

Kai Hoffmann

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Zeitlose Pfade
zum inneren Frieden



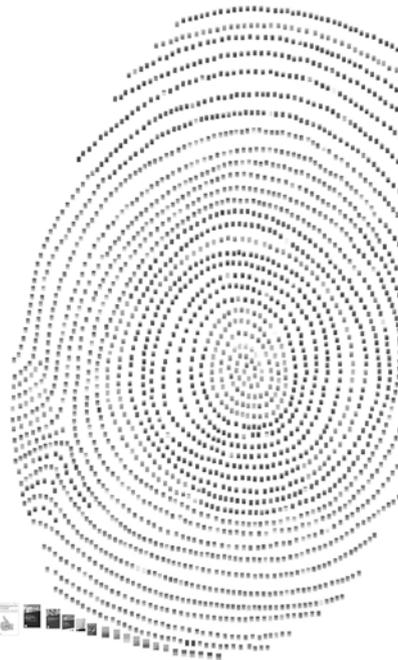
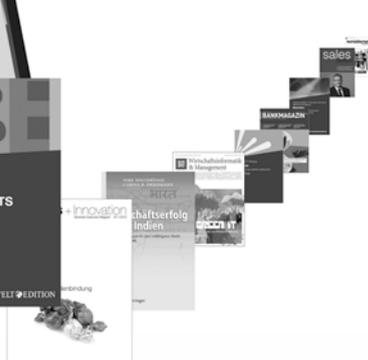
Springer

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Lizenz zum Wissen.

Sichern Sie sich umfassendes Wirtschaftswissen mit Sofortzugriff auf tausende Fachbücher und Fachzeitschriften aus den Bereichen: Management, Finance & Controlling, Business IT, Marketing, Public Relations, Vertrieb und Banking.

Exklusiv für Leser von Springer-Fachbüchern: Testen Sie Springer für Professionals 30 Tage unverbindlich. Nutzen Sie dazu im Bestellverlauf Ihren persönlichen Aktionscode **C0005407** auf www.springerprofessional.de/buchkunden/



**Jetzt
30 Tage
testen!**

Springer für Professionals.
Digitale Fachbibliothek. Themen-Scout. Knowledge-Manager.

-  Zugriff auf tausende von Fachbüchern und Fachzeitschriften
-  Selektion, Komprimierung und Verknüpfung relevanter Themen durch Fachredaktionen
-  Tools zur persönlichen Wissensorganisation und Vernetzung

www.entschieden-intelligenter.de

Springer für Professionals

 Springer

Kai Hoffmann

Deine Freiheit, deine Gelassenheit

Zeitlose Pfade zum inneren Frieden

 Springer

Dr. Kai Hoffmann
Praxis für Coaching, Managementberatung,
Buddhistische Psychotherapie
Frankfurt, Deutschland

ISBN 978-3-658-12331-4

ISBN 978-3-658-12332-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-12332-1

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

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Strasse 46, 65189 Wiesbaden, Deutschland

*Gewidmet all meinen Klienten
für Freuden, Wunder und Inspirationen
auf ihrem achtsamen Pfad zum inneren
Frieden.*

Vorwort



In der Zen-Praxis schätze ich die herausfordernde tägliche Übung einer achtsamen Konzentration auf das, was im Hier und Jetzt gerade da ist; insbesondere die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und dem, was in uns passiert, wenn's passiert. Auf diesem Weg zum inneren Frieden kultiviert Kai Hoffmann eine für den Alltag herausfordernde und zugleich heilsame Balance zwischen dem achtsamen Umgang mit sich und anderen sowie einer dazu notwendigen Disziplin, Abstand nehmen zu müssen von den verführerischen und oft selbstschadenden Denkautomatismen unserer Egos. Wer sich darauf konsequent einlässt, befreit seinen edlen Selbstkern vor unnötigem Leid.

Dr. Stefan Bauberger, Zen-Meister, Jesuiten-Pater und Professor für Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München

Einleitung

Mit folgender Botschaft möchte ich Ihnen eine neue Sicht auf Ihr Leben ermöglichen: *Gelassenheit entsteht von ganz alleine, sobald Sie achtsam Ihren Geist schulen, und das tagtäglich.* Was Ihnen im Leben passiert, mögen Sie nicht im Griff haben; wie Sie darauf reagieren schon. Denn der Basisfaktor Ihres Lebens ist Ihr Bewusstsein dessen, was Sie wahrnehmen und wie Sie darauf mit Ihrem Denken und Fühlen und Handeln antworten. Sobald Sie innen klar sind, wird das Draußen für Sie stimmig werden. Und je klarer Sie Ihr Bewusstsein schärfen, umso öfter zuckt Ihr Leben vor Turbulenzen mit der Schulter. Ihre Gelassenheit erfolgt dabei zumeist aus Situationen, die für Sie keineswegs Ruhe versprochen. Gelassen ist, wer trotzdem ruhig bleibt.

Immer mehr Menschen stimmen das gleiche Grundmotiv im Sound ihrer Wehklage an: das Lied der Sehnsucht nach einem inneren Frieden, aus dem heraus sie den permanent steigenden Veränderungen und Alltagsanforderungen angemessen begegnen. Diesen inneren Frieden tragen wir alle in uns, den muss uns keiner von außen bescheren; er ist gleichsam ein Geburtsrecht unseres Lebens.

