

Der Geist der Begeisterung

Ein Beitrag von Joachim Schaffer-Suchomel, Pädagoge und Sprachforscher

Begeisterung entsteht, wenn wir uns und unseren Geist für etwas entzünden. Begeisterung gleicht einem Feuer, sie steckt an – und wir brennen mit: für Menschen, Dinge, Ideen oder Projekte. Erfüllt sich das, wofür wir uns begeistern, nicht, oder geht etwas schief, so drohen wir uns unter Umständen zu verbrennen – oder die Begeisterung verraucht. Dann schmachten wir vor Schmach, fühlen uns schwächtigt statt mächtig, bis wir schließlich aufs Neue entflammen. Doch wer die Begeisterung nicht immer wieder mit zündenden Ideen entfachen kann, läuft Gefahr, anstelle seines Geistes seinen Körper zu „entzünden“: Hals, Ohren, Brust – kein Körperteil und kein Organ bleiben vor Entzündungen verschont. Genügt der Körper zur Projektion nicht, entzünden die Mächtigen dieser Erde Raketen. Die Vorstellungskraft, welche die Begeisterung nährt, ist die größte Kraft des Menschen. In der Vorstellung projizieren wir wie bei einer Filmvorführung Ideen auf eine innere Leinwand. Wir sehen Zukünftiges in der Gegenwart und fassen einen Plan, um zur Verwirklichung Hindernisse und Unebenheiten plan zu machen.

Gott hauchte Adam seinen Geist ein. Adam wurde also von Gott begeistert. In der Schöpfung wird Wesentliches – das, was zu einem Wesen gehört – beim Schöpf gepackt, bevor Unwesentliches sein Unwesen treiben kann. Laut Duden bedeutet schöpfen „Flüssigkeit entnehmen“, so wie wir es vom Schöpfflößel kennen. Das, was wir schöpfen, ist also bereits da und muss nicht neu erfunden werden! Wir können mit Begeisterung aus der Fülle der Möglichkeiten schöpfen und gestalten.

Enthusiasmus und Euphorie

Ein anderer Begriff für Begeisterung ist Enthusiasmus, von griechisch theos = Gott. Enthusiasmus heißt: in Gott sein, wobei Gott für das Gute steht. Vor allem im englischen God = Gott sehen wir die Verwandtschaft zu good und gut. „Begeisterung ohne Wissen ist wie Rennen in der Dunkelheit“, besagt ein Sprichwort. Begeisterung braucht eine gute Absicht und einen klaren Plan.

Begeisterung grenzt zudem an Euphorie, an Hochstimmung und Hochgefühl. Zuweilen wird Euphorie fälschlicherweise mit dem „Zustand übersteigter Heiterkeit“ verwechselt. Ursprünglich stammt das griechische eu-phoria von eu = gut, schön¹ und von pherein = tragen ab; eu-phoria heißt leichtes Tragen oder, im übertragenen Sinn, mit Leichtigkeit das Gute gebären. Mit Begeisterung können wir Neues mit Leichtigkeit entstehen lassen, sie ist ansteckender als jeder Virus.

Begeisterung ist außerdem ein grundsätzlicher Faktor für Erfolg. Geschäfte mit der Angst sind dagegen kurzlebig, nicht nur weil Lügen „kurze Beine haben“. Erinnern Sie sich an das große, besser das groß angelegte Geschäft mit der Schweinegrippe? Geschäfte, die auf Begeisterung gründen, sind deutlich nachhaltiger! Durch sie können wir andere Menschen für eine Sache gewinnen, ohne Begeisterung können wir sie bestenfalls überreden.

Vorsicht: Jeder Hochzeit folgt die Tiefzeit!

Diesen Wechsel haben wir dem Gesetz der Polarität zu verdanken, das stets den Ausgleich sucht. Kein Mensch ist immer in Hochstimmung, selbst wenn er noch so sehr von etwas begeistert ist. Diesen Fakt sollten sich besonders Schauspieler und Politiker vor Augen halten, die nur un-

„ *Begeisterung ist alles! Gib einem Menschen alle Gaben der Erde, und nimm ihm die Fähigkeit der Begeisterung, und du verdammt ihn zum ewigen Tod.*

Adolf von Wilbrandt

gern und unfreiwillig die Bühne verlassen, die sie einmal unter großem Beifall der Begeisterung betreten haben. Der Volksmund weiß: „Wenn's am schönsten ist, soll man gehen“ – und so selbst einen Ausgleich herbeiführen, bevor er uns von anderen aufgezwungen wird.

