

SINN

maas © Anita Maas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

maas THEMENBAND No. 14

No.14

SINN

*Wofür
bist
du da?*

*Finde Antwort auf die wichtigste
Frage des Lebens*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

14

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CHRISTOPH QUARCH · BEATE HOFMANN · BODO JANSSEN
GINA SCHÖLER · SONDERTEIL: JOHN STRELECKY

*Wo ist er
denn hin,
der Sinn?*



Liebe Leserin, lieber Leser!

Sicher, man kann auch ohne Sinn überleben, aber wo ist dann das Leuchten in deinen Augen? Man braucht einen Sinn sogar um gesund zu bleiben. Für Viktor Frankl, der als Einziger seiner Familie das Konzentrationslager überlebte, war das Festhalten an einem Sinn lebensrettend. Seine auf dem Sinn beruhende Logotherapie wird inzwischen weltweit eingesetzt.

Richtig ist auch, dass die Suche nach dem Sinn ein Luxusproblem ist. Wer nicht genug zu essen hat, macht sich keine Gedanken darüber, ob das Leben mehr von ihm erwartet als die Hoffnung auf die nächste Mahlzeit. Aber gerade weil es uns so gut geht und wir uns mit dieser Frage beschäftigen können, sollten wir es auch tun.

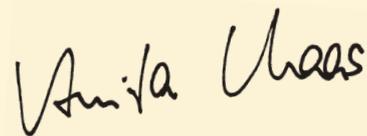
Nicht nur um unserer selbst willen. Nein, eine tiefe Zufriedenheit mit dem eigenen Leben entsteht erst dann, wenn du dich für andere einsetzt. Wenn du das Gefühl hast, etwas Sinnvolles für die Gemeinschaft beizutragen. Das gilt für das Privatleben und den Einsatz z. B. im Ehrenamt oder die Sorge um die Kinder oder Eltern, aber auch in der Berufswelt. MitarbeiterInnen, die auch in einer extrem arbeitsteiligen Arbeitswelt wissen, wofür sie den ganzen Tag unterwegs sind, sind viel gesünder und produktiver.

Am besten findet man in einem Unternehmen mit Sinn eine Aufgabe, die den eigenen Werten entspricht.

Dann kann ich mich mit meinem Tun für etwas einsetzen, das mir persönlich am Herzen liegt. Es geht also darum, die Frage umzudrehen: Statt »Was erwarte ich vom Leben?« zu fragen »Was erwartet das Leben von mir?« Was bin ich meinem Leben schuldig? Was muss passieren, dass ich am Ende sagen kann, ich habe ein erfülltes Leben gehabt?

Viele verwechseln Wohlstand mit Wohlbefinden und laufen das ganze Leben lang dem Geld hinterher. Wie anders fühlt es sich an, wenn ich – wie Leonardo da Vinci sagte – meinen Karren an einen Stern binde? Wenn ich mir ein höheres Ziel suche und mein Leben darauf ausrichte?

Dabei kommt es nicht darauf an, krampfhaft nach dem ganz besonderen Lebenszweck zu suchen. Es reicht schon, seinen Platz im Leben zu finden und ein guter Mensch zu sein. Dann ist der Sinn des Lebens ganz einfach: Lebe das für dich bestimmte Leben.



August 2019

Inhalt

WOFÜR BIN ICH HIER?

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herz auf und Leben! 22
Ein Plädoyer für mehr Unsinn
(Gina Schöler) | Mit der Natur im Dialog 92
Erleben, wo du stehst
(Michael Heim) |
| Das Tor zu unserer wahren Natur 34
Was tust du mit deinem einzigartigen Leben? (Nicole Kahrs) | Sinnvoll wirtschaften mit der Gemeinwohlökonomie 98
Wenn nicht die Höhe des Gewinns im Fokus steht
(Matthias Kasper) |
| Die Reise zu mir 44
Der Weg zum inneren Kern führt selten geradeaus
(Anita Maas) | Im Buch des Lebens lesen 106
Wie du Sinn findest mithilfe der Akasha-Chronik
(Siglinda Oppelt) |
| Im Wald zur Besinnung kommen 73
Bäume als Helfer bei Perspektivlosigkeit (Jörg Meier) | |

SONDERTEIL JOHN STRELECKY 47

DAFÜR ENGAGIERE ICH MICH!

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Experimente für eine bessere Welt 26
Wie wir etwas Sinnvolles für die Welt tun können.
(Ilona Koglin & Marek Rohde) | Spiritualität in der Wirtschaft macht Sinn 78
Interview mit Dr. Jens Riese, ehem. McKinsey |
| Binde deinen Karren an einen Stern 30
Interview mit dem Unternehmer Bodo Janssen (Anita Maas) | Ehrenamt macht Sinn 84
... und zufrieden und glücklich
(Isabell Rathgeb) |
| Anders, aber mit Sinn! 63
Interview mit dem Bio-Kräuterhändler Johannes Gutmann | Wie ein WOFÜR Leistungsfreude ermöglicht 88
Sich selbst und andere sinnorientiert führen
(Beate Hofmann) |
| Sinnfindung in Unternehmen 66
Ein Praxisbeispiel (Mario Kestler) | Das Wunder in der Wüste 110
Über die SEKEM Gemeinschaft in Ägypten (Christine Arlt) |



47 | SONDERTEIL JOHN STRELECKY



16 | DAS BEDINGUNGSLOSE JA von Christoph Quarch



88 | SINNORIENTIERTE FÜHRUNG von Beate Hofmann



44 | REISE ZU MIR von Anita Maas



WO IST ER DENN ... DER SINN
von Wernfried Hübschmann | 08



HERZ AUF UND LEBEN!
von Gina Schöler | 22



DER NEUE ZEITGEIST
von Kirstine Fratz | 12



BINDE DEINEN KARREN AN EINEN STERN
INTERVIEW MIT BODO JANSSEN | 30

WAS EIN LEBEN SINNVOLL MACHT

Wo ist er denn schon wieder, der Sinn? Warum und wozu sind wir da? (Wernfried Hübschmann)	8	Freiwerden durch den bewussten Umgang mit Geld Wie du aufhörst, dem Geld hinterher zu rennen (Anette Weiß)	71
Der neue Zeitgeist macht den Weg frei Verbundenheit mit dem höheren Selbst als neuer Wert (Kirstine Fratz)	12	Geben ist seliger denn Nehmen Das Projekt »Heiler ohne Grenzen« (Annette Müller)	83
Das bedingungslose Ja Warum Sinn niemals gemacht, sondern nur gefunden werden kann (Christoph Quarch)	16	Auf der Suche nach langem Leben und Glück Die Schöpfungsgeschichten der Navajo (Vera Zingsem)	102
Sinnovation Vom Wert sinnorientierter Unternehmensführung (Michael Buttgerit)	38		

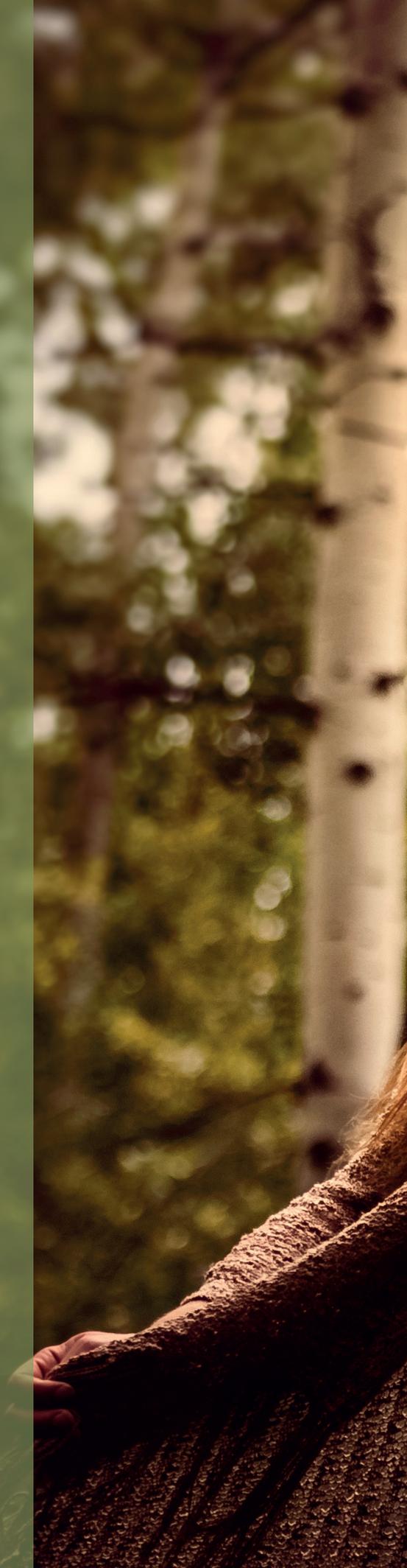
IN JEDER AUSGABE

Kolumne: Aus der Gesellschaft Sinnlosigkeitsverdacht (Jeannette Hagen)	21	Filmtipps (Dunja Burghardt)	96
Kolumne Positive Psychologie: Freude tanken (Oliver Haas und Julian Schabert)	42	Impressum	114

»
Hat man
sein *WARUM*
des Lebens,
so verträgt
man sich
fast mit
jedem *WIE*.

«

FRIEDRICH NIETZSCHE





—
WERNFRIED HÜBSCHMANN

*Wo ist
er denn
schon
wieder,
der Sinn
?*

Viktor Frankl's Konzept des
praktischen Logos

Die Frage nach dem ›Sinn‹, dem Sinn dessen, was uns widerfährt, dem Sinn der Ereignisse, dem Sinn des eigenen Lebens wird von immer mehr Menschen mit großer Dringlichkeit gestellt. Es tauchen auch im Geschäftsleben vermehrt Reflexionen und Impulse zu diesem Thema auf, die nach dem purpose (Unternehmenszweck) fragen, nach dem tieferen Sinn des Handelns, nach social responsibility und sustainability, also Nachhaltigkeit. Die globale ökologische Krise ist dabei nur ein Anlass unter vielen. Das virtuelle, schnelle und digitalisierte Dasein droht uns zu überfluten mit Daten und abstrakten Fakten und verschärften Herausforderungen, sodass wir untergehen würden, wenn wir nicht diesen besonderen Leuchtturm hätten: den ›Sinn‹, unseren Sinn. »Wenn wir nach dem Sinn des Lebens suchen, wollen wir eine Geschichte, die erklärt, worum es in Wirklichkeit geht und worin meine Rolle im kosmischen Drama besteht«, notiert Yuval Noah Harari in seinem lesenswerten Buch ›21 Lektionen für das 21. Jahrhundert‹.

Menschen, die die Frage nach dem Sinn stellen und für sich selbst auch schlüssig beantworten können, sind nachweislich gesünder und krisenfester. ›Sinn‹ ist ein Baustein von Resilienz, also der Fähigkeit, in und nach Erschütterungen und Krisen zügig wieder Kraft, Klarheit und neue psychische Stabilität zu finden. Lorient hat es auf seine Weise in die trockene Formel gebracht: »Ein Leben ohne Mops ist denkbar, aber sinnlos.« Natürlich ist Sinngebung stets subjektiv. Gleichzeitig können auch Gruppen, Familien, Firmen, Sportmannschaften etc. eine Sinngemeinschaft bilden, die sich wiederum einen konkreten Zweck, ein erstrebenswertes Ziel sucht, das als sinnvoll und sinnstiftend wahrgenommen wird, z. B. ein echtes Wir-Gefühl oder spürbarer Team-Spirit. Der Sinn besteht in der Regel in Geschichten, Narrativen und Ritualen.

Dieses Sinn-Ziel kann das nackte Überleben sein, um das die Insassen von KZs in der finstersten Epoche des letzten Jahrhunderts gekämpft haben. Sie wussten nicht, ob sie die Hölle des Lagers je wieder lebend verlassen würden. Der jüdische Psychologe und Philosoph Viktor E. Frankl (1905 – 1997) hat diese Hölle überlebt. Er machte als Insasse von vier KZs die Beobachtung, dass viele Menschen ihre Lage als aussichtslos und sinnlos erlebten und dadurch eher anfällig waren für Krankheiten, Depressionen oder ein inneres Aufgeben. Andere jedoch, die sich auch in dieser grässlichen Situation dennoch an einen Lebenssinn halten konnten, an eine religiöse Hoffnung auf ein Morgen oder auf ein Leben nach dem Tode, waren psychisch stabiler und physisch belastbarer. Oft schrieben diese Menschen ihre Gedanken auf (sofern ein Fetzen Papier aufzutreiben war), nutzten aktiv ihre Erinnerungen als Halt, spielten sogar ein Instrument, sangen Lieder oder rezitierten Gedichte. Sie fügten über eine sinnvolle Erzählung.

Der junge Arzt Viktor E. Frankl, seine Frau Tilly Grosser und seine Eltern wurden am 25. September 1942 ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Sein Vater starb dort 1943, seine Mutter wurde in den Gaskammern von Auschwitz ermordet, ebenso sein Bruder Walter. Seine Frau starb im KZ Bergen-Belsen. Viktor Frankl wurde am 19. Oktober 1944, von der US-Armee befreit. Schon 1946 wurde er bekannt mit dem Buch ›Trotzdem JA zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager‹ in dem er seine Erlebnisse und Erkenntnisse schildert. Der Titel wurde allein in den USA in den Jahren nach dem Krieg 9 Millionen Mal verkauft. Frankl fand seinen Sinn in der Arbeit als Arzt, in der Wissenschaft und in seiner therapeutischen Praxis. Er hat sogar erneut geheiratet und lehrte u.a. in Harvard. Ihm wurden 29 Ehrendoktorate verliehen. Er war ein begeisterter Bergsteiger, an seinem Hausberg Rax bei Wien sind zwei Klettersteige nach ihm benannt.



Im Verständnis Frankls kann Sinn nicht vorgegeben oder verordnet werden, er kann nur vom Einzelnen ›gefunden‹ werden. Auf diesem Weg unterstützt die Logotherapie, die ihrerseits aufs Engste verknüpft ist mit existenzphilosophischen Grundlagen und der Frage nach dem Warum. Das griechische logos steht im Griechischen für Vernunft, für Sprache, Rede, für Sinn, für Geist und auch für Erzählung. In diesem Sinne ist das Wort logos zugleich ein Wegweiser zu einer Haltung, die uns nicht als Einzelne zurücklässt, sondern die uns als lebendes Wesen sieht unter anderen lebenden Wesen, Menschen, Tieren und Pflanzen. Diese übergreifende Gemeinschaft ist es, die trägt. Uns wird immer klarer, dass dies der tiefere Sinn ist, der uns hilft, Kraft zu schöpfen für die Prüfungen des Lebens.

Was bedeutet das für unsere Lebenspraxis?

Zunächst wird deutlich, dass es nicht genügt, in den Tag hineinzuleben. Wir suchen und brauchen Identität stiftende Antworten auf die beiden zentralen Fragen: Warum und wozu?

Das ›**Warum**‹ ist eher philosophisch gemeint und fragt nach den Grundlagen. Warum gibt es uns? Warum müssen wir sterben? Warum geschieht so viel Leid und Ungerechtigkeit?

Das ›**Wozu**‹ fragt nach dem Ziel (gr. telos). Worauf steuert unser Handeln zu? Wozu tun wir, was wir tun? Was sind die Ergebnisse und Wirkungen, die wir mit unseren Handlungen erreichen (oder vermeiden) wollen?

Keine leichten Fragen. Und dennoch unausweichliche Themen, an denen wir uns nicht vorbeimogeln können. Und vermutlich hilft es zu erkennen, dass es nicht um absolute und definitive Antworten geht, sondern vielmehr darum, die Frage nach dem Sinn überhaupt und immer wieder neu zu stellen und als Teil des Alltags zu begreifen. Das Suchen nach dem Sinn dient dazu, dass Krisen und Erschütterungen nicht Lebensmut und Lebenswillen blockieren.

Bleibt die Frage: Wie finden wir Sinn?

Müssen wir ihn überhaupt suchen? Ist er immer schon da? Auf diese Fragen sind verschiedene Antworten möglich. Es mag sein, dass Menschen vorgegebene religiöse ›Setzungen‹ von Sinn einfach übernehmen und akzeptieren, wie das früher durch die Bindungskraft der Kirchen üblich war. Doch heutzutage, im Zeitalter eines konsequenten Individualismus, sind diese Halteseile brüchig oder vielfach gar

gerissen. Wir sind auf uns selbst gestellt. Das bedeutet Freiheit und Last zugleich. Und selbst wenn wir Werte und kulturelle Standards vorfinden, werden wir sie immer erst hindurcharbeiten müssen, variieren, anpassen, entwickeln – um sie auf schöpferische Weise zu den eigenen zu machen.

Was also wirkt sinnstiftend?

Alles, was uns persönlich wichtig und wertvoll ist: unsere Familie, unsere Kinder, unsere Freunde, unsere Arbeit, unser Garten, unsere Erlebnisse ...

Alles, womit wir uns freiwillig verbinden: eine Idee, eine Aufgabe, eine soziale (Werte)Gemeinschaft, ein Verein, ein Ehrenamt, unser Dorf vielleicht.

Alles, was uns mit einer höheren Sinnhaftigkeit in Beziehung setzt, also Religion im weitesten Sinne, Spiritualität, philosophische oder auch politische Ideen und Überzeugungen.

Und nicht zuletzt wir selbst als Projekt unseres Lebens, als Aufgabe am eigenen Ich. Dazu gehören Gesundheit, Lernen und Entwicklung, Reisen, persönliche Erinnerungen, einzelne Gegenstände, Kunst und Literatur, Kreativität, Naturerfahrung ...

Sinn ist also ein Gefäß, das erst befüllt werden muss. Und es wird deutlich, dass diese Füllung die Bedingung für Er-Füllung ist, die sich als Glück und Freiheit erleben lässt und die im Kern unabhängig ist von materiellen Werten. Und vermutlich ist das Suchen wichtiger als das Finden. Oder, noch plastischer: Selbst wenn wir den Sinn aktuell nicht sehen oder finden – uns bleibt der Glaube daran, dass es ihn ›trotzdem‹ gibt.



Die Frage nach dem Sinn stellt sich in jeder Lebensphase neu und in neuer Gestalt. »**Wer ein WARUM zu leben hat, der findet auch ein WIE**«, sagt Frankl, ein Nietzsche-Wort aufgreifend. Er wiederholt diese These später immer wieder in seinen Büchern und Vorträgen mit großem Esprit und Wienerischem Charme sowie dem herrlich stimmlos gezischten ›s‹ bei dem Wort Sinn: »Wo ist er denn wieder, der Sinn? Hat er vielleicht Urlaub?« Frankl zu lesen, ist zutiefst sinnvoll, belebend, beglückend und belehrend zugleich.

In dem Film ›Der Sinn des Lebens‹ der englischen Komikertruppe ›Monty Pythons Flying Circus‹ fasst eine TV-Ansagerin das Thema so zusammen: »Seien Sie nett zu Ihren Nachbarn, vermeiden Sie fettes Essen, lesen Sie ein paar gute Bücher, machen Sie Spaziergänge und versuchen Sie, in Frieden und Harmonie mit Menschen jeden Glaubens und jeder Nation zu leben.«

Dem wäre, außer einem Augenzwinkern, nichts hinzuzufügen. Auch das Lachen kann sinnstiftend sein.



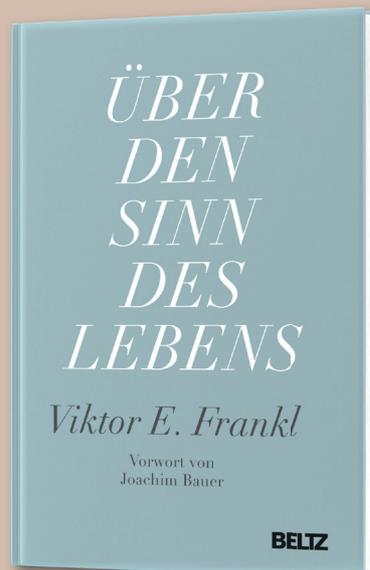
Wernfried Hübschmann, geb. 1958 in Regensburg, hat Germanistik, Philosophie und Sprechwissenschaft/Sprechpädagogik studiert. Er ist Dichter und Essayist und arbeitet als Sprecher, Rezitator, Coach, Mediator und Moderator. Er hat mehrere Gedichtbände veröffentlicht. Für maaS ist er ein Autor der ›ersten Stunde‹.

www.wernfried-huebschmann.de

Neuer Lebensmut nach traumatischen Erfahrungen

Viktor E. Frankl hielt 11 Monate nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager eine Reihe von Vorträgen, in denen er seine zentralen Gedanken zu Lebenssinn und Resilienz erklärt. Ausgehend von seiner eigenen Erfahrung ist er der Grundüberzeugung, dass Menschsein in jeder Lebenslage »Auch-anders-Können« bedeutet.

Sein Lebensthema ist von ungebrochener Aktualität: Jede Krise beinhaltet auch eine Chance – nämlich die eigene Menschlichkeit unter Beweis zu stellen.



144 Seiten, gebunden | ISBN 978-3-407-86588-5
€ 15,95 D | Auch als **E-Book** erhältlich

BELTZ



Leseprobe auf www.beltz.de

WIR LEBEN IN EINER GANZ
BESONDEREN ZEIT, DENN EIN
JEDER VON UNS DARF SICH
HEUTE DIE FRAGE NACH DEM
PERSÖNLICHEN SINN IN SEINEM
LEBEN STELLEN. ES IST GAR NICHT
LANGE HER, DA WAR DIESE FRAGE
EINFACH UNDENKBAR.
ABER DER ZEITGEIST HAT SICH
GEÄNDERT: DER GESELLSCHAFT-
LICHE DRUCK WURDE ABGELÖST
DURCH EINEN SOG, DER DURCH
SELBSTGESTELLTE, OFFENE FRAGEN
ENTSTEHT: WAS ZIEHT MICH AN?
WOHIN GEHT DIE REISE, WENN ICH
MEINEM HERZEN FOLGE? DIE
DAMIT VERBUNDENE FREIHEIT,
SICH IN EINEM NICHT DEFINIERTEN
RAUM BEWEGEN
ZU MÜSSEN, IST FÜR VIELE EINE
HERAUSFORDERUNG.



Der neue Zeitgeist macht den Weg frei

KIRSTINE FRATZ

Vom Druck zum Sog

Über lange Zeit in unserer Geschichte hat der gesellschaftliche Druck unsere Vorstellungen von Sinn geprägt. Institutionen wie Staat, Schule oder Kirche übernahmen die Deutungshoheit von sinnvoll und sinnlos. Was ihrer Meinung nach sein durfte, wurde zum Sinn für alle. Viele Zeitgeister später fangen wir nun an, unseren eigenen Sinn zu suchen. Wir hören auf, den Institutionen zu vertrauen, was ihre Meinung über unser Leben angeht.

Wir vertrauen heute darauf, dass sich unser sinnvolles Leben jenseits von tradierten Erwartungen abspielt. Wir verweigern uns dem Druck und suchen nach dem Sog, in der Hoffnung, dann von der Thermik unserer Entscheidungen getragen zu werden.

Dieser neue, kollektive Mut, sich die große Frage selbst zu stellen, ist noch ziemlich neu. Die Ängste und das Misstrauen dementsprechend groß. Noch wirken die starken Prägungen vergangener Zeitgeister in uns nach. Wir wollen an uns glauben, doch vertrauen wir der Sache oft noch nicht. Wenn sich der Mut dann doch nicht so recht einstellen will, zweifelt jeder an sich selbst, ohne zu bedenken, dass dieses Gefühl nicht nur ein persönliches, sondern eben auch ein kollektives Problem ist.

Durch die Geschichte wurden uns Konventionen von Sinn und rechtem Leben in die oft nicht selbstdenkenden Köpfe eingeflößt und gaben uns Sicherheit und Orientierung. Das System hat so effizient gewirkt, dass wir andere und uns selbst dafür verurteilten, wenn man es wagte, eigene Wege zu gehen. Und nun haben wir es mit einem Zeitgeist zu tun, der uns ausdrücklich dazu auffordert, genau das zu machen: Eigene Wege gehen und auf uns selbst hören, was den Sinn betrifft.

Raum für die spielerische Suche

Unser historisches Bewusstsein und Unterbewusstsein sind aber noch geprägt vom gesellschaftlichen Druck, sich anpassen zu müssen. Daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass wir noch nicht so souverän darin sind, mal eben auf individuellen Sog umzustellen und dem zu vertrauen, was dann passiert.

Wir sind vom Meer der vielen Möglichkeiten überfordert und sind erschöpft von der Suche, herauszufinden, welcher Sinn denn jetzt meiner ist.

Mit Angst und Sorge betrachten wir die Freiheit und bleiben damit eigentlich in der Perspektive des vergangenen Zeitgeistes stecken. Für die neuen Möglichkeiten braucht es auch einen neuen Vorstellungsräum, welcher so viel größer und bunter ist als alles, woran wir uns kollektiv erinnern können. Der neue Raum ist eben nicht von Begrenzungen durchzogen, sondern eine große Aufforderung zum Spielen und Experimentieren. Aber wo findet man denn da den Sinn? Ist Sinn nicht eine ernste Sache? Muss Sinn nicht Sinn machen? Darf man mit Sinn überhaupt spielen?

Wer fragt denn das, ist die Frage: Du, vergangener Zeitgeist? Fremde Meinungen? Die Ängste deiner Ahnen?

Die Frage der Stunde ist, wie sich Sog eigentlich anfühlt – vernünftig oder spielerisch? Denn der Sog ist der Wegweiser der Gegenwart, um seinen Sinn zu finden. Und der Raum des neuen Zeitgeistes ist für die Freude am Suchen, jenseits vom Druck, weit geöffnet.

Die neuen Werte: Verbundenheit mit dem höheren Selbst

Was wir an Vorbereitung für die Suche brauchen, stellt der momentane Zeitgeist zur Verfügung. Werte wie Verbundenheit, Hingabe und Liebe haben gerade Hochkonjunktur. Sie stehen dafür, wie sich der Sog anfühlen soll, wenn man seinen persönlichen Sinn spürt. Nicht mehr das kognitiv Gelernte ›richtig‹ oder ›falsch‹, sondern die emotionale Gewissheit soll der Kompass für das rechte Leben sein. Und das wird gesellschaftlich nicht nur akzeptiert, sondern mittlerweile sogar bewundert. Wer sich gerade aufmacht, um hinter dem Horizont von Vernunft und Sicherheit sein Leben zu erkunden und dort Verbundenheit, Hingabe, Lebendigkeit und eben Sinn erfährt, wird gefeiert.

Vieles, was der großen Suche hilft, war früher verpönt und ist heute salonfähig geworden. Spirituelles Erwachen und die Verbindung mit seinem höheren Selbst wird nicht mehr mit Spott oder Scheiterhaufen bedacht, sondern gehört schon fast zum Urban Lifestyle. Themen wie Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Resilienz sind zu den aktuellen Tugenden geworden, um der ganzen Welt mehr Sinn zu verleihen. Das Bedürfnis, nach seinem eigenen Rhythmus zu leben, findet sich in Ideen wie dem bedingungslosen Grundeinkommen und der Verheißung, durch Internet-Business frei zu arbeiten und zu leben. Und die nächste Generation wird auf diesen Geist schon eingeschworen. Zunehmend wird nicht mehr der Gehorsam zur Anpassung in den pädagogischen Zentren als Zukunftskompetenz vermittelt, sondern die unbedingte persönliche Entfaltung.

Je weniger wir uns kollektiv und persönlich von Menschen bedroht fühlen, die es anders machen, sondern im Gegenteil uns von ihnen inspiriert fühlen, je mehr werden wir die Wende akzeptieren und selbst den Mut fassen, eigenen Lebenssinn zu erschaffen. Das heißt, unserer persönlichen Sehnsucht geht gerade ein kollektiver Wandel voraus, der das Fundament schafft, auf dem wir spielen dürfen. Dass wir das alles überhaupt denken können und dürfen, ist eine Chance unserer Zeit. Gemeinsam bereiten wir gerade den Boden für die individuelle Sinnsuche und diese Errungenschaft gilt es erst einmal anzuerkennen. Vielleicht nimmt dir diese Sicht auch etwas von der alten Angst.

Der Sinn von heute braucht Muße

Jetzt, wo wir die gesellschaftliche Erlaubnis und den spielerischen Raum für die Sinnsuche erlangen haben, sollten wir das Wesen von Sinn in diesem neuen Licht betrachten. Wie verhält sich Sinn eigentlich, wenn wir ihn suchen? Lässt sich die Suche effizient planen oder sogar optimieren? Können wir kontrollieren, wann und wo wir den Sinn in unserem Leben finden? Nun, wenn das Leben in der Zukunft mehr eine Einladung zum Spielen und weniger eine Aufforderung zur Anpassung ist, dann könnte sich der Sinn auch in anderen Dimensionen verstecken als in To-do-Listen.

