

Hans im Glück - EIN MÄRCHEN FÜR MANAGER

Vortrag im Schmidt Kolleg Bayreuth am 01.04.2006

Was fasziniert Menschen, Kinder wie Erwachsene, immer wieder an Märchen? Die Bildersprache der Märchen bringt in der Tiefe unserer Seele etwas zum Schwingen, was wir als wahr und richtig empfinden und was unserem Leben Sinn und Deutung geben kann. Märchen verweisen auf eine Wahrheit hinter den Dingen, die selbst nicht beschreibbar ist, sich dem logischen Denken weitgehend verschließt, die wir aber in den Bildern durchscheinen sehen, wie die Sonne durch ein buntes Glasfenster. Märchen vermitteln etwas, das wir als schön, richtig und meist als tröstlich erfahren.

Märchen haben oft auch eine spirituelle Dimension und können uns Lebenshilfe und Wegweiser sein. An Hand des Märchens „Hans im Glück“ möchte ich das näher erläutern.

1 Der Dienst in der Welt

„Hans hatte sieben Jahre bei seinem Herrn gedient, da sprach er zu ihm `Herr meine Zeit ist herum, nun wollte ich wieder gerne heim zu meiner Mutter, gebt mir meinen Lohn“.

Wenn wir diesen ersten Satz aus dem berühmten Märchen „Hans im Glück“ näher anschauen, dann können wir einige Parallelen entdecken zur Situation vieler Führungskräfte. Wer von Ihnen hat nach 15, 20 oder 30 Berufsjahren nicht auch schon das Gefühl, genug getan zu haben für das Unternehmen, für die Gesellschaft? - „es reicht“ - „ich habe genug getan“ - „kann diese Tretmühle mein ganzes Leben sein?“

Wie viele von Ihnen spüren diese Sehnsucht, die in den Worten anklingt „ich will heim“, die Sehnsucht nach einem Ort des Friedens, der Geborgenheit, der Liebe, ohne Wettbewerb, ohne Leistungsdruck? Wer möchte nicht auch endlich daheim ankommen, dort wo er zutiefst zu Hause ist.?

Die Geschichte beginnt offensichtlich am Ende des zweiten Lebensabschnitts. Nach Kindheit/Jugend ist der zweite Lebensabschnitt gekennzeichnet durch Beruf, Geld verdienen, Haus bauen, Familie gründen und dann..... Irgendwann spüren viele Menschen, dass diese Zeit mit ihren spezifischen Aufgaben und Werten vorüber ist. Sie kommen an einen Wendepunkt und spüren wie Hans, dass die bisherige Ausrichtung nicht mehr trägt. Hans weiß, wohin er nun will, „heim zu meiner Mutter“. Es könnte genauso gut heißen „heim zu meinem Vater“. Das Märchen hat offensichtlich seinen Ursprung in der matriarchalen Zeit. Gott ist weiblich, die Urmutter.

Wir könnten diese Worte frei in die heutige Zeit übersetzen: „Ich habe genügend zum Gewinn und zur Geschäftsentwicklung beigetragen, jetzt möchte ich mich mehr auf

zeitlose Werte, auf etwas Größeres oder auf meine spirituelle Entwicklung konzentrieren.“

Es ist die Sehnsucht nach Einheit, nach Rückkehr zum Ursprung, zur wahren Heimat, die mit „heimgehen“ bezeichnet wird.

Das Märchen „Hans im Glück“ erzählt von dieser Sehnsucht, wie sie heute von vielen Menschen erlebt wird und von der Lösung. Oft wird diese Lebensphase krisenhaft erlebt. Menschen geraten ohne äußere Ursachen in eine Krise. Sie stehen plötzlich vor der Frage nach dem Sinn ihres Lebens.

Für manche beginnt, wenn diese Sehnsucht stark genug ist, eine Neuorientierung bezüglich der Werte, unter Umständen beginnt sogar eine radikale geistige Neugestaltung ihres Lebens. Genau davon berichtet das Märchen.

