

EDITORIAL



Roswitha Jauk nimmt auch vieles nicht leicht

Darf man es leicht nehmen?

„Take it easy“: Diesen Rat hab ich seit Ewigkeiten nicht mehr gehört und einen Menschen, der diese Haltung verkörpert, schon lange nicht mehr kennengelernt. Weil man heute vieles nicht mehr leicht nehmen darf (den Zustand der Erde zum Beispiel), nimmt man nichts mehr leicht.

Doch auch angstvoll, negativ, tadelnd oder klagend auf Unschönes oder Schwieriges zu reagieren, ist nicht sinnvoll. So jedenfalls habe ich das verstanden, was mir der Leichtigkeits-Coach Robert Hoppaus aus seinen Erfahrungen mitgeteilt hat. Für ihn ist es wie ein Naturgesetz: Nur das, was innen ist, kann man auch im Außen bekommen oder erschaffen. An seinem Beispiel: Wer zu einem besseren Weltklima beitragen will, muss damit in sich selbst beginnen. Das Richtige tut der, dem es gut geht.

Ein interessanter Gedanke. Und ganz easy eigentlich.

Roswitha Jauk

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz. **Produktion:** Anzeigen und Marketing Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz. **PR-Redaktion:** Koordination: Roswitha Jauk. **Texte:** Stefanie Burger, Georg Hoffelner, Roswitha Jauk, Christian Kössler, Michaela Komar. **Anzeigen:** Christian Schneeberger, Jürgen Teuschler. **Layout:** Styria Media Design GmbH & Co KG, www.styriamediaesign.at, Monika Elmer, Elisabeth Hanseli. **Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz. **Foto Titelseite:** mashiki/adobestock

Im Zauber der Leichtigkeit



Sehen Sie die Farben der Bätter oder scheuen Sie nur noch nasse Füße?

PHPETRUNINA14, PROHOR08

Leichtigkeit kann man lernen, sagt der Leichtigkeits-Trainer Robert Hoppaus. In seinem neuen Buch gibt er viele praktische Anregungen für den Alltag.

Ich bin Chemiker, bei mir müssen die Dinge funktionieren.“ So erklärt Robert Hoppaus, warum er sich in seinem Buch nicht lange mit Theorien aufhält. Es geht ihm ums Umsetzen, denn er weiß, dass zwischen „Denken und Tun das große weite Meer liegt“.

Früher war der gebürtige Frohnleitner Chemiker, arbeitete beim „Weltklimarat“, teilweise 15 Stunden am Tag, flog um die Welt und war eines Tages so dauergestresst, dass er sich vor Kreuzschmerzen kaum noch bücken konnte. Und das mit 30 Jahren. Spielerische Leichtigkeit? Das Gefühl, frei und selbstbestimmt zu sein? Von all dem, was für Hoppaus Beschreibungen von Leichtigkeit sind, war nichts mehr

da. Dann passierte auch noch ein Unfall. Robert Hoppaus fiel 30 Meter tief in eine 100 Meter tiefe Gletscherspalte.

Das Erlebnis in der Gletscherspalte, als er die 70 Meter Tiefe unter sich aushalten musste, ohne in Panik zu verfallen, zeigte ihm, wie wichtig es ist, positiv zu denken, im Hier und Jetzt zu sein und aus der Präsenz und Leichtigkeit heraus zu handeln und dadurch auch das Richtige zu tun. In seinem Fall war das an die Rettung zu glauben und nicht zu zittern, um nicht nochmals abzustürzen.

Heute zeigt er als auf das Thema Leichtigkeit spezialisierter Coach mit eigenem Institut in

Graz-Andritz anderen Menschen Wege aus dem Stress, dem Jammer, der „Faulheit“ und anderen Zuständen, die zugunsten von mehr Leichtigkeit überwunden werden wollen. Im September erschien auch ein Buch zum Thema, ein Leitfaden mit praktischen Tipps aus jahrelanger Erfahrung.

