



Die vorweihnachtliche Geschichte von Herrn Tun

- Garantiert frohe Weihnachten mit einer geheimnisvoll-wirksamen Zauberformel

Guten Tag, mein Name ist Tun - kurz und knapp: Tun.

Ich darf mich Ihnen kurz vorstellen. Kurz, da vor Weihnachten ja alle so viel zu tun haben. Ich sowieso, denn mein Name ist Programm. Doch wo fang' ich an? Mein Stammbaum reicht nämlich sehr weit zurück. Und meine Ahnen - die Tuns - hatten ebenfalls immer viel zu tun.

Und gerade zum Fest nehmen sich Menschen meist vor, eine Zeit der Besinnung erleben zu wollen. Selbst bei uns Tuns nahm man sich das immer vor. Als sehr kleiner Junge verstand ich von dem ganzen Geschehen, also dem Sinn und Zweck des Weihnachtsfests, nur wenig. Einmal mit wachem Verstand erlebt, merkte ich mir, dass es vor und über die Tage immer leicht hektisch wurde. Auch roch es anders in der Wohnung. Nicht, dass ich den fetten Gänsebraten gerne essen mochte, doch der Duft war schon sehr lecker. Auch duftete es so zwei bis drei Tage vor Heiligabend richtig schön nach Tannennadeln - wenn mein Vater dran gedacht hatte, einen Baum zu kaufen.

Ebenso änderten sich irgendwie die Abläufe. Es wurde geheimnisvoller, denn einige Türen blieben verschlossen. Auch die Gesichter der Erwachsenen veränderten sich. Permanent beschlich mich als kleiner Junge ein Unwohlsein. Hatte ich etwa etwas verbockt oder war vielleicht irgendwo anders etwas völlig schiefgelaufen? Manchmal wurde es auch unangenehm laut - später nannte ich das „Keifen und Rumpoltern“. Dies passierte besonders dann, wenn am 24sten mittags noch kein Tannenbaum auf dem Balkon lag.



Doch irgendwann klingelte Heiligabend immer ein Glöckchen. Schlagartig und wie auf Kommando, schienen sich alle lieb zu haben. Die Strahlkraft des funkelnden Weihnachtsbaums im Nacken, musste ich mein Gedicht aufsagen, meist mit rötlichen Wangen. Fröhlich sah ich dabei auf Fotos nie aus. Aufgeregt durfte ich dann zwei oder sogar drei Geschenke auspacken - sorgsam auspacken, ist mir noch wichtig, zu erwähnen. Der Rest der Tuns saß um den Wohnzimmertisch, manchmal waren Oma und Opa Tun dabei, später nur noch Oma, seltener auch eine Tante und ein Onkel. Entweder waren sie für einen Moment verzückt angesichts meiner Freude über die Geschenke oder sie ließen die Gläser erklingen. Wenn die Erwachsenen mit dem Auspacken dran waren, bemerkte ich schon als kleiner Junge, dass deren Freude irgendwie gequält war. Erst als Erwachsener verstand ich, dass das Freudenfest viel zu oft mit Unfreuden verbunden war.

Soweit zur Vergangenheit - also einem kleinen Ausschnitt daraus. Ich ahne, Sie werden schon etwas unruhig. Es gibt ja noch so viel zu tun.

Das jetzt nahende Weihnachtsfest wollen die Tuns ganz groß feiern. Aus aller Herren (Bundes-)Ländern wollen sie anreisen. Gerade nach 1945 haben wir Tuns uns ja auch über den ganzen Globus verteilt.

Doch nun zum Kern des heutigen Tuns - also dieser Geschichte. Mir ist vor diesem großen Familienfest ziemlich bange: Der ganze Rummel, der Vorbereitungsstress, möglichst passende Geschenke finden und dann auch noch liebevoll einpacken, über Stunden Smalltalk halten und sicher auch wieder Bauchschmerzen vom vielen Essen.



Diese Gedanken lösen auch bei anderen Menschen immer öfter einen kräftigen Fluchtreflex aus. Deshalb habe ich meine vorweihnachtlichen Sorgen und Nöte einem sehr guten Bekannten berichtet.