Eine bekannte Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“ beschreibt die gleiche Situation: Der herumirrende Hirte hat die Spur des Ochsen gefunden und er beginnt der Spur zu folgen. Die gleiche Geschichte wird in der Bibel und im Buddhismus erzählt als Parabel „Vom verlorenen Sohn“. Der Sohn weilt in der Ferne unter Fremden, und es kommt die Zeit der Rückkehr zum Vater. Die Heimkehr ist das Zurückfinden zu unserer spirituellen Natur, die je nach religiösem Kontext „Buddha Natur“, „Wesensnatur“, „Christusbewusstsein“, u. a. genannt wird.

Im Grunde sagen alle diese Bilder das Gleiche. Menschen entdecken irgendwann, dass die materielle Welt und ihre Werte wie Reichtum, Sicherheit, Ansehen u. a. nicht alles sind. Es muss noch mehr geben. Diese Sehnsucht ist der Motor, der uns antreibt, weiter zu gehen, nicht auszuruhen.

„Hatte gedient“: Die 2. Vergangenheit sagt, für Hans ist die Arbeit, diese Lebensphase, abgeschlossen. Sieben Jahre, die Hans seinem Herrn gedient hat, sind eine mystische Zahl und symbolisch gemeint. Sieben ist die Zahl der Vollständigkeit, der Abschluss eines Zyklus. Für Hans ist ein Lebensabschnitt zu Ende.

Dieser wird näher charakterisiert:

„Der Herr antwortete: `Du hast mir treu und ehrlich gedient; wie der Dienst war, so soll der Lohn sein`, und er gab ihm ein Stück Gold, das so groß als Hansens Kopf war“.

Hans erhält ein Stück Gold, seit alters her Symbol für irdischen Reichtum und irdische Macht.

Das heißt nichts anders als: Hans hatte der diesseitigen Welt gedient und erhält irdischen Lohn. Die Höhe des Lohnes, wohl mehrere Kilo Gold, lassen darauf schließen, dass Hans in der Welt wohl Beachtliches geleistet hatte. Auch sagt die Bewertung seines Dienstes „treu und ehrlich“, dass er sich dem zu Ende gegangenen Lebensabschnitt voll gewidmet hatte.

Das Märchen ist auch ein Hinweis für all jene, die das Meditationskissen zur Flucht aus der Welt nutzen. Hans hatte „sieben Jahre bei seinem Herrn gedient“. Er hat sich

zuerst seinen Aufgaben in der Welt gestellt, und erst als er dort seinen vollen Teil geleistet hatte, kam die Erkenntnis „Meine Zeit ist gekommen“. Wir können unsere Pflichten in dieser Welt nicht ungestraft auslassen, unseren Beitrag in der arbeitsteiligen Leistungserstellung, die Sorge um unsere Familie, unsere sozialen Verpflichtungen.

**Jesus von Nazareth
spricht immer wieder vom Doppelaspekt unseres Menschseins, der
gesellschaftlichen Bezogenheit und der spirituellen Dimension.**

„Gebt dem Kaiser was dem Kaiser gehört und Gott was Gott gehört“ (Mt 22,21). Oder „Der Mensch lebt nicht nur vom Brot, sondern auch von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“ (Mt 4,4). Erst nachdem Hans seinen Dienst in der Gesellschaft abgeleistet hat, begibt er sich auf einen spirituellen Weg und macht dabei Erfahrungen, die symbolhaft für die Erfahrungen vieler Menschen stehen.

Die materielle Welt wird in dem Märchen nicht abgewertet. Sie wird in dem Märchen als wesentlich gewürdigt. Es ist in Ordnung, wenn wir ihr dienen, bis zu dem Punkt, an dem sich die Sehnsucht meldet, die andere Seite unserer Existenz, unserer spirituelle Natur, unser wahres Wesen. Das muss nicht an einen bestimmten Zeitpunkt gebunden sein. In irgendeiner Form begleitet uns dieses Bewusstsein immer. Wir sind mehr als nur dieser Körper.

2 Der Tauschhandel

Seinen Lohn „ein Stück Gold“ tauscht Hans gegen ein Pferd, das Pferd gegen eine Kuh, diese gegen ein Schwein, dann erhält er eine Gans, für sie zwei Wetzsteine, und zuletzt fallen diese in einen Brunnen, und er steht mit leeren Händen da. Kaufmännisch gesehen, gemessen an unserem materialistischen Weltbild, ist Hans ein Trottel. Er macht nur schlechte Geschäfte und ist dabei auch noch überglücklich: „Ich muss in einer Glückshaut geboren sein“.

