

# Vorbilder – unser Wegweiser zum Fixstern

Haben Sie Vorbilder? Die meisten haben welche, aber warum gerade diese? Wenn Sie glauben, dass sie keine Vorbilder haben so liegen Sie falsch. Ihre Vorbilder sind Ihnen nur nicht bewusst.

Neuere Erkenntnisse aus der Gehirnforschung haben dazu interessante Aufschlüsse gegeben. Die Behandlung magersüchtiger Menschen ist leider nur teilweise erfolgreich. Ein viel zu großer Teil, vor allem junger Personen stirbt noch an dieser Krankheit. Raffinierte Versuche haben ergeben, dass die Vorstellung vom eigenen Körper bei den Betroffenen nicht die ist sie wären zu dünn. Nein! Diese Menschen sehen ihr Bild von sich selbst als dick an. Spezielle Kliniken haben die Magersüchtigen isoliert, deutlich normalgewichtiges, hübsches Personal eingestellt und Modemagazine überarbeitet. Die Bilder von den Models in den Hochglanzmagazinen, die Sie am Kiosk kaufen können, sind mit modernen Bildbearbeitungsprogrammen künstlich geschlankt und damit vermeintlich geschönt worden. Die Klinik geht nun den umgekehrten Weg, überarbeitet die Fotos und macht neue Magazine mit normalen Models. Nur durch den Umgang der PatientInnen mit normalem Personal und der Betrachtung dieser normalisierten Zeitschriften ergibt sich für viele nach ein paar Wochen Aufenthalt ein neues Selbstbild. Vor ihrem geistigen Auge sehen sich manche Patienten nach und nach als selbst zu dünn an. Das kann man mit Bildgebenden Verfahren und modernen Testmethoden feststellen. Diese, bei denen das passiert werden alle geheilt.

Aus anderen Versuchen wissen wir, das junge Menschen die zum Schulabschluss genau wussten was sie beruflich werden wollen, dies auch fast immer erreicht haben. Die wenigsten haben (leider) konkrete Vorstellungen. Was sagen uns diese Beispiele? Der Mensch orientiert sich an bewussten oder unbewussten Vorbildern. Diese Vorbilder, denen wir unwillkürlich nacheifern, lenken unser Denken und unserer Handlungen. Eine ganze Generation junger Männer wurde geprägt von Tarzan, Robin Hood, Zorro, Lederstrumpf, Winnetou und Old Shatterhand. Nur am Rande, ich habe lauter Männer aufgeschrieben. Männer, auch ich, orientieren sich nur an männlichen Vorbildern, Frauen orientieren sich an Menschen, also beiderlei Geschlechts. Wenn Sie eine Frau sind, so ergänzen Sie die Liste bitte selbst, mit Frauen ihrer Vorstellung. Ich kann dies als Mann nicht beurteilen welche Frauen für Frauen geeignete Vorbilder wären.

Die guten Eigenschaften und das Bild der Helden wurden zum Leitbild des eigenen Lebensweges. Mit der Zeit haben die Vorbilder gewechselt. Haben heute egoistische, sich bereichernde Firmen- und Staatslenker, schnelllebige Glücksritter im Showbusiness unsere alten, von Idealen durchsetzten Vorbilder ersetzt? Wird dadurch die Gesellschaft geprägt? Ja, es ist so, prüfen Sie es!

Tarzan, Robin Hood und Winnetou hatten nicht nur körperliches, zunächst auch ohne beobachtbare Handlung sichtbares Ideal, sondern natürlich auch moralische Vorbildfunktion. Betrachten Sie eine ausgewählte Einzelperson, die Sie sich nun selbst vorstellen, Ihr Vorbild. Warum ist diese Person Ihr Vorbild? Ist es die Person im Ganzen? Wie genau kennen Sie Ihr Vorbild? Auch die dunklen Seiten? Möchten Sie diese Person eins zu eins nachahmen?

Vorsicht! Vorbilder werden zu Vorbildern, weil sie Eigenschaften besitzen, die sie zu Vorbildern machen. Sportlichkeit, Ehrlichkeit, Altruismus usw. sind solche Eigenschaften. Lebende Personen haben aber auch Eigenschaften, denen man nicht unbedingt nachahmen muss. Lothar Mathäus und Borris Becker können sehr wohl als sportliches Vorbild dienen. Das fußballerische Talent ist schon nachahmenswert für Heranwachsende. Möchten Sie wirklich die anderen Eigenschaften der Person alle als Ihr Leitbild wählen?