Künstliche Hochgefühle haben einen hohen Preis: den unvermeidlichen Sturz in die Tiefe. Keine Droge kann dies verhindern. Spätestens, wenn der Stoff alle ist, geht es ab in den Keller. Oder der Stoff selbst sorgt gleich mit für eine gegenteilige Wirkung: für körperlichen und geistigen Verfall. Tiefzeiten gehen einher mit Resignation, Rückzug und Isolation: Dem „himmelhoch jauchzend“ folgt das „zu Tode betrübt“. Doch sollte man auch hier die positiven Seiten nicht außer Acht lassen. Tiefzeiten können Zeiten der Er-innerung sein: Wir ziehen uns nach innen zurück, gehen in die Stille, ins Gebet oder in die Meditation und kommen zur Ruhe, um als „stille Genießer“ einen Erfolg, den Partner, die schöne Landschaft oder einfach nur ein gutes Essen wertzuschätzen. In der Stille verweilen wir in De-mut, wörtlich: weg vom Mut, weg von Aktivität, von Eingreifen. Stattdessen dominieren Achtung und Achtsamkeit für das Leben und dessen viele kleine und große Momente. Im Gegensatz dazu kommen wir in der Begeisterung in den Mut, um unser Leben zu wagen und unsere Vorstellungen, Ideen und Ideale zu realisieren. In der Begeisterung lassen wir uns durch nichts vom Weg abbringen, vor allem nicht durch lange Überlegungen, mit welchen wir Zweifel über die Begeisterung legen.

Burn-in oder Burn-out

Und für was brennen Sie? Oder fühlen Sie sich ausgebrannt? Sind Sie vielleicht durchgebrannt – oder gar abgebrannt? Sind Sie erschöpft, ohne wirklich geschöpft zu haben?

„Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemütes. Es ist ein Zunder in uns, der Funken will“, wusste bereits Johann Gottfried von Herder. Zudem laufen wir Gefahr, ohne Begeisterung geistlos zu werden und im Chaos zu versinken. Chaos, laut Duden „die in unermesslicher Finsternis liegende, gestaltlose Urmasse“², heißt, zu schöpfen, Ideen Gestalt zu geben und möglichst viele Menschen damit anzustecken.

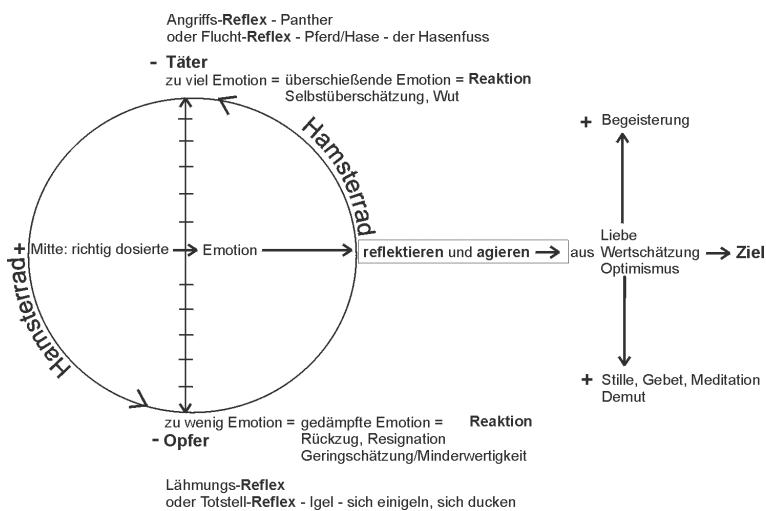
Emotion brings motion!

Liebe und Wertschätzung sind die stärksten Emotionen, mit welchen wir Menschen und Projekte bewegen. Der aktive Pol der Liebe heißt Begeisterung. Aus ihr entsteht der Mut. „Wenn die Sehnsucht größer ist als die Angst, wird der Mut geboren“, sagte Rainer Maria Rilke. Der passive Pol von Liebe heißt Stille und Demut. Sind beide Pole in Balance, sind wir in unserer ganzen Kraft und fühlen uns heil, was ursprünglich ganz bedeutet.³ Un-heil entsteht, wenn wir uns vom Ganzen entfernen und uns nicht mehr damit verbunden fühlen. Ein Loser ist wörtlich ein lose Verbundener.

¹ Anmerkung des Autors: nicht zu verwechseln mit der EU, auf die sind die Griechen momentan nicht wirklich gut zu sprechen ... ² Duden, „Das Herkunftswörterbuch“, Mannheim 1998. ³ „Heil“ ist verwandt mit dem englischen whole. ⁴ Vgl. Duden-Herkunftswörterbuch.

