

Der Tellerjongleur

Mir geht folgendes Bild immer wieder durch den Kopf: Ein Mensch steht vor drei Stangen, den Blick hoch konzentriert auf deren oberes Ende gerichtet: Dort drehen sich gleichmäßig drei Teller in hoher Geschwindigkeit. Ab und zu beginnt einer der Teller zu schlingern, doch nicht lange. Geschickt gibt der Mann mit einer sicheren Bewegung an der Stange neuen Schwung: Die Teller drehen sich sogleich wieder sicher in der Höhe. Teller Jonglage - Präsenztraining auf höchstem Niveau. Immer mehr Stangen mit Tellern kommen im Laufe der Zeit hinzu. Dies hat zur Folge, dass der Mensch sich immer schneller von Stange zu Stange bewegen muss, damit die Teller nicht außer Kontrolle geraten. Denn verlieren sie ihren Schwung, drohen sie abzustürzen und auf dem Boden zu zerbrechen. Mit jedem neuen Teller wird die Taktzahl erhöht, der Mann rennt zwischen den Stangen hin und her. Es fehlt nicht viel, bis ein Teller zu Boden geht, doch noch geht alles gut. Schon bei der bloßen Vorstellung kommt bei mir Hektik auf, mein Herzschlag steigt, ich werde nervös.



Quelle: Canva

„Wozu dieses Bild?“ fragst du dich vielleicht. Es ist für mich ein geniales Symbol für die Hektik in dieser Zeit. Wir alle haben unterschiedliche Aufgaben und Anforderungen zu erledigen und es kommen immer mehr hinzu. Zu Beginn ist dies alles noch gut überschaubar und locker zu bewältigen. Mit jeder zusätzlichen Thematik kann es jedoch passieren, dass wir die Grenze überschreiten und uns alles über den Kopf wächst. Statt dann die Pausen wirklich als Auszeit zu nutzen, blicken wir wieder nervös auf unsere ToDo-Liste oder in unser E-Mail-Postfach, um bloß nichts zu vergessen oder eine Nachricht zu übersehen. Wie der Blick des Jongleurs zu den Tellern.

Es gibt eine gute Nachricht: Du kannst aus dieser Dynamik aussteigen. Wie das geht? In dem du aussortierst, was nicht wichtig ist. Oder den ein oder anderen Teller delegierst. Oder – und das ist mein Lieblingsgedanke: Indem du die Teller so präparierst, dass sie gar nicht abstürzen können. Als ich noch ein Schulkind war, gab es nämlich wirklich genau solche Jonglierteller: Die konnten gut drehen, doch wenn man zu langsam war, blieben sie einfach schräg am Stab hängen. Gaaar nix passiert :) Das nahm dem Ganzen die Hektik und machte die Übung viel entspannter.

Simone Irrgang im Juni 2024