Der Sinn von heute braucht Muße. Ein Wort aus fast schon märchenhaft vergangener Zeit und das Gegenteil von Effizienz. Denn erst wenn wir uns in einem Geisteszustand ohne vorgedachte Ziele befinden, offenbart sich der persönliche Sinn und man hat die Möglichkeit, sein Leben danach auszurichten. Es gibt keine planerische Abkürzung, um den Sog seiner Aufgabe zu spüren. Aber es gibt Pläne, um Raum und Zeit zu erschaffen, damit man Gelegenheit bekommt, mit ihm Verbindung aufzunehmen. Der gegenwärtige Zeitgeist stellt diesen Raum in vielen bunten Ausführungen. Die Muße, um darin zu spielen, musst du dir selbst nehmen.

Ein Erbe aus alten Zeitgeistern bleibt noch zu erwähnen, welche unsere neue Sinnsuche be-

einträchtigen kann. Die Belohnung der Anpassung ist, dass man über andere urteilen darf, die sich nicht anpassen. Bewerten, Beurteilen und Verurteilen ist so zu unserem gefühlten Grundrecht geworden im Umgang mit anderen Menschen. Was nützt uns also der viele, neue schöne Sinn, wenn wir nicht lernen, wertfrei zuzuhören. Wir suchen und finden unseren Sinn ja nicht für uns allein und er sollte kein Privatvergnügen sein, der andere entweder zur Anpassung oder zur Verurteilung auffordert. Unser Sinn sollte zum Ziel haben, Menschen zu beleben und zu inspirieren. Er sollte Sog entfalten. So können wir das, was uns wichtig ist, teilen und wachsen lassen.

Der Zeitgeist ist wahrscheinlich nicht der beständige Begleiter für die Sinnsuche, doch er eröffnet Möglichkeitsräume und prägt eine neue Bewusstseinsqualität, was das eigene Leben betrifft. Damit ist er ein guter Spielgefährte, der uns herausfordert, wach hält und unseren Sinn resonanzfähig macht, auf dass er gehört wird, inspiriert und weiterlebt.

Foto: Kirstine Fratz



Kirstine Fratz ist Kulturwissenschaftlerin und Zeitgeist-Expertin. Sie berät internationale Marken und Konzerne wie Gucci, WMF, Beiersdorf darin, wie sie im Produkt- und Marketing-Bereich den Nerv der Zeit treffen, und berichtet als Vortragsrednerin und Hochschuldozentin von der Macht der Zeitgeist-Dynamik über unser Denken, Handeln und Fühlen.

www.kirstine-fratz.de
www.zeitgeist-handeln.de



—
CHRISTOPH QUARCH

Das bedingungslose

J A

**WARUM SINN NIEMALS GEMACHT,
SONDERN NUR GEFUNDEN WERDEN KANN**

»Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben.« Der Mann, der solches schrieb, wusste nur allzu gut, wovon er sprach. Denn Viktor Frankl hatte ihn am eigenen Leib erprobt. Zwei Jahre seines Lebens verbrachte der Wiener Arzt und Psychologe in Theresienstadt, Auschwitz und Dachau. Als einziger aus seiner Familie überlebt er den Terror der Nazis – und schrieb im Jahr 1946 ein bewegendes und lesenswertes Buch, in dem er diese dunklen Jahre seines Lebens reflektierte: ›Trotzdem Ja zum Leben sagen‹ ist der Titel. Und die These, die er darin ausarbeitet, lautet: »Es war allein der Wille zum Sinn, was die Lagerüberlebenden letzten Endes am Leben gehalten hätte.«

In einer der berührendsten Stellen seines Buches berichtet Frankl von einem Erlebnis, das ihm selbst die Kraft zu überleben schenkte: »In einem letzten Aufbäumen gegen die Trostlosigkeit eines Todes, der vor dir ist, fühlst du deinen Geist das Grau, das dich umgibt, durchstoßen, und in diesem letzten Aufbäumen fühlst du, wie dein Geist über diese ganze trostlose und sinnlose Welt hinausdringt und auf deine letzten Fragen um einen letzten Sinn zuletzt von irgendwoher dir ein sieghaftes ›Ja!‹ entgegenjubelt.« – Sinn, trotz allem. Ja, trotz allem.

KRAFTQUELLE FÜRS ÜBERLEBEN

Nicht nur Viktor Frankl berichtet von solchen Erfahrungen. Erschütternd ähnliche Bemerkungen findet man im Tagebuch der jungen niederländischen Jüdin Etty Hillesum, der nicht das Glück vergönnt war, das KZ zu überleben. Einen Monat vor ihrem gewaltsamen Tod notierte sie darin: »Leben und Sterben, Leid und Freude, die Blasen an meinen wundgelauenen Füßen und der Jasmin hinterm Haus, Verfolgungen, die zahllosen Grausamkeiten, all das ist in mir wie ein einziges starkes Ganzes, und ich nehme alles als ein Ganzes hin ... Ich finde das Leben sinnvoll, trotzdem sinnvoll.«

Das Ereignis des Sinns ist auch hier die Kraftquelle fürs Überleben; ein Ereignis, dessen Ausbleiben jedoch der Anfang vom Ende ist. »Sobald menschliches Dasein nicht mehr über sich selbst hinausweist, wird Am-Leben-Bleiben sinnlos, ja unmöglich«, stellt Frankl in seinem Buch fest. Weil dann das »sieghafte ›Ja!‹« ausbleibt und die große Leere der Sinnlosigkeit den Menschen erdrückt. Leuchtet uns von nirgends mehr ein »Ja!« entgegen, dann breitet sich Sinnfinsternis über das Land; dann keimen Resignation und Depression in den Herzen der Menschen. Warum ist das so?

SINNFINSTERNIS

Will man auf diese Frage eine Antwort geben, kommt man nicht umhin, eine weitere, noch ungleich schwierigere Frage aufzuwerfen: Was ist Sinn? Was ist Sinn, dass ihm die Kraft innewohnt, ein Leben zu bewahren und – wie wir noch sehen werden – ein Leben zu erfüllen? Diese Frage ist deshalb schwierig zu beantworten, weil schon zahllose Antworten auf sie gegeben worden sind: Antworten, die teilweise dazu geführt haben, dass die Welt der Gegenwart durchaus von einer Sinnfinsternis heimgesucht wird – oder von einem ›existenziellen Vakuum‹ des Menschen, um nochmals Frankl zu bemühen. Anders jedenfalls lässt sich kaum erklären, wie es sein kann, dass heute jeder dritte Deutsche über psychische

Probleme klagt. Das könnte daran liegen, dass wir den Sinn für den Sinn verloren haben.

Doch wie kann das sein? Wie kann das sein, wenn Frankl Recht hat und der ›Wille zum Sinn‹ tatsächlich unser Leben bestimmt? Ist dieser Wille womöglich erloschen? Das nicht. Das Problem liegt eher da, dass dieser Wille sich selbst nicht mehr versteht – dass er nicht mehr weiß, worauf er eigentlich gerichtet ist. Denn es herrscht in unserer Welt ein großes Missverständnis darüber, was es mit dem Sinn eigentlich auf sich hat. Der Grund dafür ist schnell benannt: Der Fisch stinkt vom Kopf her. Das heißt: Der Grund für die Sinnfinsternis der Gegenwart ist die Weise, wie wir heute denken: wie wir uns und unsere Welt interpretieren. Wir haben eine irri- ge Idee davon, was Sinn bedeutet.

DIE NÜTZLICHKEITSFALLE

Gemeinhin nämlich identifizieren wir Menschen der Moderne Sinn mit Zweck oder mit Nutzen. Wir meinen, sinnvoll sei nur das, was nützlich, zweckmäßig und profitabel ist. »Was mir nichts bringt«, so glauben wir, »ist auch nicht sinnvoll«. So zu denken liegt uns heute nahe, weil wir ganz unter dem Einfluss eines wirtschaftlichen Denkens stehen. Denn die Ökonomen lehren uns durchaus, sinnvoll sei nur das, was Vorteile in Aussicht stellt. Was mir keinen Nutzen bringt und nicht meinen Interessen dient oder meine Bedürfnisse befriedigt, erscheint aus dieser Perspektive völlig sinnlos.

Dieses Denken ist verhängnisvoll. Denn wo es waltet, wird es nachgerade unmöglich, den Sinn zu erfahren, von dem Viktor Frankl und Ety Hillesum sprachen. Deren Sinn hatte nämlich nichts mit Nützlichkeit, Interessendienlichkeit oder Bedürfnisbefriedigung zu tun. Im Gegenteil: Die Sinnerfahrung, von der beide unisono aus dem KZ berichteten, ereignet sich angesichts der totalen Absurdität. Kein Bedürfnis wird im KZ befriedigt, keinem eigenen Interesse gedient, auch kein Nutzen erbracht. Und dennoch ist da dieses Ja, das beide in der tiefsten Tiefe ihrer Seele anrührt. Wo nur kommt es her, wenn nicht aus Nützlichkeit oder Profit?

SINN IST IMMER EIN GESCHENK

Dieses Ja ist die Frucht einer Begegnung. Wie ein Funke leuchtet es im Dunkeln auf, ohne dass diejenigen, die ihn gewahren, ihn gerufen oder gar entzündet hätten. Sinn, betonte Viktor Frankl unermüdlich, kann niemals erfunden, sondern immer nur gefunden werden. Oder in seinen Worten: »Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden.« Wenn die englische Sprache die Wendung »to make sense« anbietet, führt das auf die falsche Fährte. Wir können Zwecke setzen und Bedürfnisse erzeugen, wir können definieren, was uns nutzt oder ›was bringt‹. Aber all das lässt uns keinen Sinn erfahren. Sinn ist dadurch definiert, dass er dem Menschen widerfährt und nicht vom Menschen selbst gemacht ist. Sinn ist immer ein Geschenk. Unsere frommen Vorfahren hätten gesagt: eine Gnade.

Der Grund dafür ist folgender: Wann immer Sinn in unserem Leben aufpoppt, geht damit ein unbedingtes Ja einher: das Ja, das Hillesum und Frankl im KZ begegnete. Sinnvoll ist alles, was wir ohne Wenn und Aber bejahen können: vielleicht, weil wir es schön finden, vielleicht weil wir es gut finden, vielleicht weil wir darin das Wahre oder Echte spüren. Dieses Ja ist aber nur tief und kraftvoll, wenn es dem anderen gilt und nicht dem, was wir selbst geschaffen oder uns gewünscht haben. Es ist wie bei jedem anderen Geschenk: Es dringt am tiefsten dann in unser Herz, wenn es vollkommen ungewünscht und ungerufen war. Wenn wir nur das bekommen, was wir wollten, und es deshalb dann bejahen, ist das Ja nicht unbeding- t, sondern bloß relativ auf unseren Willen oder unser Wünschen. Das Ja aus Bedürfnisbefriedigung oder Wunscherfüllung – das Ja aus Nützlichkeit und Profitabilität – ist ein flaches Ja, das einen bestenfalls befriedigt, niemals jedoch in der Tiefe der Seele erfüllt.

Dafür braucht es ein anderes Ja: das Ja des Sinns, der auf uns zukommt oder uns ›entgegenjubelt‹. Dieses Ja wird nicht ›gemacht‹ und nicht ›gestiftet‹, sondern wahrgenommen. Es kommt nicht aus uns, sondern es wird uns zugesprochen aus der Welt, die uns begegnet. Alles, worauf es ankommt, ist uns für diesen Zuspruch und An-

spruch offenzuhalten – anspruchsvoll zu leben. Wer nichts an sich ranlässt und stattdessen immer nur seinen Wünschen, Interessen und Bedürfnissen nachgeht, wird früher oder später taub und blind für das Geschenk des Sinns.

DAS WESENTLICHE VERSTEHEN

Sinn ist eine Offenbarung, die sich dann ereignet, wenn wir etwas verstehen. Was aber heißt ›verstehen‹? Verstehen bedeutet, etwas in seinem Wesen zu erfahren. Das ist nicht zwangsläufig ein kognitiver Akt. Oft erschließt sich Sinn den Sinnen – oder auch dem Herzen. Antoine de Saint-Exupéry hatte schon Recht als er im ›Kleinen Prinz‹ den Fuchs sagen ließ: »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.« Das Wesentliche aber ist der Sinn, den man verstehen kann – denn zu verstehen bedeutet, das, woran er sich zeigt, zu bejahen: weil es gut ist, weil es wahr ist, weil es schön ist. Noch einmal: All das hat nichts mit subjektivem Empfinden zu tun, sondern es spricht aus der Tiefe dessen, was uns begegnet. Es geht uns etwas an, es nährt die Seele in uns, lässt uns wachsen, gibt uns Kraft zu überleben. Nicht weil es nützlich ist, sondern weil an ihm etwas Zeitloses und bleibend Gültiges sichtbar wird – etwas, das uns die Gewissheit gibt: So wie es ist, ist es gut. Sinn, so könnte man auch sagen, stellt sich immer dann in unserem Leben ein, wenn wir einverstanden sind: mit uns und mit der Welt im Ganzen. Warum? Weil etwas stimmt, weil etwas passt, weil etwas mit sich und der Welt im Einklang ist.

So hatten schon die alten Griechen die Erfahrung des Sinns gedeutet: als die Erfahrung der stimmigen Ordnung der Welt. Denn eines hatten sie begriffen: Nichts in dieser Welt besteht für sich allein. Sein ist In-Beziehung-Sein, Leben eine Symphonie. Gut ist diese Symphonie – und gut ist alles Seiende – immer und genau dann, wenn das Arrangement stimmt: wenn sich die vielen Einzelnen zu einem stimmigen Ganzen fügen.

RÜCKGEBUNDEN AN DAS GANZE

Dieser Zustand, den die alten Griechen Harmonie nannten, ist das Geheimnis des Sinns: der Zustand, in dem das Ganze zu seinen Teilen und jeder Teil zum Ganzen vorbehaltlos »Ja« sagen kann. Genau das war es, was Etty Hillesum und Viktor Frankl im KZ erlebten: Sie waren vereinzelt, doch sie wussten sich so ins Ganze dieses Lebens eingebunden und ans Ganze dieser Welt rückgebunden, dass zwischen ihnen und der Welt das große Ja erstrahlen konnte. Es stimmte – trotzdem. Es war gut – trotz allem. Das Leben hatte einen Sinn – wenngleich es völlig nutzlos, unrentabel und absurd war.

Sinn geschieht, wo etwas stimmt. Sinn ereignet sich, wo wir im Einklang mit uns selbst und mit dem Kosmos sind. Sinn strahlt auf, wo wir uns rückgebunden an das Ganze wissen. Haben wir uns dessen vergewissert, dann wird auch verständlich, inwiefern Viktor Frankls Satz die volle Wahrheit sagt: »Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben.« Und wir können uns nun anschicken, eine weitere Frage aufzuwerfen: Wer oder was ist dieser Wille zum Sinn?

DIE KRAFT DES EROS

Eines müsste deutlich sein: Es ist der Wille zum Einklang, der Wille zur Stimmigkeit, der Wille zur Ein- und Rückbindung ins Ganze. Dieser Wille aber ist in Wahrheit gar kein Wille. Denn er ist nicht willentlich von uns gemacht oder erzeugt. Dieser Wille ist vielmehr die Grunddynamik unseres Lebens: die Dynamik, die – ob wir es wollen oder nicht, ob wir es wissen oder nicht – in unserer Seele wirksam ist und uns dazu bewegt, das Leben, das wir sind, zu seiner vollen Blüte oder Schönheit zu entfalten. Diese Grunddynamik nannten einst die alten Griechen Eros – Liebesleidenschaft, Begeisterung. Eros, so lehrte laut Platon die weise Priesterin Diotima von Mantinea, ist eine verbindende Kraft. Eros strebt nach Einheit und Verbundenheit – nicht nach mystischer Nondualität, sondern nach einer stimmigen Harmonie, in der die vielen

Einzelnen ganz sie selbst sein können und gerade darin das Ganze erblühen lassen.

Eros strebt nach Sinn. Eros – die Liebe zu leben – ist das, was Viktor Frankl den »Willen zum Sinn« nannte. Und in der Tat ist es es, der unser Leben bestimmt. Denn wenn wir ehrlich sind, geht es uns in der Tiefe unserer Seele nur um eines: um das große Ja zum Leben – um das Ja, das alles Leben gutheißt und begrüßt; selbst noch im KZ, selbst noch angesichts des Todes, selbst noch, wenn das Leben schwer und tragisch ist. Sinn ist immer da und geht uns immer an. Es liegt an unserer permanenten Egozentrik, dass der Sinn für den Sinn in uns erloschen ist: der Eros, der nie nur bei sich, sondern immer auch beim anderen ist.

Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben. Nicht der Wille zum Profit, wie es die Ökonomen lehren; nicht der Wille zur Macht, wie Nietzsche meinte; nicht der Wille zum Glück, wie der Dalai Lama, Aristoteles und tausend andere auf ihren Spuren predigen. Willen, dem es um das Eigene geht – sei es Glück, Profit oder Macht – wird uns niemals Sinn erschließen; selbst – oder gerade – dann nicht, wenn wir unseren Willen bekommen. Denn mit ihm bekommen wir immer nur uns selbst, nie aber das Große, Ganze: nie die blühende Lebendigkeit im Einklang mit dem Sein der Welt.

Sicher lässt sich auch mit jenem flachen Nutzen leben, den uns Macht, Glück oder Geld in Aussicht stellen. Ob man damit in den Stürmen eines Lebens überleben kann, bleibt aber fraglich. Und dass man das tiefe Glück einer erfüllten Seele ohne jenen tiefen Sinn des Einklangs mit der Welt jemals erleben wird, ist mehr als unwahrscheinlich.



Christoph Quarch ist Philosoph, Bestseller-Autor und Denkbegleiter. Er berät Unternehmen, unterrichtet an verschiedenen Hochschulen und veranstaltet philosophische Reisen.

www.christophquarch.de

Sinnlosigkeitsverdacht



Sinn. Ich glaube, es gibt kaum ein anderes Thema, bei dem man derart Gefahr läuft, absolut sinnloses Zeug zu schreiben. Bei dem wir schwafeln, schwurbeln, uns quälen, uns verrennen und nie zum Punkt kommen. Bei dem ich eigentlich erst einmal ein bis fünf Glas Rotwein bräuchte, um überhaupt auf Betriebstemperatur für diese Materie zu kommen. Nun ist es aber gerade mal 10:00 Uhr morgens und damit wohl noch nicht die passende Zeit für das Gläschen Bordeaux, das die Synapsen für Tiefgang öffnet.

Irgendein schlauer Mensch hat mal gesagt, dass ich mich, wenn ich nicht weiß, womit ich beim Schreiben beginne, einfach umschauen und wahrnehmen soll, was um mich herum passiert. Das würde dann schon passen. Um mich herum herrscht gerade ein bisschen Chaos: Zettel stapeln sich, Kabel liegen dazwischen, mein Schmuck, den ich gestern Abend abgelegt habe, gesellt sich zu alten Kinokarten, einer externen Festplatte, einem Einkaufsbeutel aus Stoff und der neuen SIM-Karte für mein Handy. Aus der Küche dringen Stimmen ins Wohnzimmer und draußen vor dem Fenster fliegen zwei Ringeltauben im Akkord hin und her, um ihre Jungen zu versorgen. Während ich hier sitze, dreht sich die Erde, ohne dass ich es merke, um ihre eigene Achse; die Bäume vor meinem Fenster produzieren Sauerstoff und in mir drin kümmern sich Millionen winzigster Bakterien darum, dass das, was ich »mein Körper« nenne, im Gleichgewicht bleibt. Jedes einzelne Glied dieser Kette, jeder Gegenstand, jede Bewegung hat für sich betrachtet einen Sinn. Aber insgesamt? Wozu das alles? Warum passiert das? Warum bin ich überhaupt hier? So mittendrin?

Ich weiß es nicht und ich bin auch überzeugt, dass jeder Versuch, es wirklich zu ergründen, zwangsläufig scheitern muss oder uns in den Wahnsinn treibt. Natürlich könnte man jetzt Kausalketten erstellen, bei denen man am Ende darauf kommt, dass alles genauso sein muss, wie es ist, weil ich ja vorher dies oder jenes gemacht habe. Papiere gestapelt zum Beispiel, weil der Briefträger sie mir vorher gebracht hat, irgendetwas sie losgeschickt hat und so weiter.

Und trotzdem bleibt die Frage offen, was das insgesamt alles für einen Sinn hat. Die Antwort ist recht simpel und ich glaube, dass gerade die Tatsache, dass sie so simpel ist, uns Menschen Probleme bereitet.

Leben IST einfach. Es passiert und all unser verzweifertes Bemühen, dem einen tieferen Sinn zu geben, wird dem Dasein nicht gerecht. Natürlich kann man sagen, der Sinn des Lebens ist Wachstum. Der Sinn des Lebens ist Teilhabe, Gestaltung und und und. Bleibt trotzdem die Frage: Wozu? Ich meine, vom Mond aus betrachtet, wirkt unser Bemühen und Gewusel doch ziemlich sinnfrei. Oder?

Wenn ich von meinem Schreibtisch hochblicke und den Kopf nach links drehe, schaue ich direkt auf das Visionsbild, das ich Anfang des Jahres erstellt habe. Es ist mir vorhin, als ich angefangen habe zu schreiben, gar nicht aufgefallen. Dabei steht ziemlich in der Mitte in großen blauen Buchstaben: »Lebe, wer du wirklich bist!« Vielleicht ist es ja das. Vielleicht ist dieses Leben einfach nur ein Spielplatz der Möglichkeiten. Ein weites, freies Feld, das wir mit unserem Tun und unserem Sein füllen. Und vielleicht braucht es gar keinen Sinn, um das zu tun. Umso schöner ist es dann, wenn wir das Gefühl haben, dass wir ihm einen Sinn verleihen können. Der zu sein, der man wirklich ist, wäre ein Anfang. Andere zu unterstützen auch. Sich dafür einzusetzen, dass das Leben für alle lebenswert bleibt, ebenso. Schade, dass der Platz hier begrenzt ist, denn jetzt bin ich auch ohne Bordeaux im Fluss und könnte Romane über all das schreiben, was Sinn macht. Aber vielleicht überlasse ich das besser dir, liebe Leserin, lieber Leser. Am Ende muss es nämlich jeder für sich selbst herausfinden. Und zwischendrin immer wieder aushalten, dass manche Fragen einfach offenbleiben, andere wiederum das Leben selbst beantwortet. Das ist ja auch das Schöne daran. So bleibt es spannend.

JEANNETTE HAGEN
www.jeannette-hagen.de

—
GINA SCHÖLER

HERZ AUF UND LEBEN

Ich habe die große Freude und Ehre, einen Text über Sinn zu schreiben. Zugleich überfordert mich die Größe und Tiefe des Themas »Sinn« etwas: Wo soll ich anfangen? Was wird dem gerecht? Was ist gut genug? Sofort befinde ich mich mitten in der Spirale, in der sich so viele Menschen ebenso befinden. Es ist ein sehr gutes Beispiel, wie die Sinnsuche eben gerade nicht funktioniert: strukturiert und linear.

Sondern eher im Gegenteil: intuitiv und emotional. Genauso werde ich das Thema angehen, das passt nicht nur viel besser zum Thema, sondern auch zu meiner Herangehensweise. Wer sein Herz öffnen und in sich hineinhorchen möchte, was Sinn für jeden Einzelnen bedeutet, ist hier genau richtig. Denn ich bin der Überzeugung, dass Sinnfindung genauso individuell ist wie Glück.



Über Sinn zu lange nachzudenken, macht keinen Sinn.

Wie gehen wir heutzutage mit der Sinnsuche um? Wir setzen uns unter Druck, wollen, dass alles, was wir tun und sind, gut ist, besser ist, perfekt ist – gar einem größeren

Ganzen dient, uns erfüllt – eben Sinn macht. Wir wollen wachsen, uns optimieren und glücklich sein. Das artet teilweise schon in Stress aus und wir verlieren uns im Suchen ohne jemals anzukommen. Wir rennen von Seminar zu Seminar, buchen eine Weiterbildung nach der nächsten, hören etliche Podcasts, nehmen an Online-Konferenzen teil, schmökern uns durch die Literatur. Das ist schön und tut gut, macht sicher Spaß, aber wirklich verändern tun wir dadurch nichts.

Klar ist es wichtig, über das Leben, das Glück und den Sinn nachzudenken, darüber zu sprechen, sich inspirieren zu lassen, aber der springende Punkt ist, all das, was von außen kommt, was wir schlichtweg konsumieren, auch mal gut sein zu lassen und selbst loszulegen. Machen ist wie wollen, nur krasser! Vom passiven Konsumieren und Erdulden rein ins aktive Gestalten und Erleben zu kommen, ist der beste Startschuss, um ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen, auf das wir am Ende zurückblicken, und sagen zu können: Ich habe sinnerfüllt gelebt. Und das bedeutet nicht, all seine Zeit darauf zu verwenden, diesen Sinn in der Theorie zu durchdenken, sondern wir müssen ihn fühlen. Die Gefahr besteht, dass in der Zeit, in der wir (zu lange) darüber nachdenken, zauberhafte kleine Momente an uns vorbeifliegen.



Ein Plädoyer für mehr Unsinn.

Braucht also immer alles unbedingt einen »Sinn«? Sollten wir nicht viel öfter aufhören zu suchen und anfangen zu finden? Und das beginnt im Hier und Jetzt. Wie wäre es, der ganz persönlichen Intuition zu folgen, sich nicht zu verkrampfen und schlicht darauf zu achten, was einem gerade guttut? Manchmal kommt der Sinn dann, wenn man sich schon auf den Weg gemacht hat. Vieles erkennt man erst rückblickend und das ist sicher auch gut so. Der größere Zusammenhang und alle damit verbundenen Erkenntnisse sind nicht immer auf Anhieb erkennbar. Und wahrlich auch nicht immer positiv. Aber genau das lässt uns wachsen und

erkennen, in welche Richtung es weitergeht.

Was wir vermehrt brauchen, ist mehr Leichtigkeit und Gelassenheit – uns selbst und anderen gegenüber. Weg vom Planen und Zerdenken und rein ins Leben! Wir sollten uns darin üben, Fünfe grade sein zu lassen und dem Fluss des Lebens zu folgen, nicht umsonst heißt es »im Flow sein«. Kinder zum Beispiel verschwenden so herrlich keine Zeit damit, sich Gedanken über den Sinn zu machen, sie verlieren sich im Tun und haben unglaublich wertvolle Flausen im Kopf. Lasst uns daran ein Beispiel nehmen und spielen, die Welt bunt gestalten, unsere Sinne schärfen und Verrücktes ausprobieren! Ein Hoch auf den Unsinn!

»Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.«

ERASMUS VON ROTTERDAM

You are never too small to make a difference.

Diese Worte von Greta Thunberg hatte ich im Ohr, als ich neulich im Wald spazieren ging. An einer Lichtung blieb ich stehen, weil ich etwas Buntes an einem Baumstamm entdeckte. Neugierig ging ich näher und entdeckte etwas, das mich sehr berührte: Eine Kinderzeichnung. Eine Eule und ein Herz sowie mit sehr viel Mühe und Konzentration geschriebene Worte: »Bitte nicht den Wald abholzen.«

Ich dachte lange über diese Zeichnung nach. Auf eine Art verbildlicht sie für mich auch das Thema Sinn. Sie zeigt, dass sich jemand Gedanken gemacht und sich ein Herz gefasst hat. Und vor allem: Aktiv geworden ist! Auf seine ganz eigene Art und Weise. Im Rahmen der Möglichkeit, die ein kleines Kind eben hat. Das finde ich bemerkenswert, inspirierend und vorbildlich!

Daran sollten wir uns ein Beispiel nehmen, öfter für etwas einstehen, aufstehen, mit positivem Beispiel vorangehen, Werte verteidigen und festigen. Weniger nehmen und sich bedienen, sondern mehr geben und dienen. Indem wir etwas beitragen zum großen Ganzen, erkennen wir, dass unser Tun auch positive Wirkung auf andere hat. Und das ist mehr als erfüllend, das macht Freude,

ja – das macht Sinn! Hier gelten keine Ausreden wie »Was soll das schon bringen?«, »Ich alleine kann nichts bezwecken.« oder »Es ist eh schon zu spät.«, denn ganz nach Kurt Marti lautet es:



»Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen?«

Also öffnet eure Herzen und fangt an zu leben! Lasst uns überlegen, was jeder und jede einzelne von uns jeden Tag aufs Neue beitragen kann, wie wir unsere Fähigkeiten, Talente und Handlungsmöglichkeiten dazu nutzen können, die Welt zu einem schöneren Ort zu machen. So dass wir sie eines Tages besser verlassen können, als wir sie vorgefunden haben. Denn dann können wir am Ende leichten Herzens sagen: Es hat Sinn gemacht, gelebt zu haben!



FRAGEN AN DIE GLÜCKSMINISTERIN

WIE SIEHT DEIN PERFEKTER TAG AUS?

Er beginnt damit, dass ich relativ früh aufwache und die Sonne mich anstrahlt. Ein Milchkaffee und eine heiße Dusche und dann kann der Tag starten. Dann gibt es zwei Varianten des perfekten Tages: Entweder habe ich wirklich null Plan, keine Termine, keine To-do's, sondern einfach nur Zeit und meine Intuition. Worauf habe ich Lust? Wonach ist mir? Was tut mir gut? Mich durch und durch treiben lassen. Oder ich habe spannende Projekte, Gespräche oder Veranstaltungen als Glücksministerin vor mir und bewege mich zwischen Nervenkitzel, Vorfreude und einer gesunden Portion positivem Stress. Am besten ist natürlich ein perfekter Mix aus beidem. Ich übe mich in Entschleunigung und nicht immer gelingt mir das im Arbeitsalltag, weil es einfach zu viele spannende Ideen und Aktionen gibt, die in die Tat umgesetzt werden wollen. Aber mein kleines Glück in Form meines dreimonatigen Kindes lehrt mich jeden Tag eine ganz neue Form der Langsamkeit



und das lerne ich gerade so richtig zu genießen!

