

Harald Görlich

Was Lebenskünstler richtig machen

Von **A**chtsamkeit bis **Z**ufriedenheit



Mit einem Geleitwort von Jörg Fengler

Leben & Leben
Schattauer

Harald Görlich

Was Lebenskünstler richtig machen – von Achtsamkeit bis Zufriedenheit

herausgegeben von Wulf Bertram

Zum Herausgeber von „Wissen & Leben“:

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med., geb. in Soest/Westfalen. Studium der Psychologie und Soziologie in Hamburg. War nach einer Vorlesung über Neurophysiologie von der Hirnforschung so fasziniert, dass er spontan zusätzlich ein Medizinstudium begann. Zunächst Klinischer Psychologe im Univ.-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf, nach dem Staatsexamen und der Promotion in Medizin psychiatrischer Assistenzarzt in der Provinz Arezzo/Italien und in Kaufbeuren. 1985 Lektor für medizinische Lehrbücher in einem Münchener Fachverlag, ab 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, seit 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Ist überzeugt, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen muss, wenn es effektiv sein soll. Aus dieser Einsicht gründete er 2009 auch die Taschenbuchreihe „Wissen & Leben“, in der wissenschaftlich renommierte Autoren anspruchsvolle Themen auf unterhaltsame Weise präsentieren. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und ist neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis tätig.

Harald Görlich

Was Lebenskünstler richtig machen – von Achtsamkeit bis Zufriedenheit

Mit einem Geleitwort von Jörg Fengler

 **Schattauer**

Professor Dr. Harald Görlich

E-Mail: Harald.Goerlich@web.de

www.harald-goerlich.com



Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!

Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter

www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2017 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Lektorat und Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

Umschlagabbildung: © 2008 johny schorle, photocase.de

Satz: am-productions GmbH, Wiesloch

Druck und Einband: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Auch als eBook erhältlich:

978-3-7945-9042-1 (PDF) / 978-3-7945-9043-8 (ePub)

ISBN 978-3-7945-3213-1

Marie-Kristin und Stefan.

Für eine wirklich gute Reise durch das Leben!

Geleitwort

Der Autor dieses Buches, Prof. Dr. Harald Görlich, hat sich ein anspruchsvolles Ziel gesetzt.

Er will von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zufriedenheit seine spürbar über Jahre hinweg gesammelten Erkenntnisse zum Thema Lebenskunst darstellen. Er lädt Leserinnen und Leser kontinuierlich dazu ein,

- die Angebote zur Lebenskunst-Gestaltung zu untersuchen,
- die eigene Praxis auf diesem Gebiet neugierig zu reflektieren,
- sich von manchen Gewohnheiten und Illusionen zu verabschieden und
- eine gesellschaftsverträgliche Form der Selbstfürsorge zu entwickeln.

Dabei spricht er auch Kontraindikationen aus: Bei seelischen und körperlichen Erkrankungen sind psychotherapeutische und medizinische Behandlungen erforderlich, die über die Pflege der Lebenskunst erheblich hinausgehen. Bei beiden geht es um Heilung, Prävention, Rehabilitation und Nachhaltigkeitssicherung.

Der Autor verbindet in seinen Kapiteln Erkenntnisse aus Pädagogik und Sozialer Arbeit, Medizin und Psychologie, Soziologie und Geschichte, Philosophie und Theologie. Diese Multiperspektivität wird dem Gegenstand in besonders erfrischender, zum Nachdenken anregender Weise gerecht und vermittelt eine Haltung heiterer Gelassenheit. Die Verantwortung liegt dabei nicht beim Autor, sondern bei der Leserschaft. Diese entscheidet in jedem Kapitel, welche dieser Angebote sie annehmen, ablehnen oder variieren will.

Jeder Abschnitt des Buches beginnt mit einem Fallbeispiel. Danach folgen Tatsachen und Reflexionen über Chancen und Grenzen, Empfehlungen, Risiken und Ent-

wicklungsmöglichkeiten, Licht und Schatten sowie Handlungsoptionen. Die Darstellung endet jeweils mit einem pointierten Satz, also Aphorismus, Zitat, Gedichtzeile usw., die wir als Bestätigung des zuvor Gesagten, aber auch als dosierte Verstörung eines eigenen Denkmusters auf diesem Gebiet verstehen können.

In einigen Passagen setzt sich der Autor sehr dezidiert mit Fehlhaltungen und Fehlentwicklungen auseinander, z.B. bei Wünschen und Angeboten zur Leistungs-„Optimierung“ und Schönheits-Steigerung, in der Werbung, der Kommunikation von TV- ModeratorInnen und dem Einsatz von MotivationstrainerInnen. Aber danach kehrt er stets zu Alternativen zurück, die authentische Lebenskunst ermöglichen.

Ich empfehle, an jedem Tag nur ein Kapitel dieses klugen, besonnenen Textes zu lesen – am besten am Morgen, um dann den Tageslauf als Beobachtungs- und Reflexionsstrecke zu nutzen. Dadurch wird das Buch zu einer wohlthuenden Selbstkonfrontation, die sich über einen ganzen Monat hin erstreckt und somit eine nachhaltige Wirkung auf unsere gelebte Lebenskunst entwickeln wird.

Während der Lektüre stiegen in mir immer wieder Bilder und Erlebnisse des Wiedererkennens und des Dankes auf.

Der Autor bezieht sich leichtfüßig auf die griechische Mythologie wie auch den von Buddha und Aristoteles beschriebenen Mittleren Weg. Er zitiert aus der Bibel und spricht über Meditationspraxis in Europa. Er beruft sich auf Viktor Frankl, der als Gegen-Position zu Freud die Sinnpsychologie entwickelt hatte. Frankl betont die Unsicherheit der menschlichen Existenz, die aller Planung Grenzen setzt und zur Selbstversöhnung in der Gegenwart einlädt.

Harald Görlich tritt trivialen Erfolgsrezepten ebenso energisch entgegen wie er Sprachkritik an allzu optimistischen Sprüchen übt („Man kann alles erreichen, wenn man

nur will“). Stattdessen lädt er dazu ein, nicht nur das Glück zu suchen, sondern sich auch mit den eigenen Unzulänglichkeiten zu versöhnen. Diesen Aspekt der Reifung hat C.G. Jung in seinen Werken ausführlich behandelt. Er nannte dies die Auseinandersetzung mit dem Archetypus des eigenen Schattens und betonte: „Es geht nicht darum, ein vollkommener, sondern ein vollständiger Mensch zu werden.“

Im Blick auf das ganze Leben nimmt Harald Görlich also eine korrigierende Haltung der verbreiteten Chancenerliteratur gegenüber ein und wirbt für eine Haltung vorsichtiger Zuversicht.