Und wie geht sie nun, die Leichtigkeit, die für manche von uns nur noch ein ferner Nachklang aus der Kindheit ist? Wie schafft es ein grantiger, genervter, frustrierter oder träger Mensch zu mehr Lebenslust (zurück) zu finden? Das ist natürlich nicht mit einem Satz zu klären, aber durchaus

lernbar, sagt Hoppaus. Im Buch beschreibt er 11 Schritte (zum Beispiel „Stopp“, „Widerstand ist zwecklos“ oder „Wenn nichts geht, dann geh“) und erklärt je ein bis zwei Übungen dazu. In Schritt eins etwa geht es ums Stoppen, ums „Aussteigen aus dem Film“, wie er gerade abläuft. Raus aus der Art, wie man gerade denkt. Statt sich von den Gedanken vereinnahmen zu lassen, richtet man seine Aufmerksamkeit auf Körper und Gefühle und damit die Sinne auf das Hier und Jetzt. Diese minikleine Pause, in der man exakt nichts tut, dafür aber bei sich ankommt, ist so wichtig, weil sie uns „fit für das richtige Tun macht“: „Wenn man

nach dem Stopp wieder seinen Handlungen nachgeht, werden diese anders sein und mit etwas Übung kann man stoppen und handeln gleichzeitig. Eine neue Qualität der Handlung entsteht: erhöhte Präsenz und weniger Automation.“

Humor, Abstand zu sich selbst und die Einsicht, dass man die Dinge zuerst akzeptieren muss, wie sie sind, damit sie sich verwandeln, sind weitere wichtige Punkte. „Wer jammert, betreibt Selbstsabotage. Klagen erzeugt Schwere. Der Ausweg: Stoppen! Abstand nehmen und am besten noch etwas Galgenhumor dazu.“ Mehr dazu: www.leichtigkeit.com

EXPERTE FÜR LEICHTIGKEIT



Robert Hoppaus, Leichtigkeits-Coach und Buchautor

THOMAS LUEF

„Die Schwere muss man erst akzeptieren“

Auch mit paradoxen Methoden, z. B. der Übertreibung, kann man unliebsamen Zuständen entkommen.

Kann der Weg zu mehr Leichtigkeit auch schwer sein?

ROBERT HOPPAUS: Leichtigkeit und Schwere gehören zusammen wie Licht und Schatten. Der erste Schritt wäre: die Schwere bewusst wahrzunehmen, zu spüren und zu akzeptieren, dass es jetzt so ist. Widerstand ist zwecklos. Man darf in die Melancholie hineinsinken wie in einen See. Wenn man das kann und tut, kommt sie seltener und weit kürzer und man taucht durch sie hindurch.

Interessant und leicht umzusetzen sind auch Ihre Übungen, bei denen man seine Emotionen mit dem Körper ausdrückt. Ja, diese Übungen sind leicht und sehr wirkungsvolle Anregungen. Um es am Beispiel „Übertreiben“ zu erklären: Ich wache auf und hab schon

schlechte Laune. Statt mit dieser den ganzen Tag herumzulaufen, stelle ich mich kurz vor den Spiegel und zeig mir selbst, wie arm ich bin. Ich drücke die Emotion kurz und richtig stark aus. Der Effekt ist, dass sie sich auflöst. Ist der Grant raus, wird man fröhlich. Das ist, wie den Müll loszuwerden. Außerdem gewinnt man dadurch den gesunden Abstand zu sich selbst.

An wen richtet sich Ihr Angebot? Wer bucht Workshops im Institut für Leichtigkeit in Graz? Menschen, die leichter abschalten und aus dem Gedankenkarussell aussteigen wollen. Andere Themen sind selbstbestimmt und eigenverantwortlich leben, intuitiv, sicher und klar richtig zu entscheiden, Nein-Sagen lernen, die Laune zum Positiven zu wenden sowie Selbstbewusstsein und Vertrauen aufbauen.

