

Du bist ein Genie

Lebensmittel Leistung – Nahrung für Genies

I. „Du bist ein Genie“. Das sagte die Mutter von Karl Lagerfeld ihrem Sohn in frühen Jahren. Genau das möchte ich Ihnen auch sagen: Sie sind Genies.

Und vor allem möchte ich Ihnen beschreiben, warum Ihre Mütter recht gehabt hätten, wenn sie das Gleiche gesagt hätten.

Ich spreche heute über das Phänomen Leistung. Ich möchte mit Ihnen teilen, was ich unter Lebensmittel Leistung verstehe und, vor allem, was das mit Ihrem Genie-Sein zu tun hat.

Du und ich, wir sind deshalb Genies, weil wir eine ebenso besondere Einzigartigkeit in uns tragen, die die „offiziell anerkannten“ Genies in sich selbst bereits erkannt haben. Und wir sind deshalb Genies, weil wir eine fast identische biologische Ausrüstung haben wie Goethe oder Einstein.

Schauen wir uns das etwas genauer an:

Das, was ich biologische Ausrüstung nenne, ist unser Körper-Gehirn-Verbundsystem. Mit diesem Körper-Gehirn-Verbundsystem sind wir genetisch dafür ausgerüstet, unser besonderes Genie-Sein zu erschaffen und leben zu können. Und es wäre echte Verschwendung, das nicht zu tun.

Das war die gute Nachricht: Du bist ein Genie. Wir sind Genies.

Was ist nun die schlechte Nachricht? Sie merken es gerade. Die schlechte Nachricht besteht darin, dass sich unsere biologische Ausrüstung, wahrscheinlich, nicht so oder noch nicht ganz so entfaltet hat, wie bei den „offiziell anerkannten Genies“. Und die zweite noch schlechtere Nachricht ist diese: Wir glauben nicht, wir können noch nicht glauben, dass wir Genies sind.

Wie gesagt: Noch nicht. Denn das möchte ich gern ändern.

Deshalb spreche ich heute:

Erstens über das Phänomen Leistung,

zweitens, warum Leistung für uns Menschen als Lebensmittel überlebensnotwendig ist,

und drittens, was das mit unserem Genie-Sein zu tun hat.

II. Gleich zuanfang möchte ich Ihnen drei Fragen stellen:

Erste Frage: Wie oft wurde Ihnen gesagt: Das kannst du nicht.

War es beim Singen ... bei einem Sport ... bei Mathe?

Bei mir war es gleich bei allen drei Gelegenheiten.

Zweite Frage: Wie oft haben Sie selbst gedacht: Das kann ich nicht.

Denken Sie einmal daran, was sie gern können wollten, was Sie in Ihrem Leben ausprobiert und versucht haben? ... wo es Ihnen aber nicht gleich gelungen ist ... wo der Gedanke sich in Ihrem Kopf festgesetzt hat: Das kann ich nicht .. das ist nichts für mich ... dafür habe ich kein Talent.

Meine dritte Frage: Wie wäre es Ihnen ergangen, wenn Sie Beides „Das kannst Du nicht. ... Das kann ich nicht.“ viel weniger oder garnicht erlebt hätten? Wenn man Ihnen und Ihrer Entwicklung mehr zugetraut hätte? Und sie sich selbst auch? Wenn Sie so viele Fehler hätten machen können, wie nötig? Wenn Sie zweckmäßige Aufgabenstellungen und Zutrauen erlebt hätten? Wenn Sie hätten ausprobieren, ja, erforschen können, wie etwas funktioniert?

Wie wäre es Ihnen damit ergangen?

Stellen Sie sich mit etwas Mut und einer kleinen Dosis Größenwahn vor, was Sie auch hätten werden können und ... was Sie noch werden können ... oder wollen?

Ich möchte Sie gern verlocken zu denken, dass mindestens Einiges möglich gewesen wäre und noch möglich ist. Und sie ermuntern, dabei Ihr persönliches Genie-Sein zu entfalten.

Ich möchte Sie aber nicht nur ermuntern, sondern Ihnen vorstellen, wie das funktioniert. Und es ist eigentlich ein alter Hut. Wir können es uns bei den meisten Kindern bis ins Vorschulalter und bei einigen Erwachsenen anschauen.

Ich nenne es „Lebensmittel Leistung“ – Nahrung für Genies.