WENN DU ABENDS IM BETT LIEGST UND DICH GUT FÜHLST, WAS HAST DU TAGSÜBER GEMACHT?

Sauerstoff getankt, Menschen lächeln sehen, mich gesund ernährt und bewegt, etwas Neues gelernt, jemandem geholfen, etwas Zeit nur für mich gehabt, liebe Worte verteilt und erhalten, eine neue Idee umgesetzt und so vieles mehr.

WAS LÄSST DICH MORGENS FREUDIG AUFSTEHEN?

Die Aussicht auf nette Menschen und Geselligkeit, die Vorfreude auf aufrichtigen Austausch, spannende Aktivitäten, die Abreise in ein neues Abenteuer oder ein guter Flohmarkt natürlich!



Gina Schöler Glücksministerin. Aus dem Bereich Kommunikationsdesign kommend hat sie sich ihren Beruf als Glücksministerin erfunden und leitet die bundesweite Initiative »Ministerium für Glück und Wohlbefinden«. Mit bunten Aktionen und Angeboten ruft sie dazu auf, das Bruttonationalglück zu steigern. Als Trainerin, Speakerin und Autorin im Bereich Zufriedenheit, Positive Psychologie und Lebensgestaltung fasziniert sie durch greifbare Ansätze, die sofort in den (Arbeits-) Alltag übertragbar sind, tausende Menschen, Unternehmen und sogar Bundesministerien.

www.MinisteriumFuerGlueck.de

Ihr Begleiter für wache Selbstführung

Katja Bartlakowski

in.sight

Dein täglicher Achtsamkeitsbegleiter & Planer

in.sight unterstützt dich dabei, ein zufriedeneres Leben zu führen – mit mehr Klarheit und Ruhe. Dieser Planer und tägliche Begleiter hilft dir,

- 🌸 Termine und Aufgaben zu organisieren
- 🌸 besser mit Stress umzugehen
- 🌸 deine achtsame Wahrnehmung im Alltag zu trainieren
- 🌸 täglich innezuhalten und der Entspannung Raum zu geben.

Der Planer enthält u. a.:

- 🌸 Einführung in die hirnpfysiologischen Hintergründe unseres Stresserlebens
- 🌸 Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- 🌸 tägliche Achtsamkeits-Quickies und -übungen
- 🌸 monatliche meditative Vertiefungen und Übungen
- 🌸 einen Kalenderteil mit viel Freiraum für die eigene Terminplanung

192 Seiten, gebunden • Format: 14,5 x 21,0 cm • € (D) 25,00 • ISBN 978-3-95571-890-9



Versandkostenfrei bestellen bei www.junfermann.de

—
ILONA KOGLIN
MAREK ROHDE

EXPERIMENTE FÜR EINE BESSERE WELT

WIE WIR MIT VIELEN KLEINEN AKTIONEN
ETWAS SINNVOLLES FÜR DIE WELT TUN KÖNNEN



Wir hören es immer wieder: »Ach, ich alleine kann ja doch nichts bewirken.« und »Ich würde ja so gerne was machen, aber bringt das überhaupt was?« Und jedes Mal sagen wir »Doch, das kannst du und es bringt auch was.« 20.000 Entscheidungen, so heißt es, treffen wir allein an einem Tag. Damit sind einige kleine gemeint, wie vielleicht der erste Griff am Morgen nach dem Wecker. Mittlere, beim Einkauf zum Beispiel, wenn wir statt dem Billig-Produkt das öko-faire nehmen. Bis hin zu den großen, die uns auf eine ganz neue Spur bringen, so wie wir das an einem kühlen Märzmittag vor ein paar Jahren erlebt haben. Eine Entscheidung, die bis heute nachwirkt.

SIND WIR WIRKLICH TEIL DER LÖSUNG?

Wir waren damals in die Hamburger Innenstadt gefahren und hatten dort in einer großen Shoppingmeile nach Klamotten für uns gesucht. Zwei Stunden später saßen wir erschöpft und ziemlich frustriert auf einer Bank.

Warum? Wir hatten in allen Läden einfach mal gefragt, wie denn die Dinge hergestellt worden waren. Hatten die Arbeiter einen fairen Lohn erhalten? Waren die Sachen umweltfreundlich? Enthielten sie genmanipulierte Baumwolle? Und wie waren die Tiere gehalten worden, deren Wolle man zu Pullovern und deren Haut man zu Leder verarbeitet hatte? In allen Läden hatten uns die Verkäufer mal entgeistert, mal genervt angesehen. Sie hatten uns auf Webseiten verwiesen (auf denen wir später übrigens auch nicht mehr erfuhren) oder gebeten, eine Mail an die Presseabteilung zu schicken. Doch informiert war niemand.

Jetzt saßen wir also auf der Bank und beobachteten, wie hunderte von Menschen an uns vorbei zogen. Mit prall gefüllten Einkaufstüten. Und wir wussten, keiner von ihnen hatte Fragen gestellt. Sie waren glücklich über ihr Schnäppchen. Was sie damit anrichteten, ging ihnen nicht durch den Sinn. Doch das war nicht die eigentliche Erkenntnis. Das wirklich Schlimme an der Sache war, dass wir auch nicht anders waren. Waren wir in den letzten Jahren wirklich interessiert daran gewesen, wo die Sachen herkamen? Nein. In diesem Moment traf uns die Erkenntnis: Wir sind Teil des Problems! Diese Einsicht traf uns schwer. Wir schämten uns. Wir waren verzweifelt, dass wir all die Jahre so viel Leid verursacht hatten. Durch Unbedachtheit! Und wir trafen eine große Entscheidung: Wir werden ab jetzt immer so genau wie möglich hinschauen.

BEWUSSTER ENTSCHEIDEN

Es ist ganz klar: Die meisten unserer Entscheidungen treffen wir auf Autopilot. Es sind Gewohnheiten, Aktionen und Reaktionen, über die wir gar nicht mehr nachdenken. Die mehr oder weniger automatisch laufen. Doch nach dieser Erfahrung machten wir es anders. Wir begannen, genauer hinzusehen. Dinge bewusster zu tun, darüber nachzudenken. Und wir gaben vielen von ihnen, natürlich nicht allen 20.000 Entscheidungen, damit ihren Sinn zurück. Denn eins war klar, wir hatten uns lange selbst belogen. Und wir hatten – wie wohl viele andere Menschen auch – das seltsame Gefühl, dass etwas nicht zusammenpasste. Auch wenn wir uns schon so gut es ging anstrebten. Es war dieser seltsame Zustand,





den die Wissenschaft »kognitive Dissonanz« nennt. Wenn man irgendwie spürt, dass man Gedanken, Absichten oder Wünsche hat, die irgendwie nicht zusammenpassen. Ein Grund, warum wir so häufig den Autopiloten anschalten.

Jeder, der Fleisch isst, oder zumindest die meisten, weiß und akzeptiert, dass ein Lebewesen dafür getötet wurde. Und in weit mehr als 90 Prozent aller Fälle ein unwürdiges Leben führte. Jeder der Kleidung trägt, die aus Asien kommt, muss davon ausgehen, dass sie nicht fair produziert wurde. Jeder, der Plastikprodukte- und Verpackungen kauft, weiß, dass diese die Welt zumüllen. Jeder, der in den Billigflieger steigt, weiß womöglich, dass die Emissionen nicht gut fürs Klima sind. Jeder weiß irgendwie, was er da tut. Doch allzu oft blenden wir es eben aus. Wir reden uns die Sache schön oder klein. Doch diese Widersprüche lähmen. Sie sorgen dafür, dass wir uns rausreden und nicht in die Gänge kommen. Sie verhindern, dass wir weder uns noch anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, ja dem ganzen, schönen blauen Planeten Erde schaden.

EXPERIMENTE MACHEN SPASS UND BEWIRKEN WAS

Doch so logisch und wichtig Veränderungen sind – es ist gar nicht so einfach, seine Routinen und Angewohnheiten zu ändern. Es sei denn, man geht die Sache spielerisch, leicht und mit Freude an. Denn wer sich erst mal damit auseinandersetzt, wie wir eigentlich leben müssten, um die Welt zu schützen, der kann schnell verzweifeln: Es gibt einfach viel zu viel, was wir ändern müssten.

Und in unserer Leistungsgesellschaft geben wir uns nun mal nicht mit halben Sachen zufrieden. Wir wollen alles mit 150 Prozent angehen. Auch das Weltretten. Deshalb kam uns die Idee mit den Experimenten. Eine hervorragende Methode, um einfach loszulegen.

- Bei einem Experiment gibt es ein konkretes Ziel, klare Erfolge und Fortschritte. Dadurch, dass es möglicherweise einen Endpunkt oder zumindest Etappenziele gibt, gibt es auch immer mal wieder Zeitpunkte, an denen man innehalten und über Erfahrungen nachdenken kann. Das motiviert.
- Ein Experiment kann zeitlich begrenzt sein. Du kannst dir erst mal einen bestimmten Zeitraum vornehmen (etwa einen Monat lang mit 50 Kleidungsstücken auszukommen und dann zu sehen, was du wirklich brauchst).
- Ein Experiment kann zur richtigen Zeit stattfinden und mit den bestmöglichen Rahmenbedingungen. Wer sich also vornimmt, nur noch mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, beginnt eben am besten im Sommer. Wer mal einen Monat lang ausprobieren will, wie es ist, sich vegan zu ernähren, macht das am besten nicht vor Feiertagen oder Familienfesten ...

Das mit den Experimenten funktioniert tatsächlich. Wir haben das nicht nur am eigenen Leib erlebt. Wir haben auch sogenannte Wandel-Labore mit mittlerweile vielen hundert Menschen gemacht. Und wir haben die Online-Akademie »Und jetzt retten WIR die Welt« (www.jetztrettenwirdiewelt.de) gegründet. Hier findet man zu den unterschiedlichsten Themen sogenannte »Aktionen« (alles Experimente).

UND SO FUNKTIONIERT'S

Bei rund 20.000 Entscheidungen am Tag gibt es einige, die es lohnt, näher anzuschauen. Und wenn man diese Zahl mal hochrechnet – auf eine Woche, einen Monat, ein Jahr, ein Leben – wird klar: Wie wir leben, hat enorm viel Wirkungsmacht. Wir können eben doch viel ausrichten.

Denn jede unserer Entscheidungen bewirkt ohnehin schon etwas und manchmal sind die Folgen von großer Bedeutung, irgendwo ganz anders auf der Welt. Experimente helfen dabei, sich diese Wirkungskraft zurückzuholen. Und wenn wir etwas bewusst tun und sehen, dass es eine Wirkung hat, dann motiviert uns das und gibt unserem Handeln Sinn. In allen Bereichen. Und es ist so leicht.

- Zuerst sucht man sich einen Bereich aus, in dem man etwas ändern will, und überlegt dann, was einen Unterschied macht. Warum also nicht mal mit dem Fahrrad zur Arbeit, ein gesünderes, umweltfreundlicheres oder faireres Produkt kaufen, sich vegan ernähren, weniger konsumieren, anderen Menschen Gefallen tun, sich um Tiere kümmern. Die Liste ist endlos.
- Als nächstes muss das Experiment beschrieben werden (am besten auf einem Zettel, der zur Motivation stets in Sichtnähe hängt. Wie soll es aussehen, was ist das Ziel, wie lange soll es dauern? Und bitte lieber erst mal mit kleinen Dingen beginnen, dort, wo man Erfolge schnell sehen kann.

- Es lohnt sich, die Schritte zu dokumentieren, in einem Tagebuch, einer Checkliste o. ä. Und auch wenn man mal hinter seinem Ziel zurückbleibt, gibt es keinen Grund zum Aufgeben. Jedes Experiment lässt sich modifizieren und den tatsächlichen Gegebenheiten anpassen.
- Es gibt kein Versagen. Schwierigkeiten sind Herausforderungen und wenn es mal nicht so läuft, man vielleicht schwach wird und hinter seinen Erwartungen zurückbleibt, ist das kein Beinbruch. Es geht darum zu lernen, zu experimentieren und vor allem auch darum, Spaß dabei zu haben.
- Doch jedes Experiment das erfolgreich bis zum Schluss umgesetzt wurde, hat die Angewohnheit, so sehr zu beflügeln, dass man mehr will. Mehr Fahrradfahren, mehr gute Produkte, mehr von dem guten veganen Essen ... Warum also nicht einfach die Dauer verlängern oder die Angewohnheit ganz in den Tagesablauf übernehmen? Auf jeden Fall kann der Erfolg so ansteckend sein, dass man sich gleich darauf das nächste Thema vornimmt.

Wir können nur aus eigener Erfahrung sagen, dass wir nach unseren ersten Experimenten nicht mehr aufgehört haben. Wir haben weitergemacht und sind dabei, nach und nach alle Bereiche unseres Lebens zu einem Experimentierfeld zu machen. Es bringt nicht nur Spaß, sondern tut unendlich gut, bewusst zu handeln.



Ilona Koglin und Marek Rohde sind Journalisten, Buchautoren und Medienaktivisten aus Hamburg. Seit Jahren krepeln sie ihr eigenes Leben um und suchen nach öko-sozialen Alternativen, nach Ideen und Vorbildern, über die sie berichten. In ihrem neuen Buch FAIRONOMICS widmen sie sich der Frage, mit welchen Methoden, Konzepten und Ideen wir öko-soziale Projekte erfolgreich umsetzen können.

www.jetztrettenwirdiewelt.de/
www.faironomics.de

Binde deinen Karren an einen Stern★

INTERVIEW MIT BODO JANSSEN*

**Geschäftsführer der Upstalsboom Hotelkette. Er entwickelt im Spannungsfeld zwischen Spiritualität und Wissenschaft den »Upstalsboom Weg« für eine Arbeitswelt mit Sinn und Menschlichkeit. In dieser Zeit entstanden das Buch und der Film »Die stille Revolution«.*

In der Upstalsboom-Welt spielt es eine entscheidende Rolle, dass jeder Einzelne erkennt, was für ihn wichtig ist, und das in der Arbeit auch umsetzen kann.

Was ist Sinn für dich? ★ Sinn ist für mich nichts Abstraktes, sondern sehr konkret. Wenn mir etwas wirklich, wirklich wichtig ist, z. B. Gesundheit, und ich mich nicht nur dafür einsetze, dass ich gesund bin, sondern ich mich in meinem Umfeld dafür einsetze, dass die Menschen gesund werden oder bleiben können, dann empfinde ich alles, was ich in diese Richtung tue, als sinnvoll. Das was mir wichtig ist, daran lasse ich andere teilhaben. Also die eigenen Werte auch für andere erlebbar zu machen. Viktor Frankl nennt das Selbsttranszendenz.

Sinn ist etwas höchst Individuelles, was der Persönlichkeit und der Sehnsucht jedes Einzelnen entspricht. Viele Menschen sind sich gar nicht darüber bewusst, dass er da ist. Es gilt auf dem Weg der Selbsterkenntnis herauszufinden, was der Sinn ist.

Der Satz von Leonardo da Vinci: »Binde deinen Karren an einen Stern.« gibt ein schönes Bild dafür. Der Karren symbolisiert das, was wir in diesem Leben an Erfahrungen angesammelt haben und woraus sich unsere Persönlichkeit entwickelt hat. Der Stern ist das ›Wofür‹ wir uns einsetzen wollen. Ich finde das ein sehr schönes Bild. Der Karren allein reicht nicht aus. Wir brauchen einen Stern, einen Lichtpunkt am Ende des Horizonts, auf den wir uns zubewegen und dem es sich lohnt zu folgen.

Wie kommt man dahin, dass man seine Werte findet und dann seinem Stern folgen kann? ★ Vielleicht gibt es gar nicht den einen Wert. Ich glaube, dass es sich ändern kann und sogar den Sinn des Augenblicks gibt, also das, was ich im Moment für sinnvoll erachte zu tun.

Es geht darum, in sich hineinzuhorchen und wenn es richtig gut läuft, etwas zu finden, was mit einer Sehnsucht einhergeht, die vielleicht schon in der Kindheit entstanden ist. Bei mir ist es die Freiheit, die mir als kleines Kind schon wichtig war. Heute setze ich mich dafür ein, dass Menschen die Freiheit haben, das zu leben, was ihnen wichtig ist. Bei meiner Frau z. B. ist es die Gesundheit, für die sie sich als Medizinerin einsetzt. Nicht nur für die eigene und die der Familie, sondern auch für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden anderer. Problematisch ist es, wenn die Realität das nicht zulässt, z. B. im Krankenhaus zu arbeiten, wo es nicht mehr um die Gesundheit, sondern um die Wirtschaftlichkeit und Bürokratie geht. Das ganze Studium hindurch hat man das Bild im Kopf »Lassen Sie mich durch, ich bin Arzt, ich möchte Menschen helfen!« Dann ist es frustrierend, wenn man im Krankenhaus sagen muss: »Lassen Sie mich an den Schreibtisch, ich muss Unterlagen für die Krankenkassen aufbereiten.«

Was passiert, wenn man entgegen seiner Bestimmung lebt? ★ Dann entsteht eine Sinnleere. Wenn man wie in dem Beispiel der Ärztin seiner Vision des sinnhaften Arbeitens nicht folgen darf und keine Mittel und Wege findet, das, was einem sinnvoll erscheint, in der Realität leben zu können, entsteht eine Krise oder Depression.

Viele Menschen möchten etwas Sinnvolles in ihrem Umfeld beitragen.

Ist das etwas anderes als die angeborene Sehnsucht? ★ Das ist die zwingende Voraussetzung dafür! Die Sehnsucht, sich für jemanden oder etwas einzusetzen, das oder den man liebt, macht den Menschen erst zum Menschen. Sinn hat für mich nichts damit zu tun, dass ich bei mir bleibe. Es ist nicht befriedigend, wenn sich die Welt um mich dreht und ich die Frage stelle, was habe ich davon, dass es die anderen gibt. Ich muss die Frage umdrehen und fragen: Was haben die anderen davon, dass es mich gibt? Dann entsteht erst die Befriedigung aus der sinnerfüllenden Tätigkeit. Das ist nichts Egozentrisches, sondern etwas hoch Altruistisches. Das sagt auch Viktor Frankl im Zusammenhang mit seiner Logotherapie: Es geht nicht um einen selbst, sondern darum, über sich hinaus zu wachsen.

Wie ist es dann mit jemandem, der in sich selbst versunken im Urwald nach einer neuen Schmetterlingsart sucht? ★

Ich glaube, dass die Auswirkungen andere sind. Professor Dr. Alexander Batthyány vom Viktor Frankl-Institut in Wien hat nachgewiesen, dass es sogar Biomarker gibt, die ausdrücken, ob sich jemand für andere einsetzt oder sich nur mit sich selbst beschäftigt. Das macht einen deutlichen Unterschied. Wir wissen ja, dass die Frau in der Regel älter wird als der Mann. Es gibt Erkenntnisse, dass das damit zusammenhängt, dass die Frau sich intensiver für die Kinder einsetzt. In Südamerika gibt es Primaten, bei denen sich das Männchen um die Nachkommen kümmert. Dort werden die Männchen älter. Sich für jemanden oder etwas einzusetzen hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit der Menschen – physisch, psychisch und sozial.

Sinnvolle Beschäftigungen wirken sich also auch auf die Gesundheit aus? ★

Viktor Frankl sagt, dass die Übernahme von sinnerfüllenden Aufgaben, die beste Prävention ist. Viele Krankheiten, die wir heute erleben, sind Ausdruck einer sich immer weiter ausbreitenden Sinnleere. Sinn, Freiheit und Verantwortung stehen in einem Kontext. Wenn diese drei einander bedingen, stimmen Kopf und Herz überein. Wenn ich etwas Sinnvolles tue und bereit bin, dafür Verantwortung zu übernehmen, dann bin ich auch frei. Ich habe vor Kurzem mit einem Schweizer Professor einen psychologischen Test erarbeitet für ein neues Konzept bei Upstalsboom. Dieser Test bringt zum Ausdruck, ob mein tägliches Tun mit meiner Persönlichkeit übereinstimmt. Dann ist das, was ich tue, für mich nicht anstrengend. Das konnte ich nachvollziehen, denn das, wofür ich mich überwiegend einsetze, kostet mich keine Kraft. Das bestätigt auch der Test.

Wir werden mit diesem Test unser Ziel voranbringen, die Logotherapie systematisch als Führungskompetenz im Unternehmen zu verankern und wissenschaftlich zu begleiten. Dafür werden wir die Erkenntnisse der Logotherapie für die Führungsarbeit einsetzen und später messen, welche Auswirkungen die Logotherapie auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen hat.

Was ist die Logotherapie nach Viktor Frankl genau? ★ Logotherapie ist die dritte Schule der Wiener Psychoanalyse nach Sigmund Freud und



Alfred Adler. Viktor Frankl unterscheidet sich von den beiden anderen dadurch, dass er den Menschen nicht wie die anderen auf Macht oder Trieb reduziert, sondern als Ganzes betrachtet. Dieses Ganze ist dadurch geprägt, dass der Mensch etwas tun möchte, was ihm sinnvoll erscheint. Die Therapie, die er bei Suizidgefährdeten angewendet hat, bestand darin, den Menschen den Sinn in dem erkennen zu lassen, was sie gerade erleben. Frankl beschreibt, wie ein Arzt als Patient zu ihm kommt, dem es sehr schlecht geht, weil seine Frau verstorben ist und er nicht weiß, wie es weitergehen soll. Viktor Frankl stellt ihm dann die Frage, wie es seiner Frau gegangen wäre, wenn er vor ihr verstorben wäre. Der Patient antwortete, dass es ihr genauso schlecht, vielleicht noch schlechter gehen würde als ihm. Darauf antwortet Frankl: Siehst du, das hast du ihr erspart. In dem Moment hat er einen Sinn in seinem Leiden erkannt. Trotzdem Ja zum Leben zu sagen, egal wie schwer es ist, das ist der Grundsatz der Logotherapie. Es geht bei Frankl mehr um den Stern, während Freud und Adler sich mehr mit dem Karren beschäftigen.

Wie finden die MitarbeiterInnen bei Upstalsboom ihren Sinn? ★ Der Kernprozess unseres Unternehmens ist »Menschen stärken, Umwelt schonen«. Das bringt mit sich, dass wir Prozesse haben, die das unterstützen. Dazu gehört z. B. das einjährige Curriculum, zu dem jeder Mitarbeiter eingeladen ist, bei dem wir jeden auf dem Weg der Selbsterkenntnis begleiten. Wir beschäftigen uns mehr mit dem Stern als mit dem Karren, auf dem sie sitzen. Für welche Werte möchten sie sich einsetzen? Ist es Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe, Frieden oder Gesundheit? Wo vermisste ich das in meinem Umfeld? Dann geht es darum, ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten dafür einzusetzen, damit ihre Werte in ihrem Umfeld gelebt werden. Nicht jeder nimmt diesen Faden auf und entwickelt sich dann auch weiter, aber man kann niemanden zum Wachsen zwingen. Das hängt oft von einer klugen Frage im richtigen Moment ab. Wenn der richtige Zeitpunkt da ist, dann zündet es.

Wie ist es mit Menschen, die nur zur Arbeit kommen, um Geld zu verdienen? ★ Es gibt natürlich auch einige, die nicht an der Kultur partizipieren und mitgestalten wollen, sondern gute Arbeit für

gutes Geld möchten und ihren Sinn außerhalb der Arbeit finden. Die wird es immer geben. Aber der Anteil wird immer kleiner.

Geld zu verdienen ist bis zur Existenzgrundlage ein sinnerfüllender Zweck. Die Wirtschaftlichkeit ist die Basis unserer Existenz, aber nicht der Sinn unseres Handelns. Geldverdienen ist ein Grundstein in unserem Unternehmen, der gelegt werden muss, aber wir beschränken uns nicht darauf, die Arbeit als Medium zu betrachten, Geld für seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Wir betrachten Arbeit auch als wunderbare Möglichkeit, dem Leben einen Sinn zu geben. Das hat nur bedingt etwas mit Geld zu tun. Menschen verwechseln häufig Wohlstand und Wohlbefinden.

Gibt es auch Sinn, wenn man gebraucht wird?

★ Ich glaube, dass es einen Unterschied gibt, ob jemand das Gefühl hat, gebraucht zu werden, oder ob er sich für etwas einsetzt, was ihm am Herzen liegt. Es ist die Frage, aus welcher Quelle schöpfe ich. Das Gefühl, gebraucht zu werden, kann auch aus einem verletzten Kind heraus entstehen. Mich für etwas im Äußeren einzusetzen, was mir wichtig ist, hat eine andere Qualität, weil es auch eine Unabhängigkeit mit sich bringt. Ich bin weniger von der Resonanz im Außen abhängig, weil ich weiß, wofür ich mich einsetze. Es ist beides wichtig, auch das Gefühl gebraucht zu werden, aber es hat eine andere Qualität.

Ist die Beschäftigung mit dem Thema Sinn Luxus? ★ Gerade weil wir diesen Luxus haben,

müssen wir uns mit Sinn beschäftigen. Wenn ich mir die afrikanischen Kinder anschau, dann besteht ihr Sinn darin, abends nicht hungrig ins Bett zu gehen, um schlafen zu können. Dass wir uns mit dem Sinnthema beschäftigen können, ist eine Folge des materiellen Wohlstandes. Je größer der Wohlstand, desto höher der Druck, sich mit etwas Sinnvollem zu beschäftigen.

Sinn ist das Heilmittel für die Menschen, die alles haben, aber denen dennoch das Leuchten in den Augen fehlt. Es geht darum, das Licht in den Augen der Menschen anzuknipsen.

(Das Interview führte Anita Maas.)

—
NICOLE KAHR

Das Tor zu unserer wahren Natur



Wenn ich mit Menschen über den Sinn des Lebens spreche, was ich zum Glück sehr häufig tue, dann gibt es neben der ersten Freude an der Philosophie immer wieder auch eine abwehrende Geste: Sollen wir nicht zufrieden sein mit dem, was wir haben? Ist die Frage nach dem tieferen Sinn nicht ein Luxusgut, welches den entlarvt, der nie genug haben kann? Und ist es nicht angesichts der drängenden Probleme der Welt vermessen, über den eigenen Sinn nachzudenken? Macht die Sinnuche uns zu einem egozentrischen Nimmersatt?

Doch wenn ich darüber berichte, was mit den Menschen passiert, die etwas tun, was sie zutiefst lieben, und mit dieser in Form gebrachten Liebe die Welt im Großen und Kleinen verändern, dann kommt ein sehnsuchtsvolles Glänzen in den eben noch skeptischen Blick. Denn Sinn ist nur solange graue Theorie und Luxusgut, bis wir ihn deutlich in uns spüren. Und dann beginnt eine Revolution, die uns nie wieder zu-

rückkehren lässt zu einem Leben, das wie ein glasiertes Törtchen ohne Füllung sein Dasein im Kühlregal fristet. Denn im Zustand von Sinnerfülltheit bleibt jede andere Form der oberflächlichen Befriedigung mausgrau und schal.

WAS TUST DU MIT DEINEM EINZIG- ARTIGEN LEBEN?

Wir alle suchen auf irgendeine Weise nach unserem Sinn – ständig und immer wieder. Auch, wenn die Überschriften ganz anders heißen: ein neuer Job, der eher zu mir passt; ein anderer Partner, der mich besser versteht; ein schönerer Wohnort, der ein wenig mehr von dem verspricht, was mich glücklich macht. Dabei tappen wir wie ferngesteuert in immer gleiche Erfahrungen in frischen Gewändern. Gläserne Grenzen scheinen uns in einem unsichtbaren Gehege im Kreis zu führen. Denn solange wir nicht mit unserer Einzigartigkeit und unserer wahren Natur in Verbindung kommen, bleibt etwas in uns fremd und leer.

In unseren Schulen und Ausbildungsstätten lernen wir viel über die wissenschaftlich kartierte Welt, doch fast nichts darüber, wie wir unsere Einzigartigkeit entfalten können. Dabei gibt es aus meiner Sicht kein wertvolleres Fach als die Selbstentwicklung und Lebensweggestaltung. Denn Menschen, die

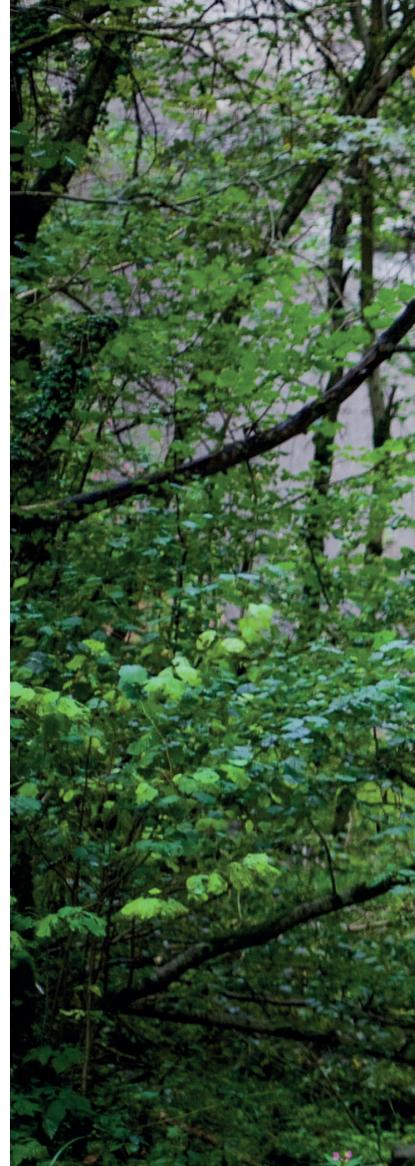




Foto: Jasmin Sessler / Unsplash

aus ihrem vollen Potenzial und Weisenskern leben, haben nicht nur ihr persönliches Warum gefunden, sondern schenken der Welt auch immer ihre Gabe.

