



# Das Prinzip des Polynesischen Segelns: *Kompetentes Surfen auf den Wellen von Krisen*

von Günther Höhfeld

*Vielleicht geht es Ihnen so wie mir, wenn Sie den Begriff „Polynesisches Segeln“ lesen und Sie fragen sich: „Was soll das denn sein? Noch so ein Modewort, um Krisen zu bewältigen?“ Ganz ehrlich: Das habe ich zuerst gedacht. Doch dann habe ich mich eingeladen, meine Vorbehalte und Skepsis beiseite zu legen und bin neugierig geworden. Und schon entdecke ich eine wertvolle Spruchweisheit im Polynesischen Segeln: „Energy flows, where attention goes“ – Energie fließt da, wo Aufmerksamkeit ist.*



Anders gesagt: Alles menschliche Erleben ist Aufmerksamkeitsfokussierung. Je nachdem, worauf sich der Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit gerade ausrichtet, wird unwillkürlich Ihr damit verbundenes Erlebnetzwerk aktiviert. Es wird zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt. Zwar erzeugen Sie Ihr Leben nicht selbst, doch im Wesentlichen Ihr Er-Leben. Was auch immer Sie in einer Krise tun: Sie können wählen, worauf sich Ihre Aufmerksamkeit richtet und sich zu neuem Erleben einladen.

## Krise und Krisenerleben

„Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann.“ Das sagt Antonio Gramsci, italienischer Schriftsteller und Philosoph. Ein Krisenerleben bedeutet: Sie fühlen sich ausgeliefert, hoffnungslos und haben jede Wahlmöglichkeit verloren. Sie sind gefangen und müssten aus diesem Zustand heraus. Genau das aber können Sie nicht und müssen sich damit abfinden.

Typisch für Krisen ist auch: Es gibt bestimmte Situationsbedingungen, aber Sie haben keine Ahnung, wie es wird. Wenn Sie sich da Ziele setzen, die Sie unbedingt erreichen müssen, dann sind Sie von vorneherein schon geschwächt. Deswegen sollten Sie Ihren Blick vom Ziel weglenken. Nicht dass Sie ziellos wären. Doch Ihr Blick sollte weg vom Ziel und hin zu dem gehen, was Sie gestalten können. Und Gestalten können Sie im Hier und Heute, nicht im Morgen. Darin liegt die Kunst des Polynesischen Segelns.

## Polynesisches Segeln – Kurs halten bei ungewissem Ausgang

Polynesisches Segeln ist die Kunst, in ungewissen Zeiten Gestaltungsmöglichkeiten aufzubauen und Krisen so optimal zu meistern. Ziele setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig machen und sie gleichzeitig anstreben – darum geht es. In seinem Klassiker „We, The Navigators“ beschreibt Lewis, Segler, Autor und Gelehrter, wie die Polynesier auf die Inseln gekommen sind – auf einem riesigen Ozean, ohne GPS und völlig ahnungslos, ob da überhaupt Inseln sind. Trotzdem segelten die Polynesier weiter. Dort, wo sie einen Zipfel Land sahen, segelten sie hin. Sie taten das in der Haltung, nicht das Ziel erreichen zu müssen. Denn die Funktion des Zieles ist nicht, es zu erreichen. Die Funktion des Zieles ist, in Bewegung zu kommen. Und am besten in einer Weise, wie das der tschechische Schriftsteller und Politiker Václav Havel für das Prinzip Hoffnung gesagt hat: „Hoffnung ist nicht die Gewissheit, dass das, was man will, eintritt. Sondern die innere Gewissheit, dass das, was man tut, Sinn macht.“

Völlig unabhängig davon, wie das Ergebnis ist: Was Sie in Krisen brauchen, ist eine ergebnisunabhängige Strategie, obwohl Sie sich so nach dem Ergebnis sehnen. In Krisensituationen können Sie nur unter bleibenden, nicht auflösbaren Unsicherheitsbedingungen entscheiden. Soll das Ergebnis aber das sein, was Ihnen Sicherheit gibt, sind Sie sofort eine ausgelieferte Opfermarionette. Denn das Ergebnis können Sie nicht sicherstellen. Was Sie aber tun können, ist wie die Polynesier zu segeln und zu schauen, wie Sie auf diesem Wege optimal segeln können.



## Prinzipien von Polynesischem Segeln

Das Hauptprinzip im Polynesischen Segeln ist das Besinnen auf die eigenen Ressourcen und Gestaltungsbereiche. Es geht darum, den eigenen Möglichkeitsraum zu erweitern. Basis für das eigene Handeln ist dabei die Orientierung an Ihren persönlichen Ressourcen. Ihre jeweils verfügbaren Fähig- und Fertigkeiten bestimmen, welche veränderlichen Ziele Sie anstreben. Und nicht umgekehrt. Dazu zählen, wer Sie sind, was Sie wissen, wen Sie kennen und was Sie tun.