Ich möchte Sie zu ein paar Experimenten anregen um Ihnen zu zeigen wie sehr Vorbilder wirken.

#### Versuch 1)

- Sie müssen einen Raum betreten in dem Menschen sind die sie nicht mögen. Von denen Sie vielleicht sogar etwas wollen, also auf deren guten Willen angewiesen sind.
- Bevor Sie die Tür öffnen stellen Sie sich *aufrecht* hin. Stellen Sie sich vor sie wären Der Dalai Lama, John F. Kennedy oder ein *erhabener* Nobelpreisträger. Atmen Sie noch mal tief durch. Bereits die Art und Weise *wie* Sie nun an die Tür klopfen und eintreten wird eine andere sein als in der Vergangenheit. Sie werden, *kräftig*, aber *auch nicht zu sehr* anklopfen, und *kurz darauf* den Raum *dynamisch* betreten. Dort werden Sie, bei den im Raum befindlichen Personen, einen Eindruck erwecken, der dem Ihres Vorbildes schon näher kommt. Plötzlich wird eine Person, nämlich Sie hier stehen die *präsent* ist. Die den Anwesenden *fest* und *fokussierend* ins Auge sieht (Ansehen kommt übrigens von ansehen). Sie werden mit beiden Beinen *fest auf dem Boden stehen* und Ihr Anliegen *ruhig* aber mit *unmissverständlicher, präziser* Deutlichkeit *konsequent* vorbringen. Und wenn man Ihnen jetzt blöd kommt? Dann stellen Sie sich vor, Sie sind ja jetzt John F. K., wie würde der nun reagieren? Er würde sich nicht aufregen, wegen so etwas. Er würde *in sich ruhen* und mit *kräftiger, souveräner* Stimme Fragen stellen? Er würde *geistesgegenwärtig* den Argumenten seiner Gegenüber zuhören und *loyal* zu seinen Menschen, für die er hier vielleicht etwas vorzubringen hat, *leidenschaftlich* argumentieren. Dahingehend argumentieren, dass Ihr *weise*, mit *Weitblick* ersonnenes Anliegen auch zum Nutzen der Anwesenden befunden werden sollte.
- Was lernen wir daraus? Es ist nicht die Person selbst, es ist nicht das Argument allein, es sind die *Eigenschaften*, die dahinter stecken.
- Ganz wichtig dabei ist, Sie müssen einem guten Schauspieler gleich in die Person, hier John F. K. schlüpfen, diese verkörpern. In dem Moment, in dem Sie nun im Amt, im Geschäft, in der Firma, auf dem Platz vor den Anderen stehen, sind Sie nicht mehr Sie selbst, sondern sie sind nun der Körper von sich plus all die Eigenschaften die Ihr Vorbild hat. Es dürfen auch mehrere Vorbilder sein. Sie stehen da wie Klitschko. Und so geben Sie auch die Hand. Sie sind so Souverän wie Beckenbauer, haben eine Ausstrahlung, ein Charisma wie Bill Clinton vor der Affäre. Ihr Argument bringen Sie mit einer Konsequenz wie Wernher von Braun und einer Leidenschaft wie Martin Luther King vor.

#### Versuch 2)

- Sie sind Sportler. Vielleicht Joggen, Laufen Sie ein wenig. Das Beispiel hat zumindest die Chance Sie anzusprechen, weil gelaufen ist schon Jeder, kann Jeder.
- Ja wie laufen Sie denn? Sehen Sie sich bitte selbst zu. Ist in Ihren Bewegungen etwas *leichtes, graziles* wie beim Lauf einer Gazelle. Wie viele Muskeln bemühen Sie denn? Da fehlen welche! Haben Sie jemals Bilder von einem Geparden bei der Jagd gesehen. Da gibt es keinen einzigen Muskel im Körper mehr, der nicht an der Laufbewegung beteiligt ist. Der fliegt wie im Tiefflug über den unebenen, von Stolperstellen durchsetzten Boden der Steppe. Den Blick fixiert auf seine Beute. Er braucht nicht zum Boden zu sehen, sein ausgeprägtes, im täglichen Leben hochtrainiertes, sensibles Körpergefühl schützt ihn vor Stürzen und Verletzungen. Am Rande, eines der wichtigsten Eigenschaften, welches Sie beim Lauftraining trainieren können ist die Entwicklung des Körpergefühls, der Propriozeption. Das Gefühl der Straße, des Bodenbelages, welches die Fußsohle ans Gehirn meldet. Auf das man sich verlassen muss, weil die Dunkelheit die Sinneseindrücke, die wir sonst

