

# Diszipliniert sein ist gut

Aber Zen erfordert nicht, dass wir tagtäglich und auf allen Gebieten zum Zwangsneurotiker mutieren

Hier erzählt eine Disziplin-Expertin, warum es mit der Disziplin manchmal auch bei ihr selbst nicht klappt. Sie erzählt das, um die wichtige Botschaft zu transportieren: überfordert euch nicht durch die Konzentration, Disziplin und Perfektion.

**D**isziplin also – was für ein zwiespältiges Thema! Vom Lateinischen *disciplina* („Lehre“, „Zucht“, „Schule“) abzuleiten.

Als Schwert-Übende und geistige Mutter des Samurai-Impulses (mehr dazu unter dem Bild auf dieser Seite) kenne ich sie gut, die Disziplin. Mit dem japanischen Schwert in der Hand geht es darum, Iaido-Übungen in der „guten Form“ auszuführen. (mehr dazu unter dem Bild auf Seite 11).

Es geht immer um diese „gute Form“ Es spielt eine Rolle, ob ich das Band an meiner Saya (Schwertscheide) links herum oder rechts herum glattstreiche. Und ob ich das Schwert beispielsweise beim Angrüßen (Begrüßungs-Ritual zu Beginn des Trainings bzw. der Unterweisung) genau (!) mittig vor mir ablege. Wie tief ich mich dabei vorbeuge. Welchen Arm ich zuerst zurückziehe. Darin bin ich – so naja. Also Üben. Üben. Naja.

## 90 bis hundert Prozent Disziplin

Als Coach und Supervisorin arbeite ich akribisch, bereite vor und nach – und würde mir – systemisch gedacht – einen Wert von, je nach Tagesform, 90 bis fast 100 Prozent auf einer imaginären Disziplinskala geben. Workshops und Seminare, egal ob mit Schwert oder ohne, bereite ich mit ähnlicher Sorgfalt vor.

Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass ich so ziemlich alles erreichen kann, wenn ich es absolut will. Das habe ich oft genug bewiesen.

- Im Beruf: Die Karriere verlief stringent. Einmal das Ziel „Vertriebsleitung“ festgelegt, wurde auch etwas daraus.

- Im Sport: Beim Volleyball visualisierten wir erfolgreiche Aktionen, um uns vorzubereiten.

- Und als ehemalige ambitionierte Reiterin weiß ich noch genau, wie es sich beim Anreiten auf das nächste Hindernis anfühlte: „Wirf Dein Herz über den nächsten Sprung; Dein Pferd wird Dir folgen.“

Ich kann, ich will, ich muss – kein Thema. Ich schaffe es auch. Und genau mit dieser selbstsicheren Grundhaltung bin ich kürzlich so richtig auf die Nase gefallen.

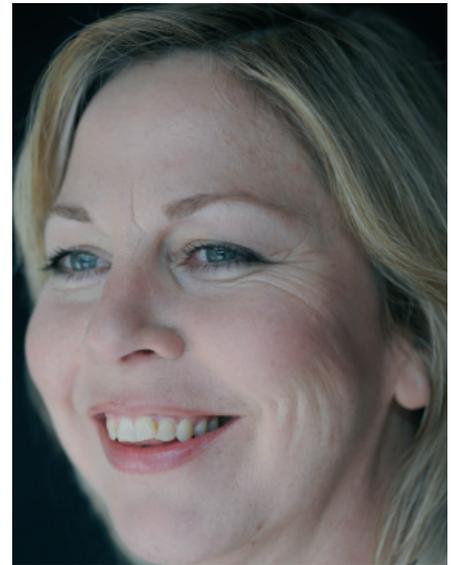
## Stärken stärken, statt Perfektion

Ein Kongress-Anbieter fragte den Samurai-Impuls für einen mehrstündigen Workshop an. Und ob ich zusätzlich auch vormittags etwas machen könne. Schließlich sei das Tageshonorar ja recht hoch, und da wäre es schön, wenn es für viel Geld auch viel Musik gäbe.

„Kein Problem“, sage ich, „wie wäre es, wenn ich zusätzlich zum Seminar noch einen Vortrag halte?“

Der Kongress-Anbieter ist hoch erfreut, ich bin's auch, schließlich kann ich ganz gut reden, Vorträge wollte ich schon immer halten, und das Thema „Der Samurai-Impuls: Persönliche Stärken stärken“ ist schön und gut.