Ein Mensch, der ständig im Handel übervorteilt wird und sich dabei auch noch glücklich schätzt, den würden wir am liebsten in die Psychiatrie schicken. Wenn wir das Glücksgefühl von Hans aber verstehen als Freude über eine Einsicht, als Heiterkeit, die durch eine tiefe mystische Erfahrung ausgelöst wird, dann sieht die Geschichte anders aus.

**Hans lässt auf seinem Weg immer wieder Konzepte und
Vorstellungen von seinem Lebensweg fallen. Was ihm vorher wichtig
und nützlich erschien, erscheint ihm plötzlich unnötig, ja sogar
hinderlich. Dieses Loslassen und die damit verbundene Erfahrung ist
das eigentliche Glückserlebnis.**

Auch hier taucht die mystische Zahl Sieben auf. Hans hat sieben immer tiefere Erfahrungen oder mystische Erlebnisse.

Die ersten Erfahrungen, die Menschen auf einem spirituellen Weg machen, sind Werteverstärkungen. Manches, wofür wir gekämpft haben, wird bedeutungslos. Interessen verschieben sich. Unsere Lektüre verändert sich. Unsere Essens- und

Einkaufsgewohnheiten verändern sich. Das wird als Bereicherung erlebt, sobald wir die Nichtigkeit der Äußerlichkeiten erkennen.

Wir fühlen uns reicher, fühlen uns beschenkt. Wir erfahren, dass es uns gut geht. Wir entdecken, dass wir das alles schon immer hatten, aber nie gesehen und gewürdigt haben. Wir sehen die Dinge des Alltags mit anderen Augen, den schönen Weg zwischen den blühenden Hecken, den reich gedeckten Tisch, . . . Verbunden ist dieses Glücksgefühl mit Dankbarkeit. Menschen entdecken, dass sie sich unabhängig von ihrem Bankkonto sehr reich fühlen können.

Wir tauschen, wie Hans im Märchen, Äußerlichkeiten, alte Konzepte von einem guten Leben gegen innere Erfahrungen, die mit Glücksgefühlen verbunden sind. Wir machen die Erfahrung, dass nur der glücklich ist, der sich über das freuen kann, was er hat.

3 Die Lektionen auf dem spirituellen Weg

„Hans zog ein Tüchlein aus der Tasche, wickelte den Klumpen hinein, setzte ihn auf die Schulter und machte sich auf den Weg nach Haus.“ Er kommentiert selbst diese Erfahrung gegenüber einem Reiter, der ihm begegnet: „...`Da habe ich einen Klumpen heim zu tragen: es ist zwar Gold, aber ich kann den Kopf dabei nicht gerade halten, auch drückt`s mir auf die Schulter`“.

Als erstes erfährt Hans, dass Gold, ein Synonym für Reichtum und Macht, belastend und hinderlich ist auf einem geistigen Weg.

Die Sorge um das Geld ist eine Sorge und kein Glücksgefühl. Wenn wir abhängig sind, bzw. uns innerlich abhängig machen von Gewinn, von Reichtum, wenn wir besorgt sind um unser materielles Auskommen, dann sind unsere Gedanken unsere geistige Ausrichtung an die Sorge gebunden. Die Freiheit, die uns Spiritualität geben kann, das Mehr an Leben, das wir auf einem spirituellen Weg gewinnen können, entzieht sich und verbirgt sich hinter einem Bewusstsein, das auf Zahlen, auf Wohlstand oder aber auch auf die materielle Not gerichtet ist.

Die Gefahr, die im materiellen Reichtum liegt, zeigt Jesus im Neuen Testament immer wieder auf. „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.“ (Mt 19,24) Er lehrt, wenn wir zum Reich Gottes gelangen wollen, dürfen wir uns nicht durch die Sorgen um die materielle Welt abhalten lassen. „Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern?“ (Mt 6,27) Im Vater unser wird uns gelehrt, dass wir auf der materiellen Seite nur um unser tägliches Brot bitten sollen. Davor sollen wir noch Gottes Namen heiligen, um das Kommen des Reiches Gottes bitten und uns seinem Willen unterwerfen. Erst danach sollen wir um unser leibliches Wohl bitten.