WAS IST DEINE GRÖSSTE SEHNSUCHT?

Menschen an ihre wahre Natur und ihr volles Potenzial zu erinnern, ist heute der Mittelpunkt meines Wirkens und genau dies war lange Zeit mein wundester und schmerzhaftester Punkt im Leben. Ich hatte vieles erreicht, doch auch der wohlklingende Titel auf meiner Visitenkarte oder das nächste glorreich abgeschlossene

Projekt brachte nicht die ersehnte Erfüllung. Ich wusste, ich wollte zu dieser Welt etwas Sinnvolles beitragen, doch ich hatte keine Ahnung, wie ich das zum Ausdruck bringen sollte. So oft war ich versucht, mich abzufinden. Doch die brennende Sehnsucht nach etwas Unbeschreiblichem wurde mein beständiger Begleiter. Ich habe sie verflucht und bekämpft. Bekniet und beschwichtigt. Auf tausend Weisen verführt, nun endlich Ruhe zu geben. Am Ende siegte sie und ich gab all das her, was ich mir bis dahin in meinem Leben aufgebaut hatte. Der Weg, der dann folgte, war holprig, ohne Flüsterbeton und immer wieder voller kleiner und großer Wunder. Dabei wandelte sich mein tiefster Schmerz zu meiner größten Gabe.

Sinn zu finden ist weniger ein einmaliges Ergebnis oder ein Ziel, sondern bedeutet, dass wir mit uns selbst und unserem tiefsten Bedürfnis in Berührung kommen. Es fordert uns auf, all unsere Sinne zu öffnen und uns wirklich in unserer Echtheit zu erfahren. Mit unseren unsortierten Träumen, Visionen, Ängsten, Schattenbereichen und dem wunderbaren



Wesen, das wir heute schon sind. Dies ist ein beglückender und zuweilen sehr aufregender Prozess, der uns in die Bereiche unseres Wesenskernes führt, die uns bis dahin kaum zugänglich waren. Denn die Freisetzung unserer Gaben und Talente liegt häufig noch unter einer einschneidenden Erfahrung aus unserer frühen Lebenszeit verborgen. Wenn wir zu diesem existenziell prägenden Ereignis zurückfinden, dann entfaltet sich genau an diesem tiefsten Abdruck unser höchstes Potenzial und unser größter Wunsch für die Welt. Die indigenen Kulturen wussten um diesen inneren Vorgang und halfen ihren Heranwachsenden, sich an dieses vergessene Ereignis zu erinnern, um so zu ihrer Kraft zu finden. Das Kennenlernen ihres Wesensabdrucks war für junge Menschen der wichtigste Schritt in ihre einzigartige Bestimmung hinein. Ohne dieses Wissen konnten sie ihren Platz in der Gemeinschaft nicht finden und einnehmen. Und allen modernen Erkenntnissen zum Trotz geht es uns heute nicht anders.

AUF DEM WEG ZU DEINER WAHREN NATUR

Die großen Fragen nach dem Sinn unseres Lebens führen uns intuitiv auf den Pfad der natürlichen Gesetzmäßigkeiten von Wachstum, Entfaltung und Veränderung – den ›Way of True Nature‹. Diese existenziellen Grundprinzipien des menschlichen Wandels basieren auf den zyklischen Naturgesetzen und schenken uns eine tiefverankerte Orientierung und Verortung auf unserer Lebensreise. Wenn wir in einer guten Gemeinschaft von Menschen beginnen, unsere Sinne weiter zu öffnen, unsere Gefühle in ihrer Kraft und Wahrheit zu erfahren, die Einzigartigkeit unseres Wesenskernes zu erforschen und uns an die Natur mit allen Wesen darin als unsere Heimat zu erinnern, dann entsteht eine tiefgreifende Verbundenheit zwischen uns und der Welt. Wir erfahren nicht nur Sinn in unserem Wirken, sondern auch in unseren existenziellen Krisen und Herausforderungen, die uns in unseren nächsten Entfaltungsschritt begleiten. Uns auf dem Weg zu unserer wahren Natur von unserer inneren Weisheit führen zu lassen, ist eine umwälzende Erfahrung, die uns ein Tor zu einem lebendigen und sinnerfüllten Leben öffnet.

So ist Sinn eine angewandte Form der Liebe – eine Liebe zu uns selbst und dem einzigartigen Wesen, welches wir sind. Die Liebe lässt uns im Leben sein und wachsen und die Frage



nach dem eigenen Sinn zeigt uns die Richtung. An ihm wird spürbar, wie wir mit der Welt verwoben sind. Es ist kein egozentriertes Tun, denn der Sinn benötigt immer eine echte Kooperation zwischen mir und dem Leben. Und jeder von uns ist ein Teil des großen Wunders, was sich seit Jahr-millionen immer weiter entfaltet. Denn alles, was wir Menschen entwickelt und errungen haben, begann mit der Sehnsucht eines Einzelnen. Keines unserer Menschenleben wurde schon einmal vor uns gelebt. Niemand kennt die Auswirkungen der kleinsten beherzten Geste oder der mächtigsten Vision im Voraus. Unsere schwersten Prüfungen und Krisen können im nächsten Schritt das Glück vor unsere Tür kegeln. Es ist immer noch völlig ungewiss, was vor uns war und nach uns kommt. Und ein ganz kleiner Traum kann alles verändern. Ist das nicht unendlich faszinierend?



Nicole Kahrs startete nach einer lang-jährigen Karriere als Strategieberaterin im Medien- und Kulturbereich 2012 einen Selbstversuch vom Beruf zur Berufung. Mit ihren heutigen Erkenntnissen über die tieferliegenden Gesetzmäßigkeiten von menschlichen Wandlungsprozessen leitet sie Workshops für die Entfaltung des persönlichen Potenzials in der Wirtschaft, an Universitäten und in der von ihr gegründeten ›School of True Nature‹ und moderiert verschiedene Talk- und Dialogformate in denen inspirierende Wandlungsgeschichten im Mittelpunkt stehen.

www.what-am-i-here-for.de
www.school-of-true-nature.org

maas

STÄRKEN erkennen POTENZIALE ausbauen



**Dieses Set
 aus Buch und Karten
 hilft Ihnen,
 all Ihre verborgenen
 Fähigkeiten zu erkennen,
 um sie künftig
 beruflich und privat
 gezielt und erfolgreich
 einsetzen zu können.**

**Sigrid Engelbrecht
 Alles, was mich stark macht**

Set mit Arbeitsbuch und 52 Impulskarten
 mit einfühlsamen praktischen Übungen
 ISBN: 978-3-86826-178-3 • € [D] 18,95




**KÖNIGSFURT
 URANIA**

www.koenigsfurt-urania.com

SINNOVATION

Vom Wert sinnorientierter Unternehmensführung



Seit über 25 Jahren arbeite ich mit meinem Team als Positionierungsexperte für Unternehmen und Nonprofit-Organisationen. Dabei haben wir sehr früh eine erstaunliche Entdeckung gemacht:

In sozialen Organisationen erleben in der Regel die dort Mitwirkenden ihr Tun als zutiefst sinnvoll. Der Sinnraum in ihnen ist gefüllt. Sie erleben einen lebensfördernden Zusammenhang zwischen der Aufgabe und ihrer Existenz — sei es in

der Pflege, in Beratungsstellen, bei Hilfswerken oder in kulturellen Einrichtungen. Der Beitrag ist ihnen tendenziell wichtiger als der eigene Ertrag. Sie reden beseelt von ihren Projekten, von ihren Erfahrungen. Sie haben in der Regel eine viel höhere Resilienz als Mitarbeiter, die sich in sinnentleerten Tätigkeiten befinden. Trotz sehr hoher persönlicher Belastung überwiegt die Energie, die ihnen die persönliche Sinnerfüllung gibt.

Auf der anderen Seite die Wirtschaftsunternehmen: Wir sind beeindruckt von der hohen Professionalität in der Leistungserbringung, vom Engagement im Ringen um Erfolg und Marktanteile, von Klugheit und Kreativität, womit Innovationen entstehen. Doch in persönlichen Gesprächen treffen wir immer öfter auf Mitarbeiter und Unternehmer, die im Abliefern von Höchstleistungen und im monetären Erfolg allein ihre Erfüllung nicht so recht finden mögen. Es fehlt ihnen nach eigener Auskunft eine echte Quelle für einen gesunden Lebensbezug und damit ein vitales Selbstbewusstsein und Leistungswille. Etwas, wofür es sich zu leben und arbeiten lohnt. Oftmals wird diese gefühlte Leere durch privates Engagement in Familie, Freundeskreis oder sozialen Aktivitäten ausgeglichen. Dort wird der Sinnbezug eher möglich. Im Unternehmen wird dann halt das Geld für den Lebensunterhalt verdient. Und je mehr davon, umso besser der Job.

Die Zeiten ändern sich

Doch gerade in den letzten zehn Jahren haben wir eine signifikante Veränderung in der Unternehmenslandschaft festgestellt: Wenn mehr Fachkräfte sich weniger als Lohnarbeiter und viel mehr als Schöpfungsarbeiter verstehen, wird die Frage nach einer sinnvollen Tätigkeit nicht nur wichtiger, sondern zentral. Menschen fragen verstärkt nach einem sinnvollen Beitrag statt eines möglichst hohen Ertrages. Wer sich als schöpferisches Wesen versteht, benötigt eine Quelle, um in der Arbeit eine Erfüllung zu finden. Darunter tun es die besten Köpfe nicht mehr. Damit kommen Unternehmen nun in den Zugzwang, einen energiereichen Sinn zu stiften, der glaubwürdig alle Bereiche des Unternehmens durchdringt: die Vision, die Organisation, die Leistung, die Profilierung der Marke und die Kommunikation. Und das kann nicht taktisch geschehen, sondern benötigt einen echten Beweggrund des Unternehmers und der Unternehmerin. Damit beginnt die spannende Reise für jedes Unternehmen, echt zu werden. Die Aufgabe ist gestellt, einen Sinnraum aufzuziehen, den Menschen gerne betreten, weil sie sich dort selbst wiederfinden können.

Aber Vorsicht: Sinn ist immer intrinsisch. Er kann nicht verordnet oder gemacht werden. Sinn lässt sich finden. Menschen, die in einer gemeinsamen Vision ihren Sinn finden, bilden dann im besten Fall tragfähige Sinngemeinschaften mit beeindruckendem Output.

Das Unternehmens-Dilemma

Sinn entdecken wir nie im Selbstbezug, sondern stets auf etwas bezogen, das außerhalb von uns liegt; etwas, das wir mitgestalten können; etwas, das einen erkennbaren, lebensfördernden Beitrag leistet. Dies sollte im Zentrum des unternehmerischen Handelns begründet sein, damit außergewöhnliche Energie freigesetzt wird. So sollten Unternehmen sich selbst verstehen.

Unternehmen finden sich in der Spannung von Geben und Nehmen. Im Geben finden sie ihren Sinn, im Nehmen ihre Existenz:

Geld gibt Unternehmen Existenz.

Sinn gibt Unternehmen Energie.

Das alte Selbstverständnis von Unternehmen ist jedoch zutiefst auf sich selbst bezogen. Kunden sind oftmals lediglich das Transformationspotenzial von Leistungen in Geld. Es geht allein um die monetäre Sicherung und den Aufbau der eigenen Existenz. Wenn diese als Grundlage entstanden ist und die Ausweitung der eigenen Existenz durch eindimensionale Gewinnmaximierung als Unternehmensziel, wird damit im schlechtesten Fall der Unternehmensgewinn zum nicht mehr hinterfragten Unternehmenssinn. In Wirklichkeit bleiben Unternehmen jedoch vital, wenn sie ihre Gewinne als Resultate aus dem Leistungsbeitrag von Produkten und Dienstleistungen und dem Unternehmensverhalten verstehen, die maximal benötigt, begehrt oder bejaht werden. Diese Resultate sind wichtige Einnahmen zum Auskommen aller Leistungsträger und zur weiteren Entwicklung sinnvoller Beiträge zur Lösung von Problemen oder zur Erfüllung von Wünschen.

Unsere natürliche Sinnsehnsucht als Menschen macht uns klar, dass wir einen wertvollen Bezugspunkt außerhalb unserer Existenz benötigen und dass Autonomie und Selbstbezug uns

an einem erfüllten Leben und Arbeiten vorbeiführen könnte.

Auch Unternehmen sollten sich mit diesen Fragen beschäftigen und sie tun es vermehrt. Denn Geld kann keine letzte alleinige Kompensation für die treibende Sinnfrage der an Arbeitsprozessen Beteiligten sein. Es wird eine lebenskonforme Antwort von Unternehmen für seine Mitarbeitenden benötigt. Das kann also die Sinnstiftung für Unternehmen bedeuten.



DREI DIMENSIONEN DES SINNS

> RATIONALE EBENE

... etwas als sinnvoll im Sinne von Plausibilität nachvollziehen zu können.

> SEELISCHE EBENE

... an etwas Sinnvollem beteiligt zu sein, das den eigenen Wertmaßstäben zutiefst entspricht.

> SPIRITUELLE EBENE

... einen höheren Sinn im Leben zu sehen und gemäß dieser Erkenntnis zu handeln.

Vom Regen in die Traufe?

Seien wir auch auf der Hut vor der gefährlichen Überhöhung des Unternehmenssinns. Unternehmen können keine letzte Antwort auf den höheren Sinn des Lebens geben. Dann wären sie Sekten – und viele der im Moment gehypten Brands (Marken), deren neue Führungskulturen und agile Arbeitsweise das Mittelmaß der ›alten‹ Unternehmen zu überstrahlen scheinen, erinnern daran. Sie bieten zwar ein beeindruckendes Maß an Selbstbestimmung und erstaunliche äußere Freiheit des Einzelnen für die Erfüllung seiner Aufgaben bei gleichzeitig sehr strengen inneren Regularien und Sinn- und Wertevorgaben. Diese werden nicht selten mit rigider und konsequenter Ahndung bei Verstößen gegen die gewünschte Kultur sanktioniert. Gießen wir also nicht das Kind mit dem Bade aus.



Monetäres Auskommen! Mehr Sinnangebot konnte man bei Arbeitsstellen in ›alten‹ Unternehmensformen der Lohnarbeit kaum erwarten. Der Mensch war Teil eines mechanischen Prozesses und wurde selbst wie ein Maschinenteil verstanden. Zahlen und Prozesse bestimmten den Erfolg. Die persönliche Preisgabe äußerer Freiheit für die verhandelte Anwesenheits- und Leistungszeit war der Deal.

Wenn die alternative Antwort die Preisgabe der inneren Freiheit in sinnbewegten Unternehmen zur Realisierung äußerer Freiheiten bedeuten würde, käme die moderne Gesellschaft nur vom Regen in die Traufe. Dann würde ein Sinnangebot zum reinen Bindungsinstrument für Mitarbeiter degenerieren und keine echte und glaubwürdige Kraft für Teams, Kunden und die Marke erzeugen. Sinn ist kein ›Bindungstool‹ für ein zielführendes Employer Branding.

Wertvoll zu sein, beflügelt

Unternehmen benötigen unabhängig von jeder Strategie eine echt große und sinnvolle Idee, wie sie durch ihre Leistung dem Leben und der sozialen Gemeinschaft einen wertvollen Dienst leisten wollen. Das kann Menschen und Gemeinschaften beflügeln. Es kann das Beste und Echteste im Menschen bewegen. Das ist es, was Menschen zu tiefst begeistert und inspiriert – dass das eigene Leben in etwas Größerem aufgeht, anstatt seine Lebenszeit einem Unternehmen lediglich zu verkaufen. Hier liegt gleichzeitig eine große vielfach ungenutzte Chance für Unternehmen, ihrem Fachkräftemangel auf gesunde und effiziente Weise zu begegnen.

Sinnvolle Arbeit sollte ein Grundrecht in einer aufgeklärten und modernen Leistungsgesellschaft sein. Menschen profitieren davon. Marken profitieren davon. Aus der Entdeckung des Sinns kann ein überproportionaler Wert für Unternehmer, Mitarbeitende und Kunden entstehen und dies kann in der Marke und Kommunikation glaubwürdig zum Ausdruck kommen. So werden Unternehmen gleichzeitig zu Vorbildern und Leuchttürmen. Und das wird ihren Erfolg ganz natürlich befördern.



Michael Buttgerit ist geschäftsführender Gesellschafter der Gute Botschafter GmbH. Mit einem interdisziplinären Team von 50 Mitarbeitern in Köln und Haltern am See entwickeln sie mit ihren Kunden echt erfolgreiche Marktpositionen und begleiten bei der Umsetzung. Ihre Projekte wurden vielfach national und international ausgezeichnet. Ihr Credo: »Lasst uns aufhören zu glänzen und anfangen zu leuchten«.

www.gutebotschafter.de

maaS

Für maaS
AbonentInnen
kostenlos!

Sinn, Wert & Wirkung

Was Unternehmen heute stark macht.
Ein Impuls- und Inspirationstag für
mittelständische UnternehmerInnen, die
sich eine echte Transformation wünschen.

14.11.2019

10–16 Uhr

Kaiser Wilhelm Ring 3–5 / Köln

mit Michael Buttgerit

Gute Botschafter GmbH, Agentur für
sinnstiftende Markenführung

€ 175,-

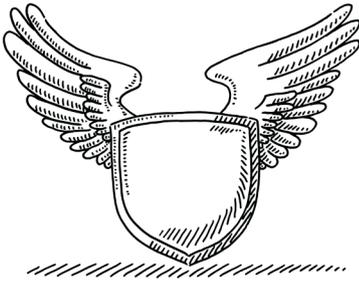
pro Teilnehmer / zzgl. MwSt.

Für AbonentInnen des Maas-Magazin
ist die Teilnahme kostenlos.

Begrenzte Teilnehmerzahl.
Die Teilnahme erfolgt nach Anmeldung.

Anmeldung unter:
sinn.wert.wirkung@gute-botschafter.de

Ein Sinn von Kohärenz



Es gibt wohl wenige Menschen, die einen so beeindruckenden Lebensweg hatten, wie Viktor Frankl. Der Psychiater aus Wien wurde 1942 mit seiner gesamten Familie aufgrund ihrer jüdischen Abstammung in ein Konzentrationslager der Nationalsozialisten gebracht. Seine Frau, seine Eltern und sein Bruder ließen dort ihr Leben. Ebenso musste er mit ansehen, wie jeden Tag mehr und mehr seiner Kameraden den Strapazen des KZ erlagen.

Doch er selbst hatte etwas, an das er sich klammern konnte und das ihm einen Willen zum Überleben gab: Immer wieder malte er sich aus, wie er nach dem Verlassen des KZ ein Buch über das psychologische Erleben der Lagerinsassen veröffentlichen würde. Schließlich war es für die Nachwelt von ungeheurem Wert, einen Einblick in diese Erfahrungen zu bekommen und daraus zu lernen, um aus der Asche des Zweiten Weltkriegs eine bessere Welt

aufbauen zu können. Diese Vision rechtfertigte all das Leiden, das Frankl in seiner dreijährigen Inhaftierung erleben musste – sie gab diesem Leiden einen Sinn. Und genau darüber schrieb Frankl nach seiner Befreiung auch in seinem Buch: Diejenigen Häftlinge, die einen Sinn hatten, an den sie sich klammern konnten, konnten bei all den Qualen »trotzdem Ja zum Leben sagen«.

Ein weiterer Forscher, der die psychologischen Auswirkungen des Holocausts untersuchte, war Aaron Antonovsky. Auch ihn interessierte, wieso manche Menschen unter extrem belastenden Umständen trotzdem ihre psychische und physische Gesundheit erhalten und ein erfülltes Leben führen konnten. Seine Studien führten ihn zu der Annahme, dass diese Menschen eine charakteristische Grundorientierung hatten, mit der sie den Anforderungen des Lebens begegneten: Sie hatten ein Gefühl, dass ihr Leben und ihre Umgebung verstehbar und geordnet sind (Verstehbarkeit), sie mit den Anforderungen des Lebens umgehen können (Handhabbarkeit) und diese Anforderungen »die Mühe wert« und sinnvoll sind (Bedeutsamkeit). Sind diese drei Bedingungen erfüllt, haben wir laut Antonovsky einen ausgeprägten »Kohärenzsinn«. Dieser Kohärenzsinn war für ihn die Voraussetzung für die Entstehung von Gesundheit (lat. »Salutogenese«), deren Erforschung auch einen Grundpfeiler der Positiven Psychologie bildet.

Doch wieso ist der Kohärenzsinn so zentral für unser Wohlbefinden? In unserem Leben sind wir jeden Tag etlichen Stressoren ausgesetzt. Der Wecker klingelt und reißt uns aus dem Schlaf. Schon bevor wir am Schreibtisch sitzen, poppen die ersten Mails auf unserem Smartphone auf. Überall flimmern Werbebanner und buhlen um unsere Aufmerksamkeit. Ach und bloß nicht das Geschenk für die Feier am Samstag vergessen! Es ist ein Wunder, dass wir in diesem Strudel von Eindrücken überhaupt eine Orientierung finden. Wenn jetzt noch existentielle Fragen, unsere Pläne für die nächsten fünf Jahre oder der Tod einer nahestehenden Person dazukommen, ist selbst unser Supercomputer von Gehirn schnell überfordert. Dieser Zustand von Chaos erzeugt Spannung und wird als Stress erlebt, der langfristig zur Entstehung von Krankheit führt.

Und genau dieser Anspannung können wir entgegenwirken, wenn wir einen starken Kohärenzsinn entwickelt haben. Durch die Verstehbarkeit nehmen wir das Leben als geordnet und verständlich wahr. Das bedeutet nicht, dass wir jedes schreckliche Ereignis als wünschenswert betrachten, aber wir können diese Dinge zumindest zu einem gewissen Grad erklären und in einen größeren Zusammenhang stellen. Die Handhabbarkeit ist das Gefühl, unser Leben beeinflussen zu können und die nötigen Ressourcen zur Verfügung zu haben,

um mit Herausforderungen umzugehen. Die letzte Komponente ist das Erleben von Bedeutsamkeit. Menschen mit dieser Orientierung denken, dass das Leben sinnvoll ist und Freude macht. Sie haben Ziele und Projekte, die sie motivieren und für die es sich zu engagieren lohnt.

Ausgerüstet mit diesen drei Komponenten kannst du in dem Dschungel des Lebens wieder Orientierung finden, du wirst widerstandsfähiger gegen Stressoren und es entsteht Gesundheit. Man könnte sagen, dass du ein stärkeres »psychologisches Immunsystem« entwickelt hast. Genau wie beim körperlichen Immunsystem bedeutet das natürlich nicht, dass du nie krank wirst, sondern du wirst generell seltener krank und erholst dich wieder schneller, falls es dich doch mal erwischt.

Du kannst es dir auch wie den Motor deines Autos vorstellen. Hast du einen schwachen Kohärenzsinn, dann ist dein Motor kleiner und weniger belastbar. Führt dich deine Straße jetzt einen steilen Hang hinauf, dann kommt er schnell an seine Grenzen. Je steiler es wird, desto mehr ächzt dein Auto. Und irgendwann gibt es einen lauten Knall, dein Motor kollabiert und nichts geht mehr. Hast du hingegen einen starken Kohärenzsinn, dann hat dein Auto einen größeren, leistungsstärkeren Motor. Es ackert sich dann immer noch ordentlich ab, um die Steigung zu überwinden. Aber es hält die Belastung besser aus. Und schließlich kommst du auf dem Gipfel an und genießt dort stolz den atemberaubenden Blick über den Weg, der hinter dir liegt.

Heutzutage erleben zum Glück die wenigsten von uns vergleichbare Belastungen wie Frankl oder die Studienteilnehmer von Antonovsky. Das bedeutet aber nicht, dass unser heutiges Leben nicht auch anstrengend und belastend sein kann und wir nicht oft überfordert, traurig oder gestresst sind. Doch empfinden wir in unserem Leben einen ausgeprägten (Kohärenz-)Sinn, kann es all das trotzdem wert sein. Oder wie Nietzsche einst sagte:

**»Hat man sein WARUM des Lebens,
so verträgt man sich fast mit jedem WIE.«**



Dr. Oliver Haas und Julian Schabert
Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen — für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de

ÜBUNGEN FÜR MEHR SINN IN DEINEM LEBEN

Michael Steger, amerikanischer Psychologe, hat sich intensiv mit den Faktoren beschäftigt, die Menschen in ihrem privaten und beruflichen Leben Sinn empfinden lassen. Nachfolgend findest du zwei unabhängige Übungen, die Probanden bei ihm im Labor durchführen, um mehr Sinn in ihrem Leben zu finden. Durch sie wirst du dir der dritten Komponente des Kohärenzsинns bewusster, der Bedeutsamkeit. Am besten funktionieren sie, wenn du sie mit jemandem zusammen machst. So macht es am meisten Spaß — und die Übung kann eure Beziehung oder Freundschaft auf eine tiefere Ebene bringen

ÜBUNG 1 → Feuer!

Führe dir einmal kurz dein Zuhause vor Augen mit all den Gegenständen, Möbeln, Fotos und so weiter.

Jetzt stelle dir vor, dass plötzlich alles in Flammen aufgeht und du nur noch 10 Sekunden Zeit hast, um das Haus zu verlassen. Was sind die paar Dinge, die du dir schnappst, bevor du das Haus verlässt? Erzählt euch, wieso euch diese Dinge am meisten fehlen würden.

ÜBUNG 2 → Big Pictures!

Sucht jeweils 5 – 10 Fotos raus, die die folgende Frage beantworten: »Was macht dein Leben sinnvoll?« Teilt diese Fotos miteinander und erklärt, warum ihr euch für sie entschieden habt.



—
ANITA MAAS

DIE REISE ZU MIR

Die Reise zu mir begann vor etwa 5 Jahren. Damals bin ich sehr plötzlich aus meinem bisherigen Leben herauskatapultiert worden, in-dem meine Arbeits- und Lebensgrundlage sich förmlich über Nacht änderte. Ich stand von jetzt auf gleich vor dem Nichts. Nach dem ersten Schock habe ich angefangen, mich mit der neuen Situation anzufreunden. Inzwischen weiß ich, dass es ein Wink des Schicksals war, dem ich heute sehr dankbar bin. Hat mich die Krise doch dazu gebracht, einen neuen Weg einzuschlagen. Einen Weg, der meinem Leben einen anderen Sinn gab oder besser gesagt, erstmals eine für mich sinnvolle Tätigkeit.