Klagen Klienten im Coaching, sie wüssten nicht mehr, wo es langgehen solle mit ihnen, weil ihnen ihr innerer Kompass verloren gegangen sei, so liegt der Grund hierzu meist im Verlust unserer angeborenen Fähigkeit, innezuhalten, Abstand nehmen und loslassen zu können von den Saugnäpfen unserer eigenen Gedanken über all die Reize, die uns innerlich oder von außen umlagern. Im Beruf wie im Privatleben plage sie eine innere Unruhe, eine fehlende Orientierung, ein schwankender Boden unter den Schritten ihres gewohnten Handelns. Dazu kommen die Ängste und Zweifel, etwa zu versagen, bei anderen nicht anzukommen oder Fehler zu machen oder nicht mehr mithalten zu können. So sitzen bei Tagesanbruch viele Menschen bereits auf der Bettkante vor den Rätseln ihrer selbst. Und so lauten einige Standard-sorgen Was passiert? Komme ich heute angstfrei durch den Tag? Hab ich mich im Griff? Wie schaffe ich's, mich wohlzufühlen?

Hier stimme ich das Lied vom Ungewissen an: *You never know. But be ready!* Diese Basismelodie spielt zeit unseres Lebens im Hintergrund, dringt jedoch nur noch selten in unser routiniertes Denken.

Kinder haben ein Gespür für diesen Schwingungsbereich des Lebens, von Augenblick zu Augenblick immer wieder ungewiss und neu zu bleiben, weil sie neugierig und offen sind für das, was da gerade wieder um die Ecke kommt, und es so akzeptieren, wie es nun mal ist. Mit diesem Schwingungsbereich des Lebens ebenso kinderleicht umzugehen und dabei einen Gleichmut inneren Friedens zu spüren, dazu möchte ich Ihnen einen Leitfaden der Gelassenheit entwickeln für den *Sound der Ungewissheit* unserer Existenz.

Tagtäglich passiert nämlich häufig etwas ganz anderes, wenn Situationen ungewiss daherkommen. Da inszenieren wir Menschen unsere eigenen Angstfilme mit unseren persönlichen Geschichten und projizieren sie auf die Leinwandflächen unserer Umwelt, auf die unvermuteten Mimiken unserer Mitmenschen, auf geheimnisvolle Gesten von Kollegen untereinander, auf die ungewiss wirkenden Lücken im Alltag – ja im Weltgeschehen. Werde ich noch gemocht? Werde ich entlassen? Verkauft der Vorstand das Privatkundengeschäft? Macht die Firma pleite? Und was schwemmt die nächste Woge einer Finanzkrise wieder hoch oder gleich weg? *You never know. But be ready!*

Um mit unseren Lebensfragen neugierig staunend statt ängstlich erschrocken nach vorne zu schauen zu können, eröffnet Ihnen dieses Buch eine seit Jahrtausenden bewährte Lebensphilosophie: „Besinn Dich auf das, was Du bist, worauf Du Wert legst, was Du kannst und vor allem: was Du willst, und begrüße den Zufall und die Angst als Partner des Wandels.“ Nur so irren wir uns empor mit einem inneren Kompass für das Ungewisse. Oftmals zählen hier einfache Gedanken und kleine Gesten, um Großes zu meistern. Eine große Chance für uns. Dazu müssen wir uns von chronischen Sicherheiten lösen und loslassen lernen vom Gewohnheitsrecht der Kontrolle. Wer auf Berechenbarkeit seiner äußeren Umwelten setzt, gerät innerlich schnell ins Wanken. Das übrigens macht Menschen am meisten zu schaffen, im Alltag bloß nicht die Orientierung und Kontrolle zu verlieren, und gar nicht so sehr das, was da auf sie zukommt. Damit gelassen umzugehen lernen heißt, sich selber neu entdecken zu können.

Und darum geht's in diesem Buch, um ein gelassenes Leben im opaken Überraschungsraum des Alltags, um eine dem Menschen je eigene Lebensphilosophie, die dem Tanz der Komplexitäten um uns herum eine *Innere Burg* des Friedens und der Selbstsicherheit bietet. In jedem Menschen schlägt ein abenteuerlich gelassenes Herz, das seine Energien aus anderen Quellen speist als unsere Verstandesturbinen. Dieser innere selbstsichere Frieden, ein universeller Sehnsuchtspol menschlichen Glücks, kann uns gerade heute unabhängig machen vom Spektakel unserer Kopfkino-Filme. Wir müssen in unseren Fantasien nicht erst jemanden beiseiteschaffen, um Raum für unser Ich zu gewinnen. Wir tragen die Kraft zur inneren Selbstakzeptanz von Anbeginn unseres Lebens in uns selbst. Hierzu müssen wir bereit sein, loszulassen von unzuträglichen Gedanken- und Gefühlshypnosen. Es geht um die Weisheit, cool gegenüber unseren Selbstsuggestionen zu werden und eine Entdeckungsreise zur seelischen Gesundheit zu wagen, von deren Inseln und Gefilden aus wir unsere gewohnten Alltagsszenarien wie Schiffe am Horizont gelassen betrachten können.

Das Leben ist zu kleinen Schönheiten imstande, zu wunderbaren Momenten des Glücks und der Seelenruhe. Das alles steckt in uns, wir müssen da gar nicht draußen suchen. *Was Du suchst, ist das, was sucht* – so heißt auch ein Kapitel dieses Buches.

Diese Besinnung auf das je Eigene, auf die inneren Energien, Werte und Kompetenzen unseres eigenen Lebens ermöglicht uns, vom Anderswo loszulassen und den gelassenen *Pragmatismus des Augenblicks* zu erleben. Was wir erleben, ist Resultat unserer Absichten und Werte. Nonchalance, Gelassenheit, Coolness – alle Menschen sehnen sich danach und vergessen, dass sie es schon längst besitzen und in sich tragen wie einen Atem, der sie täglich weitermachen lässt, obwohl sie ihn meist ungeachtet lassen.

