

Leseprobe aus

MUTMACHER SEIN

Inhalt

- Titel und Rückseite des Buches
 - Inhaltsverzeichnis
 - Zur Einstimmung
 - Wie dieses Buch am besten für sich nutzen
 - Die jeweils ersten Seiten der 7 Kapitel
- + einige Zusatzseiten

DIETER HIRSMÜLLER

MUT
MACHER
SEIN

STAUNEN – LEBEN – LIEBEN

WEGE ZU PERSÖNLICHEM WACHSTUM

Mit diesem Buch möchte der Autor Mut machen. Die Inhalte wollen sensibilisieren, sich gezielt den wesentlichen, tragenden Prinzipien von Mensch-Sein zuzuwenden. Dies ist vor allem mit persönlichem, innerem Wachstum möglich. Mit ihm stärken wir die Wurzeln unseres Lebens.

Die Notwendigkeit hierfür begründet der Autor mit drängenden Fragen, die sich in dieser Zeit der großen Umbrüche stellen. Und mit jahrzehntelangen Erfahrungen bei der Begleitung von Menschen in Seminaren und Coaching. Er wirbt dafür, Kernkompetenzen des Lebens weiter zu entwickeln und mit ihnen mutmachend in die Welt hinein zu wirken. Die Themen:



- **Staunen über das Wunder Mensch-Sein**
Der Aufruf: Persönliches, inneres Wachstum
- **Die Welt des Denkens, die Welt der Gefühle**
- **Erkenne dich selbst**
- **Der persönliche Lebensauftrag**
- **Die gelingende Beziehung – eine Kultur des Miteinanders**
- **Perlen der Lebenskunst**
- **Die spirituelle Dimension: Der Weg der Liebe**
Die Rückbindung an den göttlichen Seins-Grund

Zahlreiche Übungen mit verschiedenen Zugangswegen wollen Sie unterstützen, das Erkannte auch zu leben.

Dieter Hirsmüller arbeitet seit 1989 mit dem Colleg für Führung und Persönlichkeit als Seminarleiter und Coach. Mit den Themen Kommunikation, werteorientierte Führungskompetenz und Wege zu mehr Gelassenheit begleitet er Menschen aus Wirtschaft, öffentlichem Dienst und Kliniken. Die berufliche Laufbahn begann er in der Kommunalverwaltung (Dipl. Verwaltungswirt FH) und war vor der Selbständigkeit 11 Jahre Geschäftsführer in der Verlags- und Druckereibranche.



Verlag Colleg für Führung und Persönlichkeit

www.hirsmueller.de

ISBN 978-3-00-046882-7



9 783000 468827

INHALT

Zur Einstimmung	9
Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen	13

Kapitel 1 – Am Anfang: Das große Staunen

A) Eine faszinierende Entdeckungsreise	16
B) Wie es begann – und wie es weiter ging	17
C) Die Erde entsteht	20
D) Das Leben und der Mensch betreten die Bühne	21
E) Der menschliche Körper – Ein wahres Wunderwerk	24
F) Wachstum – Persönliches Wachstum	29

Kapitel 2 – Die Welt des Denkens Die Welt der Gefühle

TEIL I: BEWUSSTSEIN UND DENKEN

A) Das menschliche Bewusstsein	40
B) Das Gehirn – Ein Wunder im Kopf	44
C) Persönliche Bewusstheit weiten	46
D) Das Unterbewusstsein	48
E) Durch das richtige Denken zum besseren Leben	50

TEIL II: DIE WELT DER GEFÜHLE

A) Die Macht der Gefühle	66
B) Gefühle verstehen und regulieren	68
C) Vorsicht: Aggression	74
D) Ein Gefühl ist wie ein Kind	77
E) Freude, Freude treibt die Räder	78

Kapitel 3 – Erkenne dich selbst

A) Warum Selbsterkenntnis?	86
B) Eine biografische Momentaufnahme	88
C) Egogramm und Lebensgrundeinstellungen	89
D) Persönlichkeits-Präferenzen	91
E) Denk- und Glaubensmuster	92
F) Die Sache mit dem „Blinden Fleck“	92
G) Phasen einer gesunden menschlichen Entwicklung	95
H) Das Selbstwertgefühl	97
I) Inneren Frieden finden	105
J) Die innere Wirklichkeit entdecken	111

Kapitel 4 – Mein Lebensauftrag

A) Wozu bin ich hier?	120
B) Persönliche Ziele entwickeln	124
C) Methoden der Ziel-Entwicklung	127
D) Tun und Handeln	133
E) Sich Rechenschaft geben	134
F) Der Charme des Neuen	135

Kapitel 5 – Die gelingende Beziehung

A) Leben ist Beziehung	142
B) Leitmotiv des Lebens: Kampf oder Kooperation?	144
C) Das persönliche Menschenbild	147
D) Menschen-Kenntnis weiten	150
E) Kommunikative Kompetenz	153
F) Das Spiegelgeschehen	163

G) Schwierige Beziehungen und Konflikte als Chance	165
H) Der Weg der Versöhnung	170
I) Ein Lob der Freundschaft	175

Kapitel 6 – Perlen der Lebens-Kunst

A) Auf den Spuren der Gelassenheit	182
B) Leben im Jetzt und Heute	184
C) Weniger urteilen – weniger bewerten	187
D) „ES“ Lassen – Loslassen	190
E) Das befreiende „Ja“	193
F) Dankbarkeit	198
G) „Schönheiten“ sehen und pflegen	200

Kapitel 7 – Die spirituelle Dimension

A) Die tiefe Sehnsucht	206
B) Ein Paradigmenwechsel in der Religionsgeschichte	209
C) Wie ging es weiter? Wo steht das Christentum heute?	210
D) Ein neuer Zugang zu einer großen Botschaft	212
E) Was mir noch wichtig ist	220

Übungsteil	227
-------------------------	-----

Anmerkungen	244
--------------------------	-----

Literatur	252
------------------------	-----

ZUR EINSTIMMUNG

Mit den Inhalten dieses Buches möchte ich Mut machen.

Die Themen wollen ermutigen und sensibilisieren, sich verstärkt grundlegenden Prinzipien von Mensch-Sein zuzuwenden. Sie möchten anregen, den Blick zu weiten für Möglichkeiten, die sich uns in dieser Zeit der großen Umbrüche anbieten. Es geht mir insbesondere aber auch um ein Plädoyer für mehr Wachstum der eher ungewohnten Art: **für persönliches, inneres Wachstum**. Dort liegen nach meiner Einschätzung maßgebliche, wertvolle Ressourcen für das Leben, für Ihr Leben. Sie warten darauf, geweckt zu werden.

Was persönliches, inneres Wachstum beinhaltet und wie es gelingen kann, stelle ich Ihnen in sieben Kapiteln vor. Sie sind eingeladen, immer wieder innezuhalten und die Texte zu reflektieren und mit Übungen zu vertiefen.

Die Inhalte sind vor allem gewachsen aus meinen jahrzehntelangen Erfahrungen in Seminaren und Coachingprozessen für berufstätige Menschen – mit und ohne Führungsverantwortung.

Immer wieder rücken dabei grundlegende Fragen des Lebens und des Miteinanders in den Vordergrund. Fragen nach dem Sinn des eigenen Tuns und Handelns – in jüngster Zeit verstärkt und drängender. Dies sicherlich vor dem Hintergrund, dass wir einerseits mit großem Respekt und Bewunderung auf die großartigen Errungenschaften und Erkenntnisse schauen können, die sich der Mensch nutzbar machen kann und die ihm das Leben erleichtern.

Wir wissen und vermögen auf technischen Feldern unendlich viel mehr als die Menschen vergangener Zeiten, wir leben materiell in ganz anderen Dimensionen als sie. Auch die uneingeschränkte Möglichkeit, sich frei zu bewegen und sich ganz individuell zu entfalten, ein umfassender Zugang zu Bildung und Wissen, die wirtschaftliche und soziale Absicherung des Einzelnen sind Fortschritte, von denen unsere Vorfahren nur träumen konnten und von denen ein Großteil der Menschheit noch weit entfernt ist.

Andererseits erleben wir immer mehr Menschen, die die Entwicklung der Moderne eher gespalten, eher mit skeptischem Blick einschätzen. Und Menschen, die zunehmend sich belastet und besorgt fühlen unter dem Druck von Beschleunigung und den permanenten Veränderungen in allen Lebensbereichen.

Wir registrieren, dass der Mensch vieles hinzu gewonnen hat, aber auch existenziell Wichtiges zu fehlen scheint.

Was gibt Orientierung und Halt in einer Welt, in der gewohnte Gewissheiten zusammenbrechen, in der sich die Lebensstile der Menschen radikal verändern und in der althergebrachte Werte ihre ordnende Bedeutung verlieren?

Einer Antwort möchte ich mich mit einem Bild aus der Natur, mit dem Bild des Baumes, annähern. Er ist Symbol für Schönheit, Stärke, Standfestigkeit und Fruchtbarkeit. In den von Jahr zu Jahr wiederkehrenden Jahreszeiten ist er ein Spiegelbild für Wachsen und Vergehen, für Neuerwachen im Frühling und Reifen im Herbst. Dies ist möglich, weil der Baum getragen und genährt wird von starken, gesunden Wurzeln im Erdreich, aus dem er Nahrung bezieht. Sie sind für den Betrachter meistens verborgen und doch so elementar für Wachstum und das Heranreifen der Früchte.

Wir können dieses Bild übertragen auf uns Menschen. Auch wir bedürfen Halt gebender und nährender Wurzeln. Auch wir sind dazu bestimmt, zu wachsen, uns zu entfalten und Früchte zu bringen. Und auch für uns gilt die Erfahrung des Gärtners, dass kränkelnde Erscheinungen vor allem an den Wurzeln zu behandeln sind.

Doch wie reagiert der Mensch auf die Herausforderungen der Zeit? Ist es nicht so, dass eher an der Krone – des Lebensbaumes - präpariert wird, dass eher Äste und Zweige therapiert werden? Ist es nicht so, dass die sorgsame Pflege der wichtigen, kraftspendenden Wurzeln vernachlässigt, vielleicht sogar ganz vergessen wird?

Meine Erfahrungen geben mir die Gewissheit, dass es heute darauf ankommt, **sich zurück zu besinnen auf die Wurzeln** – auf die Wurzeln unserer Existenz. Es gilt, sie ins Bewusstsein zu rücken, sie zu stärken und zu pflegen und vielleicht auch neue Wurzeln wachsen zu lassen.

Diese Rückbesinnung ist Aufgabe des persönlichen, inneren Wachstums. Wir können sie als Ruf des Lebens vernehmen. Mit ihr können wir das finden, was wir im Grunde sind und wonach wir sehnlichst suchen: Lebensfülle und Lebenssinn.

Für den Weg bietet Ihnen das Buch Einsichten und Impulse, die zum Einüben anregen. Ich schöpfe aus den immer noch erfrischenden Quellen der Weisheitsgeschichten der Menschheit, aus dem beeindruckendem Wissen von heute und natürlich aus den Erfahrungen des eigenen

Lebens und der langjährigen Begleitung von suchenden Menschen.
Die Inhalte wollen vor allem

- den Blick weiten für die **Größe von Mensch-Sein** und für die vielfältigen Ressourcen, die uns geboten sind - zumindest in unserem Kulturkreis. Sie lassen sich mit dem wachen Blick und mit „Kernkompetenzen des Lebens“, die mit diesem Buch weiter entwickelt werden können, entdecken und verwirklichen. Auf dem Fundament dieser Kompetenzen, mit unserem Denken und Tun, sind wir aktiv beteiligt am andauernden Schöpfungsgeschehen. Gegenwart und Zukunft werden so maßgeblich von uns mit bestimmt.
- begründen, dass es wichtig und möglich ist, die eigenen Lebenswurzeln zu stärken und mit ihnen den Baum des Lebens wachsen und erblühen zu lassen. Wenn äußere, bisher Halt vermittelnde Fundamente zusammenbrechen, müssen wir **mehr Halt in uns selbst** finden. Mehr denn je kommt es auf innere Autorität an, bei allem Respekt für äußere Autoritäten.
- die Einsicht vermitteln, dass es an uns liegt, die Welt ein bisschen besser, ein bisschen fried- und freudvoller zu machen. Wir müssen nicht warten, bis andere sich ändern, bis das Umfeld sich verändert, bis die Politik oder andere Instanzen Akzente setzen. Wir können selbst damit beginnen: jetzt. **Jeder kann die Welt verändern** – die Welt des persönlichen Lebens und des eigenen Einflusshorizontes.
- dafür sensibilisieren, dass wir eingebunden sind in den **evolutiven Prozess der Liebe**. Wir können und dürfen Liebende sein. Dies ist der Gipfelpunkt unserer Lebensreise. Nach ihm sehnen wir uns im Tiefsten der Seele. Er lockt, wir können und dürfen uns ihm Schritt für Schritt nähern. Und auch nur eine kleine Bewegung in diese Richtung ist ein Zugewinn an Leben.
- bewusst machen, dass wir unsere Ganzheit erfahren durch die Rückbindung an den **göttlichen Seins-Grund**, der getragen ist vom Gott der Liebe. Es ist die transzendente Dimension, die menschliches Wollen und Mühen übersteigt, in ihr finden wir die Geborgenheit, nach der wir uns so sehnen und die äußere Sicherheiten nicht geben kann.

Auf diesem Weg will Ihnen das Buch Wegbegleiter sein.

Ich denke, dass gerade heute Menschen gefragt sind, die auf dem Fundament ihrer Persönlichkeit vorangehen, die inspirierend und mutmachend in die Gesellschaft hineinwirken. Die mit innerer

Überzeugung und Freude Leben und Miteinander fördern. Und die dazu anregen, die wunderbaren Schätze, im Außen wie im Inneren, wahrzunehmen.

Mit dieser Haltung können Sie, wir alle, egal wer Sie sind und wo Sie gerade stehen, dazu beitragen, dass sich in der Gesellschaft und am Arbeitsplatz weniger Resignation und Klagen breit machen, sondern ein Geist der Zuversicht vorherrscht - trotz oder vielleicht gerade wegen der unübersehbaren krisenhaften Erscheinungen der Zeit. Letzten Endes geht es darum, Leben zu mehrern, zu bereichern, das eigene Leben, das der Mitmenschen und der ganzen Schöpfung.

Und denken Sie daran, auf diesem Weg sind Sie nicht alleine. Es gibt nach meinen Erfahrungen in unserer Gesellschaft so viele wunderbare Menschen, Jüngere und Ältere, die die deutlichen Zeichen der Zeit wahrnehmen, die vom Geist eines Aufbruchs und einer Neuorientierung beseelt sind.

Schließlich und ganz besonders ein Wort des Dankes. An die vielen Menschen, die mich zu diesem Buch bewegt haben. An meine geistigen und geistlichen Lehrer und Vorbilder. An alle, die dazu beitrugen, dass das Buch technisch und gestalterisch gelungen ist. Ganz besonders aber an die Menschen, die ich in den letzten Jahren begleiten durfte. Sie vor allem waren es, die mich ermutigt haben, meine Gedanken und Themen einem breiteren Kreis zugänglich zu machen.

Und nun, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich Ihnen viel Freude und Inspiration.

Vor allem aber wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihren Weg finden, den Weg, den nur Sie als einzigartige Persönlichkeit gehen können.

Sie haben Führungsverantwortung?

Es ist eine der herausforderndsten Aufgaben, Mitarbeiter zu führen, anzuleiten und zu motivieren. Viele Jahre setze ich mich mit dem Thema auseinander. Auf meiner Internetseite www.hirsmueller.de können Sie kostenlos eine Kurzfassung abrufen zum Thema „Führungscompetenz – Werteorientierte Grundprinzipien zur Mitarbeiterführung und professionellem Management“.

Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen

Je nach Ihren Bedürfnissen haben Sie ein **Lesebuch** oder ein **Übungsbuch** und auch ein **Nachschlagewerk** vor sich. Konzentrieren Sie sich auf Themen, die jetzt oder in absehbarer Zeit für Sie von Bedeutung sind. Finden Sie Anknüpfungspunkte an Ihre eigene Existenz.