III. Aber zunächst lohnt sich ein Blick zurück in unsere menschliche Entwicklungsgeschichte. Dabei sehen wir, wie wir als Menschen aufgrund unserer stammesgeschichtlichen Entwicklung funktionieren:

Leistung war in unserer Entwicklungsgeschichte überlebensnotwendig, ebenso wie die Gemeinschaft. Ohne Leistung und ohne Gemeinschaft kein Leben. Das Benötigen der Leistung ist bei uns Menschen entwicklungsphysiologisch, also Gehirn und Körper, und entwicklungspsychologisch, Sinnerleben und Motivation, angelegt. Sagen wir es so: Leistenwollen ist uns als unser entwicklungsgeschichtliches Erbe eingebaut. Das hat erfreulicherweise für unser Überleben als Gattung Mensch gesorgt. Und auch dafür, dass wir heute hier zusammen sind.

Gewissermaßen zeigt uns unser Erbe, wer wir sind: Wir sind leistende und gemeinschaftsbedürftige Wesen. Wir brauchen die Gruppe und wir brauchen Leistung.

IV. Aber wir brauchen etwas Besonderes. Um unsere biologische Ausrüstung besonders zur Wirkung zu führen braucht es eine besondere Form unseres Leistens. Sie haben das sicher bereits erlebt: Es ist die Art von Leistung, die uns inspiriert und voran bringt, die bei uns Sinnerleben bewirkt, die uns zufrieden macht. Diese Form der Leistung bezeichne ich als „Lebensmittel Leistung“. Sie ist genau die Leistung, die ich deshalb auch „Nahrung für Genies“ nenne. Wir brauchen sie ebenso wie jede andere überlebenswichtige Nahrung.

Deshalb Lebensmittel Leistung.

Wie Sie wissen, kennen wir aber auch eine leider weit verbreitete Art von Leistung, die das Gegenteil bewirken kann: Langeweile, Abstumpfung, Erschöpfung und Unlust. Diese Art von Leistung hat für den weit verbreiteten schlechten Ruf der Leistung gesorgt. Was wir sehen, sind zwei Leistungsarten mit unterschiedlichen Merkmalen und Auswirkungen? Schauen wir uns das genauer an:

V. Erstens: Das „erledigende Leisten“ oder To Do-Leisten:

Häufig tun wir etwas, leisten wir etwas, das einen bestimmten Zweck erfüllen soll. Dieser geläufigen Art der Leistungserbringung widmen wir gerade das Maß an Aufmerksamkeit, das nötig ist. Etwas wird gemacht, abgearbeitet, irgendwie erledigt. Wir machen es, um Also: als Mittel zum Zweck. Und mit sparsamer Beteiligung

unserer konzentrierten Achtsamkeit. Wir sind nur halb dabei oder manchmal auch garnicht.

Denken sie ans Autofahren. Wundern wir uns nicht manchmal nach einer gefahrenen Strecke? Was haben wir in der Zeit eigentlich gemacht? Zu einem nicht unbeträchtlichen Anteil sind wir Erledigungsroboter. Machen Sie bitte einen kleinen gedanklichen Test: Was haben Sie in den vergangenen drei Tagen mit konzentrierter Achtsamkeit gemacht, ... geleistet? Wo waren Sie voll dabei? Welchen Anteil an Ihrer „Gesamtleistung“ nimmt das ein? Wieviel Prozent?

Jetzt erinnern Sie sich bitte an eine Situation, wo Sie etwas gelernt haben, vielleicht Autofahren, Skifahren oder etwas anderes, das ähnlich komplex war. Wie war es da mit Ihrer konzentrierten Achtsamkeit, wie hoch war der Anteil? Wie sehr waren Sie dabei?

Und damit kommen wir zu der anderen Form des Leistens:

VI: Das „lernende Leisten“ oder Learn To Do-Leisten:

Beim freiwilligen Neulernen einer Tätigkeit wollen wir einen Zustand des Könnens erreichen. Wir wollen, dass es gelingt. Deshalb beachten und bemerken wir, was bei unseren Versuchen gelingt und nicht gelingt. Wir sind mit bewusster Aufmerksamkeit bei der Sache. Das nur erledigende Leisten erweitert sich nun um das Beachten.

Das bewirkt zweierlei:

Erstens: Wir erleben bewusster, wie wir etwas machen.

Und zweitens: Wir bemerken direkt beim Machen, ob und wie gut unser Machen funktioniert.

Wir werden dadurch zum achtsamen Beobachter unseres Tuns. Und genau darum geht es: Durch unsere Achtsamkeit bekommen wir die Möglichkeit, die Qualität unseres Tuns zu entdecken. Was hat funktioniert, wie und warum hat es funktioniert? Wir können erkennen, wie passend und zutreffend unser Tun war. Wir sind jetzt keine Erledigungsroboter mehr, sondern auswertende Lernende.