Als zweites erlebt er, dass die Hoffnung, schnell und bequem im Sattel eines Pferdes auf dem spirituellen Weg voranzukommen, trügerisch ist.

Wie viele haben das nicht auch schon auf ihrem inneren Weg erlebt, dass sie plötzlich meinten, es gäbe einen Fahrstuhl zur Erleuchtung? Und wie Hans werden sie dann jäh abgeworfen und landen unsanft auf dem Boden. Es gibt auf einem

spirituellen Weg keine Abkürzungen. Wir müssen uns den Erfahrungen stellen und sie Schritt für Schritt durchlaufen.

„Das Pferd setzte sich in starken Trab, und ehe sich's Hans versah, war er abgeworfen und lag in einem Graben, ...“.

Auch die Kuh ist nicht das, was Hans sich im ersten Moment von ihr verspricht, dass er wenigstens zu trinken und zu essen hat.

***Es ist seine dritte Erfahrung,
dass er auf dem Weg auch körperliche Strapazen hinnehmen muss,
„drückende Hitze“, „vor Durst klebte ihm die Zunge am Gaumen“.***

„So gab ihm das ungeduldige Tier endlich mit einem der Hinterfüße einen solchen Schlag vor den Kopf, dass er zu Boden taumelte und eine Zeit lang sich gar nicht besinnen konnte, wo er war“.

Doch die Kuh gibt ihm nicht die erhoffte Milch, sondern bereitet seiner Vorstellung von einer bequemen Reise ein weiteres unsanftes Ende. Der Abschied von Gewohnheiten, Denkmustern, Lebenskonzepten, wesentliches Merkmal eines geistigen Weges, ist oft schmerzhaft - schmerzhaft, weil wir festhalten und erst loslassen können, wenn es sehr weh tut. Eine Erfahrung, die jeder Unternehmer, jeder Manager schon gemacht hat. Der Widerstand gegen Veränderungen ist in sozialen Systemen sehr groß. Erst wenn die Probleme drückend, bedrohlich werden, dann entwickelt sich Bereitschaft zur Veränderung.

Auch bei seinem vierten und fünften Handel denkt Hans immer wieder an sein körperliches Wohlbefinden: saftiges Schweinefleisch, *„dabei noch die Würste“* und dann *„Gänsefettbrot auf ein viertel Jahr“*.

***Hans will vorsorgen für sein leibliches Wohl
und muss auch diese Vorstellung loslassen.***

Auch Christus kritisiert das Festhalten an materieller Vorsorge. *„Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sie sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie.“* (Mt 6,26)

„Als er durch das letzte Dorf gekommen war, stand da ein Scherenschleifer mit seinem Karren“.

Sein heiteres Wesen imponiert Hans und er fragt nach dem Geheimnis seiner Zufriedenheit. Die Antwort ist einfach, *„Ihr müsst ein Schleifer werden wie ich.“* Es ist die vorletzte Aufgabe von Hans. Scherenschleifer ist ein Symbol für Menschen ohne erlernten und ehrbaren Beruf.

***Hans wird jetzt ein Vagabund. Im Status- und Prestigedenken einer
bürgerlichen Gesellschaft ist Hans nun auf der untersten sozialen Stufe
angelangt.***

Er tauscht die Gans gegen zwei Wetzsteine in der Vorstellung, als Scherenschleifer nun immer Geld zu haben, wenn er welches braucht.

„Ich werde ja zum glücklichsten Menschen auf Erden, habe ich Geld, sooft ich in die Tasche greife, was brauche ich da noch länger zu sorgen?“

Er lässt sein Vorsorgedenken fallen, das Festhalten an Dingen und Konzepten, die ihn morgen ernähren sollen, und übergibt sein weiteres Schicksal dem Augenblick. Es ist die Analogie zum Ideal des heimatlosen Mönches im Buddhismus. Er ist überall zu Hause und vertraut darauf, dass ihn schon jemand ernähren wird. Es ist aber noch immer die Vorstellung, etwas haben und können zu müssen. Er will sich sein Auskommen als Scherenschleifer verdienen. Er will durch Leistung Verdienste erwerben.