Dieses Buch ist ein wirkliches Geschenk. Ich wünsche allen Lesenden, dass sie ihre Praxis der Lebenskunst durch die Lektüre erweitern und diese auch anderen Menschen vermitteln können.

Prof. Dr. Jörg Fengler
em. Professor der Psychologie der Universität zu Köln
Arbeitsschwerpunkte: Klinische und pädagogische
Psychologie

Dank

Die Zusammenarbeit mit meiner Lektorin, Frau Dr. Nadja Urbani, war ganz ausgezeichnet und ermutigend. Ihre große Sorgfalt beim Bearbeiten des Textes, ihr Fingerspitzengefühl und ihre wohlwollenden Anregungen sind für mich Zeichen bester Kompetenz und Unterstützung gewesen, für die ich mich nachdrücklich bedanke.

Nicht wenige Menschen haben mich – neben meiner Familie natürlich – in meinem Denken und damit in meiner Arbeit beeinflusst; ich habe von ihnen lernen können und oft genug andere Sichtweisen erfahren als die bisherigen, womit sich mir durchaus „neue Welten“ erschlossen. Sie alle unterstützten mich, und nach all den vielen Jahren und Jahrzehnten möchte ich mich bei diesen bedanken, die wahrscheinlich oft genug gar nicht einschätzen können, welch wichtigen Beitrag sie für mich geleistet haben. An erster Stelle und mit allergrößter Wertschätzung nenne ich meinen wichtigsten akademischen Lehrer an der Universität Mannheim, em. Professor Dr. Günther Groth, der mir die Philosophie erschloss und meine Pädagogik bis heute beeinflusst. Ebenso erwähne ich den leider allzu früh verstorbenen Neuhistoriker der Universität Mannheim, Professor Dr. Manfred Schlenke, der als Persönlichkeit und Wissenschaftler einfach beeindruckend wirkte.

Auf meinem beruflichen Weg hatte ich das Glück, in jungen Lehrerjahren auf den damaligen Schulleiter des Wirtschaftsgymnasiums West in Stuttgart, Oberstudienleiter Dr. Gernot Kugler, zu treffen, dem ich viel verdanke. Mit beeindruckenden Persönlichkeiten durfte ich später im baden-württembergischen Kultusministerium zusammenarbeiten. So vor allem mit dem ehemaligen Leiter des Referats für überregionale und internationale Angelegen-

heiten, Leitender Ministerialrat Horst Jansen, und vor allem dem ehemaligen Leiter des Grundsatzreferats, Ministerialrat Klaus Happold, der mir eines meiner erfahrungsreichsten und schönsten Berufsjahre ermöglichte. Während meiner Zeit als Politikberater im Landtag von Baden-Württemberg traf ich auf den früheren Landtagsabgeordneten und Staatssekretär im baden-württembergischen Wissenschaftsministerium, Josef Dreier, der mir bis heute als Vorbild eines Volksvertreters gilt und dessen Arbeit ich einige Zeitlang begleiten durfte. Praktische Menschenführung auf der Basis eines ethischen Fundaments habe ich von diesen Personen lernen können.

In Fort- und Weiterbildungen haben dieses Lernen vor allem Dr. Diana Drexler vom Wieslocher Institut für systemische Lösungen und em. Professor Dr. Jörg Fengler von der Universität zu Köln unterstützt; meine psychologischen Studien haben durch sie eine hervorragende Fundamentierung erhalten. Erwähnen muss ich auch Wolfgang Stabentheimer, der Gründer von *Future* und Führungskräftetrainer, der mich vor etlichen Jahren mit seinen ungewöhnlichen, unorthodoxen, jedoch sehr fundierten Führungsseminaren nachhaltig in Erstaunen versetzt hat.

Auch der ehemalige Staatssekretär im baden-württembergischen Staatsministerium, Hubert Wicker, den ich gerne viel früher kennengelernt hätte, setzte beeindruckende Akzente; ebenso der von mir sehr geschätzte Süßener Allgemeinmediziner Dr. Matthias Albani.

Zum Schluss will ich sehr weit zurückgreifen. In meiner Kindheit war ein Hauptschullehrer in meinem Heimatort Donzdorf von größter Bedeutung für mich: Franz Escher. Für meine Jahre auf der Realschule Süßen muss ich Karl Schenk und Karl Schäfer neben dem Schulleiter Lothar Bidlingmaier hervorheben. Später – als Schüler am Wirtschaftsgymnasium Göppingen – war es der Mathematiklehrer Kurt Weber, der, wie die Vorgenannten, meinen

Wunsch, Lehrer zu werden, beförderte. Und am allerwichtigsten behalte ich den früheren katholischen Pfarrer von Süßen, den vor wenigen Jahren verstorbenen Kilian Hönle, in bedeutungsvoller Erinnerung. Er hat einen Umgang mit allen Menschen „gelebt“, der beispiellos vorbildhaft gewesen ist.

All die genannten Persönlichkeiten, so unterschiedlich und vielfältig ihre Charaktere und ihr Temperament auch gewesen sein mögen, waren und wirkten wertvoll für mich und mein Leben. Beim Schreiben des Buches hatte ich immer wieder erlebte Situationen mit ihnen vor Augen und über jedes der damit verbundenen Bilder konnte ich mich freuen. Auch im Nachhinein kann ich wertschätzend und respektvoll im übertragenen Sinne vor diesen „nur den Hut ziehen“.