mit dem so wichtigen Auge erfahren, verhindert. Die Entwicklung eines Gespürs für die Haftung des glatten, Untergrundes. Ein Gefühl dafür, das wir nicht wissen was unter der dünnen Schneedecke sich verbirgt. Wie bewegt sich das Rudel Wölfe bei der Jagd? Der Wolf weiß genau, dass er im kurzen Sprint die Beute nicht erreicht. Er verpulvert seine Energie und am Ende entkommt das Reh doch. Wenn die Wölfe jagen, laufen sie stundenlang deutlich unter der Leistungsgrenze. Das ist anders, deutlich weniger ambitioniert, als die meisten Läufer beim Lauftreff. Die Wölfe laufen in dem Bewusstsein, dass ein unbedachter Schritt ihren Tod bedeuten kann, weil sie sich den Fuß verletzt haben. Der Wolf hat keine Krankenkassenmentalität. Der Wolf spürt, wenn das Beutetier müde wird ist seine Stunde gekommen. Dann hat er noch genug Reserven um den finalen Schlussspurt hinzulegen und den Todesbiss zu setzen.

- Ihre Aufgabe beim nächsten Lauf ist die. Sie teilen Ihre Kräfte ein, so dass Sie, wie die Wölfe, locker eine Stunde laufen können und noch genug Reserven übrig bleiben. Genug überschüssige Kraft um elegant wie der Gepard bei der Jagd, die Bewegung mit jeder Muskelfaser nährend, über das Gelände fliegt. Sie stellen sich vor Sie sind die Gazelle und laufen anmutig, leichtfüßig und grazil. Nun als ausgesuchtes Opfer des Geparden Haken schlagend, mit höchster Aufmerksamkeit. Die Gazelle bleibt nicht auf dem geraden geteerten Weg. Sie läuft da, wo sie selbst Vorteile und der Gepard Nachteile hat. Das ist das unwegsame Gelände, wo sie mit großen Sprüngen enteilen kann. Wo der schwere, muskulöse Räuber Nachteile ihr gegenüber hat.

Probieren Sie es einfach aus. Zuerst muss man etwas nachahmen können. Wie es geht habe ich beschrieben. Wenn Sie Erfahrungen gesammelt haben können Sie sich selbst etwas ausdenken. Entwickeln Sie neue Ideen wie Vorbilder wirken können. Diesen Zusammenhang beobachten wir bei den Chinesen. Zuerst nachahmen, kopieren, Plagiate. Wenn man das lange genug gemacht hat, ist man in der Lage, selbst zu entwickeln.

Wie übertrage ich diese Ideen auf mein Leben?

- Sie machen sich wieder, wie so oft von mir empfohlen eine Checkliste. Diese darf aus Bildern bestehen. Einfach Bilder ihrer Idole. Wenn Sie keine haben, oder technisch keinen ausdrucken können, dann malen Sie einfach selbst welche.
- Nun fügen Sie zu jedem Bild die prägnanteste Eigenschaft Ihres Vorbildes.
- Diese Checkliste tragen Sie wieder mindestens sechs Wochen bei sich.
- Wenn immer die Gelegenheit kommt, halten Sie inne. Ziehen ihre Checkliste heraus. Visualisieren Sie, Sie haben nun die Eigenschaften ihrer Idole.
- Atmen Sie noch mal ruhig durch.
- Und nun auf zu neuen Ufern.
- Nach sechs Wochen regelmäßigen Übens, mehrmals täglich, brauchen Sie die Liste nicht mehr. Sie haben dann einen Automatismus gebildet der zunächst stabil genug ist. Aber Gedächtnisspuren verblassen, sie unterliegen der Habituation. Deshalb schreiben Sie nach den sechs Wochen ein halbes Jahr und ein Jahr später in Ihren Kalender. Checkliste Idole. Hier wiederholen Sie noch einmal 14 Tage lang. Das reicht für ein ganzes Leben.

Ihre Idole können Sie führen. Führen, und leiten auf dem Weg zu Ihrem Fixstern. Zu Ihrem Fixstern ihrer Lebensziele und Ideale, der hell am Himmel steht. Der auch hell am Himmel steht, wenn der Himmel wolkenverhangen ist. Sie haben die Gewissheit. ER IST DA! "Hauptstadt der Sieger, Ziele *finden*, Probleme *lösen*, Wege *gehen*" kann Ihnen helfen.