***Was innerhalb eines sozialen Kontextes sinnvoll ist,
funktioniert auf dem spirituellen Weg nicht.***

Und es kommt auch ganz anders als Hans denkt. Mit den Schleifsteinen macht er sich erneut auf den Weg, der noch einmal sehr beschwerlich wird. An einem Brunnen, wo er seinen Durst löschen will, widerfährt ihm ein Missgeschick. Er stößt versehentlich die beiden Steine in den Brunnen. Auf der materiellen Ebene hat er nun alles verloren.

Der spirituelle Sinn meint aber: Hans hat endgültig alles, was er meinte sein oder tun zu müssen, verloren. Er haftet nicht mehr an Konzepten, Wünschen, Zukunftsängsten und Ideen.

***Dieses Nichts, was Hans geblieben ist,
ist die Erfahrung der Leerheit, die Armut im Geiste,***

von der es in der Bergpredigt heißt: „Selig die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5,3). Meister Eckehart, einer der bekanntesten christlichen Mystiker, erklärt dies näher in der Predigt Nr. 32: „Nur das ist ein armer Mensch, der nichts will und nichts begehrt.“

„Hans, als er sie (die Schleifsteine) mit seinen Augen in die Tiefe hatte versinken sehen, sprang vor Freuden auf, kniete dann nieder und dankte Gott mit Tränen in den Augen, dass er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihm auf eine so gute Art ... von den schweren Steinen befreit hätte, die ihm allein doch hinderlich gewesen wären. `So glücklich wie ich`, rief er aus, `gibt es keinen Menschen unter der Sonne.` Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.“

Hans wirft die Dinge, die ihm gegeben werden, nicht weg, sondern er lässt es geschehen. Entscheidend ist der innere Wandel, den man nicht erzwingen kann durch Veränderung der äußeren Umstände.

4 Der Prozess geistigen Wachsens

Hans hat auf diesem Weg nichts „gemacht“, nichts geplant, nichts angestrebt. Hans muss jeweils warten, bis die Dinge reif sind und ihm begegnen. Seine Offenheit für das Erleben macht die Erfahrung als Erkennen und als Einsicht möglich. Lediglich zu

Beginn des Weges trifft Hans eine Entscheidung, nämlich heim zu Mutter/Vater zu wollen. Aber auch diese Entscheidung folgt dem Gesetz „Alles hat seine Stunde, für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit“ (Buch Kohelet, Altes Testament). Er bricht erst auf, als er die innere Gewissheit hat: „meine Zeit ist herum“.

***Auf der spirituellen Ebene widerfahren uns die Dinge.
Sie sind, und Hans spricht es aus: „Gnade“.***

Auf seinem Weg erlebt Hans körperliche Strapazen und Leiden, Gefährdungen und Missgeschicke. Sie alle erweisen sich nicht als Unglück, sondern als Quelle für Einsicht und Reifung. Was vordergründig wie ein Versagen erscheint, ist im Kern ein tiefer, geistiger Wandlungs- und Lernprozess. Das Scheitern und Versagen, die Katastrophen in unserem Leben können zur Quelle von geistiger Entwicklung werden, wenn wir das Scheitern akzeptieren und unser Schicksal annehmen. Hans erkennt jeweils in den Ereignissen den Fingerzeig und nimmt die Chance für sein inneres Wachstum wahr, indem er das, was ihm zuerst sehr sinnvoll und nützlich erschien, loslässt. Die bildhaften Ereignisse zeigen den Kern jedes spirituellen Weges, *Nicht-Anhaften* an den Dingen dieser Welt.

Die Schwierigkeit liegt in unserer Ich-Struktur. Wir haben mühsam über Kindheit/Jugend und dann im Erwachsenenleben, also in den ersten beiden Lebensabschnitten, eine Persönlichkeit aufgebaut, ein „ICH“. Dieses „ICH“ ist zuerst biologisch determiniert „Sohn/Tochter von...“ Mit der Abstammung entsteht eine soziale Vorprägung. Über unsere Leistung in Schule und Gesellschaft verfestigen und erweitern wir dieses „ICH“. Dieser wichtige Prozess, den die Psychologie Individuation nennt, ist in der ersten Lebenshälfte der zentrale Inhalt unseres Lebens. Wir sind unserer Erfolge als Diplom ..., Dr..., Schachspieler, Sportler, als Vater oder Mutter, Chef oder Arbeiter. Das alles macht das „Ich bin“ aus. Es ist aber ein kleines, begrenztes „ICH“ das von der Abgrenzung und oft auch von der Abwertung des anderen lebt.