Wir erkennen unsere Fähigkeiten: *Deshalb Lebensmittel Leistung.*

Ich gehe davon aus, dass Sie genauso wie ich darauf stehen, wenn Ihnen etwas gut gelingt. Ja, wir lieben das Funktionieren. Warum ist das so?

Erinnern wir uns an unsere Entwicklungsgeschichte. Und zwar an die Episode, wo wir als Jagdgemeinschaft bei der Mammutjagd erfolgreich waren. Unsere Leistung hat zum Ziel geführt, unser eigenständiges Wirken hat für unser Überleben gesorgt. Es ist uns wirklich gut gelungen. Da waren wir gut drauf. Das werden wir gefeiert haben.

Unser Selbstwirksamkeitsempfinden speist sich auch stammesgeschichtlich aus funktionierender Leistung.

Wir erleben Selbstwirksamkeit: *Deshalb Lebensmittel Leistung.*

Wir Menschen betrachten uns durch die Brille unserer Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit, und zwar der jetzigen Leistungsfähigkeit und unserer noch entfaltbaren Leistungsfähigkeit: Wir fragen uns also, bewusst oder unbewusst: Was kann ich und was könnte ich können? Und dahinter steckt noch eine bedeutendere Frage. Die Frage lautet: Wer bin ich? - - - jetzt? Und wer könnte ich sein - - - in der Zukunft?

Unsere Leistung zeigt uns, wer wir sind: *Deshalb Lebensmittel Leistung.*

Kommen wir zur Sache: Wie wird nun das Lebensmittel Leistung zur Nahrung für Genies?

Was können wir tun? Wie können wir richtig leisten? Wie können wir zweckmäßig und förderlich leisten hinsichtlich unserer Weiterentwicklung, unserer Zufriedenheit und unseres Erfolgs?

Wie können wir lernend leisten?

VII. Lernend Leisten bzw. Learn To Do-Leisten erfordert drei Einstellungen bzw. Verhaltensweisen:

Die erste fordert auf zum Falschmachen: Mach es mutig falsch.

Ja genau: Es ist richtig, Dinge falsch zu machen.

Obwohl wir zum Gegenteil erzogen sind und sehr wahrscheinlich zum Gegenteil erziehen. „Richtig Falschmachen“ klingt deshalb für unsere Ohren widersprüchlich, weil wir in unserer Kultur und Sozialisation gelernt haben, dass die Dinge genau richtig gemacht werden müssen. Und es wichtig ist, nichts falsch zu machen. Überall, im Elternhaus, in der Schule, der Ausbildung und im Unternehmen.

Deshalb versuchen wir Falschmachen zu vermeiden und gelegentlich auch, Fehler zu vertuschen, vor anderen und sogar vor uns selbst. Wir sind akribisch bemüht, es unbedingt richtig zu machen. Und das aus guten Gründen: Wir wollen funktionieren. Wir wollen Überleben. Und es wurde uns so beigebracht.

Aber: Die gute Nachricht ist: Genau genommen machen wir sowieso überwiegend alles falsch.

Was glauben Sie, wie oft am Tag Sie etwas ganz genau richtig machen? Betrachten wir das genauer, kommen wir vermutlich zu einem ähnlichen Ergebnis: Besonders oft liegen wir nicht genau richtig mit unserem Tun, nicht 100% richtig. Es hätte fast immer besser und zutreffender sein können.

Und ja, Sie haben mich richtig verstanden: Das ist die gute Nachricht: Genau genommen machen wir überwiegend alles falsch. Gut aber nicht, weil das so bleiben soll, sondern weil wir genau dadurch besser werden. Durch das Falschmachen.

Warum ist das so? Was ist richtig am Falschmachen?

Wenn wir etwas ausprobieren und es nicht gelingt, dann ist offensichtlich, dass unser Versuch nicht passend war. Wir sehen, dass wir etwas falsch oder nicht ganz richtig gemacht haben. Wir probieren es weitere Male und beachten die entstehenden nicht- oder noch nicht ganz-Passungen. Dabei erarbeiten wir uns, wann, und vor allem warum es manchmal besser oder weniger gut funktioniert. Wir erschließen uns, warum etwas nicht funktioniert. Wir sortieren das nicht Funktionierende aus und behalten das Gelingende bei. Unsere Auseinandersetzung mit dem Fehler, dem noch fehlenden führt uns zum Funktionierenden. So funktioniert Lernen.