Die sieben Kapitel sind **modulartig** aufgebaut. Sie können sich mit ihnen unabhängig voneinander beschäftigen. Dieser modulhafte Aufbau war mir wichtig, damit Sie sich mit einem Schwerpunktthema, das Sie gerade interessiert, auseinandersetzen können – auch ohne Kenntnis der anderen Kapitel. Beispielsweise: Sie stecken in einem Konflikt und suchen nach Lösungen – siehe S. 165. Oder: Sie wollen sich neu orientieren und suchen nach neuen Zielen – siehe S. 124. Oder: Sie wollen etwas mehr über sich selbst, über Ihre Persönlichkeit erfahren – siehe S. 85. Oder: Sie möchten Ihre Beziehungs-Kompetenz stärken: siehe Kapitel fünf.

Wenn Sie sich einen Schnellüberblick über die Inhalte verschaffen wollen, lesen Sie am Ende jeden Kapitels die Kernaussagen, die unter „Das Wesentliche – Impulse“ zusammengefasst sind.

Sie können aber auch konsequent die Kapitel 1 – 7 nacheinander als Übungslektionen bearbeiten. Jede Woche oder jeden Monat eine Lektion. Es ist sehr hilfreich, sich bestimmte Zeiten für die Bearbeitung der Themen zu reservieren.

Immer geht es darum, zu informieren, zu sensibilisieren und einzuüben. Die eingebauten Segmente „Zum Innehalten“ und „Übungen“ regen dazu an. **Verweise auf den Übungsteil** finden Sie jeweils am Seitenrand: mit „Ü...“ gekennzeichnet.

Machen Sie sich Notizen. Besorgen Sie sich einen schönen Ordner, in dem Sie Ihre Erkenntnisse festhalten. Die **Schriftlichkeit** ist für den Übungsweg sehr wichtig, weil die Gefahr groß ist, dass wichtige Einsichten im Alltagsbetrieb verloren gehen.

Ganz besonders empfehle ich Ihnen, eine **Lernpartnerschaft** für die Bearbeitung der Themen zu bilden. Suchen Sie sich eine oder mehrere Personen, die für diese Themen Interesse zeigen. Der Austausch mit anderen ist sehr wertvoll, Sie können sich gegenseitig motivieren und inspirieren. **Sie finden unter www.hirsmueller.de Möglichkeiten zur Kontaktpflege** – siehe auch Hinweise im Anhang.

Wählen Sie für das Einüben den „**sanften**“ Weg. Ohne Leistungsdruck und ohne Zwang. Nicht müssen soll im Vordergrund stehen, sondern wollen. Lassen Sie sich beschenken von den Möglichkeiten Ihres Lebens, die auf Sie warten.



AM ANFANG: DAS GROSSE STAUNEN

Das Wunder Mensch

Persönliches Wachstum – Ein Ruf des Lebens

A) Eine faszinierende Entdeckungsreise | S. 16

B) Wie es begann – und wie es weiter ging | S. 17

C) Die Erde entsteht | S. 20

D) Das Leben und der Mensch betreten die Bühne | S. 21

E) Der menschliche Körper / Ein wahres Wunderwerk | S. 24

F) Wachstum – Grundprinzip des Lebens / Der Aufruf: Persönliches Wachstum | S. 29

A Eine faszinierende Entdeckungsreise

In diesem ersten Kapitel möchte ich Sie mitnehmen zu einer der spannendsten Entdeckungsreisen für uns Menschen – auf die Reise vom Ursprung unseres Daseins bis zum heutigen Leben. Und da müssen wir weit, sehr weit zurückgehen. Die Wissenschaften, unter anderem die Astrophysik, die Kosmologie und die Biologie liefern Erkenntnisse mit gigantischen Dimensionen. Vielfältig und komplex sind die Zusammenhänge, und selbst für die heutige Forschung mit ihrem enormen Fortschritt und mit ihren eindrucksvollen technischen Möglichkeiten, ist noch vieles rätselhaft und unerklärlich. Doch das, was wir wissen und erkennen können, ist so beeindruckend und für uns Menschen so existenziell, dass ich es Ihnen in einem prägnanten Überblick vorstellen möchte. Es ist ein Einstieg in die nicht weniger spannende Reise zu Antworten auf philosophische Grundthemen und auf ganz persönliche Fragen: „Woher komme ich?“, „Warum gibt es mich?“ und „Wozu bin ich überhaupt da?“.

Ich hoffe, dass es mir gelingt, meine eigene Begeisterung zu diesen Kernfragen des Daseins auf Sie übertragen zu können. Dabei geht es vor allem um die Absicht, den Blick zu schärfen für das Wunder unseres Lebens und für die vielfältigen Möglichkeiten, die es uns bietet.

Mit grundlegenden Aspekten aus einem riesigen Fundus an Erkenntnissen möchte ich sensibilisieren und vielleicht auch neugierig machen für die bestaunenswerte Geschichte, die sich von Anbeginn bis heute abgespielt hat. Diese Geschichte geht uns alle an, ganz persönlich und existenziell.

Ihr Leben, mein Leben ist hervorgegangen aus einem Jahrtausenden dauernden Schöpfungsprozess. Es entwickelte sich von primitiven Anfangsformen zu der jetzigen Größe und Einmaligkeit, die in jedem von uns ihren Ausdruck findet. Die Spuren dieses Prozesses und dessen Energien tragen wir in uns. Sie streben danach, sich ganz zu entfalten und sich weiter zu entwickeln. Die Schöpfung geht mit uns und durch uns weiter. Wir können und sollen dieses Geschehen begleiten und mitgestalten.

Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, wie wertvoll, weil ermutigend und beruhigend, es sein kann, im alltäglichen Tun immer wieder einen Gedankensprung zu den größeren Dimensionen unserer Herkunft zu wagen. So vieles relativiert sich und erscheint in

einem neuen Licht, eher klein und unbedeutend, so vieles, was uns beschwert, worüber wir uns sorgen.

Vielleicht wollen auch Sie im alltäglichen Tun, im geschäftigen Machen, Mühen ab und an innehalten und sich der faszinierenden Größe und Weite von Menschsein und der gesamten Schöpfung erinnern.

B Wie es begann – und wie es weiter ging

Wie hat alles angefangen? Wie entstand das Universum, der Sternenhimmel, der uns bei klarer Sicht so fasziniert und in seinen Bann zieht? Welche Bedeutung hat die Erde, unser Heimatplanet, in den riesigen kosmischen Räumen? Und dann natürlich, welchen Platz hat der Mensch in den Dimensionen einer unendlich langen Geschichte?

Es sind große Fragen, auf die es auch heute noch keine vollständigen Antworten gibt. „Je mehr wir vom Kosmos entdecken, desto weniger verstehen wir“ antwortet der Astrophysiker Harald Lesch auf die Frage nach dem Stand der kosmischen Forschungen.¹ Die Flut an neuen Informationen, die die vielen im Weltall eingesetzten Raumsonden, Weltraumteleskope und andere modernsten Techniken liefern, lassen das Universum noch rätselhafter erscheinen als bisher angenommen. Das umfangreiche Detailwissen macht den Forschern zu schaffen. Und je vielfältiger diese Details sind, umso schwieriger wird es, das Ganze und die Zusammenhänge zu verstehen.

Doch zunächst zu der Frage, wie alles begonnen hat.

Die Berechnungen der Astrophysik haben ein Standardmodell hervorgebracht, zu dem weitestgehend ein Konsens über die Anfänge und die Phasen der weiteren Entwicklung des Universums besteht.

Man geht davon aus, dass zu Beginn alle Materie und alle Energie in einem unvorstellbar winzigen Punkt mit größter Dichte und Temperatur, gleichsam in einem Ur-Feuerball, komprimiert waren. Es kam dann vor etwa 13,8 Milliarden Jahren zu einer gigantischen Explosion dieses Feuerballes, dem sogenannten Urknall. In den Bruchteilen einer Sekunde entstanden Raum und Zeit, Materie und Energie. Während sich der Kosmos ausdehnte und immer stärker abkühlte, gab es Materieverdichtungen. Nach und nach bildeten sich Sterne, Galaxien und Planeten. Bei den Galaxien handelt es sich um Sterngruppen, die durch die Kräfte der Gravitation zusammengehalten werden.

Es werden heute 100 Milliarden Galaxien mit Billionen Gestirnen, also Sterne, Sonnen und Monde, vermutet. Eine dieser Galaxien ist

die Milchstraße, der unser Sonnensystem angehört.

Weitere beeindruckende Erkenntnisse der Weltraumforschung:

- Der Kosmos ist in ständiger Weiterentwicklung. Alle Galaxien entfernen sich immer weiter von uns. Es entstehen im beobachtbaren Universum permanent Millionen neuer Sterne und mit ihnen neue Planeten.
- Es wird aber auch beobachtet, dass Sterne vergehen und sterben. So wird nach heutiger Sicht unsere Sonne in Milliarden von Jahren ihren Energievorrat verbraucht haben und erkalten – und mit ihr die Erde.
- Das Licht von beobachtbaren Galaxien und fernen Sternen ist mitunter Milliarden von Jahren unterwegs, bis es die heutigen Teleskope auffangen können. Es ist möglich, dass das Licht eines Sternes empfangen wird, der gar nicht mehr existiert.
- Egal wo Sie sich gerade befinden und während Sie diese Zeilen lesen, Sie drehen sich zusammen mit der Erde mit einer Geschwindigkeit von rund 1.000 km/h um die Erdachse. Gleichzeitig kreist die Erde mit mehr als 100.000 km/h um die Sonne und das gesamte Sonnensystem mit 800.000 km/h um das Zentrum der Milchstraße. Dieses Zentrum wird einmal in 220 Millionen Jahren vom Sonnensystem umkreist.
- Astrophysiker gehen davon aus, dass nur vier Prozent des gesamten Universums aus Stofflichkeit besteht, wie wir sie kennen, alles andere aus nicht sichtbarer Energie und Materie.

Diese kaum fassbaren Fakten lassen uns bewundern, was Menschen mit ihrem Forschergeist, mit ihrem Wissen erkundet, entdeckt und berechnet haben. Sie mussten aber auch manche gravierenden Irrtümer korrigieren. So ging man beispielsweise in früheren Zeiten lange davon aus, die Erde stehe im Zentrum der gesamten Welt.

Man stellte sie sich als Scheibe vor, die vom Wasser der Meere umspült wird. Später dann gab man der Erde die Gestalt einer Kugel, um die sich die anderen Gestirne drehen (geozentrisches Weltbild). Es waren Nikolaus Kopernikus (1473–1543), Galileo Galilei (1564–1642) und Johannes Kepler (1571–1630), die das heliozentrische Weltbild begründeten. Die Sonne steht nun im Zentrum, die Erde kreist um die Sonne. Auch dieses Bild musste korrigiert werden, nachdem man mit ausgefeilteren Weltraumteleskopen tiefer ins All blicken konnte. Es wurde entdeckt, dass die Sonne ein eher unbedeutender

Stern am Rande der Milchstraße ist und die Milchstraße wiederum nur eine von Milliarden von Galaxien.

Bei all den beeindruckenden Leistungen der Forschung bleiben zentrale Fragen offen. Für zahlreiche Phänomene des kosmischen Geschehens gibt es (noch?) keine wissenschaftlich begründeten Erklärungen:

- Was war vor dem Urknall? Woher stammen die Elemente des verdichteten Punktes, der beim Urknall explodierte?
- Entspricht die Theorie vom Urknall wirklich den Tatsachen?
- Was sind Dunkle Materie und Dunkle Energie, die einen Großteil des Universums einnehmen?
- Ist das All unendlich groß? Stößt es irgendwo an Grenzen, die wir uns gar nicht vorstellen können? Gibt es weitere Universen?
- Verlangsamt sich die Expansion des Universums oder kommt es vielleicht zu einer Umkehr?
- Woher kommen die Naturgesetze? (z. B. Schwerkraft, Elektromagnetismus, das Zusammenwirken chemischer Elemente)
- Und schließlich eine weitere große Frage, die die Menschen schon immer beschäftigte: Verlaufen diese kosmischen Prozesse, die Entstehung von Leben und schließlich die Geburt des Menschen als geisterfülltes Wesen rein zufällig oder ist die ordnende Hand eines Schöpfers im Spiel?

Zu der Frage nach einem planenden Schöpfergeist weisen Astrophysiker darauf hin, dass unser Dasein an Milliarden seidener Fäden hing und immer noch hängt. Schon geringe Abweichungen bei den Massen und der Gravitationskraft oder weiterer maßgeblicher Konstanten hätten enorme Auswirkungen auf das Universum insgesamt und auf unser Menschsein. Es sei eine naturwissenschaftlich-philosophische Kardinalfrage, welche Anfangsbedingungen und welche Prozesse notwendig waren, damit sich binnen 13,8 Milliarden Jahren quasi aus dem Nichts zunächst leblose Materie, dann aus dieser biologisches Leben und schließlich der Mensch mit Bewusstsein bilden konnten. Es stellen sich die Fragen **„Wie kam es dazu, dass eine Vielzahl sehr spezieller Umstände zusammentrafen, um ein Universum wie das unsrige zu kreieren?“** und **„Ist unser Dasein in dieser Welt rückblickend gesehen das Resultat einer unglaublich langen Kette unglaublicher Zufälle oder schlichtweg das Ergebnis eines ausgefeilten schöpferischen Kraftaktes?“**.²

ZUM INNEHALTEN

- ~ Mit welcher Einstellung sind Sie bisher Ihrem Körper begegnet?
 - ~ Welche Erkenntnisse haben Sie durch diese Anregungen zum Körperlichen/Leiblichen gewonnen?
Was wollen Sie diesbezüglich künftig verstärkt bedenken?
-
-

Atem ist Leben

Einen ganz besonderen Stellenwert für unsere Lebendigkeit hat das Atem-Geschehen. Es begleitet uns vom ersten Atemzug beim Geburtsakt bis zum letzten Aushauchen am Lebensende. Atem-Übungen sind ganz besonders für die Entwicklung von Körper- Ü 7 – 10
Bewusstsein geeignet.

F Wachstum – Grundprinzip des Lebens **Der Aufruf: Persönliches Wachstum**

*„Lange hab ich mich gesträubt, endlich gab ich nach.
Wenn der alte Mensch zerstäubt, wird der neue wach.“*
J. W. v. GOETHE ⁶

Warum persönliches Wachstum?

Wie vorne hervorgehoben, leben wir nicht in einem fertigen, für immer vollendeten Universum. Der ganze Kosmos ist in ständiger Bewegung und Entwicklung.

Diese Tatsache gilt auch für die belebte Natur und insbesondere für uns Menschen, die wir geradezu mit unserer Geisteskraft und unserem fortgeschrittenen Bewusstsein für Entwicklung und Wachstum prädestiniert sind.

Unsere Persönlichkeit möchte und soll hineinwachsen in ihre Einzigartigkeit. Wir sind zwar in der genetischen Grundausstattung auf bestimmte Dispositionen festgelegt, doch die im Menschen angelegten geistigen, seelischen und körperlichen Potenziale wollen und können sich weiter entfalten.

Dabei sind wir nicht passiv Beteiligte, sondern **aktiv Mitwirkende**. Wir wirken mit bei der Entwicklung der Persönlichkeit, und wir sind Mitgestalter gesellschaftlichen Lebens und dessen Zukunft. Den persönlichen Wachstumsweg unterstützt die Einsicht, dass Leben offen ist für mehr Leben sowie die Bereitschaft, sich immer wieder auf neue Wege zu wagen und Altes und Verbrauchtes loszulassen.

Der berühmte Satz von Heraklith⁷ „panta rhei“ (alles fließt) hat nichts von seinem Gewicht verloren, ja, heute eher noch an Bedeutung gewonnen. Warum?

C. G. Jung gibt eine Antwort:

„Der Nährboden der Seele ist das natürliche Leben. Wer dieses nicht begleitet, bleibt in der Luft hängen und erstarrt. Darum verholzen so viele Menschen im reifen Alter, sie schauen zurück und klammern sich an die Vergangenheit mit geheimer Todesfurcht im Herzen. Sie entziehen sich dem Lebensprozess wenigstens psychologisch und bleiben darum als Erinnerungssalzsäulen stehen, die sich zwar noch lebhaft an ihre Jugendzeit zurück erinnern, aber kein lebendiges Verhältnis zur Gegenwart finden können. Von der Lebensmitte an bleibt nur der lebendig, der mit dem Leben sterben will.“⁸

Es sind vor allem die Vertreter der Humanistischen Psychologie (A. Maslow, E. Fromm u.a.) und der modernen Gehirnforschung, die herausstellen, dass wir vom Bedürfnis bewegt sind, zu wachsen und uns zu entfalten. Sie betonen, dass Menschen, denen dieses Wachstum versagt bleibt, Stillstand erfahren und sehr oft zu Ersatzbefriedigungen greifen, weil sie am unbewusst ersehnten Lebens-Sinn vorbeileben.