## Fragen Sie sich doch einmal selbst:

- Wer bin ich? – Wie kann ich mich unterstützen, liebevoll tröstend, mit der bleibenden Unsicherheit auf diesem mutigen Weg durch die Krise? Was ist mir ein sinnhafter Wert? Für was will ich da sein?
- Was weiß bzw. kann ich? – Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon bewältigt? Wie kann ich mich da hinein imaginieren? Wie kann ich mich in die Zeit hineinversetzen, in der ich die Krise gerade bewältigt habe? Wie kann ich wieder Kontakt zu diesen Handlungsstrategien bekommen?
- Wen kenne ich? – Was habe ich für Netzwerke? Mit wem kann ich mich verbünden? Was wäre der gerade noch vertretbare Verlust, den ich tolerieren kann?
- Was kann ich dann tun? – Wie gestalte ich meine Interaktionen mit anderen Menschen? Welche Vereinbarungen treffe ich?

Was Sie in Krisen benötigen, sind Wahlmöglichkeiten. Dabei sind die Kompetenzen zur Krisenbewältigung alle vorhanden. Sie tragen sie in sich. In Ihnen gibt es ein unbestechliches intuitives Wissen, ein riesiges Repertoire an Kraftreserven, die Sie anzapfen können. Fähigkeiten, die Ihnen Kraft geben und helfen, die Krise zu bewältigen. Doch zum Zeitpunkt des Krisenerlebens sind sie nicht mehr zugänglich. Entscheidend ist, eine Erlebnisposition aufzubauen, aus der heraus Sie die Phänomene anders anschauen können. Und das heißt eine Position mit Abstand zu allem, mit Überblick und sicherem Schutz. Mit folgenden Übungen lade ich Sie ein, die Prinzipien vom Polynesischen Segeln in Ihrem Alltag zu realisieren.

## Übung: Eine Beobachterhaltung aufbauen

In Krisen ist eine sichere Beobachterposition notwendig, aus der heraus Sie steuern können. Eine Möglichkeit bietet das sogenannte Dissoziationsmodell. Fragen Sie sich doch einmal: „Wie finde ich mich jetzt denn selbst in der Krise? Wie geht es mir?“ Aussagen wie: „Ich blöder Idiot!“, „Das darf mir nicht passieren!“ oder „Ich arme Sau!“ sind gängige Praxis. Diese Selbstabwertungen haben alle eins gemeinsam: Sie intensivieren Ihr Krisenerleben und lassen Sie hilflos, schutzlos oder sogar ohnmächtig daneben stehen. Gleichzeitig rauben sie Ihnen Energie und schwächen Ihre Handlungsmöglichkeiten. Eine Beobachterposition weitet Ihren Blick. Sie bekommen Wahlmöglichkeiten und erhalten Zugang zu Ihren Potenzialen. Das tut gut und befreit.

Eine zweite Möglichkeit, eine Beobachterperspektive aufzubauen, ist das sogenannte Seitenmodell. Wir Menschen haben wertvolle Vielschichtigkeiten in uns. Und die machen wir uns hier zunutze. Stellen Sie sich einmal vor, dass das, was Sie da krisenhaft erleben, gar nicht Ihre ganze Person ist. Lediglich eine Seite von Ihnen ist in einer Krise. Und die ist sehr schlimm dran, keine Frage. Aber die benötigt jetzt Ihre volle Unterstützung. Sie will gehört werden und braucht Ihre liebevolle, wertschätzende und würdigende Zuwendung. Mit Hilfe dieser Beobachterposition schieben Sie Ihr Krisenerleben auf Abstand. Das kann erleichtern.

## Übung: Einen inneren Erlebnisraum kreieren

Nehmen wir einmal an, Sie wären in einer Krise gerade massiv unter Druck und gebeutelt. Ihr innerer Erlebnisraum hat sich verengt, und das hat sich auch auf Ihren Körper ausgewirkt. Sie atmen flacher, sind starr oder hibbelig geworden. Wenn Sie in einer solchen Lage Ihre Krise angehen wollen, dann wird meist alles zum Berg. Einen Ausweg erreichen Sie am besten über eine veränderte Körperkoordination.