Durch das beachtende und bewusst erkennende Falschmachen kommen wir deshalb dem Richtigmachen automatisch immer näher. Heinrich Jakoby drückte das einmal so aus: „Ich wünsche oft, dass über dem Eingang zu unseren Schulen stünde: Hier sollt Ihr Spaß am Falschmachen haben!“

Was uns Menschen gut tut, ist ein Einstellungswandel: Ein Einstellungswandel vom uns anezogenen „falschen Richtigmachen“ zum „richtigen Falschmachen“. Und das wissen wir laut Sprichwort schon länger: Aus Fehlern wird man klug.

Wir brauchen noch etwas, und das ist Mut. Denn, ausprobieren mit einer hohen Wahrscheinlichkeit des Falschmachens erfordert nun mal Mut: Und zwar einen Mut

zum Unvollkommenen. Diesen Spruch habe ich von meinem langjährigen Professor Horst Tiwald, der uns Studenten genau diese Art von Mut erlebbar machte.

Den Mut zum noch nicht Vollkommenen. Den Mut zum relativen Falschmachen, um aus dem nicht ganz Richtig-Machen zu lernen.

Wie die Blackbox im Flugzeug. Sie sorgt genau dafür. Sie wertet vorurteilsfrei den Fehler aus. Sie ist allein dafür da, uns aufzuklären, was falsch gelaufen ist und uns erkennen zu lassen, was wir beim nächsten Mal besser machen.

Genau dieses erkennende Falschmachen sorgt für eine intensive Auseinandersetzung des Machenden mit seiner Umwelt. Dieses Falschmachen, das überall, wie schon gesagt, in der Schule, in der Ausbildung, in Freizeit und Beruf so gemieden wird, bewirkt geradezu, dass wir uns die Welt mehr und mehr erschließen und letztlich viel mehr darüber erfahren, warum Dinge funktionieren.

Wenn man hingegen etwas eher zufällig richtig macht, bedeutet das noch lange nicht, dass man auch weiß, was daran richtig ist. Man hat dann einen glücklichen Zugang zur Sache entdeckt, weiß aber bei Weitem noch nicht, warum es funktioniert.

In diesem Sinne sollten wir uns erlauben, es bitteschön richtig falsch zu machen, damit Vieles passender funktioniert.

Was uns hilft, ist Richtiges Falschmachen und der Mut zum Unvollkommenen.

Nun die zweite Einstellung bzw. Verhaltensweise beim lernenden Leisten: Sei achtsam und erkenne Dein Wirken.

Kommunikation. Sie kennen das: Bei der Auseinandersetzung mit Anderen landen wir oft in den gleichen Sackgassen. Missverständnisse und Streit sind die Folge. Die Psychologie nennt das Teufelskreis.

Beachte und bemerke ich hingegen, wie ich mit meinen Mitmenschen kommuniziere, kann ich mein Kommunikationsverhalten gegebenenfalls variieren bzw. anpassen. Beachte und erkenne ich das nicht, dann bin und bleibe ich im gewohnheitsbedingten Blindflug.

Ein weiteres Beispiel, das Sie sehr wahrscheinlich kennen: Rückenschmerzen.

Hier ist es genauso: Um eine Bewegung zu verändern, etwa die Art etwas rückschonend anzuheben, hilft es mir, vorab zu beachten und zu erkennen, wie ich es bisher automatisch mache. Im nächsten Schritt kann ich ausprobieren, wie es im

Unterschied zur Gewohnheit besser und passender geht. Wie etwas, in diesem Fall körpergerechter funktionieren kann?

Grundsätzlich gilt: Will ich etwas anders, besser oder passender machen, will ich etwas verändern, dann hilft es mir, aufmerksam zu beachten, wie ich es bisher gemacht habe, um daraufhin neue Varianten auszuprobieren.

Was uns dabei hilft, ist geistesgegenwärtige Achtsamkeit. Achtsamkeit ist das Grundprinzip der fernöstlichen Bewegungskünste. Man nennt das Mudo, was Weg der Achtsamkeit bedeutet. Dieses Grundprinzip wird angewandt beispielsweise beim Judo, dem Bogenschießen oder auch in der japanischen Teezeremonie.