Das Hamsterrad der Emotionen

Was passiert, wenn wir glauben, nicht genügend Liebe und Wertschätzung zu erfahren? Beides ist zwar wie die Luft zum Atmen stets in ausreichendem Maß vorhanden, aber zuweilen sind wir nicht in der Lage, sie zu finden oder auch zu empfinden. Im selben Maße, wie das Gefühl für Liebe und Wertschätzung sinkt, schwindet auch unsere Begeisterung. Stattdessen sind wir, wie das unten dargestellte Modell veranschaulicht, in Geringschätzung und Gefühlen der Minderwertigkeit gefangen – wir sehen uns als Opfer oder sind Opfer der eigenen Unfähigkeit, das Gute zu erkennen. Mancher reagiert darauf aber auch diametral entgegengesetzt: mit Selbstüberschätzung und Überheblichkeit, mit Überheben seiner selbst. So wird er sicherlich weiterhin Schwierigkeiten haben, Wertschätzung und Liebe zu erfahren. Das Täter-Opfer-Hamsterrad beginnt sich immer schneller zu drehen. Dreht sich das Rad nach oben, beginnt es mit dem Ärger, der es immer ärger werden lässt. Weiter geht es mit der Empörung, die uns auf die Empore hebt, von wo wir andere mit Vorwürfen abkanzeln, es endet im Hass. Nach unten wird die Begeisterung durch Depressionen gedämpft und die Emotionen eingesperrt. Es wird eng, Angst entsteht, was ursprünglich eng bedeutet.⁴



Zur Abwendung von Gefahr nutzen Tiere häufig ihre Reflexe: den Angriffs- oder Fluchtreflex, den Lähmungs- oder Totstellreflex. Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen reagieren ähnlich: Statt von ihrem Leben begeistert zu sein und sich zu öffnen, ducken und verschließen sie sich – oder sie greifen an und beißen zu. Bei der ersten Variante igeln sie sich ein wie ein Igel auf der Straße, wenn ihn nachts ein Auto blendet. Für den Igel endet die Taktik mitunter tödlich, für den Menschen langfristig auch. Denn eines ist sicher: Solange wir uns tot stellen, können wir nicht leben. Der Totstellreflex ist keine Lösung! Und wie steht es mit der anderen Möglichkeit? Jemand greift uns an, und wir schießen oder beißen sofort zurück? Klingt auch nicht wirklich gelöst! Erst wenn sich der Mensch nicht mehr in Not, sondern geborgen fühlt, kann wirkliche Begeisterung entstehen, nur so wird eine Wende vollzogen. Statt getrieben und in Reflexen gefangen zu sein, kann der Mensch nun in Distanz zu seinen Gefühlen gehen, reflektieren und agieren – und vor allem auf der Basis positiver Emotionen, begeistert vom Leben und seinen Möglichkeiten, handeln.



Joachim Schaffer-Suchomel

1951 geboren, verheiratet mit Michaela Suchomel, Heilpraktikerin und Familienstellerin. Sie haben drei Töchter. Nach dem Studium der Pädagogik und Psychologie bildete sich der Autor in den Bereichen Kommunikation und Konfliktlösung fort. Er ist Autor der Bücher „Du bist, was du sagst“, Koautor Klaus Krebs, Moderne Verlagsgesellschaft, und „Nomen est omen – Die verborgene Botschaft der Vornamen“, Goldmann Arkana.

Es begeistert ihn von jeher, Menschen wachsen zu sehen und sich

gleichzeitig als Teil dieses Wachstums zu verstehen. Er gründete 1995 gemeinsam mit seiner Frau Michaela das Coachinginstitut Brainfresh, in welchem Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung sowie Gesundheitsseminare stattfinden.

Informationen: www.brainfresh.net und www.nomenestomen.net

Die Kraft hinter der Angst

Die Entdeckung des wahren Potenzials

Die Verarbeitung meiner eigenen Angst bewog mich, dieses Buch zu schreiben, ein Prozess, der noch nicht zu Ende, aber auf dem besten Weg ist, einen guten Ausgang zu nehmen. Die eigene Erfahrung ist die Voraussetzung zu lehren: "You teach what you most have to learn"

„Die Kraft hinter der Angst“ handelt von

der Angst, Schwäche zu zeigen, und der Kraft in der Schwäche;
der Angst, aufzuwachen und sich der Verantwortung für sein Leben zu stellen;
der Angst, nicht gut genug zu sein, und der Kraft, sich zu genügen;
der Angst vor dem Jetzt und der Kraft der Präsenz;
der Angst vor der eigenen Größe und der Kraft, groß zu sein;
der Angst vor der weiblichen Spiritualität und der Kraft, von Spiritualität gehalten zu sein;
der Angst, seinen Mann zu stehen und ganz Frau zu sein;
der Angst vor dem Partner und der Kraft, in den Spiegel zu blicken;
der Angst zu unterliegen und der Kraft, nicht zu bewerten;
der Angst, seine Freiheit zu verlieren, und der Kraft, sich hinzugeben;
der Angst, sich zu erkennen, und der Kraft, sich zu zeigen;
der Angst vor den eigenen Schatten und der Kraft, im eigenen Licht zu stehen;
der Angst vor der Liebe und der Kraft zu lieben
der Angst, den Anfang zu wagen, und dem Zauber des Anfangs.

Joachim Schaffer-Suchomel



„Unsere größten Ängste sind die Drachen, die unsere größten Schätze bewahren.“

Rainer Maria Rilke