

Die Vorstellungskraft ist das mächtigste Werkzeug

Mentalcoach Thomas Baschab zu Gast beim Gewerbeverein

EMMENDINGEN. Gut 200 Drehschrauben, aufgehängt an orangefarbene Stickfäden und gehalten von ebenso vielen Besuchern, pendeln in der Steinhalle hin und her. Rechts, links, Stillstand, im Kreis und wieder zurück – wie es die „Halter“ vordenken. Nicht ihre Hand lenkt die Schwingungen, die sollen sie schließlich ruhig halten, sondern ihr Unterbewusstsein, das winzige Muskelbewegungen in der Hand hervorruft. Vorn steht Thomas Baschab, Mentalcoach und Management-Trainer, im leuchtend orangefarbenen Hemd und gibt die Richtung vor. „Es funktioniert“, murmelt eine verblüffte Teilnehmerin. „Bei 95 Prozent“, schränkt Baschab richtig ein. Dafür gilt es für alle Altersstufen: Die 90-jährige Waltraud von Wolff macht sich Notizen, macht die Übungen und diskutiert mit; etwa, wenn Baschab fragt, was einen weiterbringt. „Ein neues Ziel“, ist ihre Antwort.

„Alles hat angefangen als Ziel im Kopf von Menschen“, sagt Thomas Baschab. Das belegt er nicht nur mit Beispielen aus seiner Praxis als Mentalcoach von Spitzensportlern, sondern er zeigt Besuchern ganz konkret, was sie können, wenn sie ihre Kraft und Energie auf ein Ziel richten. Christine, Jasmin, Stefan und Martin sollen Michael Rengers einen Meter vom Stuhl hoch heben. Auf den Fingern! Der erste Versuch geht daneben. Dann bereitet Baschab sie auf ihre Aufgabe vor: Sie müssen die Hände übereinander auf Rengers' Kopf legen, sich konzentrieren und auf „jetzt“ schwebt der 85-Kilo-Mann über dem Stuhl! Alle fallen sich glücklich in die Arme. „Total leicht“ sei es jetzt gewesen, findet Christine, Jasmin spürte „absolute Energie“ und Martin, beim ersten Mal fest überzeugt, es gehe nicht, fand den zweiten Versuch „total easy“. „Das fühlte sich nicht an wie 85 Kilo“, findet auch Stefan. Gut, der Puls klettert. Aber die Tatsache bleibt: Es waren diesel-

ben Leute, dieselbe Aufgabe; einmal gescheitert, dann, nach der mentalen Vorbereitung, ging es, sogar „ganz leicht“. „Und das können Sie mit nach Hause nehmen“, sagt Baschab, „es gilt für alle Bereiche des Lebens.“

Weniger Aufwand, mehr Ertrag? Keine sehr populäre Linie in Deutschland, denn hier gelte das „Fehlerprogramm Nummer 1“: Wenn etwas besser werden sollte, müsse es härter, anstrengender, schwerer werden. Baschab setzt dagegen: „Wenn's besser werden soll, muss es leichter werden.“ Er ist der Meinung, „Sie alle sollten weniger arbeiten“; manchmal bekomme er an dieser Stelle Applaus, fügt er an. Das leichte Klatschen, das dieser Aufforderung folgt, will er dann aber doch nicht. Trotzdem steht für ihn fest: „Wenn Sie mehr als neun Stunden arbeiten als Selbständiger, dann machen Sie Ihren Job nicht richtig.“ Kein Mensch könne zwölf, 14 Stunden gut arbeiten und wo bleibe die Zeit fürs unternehmerische Denken? Und: Wenn man jemanden beobachte, der etwas besonders gut könne, sei es das Tennisspiel, Skilaufen oder Verkaufen, dann sehe das ganz leicht aus. Verbissenheit bringt nicht zum Ziel. Beispiel Verkauf: „Sie müssen authentisch sein, wirklich von Ihrem Produkt überzeugt sein“.

Ohne Mühe geht es auch bei Baschab nicht. Wie kann ein Sportler besser werden, der sich nur mit schlechteren Konkurrenten misst? Er braucht neue Herausforderungen, muss an seine Grenzen gehen, um sich zu verbessern.

Vor allem aber braucht er ein Ziel, siehe oben. Es sollte ein sehr konkretes Ziel sein, und es muss ihm wichtig sein, dann ist er schon auf dem Weg, es zu erreichen. Denn er bemerkt plötzlich tausend Dinge, die ihm weiterhelfen können – und er tut was dafür. Und wenn er sich Dinge vorstellt, für die er das Potenzial hat, wird Unvorstellbares möglich. Freilich gilt das



Auf den Fingern gehoben – Michael Rengers schwebt tatsächlich einen Meter hoch! Vorn rechts dirigiert Baschab (mehr Bilder www.badische-zeitung.de).

FOTO: SYLVIA-KARINA JAHN

auch für das negative „geht nicht“, das es für ihn nicht gibt. Warum nicht mehr Menschen ihre Ziele erreichen? „Angst“, schlägt Waltraud von Wolff vor, „die Chefblockade unseres Lebens“, bestätigt Baschab. Probleme sind für ihn Wachstumshormone, „wir lieben sie nicht, aber wir brauchen sie.“

Er hat die Lacher schnell auf seiner Seite, streift alle Lebensbereiche, die Partnerschaft ebenso wie die Medizin und die Placebo-Wirkung. Denn für all das gilt sein Rat: Sich wichtige und konkrete Ziele setzen, sich jeden Tag einmal bildlich vorstellen, wie man sie erreicht hat(!). Zehn bis 20 Sekunden zum Visualisieren reichen, findet er, um das „mächtigste Werkzeug auf der Welt“ einzusetzen, die menschliche Vorstellungskraft. Und sich ja nicht falsch programmieren: Wenn er

beim Anfangsspiel vorschlägt, die neun Krinkel mit einem dicken Marker, so breit wie das Motiv, und somit mit einer (eher flächigen) Linie zu verbinden, dann mag das „nicht für jeden okay“ sein; aber verboten ist es nicht. Solche Grenzen soll man ausloten. Waltraud von Wolffs Bilanz fällt etwas anders aus: „In meinem Alter ist auch Zufriedenheit wichtig“, meint sie.

Gleichwohl: „Leben Sie Ihren Traum“ gibt Baschab den Besuchern noch mit – für ihn liegt darin die Chance, die Erfolgsgeschichte einer ganzen Gegend zu schreiben. Ganz im Sinne der Gewerbevereins-Vorsitzenden Christl Gräber: „Wir sitzen alle in einem Boot, nur dann kann es gelingen“, sagte sie, als sie das Leitbild des Gewerbevereins präsentierte. *Sylvia-Karina Jahn*