Inhalt

Anstelle einer Einleitung: Einige in guter Absicht provozierende Vorbemerkungen	11
Achtsamkeit oder: Wie wenig es doch braucht, um sich zu freuen, zu staunen und sich gut zu fühlen!	13
Burnout oder: Ein beschönigendes Modewort, das der zugrunde liegenden Erkrankung kaum gerecht wird.	23
Courage oder: Was die vier Kardinaltugenden mit einer Türangel zu tun haben. Und warum sie, obwohl uralte, aktueller denn je sind.	31
Denkgewohnheiten oder: Im Guten wie im Schlechten – von der Macht der Gewohnheit	44
Energie oder: Energiespender erkennen, Energieräuber entlarven	53
Freude oder: Die Grundlage der Lebensfreude ist die Selbstannahme	65

Grundbedürfnisse oder: Was ist eigentlich die Basis seelischer Gesundheit?	73
Hedonismus oder: Auf der Suche nach dem Glück	86
Identität oder: Ein starkes Selbst und eine gesunde Eigenwertschätzung schützen den Menschen und machen ihn souveräner.	97
Jugendwahn oder: „Optimierung bitte! Koste es, was es wolle.“	108
Krisen oder: Was uns niederwerfen kann und wie man wieder gestärkt aufsteht	119
Lifebalance oder: Weshalb die Rede von einer Work-Life-Balance ziemlicher Unsinn ist	131
Motivation oder: Wenn's nur so einfach wäre, hätten wir ein paar Probleme weniger	140
Narzissmus oder: Wie man sich das Leben und vor allem das der anderen ziemlich schwer machen kann.	155
Oxytocin oder: Neurobiologie und Hirnforschung erklären vieles, doch sollte für ein gutes Leben Philosophieren nicht vergessen werden.	167

Pläne oder: Was soll man machen mit seiner Lebenszeit? – Von Lebenszielen und wie man sich selbst sabotieren kann	179
Quacksalberei oder: Mit den Dummen treibt man die Welt um und verdient sich dabei eine goldene Nase	193
Resilienz oder: Was ein gutes Leben in herausfordernden, gar bedrohlichen Umwelten befördert	200
Sinn oder: „Wer ein Warum zu leben weiß, erträgt fast jedes Wie.“	214
Tod oder: Worüber viele Menschen lieber nicht nachdenken wollen	227
Unsicherheit oder: Bitte Selbstsorge und Gestalten und kein Resignieren oder eine Flucht in idyllisch-biedermeierliche Umwelten	238
Verletzungen oder: Es ist nie zu spät, sich eine schöne Kindheit zu erschaffen	248
Wut oder: Vom klugen Umgang mit einem stürmischen Gefühl	263

Xanthippe oder: Über Neid, Eifersucht, Streitsucht und sonstiges allzu Menschliches bzw.: Zeit, dass wir uns mit dem Thema „Angst“ beschäftigen	273
Yoga oder: Ein reichhaltiges Methodenbuffet der Entspannungs- und Erholungstechniken ist angerichtet.	285
Zufriedenheit oder: Sie steht im Schatten des großen Glücks und benötigt doch auch produktive Unruhe als Gegenpol.	299
Anstelle eines Schlusswortes: Die Geschichte von der Raupe und dem Schmetterling . . .	312

This page intentionally left blank

Anstelle einer Einleitung: Einige in guter Absicht provozierende Vorbemerkungen

Wenn Sie ein Buch zur Lebenskunst in die Hand nehmen, kann mit einiger Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass Sie vielleicht etwas in Ihrem Leben anders machen wollen, wahrscheinlich verbessern möchten oder eben mehr oder weniger bestimmt das Gefühl haben, dass es Zeit für eine Änderung ist. Irgendwie ist etwas nicht so, wie Sie es sich vorstellen. Das Lebensgefühl könnte ganz allgemein einfach besser sein. Oder es gibt einen klar erkannten Aspekt in Ihrer Lebensführung, der nicht gut ist und (endlich) geändert werden sollte. Die Gründe für eine solche Unzufriedenheit, Defiziterfahrungen oder einfach Unpässlichkeiten können ausgesprochen vielfältig sein. Manchmal sind es die Beziehungen zu anderen Menschen, die uns zu schaffen machen. Mitunter sind es sachliche Umstände, die – so glaubt man häufig – wir nicht beeinflussen können. Vielleicht liegt „die Schuld“ bei uns selbst. Es kann jedoch gut sein, dass andere uns das Leben schwer machen und die Ursache für unser Unwohlsein oder gar Unglücklich-Sein sind. Soweit Sie nun der Meinung sein sollten, Sie wollen oder müssen sich bzw. irgendein Verhalten ändern, darf ich die Frage stellen: „Sie wollen sich ändern?“ Und Ihnen eine (nur vorläufig) freche Antwort geben: „Dass ich nicht lache!“

Bitte jetzt nicht gleich das Buch zur Seite legen. Geben Sie mir und vor allem sich eine Chance. Denn tatsächlich ist damit bereits zu Beginn etwas angesprochen, das für ein korrektes und verantwortungsbewusstes Vorgehen unabdingbar ist: nämlich Ehrlichkeit!

Sie müssen dieses Buch nicht lesen, es gibt genügend Ratgeberliteratur, die nicht „unverschämt“ daherkommt.

Sie bietet Ihnen eine „Beratung light“, wird doch in vielen Fällen das Blaue vom Himmel versprochen und so getan, als wäre alles für jeden, wenn er nur möchte, machbar. Zumeist ist eine derartige Lektüre nett zu lesen, Mühe muss man sich kaum geben. Derartiges dürfen Sie i. d. R. vergessen. Es wird Ihnen nicht helfen und Sie werden kaum einen Schritt vorankommen. Wenn zum Beispiel – was anscheinend besonders erfolgreich verkauft wird – Ihnen aufgegeben wird, Sie sollen möglichst andauernd positiv denken, dies Ihnen aber allein persönlichkeitsbedingt gar nicht gelingen kann, wird die Enttäuschung nicht lange auf sich warten lassen. Solche zwar gut gemeinten, aber häufig kurzgreifende Empfehlungen weisen ein grundsätzliches Manko auf: Sobald es konkret wird, ist eine solchermaßen daherkommende Literatur mit dem recht allgemein gehaltenen Latein ziemlich rasch am Ende. Deswegen sei Ihnen an dieser Stelle nichts vorgemacht: Ratschläge sind das eine (so weit sie überhaupt fundiert sind und sich nicht in einem Blabla und Allerweltsweisheiten erschöpfen), ihre Umsetzung das andere. Veränderungen oder besser: Entwicklungen stellen Herausforderungen für den Menschen bereit. Es ist grundsätzlich schwierig, Gewohnheiten zu verändern, selbst wenn offenkundig erkannt wird, dass die bisherigen wirklich schlecht sind für die Lebensführung und die Lebensqualität. Anders: Es ist häufig genug harte Arbeit angesagt, wenn man sein Leben wirklich ein wenig anders leben und es besser haben möchte. Einfach wird es also nicht, wenn ein gutes Leben angestrebt werden soll.