Das Ziel

Persönliches Wachstum hat zum Ziel, dass der Mensch die individuell mögliche Reifestufe erlangt. Mit ihm wird angestrebt

- die möglichst volle Entfaltung der dem Menschen mitgegebenen Potenziale und Talente.
- das Hineinwachsen in die einzigartige Persönlichkeit, die man „ist“. Den eigenen Weg finden und gehen.
- die Stärkung innerer Freiheit und damit einhergehend die zunehmende Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen.
- mehr Klarheit über sich selbst gewinnen und damit mehr Verständnis für das Leben und die Mitmenschen.
- das Weiterschreiten auf den Stufen der Welt-Erkenntnis.

Wege und Inhalte

Persönliches Wachstum kann nur über den Weg der Erfahrung gelingen – auf dem Fundament der heute verfügbaren Erkenntnisse und Konzepte. Es ist mir mit diesem Buch ein zentrales Anliegen, hierfür zu sensibilisieren.

Es geht darum,

- zu wissen und zu verstehen
- einzuüben und zu tun
- Erfahrungen zu sammeln und in das Leben integrieren. Erfahrungen fördern Erkenntnisvermögen und ermutigen, weiter zu gehen. „Wirklich“ verstehen kann nur, wer selbst erfahren hat. Eine wichtige Stütze auf dem Wachstums-Weg ist der gute Dialog mit Menschen, die in ihrer Sehnsucht nach Ganz-Sein auch unterwegs sind.

Eine weitere Stimme möge Sie für diesen Weg und auch für eine Haltung der Geduld auf dem Weg inspirieren:

*„Die geistige Reife wird nicht an einem Tag erreicht.
Um sie zu erlangen, ist das menschliche Leben gerade lang genug.
Alle Stadien, die der Mensch durchsteht, können und müssen
auf dieses Ziel hin bezogen werden. ...“*

MARCEL LÉGAUT⁹

Wachstum – „Die“ gesellschaftliche Herausforderung

Das Thema Wachstum möchte ich ausdrücklich auch vor dem Hintergrund aktueller Diskussionen zu gesellschaftlichen Grundfragen betrachten. Was hält die Gesellschaft in einer sich radikal verändernden Welt zusammen? Auf welche Kernthemen der Bildung und Weiterbildung kommt es heute und künftig an?

Immer wieder sind Stimmen aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft zu vernehmen, die mit unterschiedlichen Akzenten die große Bedeutung für verstärktes Wachstum hervorheben und entsprechende Schritte fordern. Sie argumentieren, Wachstum sei Voraussetzung, um die Herausforderungen der Zeit zu bewältigen und um die Zukunft einer enger zusammenrückenden Welt verantwortbar zu gestalten.

Ja, Wachstum ist dringend gefordert. Es sollte auf der Agenda der Verantwortlichen ganz oben stehen. Aber, nicht vor allem Wachstum in den meist gemeinten und gewohnten Kategorien, nämlich eine Steigerung von Effizienz, noch bessere Produktivität, noch vielfältigere Produkte etc. So bedeutungsvoll diese Art von Wachstum sein mag, sie beinhaltet äußeres Wachstum.

Doch für eine nachhaltige Lebensqualität, für das Gesund- und Heilsein des einzelnen Menschen wie der Gesellschaft, ist nach meiner festen Überzeugung ein Paradigmenwechsel notwendig: Die gezielte Hinwendung zu einem mit hoher Priorität versehenen „persönlichen Wachstum“, das Geist, Seele und Körper gleichermaßen einbezieht.

Die Möglichkeiten für diese Art von Wachstum sind uns gegeben. Sie warten darauf, verwirklicht zu werden.

Es ist immer wieder erstaunlich zu beobachten, wie wenig, oft gar nicht, die Forderung nach dieser Qualität von Wachstum in den Stimmen und Verlautbarungen der Verantwortlichen der Gesellschaft präsent ist.

Als eines von vielen Beispielen möchte ich die Arbeit einer kürzlich vom Deutschen Bundestag eingesetzten Enquete-Kommission nennen. Die vielköpfige, mit Vertretern der Politik und Experten der Wissenschaft besetzte Gruppe, hatte die Aufgabe, Zukunftsvorstellungen zum Thema „Wachstum-Wohlstand-Lebensqualität“ zu erarbeiten. Man beschäftigte sich unter anderem mit den Grenzen von Wirtschaftswachstum, mit Ökologie, mit gesellschaftlichem Wohlstand, mit sozialer Sicherung, mit Fragen des künftigen Lebensstandards.

Die hier formulierte Forderung nach persönlichem Wachstum, das den Menschen zur ganzheitlichen, verantwortungsbewussten Persönlichkeit reifen lässt, war bei der Präsentation der Ergebnisse kein Thema. Zumindest war es nicht in der von mir formulierten Klarheit und Entschiedenheit vernehmbar.

Persönliches Wachstum ist nach meiner Einschätzung eine fundamentale Voraussetzung für die zukunftsorientierte Gestaltung der anstehenden großen gesellschaftlichen Aufgaben: Die Gesellschaft wird geprägt von der individuellen Reife ihrer Mitglieder.

Warum fällt es Menschen manchmal noch schwer, sich auf diesen das Leben bereichernden, aber auch herausfordernden Weg des inneren Wachstums zu begeben? Ist es fehlendes Bewusstsein zu dieser Lebensaufgabe? Sind es die eingefleischten Gewohnheiten? Ist es die ausgeprägte Tendenz zum Bewahren? Die Zufriedenheit mit den aktuellen Lebensumständen? All dies mag beteiligt sein, doch



DIE WELT DES DENKENS DIE WELT DER GEFÜHLE

Das erwachte Bewusstsein

Dieses Kapitel gliedert sich in zwei Teile:

Teil I: Bewusstsein und Denken – S. 39

Teil II: Die Welt der Gefühle – S. 65

TEIL I: **BEWUSSTSEIN UND DENKEN**

- A) Das menschliche Bewusstsein | S. 40
- B) Das Gehirn – Ein Wunder im Kopf | S. 44
- C) Persönliche Bewusstheit weiten – mit Achtsamkeit und Wachsein | S. 46
- D) Das Unterbewusstsein – Wirkmächtig und oft unterschätzt | S. 48
- E) Durch das richtige Denken zum besseren Leben | S. 50

A Das menschliche Bewusstsein **Ein Krönungsakt der – nicht abgeschlossenen – Schöpfung**

Diese Worte vor Ihren Augen können Sie nur lesen, verstehen und über deren Inhalte reflektieren, weil Sie mit etwas befähigt sind, das anderen Lebewesen in dieser ausgeprägten, weitreichenden Dimension vorenthalten ist:

Sie haben ein Bewusstsein!

Bewusstsein – ein Begriff, der in unserer Alltagssprache zwar geläufig ist, beispielsweise: „Es ist mir bewusst geworden“ oder „Er ist nicht bei Bewusstsein“. Doch über den Stellenwert des Bewusstseins machen wir uns kaum Gedanken oder nehmen es als selbstverständlich hin. Und dies, obwohl wir es mit einer herausragenden, vielleicht der höchsten Fähigkeit zu tun haben, die uns Menschen geschenkt wurde. Mit diesem evolutionär entscheidenden Schritt zum Menschsein entstand auch eine Trennlinie zu anderen Lebewesen.

Mit dem Bewusstsein ist uns die Möglichkeit gegeben, sich selbst und die Welt wahrzunehmen und sie zu interpretieren. Es befähigt uns, zu reflektieren, zu unterscheiden und die Dinge einordnen zu können. Wir können uns selbst, eigenes Denken und Verhalten beobachten. Dies gelingt aus der denkerischen Position der Meta-Ebene (Sicht eines Beobachters). All dies ist mit einem Gehirn möglich, das sich gegenüber dem unserer Ur-Vorfahren maßgeblich weiterentwickelt hat.

Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins geschah in einem langen Prozess, der mit der Evolution des Lebens einherging.

Dieser Prozess ist nicht abgeschlossen, er ist immer noch im Gange und er geht weiter – mit uns und durch uns!

Es ging dem Menschen nach und nach ein Licht auf: das „lumen mentis“ (lat. lumen: Licht, klare Einsicht; mens: denkender Geist, Verstand, Vernunft).

Das Leben in seiner ganzen Schönheit, Vielfalt und Größe konnte sich immer mehr selbst erkennen und beobachten.

Dieser gigantische Sprung der menschlichen Evolution aus dem ganz naturverbundenen, instinkthaften, unbewussten Dasein zum Ich-Bewusstsein hatte weitreichende Folgen, für die früheren Generationen ebenso wie für uns heute. Denn nun war es dem Menschen möglich, immer bewusster das Leben, sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen. Es war möglich, Schritt um Schritt immer höhere intelligente Leistungen zu erbringen und kreativ zu sein.

So konnten mit einem entwickelten Bewusstsein im Zusammenspiel

mit den körperlichen Fähigkeiten und den materiellen Ressourcen all die Kulturleistungen der Menschheit, die Wissenschaften und die großen technischen Errungenschaften entstehen und zu den heutigen Höchstleistungen gesteigert werden.

Der Mensch erfand das Feuermachen, das Rad, die Waffen, Werkzeuge und Haushaltsgeräte, den Pflug, die Schrift, das Buch, das Mikroskop, die Elektrizität, den Computer und, und ... All die bestaunenswerten geistigen und technischen Leistungen in allen Lebensbereichen zeugen von den scheinbar unerschöpflichen Möglichkeiten menschlichen Geistes, die sich mit einem entwickelten Gehirn und dem fortgeschrittenen Bewusstsein entfalten konnten.

Die Stufen der Bewusstseinsentwicklung

In den Konzepten der Bewusstseinsforschung¹⁰ werden drei grundsätzliche Stadien dieser Entwicklung beschrieben: Die präpersonale, die personale und die integral-transpersonale Phase. Ich möchte sie hier knapp darstellen.

In der **präpersonalen Phase**, auch als archaische, vegetativ-animalsche Phase bezeichnet, gibt es noch keine deutliche Unterscheidung zwischen Ich und Welt, zwischen Ich und Du, zwischen der Innenwelt und Außenwelt. Die Dimensionen von Raum und Zeit spielen keine Rolle. Es bestehen noch keine klaren Vorstellungen von Leben und Tod, es gibt nur die unmittelbare Seinserfahrung. Alles ereignet sich im gegenwärtigen Fluss des Lebens. Ein Ich-Bewusstsein ist noch nicht vorhanden, es dominieren die Kräfte des Körpers und ein trieb- und instinktorientiertes Verhalten.

Man geht davon aus, dass dies der Zustand des „Urmenschen“ vor ca. 200.000 Jahren war.

Die personale Phase beinhaltet die magische, die mythische und die rationale Stufe. Diese Stufen haben sich aufeinanderfolgend entwickelt. Auf der magischen Bewusstseinsstufe beginnen die ersten deutlichen polarisierenden Unterscheidungen, z. B. zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Ich und Welt. Der Differenzierungsprozess geht mit der mythischen Phase weiter. Der Mensch beginnt, Sprache und Zeitgefühl zu entwickeln, er macht sich Gedanken über die Welt, über den Sinn des Daseins, über Leben und Tod. Er wird sich seiner Sterblichkeit bewusst und ist nicht mehr nur von seinen Trieb- und Instinktbedürfnissen geleitet.

Die rationale Stufe setzte in unserem Kulturkreis etwa 2500 v. Chr. ein. Sie ist gekennzeichnet vom Beginn der abendländischen Philo-

TEIL II: DIE WELT DER GEFÜHLE

- A) Die Macht der Gefühle | S. 66
- B) Gefühle verstehen und regulieren | S. 68
- C) Vorsicht: Aggression | S. 74
- D) Ein Gefühl ist wie ein Kind | S. 77
- E) Freude, Freude treibt die Räder | S. 78

A Die Macht der Gefühle

*„Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir nicht wagen,
uns so herzlich zu geben, wie wir sind.“*

ALBERT SCHWEITZER

Anmerkung: In der wissenschaftlichen Sprache werden Emotionen, Gefühle und Affekte unterschieden. Emotionen beschreiben die Vorgänge, die vom limbischen System des Gehirns ausgehen und so auf den Körper und das Verhalten einwirken. Gefühle drücken das subjektive Erleben dieser Vorgänge aus. Mit Affekten sind emotionale Vorgänge mit einer hohen Erregungsintensität gemeint. Ich verwende hier die Begriffe Emotionen und Gefühle, entsprechend dem geläufigen Sprachgebrauch, gleichbedeutend.

Wir wissen aus Erfahrungen, dass Gefühle im Leben, beim privaten und beruflichen Miteinander, eine zentrale Rolle einnehmen. Sie beeinflussen oft intensiv unser Verhalten, in manchen Situationen sogar beherrschen sie uns. Die Wahrnehmung, das Empfinden und Reagieren, ja das ganze Erleben, sind von emotionalen Einflüssen wesentlich und untrennbar mitbestimmt – ob wir es wollen oder nicht. Dennoch wird die Bedeutung des Emotionalen oft noch unterschätzt. Ein Grund hierfür ist sicherlich, dass Menschen es nicht gewohnt sind und nicht gelernt haben, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen, über sie zu sprechen.

Die Ursachen für eine Abwertung der Gefühlsdimension liegen auch in der traditionellen Sicht von Erfolg, Arbeit und Beruf, bei der die Vorstellung einer umfassenden intellektuellen Planbarkeit, Machbarkeit und Kontrollierbarkeit dominiert. Für Gefühle war und ist vordergründig wenig Raum. Diese Sicht mag mitgeprägt sein vom Denken in der Epoche der Aufklärung des 18. und 19. Jahrhunderts. Da stand die Forderung im Vordergrund, sich des eigenen Verstandes zu bedienen. Sie richtete sich allerdings nicht gegen die Gefühle, sondern gegen Abhängigkeit, Unterdrückung und gegen die Allmacht der Obrigkeit.

Es war u.a. Sigmund Freud²², der zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit seinen Erkenntnissen zur Psychologie des Unbewussten einen wichtigen Grundstein für die Bedeutung von Gefühlen legte. Er hat die große Rolle des Irrationalen, des Unbewussten und Gefühlsmäßigen entdeckt. Freud betonte, dass wir nicht vor allem von rationalen Verhaltensweisen bestimmt werden, sondern insbesondere auch von Interaktionen auf emotionalen Ebenen.

In den letzten Jahren ist der Stellenwert der Gefühle mit der Diskussion um die sogenannte „Emotionale Intelligenz“ in den Fokus gerückt. Neben den IQ (Intelligenz-Quotient) wurde der EQ (Emotionale Intelligenz) gestellt. Die Psychologen John D. Mayer und Peter Salovey haben den Begriff der „Emotionalen Intelligenz“ geprägt. Durch den gleichnamigen Bestseller von Daniel Golemann fand das Thema breite Resonanz.

Emotionale Intelligenz beinhaltet das Wissen um die Bedeutung von Gefühlen und die Fähigkeit, mit ihnen adäquat umzugehen. Dabei sind Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion wichtig. Ebenso Empathie, also die Fähigkeit, sich mit Sensibilität in die Gefühlswelt anderer Menschen hineinspüren zu können.

Es ist eine Sache, sich des Verstandes zu bedienen und eine andere, nicht weniger bedeutsame, Gefühle und Stimmungen ernst zu nehmen, weil sie uns etwas zu sagen haben. Ganz neu ist diese Einsicht nicht, schon Goethe ließ Faust in der Studierstube proklamieren *„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen, wenn es nicht aus der Seele dringt und mit urkräftigem Behagen die Herzen aller Hörer zwingt“*.