Schon lange war ich unzufrieden gewesen mit meinem beruflichen Umfeld. Die Art zu arbeiten, hat mir gut gefallen, aber der Inhalt war nicht erfüllend und das störte mich mehr und mehr. Es brachte mir ein sicheres und gutes Einkommen. Das war für mich als Alleinerziehende mit zwei Kindern absolut wichtig. Nachdem ich aber wieder mit einem Mann zusammenlebte und wir uns die Haushaltskosten teilten, war der Fall aus den einkömmlichen Arbeitsverhältnissen nicht ganz so krass. Aber was sollte ich nun tun? Da saß ich

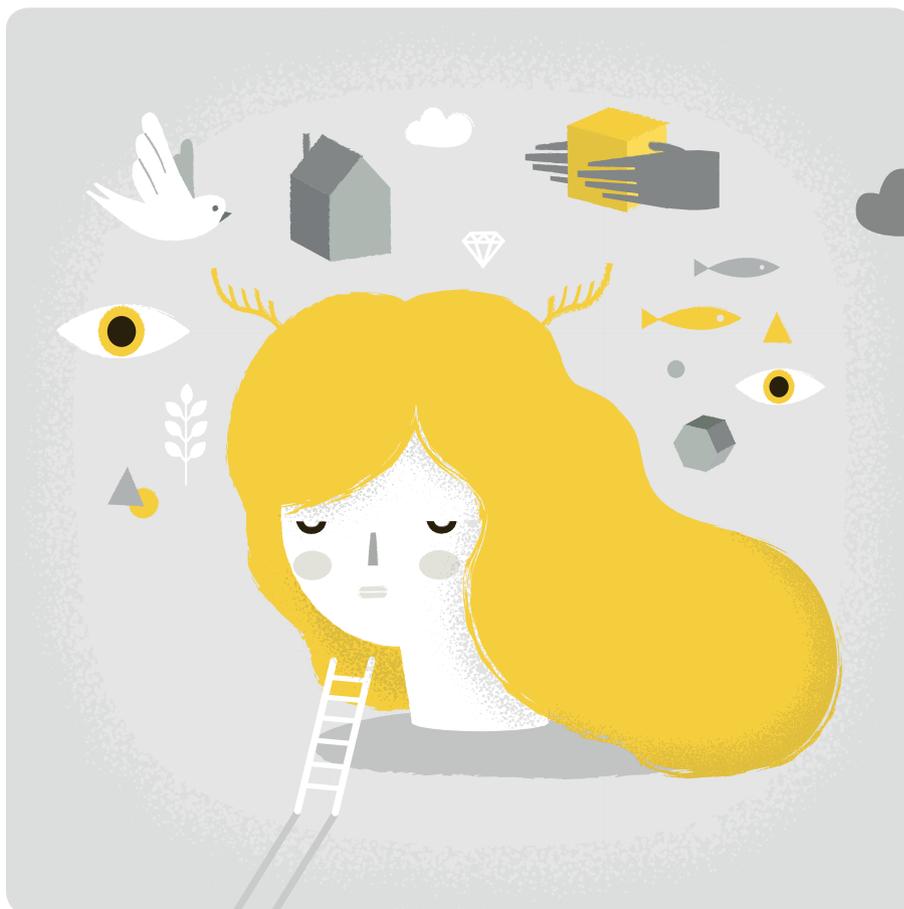
So viele Menschen haben sich von sich selbst getrennt und merken es nicht einmal. Alles läuft wie immer, man hat sich gemütlich eingerichtet, nur ab und zu kommt so ein merkwürdiges Gefühl auf, mulmig ist es und fühlt sich ein bisschen trist an. Dann schnell den Fernseher anmachen, den Rasen mähen oder einen Wein trinken. Dann verschwindet es wieder. Bis es eines Tages richtig rappelt und dein Leben komplett aus seinen Fugen gerät. Vielleicht ist das auch der Beginn einer Reise zu dir selbst.

nun mit 49 Jahren in meinem Haus mit Mann und zwei Kindern und wusste nicht, in welche Richtung es gehen könnte. Eines war nach ein paar Wochen klar: In meinem bisherigen beruflichen Umfeld wollte ich nicht mehr bleiben. Das bedeutete, auf 25 Jahre Berufserfahrung und ein großartiges Netzwerk zu verzichten und komplett von vorne anzufangen. Von vorne? Genau. Von dem Moment an, an dem ich meinen Pfad als ›grüne‹ Apothekerin verlassen hatte.

Die Liebe zu den Heilpflanzen war es, die mich damals die Ausbildung als PTA machen ließ und danach das Studium der Pharmazie. Enttäuscht stellte ich fest, dass ich damit in einer Apotheke nichts anfangen konnte. Fast alle haben ihre ›Drogen‹ (getrocknete Kräuter) aus den Regalen geräumt und Platz für synthetische Arzneimittel gemacht und bieten lieber Kompressionsstrümpfe oder Impfberatung an als Naturheilkunde. Das widerstrebte mir zutiefst, so nahm ich die scheinbar einzige Alternative wahr und wandte mich der pharmazeutischen Industrie zu. Solange es um die Qualitätssicherung in der Arzneimittelherstellung ging, musste ich zumindest nicht gegen meine Überzeugung Schmerztabletten oder Blut-

drucksenker abgeben. Aber das war dennoch der Moment, an dem ich von meinem Weg abgekommen war. 25 lange Jahre hatte ich mich damit abgefunden, aber nun standen mir wieder alle Türen offen und ich war sicher, dass ich jetzt etwas tun wollte, was meinem Leben Sinn gab. Aber was?

Ich habe angefangen zu schreiben und gehofft, dass irgendwann ein Buch daraus werden würde. Aber es fand sich kein roter Faden und selbst wenn, wäre ein Buch noch kein neues Betätigungsfeld gewesen. Aber das Schreiben brachte mich mehr und mehr zu den Themen, die mich wirklich interessierten. Und das waren viele. Ich erkannte, dass ich eine Forscherin bin, die wissen wollte, was die Welt zusammenhält. Ich wollte wissen, wie alles miteinander zusammenhängt und wie ich meinem Leben eine neue Wendung geben konnte – weg von der Ohnmacht und der Kritik an der ach so schlechten Welt. Wie konnte ich mein Schicksal selbst in die Hand nehmen und zugleich – das war mir sehr wichtig – damit einen Beitrag für eine bessere Welt leisten? Es war mir klar, dass wenn ich nur forschen und immer mehr Wissen in mich aufnehmen würde, ich irgendwann platzen würde. Die Erkenntnisse sollten auch weitergegeben werden, es sollte einen Sinn machen, dass ich mir dies alles aneignete. So entstand die Idee, ein Magazin herauszugeben, in dem ich von den besten ExpertInnen und erfahrenen PraktikerInnen Informationen zu einem Thema zusammentrug und daraus ein perfekt abgerundetes und schön aufbereitetes Bookazine für alle entstand. Jedes Mal, wenn ein Themenmagazin fertig war, hatte ich eine Menge gelernt



und war voller Vorfreude für das nächste Thema. Dieses tiefe Interesse an den Themen der Persönlichkeitsentwicklung hat mich immer getragen auch durch die manchmal schweren Anfangszeit, denn ich hatte keinerlei Vorkenntnisse für das Vermarkten einer Publikumszeitschrift und die Kosten für die Produktion sind immens.

Ebenso wichtig waren die Rückmeldungen der LeserInnen, die mir ganz klar signalisierten, wie sehr sie von meiner redaktionellen Zusammenstellung der Themen profitierten. Ganz offensichtlich brachte ich ein Produkt in die Welt, das auch andere inspirierte und ihnen Impulse für ihr Leben gab, so wie es auch für mich war.

Es war eine runde Sache daraus geworden: Je mehr ich lernte, desto mehr konnte ich auch weitergeben, nicht nur in Magazinform, sondern inzwischen auch in eigenen Beiträgen und Interviews. Ich hatte mich durch die Beschäftigung mit den Themen der Magazine immer mehr auf die Reise zu mir selbst begeben. Ich war immer mehr zu meinem innersten Kern vorgedrungen, an den Ort, wo man alle Masken fallen lässt und sich seinen Gefühlen stellt. Der Herzraum, in dem die Seele wohnt, hat sich einen Spalt breit geöffnet. Und was kam hervor? Die grüne Apothekerin! Dadurch, dass ich mit mir selbst immer vorsichtiger umgegangen bin, habe ich auch ein größeres Feingefühl entwickelt. Ich habe aufgehört, andere dafür zu verurteilen, dass sie die Natur zerstören. Ich habe Mitgefühl mit ihnen, weil ich weiß, dass sie genauso rücksichtslos mit

sich selbst umgehen. Und ich kann ihnen helfen mit meinen Kenntnissen als Heilpflanzenexpertin, mit meinen schamanischen Techniken und meinen Erkenntnissen darüber, was die Welt zusammenhält. Gemeinsam gehen wir jetzt in die beseelte Natur und die Menschen finden zu sich selbst zurück.

Ganz lange habe ich gedacht, ich könnte diese beiden Felder – das Magazin und die Heilarbeit – nicht miteinander kombinieren. Es fühlte sich an wie zwei Räume, die zwar direkt aneinander gebaut sind, aber keine Tür zwischen ihnen existiert, durch die sie verbunden sind. Endlich habe ich die Tür gefunden. Sie war schon immer da, aber ich habe sie nicht gesehen. Jetzt ist meine Seele zufrieden, denn sie hat ihren Platz gefunden. Ich bin bei mir selbst angekommen. Und das gibt meinem Leben Sinn.

Ja, Sinn hat damit zu tun, etwas Sinnvolles für die Welt beitragen zu können. Aber es bedeutet nicht, im Außen danach zu suchen, sondern dich auf deine Reise zu dir selbst zu begeben. Wenn du einfach bist, wer du schon immer sein wolltest, dann ist der Sinn deines Lebens erfüllt.

INTENSIV-COACHING IN DER NATUR

Ich begleite dich auf der Reise zu dir selbst. Dort liegen alle Antworten auf deine Fragen bereit. Die Natur, für dich ausgesuchte Heilpflanzen und schamanische Techniken helfen mit.

Für mehr Informationen schreibe an
ANITA.MAAS@ANIMAA-VERLAG.DE



Anita Maas ist Apothekerin und Herausgeberin des maaS Magazins mit Impulsen für ein erfülltes Leben. Als grüne Apothekerin und Heilpflanzenexpertin mit einer Ausbildung in schamanischer Heilarbeit bietet sie außerdem schamanisches Coaching in der Natur für Einzelpersonen und kleine Gruppen an.

www.maas-mag.de/naturcoaching



Foto: Paul Landerl

John Strelecky

John's Traumberuf war Flugzeugpilot. Er hat seine ganze Jugend dafür gelebt, diesen Traum zu verwirklichen. Als dieser Lebenstraum aus gesundheitlichen Gründen platzte, war dies ein emotionaler Tiefpunkt. Er kämpfte dann erfolgreich um einen Studienplatz an der sehr renommierten Kellogg Graduate School of Management. Danach arbeitete er fünf Jahre als Strategieberater für große Unternehmen. Er quittierte diesen Job in 2002, als er merkte, dass er etwas anderes in seinem Leben tun musste. Seiner Reiselust folgend löste er seinen Hausstand auf und ging mit seiner Frau auf eine Weltreise. Sie waren 9 Monate mit Rucksäcken unterwegs.

Als er zurückkam, erkannte er, dass sein vorheriges Leben als Consultant ihn nicht mehr fesselte. Und er stellte sich selbst die Frage: »Was ist der Zweck meines Lebens?«

Am nächsten Tag setzte er sich vor seinen Computer und begann sein erstes Buch zu schreiben. Es floss buchstäblich aus ihm heraus. Nach drei Wochen war es fertig. Zunächst im

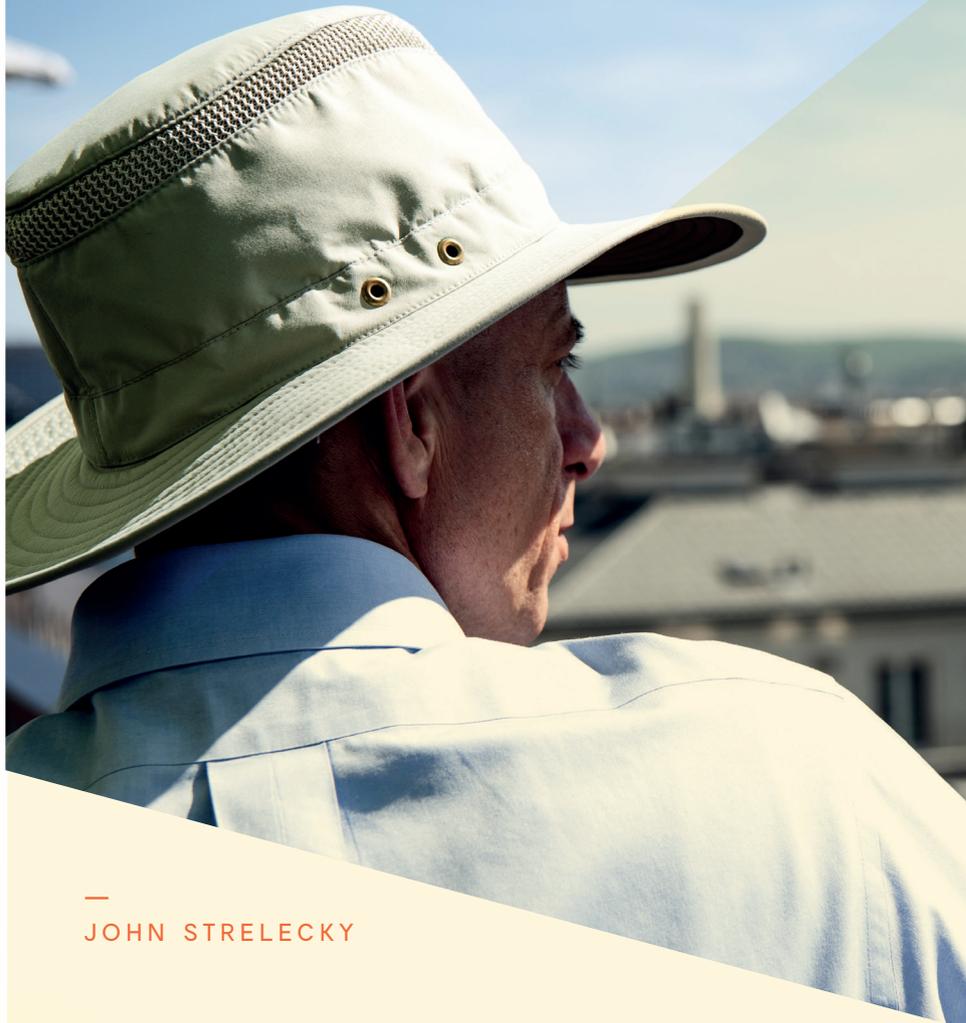
Selbstverlag verkaufte er mehr als 10.000 Exemplare des Buches »Das Café am Rande der Welt«. Heute ist es in mehr als 30 Sprachen erhältlich und in Deutschland immer noch auf Platz 1 der Spiegel Bestsellerliste.

Mittlerweile hat John weitere Bücher geschrieben, deren Botschaften Millionen von Menschen dazu ermuntern, ihr Leben nach ihrer eigenen Fassung zu gestalten. Aufgrund seines Schaffens wurde er neben Persönlichkeiten wie Oprah Winfrey, Tony Robbins und Deepak Chopra als einer der hundert inspirierendsten Menschen im Bereich Führung und persönliche Entwicklung ausgezeichnet. All dies berührt und verblüfft ihn nach wie vor.

Wenn er nicht gerade schreibt, ist er häufig mit seiner Familie auf Reisen in der Welt unterwegs.

Warum bin ich hier?

Vier Wörter und ein Fragezeichen. Neunzehn Zeichen in Summe, inklusive der Leerzeichen und nicht einmal besonders anspruchsvoll literarisch betrachtet. Und auch keine besonders lange Frage. Dennoch, diese vier Wörter und die Neugierde, welche das Fragezeichen hervorrufen, haben unglaublich viel Kraft. Wenn sie von einer wissbegierigen Seele geäußert werden, eröffnen sie die Möglichkeit, unser Dasein auf dermaßen tiefgründige Art zu erleben, dass das gewöhnliche Leben im Vergleich dazu komplett verblasst. Wenn wir uns diese Frage aufrichtig stellen, beginnen wir ein Leben des Sinns zu entdecken. Eine neue Welt der Möglichkeiten.



—
JOHN STRELECKY

Ich war 28 Jahre alt, als diese Frage das erste Mal in mir aufkam. Viel später als bei den meisten. Früher als bei so manchem, nehme ich an. Aber lieber spät als nie! Ich schrieb letzten Endes in meinem ersten Buch, »Das Cafe am Rande der Welt«, über meine persönlichen Erfahrungen. Eine der tiefgründigsten Erkenntnisse, welche ich in der Interaktion mit den Lesern dieses Buches hatte, ist, wie einsam sie sich fühlten, als es darin um die Frage nach dem Sinn ging.

Obwohl Gespräche über den Sinn des Lebens zunehmen, sind sie nicht der Beginn der meisten Unterhaltungen. Sport, das Wetter, die neuesten Nachrichten, klar, darum geht es oft. Aber Sinn? Danach wird nicht so oft gefragt.

DU BIST NICHT ALLEIN!

Also fragen wir uns häufig, ob wir denn wohl die Einzigen sind, welche hinterfragen, ob es im Leben um mehr als die täglichen, gewöhnlichen Aktivitäten geht. Aufstehen, zu einem Job gehen, der ganz in Ordnung ist. Heimgehen, Abendessen, ein wenig Zeit mit Familie oder Freunden verbringen. Ins Bett gehen und am nächsten Tag startet der gleiche Ablauf von vorne.

Es hat sich herausgestellt, dass wir damit nicht allein

sind. Meine Bücher wurden in 41 Sprachen übersetzt, verteilt an Leser unterschiedlichster Kulturen, Lebensstile und Denkweisen. Doch wenn ich in verschiedene Länder reise und mit den Menschen interagiere, stelle ich fest, dass trotz all der Differenzen, sehr viele Menschen das Verlangen, ein außergewöhnliches und bedeutsames Leben zu führen, gemeinsam haben. Das zeigt mir, dass das Verlangen nach einem sinnvollen Leben angeboren ist.

Doch was bedeutet das für uns? Für jene, die am Beginn der Suche nach ihrem Sinn stehen, bedeutet es, dass wir nicht alles alleine ergründen müssen, denn es gibt Gleichgesinnte. Und zwar Abenteurer, welche bereits lernen, entdecken und erforschen, wie für sie ein sinnvolles Leben aussieht und sich anfühlt. Das sind tolle Neuigkeiten, denn der Weg kann sich ziemlich einsam und beängstigend anfühlen, wenn man ihn alleine beschreitet. Die Möglichkeit zu haben, von anderen zu lernen oder einfach nur inspiriert zu werden, kann uns bei unserer eigenen Sinnsuche überaus hilfreich sein.

Die vorherrschende Technologie macht heutzutage vieles ganz einfach möglich: Wir können uns einen Podcast anhören, der von jemandem auf der anderen Seite des Globus produziert wurde. Oder ein Gespräch auf YouTube ansehen, einen Artikel online lesen oder sogar mit jemandem persönlich sprechen. Alles kostenfrei und mit nur einem Klick.

WO BEGINNT DIE SUCHE NACH EINEM SINNVOLLEN LEBEN?

Der erste Schritt ist Authentizität. Die Frage: »Warum bin ich hier?« kann nur von dir selbst beantwortet werden, denn es betrifft dein Leben. Andere können dir dabei natürlich begleitend zur Seite stehen. Wenn sie gute Begleiter sind, dann stellen sie Fragen, welche dir helfen, deine eigenen Antworten zu finden.

Der zweite Schritt ist Einsatz. Die Menschen verstehen im Allgemeinen, dass ohne Bemühung,

Einsatz und Anstrengung nur sehr wenig im Leben geschieht. Du kannst nicht von deinem Bett in die Küche gelangen, wenn du lediglich den Wunsch danach hast. Jedoch wenn es darum geht, den Sinn des eigenen Lebens zu entdecken und diesen auch zu leben, neigen Menschen dazu, im Wunsch-Modus stecken zu bleiben. Sie bringen viel Zeit dafür auf, sich zu wünschen, den Sinn ihres Lebens zu wissen und dass sich ihr Leben bedeutsamer anfühlt. Doch sie ergreifen keine Maßnahmen, ihren Sinn tatsächlich auch zu identifizieren.

Wenn du nun feststellst, dass dies für dich genau zutrifft, habe ich ein paar Vorschläge, welche dir behilflich sein könnten, mit deiner Sinnfindung zu beginnen.

VORSCHLAG 1: VON VORBILDERN LERNEN

Frage dich: »Wer lebt denn mein Traumleben bereits?« Verfasse eine Liste mit drei bis vier Menschen und schreib auf, was du an ihrem Leben so bewunderst. Ist es die Art und Weise, wie sie ihre Zeit verbringen? Die Einstellung, mit der sie durchs Leben gehen? Den Beitrag, welchen sie für andere leisten? Es können Menschen sein, welche du gut kennst oder welche, die du nie getroffen hast, aber von denen du weißt.

Was an ihrem Leben findest du bedeutsam? Die Tatsache, dass sie glücklich mit ihrer Lebensführung sind? Dass ihr Leben einen positiven Unterschied im Leben anderer bereitet? Dass ihre Leben Grenzen sprengen?

Falls dem so ist, dann lerne alles, was du kannst, über diese Menschen. Haben sie immer schon so wie jetzt gelebt? Falls nicht, welche Schritte haben sie unternommen, um dorthin zu gelangen, wo sie nun sind? Welchen Hindernissen sind sie auf ihrem Weg begegnet und wie haben sie diese gemeistert? YouTube, Biographien und Google-Suchen sind fantastische Möglichkeiten, wenn du diese Menschen nicht persönlich kennst.



Falls du sie kennst, dann frag einfach, ob sie bereit für einen Austausch wären. Mir ist bewusst, dass dies eventuell etwas komisch ist, wenn du so etwas noch nie gemacht hast. Mein Vorschlag wäre, ruf sie an oder schreibe eine E-Mail oder verabrede dich zum Essen mit ihnen. Wenn du sie dann triffst, dann sag ihnen, wie schön du es findest, dass ihr euch seht, und frag, was sich in ihrem Leben so tut. Sie werden dir ausführen, was bei ihnen gerade so los ist. Danach werden sie dich fragen, was sich bei dir so tut. Das ist dann der ideale Zeitpunkt, um ihnen zu sagen: »Ich arbeite gerade an einem sehr interessanten Projekt und zwar, wie wir ein bedeutsames Leben führen können.«

Möglicherweise werden sie dir dann gratulieren oder dich fragen, wie es läuft – das ist der perfekte Zeitpunkt, sie um einen Rat zu bitten. Sag sowas wie: »Ich kämpfe damit, rauszufinden, was mich wirklich begeistert.« Oder: »Es ist schwer, meinen Terminkalender mit meinen Interessen zu vereinen.« Oder womit auch immer du zu kämpfen hast. Dann sag etwas wie: »Ich habe immer bewundert, wie du das machst. Du scheinst so verbunden mit deinem Traumleben zu sein und lebst es auch.« Oder: »Du scheinst total gut den Fokus auf das halten zu können, was dir wirklich etwas bedeutet.«

Ergreife die Chance und lerne von dem Menschen, welchen du bewunderst. Höre möglichst viel zu und sprich nur wenig während diesem Teil des Gesprächs. Fragen zu stellen ist toll. Hierbei viel über sich selbst zu sprechen nicht. Diese aktiven Schritte zu unternehmen und die Erfahrungen der anderen, werden dir helfen zu identifizieren, wie dein sinnerefülltes Leben aussehen könnte.

VORSCHLAG 2: BEDEUTSAME MOMENTE VERMEHREN

Hier ist noch eine andere gute Übung, welche du parallel dazu machen kannst. Hierbei geht es darum, dir dein eigenes Leben anzusehen und vergangene Erfahrungen als Wegweiser dafür zu sehen, welches Leben du künftig leben möchtest.

Für diese Übung, schreib dir die fünf bedeutsamsten Momente auf, welche du im letzten Jahr hattest. Schreib dir wirklich die ersten Ereignisse auf, welche dir in den Sinn

kommen, wenn du dir diese Frage stellst. Dann frag dich, was genau macht diese Momente so bedeutsam? Die Menschen, mit denen du beisammen warst; die Aktivitäten, mit welchen du deine Zeit verbracht hast? Die Umgebung, in welcher du warst? Oder den Einfluss, den du hattest? Wie lange haben diese Momente gedauert? Hättest du gerne, dass diese vielleicht sogar länger angedauert hätten? Wenn ja, warum waren diese nicht länger? Was müsste sich in deinem Leben ändern, damit diese beim nächsten Mal länger sein könnten?

Mit welcher Häufigkeit kam es zu diesen bedeutsamen Momenten in deinem Leben? Einmal in der Woche, einmal im Monat oder einmal in fünf Jahren? Wer entschied über die Häufigkeit? Würde sich dein Leben sinnerfüllter anfühlen, wenn es öfters zu diesen Momenten käme? Falls ja, was müsste dann anders in deinem Leben sein?

Das Fantastische an diesen Gedankenspielen ist, dass wir durch sie tatsächlich beginnen, große Fortschritte darin zu machen zu verstehen, was für uns ein sinnerfülltes Leben ausmacht. Wir beginnen auch, unseren Verstand herauszufordern, Wege zu finden, wie wir unsere Zeit mit mehr von dem füllen können, was sich für uns bedeutsam anfühlt.

Diese Gedankenspielchen sind auch hilfreich um das »Dröhnende-Stimme-Syndrom« zu überwinden, wie ich es nenne. Ich habe bereits zahlreiche Menschen getroffen, welche davon überzeugt sind, dass ihr Leben einen Sinn hat. Und sie würden diesen gerne leben. Allerdings sind sie davon überzeugt, dass sich ihnen dieser nur durch eine Art dramatischen Lichtblitz mit einer dröhnenden Stimme vom Himmel herab offenbaren würde. Also sitzen sie rum und warten darauf, dass dieser dramatische Moment passiert, anstatt eigene Schritte dahingehend zu unternehmen, ihren Sinn zu entdecken und ihn zu leben.

Meiner Erfahrung nach sind definitiv Kräfte zugange, welche uns helfen, unseren Lebenssinn zu entdecken und zu leben. Oft resultieren diese in Momenten, welche erschaffen werden, um uns zu dienen, weit über das Zufällige hinaus.

Und ich habe auch schon von Menschen gelesen, denen tatsächlich durch einen »Dröhnende-Stimme-Moment« der Lebensweg klar wurde – durch einen Blitz der Einsicht oder der Offenbarung. Ich habe jedoch weitaus mehr Menschen getroffen, welche diesen durch Intention, Aktion und Entscheidungen gefunden haben.

Also, sollte der »Dröhnende-Stimme-Moment« zu dir kommen, dann genieße es. Aber bis dahin, geh voran und mache deine eigenen Fortschritte.

Als abschließenden Gedanken, lasst mich mit euch teilen, warum es so wertvoll ist, sich selbst zu erlauben, seine eigene Version eines sinnvollen Lebens zu entdecken:

Ich werde dies auf zwei Arten mit euch teilen. Die erste ist Basis-Mathematik: Bedeutsame Minuten fühlen sich besser an als vergeudete. Sie haben eine höhere Energie. Eine tiefere Wärme. Sie bringen dir ein breiteres Lächeln, wenn du dich an sie erinnerst. Das Ziel des Lebens ist deshalb, zum Ende des Lebens möglichst viele dieser bedeutsamen Minuten gesammelt zu haben.

Die zweite Art ist die Wahrscheinlichkeit von Wirkung. Wenn es Teil deines Lebenssinns ist, andere zu inspirieren, dann ist die beste Möglichkeit, dies zu tun, diesen auch zu leben. Jede inspirierende Biographie ist inspirierend, weil derjenige etwas Außergewöhnliches mit seinem Leben gemacht hat. Die Bereiche für das Außergewöhnliche sind weitgehend vielfältig. Kunst, Wissenschaft, Sport, Unternehmertum, Wirtschaft, Philanthropie (Menschenfreundlichkeit) ... Was sie allerdings gemeinsam haben, ist, dass diese Menschen ihren Lebenssinn gefunden hatten und ihn, ihren Fähigkeiten entsprechend, bestmöglich gelebt haben. Und dabei haben sie eine bleibende Quelle an Inspiration für all jene, welche von ihnen lernen, hinterlassen.

GENIESSE DAS ABENTEUER!

DIE BIG FIVE FOR LIFE ALS FÜHRUNGSKONZEPT

Was können wir tun, damit Mitarbeitende mit einem Lächeln zur Arbeit kommen?

—
BRIGITTE BAUMBERGER

Was mich und auch immer mehr Unternehmerinnen und Unternehmer umtreibt, ist die Frage nach einem erfüllten Arbeitsleben. Sicher, zuallererst einmal sind wir alle unser eigenes Glückes Schmied. Dennoch, damit intrinsische Motivation gedeihen und Wirkung entfalten kann, kommt dem sozialen Umfeld eine wichtige Rolle zu. Im unternehmerischen Kontext also der Frage, wie Arbeit verstanden und gestaltet wird. Vermutlich liegt es an meinem persönlichen Werdegang, dass mir das Konzept der »Big Five for Life« so viel Inspiration für eine gute Führung im Leben wie im Job bietet.

Ich bin ein Kind der sechziger Jahre, einer Zeit der politischen Umbrüche. Entsprechend stemmte

ich mich gegen sämtliche Konventionen, war wild und ungestüm. Schon früh stellte ich mir die Sinn-Frage: Was zählt wirklich? Im Leben und später in der Führung. Ich brannte für soziale Gerechtigkeit wie auch für Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit. Themen, die meine inzwischen 40-jährige Führungspraxis bis heute begleiten und die sich wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen. Je intensiver ich mich mit Veränderungsprozessen in Unternehmen befasste, desto bewusster wurde mir, welche wichtige Rolle den Führungskräften im unternehmerischen Kontext zukommt. In diesem Bewusstsein stieß ich vor 12 Jahren auf das Buch »The Big Five for Life« und folglich zu John Strelecky.

**Die Big Five for Life sind die fünf Dinge, die wir sehen, tun oder erleben möchten, so dass wir am Ende des Tages sagen können:
»Ich hatte ein glückliches und erfülltes Leben.«**

EINE BEGEGNUNG, DIE DAS ARBEITSLEBEN VERÄNDERTE

Noch gut erinnere ich mich an meine erste Begegnung mit dem Bestseller-Autor. Sie ereignete sich im Rahmen seines Auftritts bei meinem damaligen

Arbeitgeber. Johns Rede zu Führungspraktiken und Leitmaximen, die für Menschen in Organisationen gleichwohl erfüllend und sinnvoll sind und somit begünstigen, dass Mitarbeiter mit einem Lächeln zur Arbeit kommen, sorgte vor versammeltem Management für bewegende Aha-Momente.

