Sören Kierkegaard

Das Gefühl der Stagnation und der daraus resultierende Wunsch nach Veränderung und nach einem Fortschritt in der persönlichen Entwicklung sowie die Suche nach neuen Handlungsmöglichkeiten geben in der Regel den Anstoß für die Inanspruchnahme eines professionellen Coachings. Denn ein individuelles Coaching ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um kreative Prozesse in Gang zu setzen und erwünschte Veränderungen einzuleiten – ganz gleich, ob im Management, im Marketing, im Sport oder im privaten Bereich.

Ursprünglich stand das englische Wort „coach“ für Kutsche oder Kutscher, was ein sehr passendes Bild liefert: Denn wer zur Zeit der Entstehung des Begriffs eine Reise antreten wollte, brauchte eine Kutsche, um sich auf den Weg machen und neues Terrain erschließen zu können. Und auch heute ist jede Form des Coachings wie eine Reise, die über noch unbekannte Wege neue Räume erschließt und zu ganz neuen Realitäten führt. Und genauso wie bei früheren Reisen überflüssiges Gepäck als Ballast galt, der das Vorwärtkommen auf der Reise behinderte, erschweren – oder verunmöglichen – beim modernen Coaching vor allem einschränkende Gewohnheiten, festgefahrene Muster im Denken und Fühlen sowie *negativ* wirkende Emotionen das Erreichen des Reiseziels.

Ein authentischer Coach unterstützt seine Mitreisenden dabei, sich von diesem Ballast zu befreien und findet zusammen mit ihnen für sie den jeweils individuell besten beziehungsweise optimalen Weg. Wohin und wie weit die Reise führt, entscheidet jedoch nicht der Coach – so wie der Kutscher auch nicht entscheidet, zu welchem Ort er seine Passagiere bringt. Der Coach führt sei-

ne Klienten zwar auf den Weg, doch das Ziel der Reise bestimmt jeder selbst. Es ist abhängig von der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Entscheidungen des Reisenden. Bei jedem Coaching liegt der Fokus daher auf dem Selbst desjenigen, der neue Perspektiven finden und neue Wege gehen will.

Der Erfolg eines Coachings ist aus diesem Grund stets an die persönliche Bereitschaft zur Selbstreflexion gekoppelt. Fehlt diese Bereitschaft, wird der Weg auch mit dem besten Kutscher nicht zum Ziel führen. Ein Coach hilft uns, die Vorbereitungen für die Reise zu treffen, den Antrieb in Gang zu setzen und den besten Weg einzuschlagen. Er gibt uns vor allem Inspirationen zur Selbsterkenntnis, weil er weiß, dass der beste Coach letztlich immer unser eigenes Selbst ist. In letzter Konsequenz entscheidet allein unser Selbst, wohin die Reise führt. Und es ist auch das Selbst, das uns dabei entweder Steine in den Weg legt und zum Hemmschuh wird oder uns bewusst in neue Daseinsräume und ihre vielfältigen Dimensionen führt, wo ungeahnte Möglichkeiten auf uns warten.

## Das Selbst zwischen Chaos und Stagnation

*Man hört nur die Fragen,  
auf welche man imstande ist,  
eine Antwort zu finden.*

Friedrich Nietzsche

*Die Welt wird durch unsere Mobilität und die Medienkultur; verschärft noch durch die Cyber-Kultur; immer vielfältiger, zusammenhangloser, verwirrender und abstrakter. Die Reaktion des Menschen darauf ist: sich spezialisieren und auf sicheres Terrain zurückziehen, sich abkapseln, verdrängen, geistig fest und dogmatisch werden – die Außenwelt einfach auszusperren und dabei zu versuchen, diese auszuklammern oder nur als Ressource für persönliche Verwirklichung und Bereicherung zu betrachten.<sup>1</sup>*

Es zeigt sich, dass der Mensch begrenzt ist, dass er Halt, Orientierung und Gemeinschaft und Gemeinsamkeiten vermehrt sucht, wenn ihm die Lebenswelt, die Realitäten, den Boden unter den Füßen wegzieht, und dass er, verwirrt und gehetzt in unbekannte Richtungen läuft, aggressiv wird oder sich zurückzieht.