ZUM INNEHALTEN

- ~ Welchen Stellenwert hat die Gefühlswelt für Sie?
- ~ Ihre Erfahrungen mit emotionalen Situationen im privaten und beruflichen Kontext?

.....

.....

Im Übungsteil finden Sie zahlreiche Anregungen, mit denen Sie Ihre Sensibilität für das emotionale Geschehen bei sich selbst und beim Umgang mit anderen ganz nebenbei weiter entwickeln können.

Ü 13 – Sensibilität
für Gefühle
entwickeln

B Gefühle verstehen und regulieren

In meiner Arbeit beobachte ich immer wieder, dass sich Menschen das Leben schwer machen durch Unsicherheiten beim Umgang mit emotional besetzten Situationen und beim Umgang mit ihren eigenen negativen Gefühlen. Sie verhalten sich oft wie Abhängige der Gefühlswelt und verlassen in der Folge die Ebene der Sachlichkeit. Und in den meisten Fällen gehen sie irrtümlicherweise davon aus, dass die Ursachen für ihre Gefühle in den alltäglichen Ereignissen und Erfahrungen liegen. Die Art des Verhaltens eines anderen, die beleidigenden Worte eines Kollegen, die Unzuverlässigkeit eines Mitarbeiters und, und ... werden spontan für den eigenen Ärger, die Wut oder Enttäuschung verantwortlich gemacht.

Tatsächlich aber entstehen Gefühle durch ein komplexes Geschehen in einem selbst. An ihm sind psychische, physische, vor allem gehirn-physiologische Einflüsse, beteiligt.

Das gerade aktuelle körperliche Befinden spielt eine besondere Rolle. Wenn wir beispielsweise Schmerz empfinden oder erschöpft sind, bewerten wir Situationen anders als in einem vitalen Zustand. Umgekehrt wirken die Gefühle auf den Körper: Unsere körperliche Befindlichkeit wird sehr intensiv durch die Gefühlslage beeinflusst.

Das folgende Beispiel aus der Praxis verdeutlicht den Prozess bei der Entstehung von Gefühlen.

Der Vorgesetzte sagt zu einem Mitarbeiter, der für die Verwaltung der Kundendaten verantwortlich ist, „ich habe die Unterlagen zum Kunden Kaufmann nicht gefunden“.

Beim Mitarbeiter kommt nun ein Prozess mit vier Stufen in Gang, den wir bei jeglicher Art von Kommunikation beobachten können: Der Aussage des Sprechenden (Sachverhalt) folgt die Wahrnehmung durch den Hörenden. Diese führt zur Interpretation (Deutung) des Wahrgenommenen, und diese wiederum löst beim Hörenden Gefühle aus.

Die vier Stufen in diesem Fall:



ERKENNE DICH SELBST

Wer bin ich?

- A) Warum Selbsterkenntnis? | S. 86
- B) Eine biografische Momentaufnahme | S. 88
- C) Egogramm und Lebensgrundeinstellungen | S. 89
- D) Persönlichkeits-Präferenzen | S. 91
- E) Denk- und Glaubensmuster | S. 92
- F) Die Sache mit dem „Blinden Fleck“ | S. 92
- G) Phasen einer gesunden menschlichen Entwicklung | S. 95
- H) Das Selbstwertgefühl | S. 97
- I) Inneren Frieden finden | S. 105
- J) Die innere Wirklichkeit entdecken | S. 111

A Warum Selbsterkenntnis?

Ist es hilfreich, ist es möglich, sich selbst zu kennen, zu erkennen?
Warum und wozu Selbsterkenntnis?

Es sind berechnete Fragen, auf die ich in diesem Kapitel antworten möchte.

Meine Begegnungen mit Menschen bekräftigen die Notwendigkeit nach dem „Erkenne dich selbst“. Und aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wertvoll es ist und das Leben bereichernd, sich selbst zumindest in Grundzügen zu kennen und sich immer mehr selbst zu durchschauen.

Es lässt sich beobachten, dass Menschen oft einen ausgeprägten analysierenden Blick für andere haben, ein realistisches Bild über sich selbst aber vernachlässigen.

Schon in der griechischen Philosophie spielte Selbsterkenntnis eine herausgehobene Rolle.

„*Erkenne dich selbst*“ war die Inschrift auf einer Säule der Vorhalle des Apollotempels in Delphi. Vom griechischen Philosophen Sokrates (469 – 399 v. Chr.) ist die Aussage „...*wer sich selbst kennt, der weiß, was für ihn nützlich ist, und vermag zu unterscheiden, was er kann und was nicht*“ überliefert. Platon (427 – 347 v. Chr.) ergänzt, dass Selbsterkenntnis dazu verhelfen soll, die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen. Man hielt dies für eine sehr anspruchsvolle Forderung.

Mit unseren heutigen Erkenntnissen wissen wir erst recht um den hohen Anspruch von Selbsterkenntnis. Wie in den Anfangskapiteln beschrieben, ist jeder Einzelne von uns aus einem sehr langen Entwicklungsprozess hervorgegangen. Aus ihm bildeten sich unsere körperlichen, geistigen und psychischen Eigenschaften, sie verfestigten sich durch Sozialisation und Lernerfahrungen. So kommen zahlreiche Faktoren und Daten zusammen, die uns aktuell beeinflussen und steuern. Sie alle kennen und bewerten zu wollen, ist ein unmögliches Unterfangen, zumal zu ihnen auch die sogenannten unbewussten Anteile der Persönlichkeit gehören. Diese sind unserem direkten Erkennen nicht zugänglich – siehe Kapitel zwei, S. 48.

Hinzu kommt das psychische Phänomen der inneren Widersprüchlichkeit des Menschen.

Mit den bekannten Worten in Goethes Faust „*Zwei Seelen wohnen ach! in meiner Brust, die eine will sich von der andern trennen*“ ist das Ringen mit dieser inneren Zerrissenheit poetisch angedeutet.

Psychologische Konzepte beschreiben mit den Begriffen „Inneres Team“ oder „Lebensverneinung“ und „Lebensbejahung“ die Zusammenhänge der innerpsychischen Vielfalt, des inneren Gespaltenseins. Insbesondere mit dem sogenannten „Schatten“ bei C.G. Jung wird deutlich, dass der Mensch von lichten und dunklen Kräften besetzt ist, die sich oft kaum von der Triebhaftigkeit der Tierwelt unterscheiden. Erklärungen zu diesen Begriffen und weitergehende Informationen finden Sie in den Anmerkungen.²⁸

Mit diesen Konzepten finden wir bestätigt, was wir selbst erfahren, nämlich dass wir eher selten „ein Herz und eine Seele“ sind, dass wir oft innerlich gespalten agieren und reagieren.

Auf dem Weg zur Selbsterkenntnis begegnen wir Fragen wie:

- Wer bin ich? Wie ist meine Lebens-Grundeinstellung?
- Warum verhalte ich mich, reagiere ich gerade so?
- Welche Faktoren fördern mich, welche behindern mich?
- Wie kann ich Sensibilität für meine „Schatten-Seiten“ entwickeln, wie mit ihnen umgehen und schließlich, wie kann es gelingen, sie immer mehr anzunehmen und zu integrieren?
- Und vor allem: Wo liegen meine Entwicklungs-Chancen, meine Möglichkeiten zu persönlichem Wachstum und einem gelingenden Leben?

Selbsterkenntnis unterstützt Sie, sich eigener Stärken und Schwächen bewusst zu werden und Stolperfallen des persönlichen Lebens zu ergründen.

Eine dieser Stolperfallen, oft sogar die bedeutsamste, ist die Blindheit gegenüber den eigenen Verhaltensweisen und der Wirkung, die von ihnen ausgeht. Insbesondere das unbewusste Gefangen sein in Denkschablonen und Gewohnheiten behindert gegenseitiges Verstehen und ein befruchtendes Miteinander.

Je mehr Sie von sich selbst wissen, von Möglichkeiten und Grenzen, aber auch von eigener Verletzbarkeit, Zerbrechlichkeit und von den dunklen Seiten, umso mehr können Sie die Welt und die Mitmenschen verstehen – und natürlich sich selbst.

H Das Selbstwertgefühl

Eine zentrale Instanz der Persönlichkeit

„Von allen Urteilen, die wir in unserem Leben fällen, ist keines wichtiger als das Urteil, das wir über uns selbst fällen. Unser persönliches Glück und unser wirtschaftliches Überleben hängen davon ab, inwieweit wir Grundprinzipien des Selbstwertgefühls verstehen und diese bei uns selbst fördern.“

NATHANIEL BRANDEN³³

1. Grundsätzliches zum Selbstwertgefühl

Das Verhalten von Menschen sich und anderen gegenüber, die Art und Weise, wie sie kommunizieren, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen, werden maßgeblich von ihrem Selbstwertgefühl mitbestimmt. Welchen Wert geben Sie sich selbst? Die Antwort ist höchst bedeutsam, denn so vieles in Ihrem Leben ist von ihr bestimmt.

Das Selbstwertgefühl kann die Persönlichkeit stärken, ihr besonders in herausfordernden Lebenslagen Stabilität verleihen oder aber sie eher schwächen, in Frage stellen.

Konfliktsituationen bestätigen häufig, dass Probleme, die Menschen mit sich selbst oder mit anderen haben, in engem Zusammenhang mit einem Mangel an Selbstwert stehen.

Die Psychotherapeutin F. Potreck-Rose bekräftigt dies mit der Feststellung: *„Ein Überblick über die wissenschaftliche und anwendungsorientierte Literatur zeigt, dass es praktisch keine Störung oder Problematik gibt, die nicht mit einem Mangel an Selbstwert oder Selbstvertrauen in Zusammenhang gebracht wird.“*³⁴

Die maßgeblichen Faktoren, die unser Selbstwertgefühl beeinflussen, sind Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz, persönliche Denkmuster, stützende Beziehungen und die Wertschätzung von Seiten der Mitmenschen. Auch das Grundthema „Versöhnung mit sich selbst“ spielt eine bedeutsame Rolle.

Das Selbstwertgefühl ist keine feststehende Größe, die Ihnen in die Wiege gelegt wurde. Es entwickelt sich im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, die es eher stärken oder eher schwächen. In diesem Prozess steckt eine Dynamik, die Sie beeinflussen können. Beim Verhalten oder bei Reaktionen der Mitmenschen (und beim eigenen Verhalten), die in einer bestimmten Situation unange-

messen erscheinen, sind oft Selbstwertprobleme die Ursache. Sie können dazu beitragen, das Selbstwertgefühl der Mitmenschen zu stärken, vor allem aber, es nicht zu verletzen oder in Frage zu stellen.

Die zuvor genannten, den Selbstwert stützenden Faktoren, eröffnen bei den täglichen Begegnungen vielerlei Möglichkeiten. Das Wissen um den herausgehobenen Stellenwert des Selbstwertgefühls und der respektvolle Umgang mit sich selbst und den anderen, sind die besten Voraussetzungen.

ZUM INNEHALTEN

~ Wie erleben Sie Ihr Selbstwertgefühl?

~ Ihre Erfahrungen mit dem Selbstwertgefühl Ihrer Mitmenschen?

.....

.....

2. Selbstvertrauen – Sich selbst lieben

„Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst.“

MEISTER ECKHART

Eine tragende Säule des Selbstwertgefühls ist das Vertrauen zu sich selbst. Sich selbst akzeptieren, sich selbst wertschätzen. Es geht um ein überzeugtes „Ja“ zu der Person, die man ist, zu den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Mit einem guten Selbstvertrauen können wir alltägliche Situationen besser einordnen, ihnen einen angemessenen – und nicht überzogenen – Stellenwert zubilligen.

So vieles würde sich beim Miteinander zum Positiven wenden, wenn die Menschen dies vermöchten: Sich selbst vertrauen, sich selbst mögen.

Nur mit Selbstliebe kann man andere wirklich lieben!

Nichts anderes meinen wohl die biblischen Worte „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

J Die innere Wirklichkeit entdecken

Leben aus dem Welt-Ich und dem Wesens-Ich

Auf der Reise des „Erkenne dich selbst“ haben Sie verschiedene Seiten Ihrer Persönlichkeit kennengelernt und vielleicht auch erkundet. Es ging um biografische Einsichten, Grundeinstellungen zu sich selbst und zu den Mitmenschen, um das Selbstwertgefühl, um spezifische Denkmuster und die Versöhnung mit sich selbst - Themen, die Ihr Leben unmittelbar beeinflussen.

Und nun stelle ich Ihnen einen grundlegenden, aber oft vergessenen und vernachlässigten Aspekt von ganzheitlichem Menschsein vor. Wir begegnen auf der Suche nach Wegen zu einem gelingenden Leben unterschiedlichen Konzepten. Ihnen ist bei aller Verschiedenheit eine zentrale Sicht und grundlegende Botschaft gemeinsam:

Im Kern des Menschen, in seinem tiefsten Wesen, erkennen wir, eröffnet sich uns eine Wirklichkeit, die als ein Fundament den Menschen trägt. Es ist der Seins-Grund, die innere Wirklichkeit.

Beeindruckend ist, dass wir den Ursprung dieser Wirklichkeit bei den großen Weisheitslehrern und Mystikern der Menschheit finden und dass deren Einsichten heute von wissenschaftlich begründeten Stimmen bestätigt werden.

Einige dieser aktuellen Stimmen sind:

C.G. Jung und andere psychologische Schulen benennen diese Wirklichkeit mit „Selbst“ oder „Seins-Grund“.

Von Graf Dürckheim stammt der Begriff „Wesens-Ich“ (komplementär zum Welt-Ich oder Ego).

Balthasar Staehelin prägte den Begriff der „Zweiten Wirklichkeit“.

Viktor Frankl spricht vom „Unbewussten Geist“ als schöpferische, gestaltende Kraft.³⁸

Und schließlich zitiere ich Erich Fromm:

„Wir sind uns der Existenz eines Selbst, eines Kerns unserer Persönlichkeit bewusst, der unveränderlich ist und unser ganzes Leben lang fortbesteht, wenn sich auch die äußeren Umstände ändern mögen Dieser Kern ist die Realität hinter dem Wort ‚Ich‘ ... Wenn wir nicht an die Beständigkeit unseres Selbst glauben, gerät unser Identitätsgefühl in Gefahr, und wir werden von andern Menschen abhängig ...“³⁹

Diese Erkenntnisse haben für uns eine tiefgreifende Bedeutung. Auch wenn die Konzepte unterschiedliche Akzente formulieren, sie machen bewusst, dass der Mensch mehr ist als das, was man ihm üblicherweise auf Grund seiner Herkunft, seiner biologischen und psychischen Orientierung, seines wahrnehmbaren Verhaltens, zuschreibt. Sie stellen heraus, die vordergründig erkennbare, durch Theorien und Modelle erfassbare Wirklichkeit, ist nur eine Dimension von Menschsein.

Seine Ganzheit, seine wahre Identität und letztlich seine Würde empfängt der Mensch durch sein Verwurzelte sein in der inneren, zunächst oft verborgenen Wirklichkeit, dem Seins-Grund.

So sind es zwei Dimensionen, aus denen wir leben,

- das Welt-Ich, das Ego, und
- das Wesens-Ich, der Seins-Grund.

Im **Welt-Ich** dominieren intellektuelles Wissen, der Verstand, das vordergründig Wahrnehmbare, das bedürfnisorientierte Wünschen, Machen und Haben, die menschlichen Triebe und andere psychische Kräfte.

Das **Wesens-Ich** repräsentiert das Sein in seiner ursprünglichsten Form. Es ist der sichere Raum im Menschen, der unverletzte und unverletzbar Kern der Persönlichkeit. Diese innewohnende Wirklichkeit gibt dem Menschen Halt und Stabilität für die Bewältigung der Lebensaufgaben, aber auch Einsichten und Impulse für Verhalten. Sie ist die Quelle für unser Hoffen auch in schwierigsten Lebenslagen. Dort finden wir die tiefste Freude und – dort ist die Liebe zu Hause. Vom Wesens-Ich meldet sich die richtungweisende, oft leise innere Stimme, die wir mit Achtsamkeit zu hören vermögen. Diese Wirklichkeit schenkt die Gewissheit des Aufgehoben- und Geschütztseins, unabhängig von den aktuellen Erfahrungen. Sie vermittelt aber auch die Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen und damit eine tiefe Verbundenheit mit den Mitmenschen und der ganzen Schöpfung - s. auch Kapitel sieben „Spiritualität“.

