

## **Lass den Krieger raus!**

*Hans Endmaya*

Projektmanager müssen Ziele erreichen. Müssen Budgets und Deadlines einhalten. Müssen Projektteams führen und motivieren. Müssen Hindernisse überwinden und Konflikte bewältigen. Müssen Lösungen finden und Alternativen suchen. Müssen gut organisiert sein. Müssen Statusberichte abliefern. Müssen alle Stakeholder-Interessen berücksichtigen. Müssen müssen müssen. Projektmanagerinnen ebenso.

Geschätzter Hans, du bist Gründer der YI-Methode und Leiter des YI-Zentrums in Sichelbach, NÖ. Du beschäftigst dich schon seit Jahrzehnten mit Yoga, Körperarbeit, Musik und Sprache. Seit mehr als zehn Jahren begleitest Du Menschen auch durch Ausbildungen in diesem Bereich.

Ich habe ein paar Fragen an dich.

**Hans, du verstehst den Menschen als komplexe Einheit aus: Kopf – Herz – Körper. Wie genau ist das gemeint und wofür stehen die Einzelteile?**

Jeder Mensch ist was ganz Besonderes und Einzigartiges. Wir haben dennoch Ähnlichkeiten. Der Kopf steht für rationales Denken, Analysieren, für unser Bewusstsein. Das Herz ist die Energie, die Liebe, das Empfinden und Spüren und die Vermittlungsinstanz – das Modem kann man sagen – zwischen Kopf und Körper. Und der Körper steht für Handeln und Tun, für Bewegung und Moves.

**Ein Dreieck also. Im Projektmanagement kennen wir das sogenannte magische Dreieck von Leistungen – Termine – Kosten/Ressourcen. Du sprichst vom Spannungsverhältnis: Struktur - Freiheit – Individuum? (Wie hängt das mit dem Yoga Dreieck Ziel – Zentrum - Schwerpunkt zusammen?)**

Genau. Jedes Individuum sehnt sich nach Freiheit, nach eigenem Willen, nach „ich mach‘ was ich will“. Andererseits sind Grenzen notwendig, sie sind nötig, um Strukturen aufzubauen, Ordnung zu schaffen und den Fortbestand des Systems zu sichern. Zwischen diesem Spannungs-Polen steht das Individuum, mit der Hausforderung, einen dynamischen Ausgleich zu finden.

**Du hast letztens ein Seminar für Manager geleitet, mit dem Titel: Lass den Krieger raus! Was habt ihr da gemacht? Und wäre das nicht auch was für Projektmanager\*innen?**

Richtig. Da haben wir uns mit den Emotionen auseinandergesetzt. Auf der Emotionen-Landkarte lassen sich vier Grund-Gefühle darstellen: Wut – Trauer – Freude – Angst. Nicht alle haben in ihrer Kindheit gelernt mit diesen Gefühlen umzugehen, viele durften sie nicht ausleben oder zeigen. Erst ein reifer Umgang damit ermöglicht Glück und Zufriedenheit im Leben. Glück leitet sich etymologisch übrigens von Gelingen ab. Wir haben in diesem Seminar Räume und Möglichkeiten geschaffen, diese Gefühle auszuleben und damit besser umgehen zu lernen. Wut zum Beispiel ist die Energie, der Antrieb des Kriegers, die Kraft in den Kampf ziehen zu können. Es geht heute in Unternehmen nicht darum andere zu töten, auch nicht in Projekten. Aber im Modus des Kriegers kann ich Energie fokussieren, um auch scheinbar unbesiegbare Hindernisse zu überwinden. Als Krieger zeigt man auch Grenzen auf, setzt ein klares Nein. Stopp. Eine der Kernaussagen dabei: Wer die kleinen Neins im Leben nicht setzt, muss irgendwann auf die großen Nein zurückgreifen, wie Kündigung, Scheidung, Mord, Totschlag...