In den folgenden, informellen Zusammenkünften mit meinen Kolleginnen und Kollegen diskutierten wir lebhaft, wie es wohl wäre, wenn wir die »Big Five for Life«-Ansätze in unsere Führungskultur integrieren würden. Inspiriert von kühnen Ideen und Visionen wagten wir zu fragen, »wie es wäre, wenn ...« und »warum eigentlich nicht«. Und ehe wir uns versahen, gerieten erste Regeln und Konventionen ins Wanken. Eine Woge der Lebendigkeit und des Tatendrangs strömte durch unsere Gemüter.

Unternehmen, die ihren Mitarbeitern die Möglichkeit schenken, ihre »Big Five for Life« zu leben, weisen eine signifikant tiefe Fluktuations- und Absenz-Rate auf.

Seither sind einige Jahre ins Land gegangen. Der ursprüngliche Schwerpunkt meiner Tätigkeit entwickelte sich weiter. Mein zentrales Interesse, die Frage nach den Voraussetzungen für Erfüllung am Arbeitsplatz, blieb

dasselbe und meine Motivation wuchs, die Idee von »Big Five for Life« in die Business-Welt zu tragen.

FÜHREN NACH »BIG FIVE FOR LIFE«

Wandel ist im Arbeitsalltag allgegenwärtig. Ob Globalisierung, Digitalisierung, demografischer Wandel, die Megatrends unserer Zeit stellen Unternehmer vor völlig neuartige Herausforderungen, denen sie mit altbewährten Rezepten kaum begegnen können. Damit einhergehende Veränderungsprozesse sorgen bei Führungskräften und Mitarbeitenden für Unsicherheit, Unruhe, mitunter Resignation. In unseren Seminaren geht es im Kern darum, als »Kulturbereiter« eine gute und solide Basis für alle Mitreisenden zu schaffen.

Fragen, mit denen wir den Wandel begleiten, lauten:

- Wie sieht das Museum Ihres Unternehmens aus?
- Wie möchten Sie gern bei Ihren Wegbegleitern in Erinnerung bleiben?

- Welche Werte wollen Sie mit Ihren Entscheidungen und Ihrem Handeln pflegen, welche voranbringen, spürbar und erlebbar machen?
- Und welche Bräuche, Rituale und Verhaltensweisen wollen Sie kultivieren?

Dabei gilt es vorerst, Klarheit zu schaffen, welche Werte Ihnen ganz persönlich am Herzen liegen und sich bewusst zu machen, wie Ihre Entscheidungen und Ihr Handeln die tägliche Führungskultur prägen. Genau hier setzt die Idee der »Big Five for Life« an. Denn Veränderung beginnt immer bei der Klarheit bezüglich der individuellen Prioritäten im eigenen Arbeits-/Leben.

EINE ENTDECKUNGSREISE ZU SICH SELBST

Führung nach »Big Five for Life« beginnt folglich bei der Führungskraft selbst. Anker und Ausgangspunkt sind dabei Antworten auf die zentrale Frage »Was sind meine Big Five for Life?« und das Bestreben, diese in Einklang zu bringen mit der Rolle als Führungskraft. Mit zunehmender Klarheit über Ihre persönlichen Wünsche, Ihr Tun und Handeln, folgen Fragen über richtungweisende Management-Praktiken, die Sie in Zukunft leben wollen. Immer im Fokus: Entscheidungen und Handlungen, die bewirken, dass Ihre Mitarbeiter jeden Tag mit einem Lächeln zur Arbeit kommen. Ein Weg also, der über viel Orientierung und Sinngebung führt.

Natürlich ist auch dieser Weg kein einfacher. Wer sich auf das Konzept der »Big Five for Life« einlässt, begibt sich auf eine kreative Reise, die für viel Zündstoff und Selbstreflexion sorgt. Als Inspirationsquelle dienen die Führungsbeispiele, Besonderheiten, Rituale und Verhaltensmuster, Bräuche und Denkanstöße des charismatischen Führers »Thomas Derale« aus dem Buch »The Big Five for Life« sowie die Beispiele des Vorzeigeunternehmens »DLGL« aus dem Buch »Das Leben gestalten mit den Big Five for Life«.

Auf dieser Reise werden Sie nicht nur aus analytischen Ansätzen Einsichten gewinnen, sondern auch erleben, dass gleichsam in Emotionen Weisheiten zu finden sind. Sie werden erkennen, wie

bedeutsam es ist, ab und zu den Pausenknopf zu drücken, um auf die innere Stimme zu hören und den eigenen Lebensauftrag zu er-

kennen; dass sich das Denken in den Kategorien »Entweder-Oder« zu einem »Sowohl-als-Auch« transzendieren lässt und so im Sinne von Toleranz zu einer objektiveren »Wahrheit« beitragen kann.

WENN MENSCHEN GEMEINSAM EINE REISE UNTERNEHMEN, WIRD UNMÖGLICHES MÖGLICH

Die Seminare zu Leadership und Kulturpflege richten sich demnach an Führungspersönlichkeiten, die ihren Fokus nicht nur auf Ziele, Prozesse und Strukturen legen, sondern den persönlichen und beruflichen Lebensträumen ihrer Mitarbeiter gleichsam Beachtung schenken. Ganz im Sinne von John Strelecky, wenn er schreibt: »Menschen, die für eine erfüllende Tätigkeit bezahlt werden, sind produktiver als Menschen, die etwas tun, was sie nicht erfüllt.« Als wohlwollender Unterstützer sehen Sie in dieser Aufgabe nicht nur eine Chance, sondern eine Notwendigkeit, weil Sie wissen, dass diese Haltung zu hohen Bindungskräften, Engagement und einem Gefühl der Zugehörigkeit führt. Dabei steht nicht jeder Einzelne im Vordergrund. Was zählt, ist der Einsatz aller Beteiligten. Denn Großartiges ist nur in verantwortungsvollen Teams erreichbar.

Viele Führungskräfte beklagen, dass in den Unternehmen ausschließlich Profite zählen und die »weichen Faktoren« nicht die Aufmerksamkeit erhalten, die ihnen gebührt. Und dies, obwohl man sich längst einig darüber ist, dass eben genau diese weichen Faktoren maßgeblich zur Zukunftsfähigkeit beitragen und darüber hinaus entscheiden, welche Mitarbeiter von Unternehmen angezogen werden. Genau dieses Thema greift John Strelecky in seinem Bestseller-Buch »The Big Five for Life« auf. Anhand vieler Beispiele beschreibt er, auf welcher Grundlage gute, glaubwürdige Führung gedeiht. Damit stößt er auf die Sehnsucht vieler Menschen, denen ein wahres »Miteinander für eine gemeinsame große Sache« fehlt und die nur darauf warten, mit ihren Potentialen und

Leidenschaften ihren Beitrag zu leisten. Im Zweifelsfalle bei einem Wettbewerber.



SICH GEGENSEITIG UNTERSTÜTZEN UND ZU HÖCHSTLEISTUNGEN MOTIVIEREN

Ein großes Anliegen der Geschäftsführer ist es, alle Mitarbeiter bestmöglich zu fördern – nicht nur im Job, sondern auch persönlich. Deshalb erhält jeder Mitarbeiter am ersten Arbeitstag Streleckys Buch »The Big Five for Life« als Geschenk. »Es ist uns wichtig, unserem Team zu ermöglichen, seine ganz persönlichen Big Five im Leben zu erreichen. Deshalb haben wir das Konzept in unsere Unternehmenskultur aufgenommen« sagt Enrico. Und Oliver fügt dem noch hinzu: »grapevine besteht nicht aus Arbeitgeber und Arbeitnehmern. grapevine besteht aus Menschen! Wir verbringen sehr viel Zeit miteinander und sind eine f(r)amily (Anm. d. Red.: eine Mischung aus Freunden und Familie). Aus diesem Grund ist es uns sehr wichtig, dass jeder hier nicht nur beruflich, sondern auch privat seine Erfüllung findet.«

www.grapevine.de

Arbeiten, um Geld zu verdienen – was gestern galt, ist heute überholt. Das Ziel aufgeschlossener, motivierter und selbstbestimmter Menschen lautet immer häufiger: arbeiten, um persönliche Erfüllung zu finden! Denn Arbeit soll das Leben nicht behindern, sondern bereichern!

EIN INNERES FEUER, DAS EWIG BRENNT

Zu leben, für was ich immer brannte, ist kein zufälliges Glück. Es ist die Folge vieler Auseinandersetzungen mit mir selbst und meiner unverrückbaren, tief sitzenden Überzeugung, dass erfüllte Mitarbeitende Großartiges zu leisten bereit sind. Wenn Menschen in Unternehmen in den Mittelpunkt gestellt werden, entfalten und entwickeln

sich enorme Fähigkeiten und Kompetenzen, die zu engagiertem Handeln führen. »Big Five for Life« kann als Sinn und Bedeutungsgeber der Nährboden dafür sein. Es weckt die Gestaltungsfreude aller, zu einem erfolgreichen Zusammenleben im Unternehmensumfeld beitragen zu können und zu wollen.



Brigitte Baumberger, ist zertifizierter Big Five for Life-Business Coach und Organisationsberaterin mit Fokus auf Kulturentwicklung in Unternehmen.

www.baumberger-coaching.ch

» WIR MACHEN DAS JETZT MAL UND SCHAUEN WAS PASSIERT.

Wir hatten die Möglichkeit, uns alle von einer völlig neuen Seite kennen und mögen zu lernen. Da waren wirklich einige Überraschungen dabei. Es wurden zaghaft neue Freundschaften geschlossen und viel miteinander gesprochen. Dadurch haben sich schon neue Wege eröffnet.

Besonders schön am Workshop war, dass dieser auch für uns privat gedacht war. Es war der Geschäftsleitung auch sehr wichtig, dass wir nicht nur über blu und unsere Unternehmenswerte diskutieren. Ich habe die drei sogar im Verdacht, dass sie wollten, dass wir unseren eigenen Weg bei der blu finden und diesen dann auch gehen.

Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass Chefs alles für ihre Mitarbeiter geben, auch wenn natürlich die Gewinnmaximierung dabei ein wesentlicher Punkt ist. Muss auch so sein, sonst gäbe es keine Arbeit für uns. Es ist im Grunde immer ein Geben und Nehmen. Die blu sorgt dafür, dass wir Arbeit haben, und wir sorgen dafür, dass es auch so bleibt. Hand in Hand eben.

Am Ende ist die Rechnung ziemlich einfach: Zufriedene und glückliche Mitarbeiter sind produktiver und steigern den Umsatz.

www.bluprofessionals.com

»BIG FIVE FOR LIFE« BUSINESS-SEMINARE IN DEUTSCHLAND UND DER SCHWEIZ

LEADERSHIP-SEMINARE:

Finden Sie zukunftsweisende Management-Techniken. Möchten Sie im Austausch mit Gleichgesinnten über die Vielzahl der praktischen Beispiele aus dem Buch »The Big Five for Life« diskutieren und sich der Frage stellen, wie sich diese auf die Führungskultur in Ihrem Bereich oder Unternehmen auswirken können?

Dann sind Sie hier richtig.

09.-10. September 2019, München
04.-05. Oktober 2019, Zürich
18.-19. November 2019, Hamburg

BIG FIVE FOR MY COMPANY-SEMINAR:

Vom Zweck Ihres Unternehmens leiten sich wegweisende Entscheidungen ab. In diesem Seminar werden Sie den Zweck Ihres Unternehmens finden, neu überdenken oder schärfen – und Ihr Business auf Kurs halten.

02.-03. Dezember 2019, München

WORKSHOP FÜR KULTURENTWICKLUNG

Welche Kultur und welche Werte wollen Sie mit Ihren Entscheidungen und Ihrem Handeln pflegen, um miteinander für eine großartige Sache unterwegs zu sein? In diesem Workshop finden Sie eine Identität, auf die Ihr Unternehmen und alle Mitarbeiter stolz sein werden.

Auf Anfrage unter
www.jsandfriends.com

SONDERTEIL
JOHN
STRELECKY



Sinn finden mit den »Big Five for Life«

MARKUS HOFELICH

INTERVIEW MIT JOHN STRELECKY

IM INTERVIEW SPRICHT DER AUTOR UND COACH ÜBER DAS KONZEPT DER »BIG FIVE FOR LIFE«, WIE MAN SEINEN WAHREN LEBENSTRAUM ENTDECKEN UND VERWIRKLICHEN KANN SOWIE ÜBER SEINEN PERSÖNLICHEN SINN DES LEBENS.

Wie wichtig ist es für die Menschen, einen echten Sinn im Leben zu haben?

Diese Frage ist sehr wichtig und entscheidend für unser Leben. Denn den Sinn unseres Lebens zu kennen, ist das, was uns jeden Morgen aufstehen lässt. Es gab eine Zeit in meinem Leben, da war mir das selbst nicht bewusst. Jeden Tag ging ich zur Arbeit und tat die gleichen Sachen. Ich hatte eine Reihe von Jobs – einige liebte ich, einige hasste ich. Aber ich fragte mich: Kann das wirklich alles sein im Leben? Werde ich das die nächsten Jahrzehnte tun, dann sterben und das soll

es dann gewesen sein? Schließlich inspirierten mich diese Erfahrungen und Gedanken dazu, mir die wirklich wichtigen Fragen zu stellen: Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist mein Lebenszweck? Wenn wir uns darüber klar werden, dann ändert das alles. Dann fangen wir an, uns jeden Morgen auf den neuen Tag zu freuen, anstatt zu versuchen, es nur irgendwie durch den Tag zu schaffen. Und das ist ein großer Unterschied.

Welches Konzept steckt hinter den »Big Five for Life«?

Dieses Konzept ist eigentlich ganz einfach. Es geht darum, die fünf Dinge herauszufinden, die man in seinem Leben unbedingt machen möchte. Am Ende des Lebens sollte man zurückblicken und sagen können: Ich habe meine »Big Five for Life« verwirklicht und das ist mein persönlicher Erfolg, nach meiner ganz eigenen Definition.

Es geht nicht darum, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen, wie wir zu leben haben. Nicht um die Erwartungen unserer Eltern, Freunde oder unserer Vorgesetzten, sondern darum, was wir selbst in unserem Leben tun wollen, um das eigene Leben zu unserem persönlichen Erfolg zu machen. Ziel des »Big Five for Life«-Konzeptes ist es, die fünf Dinge herauszufinden, die das eigene Herz zum Singen bringen.

Was sind deine persönlichen »Big Five for Life«? Welche davon konntest du bisher realisieren? An welchen arbeitest du noch?

Meine persönlichen »Big Five for Life« sind folgende:

1. Liebevolle Beziehungen:

Es ist für mich sehr entscheidend im Leben, eine liebevolle Beziehung zu Menschen zu pflegen, die mir etwas bedeuten. Das heißt, ihnen Zeit und Energie zu widmen und wirklich für sie da zu sein. Wenn ich abends Zeit mit meinen Kindern verbringe oder Freunde zum Essen einlade, kann ich zwar physisch anwesend, aber nicht wirklich präsent sein – vielleicht denke ich an die Arbeit oder etwas anderes. Doch es geht darum, wirklich präsent zu sein in diesen wunderbaren Momenten mit anderen Menschen und zwar auf allen Ebenen.

2. Die Welt bereisen:

Ich glaube, ich bin auch hier, um die Welt zu bereisen. Es ist mir sehr wichtig, immer wieder neue, fantastische Plätze auf unserer Erde zu entdecken und Menschen aus anderen Kulturen kennenzulernen. Das bedeutet natürlich auch, etwas anderes dafür aufzugeben. Denn wenn ich auf Reisen unterwegs bin, kann ich keine Bücher schreiben oder Veranstaltungen durchführen. Aber das ist okay für mich, denn das Reisen hat einen festen Platz in meinem Leben.

3. Selbsterkenntnis und Authentizität:

Für jeden Menschen ist es sehr wichtig, sich wirklich selbst zu erkennen und sich darüber

klar zu werden, was wirklich zählt. Das heißt, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sich zu hinterfragen: Warum denke ich eigentlich so? Warum handle ich so? Woher kommt diese besondere Überzeugung oder Einstellung? Es ist eine große Herausforderung, sich diese Fragen zu stellen: Tue ich das aus eigener Überzeugung oder weil jemand anders mich davon überzeugt hat?

4. Andere Menschen inspirieren:

Ich möchte so viele Menschen wie möglich durch meine Arbeit dazu inspirieren, ihre eigenen »Big Five for Live« zu erkennen und diese in ihrem Leben zu verwirklichen. Das passiert täglich durch meine Bücher, Kurse und andere Aktivitäten. Gerade arbeite ich auch an einem Filmprojekt über das »Café am Rande der Welt«, um dadurch weitere Leute zu erreichen.

5. Einen Song schreiben, der es in die Top Ten der Pop-Charts schafft. Es wäre eine gute Gelegenheit, ein Lied für den Soundtrack des Films zu machen.

Gerade in der Midlife Crisis stellen Männer und Frauen ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand. Meist scheuen sie jedoch das Risiko, die Komfortzone eines sicheren, aber ungeliebten Jobs oder Lebens zu verlassen und noch einmal neu durchzustarten. Was rätst du diesen Menschen?

Der erste Schritt ist, sich darüber klar zu werden, was ich wirklich möchte. Ansonsten ist es so, als würde ich nachts in der Mitte eines dunklen Ozeans auf einer Rettungsinsel treiben: ohne ein Ziel, das ich ansteuern könnte. Wenn die Sonne aufgeht und ich eine Insel sehe, habe ich die Motivation, mit dem Paddeln zu starten und darauf zuzusteuern. Die »Big Five for Live« schaffen diese Inseln in unserem Leben. Und dann fängt man an, Energie, Zeit und Anstrengung hineinzustecken, um diese zu erreichen. Ansonsten fehlt die Motivation. Warum sollte ich mich anstrengen, wenn ich nicht weiß, wofür? Deswegen ist der erste entscheidende Schritt: Ein Ziel zu finden, das ich ansteuern kann.

Der zweite Schritt, den ich empfehle, ist nicht zu fragen »Wie komme ich dorthin?«, sondern »Wer ist bereits

dort?«v, »Wer hat dieses Ziel bereits erreicht?« und »Wer lebt das Leben bereits, das ich leben möchte?« – und sich dann von der Energie dieser Vorbilder anstecken zu lassen. Denn diese haben ihre Ziele bereits erreicht, sie waren erfolgreich, sie haben ihre »Big Five for Life« bereits verwirklicht. Je mehr ich über diese Menschen lernen kann, desto mehr macht sich das Gehirn mit dieser potentiellen Realität vertraut. Wenn du sechs Monate mit deinen Kindern durch Afrika reisen möchtest – wunderbar! Gehe ins Internet, finde heraus, wer das schon gemacht hat, und lass dich von diesem Vorbild inspirieren!

Du selbst hast einst dein Leben komplett verändert und 2002 deinen Job als Strategieberater für große Unternehmen aufgegeben. Was waren die wichtigsten Gründe dafür?

Von außen betrachtet schien damals zunächst alles in Ordnung zu sein. Ich war sehr erfolgreich in meinem Beruf als Strategieberater, habe gut verdient, arbeitete in einem angesehenen Unternehmen und ich wurde gut behandelt. Ich stand montags um vier Uhr morgens auf, fuhr zum Flughafen und flog zu einem Kunden, arbeitete die Woche über hart, manchmal bis zehn, elf Uhr abends und freitags flog ich zurück nach Hause. Am Montag startete alles von Neuem.

Doch als ich mir meine Kollegen, die fünf bis 10 Jahre älter waren als ich, genauer ansah, stellte ich fest, dass sie eigentlich nicht glücklich waren. Und ich fragte mich: »Wie wird es mir in fünf bis zehn Jahren gehen, wenn ich in diesem Beruf bleibe?« – Wahrscheinlich genauso. Im Alter von 32 Jahren hatte ich auf einmal das Gefühl, dass ich alt werde und dass mein Leben sehr schnell an mir vorbeizieht.

Da erinnerte ich mich plötzlich wieder an die fantastische Reise, die ich mit 27 Jahren nach dem Abschluss der Kellogg Graduate School of Management unternommen hatte. Damals



reiste ich einen Monat lang als Backpacker durch Costa Rica und wusste: Das war definitiv der beste Monat meines Lebens! Ich hatte lange Zeit nicht mehr daran gedacht, aber dann wurde es mir wieder bewusst. Ich überlegte, vielleicht sollte ich so etwas noch einmal machen, nur für eine längere Zeit. Und dann sagte ich zu mir, »genug ist genug«, und ich entschied mich dafür, eine Auszeit zu nehmen. Jeder sagte mir, ich sei absolut verückt. Aber heute weiß ich: Das war die beste Entscheidung, die ich jemals getroffen habe.

Um sich darüber klar zu werden, was du wirklich im Leben willst, bist du mit deiner Frau neun Monate lang auf Weltreise gegangen. Was wurde dir dabei bewusst?

Ich habe die Weltreise gestartet, weil ich mehr Spaß in meinem Leben haben wollte – 70 Stunden pro Woche zu arbeiten, brachte mir zwar eine Menge Geld, aber keine Freude. Während des Backpacking-Trips wurden mir auch verschiedene Dinge klar. Mir wurde meine große Freude am Reisen bewusst. Ich liebe es bis heute, neue Leute aus verschiedenen Kulturen kennenzulernen und neue wundervolle Orte zu entdecken. Im Kern bin ich ein Abenteurer – und denselben Job Tag für Tag zu machen, ist einfach kein Abenteuer. In diesen neun Monaten sah und erlebte ich mehr, als die meisten Menschen in fünf Leben.

Nach deiner Rückkehr von der großen Reise schreibst du dein erstes Buch »Das Café am Rande der Welt«, das zum Bestseller wurde. Was sind die zentralen Aussagen? Wie viel Autobiografisches steckt darin?

Das Buch »Das Café am Rande der Welt – Eine Erzählung über den Sinn des Lebens« erzählt in etwas abgewandelter Form meine eigene Geschichte. Die Hauptfigur John, 41 Jahre alt, ist ein erfolgreicher Werbemanager, der sich auf einer Hawaii-Reise verirrt und durch Zufall im »Why Café« landet. Auf der Speisekarte sieht er neben dem Menü des Tages drei Fragen: »Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?« Zuerst fragt er sich, was das soll, und dann kommt er mit den Leuten im Café ins Gespräch und unterhält sich die ganze Nacht mit ihnen. Am nächsten Morgen hat er eine neue Einstellung darüber, worum es im Leben wirklich geht. Das ist für ihn ein neuer Startpunkt, ein Aufbruch.

Auch mein Leben wurde durch die Reise stark verändert. Wenn ich mich damals nicht für die Auszeit entschieden hätte, dann hätte ich auch das Buch nicht geschrieben. Ich war kein ausgebildeter Schriftsteller und hatte am Anfang gar nicht den Vorsatz, ein Buch zu schreiben – die Reise hat das in mir ausgelöst, weil ich offen für neue Ideen war.

Was ist für dich persönlich der Sinn des Lebens?

Die Prioritäten haben sich im Laufe meines Lebens etwas verschoben. Früher standen für mich Reisen und Abenteuer etwas stärker im Vordergrund als heute. Dann hat es mich sehr erfüllt, anderen Menschen durch meine Bücher und Seminare zu helfen. Wenn ich heute sterben würde, wüsste ich, dass ich die Welt ein kleines bisschen besser verlasse, als ich sie vorgefunden habe. Seit meine Tochter auf der Welt ist, ist sie ein wichtiger Teil meines Lebens. Es ist sehr wichtig für mich, für sie da zu sein, sie zu unterstützen, zu ermutigen und ihr die Freiheit zu geben herauszufinden, wer sie ist.

Doch was ist wirklich der Sinn von allem? Am Ende des Tages ist der Sinn des Lebens, Spaß und Lebensfreude zu haben und das Leben zu genießen, davon bin ich fest überzeugt. Schließlich dauert das Leben nicht sehr lange. Wenn wir uns diese Frage stellen, haben wir meist schon ein Drittel unserer Lebenszeit hinter uns – als Kinder wissen wir das noch intuitiv. Ein Erwachsener zu sein, bedeutet für die meisten Menschen, einfach seine Aufgaben erledigen zu müssen, und dabei ist bei so vielen die Freude am Leben verlorengegangen. Also genieße dein Leben und habe Spaß!

(Das Interview führte Markus Hofelich.)

Markus Hofelich ist Wirtschaftsjournalist und lebt mit seiner Familie im Süden von München. 2016 hat er ein Online-Magazin für den Sinn des Lebens, Philosophie, Glück und Motivation gegründet, das auf der MucDigital im Mai 2019 als einer der besten Münchner Blogs ausgezeichnet wurde.

www.sinndeslebens24.de



Auf der Suche nach meinen »Big Five for Life«

Eine heiter kribbelige Stimmung liegt in der Luft, als ich den liebevoll eingerichteten Seminarraum mit Blick auf die Alster betrete. Eine Teilnehmerin, Sarah, sitzt schon dort, wir blicken uns in die Augen und spüren sofort eine besondere Verbindung. Ich hatte mich angemeldet, weil ich die gesellschaftlichen Zwänge, also »man muss«, »man soll«, »man darf nicht«, entdecken und einen freien Blick auf meine tiefsten innersten Werte ermöglichen wollte. Mutig habe ich mir gleich das Big Five for Life – Intro & Discovery-Seminar gegönnt und zwei Tage Hamburg drangehängt.

Weil »Status-Symbole« und Oberflächliches keine Rolle spielen, können wir uns frei von Wertungen kennenlernen. Noch nie war ich in einer Gruppe, die

sich so schnell auf einer so tiefen Ebene gefunden hat. Es kommen immer genau die passenden Menschen zusammen.

Bald keimt ein sorgenvoller Gedanke an das Ende des Seminars in mir auf, da ich mir gar nicht vorstellen kann, aus dieser Magie wieder weg zu »müssen«. So viel Zeit, um mich mit viel Leichtigkeit mit dem, was mich glücklich macht und was mir Kraft gibt, auseinanderzusetzen, hatte ich noch nie. Meine Lieblingsübung ist die, in der nach Filmen, Büchern und Geschäften gefragt wird, die ich gern habe. Die Gründe, warum sie mich glücklich machen, sind bei allen ähnlich und so zaubert sich wie von selbst das Akronym für meine persönlichen Big Five for Life »DANKE« auf das Papier:

D FÜR DEVELOPMENT:

Ich bin auf dem Weg zu mir selbst und unterstütze andere dabei, zu sich zu finden

A FÜR ABWECHSLUNG:

Ich lebe und liebe meinen Facettenreichtum.

N FÜR NATUR,

in der ich so viel Zeit wie möglich verbringen möchte.

K FÜR KOMMUNIKATION:

Ich kommuniziere herausragend und teile meine Expertise mit anderen.

E FÜR EIGENE FAMILIE GRÜNDEN

und erweiterte Familie leben.

=

DANKE

FÜR MEINEN WICHTIGSTEN WERT:

DANKBARKEIT.

Die Big Five for Life dienen mir als Kompass in allen Lebenslagen: »Gehe ich heute Abend lieber mit einer Freundin essen oder zu meinem Pferd?« Natur: Zu meinem Pferd. »Ist eine Coachिंगausbildung das Richtige für mich?« Development: Ja, ich möchte Menschen begleiten. Dinge, mit denen ich meine Zeit verbringe, beginnen sich zu ändern und wo vorher manchmal Gedankenkarussell war, ist nun ein deutliches »Ja« oder »Nein«. Ich realisiere meinen Traum von einer Reise nach Kanada, suche meinem Pferd ein passenderes Zuhause in der Natur, melde mich zur Coachिंगausbildung an ... usw.

Eines Tages bei einem sonnigen Frühlingsspaziergang sagt meine Mutter zu mir: »Du wirkst so mit dir im Reinen, seit du die Strelecky-Bücher gelesen hast.«

Weil mich das Seminar so beseelt hat und ich in Sarah eine Freundin fürs Leben gefunden habe (wir sind heute unzertrennlich), haben wir sofort das »DO-IT!«-Seminar im darauffolgenden Herbst am Grundsee in Österreich gebucht. Allein die Gegend im Salzkammergut ist betörend! Das Hotel ver-

spricht schon auf den ersten Blick unvergessliche Momente und das Team von John Strelecky & Friends trägt Sorge dafür, dass die Seeblick-Zimmer an ihre Seminarteilnehmer gehen.

Im Seminar setzen wir unsere Big Five for Life um und entwickeln unsere ZDE's (Zweck der Existenz). Meiner ist: Ich bringe Intuition in die Welt! Wie auch beim Big Five for Life – Intro und Discovery-Seminar unternehmen wir wieder eine Reise durch unser »Lebens-Museum«: Wie würde dein Museum aussehen, wenn du jeden Tag, jedes Erlebnis, mit einem Bild darin festhältst?

Wieder kann ich regelrecht greifbar die Magie des Seminars mit in den Alltag nehmen, habe aber ein »Störgefühl« dabei, dass ich schon wieder überhaupt nicht nach Hause möchte. Einige Tage später beim Abschied am Bahnhof, breche ich in Tränen aus und kann kaum in den Zug zurück steigen. In meinem Hinterkopf formt sich die Frage, warum? Stimmt etwas Grundlegendes nicht an meinem bisherigen Weg?