In unserem Kulturkreis, der seit Jahrhunderten vorwiegend von rationalem Denken, technischem Fortschritt, von Wettbewerb und materiellem Wachstum geprägt ist, dominiert offensichtlich das Welt-Ich. Diese Dominanz fördert eine ego-orientierte Haltung, sie beengt Denken und Verhalten. Die innere Dimension wird eher vernachlässigt mit der Folge eines Abgetrenntseins von der Ganzheit der Persönlichkeit.

So stellt sich die für den Menschen existenzielle Aufgabe, Wege zu erschließen, die die innere Wirklichkeit erkennen lassen und



MEIN LEBENSAUFTRAG

Dem Leben eine Richtung geben

- A) Wozu bin ich hier? | S. 120
- B) Persönliche Ziele entwickeln | S. 124
- C) Methoden der Ziel-Entwicklung | S. 127
- D) Tun und Handeln | S. 133
- E) Sich Rechenschaft geben | S. 134
- F) Der Charme des Neuen | S. 135

A **Wozu bin ich hier?** **Wir sind Empfangende und Gebende**

„Es gehört zum Menschsein, dass wir in unserem Leben etwas bewirken, etwas verwirklichen, etwas erreichen wollen. Offen oder insgeheim streben alle Menschen nach etwas, das zu realisieren in ihrem konkreten Leben bedeutsam ist, ihrem Leben Sinn gibt.“

VERENA KAST

Immer neu sind wir vor Fragen gestellt, die eng mit dem Sinn unseres Lebens verbunden sind: „Wozu bin ich hier?“, „Was ist das Ziel meines Lebens?“, „Was will, was soll ich in meinem Dasein?“. Bevor wir uns auf die Suche nach Antworten begeben, möchte ich Sie mit einigen Überlegungen, die den Stellenwert dieses Lebensthemas hervorheben, einstimmen.

*„Suchst du das Höchste, das Größte?
Die Pflanze kann es dich lehren.
Was sie willenlos ist, sei du es wollend – das ist’s.“*

FRIEDRICH SCHILLER

Mit diesem Bild aus der Natur und der anknüpfenden Aufforderung bringt der Dichter auf prägnante Weise zum Ausdruck, worum es geht:

Wollend die geschenkten Möglichkeiten ergreifen, sie nutzen für den eigenen Lebensauftrag in der Einsicht, dass dem Menschen, wie jedem anderen Lebewesen, eine vorantreibende Kraft und schöpferische Lebensenergie mitgegeben ist, die sich entfalten will. Sie möchte sich in ihrer individuellen Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen, sich verwirklichen.

Diese Kräfte tragen wir in unseren Genen als Essenz des jahrmillionenlangen evolutiven Schöpfungsprozesses. Sie befähigen uns, im „Lebenskampf“ zu bestehen. Wir sind aufgerufen, ja dazu bestimmt, sie zu nutzen. Wir können und sollen uns bewegen, tun, schöpferisch sein und manchmal auch kämpfen. Die Lebensenergien unterstützen uns, mit den unausweichlichen Widrigkeiten und Risiken, mit Niederlagen und Unsicherheiten umzugehen.

Der Mensch hat im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten die Freiheit - in unserem Kulturkreis -, zu wählen, wofür er seine Lebens-

kräfte einsetzen möchte. Dass diese sich auch auf destruktive Weise verwirklichen lassen, erfahren wir immer wieder und ganz besonders bei einem Blick in die Menschheitsgeschichte mit ihren grausamen Schattenseiten wie Unterdrückung, Gewalttätigkeit und kriegerischen Auseinandersetzungen. Und leider auch – und immer noch – bei dem Blick auf die aktuellen Krisengebiete der Welt.

Auch die biblischen Gleichnisse von den „Talenten“ (Mt 25,14) und vom „Fruchtbringen“ (Joh 15,16) fordern auf, das uns Mitgegebene zu mehren:

Ein Gutsherr verweist und vertraut seinen Dienern sein Vermögen an. Dem einen gab er fünf Talente Silbergeld, einem anderen zwei und einem weiteren Diener eines, je nach deren Fähigkeiten. Nach seiner Rückkehr hatten der erste und zweite das ihnen anvertraute Geld durch kluges Wirtschaften verdoppelt. Der dritte aber hatte das Geld in der Erde vergraben und gab das eine Talent zurück. Der Gutsherr lobte die zwei ersten Diener ob ihrer Klugheit und tadelte den dritten wegen dessen Verzagtheit.

Die Gleichnisse können uns lehren, dass die Talente zwar ungleich verteilt sind, aber jedem Menschen zumindest ein Talent anvertraut ist. Wir sollen damit etwas anfangen, die Talente nutzen. Und sie wollen uns wohl vermitteln, dass es nicht genügt, das genetische Startkapital zu besitzen. Es soll verantwortungsbewusst eingesetzt werden – mit einem angemessenen persönlichen Engagement und Vertrauen in das Gelingen.

Es liegt an uns, diese Schaffens-Spirale in Gang zu setzen und weiter zu bewegen.

Das bekannte und bewährte Prinzip von Geben und Empfangen, das auch die Weisheitslehren der Menschheit durchdringt, gilt nach wie vor: *„Du wirst ernten, was du säst, du wirst empfangen, was du gibst“*. Im Wirtschaftsleben sprechen wir von „Nutzen bieten“ und „Nutzen empfangen“. Es besagt konkret, dass der Wert eines Produktes oder einer Leistung sich danach bemisst, welchen Nutzen man damit anderen bieten kann.

Bei den Überlegungen zum eigenen Lebensauftrag stellt sich so die Frage:

Welche Früchte bringe ich – für die Mitmenschen, für die Gesellschaft und natürlich für mich selbst? Für welche Ziele will ich mich engagieren?

Ich möchte an dieser Stelle an einen Aspekt erinnern, der uns in seiner

elementaren Bedeutung meistens nicht bewusst ist:

Wir alle waren zunächst Empfangende.

Die Eltern schenkten uns das Leben mit all den physischen und geistigen Voraussetzungen, sie wiederum waren Empfangende ihrer Vorfahren.

Die geistigen Vordenker und arbeitenden Menschen vergangener Jahrhunderte, Erzieher und Pädagogen von heute schenkten uns Wissen, Anschauungen und ethische Prinzipien, die uns erst in die Lage versetzten, für uns selbst zu sorgen und selbst geben zu können.

Mit Respekt dürfen wir auf das blicken, was Generationen vor uns, oft unter Entbehrungen, mit größter Mühe und persönlichen Risiken entdeckt, geschaffen, geleistet haben. Wir dürfen es heute in Anspruch nehmen – ganz umsonst.

Wir sind zunächst Beschenkte.

Der Philosoph Josef Pieper⁴⁰ macht in diesem Sinne darauf aufmerksam: *„...es ist ja nicht so, als setze der Mensch, wenn er in Freiheit das Gute tut, seinen Fuß zum ersten Mal auf einen noch niemals betretenen oder gar überhaupt noch nicht gebahnten Weg. Vielmehr ist alles sittliche, das heißt auf Entscheidung und Verantwortung gegründete menschliche Tun, eine bloße Fortsetzung und Weiterführung von etwas, das längst begonnen hat und im Gang ist.“*

Wir dürfen uns selbst an diesem Prozess von Geben und Empfangen beteiligen – wissend, dass wir nur geben können, was wir empfangen haben.

Mit unserem Geben und Schaffen nehmen wir teil am andauernden Schöpfungsgeschehen. Wir sind so aktiv Mitgestaltende an der Entwicklung von Leben und der Menschheit. Jeder ist beteiligt – ist es nicht eine große, reizvolle Aufgabe?

Dass diese Aufgabe ganz wesentlich zu dem von uns so sehr herbeigesehnten Sinn des Lebens beiträgt, betont auch Viktor Frankl.⁴¹ Nach seinen Erkenntnissen ist der Mensch motiviert durch die Erfüllung von sinnvollen Aufgaben, durch das Wissen, gestaltend und schöpferisch einer Aufgabe, einem Werk zu dienen. *„Solange der Mensch einen Sinn in seinem Tun zu erkennen vermag, ist er zu Höchstleistungen bereit und fähig. Sobald und solange ein ‚Wozu‘ erkannt wird, verlieren Ängste und Nöte des Menschen an Gewicht und werden verborgene Kräfte frei und aktiviert.“*

c) Der Jahres-Rückblick

Sie blicken auf das vergangene Jahr mit den Fragen:

- Welche Ziele haben Sie erreicht? Welche nicht?
- Was verlief anders als geplant?
- Welche Konsequenzen ergeben sich für die künftige Lebens- und Berufsgestaltung?
- Welche „Sonnenseiten“ durften Sie im vergangenen Jahr erleben?
- Welche Menschen, welche Begegnungen waren (sind) Ihnen wichtig?
- Wem und wofür können Sie danken?

Sie können mit dem Jahres-Rückblick die Planung für das neue Jahr verbinden (Ziele zu jedem Lebensfeld, Prioritäten etc.).

d) Der Blick auf die berufliche Situation

Beantworten Sie mindestens einmal jährlich die Fragen:

- Was schätzen Sie an Ihrer beruflichen Aufgabe?
- Was betrachten Sie bezüglich dieser Aufgabe als besonders wertvoll?
- Wo sehen Sie berufliche Engpässe? Was belastet Sie beruflich? Wie können Sie damit umgehen, wie Lösungen finden?

Diese kurze Bilanz zu Ihrer beruflichen Situation ist auch ein Instrument der Selbstmotivation. Durch das Bewusstmachen der schätzenswerten Aspekte des Berufes werden die unausbleiblichen Schwierigkeiten und belastenden Dinge relativiert. Sie haben im Lichte der Sonnenseiten Ihres Berufes nicht mehr die Macht, die häufig von ihnen ausgeht.

F Der Charme des Neuen

Jahreszeiten des Lebens – Den Anfängergeist beleben

Jahreszeiten des Lebens

Wir sind es gewohnt, unser Leben linear zu betrachten. Als eine Wegstrecke, die mit der Geburt beginnt und nach den verschiedensten Stationen mit dem Sterben endet. Dies ist der natürliche Verlauf der Existenz, der für alle Lebewesen gleichermaßen gilt. Die jüngeren Jahre werden mit dem Erwachen des Frühlings, die späteren mit der Reife und Ernte von Sommer und Herbst in Verbindung gebracht. Und dann das Abschiednehmen mit dem Winter.

Dieses Bild der immer wiederkehrenden Jahreszeiten können wir aber auch in Anspruch nehmen mit einem anderen Blick, mit dem Blick auf die aktuelle Lebenssituation.

Da gibt es Aspekte, die an Bedeutung verlieren oder die vielleicht ganz vorbei sind, von denen man sich verabschiedet hat oder verabschieden möchte. Von Beziehungen, von der Zugehörigkeit zu Gruppen, von Dingen und Haltungen, die einem bisher wichtig waren usw. All das, wovon man sich trennen, vielleicht auch befreien möchte, entspricht der Phase des Winters. Sie ist vom sich Zurückziehen, vom Abschiednehmen und Absterben geprägt.

Und dann möchte Neues entstehen, sich entwickeln, zur Blüte kommen – vergleichbar mit der Phase des Frühlings, der mit seiner farbigen Vielfalt und Schönheit die Herzen höher schlagen lässt.

In diesem Sinne fordert auch C. G. Jung lebend sterben zu wollen: „*Von der Lebensmitte an bleibt nur der lebendig, der mit dem Leben sterben will*“. Auch Goethe sprach vom „*Stirb und Werde*“ und fügt hinzu, „*wenn du dies nicht hast, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde*“. Sie können im Rahmen Ihrer persönlichen Ziele dieses „Stirb und Werde“ mit bedenken und mit Ihren persönlichen Jahreszeiten in Verbindung bringen.

Auch nach der Lebensmitte Neues zu beginnen, wieder Frühling zu spüren, zu erfahren, verspricht Farbe für den Alltag. Wir können immer wieder eine neue Geschichte schreiben.

ZUM INNEHALTEN

- ~ In welcher Jahreszeit sehen Sie Ihr Leben zum jetzigen Zeitpunkt?
- ~ Welche Dinge, welche Personen, welche Beziehungen gehen (oder sind) zu Ende? Sie können sie der Phase des Winters zuordnen und sie loslassen.
- ~ Was entspricht der Phase des Frühlings, des Aufbruchs, des Erblühens? Bringen Sie diese ein in Ihre Ziel-Überlegungen.

.....
.....

Den Anfängergeist beleben

Ist es möglich, im Geiste des Neuanfangs zu leben? Überholtes hinter sich zu lassen, sich frei zu machen von unnützem Ballast des Vergangenen, um sich ganz dem täglich auf uns wartenden Neuen hinzugeben?

Ohne dass diesem Neuen, auch dem neuen Augenblick, nicht gleich unsere alten Bilder und Etikettierungen übergestülpt werden? Ist es möglich, mit den staunenden Augen und dem unbefangenen, vorurteilsfreien Geist eines Kindes der Welt zu begegnen?

Eindringlich erinnert C. G. Jung an den Stellenwert des Anfängergeistes:

„Der Nährboden der Seele ist das natürliche Leben. Wer dieses nicht begleitet, bleibt in der Luft hängen und erstarrt. Darum verholzen so viele Menschen im reifen Alter, sie schauen zurück und klammern sich an die Vergangenheit mit geheimer Todesfurcht im Herzen. Sie entziehen sich dem Lebensprozess wenigstens psychologisch und bleiben darum als Erinnerungssäulen stehen, die sich zwar noch lebhaft an ihre Jugendzeit zurück erinnern, aber kein lebendiges Verhältnis zur Gegenwart finden können.“

Und Goethe bekräftigt: *„Lange hab ich mich gesträubt, endlich gab ich nach. Wenn der alte Mensch zerstäubt, wird der neue wach.“*

Diese Einsichten des Psychologen und des Poeten ergänzt Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ mit den Worten *„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“*.

So einsichtig diese Worte auch klingen mögen, wir wissen aus unseren Erfahrungen, dass es nicht leicht ist, diesen Neuanfang auch zu praktizieren. Zu sehr sind wir den Automatismen prägender Erfahrungen verhaftet. Dennoch, die Möglichkeiten des Anfänger-Geistes sind uns geboten. Diese Anregungen wollen Sie dazu inspirieren:

- Alles fließt, Leben ist Entwicklung und Bewegung – von Augenblick zu Augenblick. Das Heute ist neu, es ist anders als das Gestern. Jeder Augenblick ist neu – siehe auch vorne „Jetzt“ und „Lassen“.
- Mit dieser Einsicht können wir auch gewohnte Dinge und Abläufe, die sonst routinemäßig verlaufen, immer wieder einmal mit dem bewussten Blick des Anfängers betrachten und tun. Sie erhalten so eine neue Qualität.
- Wagen Sie deshalb auch immer wieder das für Sie ganz Neue, das Ungewohnte.
- Verhalten Sie sich zwischendurch anders als üblich und als von anderen erwartet. Betrachten Sie Menschen und Dinge so, als ob Sie ihnen zum ersten Mal begegnen würden - s. auch Kapitel fünf.
- Gehen Sie Ihren Weg auch – vielleicht noch bewusster – mit dem Herzen und folgen Sie der inneren Stimme. Was sagt das „Kind in



DIE GELINGENDE BEZIEHUNG

Eine Kultur des Miteinanders

- A) Leben ist Beziehung | S. 142
- B) Leitmotiv des Lebens: Kampf oder Kooperation? | S. 144
- C) Das persönliche Menschenbild | S. 147
- D) Menschen-Kenntnis weiten | S. 150
- E) Kommunikative Kompetenz | S. 153
- F) Das Spiegelgeschehen | S. 163
- G) Schwierige Beziehungen und Konflikte als Chance | S. 165
- H) Der Weg der Versöhnung | S. 170
- I) Ein Lob der Freundschaft | S. 175

A **Leben ist Beziehung**

„Der Mensch, mit dem man eine wirkliche Begegnung hat, gibt etwas von sich selbst, vom Kostbarsten, was er besitzt, von seinem Leben. Indem er dem anderen auf diese Weise etwas von seinem Leben abgibt, bereichert er ihn, steigert er beim anderen das Gefühl des Lebendigseins und verstärkt damit dieses Gefühl auch in sich selbst.“

ERICH FROMM

Wie kaum ein anderes Lebensthema sind gelingende Beziehungen für uns Menschen von existenzieller Bedeutung. Sie bereichern den Alltag, sie sind ein Geschenk und machen das Leben lebenswert und freudvoll. Und, das bestätigt die Gesundheitsforschung, gute Beziehungen beeinflussen sehr intensiv unser Wohlbefinden und schützen vor Krankheit.