Die Wirklichkeit fordert uns heraus und besitzt eben dieses Konfrontationsmerkmal: „die Ungewissheit“. Aus der technischen wie gesellschaftlichen Entwicklung ist heute mehr denn je eine Geschwindigkeit sich fortlaufend verändernder Umweltbedingungen entstanden, denen unsere Psyche mit ihren kulturgeschichtlichen Gewohnheiten kaum mehr gewachsen scheint. Dem Urprinzip menschlichen Lebens, sicher über die Runden zu kommen, drohen mit jedem Glockenschlag des Tages unvorhergesehene Prüfungen. Hieraus erwächst für den, der selbstwirksam handeln, selbst entscheiden und/oder einfach nur handeln will, ein Aufforderungscharakter, den ich aus der Trias einer zeitlosen Gelassenheit entwickeln werde: Wir sollten uns selbst wieder auffordern können zum *Sinn* der Situation, zum *Willen* dessen, was uns wert und wichtig ist, und zum *Mut*, entsprechend zu handeln. Daraus folgt: Wir müssen uns gar nicht mehr gegen alles absichern, was da kommen und passieren könnte. Wir werden im Augenblick des Geschehens stattdessen auf die Fundamente unserer *Inneren Burg* vertrauen, auf die Trias:

1. Wir können selbst wählen (Sinn entwerfen).
2. Wir wollen uns entscheiden (Willen zeigen).
3. Und wir werden sodann entschlossen losgehen (mutig sein).

Und wozu nun dieser Dreierpack zur Gelassenheit – und mit dem Prädikat „zeitlos“? Hierzu habe ich nach über zwanzig Jahren Beschäftigung mit den jeweils aktuellen psychologischen Praktiken auf die Ursprünge aller Psychologie zurückgeblickt. Dort entdeckte ich bis heute Unverlorenes; und ich habe mich auf zwei Epochen-Giganten wohlweislich beschränkt, denn sie dienen dem Buch wie Pfeil und Bogen dem Ziel. Was beispielsweise die stoische Ethik als Wegweiser zum Glück für uns Menschen aufgestellt oder, knappe zweitausend Jahren später, der Lebensphilosoph Friedrich Nietzsche als Selbstbestimmung des freien Willens unbeirrbar gemacht hat, ist uns für alle Zeiten gültig geblieben. Über diesen Fundamenten aus Philosophie und Psychologie erhebe ich mit diesem Buch eine Trias aus Sinn, Wille und Mut zur mentalen Architektonik gelassenen Lebens.

Für eine heilsame Gelassenheit, zu der wir uns immer wieder selbst entscheiden können, benötigen wir dringender denn je die Askese des unbeirraren Loslassens von mentalen-emotionalen Reflexen. Weisheit heißt zu wissen, was wir ungestraft weglassen können, und dieses Lassen macht gelassen: *Die Seele geht zu Fuß*.

Manchen hauen ja schon Kleinigkeiten um. Smartphones, Navigatoren, Börsenticker, Fernbedienungen, elektrische Rundumcheck-Armbanduhren oder die schlichte Kaffeemaschine brauchten minutenweise nur zu streiken, und schon ist es aus mit Autopilot und Routine und wir werden nervös. Wer das Leben jedoch nach

seinen persönlichen Werten zu leben versteht, für den gibt es keine Kleinigkeiten. Jammern über das, was schief läuft, ist der Zeitvertreib für Verlierer. Tun Sie lieber, was Sie wirklich wollen, und zahlen Sie dafür. Aber egal, ob was schief läuft oder hin und her in Ihrem Alltag – alles, was passiert, kann mit diesem Buch dem Training Ihres Geistes zur Klarheit und Wachheit und zum inneren Frieden dienen. Dabei sollte Ihnen bewusst werden, dass sowohl Ihr Leiden wie Ihre Leidenschaft Sie weiterentwickeln.

Und genau darin liegt ein Sinn dieses Buches, dass Sie am Ende erkennen: Alles, was ich hier in diesem gelebten Augenblick beabsichtige zu erreichen, und was ich dazu auch tue, erfolgt aus der Freiheit meiner selbstbestimmten Wahl. Ich habe in jedem Augenblick meines Lebens diese Wahl, so oder so zu handeln.

Dieses *So oder so* wird es immer für Sie und mich geben. Und mit diesem Selbstwertgefühl Ihrer Autonomie nehmen Sie Abstand von nicht selbst gewollten und oft fremden Wertmaßstäben. Ihre Gelassenheit soll in diesem Buch als eine Übung Ihres Glaubens an sich selbst beherzigt und in nachvollziehbaren Übungen erlebt werden können.

Auf diesem gemeinsamen *Weg der Seele zu Fuß* werden wir bei einem inneren *Klima der Heiterkeit und des Gleichmutes* auch die alten ewigen Wahrheiten wieder lieben und leben lernen. Die Stoiker hatten es wirklich drauf, und Nietzsche bleibt, was eine gelassene Selbstbestimmung betrifft, unerreicht. Sie werden diese ganz Großen unserer Philosophiegeschichte aus den Perspektiven der Gelassenheit mitunter neu kennenlernen. Hierbei werden Sie von Ihren Ansprüchen etwa nach Perfektion, Kontrolle oder Anpassung gelassen Abstand nehmen, beiseitretreten und darüber in Ruhe meditieren können, was das alles für Sie eigentlich bedeuten – oder eben nicht mehr bedeuten – soll. Den einzigen Maßstab, der Ihnen hierzu Ihre lebensfördernde Antwort liefert, finden Sie allein in sich selbst.

Das setzt voraus, aufhorchen zu können, was in Ihnen anspricht auf die Wegweisungen zu Ihrer eigenen Weisheit. Damit kehrt die uralte und menschenwürdigste Motivation der Philosophie, der *Liebe* (philo) zur *Weisheit* (sophos), in unseren Lebensalltag zurück: Wir leben, um unsere je eigene Weisheit täglich zu erreichen.