Zwei Monate nach dem Grundsee-Seminar beginnt meine Coachिंगausbildung. Das Feedback der KollegInnen lautet: »Du bist ein solcher Kopfmensch, unglaublich wie strukturiert du denkst und dich gibst.« Das lässt mich nicht mehr los, denn ich finde mich in diesen Aussagen nicht wieder.

Während einer Ausbildungswoche darf ich spüren, wie die Begleitung von Menschen durch Coachिंग mir wie von selbst von der Hand geht. Und ich habe nach einer intensiven Coachingsitzung erstmalig das Gefühl, mich selbst bedingungslos anzunehmen und tiefe Selbstliebe zu empfinden. Es gibt für mich kein passenderes Bild als das eines sich wälzenden Pferdes, das für mich vollkommene Geborgenheit ausdrückt. In diesem Moment entdecke ich eine neue Weichheit und eine Art neues Ich in mir, das in den letzten Jahren verschollen war: ein gefühlvolles, leidenschaftliches und sehr intuitives Herzens-Ich.

Wo Umbruch stattfindet, ändert sich auch das Umfeld. In meinem Fall auch das allerengste: Nach 10 Jahren Ehe verlasse ich die Beziehung schweren Herzens, aber laut JA zu meinem neuen Ich sagend. Ganz im Sinne meines wichtigsten Wertes möchte ich diese wertvolle Beziehung mit unendlicher Dankbarkeit für eine wundervolle Zeit und dafür, dass ich durch diese Beziehung meine Sicherheit in mir selbst finden konnte, verlassen.

Wo Passagiere aussteigen, können neue ein-

steigen und meine neues Herzens-Kar-
ro findet Resonanz in einem sehr gro-
ßen oberbayerischen Herz, bei einer
Person, die im Gegensatz zu mir ihr bis-

heriges Leben der Pflege des Herzens gewidmet hat.
Wir verbringen viel gemeinsame Zeit in den Bergen und
auf seinem Hof, der meiner Seele Heilung und Unter-
stützung verschafft. So finde ich auch zu einer in Verges-
senheit geratenen Leidenschaft zurück: den Bergen!

Beim Wandern stellen wir fest: In den Bergen verän-
dert sich ständig vollkommen die Perspektive. Gipfel, die
vorher versteckt waren, entpuppen ihre volle Pracht.
Wolken bewegen sich schnell weiter und wo bisher ein
Wolkenberg war, steht nun einer aus Stein. Ist es nicht
das, was wir in unserer Arbeit als Coaches tun? Perspek-
tivwechsel fördern, neue Perspektiven bieten! Und so
wird der Name unseres gemeinsamen Unternehmens
geboren: Die Perspektiven-Hütte, mit der wir Menschen
auf dem Weg zu sich begleiten und Perspektivwechsel
ermöglichen möchten, um Lebensgipfel zu erklimmen.

In diesen stürmischen Zeiten sehne ich mich nach
Seelenzeit nur für mich und frage, ob es noch freie Plätze
im Seminar am Grundlsee gibt. Und ja, ich darf noch ein-
mal kommen! Es fühlt sich an, wie nach Hause und zu
alten Freunden zu kommen. Auch beim zweiten Mal
kommt keine Langeweile auf, ganz im Gegenteil, neue
Energien entfalten sich, der neu begangene Pfad stabili-
siert sich. Mein letztes Big Five verändert sich zu E wie
Emotion im Sinne von »Ich lebe gefühlvoll und liebe lei-
denschaftlich«. Mein Coach spiegelt mir: »Da ist aber
plötzlich sehr viel Herzens-Karo!« Schritt für Schritt
komme ich immer mehr in mir an und bin dankbar für die
Begleitung durch John Strelecky & Friends!



Dr. Karolina Engenhorst ist
eine Allrounderin mit Herz und
Struktur und begleitet als
systemischer Coach Menschen
auf dem Weg zu sich selbst,
indem sie ihnen ihre innere
Stimme wieder zugänglicher
macht. Gelernt hat sie das von
ihrem Pferd Mary.

[www.perspektivenhuetten-
coaching.de/](http://www.perspektivenhuetten-coaching.de/)

INTRO & DISCOVERY-SEMINARE:

INTRO SEMINAR — 1 TAG: LERNE DEINE WERTE KENNEN

Im ersten Teil deiner Reise zu deinen »Big Five
for Life« lernst du deine ganz persönlichen
Werte besser kennen.

DISCOVERY -SEMINAR — 2 TAGE: ENTDECKE DEINE BIG FIVE FOR LIFE:

Schritt für Schritt entdeckst du hier deine Her-
zenswünsche. Die 5 Dinge, die du tun, sehen und er-
leben willst.

- 27.-29. September 2019 Zürich
- 04.-06. Oktober 2019 Wien
- 11.-13. Oktober 2019 Düsseldorf
- 18.-20. Oktober 2019 München
- 25.-27. Oktober 2019 Hamburg
- 08.-10. November 2019 Zürich
- 22.-24. November 2019 Leipzig

DO-IT!-SEMINARE:

Finde deinen Zweck der Existenz: Du wirst
erkennen wie alles zusammenhängt und eine
innere Sicherheit gewinnen, die dir neue
Orientierung und Stärke für die Zukunft gibt.

- 25.-26. Oktober 2019 Zürich
- 02.-03. November 2019 Hamburg

SPEZIALSEMINARE:

Entdecke an einem idyllischen Ort in der Natur
Deine Big Five for Life und was wirklich zählt
im Leben.

- 21.-24. September 2019
Discovery PLUS-Seminar
am Grundlsee (Österreich)
- 26.-28. September 2019
DO-IT! PLUS-Seminar
am Grundlsee (Österreich)
- 03.-05. Januar 2019
Intro / Discovery-Weekend
im Toggenburg (Schweiz)

ANMELDUNG UND MEHR INFORMATIONEN UNTER

WWW.JSANDFRIENDS.COM



—
INTERVIEW MIT JOHANNES GUTMANN

Anders, aber mit Sinn!

Sein Weg war und ist unkonventionell: Johannes Gutmann hat vor 30 Jahren im Waldviertel in Österreich angefangen, Bio-Kräuter zu verkaufen, und wurde dafür als Spinner bezeichnet. Aber er hat auf seinen Bauch gehört und sich konsequent auf den Sinn seines Tuns ausgerichtet. Heute ist die Firma Sonnentor ein internationales Unternehmen, das allein im Waldviertel mehr als 300 Menschen Arbeit gibt. — Auf der Biofach-Messe habe ich mit dem Mann in der Lederhose und dem herzlichen Lachen über den Sinn seines Tuns gesprochen.

Was ist Sinn für dich?

Es gibt Sinnvolles und Sinnloses. Als ich mich vor 30 Jahren selbstständig gemacht habe, setzten die Bauern schon Spritzmittel ein. Ich habe mich gefragt, warum sie die eigenen Felder spritzen, aber das, was sie selbst essen, nicht spritzen. Das ist ja doppelbödig und sinnlos!

Ich habe meinen Sinn sehr schnell in meiner Andersartigkeit, in meinem anderen Reden und Umgang mit anderen Menschen gefunden und mich danach ausgerichtet. Bio war damals in Österreich nicht angesagt. Was ist das denn? Die kleinsten Äpfel und die hässlichsten Kartoffeln! Ich bin sooft als Spinner und Idiot verlacht worden! Aber wie Wilhelm Busch gesagt hat: Ist der Ruf erst ruiniert,

lebt's sich gänzlich ungeniert. Damit ging es mir gut! Das war für mich nicht nur sinnvoll, sondern Sinn erfüllend.

Was macht für dich heute sinnvolles Arbeiten aus?

Ich glaube täglich an das, was ich tue. Alles, was ich von anderen verlange, mache ich selbst auch. Seinerzeit musste ich alles selbst machen. Heute darf ich das alles teilen. Ich bin der Vorturner, aber die anderen müssen nicht genauso turnen wie ich. Sie können ja gerne die Übung anders machen, aber bitte mitmachen! Und die Mitarbeiter sind alle voller Begeisterung dabei.

Es macht für mich Sinn, wenn ich Geschichten

davon erzählen kann, wie sich die Menschen schön langsam dem Weg immer mehr angenähert haben, bis sie plötzlich Fans wurden und gesagt haben:

»Wir haben vieles andere probiert, aber du bist uns übriggeblieben.« Jeder in der Wirtschaft sollte danach trachten, Fans zu generieren, nicht nur Kunden, die heute das kaufen und morgen dieses, nur weil irgendein Marktschreier lauter gerufen hat oder etwas schöner macht. Ein Fan kritisiert dich auch manchmal, aber nicht grundlos, sondern weil er dir helfen will. Diese Hilfe habe ich von Anfang an angenommen. Der erste Tee hieß »Morgenmuffel-Tee«. Als ich damit ins Geschäft kam, hat mir der Besitzer gesagt, den Tee könne ich gleich wieder mitnehmen. Das kaufe keiner. Ich solle irgendetwas drauf schreiben, was gute Laune macht. So ist der Gute-Laune-Tee entstanden. Ich habe immer den direkten Kontakt zu den Menschen gesucht, die verstanden haben, warum meine Produkte anders aussehen, mehr kosten, aber auch mehr Sinn geben.

Ich bemühe mich täglich um gute Stimmung, indem ich meinen MitunternehmerInnen erzähle, was ich mache, damit es mir gut geht. Ich handele nach dem Leitsatz: Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu. Den kannst du wirtschaftlich einsetzen, indem du das einhältst, was du versprochen hast. Sei langfristig partnerschaftlich und ehre und achte deine Partner.

Ist der Sinn etwas, das deine MitunternehmerInnen, wie du sie nennst, zusammenhält?

Jeder steht an seiner Stelle nicht isoliert, sondern es ist eine breite Vision, die jeder und jede mitträgt. Es muss von Anfang an gelebt werden. Die Mitarbeiter machen es nicht nur für sich, sondern für die Gemeinschaft. Wir sind gemeinwohlorientiert und werden ganz transparent von der Gemeinwohloökonomie auditiert. Das ist für uns die messbare Nachhaltigkeit.

Wenn aber die Zahlen-Heinis Einzug halten, ist alles schneller in Gefahr, als wir denken. Bei uns gibt es auch keine Provisionen. Wir zahlen ordentlich und wir zahlen gerne, aber



wer bei uns im Vorstellungsgespräch gleich nach Provisionen fragt, auch im Außendienst, kommt nicht rein.

Viele haben nicht verstanden, warum wir auf unseren Produkten die Bauern abbilden. Aber warum sollen wir sie nicht zeigen? Wir haben eben »Stockhalter« und keine »Stakeholder«. Das ist ein bisschen frech, ein bisschen witzig, unkonventionell. Wie die Lederhose. Viele haben schon etwas Gutes gemacht und hören dann irgendwann auf und laufen etwas nach, das sie schöner finden, das mehr glänzt, mehr bringt – und schon ist der Weg verloren.

Was möchtest du anderen mitgeben, was sinnvoll ist?

Alles, was sie bewusst machen und hinter dem sie stehen, ist sinnvoll. Alles, was sie nicht unternehmen, ist sinnlos. Es geht immer nur ums Tun, sinnhaftes Tun und Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Dann würde es auf der Welt anders aussehen. Dann würde keiner mehr eine Plastikflasche achtlos wegwerfen, wenn es keiner sieht. Jeder trägt zum Klimawandel bei. Ich auch. Aber es gibt jetzt schon Möglichkeiten, Bäume zu pflanzen, Dächer zu begrünen und viele Dinge, um wieder Co2 zu binden. Kompostprojekte, Bio-Kohle, unendliche Möglichkeiten! Das kann jeder machen, aber es muss erst im Bewusstsein sein. Es muss nahegebracht werden, dass es sinnhaft und das andere sinnlos ist.

Wie ist es denn mit den wirtschaftlichen Zwängen – kann es immer nur nach dem Sinn gehen?

Es ist mir von Anfang an gelungen, davon zu leben. Du selbst bist der Parameter, wie viel du zum Leben brauchst. Diese Lederhose ist 95 Jahre alt. Ich habe sie schon bei der ersten Biofach-Messe getragen. Alle haben geguckt und gesagt, was ist das für ein Spinner! Daraus sind viele Gespräche entstanden. Viele fanden das witzig. Ganz originelles Höschen – wo kommst du denn her? So bin ich ins Gespräch gekommen und die Lederhose wurde zum Star. Eine Hose, die mich nichts gekostet hat. Ich habe sie von meinem Vater ge-





schenkt bekommen. Nimm sie mit, die braucht bei uns kein Mensch. Für mich ist das immer noch eine Erinnerung an meinen Vater und an die Anfänge. Die Hose bringt mir alles, was ich zum Leben brauche. Das sind die Wurzeln. Sie ist schon dreimal geflickt worden, aber hält noch immer.

Ich brauche nicht viel und bin auch heute noch sehr bescheiden unterwegs. Ich esse wie alle in unserer Firma zu Mittag. Ich habe mir immer soviel aus der Firma genommen, dass ich gerade genug hatte. Das Schöne ist, es bleibt unterm Strich immer mehr übrig.

Wir haben viele Dinge, die gerade deswegen gewachsen sind, weil wir anders gedacht haben als die anderen. Es gibt bei uns keine Vorgabe, dass wir nächstes Jahr ein bestimmtes Wachstum haben müssen. Geld ist für mich nichts anderes als Energie, die ich in Bahnen leite. Wir investieren immer nur in unsere Projekte. Wenn zu viele Kosten anfallen, dann drehen wir am Schraubchen und korrigieren konsequent.

Kann man es lernen, sich nach dem Sinn zu orientieren?

Wenn du das Herz am richtigen Fleck hast und hineinspürst, was du anders machen kannst als die

anderen, dann zeigt die Kompassnadel auf richtig. Wer das nicht schafft und nur auf die Ratio hört, ist verraten. Jedes Mal, wenn ich mich auf mein Hirn verlassen habe, war ich schon verlassen. Wenn ich mich auf mein Herz und meinen Bauch besonnen habe, lag ich immer richtig. Das kann man lernen. Mit jeder Erfahrung wird man sicherer und vertraut mehr darauf.

Ich werde auch oft herausgefordert. Wenn ein Industrieboss kommt und sagt, »Du hast eine gute Marke aufgebaut, wir wollen das jetzt in 3000 Geschäften in Deutschland breit ausrollen« und ich mich dabei verraten würde, lasse ich es. Ich habe so vielen Menschen gesagt, dass ich es nicht tue. Warum sollte ich? Ich habe genug zu essen und meiner Familie geht es gut. Meine Mitarbeiter sind motiviert. Wir folgen dem Sinn, den wir vor 30 Jahren hatten. Ich weiß ja, wie es geht: Heute lieben sie dich, morgen drücken sie dich und übermorgen bist du weg vom Fenster. Weil du deine Idee verraten hast und nicht an dich selbst geglaubt hast. Es macht mich sehr glücklich, nein sagen zu können.

Was ist dein Lieblingstee?

Ganz klar, der Gute Laune Tee. Der begleitet mich von Anfang an.



(Das Interview führte Anita Maas.)



Buch-Tipp: Wer spinnt, gewinnt!

Viele gehen weg und einer bleibt: Johannes Gutmann erkannte schon früh die Kraft des Waldviertels. Die wichtigsten Prinzipien hat er sich bei den Bauern seiner Region abgeschaut. Denn das raue Klima bringt nicht nur aromatische Kräuter hervor, sondern auch Menschen mit einer gesunden Portion Rebellion im Blut. So wird man erst gar nicht verführt, mit der Masse zu gehen – der eigene Weg ist das Ziel. Gutmann glaubt an ein gutes Leben für alle und beweist

mit seinem Unternehmen SONNENTOR, dass Wirtschaft und nachhaltige Werte höchst erfolgreich zusammengehen, wenn man beides konsequent lebt. Inspirierende Geschichten über Freude, Mut und Bauchgefühl erzählt der Bio-Pionier auch in seinem Buch: »Wer spinnt, gewinnt!« Darin gibt Gutmann eindrucksvolle und private Einblicke in seinen Lebensweg und zeigt, dass die meisten Krisen in Wahrheit Chancen sind. Ein Buch, das inspiriert, Neues zu wagen und an die eigenen Ideen zu glauben.

Erschienen im Styria-Verlag.

Erhältlich unter: www.sonnentor.com



MARIO KESTLER

SINNFINDUNG IN UNTERNEHMEN

EIN PRAXISBEISPIEL

NICHT ZU WISSEN, WELCHEN BEITRAG
DIE EIGENE ARBEIT IM UNTERNEHMEN LEISTET,
IST FRUSTRIEREND.

Vor einigen Jahren wurde mir in einem Team-Workshop die Frage gestellt: »Woran bemerkst du am Abend, dass du einen gelungenen Arbeitstag hinter dir hast?« Im kollegialen Coaching hatten wir uns geholfen, bei den Antworten tiefer zu gehen. Schnell stellte sich heraus, dass das Gelingen nicht an vordergründigen Erfolgen wie dem Erreichen von Tageszielen oder abgearbeiteten Aufgabenlisten erfahrbar wird. Ein gelungener Arbeitstag beruht auf individuellen Motiven, auf persönlichen Werten und der Frage, was einem wirklich sinnvoll erscheint. Klar: Den Arbeitstag mit all seinen Aufgaben gut hinter mich zu bringen, ist die Voraussetzung fürs Gelingen. Aber ein zufriedenes Lächeln, ein Gefühl von Erfüllung überkommt mich, wenn ich mit und bei meiner Arbeit dazu beitragen konnte, dass ein anderer Mensch einen Schritt weitergekommen ist. Dass ich in dem Moment einen Nutzen für jemand anders stiften konnte, gibt mir das Gefühl, sinnvoll zu sein.

Wir haben uns diese Sinnfrage auch für unser Unternehmen, die Haufe Akademie, gestellt. Der Blick fürs Ganze geht durch die Arbeitsteilung vielen von uns verloren. Ich habe immer wieder und verstärkt beobachtet, dass sich die Freude vieler Kolleginnen und Kollegen über das Erreichte zunehmend auf herunter gebrochene Bereichsziele bezog. Welche nutzenstiftende Wirkung das Unternehmen insgesamt entfaltet, war für viele kaum noch erfahrbar. Die Start-up-Atmosphäre, die ich aus den Anfangsjahren der Haufe Akademie kannte, war durch den Erfolg verloren gegangen. Oder anders gesagt: Unser Know-how wurde immer größer, unser Know-why immer kleiner. Dabei müsste doch das Markenversprechen eines Unternehmens alle beflügeln und inspirieren! Und idealerweise einen Sinn für die Gesellschaft stiften. So wie ein einzelner Mensch Sinn erfährt, wenn er zu etwas beitragen kann, das größer ist als er selbst. Ich bin überzeugt: Je größer eine Organisation wird, desto wichtiger wird, dass die Menschen in der Organisation den Kern kennen, der dem Unternehmen Identität und Sinn stiftet. Eine zunehmend kennzahlengetriebene Organisation hat auf Dauer nicht mehr die Leidenschaft und Motivation, um innovativ zu sein und Kunden wirklich zu begeistern.

ETWAS BEDEUTSAMES BEWIRKEN

Wie können wir den Sinn unseres gemeinsamen Schaffens klar herauskristallisieren? Über Workshops nach der ›Eigenland‹-Methode kamen wir schnell auf eine Antwort: Zunehmende Komplexität, Beschleunigung und Unsicherheit setzen Menschen und Organisationen heute stark zu. Sich selbst weiterzuentwickeln, ist zwingende Voraussetzung, will man der Veränderung begegnen und in der gestaltenden Rolle bleiben. Doch Entwicklung fällt oft schwer, sie kostet Zeit und Überwindung. Wir, die Haufe Akademie, wollen es Menschen und Organisationen leichter machen, sich zu entwickeln.

Dass wir uns nicht mehr als Anbieter von Seminaren, Trainings und Qualifizierungsprogram-

men verstehen, sondern als Entwicklungserleichterer, inspiriert zu einem viel umfassenderen Denken. Natürlich sind Seminare etc. weiterhin nutzenstiftender Kern unseres Angebotes, doch der Anspruch, Entwicklung zu erleichtern, wirft eine Reihe drängender Fragen auf: Was können wir daneben und darüber hinaus tun, um Entwicklung zu erleichtern? Welche Dienstleistungen, welche Technologien, welche Beratungskonzepte können noch unterstützen? Wie wirken sich unsere Leistungen tatsächlich auf das (Berufs-) Leben unserer Kunden aus? Welche Faktoren behindern Entwicklung – und wie können wir dem entgegenwirken? Wie ändern sich Lerngewohnheiten und wie sieht neues Lernen in Organisationen künftig aus? Wie gelingt der Transfer des Gelernten in die Praxis?

Während der Arbeit am neuen Selbstbild des Entwicklungserleichterers dachte ich immer wieder an meine eigenen Reflexionen, an die tiefe Freude, die ich empfinde, wenn mir Momente bewusst werden, in denen ich anderen einen Schritt weiterhelfen konnte. Eine Vision drängte nach vorn: Wäre es nicht herrlich motivierend, wenn wir Vergleichbares gemeinsam als Organisation erleben könnten? Einmal zusammen innehalten und es uns erlauben, uns daran zu erfreuen, dass wir nicht nur dazu da sind, das Unternehmen Haufe Akademie wirtschaftlich erfolgreich zu betreiben, sondern dass wir im Leben anderer Menschen etwas Bedeutsames bewirken? Dass wir den wirtschaftlichen Erfolg deswegen brauchen, um noch besser unseren Zweck zu erfüllen – und nicht umgekehrt?

DAS PROJEKT

Gut 320 Mitarbeitende können aber nicht nachverfolgen, ob und wie sie mit ihrer Arbeit jährlich 180.000 Kunden tatsächlich unterstützen. Wir haben lange diskutiert, wie wir das dennoch realisieren können. Irgendwann hat sich dabei eine Projektidee herausgeschält: Wie wäre es, wenn wir 15 Menschen mit ganz unterschiedlichen Ausgangssituationen zwei Jahre lang kostenfreien und unbegrenzten Zugang zu unserem gesamten Angebot geben würden?

Inklusive eines persönlichen Coaches über die gesamte Zeitdauer? Und wenn wir diese Menschen auf ihren Entwicklungswegen mit der Kamera begleiteten?

Am Ende hätten wir eine Sammlung echter Geschichten, die unseren Mitarbeitenden den Sinn ihrer Arbeit vor Augen führen. Wir könnten diesen Film zusammen ansehen und gemeinsam erkennen, welche Resonanz unser Tun bewirkt, egal wie kleinteilig uns unsere jeweiligen Aufgaben im Arbeitsalltag erscheinen mögen. Und wir würden in den exemplarischen Entwicklungsgeschichten sicher viel Lernstoff für uns selbst finden, um als Entwicklungserleichterer besser zu werden. Wenn wir am Ende mit diesem Projekt weitere Menschen und Unternehmen ermutigten, sich wirklich ihrer Entwicklung zu widmen und ihr den Stellenwert einzuräumen, den sie verdient: Dann wäre das eine weitere Erfüllung unseres Unternehmenszwecks.

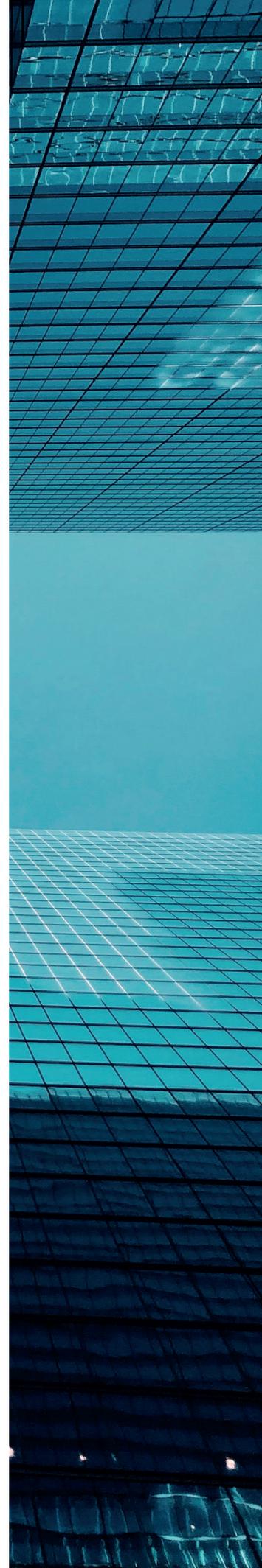
Die Idee für das Projekt *s.mile* war geboren. Wer sollten die Teilnehmer sein? Wir haben uns Menschen gewünscht, die ganz unterschiedliche Schritte vor sich haben würden:

- *Fachleute, die in sich verändernden Unternehmen plötzlich neuen Anforderungen gegenüberstehen*
- *Führungskräfte, die mit neuen Einstellungen zu Agilisierung und Selbstorganisation umgehen wollen*
- *Rückkehrer ins Berufsleben, z.B. nach der Familienpause*
- *Gründer, die sich nach Produkt und Vermarktung nun um Unternehmensstrukturen und Prozesse kümmern müssen*
- *Geflüchtete, die in völlig neuer Umgebung ihre berufliche Zukunft aufbauen müssen.*

DAS SHARED WHY

Wir Menschen sind soziale Wesen und nur wenig bringt uns mehr Luft unter die Flügel, als wenn uns gemeinsam ein großes Werk gelingt. Aber unsere Unternehmung muss einen Sinn erfüllen, der größer ist als das Unternehmen selbst (›*Corporate Why*‹). Und die Art, wie jeder sich einbringen kann, muss jedem Menschen auch ermöglichen, seinem individuellen Entwicklungsweg zu folgen (›*Personal Why*‹). Die Aufgabe von Führung liegt darin, einen Raum zu eröffnen, in dem jeder Mensch in der Organisation seine persönliche Schnittmenge zwischen dem *Corporate Why* und seinem *Personal Why* herausarbeiten kann, das ›*Shared Why*‹. Im Finden und Erforschen des ›*Shared Why*‹ entstehen Commitment und Begeisterung, die letztlich auch der Kunde spürt. Die Menschen im Unternehmen sind dann keine Humanressourcen mehr, die dazu dienen, einen Unternehmenserfolg zu realisieren. Vielmehr spüren sie, dass das Unternehmen aus Menschen besteht, die sich gegenseitig in der Erfüllung ihrer Ziele, manchmal Träume, unterstützen und dabei Sinn erfahren. Letztendlich geht es immer um gelingende Beziehungen unter Menschen.

Dazu zählen nicht nur die Mitarbeitenden im Unternehmen. Kunden, Partner und Dienstleister außerhalb des Unternehmens und nicht zuletzt



die Gesellschafter oder Aktionäre haben ihre ganz eigenen Motive, Ansprüche und Perspektiven, so dass sich viele unterschiedliche *Shared Whys* herausbilden. Das Unternehmen ist der Ort, an dem die Ausformung dieser Schnittmengen organisiert wird: Durch Kommunikation unter den Beteiligten, durch Leistungen und Produkte, durch Services, durch Zusammenarbeit. Um erfolgreich zu sein, organisieren sich Unternehmen um diese Ansprüche herum und optimieren, das eigene Corporate Why fest im Blick, die Shared Whys aller Beteiligten. Nur in der Anerkennung des Whys des jeweils anderen lässt sich gemeinsam am Shared Why arbeiten.

DER ENTWICKLUNG RAUM GEBEN

In unserem *s.mile*-Projekt konnten wir erfahren, dass es einen gemeinsamen Nenner gab, so unterschiedlich die Ausgangslagen und Ziele auch waren, Entwicklung möglich, gar leichter zu machen. Ihr Raum zu geben und sich ihr über Lippenbekenntnisse hinaus auch tatsächlich zu widmen, war für alle Beteiligten ein Erfolgsfaktor, dem Erleben von Sinn nahe zu kommen. Menschen für

den wirtschaftlichen Erfolg zu verzwecken ist kein gutes Rezept für gelingende Beziehungen. Sich gegenseitig in der Potentialentfaltung zu unterstützen und die Wirkung dieser Entwicklung einander zur Verfügung zu stellen, ist ein würdevoller Umgang miteinander. Es wäre höchst verwunderlich, wenn dabei nicht auch wirtschaftlicher Erfolg für alle Beteiligten entstehen sollte. In unserem *s.mile*-Projekt konnten wir sehen, dass es letztlich dem Unternehmen nützt, wenn Coachee und Coach die Entwicklungsziele eigenständig setzen, ohne dass das Unternehmen Einfluss nimmt. So wie das Loslassen, das Nicht-Einmischen des Unternehmens in die Entwicklung von Mitarbeitenden, eine Freiheit gewährt hat, die letztlich zu stärkerer Verbundenheit geführt hat.

Nach zwei Jahren gab es eine interne Veranstaltung mit allen MitarbeiterInnen, bei der die TeilnehmerInnen des Projektes auf die Bühne kamen und von ihren Erfahrungen berichteten. Wir waren an einem Moment angekommen, in dem wir gemeinsam den Sinn unserer Arbeit erfahren und spüren konnten. Und das nicht durch eine klassische Ansprache vom Chef, sondern durch die persönliche und emotionale Begegnung mit unseren Kunden. Das war ein wichtiger Entwicklungsschritt auch für uns: an unseren Kunden lernen, wofür es uns gibt. Letztlich



haben wir das *Shared Why* erlebt und unser Corporate Why erfüllt: Entwicklung erleichtern! Ein echter ›Augenhöhe-Moment‹ mit respektvoller Wertschätzung in beide Richtungen.