Wir erfahren aber auch, dass es oft nicht einfach ist, ja, dass es vielleicht zu den herausforderndsten Aufgaben gehört, Beziehungen in einer förderlichen Atmosphäre zu pflegen und zu erhalten.

Es macht schon sehr nachdenklich zu beobachten, welch immenses Potenzial an Lebenskraft und Energie durch kleinere oder größere Konflikte, sei es am Arbeitsplatz, innerhalb von Partnerschaft und Familie oder im gesellschaftlichen Umfeld verloren geht, ja förmlich verschleudert wird. Dies hat für die beteiligten Menschen nachhaltige Folgen. Die durch Konflikte verbrauchten Kräfte fehlen für die eigentlichen Aufgaben, für das tägliche Tun. Die Konsequenzen sind steigender Druck und nicht selten gesundheitliche Belastungen.

Oft wird dann nicht mehr registriert, dass nicht die anstehenden Aufgaben den Menschen belasten und Stress verursachen, sondern vor allem die mehr oder weniger offenen oder verdeckten zwischenmenschlichen Spannungen und Störungen.

So stellt sich die Frage, wie ein für die Beteiligten befriedigendes und möglichst bereicherndes Miteinander gelingen kann und welche Wege aus gestörten, konfliktbeladenen Beziehungen herausführen.

Wenn wir tiefer schauen, wird uns bewusst, um welch weites, komplexes Feld mit vielen Facetten und sich gegenseitig beeinflussenden Faktoren es sich handelt. Zu dieser Komplexität tragen insbesondere auch die heutigen hoch differenzierten Sichtweisen in fast allen Lebensbereichen, die oft scheinbar unversöhnlich aufeinanderprallen, bei.

Einige Faktoren, die das Beziehungsgeschehen mit beeinflussen, habe ich schon in den anderen Kapiteln angesprochen. Sie ergänze ich um zentrale Themen in der Absicht,

- den hohen Stellenwert der menschlichen Beziehung und Gemeinschaft noch stärker in das eigene Bewusstsein zu rücken,
- Ihnen wichtige Prinzipien vorzustellen, die mithelfen, das Miteinander zu fördern,
- Wege für den Umgang mit belasteten, gestörten Beziehungen und mit dem „schwierigen“ Mitmenschen aufzuzeigen und zu bearbeiten. Dazu gehören insbesondere auch die Grundthemen „Versöhnung und Vergebung“,
- dafür zu sensibilisieren, dass jeder vielerlei Möglichkeiten hat, Beziehungen positiv zu beeinflussen und dass wir in einem schwierigen Beziehungsgeflecht nicht Opfer sind (sein müssen), sondern mutmachend wirken können.

ZUM INNEHALTEN

- ~ Gibt es eine bestimmte Person (oder mehrere Personen), zu denen Sie Ihre Beziehung verbessern und weiter entwickeln möchten?
Wer ist es? Was konkret soll anders werden?
- ~ Gibt es bestimmte zwischenmenschliche Themen oder Situationen, die Ihnen immer wieder zu schaffen machen, bei denen Sie sicherer, gelassener sein möchten? Welche? Was wünschen Sie sich?

.....

.....

Impulse zur vertiefenden Reflexion Ihrer Antworten erhalten Sie mit den weiteren Themen dieses Kapitels.

B Leitmotiv des Lebens: Kampf oder Kooperation?

Zu welcher Form des Miteinanders ist der Mensch geschaffen? Diese grundsätzliche Frage war schon immer Gegenstand kontrovers geführter Dispute, auch zwischen den Kulturkreisen der Erde.

Stehen eher Wettbewerb, Kampf, Sich-Durchsetzen oder eher Kooperation und partnerschaftliches Miteinander im Vordergrund?

Vor dem Hintergrund, dass der Mensch, wie auch andere Lebewesen, mit einem erheblichen Aggressionspotenzial ausgestattet ist, könnte man vermuten, dass der tiefste biologische Antrieb im Kampf und im Wettbewerb liegt.

So betrachtete u.a. Charles Darwin (1808 – 1882), der Begründer der Evolutionstheorie, den Kampf ums Überleben („war of nature“ – „Krieg der Natur“) als eine Grundregel der Natur. Die Darwin'sche Theorie löste und löst bis heute heftige Auseinandersetzungen in der Theologie und den Humanwissenschaften aus. Es geht dabei um Grundthemen menschlicher Existenz und um Glauben und Religion.

Wenn wir das Verhalten von Lebewesen beobachten, die vorwiegend von ihren naturhaften Instinkten geleitet werden, finden wir den Kampf ums Überleben auch immer wieder bestätigt. So sehr wir aber animalische Züge auch im menschlichen Verhalten registrieren, so sehr wäre es unangemessen, daraus zu schließen, das menschliche Miteinander sei vor allem von Kampf und von der Überlegenheit des Stärkeren bestimmt. Dazu möchte ich anmerken, dass der bekannte Darwin'sche Leitgedanke „Survival of the fittest“ oft fälschlicherweise mit „Überleben der Stärkeren“ übersetzt wird, gemeint aber ist „Überleben der am besten Angepassten“.

Der Neurobiologe und Arzt Joachim Bauer begründet, dass der Normalfall und das wichtigste und sinnvollste Muster menschlichen Verhaltens nicht der Kampf, sondern Kooperation im weitesten Sinne ist:

„Der Stellenwert der Aggression muss neu bestimmt werden. Dass nicht Kampf und Aggression, sondern Kooperation und ‚ihr dienende‘ Aggression die optimale Lebensstrategie darstellen, zeigen nicht nur neurobiologische und psychologische Studien, sondern auch neuere Beobachtungen aus der modernen Kooperationsforschung.“

Joachim Bauer betont auch den Einfluss der Gene auf den Menschen und das Beziehungsgeschehen:

„Dass zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss auf die Aktivität von Genen und auf biologische Abläufe haben, hat sich auch für das Immun-

5. Sich abgrenzen, sich schützen

Öfters begegne ich Fragen zum unsensiblen Verhalten von Menschen und zum Umgang mit Situationen, in denen persönliche Grenzen überschritten werden. Nicht selten sind persönliche Verletzungen die Folge. Wie kann man sich schützen?

Bei Antworten ist zu bedenken, dass Menschen in ihrer Sensibilität gegenüber anderen sehr verschieden sind. Da gibt es Menschen mit einer ausgeprägt hohen Sensibilität und andere mit einer schwächeren Ausprägung. („Hochsensibilität“ siehe Anm. ⁵³)

Wenn Sie in einer Situation sind, bei der Sie glauben, sich schützen zu müssen, stellen Sie sich vor, um Sie herum befindet sich in einem Abstand von knapp einer Armlänge ein Lichtkreis. Er dient als Schutzschild, durch den niemand von außen eindringen kann. Innerhalb des Lichtkreises ist der Raum, in dem Sie ganz geschützt sind. Auch Ihr Partner bewegt sich innerhalb seines Lichtkreises. So ist auch er geschützt.

Sie können diese Übung in Verbindung bringen mit dem in Kapitel drei beschriebenen „Wesens-Ich“ (innere Wirklichkeit). Ich empfehle Ihnen, sich in diesem Sinne vor der Begegnung mit dem anderen mental vorzubereiten.

H Der Weg der Versöhnung

Vergeben und befrieden

1. Frieden stiften – Gemeinschaft fördern

Die Tragweite dieses großen Themas „Versöhnung“ wird uns eindringlich bewusst, wenn wir die aufreibenden und zerstörerischen Konflikte, ob in den Familien, in gesellschaftlichen Gruppierungen oder zwischen den Staaten und Mächten der Welt betrachten und insbesondere auch, wenn wir einen Blick in die Geschichte der Menschheit werfen. Man könnte daraus schließen, dass eher Unfrieden und Unversöhnlichkeit vorherrschen.

Umso drängender stellt sich die Frage nach den Möglichkeiten von Versöhnung und Vergebung.

Versöhnung kann mit Aussöhnung (lat. reconciliatio), in Verbindung gebracht werden, was bedeutet „die Gemeinschaft wieder aufnehmen“, „Frieden stiften“. ⁵⁴

ZUM INNEHALTEN

- ~ Gelingt es den Menschen, sich zu versöhnen? Was beobachten Sie diesbezüglich?
 - ~ Warum fällt es nach Ihren Erfahrungen so schwer, sich zu versöhnen?
-
-

2. Die Heilkraft der Vergebung und Versöhnung

Die heutige Gesundheitsforschung und Psychologie haben einen alten biblischen Begriff, der lange Zeit als verstaubt galt, neu entdeckt: die Vergebung.

Sie bestätigen Erfahrungen, die wir immer wieder machen:

- Je unversöhnter der Mensch lebt, je mehr Wut oder Ärger anderen gegenüber herrschen, umso mehr produziert der Körper stressauslösende chemische Substanzen. Sie belasten die physische und psychische Gesundheit. Schwächung des Immunsystems, Herzkrankheiten sind u.a. die Folgen.
- Wer nicht vergeben will oder vergeben kann, bindet wertvolle seelische Energie und verschwendet eigene Lebenskraft in Hass, Rachedgedanken und Bitterkeit.
- So ist es wichtig – und möglich –, aus der passiven Opferrolle auszusteigen und sich auf den Weg der Versöhnung zu begeben. Sich versöhnen und vergeben ist nicht nur heilsam, es ermöglicht neue Entwicklungen und neues Leben. Mit der Versöhnung kann der Mensch Fesseln der Vergangenheit lösen und damit Freiräume schaffen. Mit ihr beschenkt er sich selbst.
- Es ist immer wieder ermutigend, wie es Menschen gelingt, aus unheilvollen persönlichen Verstrickungen, aus langjährigen Familienfehden auszusteigen und Frieden zu schließen. Sie geben Zeugnis für die dem Menschen innewohnenden Kräfte und die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen. Die Psychologie spricht von „Resilienz“ (Widerstandsfähigkeit).
- Eine wichtige Voraussetzung für die Versöhnung mit den Mitmenschen ist ein gesundes Maß an Selbstliebe und das Versöhntsein mit sich selbst – siehe Kapitel drei.



PERLEN DER LEBENS-KUNST

- A) Auf den Spuren der Gelassenheit | S. 182
- B) Leben im Jetzt und Heute | S. 184
- C) Weniger urteilen – weniger bewerten | S. 187
- D) „ES“ Lassen – Loslassen | S. 190
- E) Das befreiende „Ja“ | S. 193
- F) Dankbarkeit | S. 198
- G) „Schönheiten“ sehen und pflegen | S. 200

Auf den Spuren der Gelassenheit

Das Thema Gelassenheit begleitet die Menschen seit jeher. Als anzustrebende Lebenshaltung haben sich Philosophen, Weisheitslehrer und Mystiker seit der Antike mit ihm beschäftigt.

Insbesondere für die stoischen Philosophen war Gelassenheit ein zentrales Thema.

Auf dem Marktplatz von Athen gab es eine bunt bemalte Säulenhalle, die „bunte Halle“ genannt (griech.: stoa poikile). Im Schatten dieser Halle pflegte um 300 v. Chr. ein Mann namens Zenon mit seinen Schülern lehrend hin und her zu gehen. Seine Lebensschule benannte man bald nach ihrem Treffpunkt: die Stoa.

Deren Ziel war es, ein harmonisches Leben zu führen, das mit den ewigen Gesetzen des Kosmos, mit der Allnatur, in Einklang steht.

Es beinhaltete vor allem, ohne Leidenschaften zu leben, frei zu sein von Begierden und Affekten und sich nicht abhängig zu machen von körperlichen Bedürfnissen und emotionalen Zuständen. Durch maßvolle Bedürfnisbefriedigung und Konzentration auf geistige Interessen, erreichte man den Gemütszustand der Seelenruhe. Als wichtige Voraussetzung wurde gefordert, sich auf den Weg zu machen und zu üben.

„Nichts zu sehr“ lautete eine stoische Maxime.

Als Grundtugenden galten Gerechtigkeit, Tapferkeit, Beherrschung und Menschlichkeit – auch mit „Ideal des Weisen“ umschrieben.

Im Zeitalter des römischen Kaiser Augustus (63 v. Chr. – 14 n. Chr.) erreichte der Stoizismus Rom. Dessen Hauptvertreter waren Seneca, Epiktet und Mark Aurel.

Aus Grundgedanken des Stoizismus entwickelte sich dann eine umfassende Staats- und Rechtslehre, die auch theologisches Denken stark beeinflusste.

Anfang des 14. Jahrhunderts prägte der Mystiker Meister Eckhart das mittelhochdeutsche Partizip „gelazen“ (niedergelassen). „Gelaztheit“ bedeutete das Ablassen von weltlichen Dingen, von Besitz, von Genuss und Ehre und vor allem auch von sich selbst: „Lass dich“. Denn erst durch das Lösen vom eigenen Wollen und Begehren komme der Mensch in den Zustand der „unio mystica“, in dem alles eins wird mit dem Göttlichen und alles im großen Ganzen zusammenfließt.

Die Einsichten und Gedanken vergangener Zeiten zur Gelassenheit sind heute eher spärlich präsent. Doch je unruhiger und komplizierter das Leben wird und je stärker wir in einer oft medial erzeugten

Aufregungsgesellschaft leben, desto mehr gewinnt die Frage, wie wir gelassener den Alltag meistern, an Stellenwert.

Gelassenheit kann für den modernen Menschen im hektischen Alltagsgetriebe, in einer kaum noch übersehbaren Vielfalt von Möglichkeiten, sowie vor dem Hintergrund zunehmender Komplexität zu einer hilfreichen Lebenshaltung werden.

In dem Wort „Gelassenheit“ steckt das Verb „lassen“. Der moderne Mensch hat offensichtlich die Schwierigkeit, etwas zu lassen. Er versteht sich als „Homo Faber“, als Macher, aktiv Gestaltender, als Veränderer. Der Facharzt für Jugendpsychiatrie M. Winterhoff spricht vom „Katastrophenmodus“⁵⁷, der zu einem Begleiter des Menschen geworden sei.

„Echte Gelassenheit unterscheidet sich von propagierter Coolness. Es geht darum, von sich selbst absehen zu können. Die gelassene Selbstdistanz ist uns allen mehr oder weniger abhanden gekommen – wir sind unablässig involviert und in Interessenskonflikte verstrickt. Besorgtheit ist unser Dauerzustand. Innehalten erscheint als gefährlicher Stillstand, bei dem man wertvollen Boden verliert, und ein Sich-selbst-Zurücknehmen könnte als Müdigkeit oder Verzicht auf Ansprüche missverstanden werden. Also kämpfen und wühlen und rackern wir – bis uns das Leben einen Lehrgang in Gelassenheit aufzwingt.“ Heiko Ernst⁵⁸

Die Botschaft: Gelassenheit ist möglich

Die Kunst der Gelassenheit ist erlernbar, sie kann eingeübt werden. Das Trainingsfeld ist der Alltag. Jeder Augenblick Ihres Tuns, jede Begegnung sind Gelegenheiten, sich in die Haltung der Gelassenheit zu vertiefen.

Vielleicht ist es notwendig, dass Sie sich zunächst Rechenschaft darüber geben, wo Sie gerade stehen. Was haben Sie erreicht? Auf welches Ziel hin möchten Sie leben?

Was ist Ihnen wirklich wichtig und erstrebenswert? Dazu finden Sie im Kapitel vier hilfreiche Wege.

Mit zunehmender Gelassenheit werden Sie erkennen, dass manches, vielleicht sogar vieles im bisherigen Leben, es im Grunde nicht wert war, sich darüber zu erregen, zu ärgern und sich das Wohlbefinden beeinträchtigen zu lassen.