Zeit genug zur Vorbereitung habe ich. Zwar gibt es zwei Tage vor die-



**Christa Schiffer, Dipl. Wirt. Ing., Supervisorin, coacht Führungskräfte aus Wirtschaft und Industrie. In ihrer Freizeit ist sie begeisterte Schwertkämpferin. Was ihr daran liegt? „Es geht um die Konzentration auf den einen kampfscheidenden Moment. Im Training übe ich mich wiederholt in brisanten Kampfsituationen. Dies hat Auswirkungen auf die Konsequenz und Klarheit meines Tuns und stärkt meine Gelassenheit in bedrohlichen Situationen. Da wir auch im beruflichen Alltag immer wieder mit (verdeckten) Angriffen konfrontiert werden und Konsequenz und Klarheit im Handeln gefragt sind, entwickelte Christa Schiffer den Samurai-Impuls für erlebnisorientierte Workshops und Vorträge. Darin reflektiert sie die Themen ihrer Teilnehmer und macht sie über Methoden aus dem japanischen Schwertkampf persönlich erlebbar. Dass Schwertkampf eher eine Männerdomäne ist, damit hat sie keine Probleme: „Als Vertriebsleiterin in der Industrie früher war ich auch häufig die einzige Frau im Management. Deshalb musste ich nicht männlicher sein als meine Kollegen, um mich durchzusetzen. Ich finde, das Bild der „friedlichen Kriegerin“ hat etwas sehr Kraftvolles und durchaus Weibliches!“**

sem Termin noch einen anderen Kongress in einer anderen Stadt, mit einem neuen Workshop, aber das schaffe ich schon. Und auch

**Ich kann, wenn ich will ... fast immer**

die Texte für meine neue Internetseite muss ich noch schreiben, ach ja, und den Workshop für die die German Speakers Association muss ich ebenfalls noch vorbereiten. Aber das ist ja zwei Wochen vorher, mit guter Planung müsste das gehen. Eine Wo-

Der Haken an der Sache ist: die Samurai-Tugenden lassen sich in Trainings gut erspüren. Sie zu beschreiben aber fällt mir unglaublich schwer. Schier endlos versuche ich, dem Thema Leben einzuflößen. Ach was einflößen – einbläuen wäre richtiger. Schließ-

cken wird. Wie ich den nächsten Artikel veröffentliche, wie ich demnächst nur noch wundervolle Vorträge halten werde. Bücher, Interviews, Talkshows. Anerkennung und Applaus.

Unterdessen presse ich mich aus wie eine Zitrone. Ich hadere. Täglich. Stündlich. Wer will denn das hören, was ich – Frau mittleren Jahrgangs, blond gestrahnt, Kleidergröße 42 – also nicht wirklich die Inkarnation des Samurai-Gedankens – was ich als Normala von den Samurai zu erzählen habe. Oder ich als Samurai?



*laido ist die Kunst des Schwertziehens, bei der es darum geht, angesichts einer - als solche erkannten - tödlichen Bedrohung durch einen oder mehrere (imaginäre) Gegner das eigene Schwert so zu ziehen, dass der Gegner sofort und mit einem Schnitt unschädlich oder zumindest kampfunfähig gemacht wird. Es ist nicht die Absicht, miteinander wie beispielsweise beim Boxen, einen längeren Kampf zu führen. Das was beispielsweise für gutes Design gilt, nämlich „Form follows function“, gilt auch für laido, wenn von der guten Form die Rede ist. Jedes Detail, jede noch so kleine Bewegung dient einem bestimmten Zweck, nämlich dem des Überlebens im Ernstfall.*

### Wie sehr bin ich verbunden mit meinem Thema?

Ich arbeite mich von Zen und Buddhismus durch bis Hollywood („Shogun“ und „Last Samurai“). Fülle langsam Blatt für Blatt. Habe schließlich 30 Seiten zusammen, die ich immer wieder korrigiere. Ist noch ein bisschen viel für 45 Minuten Redezeit. Und interaktiv soll es ja auch werden, das heißt, das Publikum soll auch etwas ausprobieren können. Weniger Redezeit also. Ich kaufe mir einen sündhaft teuren Voice-Recorder. Spreche Teile meines Vortrages auf.