Wenn ich von „ein wenig anders leben“ spreche, hat das seinen Grund. Man muss das Leben wahrlich nicht grundlegend verändern – auch so ein Trugschluss, den manche Ratgeberliteratur suggeriert. So eine Vorgabe führt nur dazu, dass man sich unter einen ziemlichen Veränderungsdruck setzt. Und mit Druck kann es eigentlich nur schiefgehen. Erstrebenswert sind folglich nicht unbedingt ganz

neue Wege, gewissermaßen ein „Umstürzen“ des Bisherigen. Es ist nicht das Schlechteste, sich von „der Macht der kleinen Schritte“ leiten zu lassen. Schon diese werden Mühe bereiten, sie werden aber zielführender sein als ein überdimensioniertes Aussteigerprojekt oder sonstige radikale Lösungen.

Schauen Sie sich nur einmal an, was aus solchen radikalen Maßnahmen geworden ist. Es gibt genügend Beispiele, sicherlich auch in Ihrem Nahbereich. Bekannt sind die Aussteigermodelle der 1970er-Jahre oder in denselben Zeiten die Begründung einer neuen (Zusammen-)Lebensform: sogenannte Kommunen. Wen haben diese Experimente glücklich oder – gehen wir auf eine gemäßigte Stufe – auch nur zufrieden gemacht? Die Anfangseuphorie verfliegt bei einer solchen Projektmacherei ziemlich schnell. Ernüchterung und letztlich Enttäuschung machen sich breit.

Dafür gibt es Gründe. Vieles liegt an und in uns selbst. Selbstreflexion ist deshalb unabdingbar. Wieder so ein Sachverhalt, mit dem man sich auseinanderzusetzen hat und der anstrengend ist. Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich (kritisch) befragen und nach eigenen Anteilen suchen, die das Leben belasten können – da gehört schon etwas dazu! Es geht nicht um einen Billigtarif, wenn die Frage, die jeden Menschen umtreibt, beantwortet werden soll: Wie werde ich glücklich oder doch zufrieden oder einfach ausgeglichener?

Wer möchte das denn nicht? Glücklich, zufrieden, ausgeglichen sein! Offensichtlich scheint das alles andere als einfach zu gelingen. Dazu sei einmal ein Phänomen ins Spiel gebracht, das unsere (Lebens-)Zeit unter einer ausgewählten Perspektive gut beschreibt:

Es ist nicht von der Hand zu weisen: Wir leben in einer ausgesprochenen Wohlstandsgesellschaft. Auch wenn unbedingt die Menschen gesehen werden müssen, die mit

schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen konfrontiert sind, die am Rande der Armutsgrenze irgendwie zu-rechtkommen müssen oder gar auf der Straße leben: Im Ganzen betrachtet geht es uns jedoch überaus gut. Allein ein Vergleich mit den Zuständen vor 50 Jahren macht deutlich, welcher (materielle) Fortschritt erreicht worden ist, der sich auf viele Lebensbereiche günstig auswirkt. Ob das ein riesiges kulturelles Angebot ist, ein ungemein gut aufgestelltes Schul-, Hochschul- und Bil-dungsangebot, Reisemöglichkeiten bis in den letzten Winkel der Welt, eine – im Vergleich auch zu anderen Län-dern – ziemlich hervorragende Gesundheitsversorgung usw. – wir stehen sehr gut da. Shopping als Hobby, zum Abendessen ins Restaurant gehen, sich den neuesten PKW anschaffen, nicht nur im Sommer, sondern auch selbstver-ständlich im Winter in den Urlaub aufbrechen – für viele von uns ist das alles selbstverständlich. Wir sind ein unge-mein reiches Land und eigentlich müsste es uns recht gut gehen. Jedoch: Es scheint trotz des immer weiter fortge-schrittenen Wohlstands eine doch ungute Entwicklung zu gegeben.

Die von den Krankenkassen und den Gesundheitsbe-hörden veröffentlichten Zahlen weisen eine schmerzhaftes Faktenlage nach. Es geht um den „erschöpften Menschen“, um die Zunahme psychischer Erkrankungen, nicht nur um Müdigkeit, sondern um Depressionen, um – ein nicht unge-fährliches Modewort – Burnout. Alles in allem anscheinend eine steigende Zahl von Menschen jeder Altersgruppe, de-ren Seelenleben eine Schieflage aufweist.

Schon im Jahr 2004 hat dieses Phänomen der franzö-sische Soziologe Alain Ehrenberg mit dem „erschöpften Selbst“ zu beschreiben und zu erklären versucht. Seither ist es nicht besser geworden, die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Es kann eine parallele (Auseinander-)Entwick-lung festgehalten werden: Der Wohlstand schreitet fort, die

Zahl psychisch angeschlagener und erkrankter Menschen ebenso. Was stimmt da nicht? Für eine Beantwortung dieser Frage müssen die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse zwingend in den Blick genommen werden, sonst geht es möglicherweise in eine einseitige und damit unzulängliche Richtung. Dann wäre der Einzelne nämlich selbst schuld, nicht stark genug, nicht clever genug, nicht cool genug, vielleicht sogar nicht hart genug, um in einer zunehmend beschleunigenden, auf Effizienz und Effektivität ausgerichteten Gesellschaft bestehen und das Siegertreppchen besteigen zu können. Vielleicht läuft doch etwas aus dem Ruder, was mit einer durchgehenden Ökonomisierung der Gesellschaft umschrieben werden kann! Darauf wird im weiteren Verlauf zurückzukommen sein. Für den Moment gilt es festzuhalten, dass es verkehrt wäre oder zumindest verkürzend, bei den Fragen nach der Lebenskunst nur den Einzelnen in den Blick zu nehmen, der schließlich immer Teil der Gesellschaft ist und von dieser „Umgebung“ beeinflusst wird. Damit wird es aber noch einmal schwieriger. Die Frage, inwieweit gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen und Entwicklungen, neben ihren Beiträgen zu Prosperität, eben auch ihre unguten Wirkungen für den Menschen entfalten, muss aufgenommen und eine Beantwortung versucht werden.