Anstelle von unangemessenen Erregtheiten können Sie mit einer gelasseneren Haltung häufiger Stunden der Lebensfreude und innerer Ausgeglichenheit erfahren.

Ein großes, lockendes Ziel. Zu diesem Ziel wollen Sie die weiteren Themen begleiten.

ZUM INNEHALTEN

- ~ Ihre Erfahrungen mit Leid?
 - ~ Ihre Erfahrungen mit überwundenem Leid – bei sich oder anderen?
-
-

F Dankbarkeit Tugend und Geschenk

*„Wer dankbar ist, kann nicht unglücklich sein.
Er weiß, dass er in Verbindung ist mit anderen,
einbezogen in ein Netzwerk von geben und nehmen.*

*Dankbarkeit ist das Bewusstsein,
dass das ganze Leben Geschenk ist.“*

BR. DAVID STEINDL-RAST OSB ⁶⁸

Das ganz alltägliche Leben bietet uns vielerlei Gelegenheiten, dieses Geschenk zu empfangen.

Wir können wählen. Zwischen einer Haltung der Dankbarkeit oder aber eher der Gleichgültigkeit gegenüber dem, was das Leben für uns bereithält, sehr oft ganz umsonst. Vieles, vielleicht sogar das Beste, wird uns geschenkt.

Schon Cicero (106-43 v. Chr.) wusste um den Wert der Dankbarkeit, sie sei nicht nur die *„größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen“*.

Auch die moderne Psychologie betont die Bedeutung echter Dankbarkeit. Sie gilt als wichtige Ressource für seelisches Gleichgewicht und Zufriedenheit im Leben.

Und der Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, A. Maslow, benannte Mitte der 1950er Jahre als Ursache menschlichen Übels und menschlicher Tragödien die Tatsache, dass viele Menschen nicht zu schätzen wissen, was sie haben. Er folgerte daraus, würden die Menschen ihre Segnungen zählen, könnten sie ihre Lebensqualität wesentlich verbessern.

Anregungen:

- Die eigene Sensibilität für Dankbarkeit können Sie entwickeln mit der Antwort auf die Frage „Was wäre, wenn ich dies nicht mehr hätte?“ Diesen Menschen, diesen Arbeitsplatz, diese Wohnung, diesen Oft lernt man den Wert, die Bedeutung eines Menschen oder einer Sache erst richtig schätzen, wenn sie uns fehlen oder vielleicht ganz verloren gegangen sind.
- Sie können Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf den Reichtum des Gegenwärtigen richten.
- Oft sind es die scheinbar kleinen Dinge, die wir in der gewohnheitsmäßigen Routine als selbstverständlich hinnehmen und daher leicht übersehen. Sie können sie mit bewusster Aufmerksamkeit neu sehen, neu entdecken: das Schätzenswerte eines Menschen, die vielen kleinen und großen Wunder der Natur, bestaunenswerte technische Alltagsgegenstände, die uns das Leben erleichtern und, und
- Wer sich mit der Tugend der Dankbarkeit anfreundet und diese auch pflegt, kann mit Schwierigkeiten und Enttäuschungen besser zurechtkommen. Sie wirkt wie ein psychisches Immunsystem. Mit sich und dem Leben hadernde Menschen hingegen versäumen, dieses Geschenk des Danksagens anzunehmen.
- So ist Dankbarkeit viel mehr als nur eine höfliche, eingeübte Geste gegenüber anderen, sie ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Leben. Mit ihr kommen wir weg vom Denken in Mängeln und Defiziten und hin zum Denken in Fülle.
- Eine weitere nachdenkenswerte Frage: Sind wir dankbar, weil oder wenn wir glücklich sind, oder aber, sind wir glücklich, weil wir dankbar sind? Wir können uns die Haltung zu eigen machen, „ich bin glücklich, weil ich dankbar bin“.
- Dankbarkeit zu leben fordert keinen großen Aufwand, wenn wir sie in den Alltag integrieren. Nach jeder Begegnung, in vielen anderen Situationen des Tages und insbesondere zum Tagesschluss, können Sie die Fragen beantworten „Für welche Erfahrungen des heutigen Tages kann ich dankbar sein?“, „Wem kann ich dankbar sein?“.

*„Dankbarkeit befreit das Herz des Menschen
zur Liebe.“*

ALPHONSE GOETTMANN ⁸³



DIE SPIRITUELLE DIMENSION

Auf dem Weg der Liebe

- A) Die tiefe Sehnsucht | S. 206
- B) Ein Paradigmenwechsel in der Religionsgeschichte | S. 209
- C) Wie ging es weiter? Wo steht das Christentum heute? | S. 210
- D) Ein neuer Zugang zu einer großen Botschaft | S. 212
- E) Was mir noch wichtig ist | S. 220

A Die tiefe Sehnsucht **Die Entstehung von Religionen und spirituellen Schulen**

Es freut mich ganz besonders, Ihnen nun ein Thema vorstellen zu dürfen, mit dem ich mich schon seit Jahrzehnten intensiv auseinandersetze und das nach meiner Einschätzung auch besonderer Aufmerksamkeit bedarf.

Die bisherigen Themen beleuchteten und hinterfragten grundlegende Aspekte menschlichen Daseins. Wir haben einen Blick geworfen in die weiten Dimensionen unserer biologischen Herkunft, auf die bewundernswerten Fähigkeiten menschlichen Geistes, auf alte philosophische Fragen wie „Wer bin ich?“, „Warum bin ich hier?“, „Welchen Sinn hat das alles?“. Sie haben Wege kennen gelernt, wie das so wichtige menschliche Miteinander gelingen kann und auch Wege zu persönlichem Wachstum.

So lebenswichtig all diese Themen sind, sie bedürfen zu ihrer Vervollkommnung Antworten auf eine der bedeutsamsten Fragen der Menschheit: die Fragen nach der Wirklichkeit und Bedeutung des Göttlichen, nach Transzendenz.

Es ist ein großes und ein sehr sensibles Thema. Mit ihm beschäftigt sich der Mensch seit Urzeiten.

Und gerade heute, in einer Phase der fast revolutionär anmutenden Umbrüche, Zusammenbrüche und der damit einhergehenden Unsicherheiten gewinnt das Bedürfnis nach dieser anderen, Halt und Grundorientierung vermittelnden Dimension, besondere Bedeutung. Dies zeigt sich auch in einem großen und kaum überschaubaren Angebot des Buch- und Weiterbildungsmarktes, dessen Inhalte mit der Gottesfrage und mit Spiritualität in Verbindung gebracht werden. Ein breites Spektrum mit unterschiedlichsten Facetten ist zu beobachten.

Was sind die Hintergründe für das ausgeprägte Suchen nach der Existenz einer Wirklichkeit, die das vordergründige Alltags-Bewusstsein übersteigt?

Ein Blick zurück in die Geschichte des Menschen und in die Erkenntnisse der Humanwissenschaften lassen uns dieses tief sitzende menschliche Sehnen besser verstehen und einordnen.

Die Sehnsucht nach Ganz-Sein

Ja, uns Menschen bewegt eine tiefe Sehnsucht nach einer Seins-Geborgenheit, die jenseits weltlicher Absicherungen liegt. In dieser Sehnsucht verbirgt sich auch die Frage nach dem Lebenssinn, die insbesondere

in Grenzsituationen der eigenen Existenz erhöhte Aufmerksamkeit erfährt: in Zeiten persönlicher Krisen und Unsicherheiten, dann, wenn wir mit dem Leid und dem Unfassbaren konfrontiert sind.

Dieses Sehnen spürte der Mensch vermutlich schon ab dem Zeitpunkt, als er auf Grund der Entwicklung seines Bewusstseins über sich selbst nachdenken konnte, als ihm „ein Licht aufging“.

Da geschah etwas ganz Neues, vielleicht das Bedeutendste, aber auch Herausforderndste in der langen Menschheitsgeschichte. Der Mensch nahm nach und nach, mit zunehmender Bewusstheit immer stärker, sein Herausgerissensein aus der ursprünglichen Einheit mit der Natur und Schöpfung wahr. Er spürte und fühlte sein Abgetrenntsein von seinem Urgrund, die „Vertreibung aus dem Paradies“.

Der Mensch bemühte sich fortan, auf vielfältigsten Wegen das verlorene Eins-Sein zurück zu gewinnen. Er suchte insbesondere die Unterstützung und das Wohlgesonnensein vermuteter höherer Mächte, auch, um mit den Ängsten und Schrecken in einem von vielen Seiten gefährdeten und von gewaltigen Naturkräften beeinflussten Dasein besser zurecht zu kommen.

So wurden Tiere verehrt, Menschen geopfert, Totenkulte gepflegt, die Sonne und unterschiedlichste Götter angebetet, um sich deren Hilfe in einer Existenz voller Unsicherheiten zu versichern.

In der Folge eines noch weiter entwickelten Bewusstseins entstanden in den Kulturräumen der Erde in einer unüberschaubaren Vielfalt die Religionen und spirituellen Schulen mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen über die Existenz und Bedeutung einer über dem Menschen stehenden, herrschenden Macht, eines Gottes oder mehrerer Götter. Sie sollten eine Brücke bauen zwischen dem Diesseits und dem Jenseits, sie sollten insbesondere Antwort geben auf existenzielle Grundfragen wie Tod, Leid etc.

Archäologische Funde und die vielfältigsten schriftlichen Dokumente in den Archiven und Bibliotheken der Welt sind beredte Zeugen dieser Suche, dieses urmenschlichen Sehnsens.

Waren es in früheren Zeiten vor allem Kirchen- und Weisheitslehrer sowie religiöse Führer, die sich diesen menschlichen Grundthemen widmeten, so beschäftigte sich im 20. Jahrhundert auch die Psychologie mit der Bedeutung des Religiösen für den Menschen.

Die von A. Maslow und Kollegen begründete Humanistische Psychologie betont mit der Theorie der elementaren menschlichen Bedürfnisse, dass ganz oben, auf der höchsten Stufe menschlicher Entwicklung, das Bedürfnis nach Transzendenz steht – siehe Darstellung

der Bedürfnisseebenen in Kapitel eins. Ohne eine transzendente Rückbindung ist das Bedürfnis nach Ganzheit nicht zu stillen. Ohne sie besteht die Gefahr, dass sich der Mensch Ersatzbefriedigungen zuwendet, die sich oft als Hedonismus, im exzessiven Ausleben körperlicher Bedürfnisse oder in einem abhängigen Suchtverhalten zeigen. Und es war C. G. Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, der mit dem Begriff des „Selbst“ eine innerseelische Wirklichkeit beschrieb.

Mit diesen Erkenntnissen wurde eine Brücke geschlagen zwischen der Psychologie und dem Religiösen. Auch sie sind vor dem Hintergrund eines sich weiter entwickelnden menschlichen Bewusstseins möglich geworden.

Bei den weiteren Überlegungen orientiere ich mich an den Inhalten der christlichen Kernbotschaft. Warum? In einem christlichen Umfeld aufgewachsen, spürte ich bald die Enge des überlieferten Glaubenslebens, ich suchte Antworten in anderen Religionen, Weltanschauungen und spirituellen Schulen. Meine Suche weitete den Blick für dieses große Thema und dessen breites Spektrum. Es wuchs auch die Erkenntnis, die der Benediktinermönch David Steindl-Rast mit den Worten formuliert: „Wir müssen heute zugeben, dass jede Religion Ausdruck eines allen Menschen gemeinsamen Ur-Vertrauens auf den Sinn des Lebens ist“.⁶⁸

Diese Einsicht bezeugt den Respekt für andere religiöse, weltanschauliche Haltungen. Ich selbst kam nach einem langen Suchweg zu der Überzeugung, dass das Gottesbild des Christentums und die sich darauf stützende christliche Kernbotschaft all das vermittelt, ja schenkt, wonach sich der Mensch im Tiefsten seines Wesens sehnt. Voraussetzung ist allerdings nach meinen Erfahrungen ein sich Lösen vom Ballast menschlicher Zuschreibungen, die mit dieser Botschaft in Verbindung gebracht wurden und immer noch werden. In den weiteren Überlegungen werde ich dies begründen. Ich konzentriere und beschränke mich dabei auf maßgebliche Leitgedanken. Wer sich mit den Themen tiefer auseinandersetzen möchte, findet Literaturhinweise.

Zunächst aber lade ich Sie zu einer kurzen Reflexion bezüglich Ihrer persönlichen Gottes-Vorstellungen ein.

Der Blick nach vorne

So ist es Aufgabe und Herausforderung dem suchenden Menschen zu helfen, den Blick für die Hintergründe seines Sehns zu weiten und, so weit als möglich, Antworten auf die ihn bedrängenden Fragen zu geben.

Wie begründet möchte ich, bei allem Respekt vor anderen spirituellen Schulen und Religionen, auch außerhalb unseres Kulturkreises, Antworten vorstellen auf dem Fundament der christlichen, allerdings neu akzentuierten Kern-Botschaft.

Dabei soll das Göttliche und Heilige, das als Quell-Grund aus der Tiefe des Menschen sich verströmen möchte, im Mittelpunkt stehen.

ZUM INNEHALTEN

- ~ Wie erleben Sie das religiöse Leben heute?
- ~ Sind Sie selbst daran beteiligt? Wie?

.....

.....

D Ein neuer Zugang zu einer großen Botschaft

Der Blick auf das Eigentliche

Not-wendige Voraussetzungen

Die christliche Botschaft ist im 21. Jahrhundert nicht weniger aktuell als zu früheren Zeiten. Sie ist nach meiner Einschätzung not-wendig im Sinne von „die Not wendend“, weil sie dem Menschen und der Gesellschaft ein tragendes Fundament und die so sehr erwünschte Orientierung geben und die Sehnsucht nach Ganz-Sein stillen kann. Damit diese Botschaft aber verstanden wird, in den Herzen der Menschen ankommt und im konkreten Leben auch wirklich gelebt wird, bedarf es der radikalen Rückbesinnung auf das Wesentliche, auf den Kern der Botschaft. Und es bedarf Antworten auf die Frage nach der Umsetzung in den Lebensalltag der Menschen.

Die Voraussetzungen hierfür möchte ich mit vier thematischen Schwerpunkten beschreiben und begründen:

1. Neue theologische Akzente
2. Das Göttliche im Menschen
3. Die Mitte der christlichen Botschaft
4. Kernkompetenzen des Lebens

1. Neue theologische Akzente

Gott und die Welt zusammenbringen

Suchende, den Kern der Christus-Botschaft ahnende Menschen und insbesondere theologische Denker, fordern eine Neuakzentuierung von Glaubensinhalten, die sich aus der Mitte des christlichen Gottesbildes ableitet.

Diese Forderung gründet auch auf dem heutigen, beeindruckenden Wissens- und Erfahrungsstand der Menschen und auf dem erweiterten Bewusstseins-Horizont unserer Zeit.

Ein zentrales Thema dabei ist die Frage nach dem Gottesverständnis, nach der Plausibilität Gottes in einer wissenschaftlich geprägten Welt, die evolutionsgeschichtlich mit physikalischen und biologischen Einsichten zu erklären ist. Welche Antworten gibt es vor diesem Hintergrund zu den Fragen: „Gibt es Gott überhaupt?“, „Wer ist Gott?“ und „In welcher Beziehung steht Gott zu dem Menschen, der Mensch zu Gott?“

Neue Akzente sind wesentlich mitbestimmt von der Einsicht, dass die Lehre von Gott immer eine Lehre für den Menschen sein muss. Für den Menschen von heute in einer sich gegenüber früheren Epochen total veränderten Welt. Abstrakte, lebensferne theoretische Konzepte führen nicht weiter. Sie mögen den menschlichen Geist befriedigen, vielleicht auch beruhigen, für das sich entfalten wollende Leben sind sie eher hemmend.

So stelle ich Ihnen einige Stimmen vor, die die hier formulierte grundlegende Neuorientierung stützen, sie dringlich fordern.

Eugen Biser stellt in den Mittelpunkt seines umfassenden Lebenswerkes die Rückbesinnung auf die **Mitte** des Christentums. Er betont die Geborgenheit des Menschen im göttlichen Sein. Durch dieses Verständnis werde es dem Menschen ermöglicht, ein angstfreies und menschenwürdiges Dasein zu führen und das Zusammenleben aller Menschen in Freiheit, Toleranz und Frieden zu fördern.