Au weia. Muss es vielleicht doch noch ein bisschen lustiger werden? Aber wie passt denn das zusammen? Schwert und lustig? Vielleicht meine persönlichen Geschichten einbauen? Story Telling? Hauptsache Story. Die Geschichte vom Abendkleidkauf vielleicht?

Was hat die beim Samurai verloren? Aus meiner Schwertpraxis fällt mir nichts ein, dann also Abendkleid. Hauptsache Geschichte. In einem Teil des Vortrages geht es um die Frage, ob eine Eigenschaft eine Stärke oder eine Schwäche ist, beispielsweise „Genauigkeit“ oder „Sensibilität“ – oder unter Frauen ein großer oder kleiner Busen.

Als ich ein Abendkleid anprobiere

che für den Workshop, dann drei Wochen für den Vortrag. Dann wieder eine Woche und dann und dann und dann ... So verbringe ich den Sommer in meinem Büro und versuche, meinen Vortrag in dem vorgegeben Zeitraster aufzusetzen.

### Jeder Mensch besitzt Disziplin

Es geht um den Samurai-Blickwinkel auf das Thema „Disziplin“ bzw. darum, wie die alten Tugenden der Samurai uns heute dabei helfen können, unsere Stärken zu stärken. Denn jeder Mensch besitzt ja Disziplin – und hiervon mehr verfügbar zu haben, wenn es darauf ankommt, ist der Sinn meiner Trainings. Und die Systemikerin in mir will es kombinieren mit dem Hinweis, die Konzentration auf die Ressourcen bringt viel mehr als der Versuch, Schwächen auszumerzen.

lich spielte auch bei den Samurai die Disziplin eine tragende Rolle. Da muss ich mich selbst doch wohl auch im Griff haben. Ich aber wurde über-griffig. Gegen mich selbst. Volle Kraft voraus. Selbstdisziplin. Eine Disziplin des Denkens. Ich erlaube mir keine negativen Gedanken. Wozu bin ich schließlich die Samurai-Frau?

Ein paar Schwertübungen vor der täglichen Schreibtisch-Session sollten helfen. Tun sie aber nicht. Abends der Rotwein zum Abschalten hilft auch nicht. Ich bringe nichts Sinnvolles zu Papier. Aber halt, selbst ist die Frau, selbst ist ein Coach. Visualisieren ist angesagt.

Ich stelle mir vor, wie es sich anfühlt, wenn meine Zuhörer begeistert an meinen Lippen hängen. Wie der Sekt – ach was: der Champagner – „danach“ schme-

– ein sündhaft teures – trete ich aus der Kabine, vor mir steht wie ein doppeltes Lottchen eine Dame im gleichen Modell. „Da“, ruft sie aus, „so gut sieht dieses Kleid aus, wenn man nicht so schrecklich viel Busen hat wie ich.“ Ich gehöre zu der Fraktion, die sehr gerne etwas mehr Busen hätte. Und bin danach natürlich sehr ausgesöhnt. Das Kleid kaufe ich trotzdem nicht.

### **Ich kürze und kürze, übe und übe**

Mittlerweile umflore mich tagsüber dunkle Gedanken. Niedergeschlagenheit zumindest, wenn nicht mehr. Ich verordne mir selbst die Methode der geraden und ungeraden Tage: An geraden Tagen darf meine Niedergeschlagenheit auftauchen, an ungeraden Tagen verbanne ich sie auf den nächsten, geraden Tag. Hilft, um Symptome, denen man sich ohnmächtig ausgesetzt fühlt, steuerbar zu machen.

Ich erlaube mir nicht, mich anderen Dingen zu widmen. Ich muss es fertig bringen. Habe mich im Griff. Beiße die Zähne zusammen. Und presse die arme Zitrone weiter. Das innere Kind in mir lässt sich nicht mehr blicken.

Ich kürze und kürze. Bin nun (immerhin!) schon auf 24 Seiten und weiß, welche Interventionen ich mit dem Publikum machen möchte, z.B. die Partner-Achtsamkeits-Übung, bei der es darum geht, wie ich spontan reagiere, wenn mein Partner mich aus meinem Gleichgewicht bzw. meiner inneren Mitte herauszubringen versucht.