Diese Gegebenheit zeichnet ein chaotisches Bild unserer Wirklichkeit und zeigt unser Selbst in einer bedrückenden Lage. Getrieben vom Tempo und der Vehemenz, mit der sich unsere Gegenwart verändert, sucht das Selbst nach sicherem Halt

und klarer Orientierung und erschafft durch das eigene Denken und Fühlen ein Dasein, das lieber starr und festgefahren sein soll, als unsicher und chaotisch. Weil unzählige Einflüsse unsortiert und vollkommen willkürlich auf das Selbst einströmen, presst es die eigenen Gedanken in festgefügte Muster und zieht sich hinter *verlässliche Grenzen* zurück, um eine Ordnung in der eigenen Realität herzustellen, die Sicherheit und Orientierung bieten soll. Das Selbst folgt auf diesem Terrain lieber den bekannten Wegen und verlässt sich auf das Altbewährte, es denkt nicht einmal an das Unmögliche, um sich so vor dem Ungewissen und Unkalkulierbaren zu schützen. Was sich nicht in bekannte Schemata fügt, wird für unzulässig erklärt oder ganz verworfen. Und wir sind ständig damit beschäftigt, das Dasein in eine für uns akzeptable Struktur zu bringen und im Gleichgewicht zu halten. Als Folge bewegen wir uns oft nur an der Oberfläche der Dinge und vermeiden es – wohl aus pragmatischen Gründen – tiefer in das ganzheitliche Geschehen der nicht immer erklärbaren und faszinierenden Seiten unseres Daseins einzutauchen.

Mit diesem Rückzug auf vermeintlich sichere Gebiete versuchen wir uns abzuschotten gegen das (Gedanken- und Gefühls-) Chaos, das uns verwirrt, verunsichert und sogar beängstigt, weil wir nicht mehr zwischen eigenen und fremdbestimmten Gedanken und Gefühlen unterscheiden können, wodurch unser Selbstverständnis infrage gestellt und erschüttert wird. Die dabei aufkommenden Fragen an das eigene Dasein sind ganz existenziell

<sup>1</sup> Benking, Heiner: Ohne Zusammenhang kein Zusammenhalt – Ein Essay auf der Suche nach gemeinsamen Orientierungen und Konstruktionen. In: Földy, R.; Heidack, C. [Hrsg.]: Die Kultur der Verweigerung – Das konstruktive Nein. Seite 99

und erscheinen dadurch höchst bedrohlich. Und wir wollen dringend Antworten finden, die uns unseres Selbst versichern und uns sagen, wer wir sind. Doch die Einflüsse der Außenwelt wie zum Beispiel Leistungsdruck, Erwartungen, Verpflichtungen, Aufgaben, Sachzwänge etc. vermischen sich mit den Impulsen, die aus unserem Selbst entspringen, wie beispielsweise unsere persönlichen Emotionen und Wünsche, unsere Empfindungen und Wertevorstellungen. In dem chaotischen Gemisch können wir dann nicht mehr klar erkennen, ob ein Gedanke beziehungsweise ein Gefühl aufgrund unserer inneren Wahrnehmungen oder aufgrund der Erwartungen unseres Umfeldes entsteht. Und so ziehen wir uns lieber in eine überschaubare, uns gut bekannte Realität zurück, die vermeintlich klare Antworten für uns bereithält. – Doch so ein Rückzug bietet nur scheinbar Schutz gegen das Durcheinander, das hinter den selbsterrichteten Mauern wartet. Denn innerhalb der Mauern existiert eine nicht minder bedrohliche Gefahr: Statische Muster, feste Grenzen, eingefahrene Wege und eine begrenzte Sicht auf die Wirklichkeit führen unweigerlich zu persönlicher Stagnation und verhindern somit die Entdeckung neuer Dimensionen.

### **Ein Leben im Stillstand**

Wer in Stagnation verfällt, setzt buchstäblich seinem Dasein ein Ende – und zwar lange bevor die biologische Lebenszeit abgelaufen ist. Denn unser Leben besteht überwiegend aus Veränderung, Weiterentwicklung, Wandel und Bewegung – körperlicher, geistiger und seelischer Art. Und Stagnation schließt all das aus. Denn Stagnation ist Stillstand. Das Selbst und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit erstarren in diesem Zustand; und Denken

und Fühlen „funktionieren“ nur noch standardmäßig und erfüllen gerade einmal die Grundfunktionen des Daseins. Der Fluss des Lebens wird wie von einer riesigen Staumauer am natürlichen Verlauf gehindert. Das Leben wird so zu einer Realität voller Beschränkungen und Unmöglichkeiten; die Vielfalt und die Beweglichkeit des Denkens und Fühlens verkümmern; Entscheidungen und Handlungen entsprechen in der Regel vorgegebenen Mustern und entbehren jeglichen kreativen Potenzials.