Er fordert die Hinwendung von einem abstrakten, geschlossenen Lehrsystem zur **konkreten Existenz** des Menschen.

Dort, und nur dort, fände die Botschaft der Liebe einen Anknüpfungspunkt im Leben und damit auch einen Zugang in die Herzen

der Menschen. In diesem Zusammenhang fordert er einen Paradigmenwechsel:

Die **persönliche Erfahrung und Eigenverantwortung** müsse an die Stelle vom Satz- und Leistungsglauben treten. Nicht vor allem Gehorsam, sondern das **Verstehen** sei wichtig.

Glaube ist nach Biser „*keine Pflicht, sondern ein Vergünstigung, keine Leistung, sondern ein kreativer Aufbruch, kein Festhalten, sondern ein Befestigtwerden.*“

Das Christentum ist nach Biser die Religion, die dem Menschen zum Bewusstsein bringt, dass er größer gedacht ist, als er von sich weiß. „*Alles ist daran gelegen, dass diesem Gott der Liebe Bahn gebrochen und im Denken und Handeln der Menschen zur Geltung verholfen wird.*“ Weitere Kerngedanken von Eugen Biser und Literatur stelle ich Ihnen in den Anmerkungen vor.⁸²

Für den Chefredakteur der Wochenzeitung „Christ in der Gegenwart“ Johannes Röser ist das **Gottesverständnis** das maßgebliche Thema für die Zukunft. Er stellt die Frage „Wie kam der Mensch zu Gott, wie kam Gott zum Menschen?“ und antwortet sinngemäß, dass Religiosität dem Menschen angeboren ist. So kommt Gott zum Menschen weniger von außen als **von innen**. Dank entwickelter Geisteskraft, eines in der langen Evolution komplex herangereiften Gehirns und der atemberaubend zigtausendfachen Verknüpfung jeder der zehn Milliarden Hirnzellen mache **den Menschen fähig für Gott und Gott für den Menschen**. Ohne das Wunder der geistigen Evolution gäbe es nicht das Wunder der geistlichen Evolution.⁷¹

Der Schweizer Theologe Hermann-Josef Venetz fordert, **Gott und die Welt zusammenzubringen**. Gerade in dieser Welt in all ihrem Realismus und den oft gnadenlosen Strukturen. Ein Hauptmissverständnis bestehe darin, dass es für die Menschen schwierig sei, das Reich Gottes inmitten der weltlichen Welt zu erahnen. „*Die Menschen stellen die kompliziertesten Berechnungen an und weisen auf die entferntesten Phänomene hin, können aber nicht sehen und wohl auch nicht dulden, dass es das Reich Gottes inmitten der eigenen Erfahrungswelt zu entdecken gilt.*“⁷²

In diesem Sinne plädiert auch der Benediktinermönch David Steindl-Rast: „*Unsere Gotteserfahrung erlaubt es nicht mehr, uns Gott als von der Welt getrennt vorzustellen. Wir müssen also den Glauben an Gott vom Bewusstsein unserer lebendigen Verbundenheit mit der göttlichen Wirklichkeit her interpretieren. ... Der Wurzelgrund, aus dem der Glaube seine Nahrung zieht, liegt letztlich tiefer als alle*

*Formen und Glaubenssätze, so hilfreich diese auch sein mögen. ... Dabei geht es auch um die Autoritätsfrage. Bei aller Ehrfurcht für die äußere Autorität der christlichen Tradition muss unsere Antwort letztlich in unserer inneren Autorität verankert sein.“*⁷³

Der Bedeutung wegen ist dem Thema „Das Göttliche im Menschen“ nachfolgend ein besonderer Abschnitt gewidmet.

ZUM INNEHALTEN

~ Was haben diese neu akzentuierten theologischen Sichtweisen in Ihnen ausgelöst?

.....

.....

2. Das Göttliche im Menschen

Die in Kapitel drei beschriebene „innere Wirklichkeit“, auch mit Seins-Grund benannt, korrespondiert im Lichte der christlichen Kernbotschaft mit dem Göttlichen im Menschen. Diese Wirklichkeit ist das Fundament und zentraler Inhalt einer gereiften, von geistiger Enge befreiten Spiritualität. Bezeugt wird dies auch von biblischen Überlieferungen und von glaubwürdigen Denkern, Weisheitslehrern und Mystikern des Abendlandes. Sie sprechen

- vom „Inwendigen Himmelreich“ und vom „Schatz im Acker“.
- vom „Gesetz Gottes im Herzen des Menschen“.
- vom „Inwendigen Lehrer“.
- von der „Immanenten Transzendenz“.
- von der „Gottesgeburt im Herzen des Menschen“ und vom „Wohnen Gottes in den Geschöpfen“.
- von der „Inneren Burg“ und der „Perle in der Seele“.
- vom „Christus in mir“.

(Quellen und nähere Beschreibungen siehe Anm.)⁷⁴

Und sie schließt die bedeutsame Erkenntnis mit ein, dass es auf manche existenziellen Menschheitsfragen, die wir so gerne beantwortet hätten, keine logisch begründbaren Antworten gibt – trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte. Dazu zählt insbesondere auch das so drängende Fragen nach dem Leid und nach dem „Warum“. Dazu siehe auch die Überlegungen zum Thema „Leid“ in Kapitel sechs und zu den ungeklärten Fragen der Naturwissenschaften in Kapitel eins.

ZUM INNEHALTEN

- ~ Welche Aspekte der hier beschriebenen christlichen Kern-Botschaft sprechen Sie an?
 - ~ Was kann diese Botschaft für Sie bedeuten?
 - ~ Was kann sie bezüglich des Umgangs mit den Mitmenschen bedeuten?
 - ~ Was kann sie für die Gesellschaft bedeuten?
-
-

4. Kernkompetenzen des Lebens

Und nun kommt es „auf den Test auf den Ernstfall an“ wie Hans-Urs von Balthasar forderte. Er fügte hinzu „Theorien und Konzepte haben wir genug.“⁷⁸

Wir erfahren immer wieder selbst den Widerspruch zwischen dem, was wir wissen, was in unserem Kopf präsent ist, und dem, was wir wirklich leben. Den Widerspruch zwischen überzeugenden Konzepten und dem Anspruch, sie mit Leben zu füllen.

T. de Chardin⁷⁹ gab uns dazu die Einsicht mit:

„... alle abstrakte Kenntnis ist welches Sein. Um die Welt zu begreifen, genügt Wissen nicht: Man muss sehen, berühren, im Gegenwärtigen leben, die Existenz heiß inmitten der Wirklichkeit selbst trinken.“⁸⁰

Diesem Dilemma begegnen wir auch auf dem religiösen, dem inneren Weg. Die Kenntnis tiefgründiger und beeindruckender Schriften von Religionsstiftern und Weisheitslehrern kann uns bereichern und inspirieren. Doch die Botschaften, die sie vermitteln wollen, in unser alltägliches Verhalten und Tun zu integrieren – das ist Aufgabe und

stete Herausforderung.

Dabei wollen uns Fähigkeiten, die ich mit „Kernkompetenzen des Lebens“ beschreibe, unterstützen. Sie sind nach meiner Einschätzung eine entscheidende **Voraussetzung für einen gelingenden Glaubensvollzug**. Dazu Beispiele aus dem konkreten Leben:

- Immer wieder begegne ich dem so zentralen Thema „Versöhnung“, das die Menschen nicht selten ein Leben lang beschäftigt. In der Absicht, sich mit dem anderen zu versöhnen, beobachte ich oft eine Hilflosigkeit über die möglichen Schritte. Und man bittet um die Hilfe Gottes. So sehr dieses Bitten seinen Platz hat, so sehr sind wir aber auch selbst gefordert. Es gilt, sich Fähigkeiten anzueignen, die uns im konkreten Leben hilfreich sind. Beispielsweise zum Umgang mit dem anderen, Einsichten zur Selbsterkenntnis, zum Gefangensein in Denkstrukturen, zum Blinden Fleck, zur Wandlungsfähigkeit des Menschen etc.
- Als weiteres Beispiel nenne ich die Herausforderung der Nächsten- und Selbstliebe. Wie kann sie gelingen, wenn dem Menschen die genannten Fähigkeiten fehlen? Wenn es an Selbstliebe mangelt und dies dem Menschen gar nicht bewusst ist?

Es ist uns die Möglichkeit gegeben, diese Kernkompetenzen des Lebens einzuüben. Sie helfen, mit schwierigen Lebenssituationen besser zurecht zu kommen. Sie unterstützen uns auf dem Weg des persönlichen Wachstums und bereichern und vertiefen so ganz entscheidend das Glaubensleben.

Anmerkung

Nach meiner Einschätzung sollte das Thema „Kernkompetenzen des Lebens“ auch in unserem Bildungssystem hohe Priorität genießen. Sie vor allem sind die Basis für die Qualität von Leben und Zusammenleben.

E Was mir noch wichtig ist

Es ist mir ein besonderes Anliegen, das für die menschliche Existenz so bedeutsame Thema „Gott und Religiosität“ mit diesen neuen Akzenten der christlichen Kern-Botschaft darzustellen und zu ermutigen, aus ihr zu leben.

Eine intensive, erfahrungsgeprägte, am konkreten Leben orientierte

Auseinandersetzung mit theologischen Deutungen und mit den unterschiedlichen Weltanschauungen auch anderer Kulturen, vermittelten mir die Einsicht, dass diese Botschaft all das geben kann und möchte, wonach der Mensch immer auf der Suche war und ist:

Ganz-Sein, Lebensfülle und Lebenssinn.

Dabei geht es vor allem darum, die Einsicht ins Zentrum zu rücken, dass Gott nicht der übermenschlich Erhabene und ferne Unnahbare ist, wie er in der Gottes- oder Götterverehrung alter Kulturen und auch heute noch in vielen religiösen Praktiken beschrieben, angebetet und angefleht wird. An die Stelle eines unterwürfigen Gottesbildes tritt das Verständnis, dass die Gottesbeziehung getragen ist vom Dasein Gottes im Herzen des Menschen. Dort ist die bedingungslose Liebe zu Hause, von dort wirkt sie in die Welt hinein.

Es gilt, um diesen „Schatz“ zu wissen, ihn zu entdecken, zu erfahren und zu spüren. Er kann dann zum Lebensmittelpunkt werden.

Die Frage nach Gott, nach einer anderen, vordergründig nicht sichtbaren Wirklichkeit, ist ein großes, ein sehr sensibles Thema.

So vieles wurde und wird dazu geschrieben, gepredigt, so vieles wird uns als göttliche Wahrheit verkündet.

So bin ich mir der Komplexität und vielleicht auch der Brisanz mancher hier gemachter Aussagen bewusst. Besonders mit dem Blick auf die aktuellen und gängigen theologischen und kirchlichen Standpunkte, und auch mit dem Blick auf die „gewohnten“ Glaubensinhalte, die nicht wenige als gegeben hinnehmen.

Und wenn man weiß und bedenkt, wie dem menschlichen Geist Tür und Tor für seine subjektive Gedankenwelt geöffnet sind, wie Gedanken konstruiert und diese dann vielleicht als Wahrheiten postuliert werden – ja, dann wird die Sensibilität für die Gottes- und Glaubensfrage noch erhöht.

So sollten wir wachsam sein. Dieser Wachsamkeit bedürfen wir bei der Auseinandersetzung mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Geschehen, ebenso bei Fragen des Religiösen, der Weltanschauungen.

Wer die heutigen zahlreichen Diskussionsveranstaltungen, Foren und sogenannten Dialogprozesse zu Glaubensfragen aufmerksam verfolgt, wird Zeuge kritischer Anfragen und von vielstimmigen, oft widersprüchlichen Antworten.

So bin ich fest davon überzeugt, dass nur neu akzentuierte Inhalte und Wege, die mitgetragen sind von den für unser Leben geltenden evolutiven Prinzipien, den suchenden Menschen überzeugen können. Dazu gehören auch Antworten auf bedrängende Fragen zur Bewältigung einer komplex gewordenen Lebenswirklichkeit.

Sie werden nach meiner Einschätzung im Zusammenhang mit Glaubensfragen zu wenig in den Blick genommen und vernachlässigt.

Neue Akzente beinhalten, dass wir wegkommen von einem Denken und Reden in Defiziten, hin zu einem Denken und Handeln aus der Fülle und in Möglichkeiten, die uns geboten sind. Und ganz im Zentrum sollte der Mensch stehen. Der Mensch in seinem naturbedingten Dasein mit all den oft rätselhaften äußeren wie inneren Anfragen und Herausforderungen.

Neue Antworten und neue Wege setzen aber auch voraus, dass die Verantwortung des einzelnen Menschen mit ins Zentrum des Glaubenslebens rückt, ohne den hohen Wert der Gemeinschaft, von *Communio*, zu vernachlässigen.

Es ist für mich eine ermutigende Vorstellung, dass persönliche Verantwortung die Einsicht beinhaltet, niemand kann uns daran hindern, die Botschaft der Liebe wirklich zu leben. Weder eine Autorität von außen, noch Aspekte und Vorgaben, die man selbst nicht mittragen kann oder die einem missfallen (ob Personen, Inhalte, Strukturen). Die Türen zu den Räumen der Liebe und des Friedens sind uns grundsätzlich geöffnet. Wir können selbst wählen und entscheiden, sie zu betreten.

Auf diese eigenen Möglichkeiten sollten wir uns fest konzentrieren und weniger auf nicht weiterführendes Anklagen oder auf Dinge, die außerhalb des eigenen Einflussbereiches liegen. Das mentale Prinzip „Beachtung schafft Verstärkung“ wirkt auch hier.

Dieser Fokus auf persönliche Wirk-Möglichkeiten ist eine Antwort auf viele heutige Fragen zum Glaubensleben. Sie ist nach vorne gerichtet, sie fördert Zuversicht und schenkt Freude. Und je mehr Menschen in diesem Sinne wirken, umso stärker ist die Leuchtkraft der Botschaft der Liebe in die Gesellschaft hinein.



ÜBUNGSTEIL

Rituale	228
Körperbewusstsein – Körper-Entspannung	229
Atem-Übungen	232
Weitere Übungen	234
Empfohlene Entspannungs-Methoden	242

Dieser Übungsteil beinhaltet

- Übungen, die Sie unabhängig von den Themen des Buches praktizieren können:
Rituale, Körper- und Atemübungen.
- Übungen zu den Themen des Buches, die Ihnen helfen sollen, die Anregungen in Ihr Leben zu übertragen.

Meine Empfehlung:

Das beste Trainingsfeld ist der ganz normale Alltag. Konzentrieren Sie sich auf wenige Übungen, die Sie aber regelmäßig praktizieren. Erst durch die Wiederholung kann eine Übung hilfreich wirksam werden. Und: Bleiben Sie bei den Übungen locker, nichts erzwingen wollen. Es geht auch hier um einen einfachen und „sanften“ Weg.

Hinweis:

Die hier vorgestellten Übungen praktizieren Sie in eigener Verantwortung. Entscheiden Sie bitte selbst, ob sie zu Ihrer körperlichen und psychischen Befindlichkeit passen. Holen Sie im Zweifel Rat ein.

(S. 134) **Rituale**

Persönliche Rituale geben Ihrem Tagesablauf eine hilfreiche Struktur. Sie fördern die für den Wachstumsweg so wichtige Kultur des Alltags.

Ü1 Den Tag begrüßen

Praktizieren Sie diese Übung vor dem offenen Fenster oder auf dem Balkon oder ... (Frischluft). Stehend strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorne, Hände sind nach oben geöffnet. Sie führen nun die Arme langsam nach oben, gleichzeitig einatmen. Oben angekommen, drehen Sie Arme und Hände, sodass die Hände nach unten zeigen. Sie führen Arme und Hände nach unten, gleichzeitig ausatmen.

Wenn Sie etwas geübt sind, können Sie das Einatmen mit einem positiv besetzten Wort verbinden, z.B. Vertrauen, Freude, Dankbarkeit etc. Mit dem Einatmen sprechen Sie innerlich dieses Wort. Mit dem Ausatmen geben Sie all das weg, was Sie im Moment abgeben wollen, z. B. Müdigkeit, Belastendes etc. Sie atmen es aus, lassen es los. Sie können die Übung beenden mit den Worten: „Ich bin frisch und hellwach“.