**Auch Projektmanager\*innen kämpfen laufend mit Problemen, haben Konflikte und schwierige Situationen. Was kann deine spezielle Form von Musik-Intervention da bewirken oder gar auflösen?**

Musik stimuliert, Musik regt zum Handeln an, Musik unterstützt das Moven. Unter Moven verstehe ich in Bewegung sein, sich bewegen. Ich setze Musik gezielt in Coaching- oder Beratungssitzungen ein, in Kombination mit dem Drama-Dreieck von Karpman. Dabei lasse ich eine\*n Klienten\*in das Problem oder ihr Thema mit drei Steinen als Dreieck auflegen. Dann gehen wir die Ecken: Beobachter – Opfer – Täter durch. Reflektieren die jeweilige Perspektive. Mit entsprechender Musik verstärke ich die Unterschiede. Durch den Perspektivenwechsel kommt Bewegung in die Sache und neue Ansichten, Einsichten tauchen auf. Einsichten und Lösungen ergeben sich.

**Du hast dich nicht nur mit dem einzelnen Menschen (und dem Glücklichen werden) beschäftigt, sondern auch mit Hochleistungs-Teams. Wie kann man als Team möglichst effektiv und nachhaltig einen Team-Spirit erzeugen?**

Erfolgreiche Teams bestehen aus erfolgreichen, glücklichen Menschen. Aus Teammitgliedern, die ihre Ruhe, ihre Harmonie gefunden haben. Unvollkom-

mene Personen suchen stets nach ihrer Ergänzung, nach ihren Gegenpolen. Bildlich gesprochen sind das Halbkreise, die andere Halbkreise suchen, um rund zu werden oder Engel mit nur einem Flügel, die einen zweiten brauchen, um fliegen zu können. Diese Beziehungen sind sehr instabil, weil Abhängigkeiten die Grundlage bilden. Wir sehen nachhaltig stabile Beziehungen in safe-safe Konstellationen. Das heisst beide in einer Beziehung sind in sich rund, vollkommene Kreise. Und auf dieser Basis haben Beziehungen eine andere Qualität. Das gilt auch für Teams. Eine einfach, aber sensationell effektive Methode für Teambuilding ist Bounding. Sempel ausgedrückt geht es dabei um eine wechselseitige innige Umarmung. Das hat nichts mit Erotik zu tun. Vielmehr wird in solchen Momenten des Körperkontakts mit einem anderen Menschen, das Urgefühl der Geborgenheit vermittelt, reaktiviert und positiv verankert. Das ist die Basis für Selbstvertrauen und Erfolg.

**Sag Hans, noch eine letzte Frage: Du sprichst öfter von der Erotik des Scheiterns? Ist das wirklich ernst gemeint?**

Scheitern ist doch auch eine immanente Komponente von Projekten, wenn ich das recht in Erinnerung habe. Leitet sich Scheitern nicht von Scheit, der zerborstenen Schiffsplanke ab? Die Angst etwas falsch zu machen, hindert uns am Leben. Verhindert Erfahrungen machen. Lustvoll Scheitern bedeutet, dies nicht als Katastrophe oder Niederlage zu erleben, sondern darin die Lernchance zu erkennen und das Licht, die Energie, die Möglichkeiten für Neues. Das üben wir in speziellen Settings in unseren Seminaren. Wir reframen quasi die angelernten und einprogrammierten Muster. Erfahrungen sind im Körper gespeichert, auch all die Schmerzen aus der Vergangenheit. Durch neue Bewegungen speichert der Körper positive Empfindungen, die werden über das Herz bis ins Gehirn hochgeschaltet. Insofern könnte man auch von Neuprogrammierung der Neuronenverbindungen durch den eigenen Körper sprechen. Es funktioniert jedenfalls. Wir trainieren in der Gruppe, im sanktionsfreien und angstbefreiten Raum, wappnen uns für die Praxis **Leben** da draußen.