Philosophisches Denken, und diese Renaissance des Geistes ist gerade heute überfällig, will den Menschen vom Ursprung der Philosophie her, weise zu leben, unabhängig machen von den Faustschlägen der Welt (die wir uns meistens nur selbst verabreichen). Die „Sorge um sich selbst“, eine bewährte Tugend des griechischen Altertums, wird als lebensphilosophische Haltung stark gemacht, die den Hieben des Alltags – ob nun von außen oder innerlich – gelassen standhält. Hierzu halten wir unsere Seelen in Bestform mit Tugenden und Werten, auf die es uns ankommt: Freiheit, Willenskraft, Entscheidungsfreude, Selbstverantwortung, Gerechtigkeit, Sinn, Mut, Hilfsbereitschaft, Verständnis, Empathie und Gesundheit. Es gibt diese zeitlose Universalität an menschlichen Werten und Motiven, eine *Kosmologik der Seele*, deren Basisfunktionen bis heute lebendig und damit reaktivierbar geblieben sind.

Und wenn wir ehrlich sind: Es ist mehr als genug, im Leben vier, fünf Dinge zu beherzigen. Das reicht, um gelassen über die Runden zu kommen, wirklich.

Diese Werte sind uns mit dem Beginn der Philosophie als unverlierbare Maßstäbe eines selbstverantwortlichen Lebens mitgegeben worden. Uns dessen wieder bewusst zu werden im Sinne des „Erkenne Dich selbst“ (Sokrates, 469–399 v. Chr.), dazu will ich Sie mitnehmen auf einen spannenden Streifzug durch mitunter alltägliche wie außergewöhnliche Herausforderungen menschlicher Erfahrungen, anhand deren wir uns über uns selbst klar werden und unseren inneren Frieden (wieder) gewinnen können.

Helfen werden uns hierbei neben bewährten psychologischen Praktiken der Selbstklärung eben auch die großartigen Welt- und Lebensanschauungen einiger ausgewählter Philosophien, deren Begründern eines gemeinsam ist: der Ursprungsgedanke der Philosophie, das Seelenheil für den Menschen durch sich selbst zu erlangen, ohne fremde Hilfe etwa eines Gottes oder eines anderen fremden Glaubenssystems oder die Beurteilungen anderer Menschen. Und wer weiß, was er oder sie will, und bereit ist, entschlossen danach zu handeln, trägt die Kompassnadel aller möglichen Lebensrichtungen unbeirrbar wie in der eigenen Atemsäule aufgesteckt.

Ich wünsche Ihnen, mit der Gelassenheit, die dieses Buch Sie lehren möchte, eine Herzenskammer in sich entdecken zu können, von der Sie womöglich schon vage und leise, weil tief in Ihnen verborgen, etwas ahnten und die Ihnen etwas Außergewöhnliches offenbart, das jederzeit (!) auf Sie wartet: inneren Frieden.

*„Meine Botschaft? Behalte einen klaren Kopf
und nimm immer eine Glühbirne mit.“*
Bob Dylan¹

¹In Williams „Bob Dylan in eigenen Worten“, S. 31.

Inhaltsverzeichnis

1 Eine Art Hinführung	1
1.1 Der Mensch braucht Sicherheit & Nervenkitzel.....	1
1.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle, Identität & Herausforderung.....	6
1.3 Der Mensch sucht den Sinn & das Weite	10
1.4 Der Mut – Impuls zu Selbsttreue, Wachstum & Siegeswille.....	13
1.5 Wenn Risiko und Ungewissheit drohen.....	15
2 Die Herausforderungen	21
2.1 Der opake Überraschungsraum des Alltags.....	21
2.2 Herrscht Ungewissheit, Unsicherheit oder bloß Risiko?.....	24
2.3 Angst macht selten klug	31
2.4 Erwartungsfallen und Identitätsverlust.....	34
3 Die Werte der Gelassenheit: Sinn – Wille – Mut	37
3.1 Aufgewacht, Sinn – sag, wo’s langgeht!	38
3.2 Kommt Sinn, kommen Gelassenheit & Sicherheit.....	42
3.3 Werde zu dem, was für Dich Sinn ergibt.....	46
3.4 Sinn entrollt, wozu wir frei sind	49
3.5 Die Visionszentrale Sinn sagt uns, wohin	53
3.6 Sinn bündelt Kompetenzen und motiviert	54
3.7 Komplexität reduziert, was Sinn für uns macht.....	56
3.8 Der Wille und die Freiheit – ein Spektrum Leben.....	57
3.9 Der Wille ist trainierbar wie ein Muskel	61
3.10 Die Basis allen Wollens: Körper & Selbstwert	65
3.11 Sinn und Wille – survival values	68
3.12 Der Wille hat die Zukunft im Visier – eine Ruhequelle für das eigene Handeln	70
3.13 Achtung: Ladehemmung!.....	75
3.14 Mut ist Wille mal Sinn.....	76
3.15 Mut befreit von Bedingungen, die nicht unsere sind.....	78