Eine weitere Ernüchterung, die allerdings Anlass zu Hoffnung und Optimismus geben kann: Nicht wenig von dem, was Sie lesen werden, ist Ihnen irgendwie bekannt. Manches mag sogar trivial erscheinen. Tatsächlich muss nicht immer tiefeschürfend nach dem gesucht werden, was gut für den Menschen ist. In meinen Seminaren habe ich oft genug bemerken können: Wir wissen an und für sich gut Bescheid über das, was uns gut tut oder eben nicht. Da ist ein Gespür vorhanden oder auch ein Wissen, das nur verschüttet oder nicht mehr bewusst ist. Es macht dann kaum

oder gar keine Mühe, sich auf diese Gedankengänge einzulassen. Man nickt unwillkürlich dazu, wusste man es doch insgeheim bereits seit Langem, nur ist das alles im Tagesgeschäft untergegangen oder zurückgedrängt worden. D.h. es geht nicht unbedingt um völlig neue Erkenntnisse, um unwahrscheinlich Überraschendes, um Richtungsweisungen, die in maßloses Erstaunen versetzen. Natürlich wird so etwas auch vorkommen, und ich hoffe sehr, manch neue Erkenntnisse motivieren Sie zu einem intensiven Nach- und Überdenken der ein oder anderen Lebensweise. Aber schrauben Sie die Erwartungen jeweils nicht allzu hoch. Sie werden in dem Buch auf Umstände aufmerksam gemacht, die Ihnen nicht unbedingt fremd sein werden. Es dürfte dabei vielleicht eher so sein, als würden Sie nach langer Zeit wieder einmal einen Raum betreten, den Sie an und für sich gut kennen. In dem Augenblick, in dem die Tür geöffnet wird, ist die Erinnerung rasch wieder präsent und ein Wissen um die Dinge und Umstände ergibt sich nahezu automatisch wieder von selbst.

Das zunehmende Ausmaß psychischer Erkrankungen führt noch zu einer dritten Ernüchterung (neben dem Argument, dass es Anstrengung bedarf, um Änderungen zu erreichen und dem bereits vorhandenen Wissen, das nur aufgefrischt und wieder ans Tageslicht geholt werden muss): Das in diesem Buch ausgebreitete Repertoire an Denkanstößen, Empfehlungen, Wegweisungen und Anregungen hilft denjenigen nicht oder nur in einem bestenfalls impulsgebenden Sinne, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Z.B. gehe ich auf das Thema „Angst“ ein, da dieses Gefühl eine anthropologische Grundkonstante ausmacht. Dadurch wird hoffentlich manches aufgeklärt und verstehbar gemacht werden. Wer jedoch unter einer Phobie leidet oder von Panikattacken, die als vernichtend erlebt werden können, malträtiiert wird, oder wer sich selbst die Haut ritzt, um so etwas wie Erleichterung zu erfahren oder den

inneren Druck aushalten zu können, oder wer der Spielsucht verfallen ist, der sei ausdrücklich an professionelle Hilfe verwiesen. Mit diesem Buch kann keine therapeutische Hilfestellung geleistet werden, das wäre ein vermessener Anspruch und käme der Quacksalberei gleich, von der später noch die Rede sein wird. Ärzte und Psychotherapeuten sind dafür die weitaus besseren, weil richtigen Ansprechpartner.

Und noch zwei weitere Aspekte, die zunächst einmal ernüchternd wirken können: Zunächst gehe ich von einer vielfach gemachten Erfahrung aus. Es wird einiges geben, da reagieren Sie etwa mit dem Satz „Der hat gut reden“ oder „Das funktioniert doch in der Praxis nicht“ oder „In der Theorie ganz nett, aber im konkreten Alltag?“ oder gar „Von solchen Sprüchen kann ich mir nichts kaufen.“ Nun, in der Tat, kaufen müssen Sie sich bestimmt nichts. Das allermeiste, das in diesem Buch angesprochen, vorgeschlagen, zur Empfehlung gegeben wird, hat keinen (üblichen) Preis, d.h. es kostet nichts oder nur sehr wenig. Es *kann* überhaupt nicht darum gehen, große finanzielle Investitionen vorzunehmen, und in dem ein oder anderen Ausnahmefall verweise ich bestenfalls auf die Teilnahme an einem Volkshochschulkurs oder an das Kursangebot einer Krankenkasse, was wenig oder vielleicht einmal 50 bis 60 € kosten mag. Die Investition oder der Preis ist tatsächlich ein anderer: Es geht um Geduld, Ausdauer, Selbstdisziplin und ein Arbeiten an eigenen Entwicklungsmöglichkeiten, das zumindest etwas Zeit und einen Energieaufwand erforderlich macht. Sie sollten nicht reflexartig die Vorschläge zurückweisen, sondern sie einer sorgfältigen Prüfung unterziehen. Beim Buchstaben D wie Denkgewohnheiten werde ich den notwendigen Hintergrund ausführlich darstellen. An dieser Stelle sollen nur eingefahrene Bahnen, Bequemlichkeit und wenig Lust auf Neues, gar Unbekanntes erwähnt sein, um auf erhebliche Stolpersteine für eine Ver-

haltensänderung hinzuweisen. Wiederum sind wir bei dem Thema Kraft, Anstrengung und oft genug auch Geduld. Diese sind die Investitionen, die unabdingbar vorgenommen werden müssen, wenn ein Ertrag oder eine Rendite in Form einer Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden soll. Des Weiteren mahne ich eher zu Bescheidenheit. Unterstellt, Sie finden manches, wozu Sie in dem Buch angeregt werden, gut, können es sogar akzeptieren und denken an eine baldige Inangriffnahme und Umsetzung. Gemacht, kann ich nur empfehlen. Oder anders: Nehmen Sie sich nicht allzu viel vor. Um es mit einem übertriebenen Beispiel auszudrücken: Gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören, sich entschieden gesünder ernähren, dabei auf Süßes und Fleisch verzichten und selbstverständlich keinen Alkohol mehr anrühren und dann sogar noch dreimal in der Woche im Sportstudio trainieren – das kann mit größter Wahrscheinlichkeit nur aus dem Ruder laufen. Anders: Eines der schwierigsten Dinge für uns Menschen ist eine Verhaltensänderung. Nimmt man sich zu viel vor, ist die Gefahr eines Scheiterns besonders groß. Es käme einer ungemainen Überforderung gleich, an möglichst vielen Stell-schrauben zu drehen und gar radikal alles Mögliche anders machen zu wollen. So etwas wird selten funktionieren. Besser ist es, Schritt für Schritt vorzugehen (ich erinnere: „Die Macht der kleinen Schritte“). Sich zunächst einmal ein oder zwei Sachen vornehmen und dann an den damit verbundenen Notwendigkeiten arbeiten – mehr sollten Sie sich nicht zumuten. „Weniger wäre mehr gewesen“ ist ein schlauer und berechtigter Grundsatz der Pädagogik. Überfordern wir uns also bitte nicht, ein diesbezüglicher Ehrgeiz dürfte in den meisten Fällen kontraproduktiv sein, und freuen wir uns lieber an den kleinen, aber stetigen Fortschritten, die im Zeitablauf doch zu einer ansehnlichen Veränderung hin zu einem guten oder besseren Leben führen werden.