Als Ressourcen-Coach trennte er zunächst einmal die Dinge, die getan werden müssen, von meiner Gefühlslage vor und während des Familienfestes. Und er gab mir ganz erstaunliche Handlungsempfehlungen.

Um in Schwung zu kommen, also Handlungsenergie für den ganzen Vorbereitungsaufwand zu aktivieren, sollte ich mir beispielsweise vorstellen, wie jedes einzelne Geschenk liebevoll und individuell verpackt auf dem Küchentisch liegt. Mir die bunten Schleifen und die schönen Namenskärtchen vorzustellen, sei hierbei auch wichtig. Über diesen erfreulichen Anblick meiner kleinen Kunstwerke sollte ich mir meine Freude und Zufriedenheit vorstellen.

Erst im nächsten Schritt sollte ich mir den Weg dorthin bzw. den zu leistenden Aufwand ausmalen:

Die Geschenke finden, das Geschenkpapier und die Geschenkbänder kaufen.

Die Formel für Motivation und Handlungsenergie lautet also, sich erst über das Ergebnis bzw. das Erreichen des Ziels zu freuen und sich erst dann den möglicherweise mühevollen Weg dorthin vor Augen zu führen.

Mein guter Bekannter erklärte mir, dass sich, wenn ich diese Methode künftig verwenden würde, selbst unangenehme Pflichten mit positiven Gefühlen verbinden lassen. Ein Hirnforscher würde sagen, dass sich das Unangenehme mit einem positiven Gefühl neuronal verknüpft. In



der Folge sinkt die Handlungsblockade, die Lust auf das Tun schnell in die Höhe - ääähmmm, nicht wir, die Familie Tun, ist gemeint, sondern das Tun im Sinne von „ins Handeln kommen“ ;-)

Nun ist es allerdings so, dass wir Tuns traditionell eher skeptische Menschen sind.

„Doch was kann ich verlieren, und vor allem - was wäre mein Gewinn?“, dachte ich mir.

Aber es kam noch besser! Sicher kennen Sie auch in der eigenen oder einer befreundeten Familie Menschen, die einen mit ihrer Art und/oder mit ihren Ansichten regelrecht auf die Palme, in diesem Fall auf den Tannenbaum...

Haben Sie gerade auf die Uhr geschaut? Noch eine Minute. Die wird sich „rechnen“ - versprochen!

Nun verriet mir mein bester Bekannter noch eine Art Zauberformel, damit ich mich nicht so aufrege. Er fragte mich: „Was wünschst du dir denn als Alternative zum Gefühl des HB-Männchen-auf-die-Palme-bringen?“

„Na, im Gemütszustand der Gelassenheit bleiben!“, entfuhr es mir.

„Wunderbar“, sagte er. „Dann formulierst du deinen Wunsch, besser dein Ziel jetzt in einem WENN-DANN-Format.“

„Wie bitte?“, erwiderte ich mit nach oben gezogenen Augenbrauen. Um es kurz zu machen - es sind ja schon wieder 25 Sekunden rum - meine Zauberformel für diesen Fall lautet:

„WENN ich fühle, dass der Unmut in mir aufsteigt, DANN bleibe ich gelassen.“ Wichtig war ihm noch, dass ich hierfür eigene Worte wähle, den Satz dreimal laut ausspreche oder einmal aufschreibe.



*Auf meine Frage, wie ich mir das denn jetzt im (Vor-)Weihnachts-
trubel auch noch merken solle, und als wenn ich nicht schon
verwundert genug gewesen wäre, antwortete er: „Das Daran-Denken
übernimmt dein Gehirn automatisch.“ Als er dann auch noch anfing,
von Hunderten wissenschaftlichen Experimenten zu erzählen, winkte
ich ab. Denn ich hatte noch so unglaublich viel zu tun!*

Ihr davoneilender Herr Tun

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe Weihnachtszeit
mit Ihren Liebsten und
ein bestes Ankommen in 2016*

Ihr

Hartmut Neusitzer

www.Mein-Ressourcencoach.de