4 Die Stunde praxisorientierter Philosophie 83

4.1 Das bestmögliche Fundament zur Sinnorientierung..... 83

4.2 Der Dialog klärt Welten auf und führt nach Hause 85

4.3 Am Anfang war das Ungewisse – ein Rätsel aus Angst..... 86

4.4 Trost kann trügen..... 88

4.5 Die Philosophie des Ungewissen wider gewohntes Denken 89

4.6 Die innere Burg des Selbst – die beste Erfindung der Philosophie 91

4.7 Weisheit heißt wissen, was wir ungestraft weglassen können..... 93

4.8 Jeder Augenblick kosmisch..... 94

4.9 Die Philosophie der Gelassenheit..... 97

4.10 Wonach wir suchen ist das, was sucht: Unsere Lebendigkeit 99

4.11 Wirst Du herausgefordert, genieße den Augenblick..... 103

4.12 Wird es unübersichtlich, nimm den „Blick von oben“ 104

4.13 Die Ermahnung an Dich selbst: Dein innerer Weg..... 107

4.14 Was Dich trifft, berührt Deine Seele nicht..... 110

4.15 Die Liebe zum Schicksal und etwas Disziplin 115

4.16 Die Philosophie des Willens 118

4.17 Wer sein Warum und Wozu kennt, erträgt fast jedes Wie 121

4.18 Die Selbstwertsteuerung: Wer will, wirkt! 124

4.19 Der Wille zu Chaos und Komplexität..... 126

4.20 Leib & Gesundheit – die Energiequellen allen Wollens..... 131

4.21 Pathos der Distanz – die Höhen des freien Willens..... 135

4.22 Bilder des Wollens vesus Bilder des Reflexes..... 139

4.23 Bildgeschichten fürs Gehirn: Erleben heißt erdichten..... 142

5 Die Gesetze gelassenen Handelns..... 145

5.1 Die Achtsamkeit und der innere Abstand..... 145

5.2 Wem der Mut zur eigenen Stunde schlägt 151

5.3 Das schwirrende Lasso der Sprache loslassen..... 153

5.4 Raum und Zeit schaffen Distanz und Gelassenheit 156

5.5 Die Freiheit gelassener Selbst-Schöpfung: Entwerfen,
wählen, entscheiden, wollen, Verantwortung..... 160

5.6 Die Innere Burg der Gegenwart hält Komplexitäten
stand – ein Quantensprung 163

6 Das Training zur Coolness..... 169

6.1 Leibesübung: Vergiss alles, was gerade keine Rolle spielt,
und handle! 169

6.2 Frag Deinen Helden in Dir 173

6.3 Weißt Du nicht weiter, tu einfach so, als wüsstest Du’s 176

Cool-down & Entspannung..... 179

Der Autor 191

Dank 192

Literatur..... 193

Kapitel 1

Eine Art Hinführung

*Auf den Geisterschwellen
zeichnen tanzende Mücken
die feine Schraffur deines Glücks.
Du wartest den Paukenschlag ab,
mit entsichertem Herzhirn.*
Paul Celan

1.1 Der Mensch braucht Sicherheit & Nervenkitzel

Wollen wir seelisch gesund bleiben, sind wir herausgefordert, mit Ambivalenzen ausgewogen umzugehen. Wir bedürfen einer inneren Balance, die uns von Natur aus mitgegeben worden ist. Von Geburt an sind wir Seiltänzer zwischen den Seelenzuständen in uns selbst. Kinder leben das noch aus. Zwischen dem Schutz hinter Mutters Schürze und dem Abenteuer hinter des Gartens Mauern entfalten Kinder spielerisch ihren Umgang mit den Extremen ihrer beiden Bedürfnisse: Der Mensch will Sicherheit verspüren und sucht doch auch Riskantes auf. Sicherheiten suchen wir, um zu überleben, und Herausforderungen, um uns weiterzuentwickeln. Beides können wir in Einklang miteinander bringen, wenn wir unterscheiden können, wozu uns das eine und wozu das andere in einem jeweiligen Augenblick dienen soll. In jedem Augenblick steht unsere Freude an uns selbst und damit unser innerer Friede auf dem Spiel. Wenn wir die Waage zwischen „wahren“ und „wagen“ halten können, finden wir zu einer natürlichen Balance von Ordnung und Chaos, Harmonie und Kampf, Ruhe und Bewegung, Stabilität und Wandel.

Allerdings entscheiden zumeist unsere Gefühle, wie wir uns in Situationen, in denen Ordnung oder Chaos vorherrschen, dann entsprechend verhalten. Und beide Pole dieser Balance lösen bei uns Menschen gegensätzliche Emotionen aus. Sicherheit und Ordnung lassen uns entspannt sein und uns wohlfühlen, bei Chaos

(Celan, 1997, S. 256)

und Disharmonie fühlen wir uns angespannt, unruhig oder ängstlich. Wir Menschen neigen dementsprechend intuitiv – solange wir ungezwungen wählen können – zu einem entspannten Lebensmodus, um Unruhe und Ängste zu vermeiden. Das jedoch führt dazu, dass wir in Routinen verfallen, weil wir den starken Gefühlen in uns davonlaufen. Unser Hang, den Level emotionaler Spannung niedrig zu halten, ist unverhältnismäßig größer als der Drang, das Abenteuer der Gefühle zu wagen. Lieber leiden wir im Stau, weil wir die Straßen gewohnheitsmäßig entlangfahren, als zur Abwechslung auch einmal unbekannte Wege zu nehmen, die uns schneller zum Ziel führten und dabei die Gegend neu kennenlernen ließen. Leiden fällt uns gemeinhin leichter als Handeln. Wir stellen uns den Preis, mal anders zu handeln, meist höher vor als unser Feststecken im längst schon durchgessenen Leidenssessel. Ein Trugschluss mit oft verheerenden, weil einschränkenden Auswirkungen für das persönliche Leben. „Nichts ruiniert tiefer, innerlicher“, warnt uns Nietzsche, als unsere „Opferung vor dem Moloch der Abstraktion“ (Antichrist, S. 177). Unsere Gedanken, diese Abstraktionswerkzeuge seit Menschenbeginn, können unser Lebendigstes abtöten, wenn wir ihnen aus Gewohnheit mehr als unserem Lebendig-Sein vertrauen. Deshalb wird Ihnen dieses Buch hin und wieder Wachstumsschmerzen jenseits Ihrer Komfortzonen zumuten.

