

# Finden Rapport und Leading auch während dem Schlaf statt?



Florenza Perrina  
f@perrina.ch

Schon fast routinemässig frage ich meinen Partner morgens: «Und, hast du gut geschlafen?» Die gegenseitige Antwort ist in aller Regel: «Ja». Eine Art Einstimmungsfrage beim Erwachen, kein wirkliches tiefgehendes Gespräch. Eines Morgens kam mir plötzlich eine andere Frage in den Sinn: Beeinflusst die Art wie ich schlafe meinen Partner? Beeinflussen wir uns wechselwirkend? Findet ein Prozess der Interdependenz, eine natürliche Einflussnahme zwischen zwei Menschen, auch während dem Schlaf statt?

Seit einigen Tagen kann ich nachts nur wenige Stunden schlafen und bin oft hellwach. All die Gedanken die einem den Schlaf rauben. Statt mich hin und her, rechts und links, auf den Bauch und auf den Rücken zu wälzen und mich dabei noch mehr zu ärgern, entscheide ich mich eines Nachts den «Body Scan» zu üben: die mentale Wahrnehmung des gesamten Körpers, von Kopf bis Fuss und umgekehrt. Auch die ganze Nacht lang, bis der Wecker klingelt, wenn es sein muss. Die Methode sollte die Konzentration und die Aufmerksamkeit auf sich selber unterstützen. Ein Lehrer sagte mir sogar einmal, dass es möglich wäre dies eine ganze Nacht lang zu üben und fit und munter am nächsten Morgen aufzustehen. Das war die Gelegenheit es auszuprobieren. Ich hatte wirklich nichts zu verlieren.

Während ich auf meine Körperwahrnehmung und meinen Atem konzentriert war, konnte ich auch irgendwann den Atemrhythmus meines schlafenden Partners hören. Lustigerweise merkte ich, dass ich genau im gleichen Tempo wie mein Partner ein- und ausatmete. Ich war beeindruckt, da ich nicht mal versucht hatte, ihn zu pacen und in Rapport mit seinem Atem zu sein. Es überraschte mich während meiner Body Scan Übung immer aufs Neue, wenn ich merkte, dass ich im gleichen Tempo wie mein Partner atmete. Mein Ziel war es aber, mich auf mich selber zu konzentrieren, da ich zu viele Gedanken in Kopf hatte. Ich entschied mich deswegen, mich noch bewusster, auf meinen eigenen Körper und auf mich selber zu fokussieren. Irgendwann merkte ich, dass ich ganz bei mir war, in meinem Rhythmus atmete und auf meine Aufgabe konzentriert war: die eigene Körperwahrnehmung. Ich konnte merken, dass sich das Gedankenkarussell im Laufe der Übung immer

langsamer drehte. Ich war wie ganz weit von der Realität entfernt, irgendwo in meiner Welt, nur mit mir selber. Wenn ich meine Aufmerksamkeit wieder kurz auf meinen Partner lenkte, bemerkte ich, dass mein Partner, genau wie ich, langsamer und tiefer atmete. War das ein Leading?

Ich konnte zwar die ganze Nacht nicht schlafen, mich dafür aber auf die innere Wahrnehmung des Körpers konzentrieren, das Atmen meines Partners von dem meinen Unterscheiden, mich beruhigen und von den vielen Gedanken befreien. Auch mein Partner profitierte von meiner Beruhigung und atmete noch tiefer und entspannter.

Ein faszinierendes Experiment für eine schlaflose Nacht. Es war spannend auf diese Weise mehr über mich selber, über mein Gegenüber und über die Schnelligkeit der unbewussten Rapportaufnahme oder des Leadings auch während dem Schlaf zu erfahren.

Und dann, bei Tageslicht betrachtet, wirkt alles so logisch und klar: Aber natürlich sind wir Menschen interdependente Wesen! Und, natürlich beeinflussen wir uns kontinuierlich gegenseitig, auch unbewusst. Und – ja eben – Rapport ist die Theorie zu dieser Art der wechselseitigen Beeinflussung. Aber, Hand aufs Herz: Wie oft vergessen wir diese einfache und doch so wirksame Hilfe im Alltag!?



## Zur Autorin:

Bietet Human Resources Beratung, Supervision / Coaching und Training an. Interessiert sich für Vegetarismus, Veränderungen, Multikulturalität und viel mehr.