Eine letzte Ernüchterung möchte ich Ihnen zumuten. Sie hängt mit dem Begriff „Lebenskunst“ zusammen. Dieser hört sich gut an, man verbindet damit etwas Schönes, Leichtes. Wenn man aber nur Positives erwartet, werden diese Erwartungen sicher enttäuscht. In dem Zusammenhang ist auf einen nicht zu ignorierenden Umstand hinzuweisen: Ein Prinzip des Lebens ist dessen Polarität. Es sind die Gegensätze, die unser Leben kennzeichnen. Gewissermaßen zwei Pole, zwischen denen Spannung herrscht. Es gibt Freude und Leid, Mann und Frau, Tag und Nacht, ein Ja und ein Nein oder – um es sehr trivial anzuführen mit dem Titel einer Fernsehsendung – gute und schlechte Zeiten (in der Bibel lesen Sie von sieben mageren und sieben fetten Jahren). Worauf will ich hinaus? Lebenskunst heißt nicht, dass – so ich diese überhaupt beherrsche – alles immer gut ist, alles einfach bestens läuft, meine Stimmung immerzu fröhlich und fidel daherkommt. Das wäre ein Missverständnis und würde die Polarität des Lebens verkennen. Lebenskunst bedeutet auch die Anerkennung des Negativen, ein guter Umgang mit Ereignissen, die alles andere als zur Freude beitragen. Es geht um die Fähigkeit, unabänderliche Dinge zu akzeptieren, nicht daran zu verzweifeln, nicht in eine Depression zu verfallen und nicht zu schimpfen und jammern, weil etwas nicht so gelingt oder so eintritt, wie ich mir das erhoffe. An dieser Stelle etwas verkürzt gesagt: Es geht in jeder Situation darum, das Beste daraus zu machen. Das ist etwas anderes, als immer nur das Beste zu wollen oder – wie es in einem ordinären Werbespruch eines bedeutenden Wirtschaftsunternehmens zum Ausdruck gebracht wird – „Das Beste oder nichts“. Dann kann der Mensch eigentlich nur hadern, dann ist bereits das Zweitbeste uninteressant und wertlos. Die Vermessenheit, die mit einer solchen Einstellung einhergeht, kann für die meisten von uns nur in einer Unzufriedenheit münden, vielleicht letztlich sogar krankmachen. Mit dem, was gege-

ben ist, muss ich leben lernen. Ein gut gelebtes Leben erkennt die Spannungen an, das Auf und Ab, die Freude und das Leid, den Erfolg und den Misserfolg. Das Leben in seiner Ganzheit annehmen hat viel mit Lebenskunst zu tun, und schon an dieser Stelle wird es nicht wenige geben, deren erste Aufgeschlossenheit oder gar Begeisterung für ein Buch zum Thema Lebenskunst ziemlich nachlässt. Es muss aber ausgesprochen sein, denn ich will Ihnen nichts vormachen. Das wäre unanständig und würde nur zu Enttäuschungen führen. Wer jedoch Lust auf vielfältige Anregungen hat, wer nicht ein sogleich wirkendes Zaubermittel erwartet, wer sich nicht scheut, sich Selbstreflexionsprozesse zuzumuten und kritisch Bilanz zu ziehen und wer ernsthaft mögliche Entwicklungen angehen möchte, den lade ich herzlich gerne zum Weiterlesen ein. Die Motivation zur Verbesserung der Lebenskunst sollte bei diesen Bedingungen zur Genüge gegeben sein. Bei der hoffentlich langen Reise durch das Leben werden Sie dann davon mit großer Wahrscheinlichkeit profitieren.

Bei allen Kapiteln, die nun aufgeschlagen werden, fließt viel Wissenschaftswissen, aber auch viel an Erfahrung ein. Damit kommt ein subjektives Element ins Spiel, das sich vor allem dann zeigt, wenn ich Position beziehe. Eine solche Position kann selbstverständlich zur Disposition stehen. Kein Mensch hat irgendeine Weisheit für sich gepachtet und jeder Mensch kann irren. Deshalb: Ich gehöre nicht zur Gattung der Besserwisser und womöglich täusche ich mich bei der einen oder anderen Stellungnahme oder Bewertung. Sie dürfen aber davon ausgehen, dass jeder Gedankengang nachdrücklich auf dessen ideologische Implikationen geprüft ist und dann nach bestem Wissen und Gewissen formuliert wurde. Es geht keineswegs um Einseitigkeiten, schon gar nicht um rigorose Positionen oder um Dogmen. Wer so daherkommt, blendet seine Umwelt, er handelt als

Scharlatan, weckt Hoffnungen, die zwangsläufig enttäuscht werden, und manipuliert den Mitmenschen. Eine solche „müde Mark“ möchte ich nicht machen. Ich kann allerdings zusichern, dass in allen beruflichen Bereichen, in denen ich bislang unterwegs war, trotz der ganz und gar unterschiedlichen Aufgaben und der ganz und gar verschiedenen Menschen, sehr oft und sehr viel Gemeinsamkeit auszumachen ist. Ob im Rahmen der Politikberatung seit Ende der 1980er-Jahre, der äußerst intensiven Beratungsarbeit mit Lehrerinnen und Lehrern oder der Beratung von Industrie- und Handelskammern, Kranken- und Unfallkassen oder Industrieunternehmen – es zeigen sich Problemlagen, die offensichtlich nicht viel mit dem Status, der Vorbildung, der Macht und der Berufsarbeit zu tun haben. Diesen Gemeinsamkeiten bin ich mit besonderem Interesse und einer besonderen Neugier nachgegangen. Es zeigen sich bei aller Verschiedenheit der Menschen Schnittmengen, die alle von uns betreffen können und die uns – ganz gleich, ob ich nun sehr reich, sehr mächtig, sehr einflussreich oder nichts von alledem bin – belasten und niederdrücken können.