Höchstwahrscheinlich werden Sie jetzt zustimmend nicken und an Ihrer kommenden Alltagskreuzung doch wieder dort abbiegen, wo Sie gestern schon abgelenkt sind, und Ihren Leidenssessel weiter durchsitzen. Dabei zahlt der Mensch für seine Nervenkitzel-Scheu auf Dauer. Denn woraus haben Sie mehr gelernt, aus Ihren Annehmlichkeiten oder aus Ihren Problemen und Schlägen, die Sie bisher einstecken mussten? Gelassenheit entsteht gerade durch solche Grenzerfahrungen. Mit Ihrem freien Willen stehen Sie jeden Augenblick Ihres Lebens an einer Weggabelung und geben mit Ihrem Handeln, das die Grenzen der Routine überschreitet, dem Leben ein Versprechen.

Den höchsten Preis in seinem Leben hatte Heinz Paffen für solche Gefühlsvermeidungen zu zahlen. „Jahrelang habe ich auf dieser Einweg-Tour mein Leben versäumt“, resümiert der 55-jährige IT-Bereichsleiter eines internationalen Versandhauses. Während seines Karriereaufstiegs knapp unters Sonnendach der Vorstände lag Paffen seit über zwanzig Jahren nicht einmal krank im Bett, gab „aus Zeitnot“ seine Hobbys auf und vernachlässigte selbst seine früher gepflegten Freundschaften. Paffen vermied aufregende Abwechslungen in seinem gesamten Arbeitsleben. „Selbst im Büro mied ich Auseinandersetzungen mit Kollegen, Mitarbeitern und vor allem mit meinem Vorstand.“ Je mehr Paffen in Sachen Abwechslung und Aufregung aus der Übung kam und emotional bewegende Momente umging, umso behaglicher umgingen ihn seine Routine-Nischen. Und je mehr er diese Nischenfriedlichkeit aufsuchte, umso unruhiger und unsicherer wurde er, wenn’s mal drauf ankam.

Ein Paradox: Der Mensch sucht, Aufruhr meidend, die Sicherheit und entwickelt dadurch Unruhe und Ängstlichkeit bis hin zu Depressionen. Diese Konsequenzen jedoch gehen auf Kosten unseres inneren Reichtums, und dieser Tribut zahlt sich niemals aus. Auch wenn’s schwerfällt: Unsere Gefühle, Ideen,

Standpunkte, Wünsche und Hoffnungen sollten, gerade wenn wir innerlich ausgewogen und gelassen leben wollen, gewagt und zum Ausdruck gebracht werden. Es ist der ausgewogene Wechsel zwischen Sicherheit und Nervenkitzel, der cool macht und uns ermöglicht, aufzuwachen, bevor wir auf dem Boden aufschlagen. So kann alles zusammenbrechen, solange noch etwas anderes bleibt – der innere Frieden.

Friedrich Nietzsche hat einprägsam eine Metapher für diese Ambivalenz von Regel und Unordnung geschaffen: „Jene Denker, in denen alle Sterne sich in kyklischen Bahnen bewegen, sind nicht die tiefsten; wer in sich wie in einen ungeheuren Weltraum hineinsieht und Milchstraßen in sich trägt, der weiß auch, wie unregelmäßig alle Milchstraßen sind; sie führen bis in's Chaos und Labyrinth des Daseins hinein“ (Nietzsche, Bd. 3, 1980, S. 552). Das auszutragen fördert und erfordert zugleich Wagemut, Neugier, Freiheit, Selbstvertrauen – die Werte, auf die es uns im Folgenden auch ankommen wird. Nietzsche macht uns hierzu auf das Lebensfremde der Komfortzonen und vor allem auf die Gefahr der regelmäßigen „kyklischen“ Lebensbahnen aufmerksam. „Das *Maß* ist uns fremd, gestehen wir es uns; unser Kitzel ist gerade der Kitzel des Unendlichen, Ungemessenen ... und (wir) sind erst dort in unserer Seligkeit, wo wir auch am meisten – *in Gefahr sind*“ (Nietzsche, Bd. 5, 1980, S. 160).

„Verdammt, das stimmt!“ Heinz Paffen lehnte sich plötzlich zurück, erstaunt über das, was Nietzsche, als ich ihm das vorgelesen hatte, wieder in Erinnerung gerufen hat. „Was hab ich mir damals anderen gegenüber alles rausgenommen und aus mir rausgeholt und mich einen Dreck geschert, was die Leute über mich dachten oder von mir erwarteten.“ Durch vor allem Indien, Asien, Nordafrika und die USA war er jahrelang gereist, hatte dort als „IT-Scout“ für eine englische Bank die Aufbauprojekte neuer Niederlassungen organisiert und „jede Herausforderung angenommen, mit denen auch ich mich neu entdecken konnte“. Natürlich hätten ihn damals mit Ende 20 Ängste und Sorgen gepackt und ihm „angstschweißnasse Asien-Nächte“ beschert. „Doch mit jedem Tag hab ich quasi das Ausland in mir entdeckt und bin jedes Mal überrascht über mich selbst gewesen, wie gelassen ich Probleme, die mir oft unlösbar erschienen, immer wieder neu angepackt habe.“ Was hatte ihm das ermöglicht? Was befähigte ihn zu diesen Wagnissen? Waren es allein Mut und Risikofreude?

„Eigentlich bin ich ein Sicherheitsmensch“, gestand der hochgewachsene hagere Ex-Globetrotter. Er liebe und pflege seine Routinen aus Joggen, Lesen, Sparkontenkontrolle, Schachspielen, Mittagsschlaf und Kinobesuchen. Diese Ankerstellen der Sicherheit seien immer seine „Leuchttürme“ gewesen, an denen er sich orientieren konnte, wenn Unruhe, Aufregung und Chaos um ihn herum herrschten bei seinen Unternehmungen für die Bank. Dieser Wechsel war's, der Heinz Paffen innerlich ausglich.