Tun Sie doch jetzt einmal so, als ob Sie eine Haltung einnehmen könnten, in der Sie sich geschützt, sicher und kraftvoll fühlen, mit gestärktem Rücken und einem Überblick. Bestimmt haben Sie das in Ihrem Leben schon einmal erlebt: am Strand, im Meer, auf einem Gipfel, wo auch immer Sie Weite oder Raum verspürt haben. Machen Sie jetzt mal eine Handbewegung nach vorne, die alles so ein bisschen auf Abstand schiebt. Damit Sie überblicken können, was da alles so um Sie herum tobt. Dabei atmen Sie tief ein, sodass Sie den Eindruck haben: „Diese Bewegung könnte mir Kraft geben!“ Und Ihre Ausatmung verbinden Sie mit einem kräftigen „Ja!“ oder „Ho!“



Nehmen wir einmal an, Sie könnten sich jetzt Ihr persönliches Bild von diesem geschützten, sicheren Ort machen, an dem Sie Überblick haben und handeln können. Wenn Sie sich jetzt vorstellen: Wie würden Ihre Füße denn auf dem Boden stehen, sodass sie Ihnen stabilen Halt, Sicherheit und Überblick geben? Und wenn Sie sich weiter ausmalen, dass es in diesem Raum irgendetwas gibt, das Kraft gebend Ihnen den Rücken stärkt, beispielsweise Erinnerungen an Krisen, die Sie überstanden haben. Vielleicht haben Sie damals gedacht: „Das kriege ich nie hin.“ Aber heute haben Sie es längst bewältigt. Das wäre nie möglich gewesen, wenn es nicht ein riesiges Repertoire an Kompetenzen in Ihnen gäbe. Selbst wenn Sie sich nicht einmal mehr erinnern: Dieses gefühlte intuitive Wissen hat Ihnen Kraft gegeben, Sie unterstützt und steht Ihnen immer zur Verfügung. Nun stellen Sie sich vor, dass diese Kompetenzen in Ihnen vielleicht sagen: „Was, schon ein Jahr keine Krise mehr? Leute, wir werden wieder gebraucht. Das ist unsere Chance!“ Nun stellen Sie sich in Ihrem imaginativen Erlebnisraum vor, dass dieses intuitive Wissen Ihren ganzen Organismus stützt, dass diese Kräfte da sind und Ihnen sagen: „Wir lassen Dich nicht allein! Wir sind da für Dich! Gemeinsam packen wir es an!“

## Übung: Entscheidungen treffen

Wenn Sie in einer Krise sind, dann tun auch Sie womöglich das, was die meisten Menschen tun: Sie streben nach völliger Sicherheit. Das bedeutet: Sie müssen jetzt die echt richtig richtige Entscheidung treffen. Und das ist die, bei der Sie wissen, was dabei heraus kommt. Oder Sie sagen: Meine Entscheidung ist erst dann richtig, wenn ich sicher sein kann, dass es danach kein innerliches „Ja, aber ...“ mehr gibt. Mit dieser Haltung aber manövrieren Sie sich in eine hausgemachte Zwickmühle.

Eine Entscheidung heißt das Ende mit einer Scheidung. Nicht unbedingt von Menschen, aber vielleicht von Optionen. Und das heißt, es muss etwas zurück bleiben. Das Zurückbleibende aber hatte kluge Komponenten und war nicht doof. Dennoch muss es zurückbleiben. Also wenn Sie jetzt zu ihm sagen: „Halt die Klappe, blöder Idiot!“, dann werden Sie sich und Ihren wertvollen Vielschichtigkeiten nicht gerecht. Sie können nicht davon ausgehen, dass es kein „Ja, aber ...“ gibt. Denn genau das „Ja, aber ...“ würdigt das Zurückbleibende.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten ein Ich für die Gegenwart und eins für die Zukunft. Wenn Ihr Gegenwarts-Ich unter all den unsicheren Bedingungen der Zukunft eine Entscheidung treffen wollte, in denen es nicht weiß, was dabei heraus kommen kann, wäre es entscheidend, dass Ihr Zukunfts-Ich schon weiß: Natürlich tun wir als endliche Menschen, die wir die Zukunft nicht kennen, unser Bestes. Aber eines ist 100-prozentig sicher: Wenn nicht das Gewünschte herauskommt, dann wird der, der ich dann sein werde, sich achtungsvoll, liebevoll, loyal und mit wertschätzender Freundschaft dem in der Gegenwart entgegengehen und sagen: „Mensch, ich danke dir für deinen Mut, unter diesen Unsicherheiten doch noch etwas getan zu haben, wo du ja nicht mehr wissen konntest, als du wusstest. Es wäre so toll gewesen, wenn das Gewünschte herausgekommen wäre. Und jetzt ist es nicht herausgekommen. Aber wir zwei sind jetzt ein freundschaftliches, loyales, verlässliches Team im Umgang damit, dass nicht das Gewünschte herausgekommen ist, sodass wir das Bestmögliche daraus machen können!“ Gehen Sie so mit Ihren Ambivalenzen und Unsicherheiten um? Gratulation, wunderbar! Frei nach der Devise: Aus Krisen wird man klug, drum ist eine nicht genug. In diesem Sinne: Viel Freude und Inspiration beim Polynesischen Segeln!



Günther Höhfeld ist Beratungspsychologe, Coach und Coach-Ausbilder. Mit seiner Frau Karin lebt und arbeitet er auf Höhfelds Hof, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

[www.typakademie.de/hoeefeld](http://www.typakademie.de/hoeefeld)