In Wahrheit sind wir als Menschen viel mehr als diese begrenzte Vorstellung. In der Bibel werden wir „Kinder Gottes“ genannt. Wir haben somit auch eine geistig-spirituelle Abstammung, die wir wieder entdecken können, so wie der verlorene Sohn zum Vater heimkehrt. Viele Märchen beschreiben dieses Wiederentdecken unserer königlichen Abstammung als die Erlösung durch den Prinzen, der Aschenputtel, Schneewittchen, Dornröschen und andere heimholt in sein Königreich.

So lange wir dieses „Mehr an Leben“, wie Spiritualität manchmal genannt wird, aber nicht erfahren haben, halten wir die Abgrenzungen fest und verteidigen dieses kleine „ICH“ mit allen Mitteln. In dem Märchen „Hans im Glück“ werden sehr anschaulich wesentliche Ich-Konzepte wie Reichtum (Gold), Mobilität (Pferd), Genussdenken (Fleisch, Schmalz), in ihrer Untauglichkeit für geistiges, spirituelles Wachstum dargestellt. Es ist die Aufgabe für den dritten Lebensabschnitt, der mit der Lebensmitte beginnt, über die Ich-Konzepte hinaus zu wachsen. Wir verlieren dabei nichts. Die materielle und soziale Welt wird lediglich relativiert. Wir erweitern unser Bewusstsein indem wir paradoxerweise nichts dazu bekommen, sondern etwas loslassen, unsere Konzepte und Vorstellungen und die Dinge immer mehr so sehen, wie sie wirklich sind.

Unser Ich-Bewusstsein wehrt sich jedoch gegen diesen inneren Prozess des Loslassens. Unser Ego ist ein Tyrann, der seinen Besitz nicht kampflos aufgibt. Es ist die Angst vor dem Identitätsverlust, wenn wir das vertraute, Sicherheit vortäuschende „ICH HABE“ und „ICH BIN“ plötzlich verlieren. Und da wir an diesem „ICH“ so sehr hängen, werden wir in einer spirituellen Praxis mehr als einmal vom Pferd geworfen und von der Kuh getreten.

5 Spiritualität im Alltag

Wie kann eine spirituelle Praxis in unserer heutigen Arbeitswelt aussehen?

Spiritualität ist ein Sammelbegriff für etwas Übergeordnetes, Umfassendes. Spirituelle Wege sind Übungsformen, wie sie in allen Hochreligionen entwickelt wurden, um Menschen in ihrer geistig-spirituellen Entwicklung zu unterstützen. Im Christentum ist es die Kontemplation, im Buddhismus Zen und Vipassana, im Hinduismus die verschiedenen Formen des Yoga, im Islam der Sufismus.

Diese Wege beinhalten Übungsformen, die den Menschen helfen, ihr Bewusstsein zu entwickeln und die Ich-Strukturen des Denkens zu übersteigen, zu transzendieren. In aller Regel leitet ein Lehrer oder ein Meister die Übenden an und gibt ihnen Hilfestellungen. Die Übung selbst besteht aus Meditationsübungen, die sich in allen Traditionen ähneln. Es geht zuerst darum unser streunendes Bewusstsein zur Ruhe und ins Hier und Jetzt zu bringen. Ganz praktisch beinhaltet die Übung, den Atem zu beobachten oder zu zählen. Der Geist soll allmählich zur Ruhe kommen. Wir beginnen dann zunehmend unser Denken zu beobachten. Wir werden zum Beobachter unseres Denkens. Im Buddhismus spricht man vom Zeugenbewusstsein.

Drei Übungen lassen sich relativ leicht in unseren Berufsalltag übertragen und können viel bewirken, wenn wir sie konsequent üben.

1. Der Weg der Dankbarkeit

Wir müssen nichts anderes tun als unser Bewusstsein ausrichten auf das, was uns ist und was unser Leben schön und reich macht, auf das, was wir sind und was wir haben. Wir entdecken in jedem Augenblick den unendlichen Reichtum, der uns umgibt, vom warmen Bett bis zum Zwitschern der Vögel. Die Liste der Dinge, für die wir zutiefst dankbar sein können, ist unendlich. Dafür können Sie immer wieder aufrichtig laut oder leise „Danke!“ sagen.