Aus dieser Achtsamkeit, dem bewussten und geistesgegenwärtigen Erleben unseres Tuns entsteht unser eigentliches Selbst-Bewusstsein, Selbst-Bewusstsein in meinem Sinne: Mir selbst wird bewusst, wie ich etwas tue. Dadurch kann ich mein leistendes Tun bewerten und erkennen, was funktioniert und immer besser funktioniert. Ich erkenne die Qualität meines Tuns.

Beides, erstens die Achtsamkeit und zweitens das Selbst-Bewusstsein, sind die Voraussetzungen für lernendes Leisten.

Selbst-Bewusstsein ist die reflektierte Erkenntnis des jetzigen Leistungsvermögens. Wie gesagt: Es entsteht durch die achtsame Betrachtung und Reflektion unseres Tuns mit der Erkenntnis, was wir jetzt können. Wenn wir selbst-bewusst erkennen, was wir jetzt können, sehen wir umso besser, was wir zukünftig auch noch können könnten.

- Selbst-Bewusstsein bedeutet, sich bewusst zu sein bezüglich seiner Leistungsfähigkeiten und seiner Leistungsmöglichkeiten.
- Selbst-Bewusstsein bedeutet zu wissen, was man jetzt kann und zukünftig können könnte.

Was uns hilft, ist die Achtsamkeit zum Selbst-Bewusstsein.

Zu guter Letzt die dritte Einstellung bzw. Verhaltensweise beim lernenden Leisten: Leiste gemeinsam mit der Situation.

Wir sind beim Leisten nie allein. Wir leisten immer in Wechselwirkung mit unserer Umwelt: mit den Dingen und Gegebenheiten, die uns umgeben und den Menschen, mit denen wir zusammenwirken. Wir leisten immer in dieser Situation und gemeinsam mit dieser Situation. Deshalb müssen wir erkennen, was die Situation fordert. Dann können wir mit ihr, der Situation, als Partner zusammenwirken.

Bei gewohnten Tätigkeiten wie dem Zähneputzen ist das natürlich weniger von Bedeutung als in neuen und komplexen Situationen. Hier spielt die Achtsamkeit eine entscheidende Rolle: Wir können beachten, wie passend und wie zweckmäßig unser Tun, unsere Leistung in Bezug auf die Situation ist oder war. Wir können uns fragen, was wir in einer ähnlich wiederkehrenden Situation anders machen würden.

Beim Skifahren ist die Piste der Partner, die Beschaffenheit des Schnees, die Steilheit, Buckel auf der Piste. Zur Situation „Skifahren“ kommt aber noch mehr, wie zum Beispiel Lichtverhältnisse oder in die Quere kommende andere Skifahrer.

Situationen sind das Zusammenspiel unseres Wirkens mit der wirkende Um- und Mitwelt. Und wenn wir sie und uns selbst -gemeinsam wirkend- erleben, können wir uns durch sie einstellen lassen und unser Tun gegebenenfalls nachjustieren.

Wie beim Skifahren ist es auch in jeder anderen Situation: Wir sind immer zu zweit, die Mit- bzw. Umwelt und wir selbst. Gewissermaßen in guter Gesellschaft.

Was uns hilft, ist achtsame Leistung im Wirkungsgefüge. In der Situation.

VIII. Also, fassen wir zu zusammen:

Was sollten wir wissen?

Wir sind Genies.

Das Genie braucht als Lebensmittel lernendes Leisten.

Was können wir tun?

Lernendes Leisten funktioniert mit folgenden Einstellungen und Verhaltensweisen:

1. Mach es mutig falsch
2. Sei wach und erkenne Dein Wirken
3. Leiste gemeinsam mit der Situation

So stillen Sie Ihren Hunger: Lebensmittel Leistung – Nahrung für Genies

Falls Sie noch zweifeln, ... wenn Ihnen dieser Satz „Du bist ein Genie.“ aus Ihrem eigenen Mund zu vermessen und aus meinem Mund zu verführen wollend erscheint, dann überprüfen Sie das Gesagte.

Probieren Sie es aus. Ich lege Ihnen nahe, nachzuvollziehen und zu überprüfen, was ich heute mit Ihnen teilen durfte.

Und zwar nicht nur gedanklich, sondern im richtigen Leben:

Machen Sie etwas, was Sie schon immer machen wollten. Seien Sie kühn und trauen Sie es sich zu.

Kreieren und starten Sie Ihr persönliches Lebensmittel-Leistung-Projekt mit den beschriebenen drei Prinzipien:

1. Mach es mutig falsch
2. Sei wach und erkenne Dein Wirken
3. Leiste gemeinsam mit der Situation

Guten Appetit: Lebensmittel Leistung – Nahrung für Genies