Die Folgen einer solchen Lebensführung sind absehbar: Ein Dasein, das von Stagnation und Unbeweglichkeit geprägt ist, in dem sich vieles anstaut und nur wenig zur freien Entfaltung kommt, führt früher oder später zu inneren Spannungen, die sich bald ausweiten und auch die Verhältnisse zur Außenwelt beeinträchtigen werden. Denn auch ein erstarrtes Dasein existiert nicht losgelöst von seiner Umwelt. Wir können zwar versuchen, uns gegen das Chaos der Außenwelt abzuschirmen, doch werden wir stets im Einflussbereich seiner Kräfte und seiner Dynamik leben. Und je fester unsere Gewohnheiten, je eingeschränkter unser Denken und Fühlen, je enger unsere Grenzen werden, umso unflexibler und spröder wird unser Selbst sein. Und so wie ein alter, trockener Ast, der seine Vitalität und Flexibilität verloren hat, sich dem starken Wind nur eine gewisse Zeit widersetzen kann, bevor er schließlich immer mehr unter Spannung gerät und am Ende bricht, wird auch das Selbst, das sich der beweglichen und sich stetig bewegenden Außenwelt verwehren will, unweigerlich innere Spannungen aufbauen. Und diese Spannungen können im Extremfall durchaus zu einer Gefahr für die Existenz des Selbst werden.

Dass Stagnation nicht nur zu inneren Spannungen, sondern auch zu angespannten Verhältnissen mit dem eigenen Umfeld führt, demonstriert folgendes Szenario:

*Stellen Sie sich vor, Sie bewegen sich im fließenden Strom einer Menschenmenge. Plötzlich bleibt einige Meter vor Ihnen jemand einfach stehen und rührt sich nicht mehr von der Stelle. Sofort gerät der gesamte Strom ins Stocken. Menschen rempeln sich an, laufen ineinander und müssen ebenfalls stehen bleiben. Das schürt Unmut gegen den Verursacher und führt zu einer erheblichen Beeinträchtigung seines Verhältnisses zu den anderen Menschen aus der Menge. Und wer in dieser Situation stehenbleibt, verbraucht obendrein sehr viel Energie allein damit, gegen den vorwärts drängenden Strom standzuhalten und seine Position zu behaupten, um nicht zur Seite an den Rand gedrängt zu werden.*

Dieses Beispiel ist vielleicht etwas plakativ, und die tatsächlichen Spannungen und Störungen in den Beziehungen werden bestimmt sehr viel subtiler in Erscheinung treten. Doch die Auswirkungen davon fallen nicht weniger drastisch aus. Sie beeinflussen das gesamte Lebensumfeld, die persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen, die eigene Lebensqualität und nicht zuletzt das eigene Selbstwertgefühl.

Die Folge der Stagnation und solcher Spannungen ist ein Leben in Unzufriedenheit, wie es immer noch viel zu viele Menschen glauben führen zu müssen. Sie fühlen sich gefangen in ihrem Alltags-trott, leben ohne inspirierende Perspektiven, ohne Begeisterung, finden keine Befriedigung in ihrem Beruf und in ihren persönlichen Beziehungen zu

anderen Menschen, haben das Gefühl, ihre Persönlichkeit nicht frei entfalten zu können, und echtes Glück scheint unerreichbar zu sein. Ängste, Zwänge und Vorbehalte bestimmen ihr Leben, und nicht selten mündet dieses Dasein in einen Zustand der Resignation oder aber in Aggressionen gegen die Umwelt und gegen sich selbst. Das Fatalste an dieser Situation sind jedoch gar nicht die einzelnen Stationen der Unzufriedenheit, sondern das Gefühl, unabänderlich in dieser Depressionslage gefangen zu sein.

Auch dieses Gefühl ist ein Resultat des gedanklichen und emotionalen Stillstandes, denn die Stagnation geht einher mit einer steten Herabsetzung der kreativen Kraft des Selbst. Die eigene Vorstellungskraft schwindet und bewegt sich nur noch in den engen Grenzen des Wohlbekannten und schon tausendfach Gedachten. Wir sehen gar nicht mehr, was außerhalb dessen noch denkbar und möglich wäre.

Alternativen entwickeln sich deshalb nur nach Schema F, die Chancen und Potenziale des Unbekannten und Ungewöhnlichen werden aus Angst vor dem Ungewissen zurückgewiesen, und die Zukunftsbilder vom eigenen Leben orientieren sich an dem, was bereits ist, und nicht an dem, was sein kann. Wir können uns ein anderes Leben einfach kaum noch vorstellen. Und das bedeutet auch: Wir können uns ein besseres, befriedigenderes Leben nicht vorstellen. – Und wie soll man etwas verwirklichen, das man sich nicht einmal vorstellen kann?