Und wie verläuft entsprechend unser Alltag, wenn unsere Seelenantreiber mal Sicherheit, mal Wagnis fordern? Überwiegend kippt die Waage zwischen diesen fundamentalen Bedürfnisse meist unausgeglichen entweder in die chronischen Komfortzonen oder die unkontrollierten Ekstasen: Absicherungsroutinen oder

Risikospiele; Stagnation oder Veränderungsmanie; Gewohnheitsrecht oder Rebellion; Dörrfleisch oder Suchtexzesse; Traditionsgehabe oder Grenzgänger-Wahn. Jede Einseitigkeit jedoch rächt sich. Wenn wir hier nicht achtsam hellhörig und hell-sichtig dafür bleiben, sobald wir die Balance zu verlieren drohen, kriegen wir's später ungewollt mit uns selbst zu tun. Dann wedelt unsere Seele mit Symptom-Flaggen herum, mit Depressionen, Selbstzweifeln oder Burn-outs, und die sollten wir in jedem Fall als weiße Sehnsuchtsflaggen nach innerem Frieden deuten. Das seelische Gesundheitsprinzip hierzu funktioniert nach physio-psychischen Gesetzen: Wie wir leben und was wir tun, stimmt überein mit dem, was uns wert und wichtig ist, und steht in einer innerlich spürbaren Balance und Ausgewogenheit zueinander.

Wir können diesen inneren Frieden inmitten all unserer seelischen Vielfalt *je-derzeit* beschließen und uns dazu entschließen, unsere Ambivalenzen und Polaritäten wie Gleichgewichte einer Waage anzunehmen. Wir wenden unsere Fähigkeit, dem inneren Gleichgewicht nachzuspüren und aufzuhorchen, wenn wir in Ungleichgewicht geraten, leider nur viel zu selten an.

Heinz Paffen sackte, als er im heimischen Versandhaus Karriere gemacht hatte, in die bewährten Komfortzonen aus Sicherheit und Routinen zurück. „Ich hatte unglaubliches Glück, vieles wurde mir dabei leicht gemacht, und kämpfen musste ich um nächsthöhere Stellen kaum“, gesteht er sich ein, und das habe ihn „verführt, meine sicheren Pfründe zu hüten, statt wie früher regelmäßig Ungewisses zu wagen“.

Hierzu mahnt uns Nietzsche: „Der *freigewordene* Mensch, um wie viel mehr der freigewordene *Geist* tritt mit Füßen auf die verächtliche Art von Wohlbefinden (...). Der freie Mensch ist Krieger“ (Nietzsche, Bd. 6, 1980, S. 139). Die Metapher vom „Krieger“ zitiere ich an dieser Stelle nicht nach dem Motto „auf Teufel komm raus, Du Nervenkitzel äußerer Tumulte und Gefechte!“. „Krieger“ müssen wir vielmehr uns selbst und unseren eigenen Widerständen gegenüber sein. Wir scheuen die Ungewissheiten der Veränderungen. Wir meiden den Wechsel zwischen dem, was ist, und dem, wie es bestmöglich sein sollte. Wir neigen dazu, uns dort behaglich einzurichten, wo wir uns wohlfühlen. Dagegen ist auch erst einmal gar nichts einzuwenden, soweit unsere Art und Weise, zu leben, unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Doch der Wohlfühlfaktor ist tückisch. Wir verführen uns selbst allzu leicht durch unsere Gewohnheiten dazu, blind und taub zu werden gegenüber Möglichkeiten der Veränderung. Diese Komfortzonen-Falle gilt es, als menschliches Wesensmerkmal erst einmal zu akzeptieren, und zugleich, soweit sie uns hindert, persönlich zu wachsen, als Signal und Chance für den *inneren Krieger* zu nutzen. „In ruhigen Zeiten überfällt der Krieger sich selbst“ (Nietzsche, Bd. 6, 1980). Drum keine Faust in der eigenen Tasche. Raus damit! *Schmerzen vergehen – aufgeben verfolgt uns ein Leben lang.*

„Und das hab ich eben versäumt“, resümiert Heinz Paffen seine Depression, „ich hab aufgehört, mich selbst herauszufordern und mich damit auszugleichen, hab meine Fähigkeit echt brachliegen lassen, Aufregungen zu wagen oder mich zu etwas zu überwinden, das mich echt gefordert hätte.“ Rückblickend stellt er fest, während seiner früheren turbulenten Auslandszeiten, in denen er immer wieder zu seinen

sicheren Ruhepolen zurückgekehrt war, viel gelassener mit der Welt und sich selbst umgegangen zu sein, als es ihm heute in der aufreibenden Routine möglich ist.

Des Menschen Sehnsucht nach Sicherheit wirkt oft selbstzerstörerisch, wie die Geschichte von Heinz Paffen gezeigt hat. Eine solche Sicherheit, die uns vor Risiken der Veränderung und des persönlichen Wachstums schützt, kommt selbst in der Natur nicht vor. Wie leicht flieht die Seele in die Routine oder ins Musische oder flüchtet in die Stille und ist nachher, zurückgekehrt, umso erschrockener, wenn der Zeitraffer Arbeit und die Ungewissheiten des Wandels unverdrossen weiter marschieren.

Natürlich existiert in unserer Gesellschaft auch das andere Extrem des unentwegten Nervenkitzels. Zockereien beim Börsenhandel, Workaholism als Karrieregier, Streitsucht von chronischer Aggression, Risikospiele als Internet-Fieber – solche Aufregungen können süchtig machen und hinterlassen doch meist nur verbrannte Erde zwischen Menschen oder den Katzenjammer innerer Leere. Auch der Adrenalin-Schub ist tückisch, weil begrenzt, und birgt das Suchtpotenzial einer unentwegten Suche in sich. Immer mehr, schneller, riskanter.