Mit anderem Vorzeichen: Es gibt auf alle Fälle Umstände, Gegebenheiten und Entwicklungen, von denen jeder Mensch profitiert, mit denen alle ein besseres Leben führen und ein wenig oder auch ein wenig mehr glücklich und zufrieden sein können. Deshalb noch einmal zum Schluss: Wer will das nicht, glücklich, zufrieden und ausgeglichen sein? Falls Sie sich angesprochen fühlen unter Beachtung der in diesem einführenden Kapitel gemachten einschränkenden Bedingungen, scheuen Sie bitte nicht die Mühe der Lektüre der nachfolgenden Seiten, die vielleicht zu einer anregenden und hilfreichen und unterstützenden Reise durch Ihr (bisheriges) Leben wird mit voraussichtlich vielen guten Impulsen und Wirkungen für die Lebenszeit, die vor Ihnen liegt. Sollten Sie allerdings spätestens jetzt das

Buch endgültig zur Seite legen, gilt auf jeden Fall: Ich wünsche Ihnen in der Tat eine solche gute Reise durch das Leben und drücke fest beide Daumen, damit möglichst viel von dem gelingt, was Sie sich beruflich und privat vornehmen.

Achtsamkeit oder:
Wie wenig es doch braucht, um sich zu
freuen, zu staunen und sich gut zu fühlen!

Die Geschichte

An einem Freitag Anfang März 2014 ging es mir richtig gut. Am Spätnachmittag trainierte ich im Sportstudio, später nahm ich ein leckeres Abendessen zu mir, und noch etwas später saß ich vor dem Fernseher und freute mich an der Heute-Show. Gegen Mitternacht ging ich zu Bett, nichts deutete auf irgendeine Misslichkeit hin. Alles gut!

Gegen vier Uhr am Morgen wachte ich auf. Mir war leicht übel, Bauchschmerzen plagten mich. Jedoch: noch kein allzu großer Grund zur Sorge. Wird schon wieder werden. Gegen halb sechs Uhr musste ich mich erstmals übergeben, mir wurde im wahrsten Sinne des Wortes kotzübel. Weitere zwei Stunden später konnte ich nicht mehr stehen. Massive Schmerzen im Bauchbereich ließen mich förmlich zu Boden gehen. Alles wurde noch schlimmer. Um kurz nach acht Uhr kam der Notarzt, drei Stunden später waren die Schmerzen erträglich, die Übelkeit fast vorbei. Medikamente und ärztliches Können hatten mich stabilisiert. Als ich allerdings gegen Abend aus dem Aufwachraum wieder in mein Krankenzimmer gefahren wurde, lag eine zweieinhalbstündige Operation hinter mir und drei verschiedene Schläuche führten in meinen Körper hinein oder heraus. Erst Ende März konnte ich das Krankenhaus wieder verlassen. Und zwar auf zwei Beinen, was einer nachdrücklichen Erwähnung wert ist. Zwar abgemagert, ein wenig schwach, aber geduscht und hergerichtet und vor allem selbstständig. Der Schritt aus dem Krankenhaus an die frische Luft (es nieselte und war kalt) schien mir paradiesisch (das Krankenhaus ist so gebaut, dass kein Fenster geöffnet werden

kann, alles wird über eine Klimaanlage gesteuert). Ich habe den Kopf nach oben genommen, die Augen geschlossen, spürte den Nieselregen, atmete tief ein und aus, lächelte dazu, und wahrscheinlich haben diejenigen, die mich beobachtet haben, gedacht, da ist jetzt einer übergeschnappt. Was für ein herrliches Gefühl! Welches Glück! Ich konnte gehen, ich konnte Luft und Regen spüren und genießen. Die ansonsten so selbstverständliche frische Luft einatmen wie ein Geschenk. Unvergessliche Minuten. Unwahrscheinlich schön.

Tatsachen, Reflexionen, Anregungen

Natürlich muss berücksichtigt werden, dass all dies nach fast vier Wochen Krankenhausaufenthalt geschah, mit den damit verbundenen Sorgen, Ängsten und Nöten. Dann wird eine solche Situation, der ansonsten keine Bedeutung zugemessen werden würde, intensiv wahrgenommen und geschätzt. Das allerdings führt uns zum springenden Punkt. Vieles nehmen wir tagtäglich als normal hin, schenken dem allem keine Beachtung, halten es für selbstverständlich und bemerken nicht die ungemein gewichtigen und grundsätzlichen Fundamente eines guten Lebens. Diese Fundamente werden nicht wiedergegeben durch Reichtum, durch einen schnittigen Sportwagen, durch die Villa in Halbhöhenlage oder durch Macht und Einfluss. Das alles will ich nicht gering reden. Aber wir sollten uns auf das besinnen, was wichtig und ausschlaggebend ist. Auf diese Frage gebe ich eine fast furchtbar einfache Antwort, die jedoch – weshalb wohl? – ganz selten eine Rolle spielt: Das Wichtigste und Ausschlaggebende ist das Hier und Jetzt! Nur jetzt und nur hier kann ich sorglos arbeiten, zum Essen gehen, Gespräche führen, eine Akte bearbeiten, einen Vortrag halten, mit meiner Familie spazieren gehen usw. Jetzt geht es mir gut.