Gehe ich sofort in Gegendruck über und lasse mich in einen Kampf verwickeln? Weiche ich zurück? Bleibe ich mit den Armen flexibel und trotzdem mit dem Rumpf ganz in meiner Mitte?

Spreche mir Sequenzen immer wieder auf. Schließlich hat Frau Birkenbihl erklärt, man muss es 25 Mal aufsagen. Immer wieder.

Meine Kollegin Eva bestärkt mich darin.

Zwischendurch baue ich mit meiner Freundin Natascha (sie ist Designerin) wunderschöne PowerPoint-Slides. Wirklich schön. Habe damit die Stichworte, an denen ich mich durch meine Rede hangeln kann. Zusätzlich erstelle ich ein Konzeptblatt. Mit Überschriften. Interventionen mit dem Publikum sind lila gemarkert, Geschichten gelb. Den ersten Satz jedes neuen Kapitels schreibe ich extra hin, um den Einstieg zu haben, falls ich ihn vergessen sollte. Ich übe und übe.

Ab- und Anreise. Neues Hotel suchen. Der Raum für den Workshop geht so nicht. Muss geändert werden. Meine Werbeagentur muss auch noch einmal ran, eine komplizierte PowerPoint-Grafik für den Workshop muss noch geändert werden, da der vorhandene Beamer sie nicht lesbar rüberbringt.

### **Nicht alles wird immer gut**

Meine Freundin Liz isst mit mir zu Abend. Hört den ersten Teil ab und gibt mir Tipps. Ich gehe spät abends nochmal raus, ich will doch durchkommen mit meinem Vortrag. Nachts auf dem Zimmer bis zum Ende. Da, es klopft. Eine Kongress-Teilnehmerin, die höflich um Ruhe bittet, da sie so nicht schlafen kann. Wie peinlich.

Ein paar Stunden Schlaf, etwas Kaffee, mein Mann bringt mir noch irgendwas. Sabine hält den Vortrag vor mir. Während ich mich warmmache (am Anfang des Vortrages zeige ich eine Iaido-Kata, eine festgelegte Basis-Kampfform Übung, deshalb muss ich mich wie beim Sport warmmachen),

höre ich, wie der Saal tobt. Sabine leistet ganze Arbeit. Sie kündigt mich herzlich an. Liz ist extra gekommen und spuckt mir über die Schulter. Nein, Du darfst nicht danke sagen. OK, Liz.

Ich beginne. Meine Kata. Die ersten Worte. Das Publikum ist sehr aufgeschlossen. Aber ich spüre, das ich es nicht wirklich errichten kann. Meine Versuche, perfekt zu sein, haben meine Perfektion gestört.



**Christa Schiffer coacht wie alle guten Coaches ... manchmal auch sich selbst**

### **Ich muss meine Disziplin disziplinieren**

Warum ich Ihnen das hier erzähle? Um an meinem eigenen Beispiel zu zeigen: Ein zu viel an Disziplin lässt uns scheitern. Wenn wir uns zu sehr im Griff haben, wenn wir die Zähne zusammenbeißen, um zu funktionieren – bitte stellen Sie sich vor, wie Sie

aussehen, wenn Sie sich „im Griff haben“ und die Zähne zusammenbeißen – wie sollen daraus Kreativität und Begeisterung entstehen? Sie lassen sich nicht herauspressen. Auf Zwang reagieren sie nicht.

Unser Körper winkt mit dem Zaunpfahl, wir übergehen es. Unser Unbewusstes setzt uns nachts zu, wir ignorieren es. Bis schließlich auch das Bewusstsein, unser Geist, uns im entscheidenden Moment im Stich lässt. Zum ersten Mal.

Was ich daraus gelernt habe: Disziplin ist gut und schön. Aber auch meine Disziplin muss ich disziplinieren, ich muss sie in Bahnen lenken. Und falls Sie glauben, dass ich jetzt keine Vorträge mehr halte – weit gefehlt. Ich gehe sie nur anders an. Und Sorge besser für mich. Eine neue Form der Disziplin! Eine sehr schöne sogar! ■