Probieren Sie es aus! Das menschliche Bewusstsein kann sich gleichzeitig immer nur mit einer Sache beschäftigen und unsere Gefühle folgen unseren Gedanken. Wenn Sie Ihr Bewusstsein auf etwas ausrichten, für das Sie zutiefst danken, dann stellt sich dieses wunderbare Gefühl der Dankbarkeit ein und es gibt keinen Platz mehr für Ärger, Neid, Groll und andere zerstörerische Gefühle. Immer von Neuem kommt die Erkenntnis: Mir geht es wirklich gut.

Der Weg der Dankbarkeit ist eine geistige Schulung, ein spiritueller Weg, der im Mönchtum schon lange bekannt ist. Wie alle spirituellen Wege führt er uns zu uns selbst, er führt in eine ständig wachsende Selbsterkenntnis. Er ist ein sicherer Weg zum Glück- und Zufrieden-Sein.

Der Benediktiner, Brother David Steindl-Rast, der diesen Weg lehrt und für viele Menschen zugänglich macht, hat auf seiner Internetseite www.gratefulness.org inzwischen täglich über 20.000 Besucher. Dort finden Sie, auch in deutsch, viele Impulse und Anregungen.

2. Gehmeditation

Wir gehen täglich viele Schritte, oft immer die gleichen Wege. Die meisten Menschen „rennen“, sie gehen nicht. Sie wollen ankommen und sind mit ihren Gedanken schon am Arbeitsplatz, wenn sie ihre Wohnung gerade verlassen.

Die Übung besteht darin, sich ganz auf diesen einen Schritt zu konzentrieren: Fuß abrollen, die Erde, das Gewicht auf der Fußsohle spüren, bewusst das Gewicht verlagern und den anderen Fuß abrollen. Wenn Ihre Beobachtung ganz beim Abrollen ist, dann erweitern Sie die Wahrnehmung. Nehmen Sie das Ein- und Ausatmen wahr. Dann nehmen Sie sich selbst als ganzer Körper und als Mensch mit Ihren momentanen Gefühlen und Befindlichkeiten wahr. Und als letztes erweitern Sie die Wahrnehmung auf das, was sich Ihnen ringsherum zeigt. Sie schauen das nicht an. Viel mehr lassen Sie zu, dass sich Ihnen etwas zeigt. Sie werden zum Beobachter Ihrer Bewegung und Ihrer inneren Prozesse.

3. Die Kraft der Stille

Nehmen Sie sich früh und abends ein paar Minuten Zeit um still zu sein und nach Innen zu lauschen. Sie können sich fragen: Wie fühle ich mich gerade? Was bewegt mich im Moment? Oder Sie können ganz einfach still sein und beobachten, was sich Ihnen zeigen will.

Hilfreich ist es an einen ruhigen Ort zu gehen, an dem Sie ungestört sind. Das kann ein Parkplatz sein auf der Heimfahrt. Ideal sind alte Kirchen oder die Natur. Sie üben „Nichts-tun“, einfach „Da-Sein“. Was immer dabei abläuft, sich zeigt an Gedanken, Emotionen, Impulsen, das darf sein. Sie schauen das an, es gehört zu Ihnen, so wie die Wellen zum Meer gehören. Sie spüren allmählich immer mehr, dass Sie selbst mehr sind als die Wellen oder die gerade mal ruhige Oberfläche.

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Übungen regelmäßig praktizieren, wird sich Ihr Leben verändern, nicht abrupt aber kontinuierlich. Daraus, wie aus jeder spirituellen Praxis, erwächst eine neue Beziehung zur Welt und zu den Werten Ihres Lebens. Das Leben selbst wird Ihnen eine Antwort geben auf die zentralen Fragen des Daseins:

Wer bin ich?

Wofür lebe ich?

Was ist wirklich wichtig?

Spiritualität ist nicht Abgehobenes. Sie müssen auch nicht nach Indien fliegen oder sich die Haare scheren. Es geht nur darum bewusster zu leben. Dazu helfen diese einfachen Übungen. Dann werden Sie erfahren: Spiritualität ist „Mehr Leben“ und Sie werden immer mehr selbst zum „Hans im Glück“.