Nun leugne ich keineswegs die mächtige Antriebsquelle des Adrenalins, sondern warne davor, diese *physische* Energie, die von Natur aus limitiert ist, mit dem *psychischen* Inhalt dessen zu verwechseln, was diese Energie entfacht. Außerdem verzerrt Adrenalin unsere Bilder der Wirklichkeit. Die Natur hat uns diese Energiequelle vor Urzeiten als einen Überlebensfaktor eingerichtet. Die Daseinsberechtigung des Adrenalins heißt: Risiko! Deshalb sind Menschen, die den Energie-Kick genießen wollen, gezwungen, die Risikolatte immer höher zu legen. Welche Konsequenzen von Fehlentscheidungen das nach sich ziehen kann, ist täglich in den Schlagzeilen nachzulesen.

Im Wahn solchen permanenten Nervenkitzels zu sein, ist auch nur wieder ein Vorwand, in der Komfortzone turbulenter Ablenkungen zu verweilen, um tiefere Gefühle wie Furcht, Einsamkeit, Versagen oder Verletzlichkeit zu vermeiden. Und wenn wir uns mal ausruhen, scheint's, als müsste die Ruhe selbst Überstunden machen.

Wenn wir jedoch mit Nietzsche unseren *inneren Krieger* wachrufen und uns dem stellen, was wir vermeiden – ob in uns selbst oder draußen –, dann verschaffen wir unserem Geist gute Chancen, danach zu einer Ruhe zu kommen, die mehr mit *innerem Frieden* als äußerer Stille zu tun hat.

Es geht um das Wagnis, in einem gesunden Wechsel zwischen Sicherheit und Nervenkitzel gelassen weiterzumachen wie nie zuvor. Denn Veränderungen sind wie Lebensmittel, wir bekommen sie nicht umsonst, auf jedem klebt ein Preisschild. Entscheide Dich! Hierzu brauchen wir die Bewusstheit, auf innere Schieflagen zu achten, sowie die Bereitschaft, den Wechsel zu wagen, der uns wieder ausgleicht. Dazu müssen wir uns willentlich immer wieder entscheiden.

„Die Unsicherheit ist eine Ressource, ohne die nichts zu entscheiden bliebe“, schreibt der Psychologe und Organisationsberater Arnold Retzer (Retzer, 2002, S.291). Also: Geben Sie Ihrem Handeln hin und wieder das Wagnis des Experiments: Ich probier's mal, ich bin neugierig, was dabei rauskommt, ich wage den Schritt über den oxidierten Silberrand meiner Komfortzone hinaus und entdecke

möglicherweise Gold in der Wachstumszone. Unser Leben bleibt riskant. Nur unser Tod scheint sicher.

1.2 Das Bedürfnis nach Kontrolle, Identität & Herausforderung

Das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir hierfür unsere individuellen Maßstäbe, dieses Bestreben angemessen zu befriedigen. Welche Maßnahme der Kontrolle hierbei „angemessen“ für uns wirkt, bleibt so unvergleichlich subjektiv wie jede unserer Lebensgeschichten. Sollen jedoch, wie die Geschichte von Heinz Paffen gezeigt hat, keine Symptome wie Stress, Depression, Abhängigkeit, Panik oder Sucht entstehen, gilt es immer wieder, achtsam in sich selbst zurückzutreten und zu reflektieren, welches Bedürfnis zum Ausgleich der Kontrolle noch befriedigt werden will, um das innere Gleichgewicht zu wahren. Wer vorwiegend kontrolliert, hat bald nichts mehr im Griff.

Was hat es mit unserem Sicherheits- und Kontrollbedürfnis eigentlich auf sich? Was lässt uns oftmals so verbissen festhalten an Gewohntem? Horchen Sie hierzu einmal für einen Augenblick in sich hinein: Wenn Sie etwas absichern oder kontrollieren wollen, um was geht es Ihnen dabei eigentlich und wirklich? Was, glauben Sie, ist der tiefere Grund, die eigentliche Absicht hinter all dem?

Es ist Ihre Angst zu sterben, die Angst vor dem Tod. Sie wollen das nicht glauben? Hierzu ein Gedankenexperiment: Angenommen, Sie wüssten, dass Sie übermorgen sterben würden, wäre dann noch Ihr Absicherungswille, Ihre Kontrollabsicht, Ihr Pochen auf Routinen aktuell? Sie hätten Ihren bevorstehenden Tod akzeptiert, schauten gefasst auf Ihren Lebensabschied, die Angst davor wäre dahin, und nun spüren Sie, wie alle Ihre Sorgen der Alltagskontrolle, all Ihr Misstrauen, ob die Dinge genau so laufen würden, wie Sie es geplant haben, ebenso nichtig werden.

Die meisten unserer Kontrollstrategien und Ordnungspläne resultieren aus unserem Bedürfnis, unangenehme Gefühle, die von möglichen Situationen ausgelöst werden könnten, in Schach und uns am besten vom Leibe zu halten.

Wir glauben zwar weiterhin, die Situationen kontrollieren und Dinge regeln zu müssen, doch darum geht's nicht. Das Grundgefühl, das uns unbewusst zu schaffen macht, bleibt die Existenzangst. Und so, wie wir unseren eigenen Tod verdrängen, taucht unsere Angst davor zumeist nur maskiert in unserem Alltag auf. Wir sorgen uns ums Geld oder befürchten den Verlust unseres Ansehens, wir werden nervös vor öffentlichen Auftritten, die zu Fehlritten werden könnten, oder wir entwickeln Prüfungsängste. Wir wollen diese Gefühle vermeiden und fangen an, Listen, Pläne, Ordnungen, Regeln oder andere Kontrollstrategien zu schaffen oder gleich den Situationen, die uns Sorgen oder Angst machen, aus dem Weg zu gehen. Vergessen Sie's. Gelassen werden Sie hierdurch bestimmt nicht.