Gerade eben – in diesen Minuten – fehlt mir nichts. Keine Krankheit, nichts Böses, kein Krawall trübt den Moment. Nein, ich kann vielmehr leben, leben, leben. Damit ist nichts Besonderes verbunden. Im Augenblick schreibe ich diese Zeilen, auf meinem Tisch liegen verschiedene Fachzeitschriften, vollgeschriebene Notizblätter, mein Jahreskalender, zwei Stifte, eine halbvolle Kaffeetasse. Alles normal, wie üblich eben, nichts Besonderes. Wer denkt darüber nach, welch hervorragende Situation das doch ist? Wer weiß das zu schätzen, dass jetzt gearbeitet werden kann, eventuell sogar mit etwas Mühe? Zu erkennen, diese gerade gegebene Situation darf gewürdigt werden, weil sie so viel Gutes umfasst, ist wahrscheinlich für viele Menschen zu viel verlangt. Leben tue ich jetzt, in dieser Minute. Jetzt und hier fehlt mir nichts. Ob das in zwei Stunden auch noch so der Fall sein wird, ob das am Abend ebenso sein wird? Wer weiß das schon? Das Leben ändert sich womöglich in einem Augenblick! Das im Moment Normale kann im Chaos versinken, kann schlagartig aufgerieben und unwiederbringlich vorbei sein. Deshalb: Versuchen Sie dem Hier und Jetzt etwas abzugewinnen. Ein wenig Zufriedenheit oder gar ein wenig Freude, weil einem nichts fehlt, weil ein gutes Mittagessen bevorsteht, weil ein nettes Gespräch mit dem Büronachbar möglich ist, weil eine Aufgabe zu Ende gebracht werden kann! Alles ganz normale Dinge und Umstände. An und für sich nicht der Erwähnung wert. Achtlos gehen wir weiter und wenden uns dem nächsten zu. Achtsamkeit heißt eben auch, sich nicht durch die Stunden, durch den Tag treiben lassen. Kaum mehr bemerken, was vor sich geht. Oder am Ende eines Arbeitstages gar fragen, was habe ich heute eigentlich getan? Achtsamkeit bedeutet, ein Gespür für sich und seine Umwelt bewahren, sehen und bemerken, was vor sich geht, dabei dann wertschätzen, wenn nichts Ungutes geschieht und sich an Kleinigkeiten freuen, die geschehen, aber sonst gar nicht mehr

wahrgenommen oder als etwas Gutes erkannt werden: Der freundliche Guten-Morgen-Gruß der Kollegin, die fünfzehnminütige Frühstückspause, die Besprechungsrunde mit zwei Kollegen und dem Vorgesetzten über ein in Angriff zu nehmendes Projekt, das Lesen eines Artikels in einer mich interessierenden Fachzeitschrift und vieles, vieles andere mehr.

Achtsamkeit wird verhindert oder zumindest behindert durch alltägliche Beschleunigungsfallen. Neben dem Telefon „fliegen“ E-Mails auf uns herein, es klopft an der Tür und die nächste Besprechung steht an. Möglichst alles gleichzeitig und alles noch schneller. Unsere gut gefüllte Tretmühle gibt keine Chance für einen Rückzug, für Stille und Abschalten. – Wirklich nicht? Lassen Sie uns an dieser Stelle doch einmal innehalten. Was kann man tun, um der zunehmenden Beschleunigung und Arbeitsverdichtung etwas entgegenzusetzen?

Lassen wir zunächst den eigentlichen Arbeitstag einmal aus dem Auge. Schauen wir auf den Weg zur und den Weg von der Arbeit. Wie wäre es, wenn Sie eine oder zwei Haltestellen vor dem eigentlichen Ziel aussteigen und die letzten fünfhundert Meter zu Fuß gehen? Falls Sie mit dem eigenen PKW zur Arbeit kommen: Man muss nicht zwingend in der Tiefgarage unter dem Bürokomplex das Fahrzeug abstellen. Auch in einem solchen Fall können fünfhundert Meter genutzt werden für einen Spaziergang, für ein Augen-und-Ohren-Aufmachen. Wie wäre es, an einem Kiosk ein Brötchen oder eine Brezel zu kaufen und dann fünf Minuten einfach dazustehen und einen Bissen nach dem anderen zu genießen? Wie wäre es, den Feierabend einzuläuten, indem man nicht zur S-Bahn oder zur Buslinie hetzt und stattdessen erst einmal spazieren geht? Entschleunigung ist dafür das Stichwort. Wenn das Verhalten davon geleitet wird, entspannt sich mancher Druck, die Hektik fällt in sich zusammen, und es entsteht ein anderes Gefühl,

das Raum lässt für Aufmerksamkeit und damit auf ein Sehen und Hören, das untergegangen erscheint. Noch ein Wort zur Mittagspause: Natürlich ist der Weg zur Kantine oft sinnvoll. Aber die Hetze zur nächsten Wurstbude? Das schnelle Hinunterschlingen der Mahlzeit, die nicht umsonst „Fast Food“ genannt wird? Noch schnell das Glas Mineralwasser hinuntergestürzt und rasch wieder zurück ins Kampfgetümmel. Das muss beileibe nicht sein, schon gar nicht als Wiederholungsspiel an jedem Werktag. Es geht ohne große Mühe auch anders. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie eine Kirche aufsuchen? Sie müssen nicht Christ oder religiös veranlagt sein. Sie müssen sich nur in einen Schutzraum zurückziehen wollen, der die trubelige und hektische Welt draußen lässt, für eine fast unnatürliche Ruhe sorgt und noch Gelegenheit zu einer Meditation bietet. Die Ruhe überträgt sich auf unser Inneres, sie kann in unserem Innern wachsen. Damit haben wir einen Energiespender, der noch nicht einmal etwas kostet. Wir achten auf unseren Körper, halten mögliche schädigende Einflüsse fern und tun wahrscheinlich sogar unserem Seelenleben etwas Gutes. Einen Kirchenraum als Ruhe- und Meditationsraum nutzen – die lärmende Welt wenigstens für zehn oder fünfzehn Minuten hinter sich zu lassen! Es ist so einfach. Jedenfalls in der Theorie. Und in Ihrer Praxis?

Im stressigen Tagesverlauf ist es vermutlich nicht so einfach. Aber es gibt Nischen oder Lücken, die sich auftun oder die jeder auftun kann. Wie wäre es mit Ritualen, die sehr wenig Zeit beanspruchen, aber eine hilfreiche Strukturierung bedeuten? Rituale können als Achtsamkeitsübung verstanden werden. Gönnen Sie sich z. B. nach Möglichkeit immer um dieselbe Zeit eine Tasse Kaffee oder Tee. Oder stellen Sie eine mitgebrachte Blume immer eine Stunde nach Arbeitsbeginn in eine Vase: frisches Wasser holen, den Blumenstiel neu anschneiden, die Blume ein wenig drapieren in der Vase. Oder gönnen Sie sich am Nachmittag eine