Während ›*Purpose Driven Companies*‹ in aller Munde sind, stehen wir noch ganz am Anfang, wie das Streben nach Sinnerfüllung in den Unternehmenskontext Einzug hält. Auch die Definition von Erfolg ändert sich. Ging es früher vor allem darum, Ziele zu erreichen, meist materielle, steht heute häufig die Freude am Gelingen im Vordergrund. In einer zunehmend vernetzten Welt, in der Kooperation der Schlüssel für Gelingen ist, zählt das ›Wir‹ stärker als das ›Ich‹ oder ›Du‹. Die Leistungsorientierung bemisst sich nicht daran, etwas besser zu sein als die anderen, sondern daran, ob man selbst besser wird, als man es vorher war. Die eigene Entwicklung und ihre Wirkung auf andere wird zur Sinnachse unseres Tuns.



Mario Kestler ist Geschäftsführer der Haufe Akademie. Er initiierte das s.mile-Projekt, das Teilnehmern für zwei Jahre kostenfreien Zugang zum gesamten Qualifizierungsprogramm der Haufe Akademie sowie zu persönlichen Coachings ermöglichte.

www.entwicklung-erleichtern.de

HAUFE.
AKADEMIE | Alles wird leicht.

15 MENSCHEN. 2 JAHRE. 1000 MÖGLICHKEITEN.

Was wird möglich, wenn Menschen sich ohne Limit und ohne Vorgaben ihrer Entwicklung widmen?

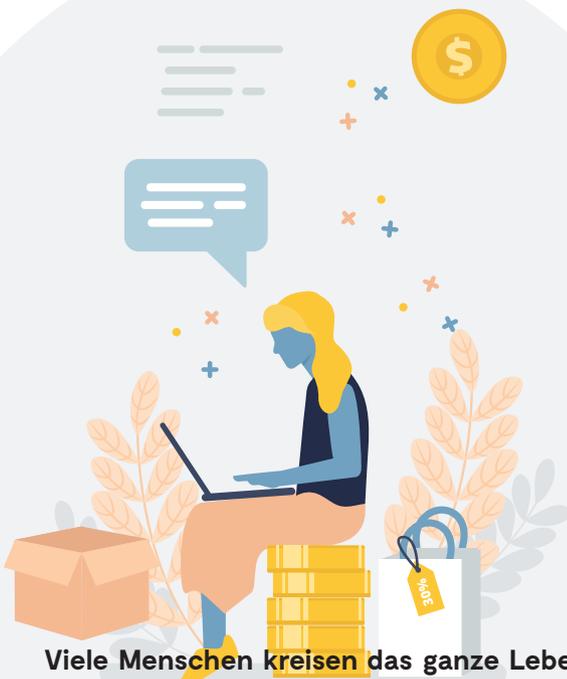
Im einzigartigen Projekt s.mile konnten 15 Menschen 2 Jahre lang uneingeschränkt das komplette Angebot der Haufe Akademie nutzen und wurden gleichzeitig von einem persönlichen Coach begleitet.

S.mile zeigt, was geschehen kann, wenn sich Mitarbeiter selbstbestimmt entwickeln können und Unternehmen Räume für Lernen und Veränderung öffnen. Lassen Sie sich von den berührenden Entwicklungswegen inspirieren.

Alle Informationen rund um Projekt, Buch und geplante Filmvorführungen unter

www.entwicklung-erleichtern.de





FREIWERDEN DURCH DEN BEWUSSTEN UMGANG MIT GELD

— ANETTE WEISS

Viele Menschen kreisen das ganze Leben lang um das Geld. Das ist nicht sinnvoll. Sie haben sich zum Sklaven des Geldes gemacht, obwohl das Geld uns dienen sollte und nicht umgekehrt. Durch exorbitanten Konsum rennen wir dem Geld immer mehr hinterher und werden gierig nach noch mehr. Wenn wir selbst Verantwortung übernehmen und wissen, was wir brauchen und wie wir es erreichen, können wir entspannt das Leben genießen.

Wie viel Geld möchte ich haben?

Zuerst einmal sollte jeder für sich definieren, wie viel Geld er oder sie haben möchte und genau festlegen, wofür das Geld ausgegeben werden soll. Dann muss ich mir überlegen, ob ich bereit bin, den Preis dafür zu zahlen. Möglich ist alles. Ich kann viel Geld verdienen, aber dann habe ich nicht die gleiche Lebensqualität, arbeite viel, muss viel lernen und bereit sein, ein Risiko einzugehen. Darüber muss ich mir bewusst sein. Dann muss ich hinterfragen, ob das wirklich mein Ziel von innen heraus ist, oder ob ich den Lamborghini oder die Gucci Handtasche nur haben möchte, um sie den anderen da draußen zu zeigen.

Es gibt so viele verschiedene Lebensmodelle. Jeder muss für sich das passende finden. Manche arbeiten in jungen Jahren bewusst ganz viel und geben wenig Geld aus, damit sie mit 40 Jahren so viel zur Seite gelegt haben, dass sie den Rest des Lebens sparsam davon leben können.

Wenn du dir also Gedanken darüber gemacht hast, wie hoch dein Lebensstandard sein soll, dann kannst du zum einen die Einnahmenseite optimieren, zum anderen die Ausgaben kontrollieren.

Als erstes findet man über das Führen eines Haushaltsbuches eine Zahl, z. B. 2000€, die ich im Monat zur freien Verfügung haben möchte. Wie komme ich

dahin, wenn im Moment nur 1500€ übrig bleiben? Ich kann die Einnahmenseite verbessern, indem ich z. B. eine Gehaltsverhandlung führe oder im Nebenerwerb Geld verdiene mit etwas, das ich sonst noch gut kann. Auf der anderen Seite kann ich auch auf der Ausgabenseite schauen, wie ich meinen Konsum reduzieren kann, ohne mich einschränken zu müssen.

Wie kann ich die Ausgabenseite optimieren?

Indem ich ganz konkret die regelmäßigen Kosten betrachte wie z. B. die Strom- und Handytarife. Auch Lebensmittel sind eine wichtige Position im Haushaltsbuch. Gehe ich vier Mal in der Woche einkaufen und wenn etwas übrigbleibt, werfe ich es weg, oder mache ich mir einen Kochplan und kaufe gezielt das ein, was ich brauche? Kochen zu lernen hat ein großes Sparpotential. Das schließt ja nicht aus, dass ich einmal in der Woche essen gehe. Ich gehe nur mit dem Konsum viel bewusster um. Ebenso mit Kleidung. Muss ich jeden Sommer die neueste Mode tragen oder bin ich ehrlich genug zu mir, dass mir die neue Mode gar nicht steht und ich dafür kein Geld ausgeben muss? Wenn du schon als junger Mensch Geld zurücklegst, entwickelt es sich in deinem Leben zu einem guten Polster weiter. Das ist gar nicht so schwer und muss keinen großen Verzicht bedeuten. Von dem, was mehr reinkommt als du brauchst, legst du die Hälfte zurück. Die andere Hälfte steht dir für besondere Ausgaben zur Verfügung, so dass du dich gar nicht so sehr einschränkst und dir nichts versagen musst.

Welches Wissen brauchen Menschen, um eigenverantwortlich mit Geld umgehen zu können?

In der Schule und auch danach wird uns nicht beigebracht wie wir eigenverantwortlich mit Geld umgehen. Das ist ein großer gesellschaftlicher Fehler,

der zu ganz viel Neid führt. Die Menschen nehmen das Ruder nicht selbst in die Hand, sondern übertragen dem Staat die Verantwortung für ihre Rente und dem Arbeitsamt für einen Job. Aber der Staat ist nicht verantwortlich für uns. Das ist so ähnlich wie mit der Gesundheit. Ich kann auch nicht sagen, der Arzt oder das Krankenhaus soll mich gesund machen. Ich muss mich auch selber schlau machen und schauen, was ich selbst zu meiner Gesundheitserhaltung beitragen kann.

Am besten lernt man über Zahlen, weil man über ein handfestes Ergebnis nicht diskutieren kann. Man kann ganz genau ausrechnen, wie ich meine selbst gesteckten Ziele erreichen kann.

Was mache ich, wenn ich Geld anlegen möchte?

Es gibt fünf Möglichkeiten, Geld anzulegen:

- ✳ **vermietete Immobilien**
- ✳ **Bankanlagen**
- ✳ **Aktien**
- ✳ **Anleihen (Unternehmens- und Staatsanleihen)**
- ✳ **Rohstoffe**

Versicherungen sind keine Geldanlagen und haben immer und ausschließlich den Sinn, ein Risiko abzusichern. Eine Rentenversicherung sichert das Risiko ab, dass mir kein Geld zufließt, wenn ich selber keines mehr verdienen kann. Das ist anders z. B. mit einer vermieteten Immobilie. Eine Eigentumswohnung kannst du auch später wieder verkaufen, wenn du in Rente bist, und hast dann eine große Summe Geld zur Verfügung, die du verleben kannst. Man ist damit also deutlich flexibler. Bei einer Rentenversicherung kommt jeden Monat ein fester Betrag. Wenn du stirbst, hört die Zahlung auf. Bei einer vermieteten Immobilie bekommst du auch jeden Monat Geld und wenn du stirbst, ist die Immobilie trotzdem noch da.

Wie wirken sich Zins und Zinseszins aus?

Zins und Zinseszins ist das meist unterschätzte Mittel reich oder arm zu werden, weil wir uns nie Gedanken darüber machen. Ein Gegenpart zu Zins und Zinseszins ist die Inflation. Diese beiden lassen wir bei unserem Finanzdenken oft komplett außen vor, so dass sie uns das Genick brechen können. Den Einfluss können wir nur über das Rechnen lernen, weil wir Zinseszins nicht in Potenzen denken können.

Wenn ich heute ausrechne, dass ich im Alter 1000€ brauche, kann es sein, dass ich durch die Inflation über die Jahre hinweg für die gleiche Kaufkraft 1800€ im Alter brauche. Das muss ich wissen, dann kann ich für 1800€ vorsorgen und falle im Alter nicht aus allen Wolken.

Bei der Geldanlage gilt es zu berücksichtigen, dass auch aus kleinen Beträgen, wenn genug Zeit da ist, große Summen entstehen können. Wenn du 25 Jahre lang jeden Monat 50€ mit 4% angelegt hast, hast du eine schöne Anzahlung, dass du von der Bank einen günstigen Zinssatz für eine Wohnung zum Vermieten bekommen kannst, weil du Eigenkapital mitbringst.

Wie könnte eine Strategie für jemanden aussehen, der seine Finanzen selbst in die Hand nimmt?

Ganz wichtig: Ein finanzgebildeter Mensch nimmt keine Kredite auf, es sei denn als Hypothekenkredite für eine Immobilie und kleine Autokredite.

Bei Immobilien ist es ratsam, zuerst eine vermietete Immobilie zu kaufen und dann erst über das selbstgenutzte Eigenheim nachzudenken. Ich reduziere mein Risiko und kann im Zweifelsfall die vermietete Immobilie schnell verkaufen oder habe eine gute Altersvorsorge.

Ich fange also mit einem kleinen Fonds-Sparplan an, bis ich eine Wohnung finanzieren kann, die ich vermiete.

Jeder kann das, es ist gar nicht so viel Arbeit und es ist ein wichtiger Schritt in Richtung Eigenverantwortung, der dir hilft. Es ist viel leichter, deinen Sinn des Lebens zu verfolgen, wenn du dich finanziell abgesichert weißt. Das Geld ist wie der Treibstoff, der dich durchs Leben bringt. Es kommt darauf an, dass du dir Gedanken darüber machst, ob du mit einem kleinen Moped durchs Leben fahren möchtest oder mit einem Ferrari. Dann gehst du zielgerichtet vor und baust dir dein Leben so auf, wie du es dir wünschst.



Anette Weiß hat als Bankfachwirtin und Investment-spezialistin 20 Jahre in einer Bank Menschen zu ihren Finanzthemen beraten. Seit 2010 bietet sie unabhängige Finanzbildung an: mit Workshops, Kursen und Coachings, ob on- oder offline.

www.finanzbildung.jetzt



Foto: Christian Schwier

IM WALD ZUR BESINNUNG KOMMEN

—
JÖRG MEIER

BEWUSST SCHAUEN, HÖREN, RIECHEN, TASTEN: WALDBADEN IST DIE KUNST, SICH MIT ALL UNSEREN SINNEN MIT DER NATUR ZU VERBINDEN. SO BESCHREIBT DR. QING LI VON DER UNIVERSITÄT TOKIO, EINER DER FÜHRENDEN WALDMEDIZINER WELTWEIT, SHINRIN YOKU.

In Japan längst in der öffentlichen Gesundheitsvorsorge etabliert, entwickelt sich Shinrin Yoku – auf deutsch Waldbaden – auch hierzulande zu einer grünen Welle. Waldbaden baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und hat einen positiven Einfluss auf die mentale Verfassung. Wer den Wald mit allen Sinnen erlebt, genießt eine sinnliche Erfahrung der ganz natürlichen Art. Wenn ich Seminarteilnehmer durch meinen Wald über den Shinrin-Yoku-Pfad führe, kommen sie nach relativ kurzer Zeit zur Besinnung. Die eigenen Wurzeln, Werte und tief verankerten Wünsche, sich diese Themen in der inspirierenden Atmosphäre des Waldes anzuschauen, hat eine enorme Kraft. Offenbar bringt uns der intensive Kontakt zur Natur zu unserem Kern. Wer sich dem Wald öffnet, wird auch sich selbst gegenüber offener.

ÜBER DIE SINNLICHE ERFAHRUNG WALD- BADEN HIN ZUR SINNFRAGE

Was mache ich da überhaupt in meinem Job, in meiner Familie, in meinem Leben: Macht das noch Sinn? Diese Fragen spielen einen wesentlichen Punkt bei dem Themenkomplex Stress, Überlastung, Unzufriedenheit. In meiner Praxis für Psychologische Beratung und bei meinen *Shinrin Yoku-Seminaren* erfahre ich es immer wieder: Es ist nicht (nur) die Masse an Terminen, Aufgaben und Anforderungen, die Menschen in eine tiefe Frustration treibt, sondern die mangelnde Sinnhaftigkeit derselben. Und natürlich wächst daraus ein Wunsch nach Veränderung. Gepaart mit der Verunsicherung, diese überhaupt durchsetzen zu können. Wer mit seinem ungeliebten Job die Familie ernähren muss, schreibt nicht mal eben so die Kündigung. Veränderung äußerer Umstände braucht Zeit, einen guten Plan B sowie vor allem Selbstvertrauen. Was sinnenleerten Menschen meist fehlt. Veränderung der inneren Haltung ist jedoch sofort möglich. Für meine Wald-Seminare habe ich dazu folgende Übung entwickelt:

Betrachte die Wurzeln eines prächtigen Baumes. Das kräftige Fundament für das mächtige Geschöpf. Erinnerung dich: Wie war das damals als Berufsanfänger? Was hat dich begeistert, was hat dir Freude bereitet? Warum hast du diesen Beruf gewählt? Lass deinen Blick am Stamm entlang nach oben schweifen. Wenn du bei den Ästen angekommen bist, denk an die Abzweigungen deiner Karriere. All die Stationen, die dich dahin geführt haben, wo du heute stehst. Verorte angesichts der fein verästelten Baumkrone jene Gabelung(en), an denen die Freude an der Arbeit verloren ging. Dann frage dich: Wie kannst du den Zauber des Anfangs wiederbeleben? Wie kannst du heute den Spirit von damals leben?

Warum werden Menschen Ärztin oder Krankenpfleger, Lehrer oder Journalistin? Wegen des Geldes? Wegen Ansehen oder Prestige? Die meisten Menschen wollen mehr. Sinn in ihrem Handeln, etwas bewegen. Und zwar mehr, als den Stand auf ihrem Konto! Eine Veränderung der inneren Haltung kann absolut Sinn machen und befreiend wirken. Ein Beispiel: Eine junge Biologie-Lehrerin absolvierte bei mir den Lehrgang ›Kursleiterin Waldbaden – Shinrin Yoku‹. Sie war frustriert von ihrem Job und wollte sich eine neue berufliche Perspektive aufbauen: Mit Menschen in der Natur arbeiten. Draußen sein. Raus aus den Zwängen, rein in den Wald. Belastend und verstörend empfand die Mittdreißigerin die Digitalisierung an ihrer Schule. Immer mehr Laptops, immer mehr Handys, immer mehr auffällige Kinder.

Während unseres Lehrgangs, der immer auch ein Stück Persönlichkeitsentwicklung ist, wurde ihr klar, dass eben dort in dieser von ihr ungeliebten digitalen Welt ihr sinnerfülltes Handeln liegt. Dort kann sie Kindern und Jugendlichen Wertorientierung geben, einen angemessenen Umgang mit digitalen Medien lehren und für die Natur begeistern. Während der Woche bei mir im Wald konnte die Lehrerin einen neuen, sinnvollen Zugang zu ihrem Beruf finden. Waldbaden betreibt sie heute aus purer Freude und hat auch schon ihre Schützlinge in den Wald geführt.

Sinnlosigkeit ist allerdings nicht nur bei Beruf und Berufung ein Thema. Viele Klientinnen und Klienten beklagen eine diffuse Perspektivlosigkeit. Sie erkennen generell keinen Sinn in ihrem Tun und Sein, beklagen eine unbestimmte Unzufriedenheit, die sich nicht eindeutig an äußeren Umständen festmachen lässt. Ob im Wald oder in der Praxis: Mitunter drehen sich Coachingprozesse im Kreis. Durch die intensive Beschäftigung mit seinem Ego kann sich ein Klient in seiner Problemtrance auch festfahren. Da kann es hilfreich und befreiend sein, einen Wert zu erarbeiten, der Orientierung, Halt und Sinn stiftet.

WERT UND WALD

Mit dem Wald liegt etwas sehr Wertvolles vor uns. Die Natur und insbesondere die Bäume sind Grundlage unseres Lebens. Dies zu erhalten und zu schützen, kann dem Leben Sinn geben. Beratungen und Wald-Workshops mit ganz unterschiedlichen Charakteren zeigen immer wieder: Die meisten Menschen wollen Spuren hinterlassen. Fast alle von uns wollen der Nachwelt, das sind immerhin unsere Kinder und Kindeskiner, etwas geben. Und das sollte vielleicht doch mehr sein als Müll und Schadstoffe. Wer hier fett gelebt hat, wie die meisten in der westlichen Wohlstandsgesellschaft, der darf hier ruhig noch etwas aufräumen, bevor er geht. Wir sind auf dieser Erde zu Gast.

Eine Wertorientierung hat schon manchem Leben neuen Schwung, eine neue Richtung gegeben. Tue es doch (erst einmal) für dich! Die Liebe zur Natur ist tief in uns verwurzelt. Einen Baum pflanzen, den eigenen Garten kultivieren, Bio-Gemüse aus der Region kaufen, ein Stück Natur retten, als Erster in der Nachbarschaft Elektroauto fahren, das aus dem eigenen Sonnenkraftwerk betankt wird – alles kleine Gesten für das große Ganze. Es kommt auf den ersten Schritt an. Ist der Anfang erst gemacht, gibt es keine Grenzen mehr.

Die Glücksforschung hat bewiesen, dass ehrenamtliches Engagement tiefe Zufriedenheit schenkt.

WENN WIR ETWAS BEWEGEN, IST DAS FÜR UNS SEHR BEWEGEND.

Meine Erfahrungen aus unseren Waldbaden-Events, bei denen ich mittlerweile Hunderte von Menschen durch die Natur führen durfte: Findet der Mensch Entspannung, Erholung oder gar Heilung im Wald, so wächst in ihm das Bedürfnis, zur Erholung und Heilung des Waldes beizutragen. Gelebter Naturschutz entsteht so aus einer selbstverständlichen, inneren Haltung heraus und nicht als restriktive Vorgabe. Diese Wechselbeziehung zwischen Mensch und Natur (er-)leben wir auch im Bundesverband Waldbaden e.V., kurz BVWA. Dieser gemeinnützige Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, genau diese Botschaft ins Land zu tragen: Was der Mensch liebt, das schützt er.



Jörg Meier ist Autor, Unternehmensberater und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Seine Praxis für Psychologische Beratung und Atemtraining betreibt er in einem 300 Jahre alten Bauernhaus, das an einem Naturschutzgebiet in Sichtweite des walddreichen Wiehengebirges im Weserbergland steht. Im eigenen Forst entwickelt sich seit 2017 der erste Shinrin-Yoku-Pfad Deutschlands. Dort besuchen Teilnehmer/innen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum seine Waldbaden-Kurse, Lehrgänge und Ausbildungen.

www.shinrin-yoku.life

Impulse für dein Leben im Abo

Keine Ausgabe verpassen und versandkostenfrei (in Deutschland) liefern lassen:



- **PROBE-ABO:** 2 Ausgaben für 15,00 €
- **JAHRES-ABO:** 4 Ausgaben für 37,60 € + Geschenk!
- **FLEX-ABO:** 4 Ausgaben für 37,60 €
jederzeit kündbar
- **DIGITAL-ABO:** 4 Ausgaben für 25,99 €

**Einfach
bestellen:**

/
IM WEB-SHOP
WWW.MAAS-MAG.DE

/
PER E-MAIL
MAASMAG@ABOTEAM.DE

/
TELEFONISCH
02225 / 7085 - 349



Hol dir die APP!



SINN

maas © Vanita Uhas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

maas THEMENBAND No. 14

No.14
SINN

*Wofür
bist
du da?*

*Finde Antwort auf die wichtigste
Frage des Lebens*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF



MIT BEITRÄGEN VON

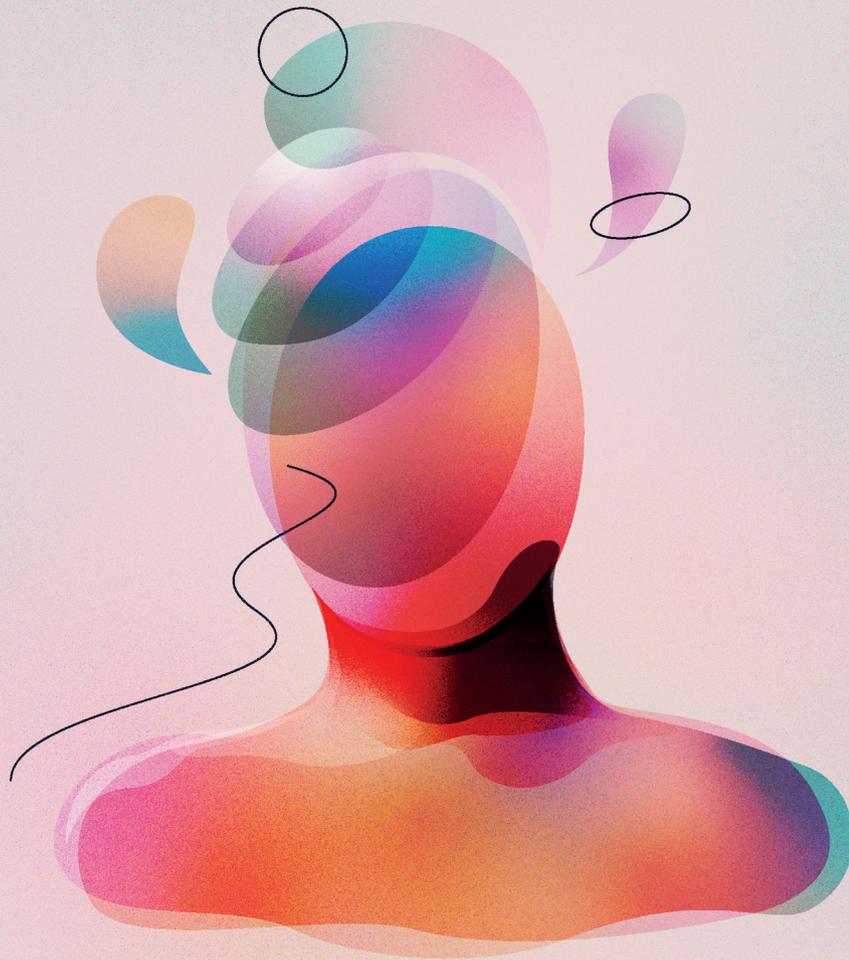
WWW.MAAS-MAG.DE

CHRISTOPH QUARCH · BEATE HOFMANN · BODO JANSSEN
GINA SCHÖLER · **SONDERTEIL: JOHN STRELECKY**

maas-mag.de

Folge uns





SPIRITUALITÄT IN DER WIRTSCHAFT MACHT SINN

—
INTERVIEW MIT DR. JENS RIESE, EHM. MCKINSEY
(MARKUS HOFELICH)

Die Themen Wirtschaft und Spiritualität klingen auf den ersten Blick wie unüberwindbare Gegensätze. Dr. Jens Riese, bis vor kurzem Senior Partner bei McKinsey und jetzt Coach und Leadership Trainer in München, ist davon überzeugt, dass der aktuelle gesellschaftliche Wandel beide Pole näher zusammenbringt.

Vor allem in der Arbeitswelt werden echte, gelebte Werte, Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung und Sinnhaftigkeit immer wichtiger. Im Interview spricht er über die zunehmende Bedeutung von Sinn im Berufsleben, die Annäherung von Wirtschaft und Spiritualität und warum sich diesem Trend kein Unternehmen mehr entziehen kann.

Immer mehr Führungskräfte und Mitarbeiter wirken innerlich leer und sind nicht wirklich von ihrem Tun erfüllt. Welche Rolle spielt der Sinn im Berufsleben?

Ich glaube, die Suche nach einem Sinn im Leben ist tief in unserer DNA verankert. Wo die Menschen ihren individuellen Sinn suchen, ist jedoch sehr unterschiedlich. Sinnfindung spielt auch in der Arbeitswelt eine wichtige Rolle. Ich kann z. B. den Sinn bei mir selbst finden, indem ich mich persönlich weiterentwickeln möchte. Aber ich kann auch meinen Sinn in einem dynamischen Team, als Teil einer erfolgreichen Firma, in der Zusammenarbeit mit Kunden oder auf gesellschaftlicher Ebene suchen.

Haben sich die Bereiche, in denen wir unseren Sinn im Berufsleben finden, in den letzten Jahrzehnten verändert?

Ja, sie haben sich stark gewandelt und gleichzeitig sind die Ansprüche der Menschen gestiegen. Das ergibt sich vor allem aus der Hierarchie der Bedürfnisse, die der Psychologe Maslow aufgestellt hat und die sich stark auf die Sinnsuche auswirkt. Ganz unten auf der Pyramide stehen die Bedürfnisse nach dem physischen oder finanziellen Überleben, die zunächst erfüllt werden müssen. So war es nach dem 2. Weltkrieg das wichtigste Ziel der Generation meiner Eltern, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben und für die eigene Familie Wohlstand zu erwirtschaften. Nachdem diese grundlegenden Bedürfnisse erfüllt waren, traten später bei den Baby Boomern und der Generation X soziale Bedürfnisse stärker in den Vordergrund, wie etwa nach Zugehörigkeit, Anerkennung im Unternehmen und Selbstverwirklichung.

Viele *Incentive-Systeme* in Firmen gehen weiterhin davon aus, dass die Mitarbeiter wie früher ticken und sich durch Gehaltserhöhungen und einen weiteren Aufstieg auf der Karriereleiter motivieren lassen. Für die jungen Generationen Y und Z reicht das jedoch nicht mehr aus. Sicher möchten auch sie Geld verdienen und Karriere machen – das wird inzwischen als selbstverständlich vorausgesetzt. Aber darüber hinaus suchen

sie auch nach einem tieferen Sinn in ihrer Arbeit. Sie wollen sich vor allem persönlich weiterentwickeln, neue Erfahrungen sammeln und einen positiven Beitrag in der Welt leisten. Dabei spielen auch Werte, Spiritualität, Nachhaltigkeit und soziales Engagement eine wichtige Rolle. Doch die meisten Firmen haben ihr Wertesystem noch nicht ausreichend darauf eingestellt und hinken dieser Entwicklung hinterher.

Erkennt Ihrer Meinung nach die Wirtschaftswelt immer mehr, wie wichtig es ist, diesen gesellschaftlichen Wandel auch im eigenen Unternehmen zu vollziehen?

Vor einigen Jahren haben viele Firmen damit begonnen, ihr Wertesystem zu verändern und in konkreten Verhaltensweisen umzusetzen. Es ist der Anfang einer Entwicklung, die sich in den nächsten Jahren verstärken wird.

Hier spielt auch das Thema *Corporate Social Responsibility* eine wichtige Rolle. Entscheidend ist, dass es sich dabei nicht lediglich um symbolische Aktivitäten wie Stiftungen oder Spendenaktionen handelt, die vom Unternehmensalltag völlig losgelöst sind.

Vielmehr müssen die Firmen ihre soziale und ökologische Verantwortung im Kerngeschäft leben. Das ist eine Herausforderung.

Doch die Unternehmen sind gezwungen, sich in Richtung echter Nachhaltigkeit, gelebter sozialer Verantwortung und sinnhafter Arbeit zu verändern, sonst wird auch ihr geschäftlicher Erfolg zurückgehen. Denn zum einen müssen sie das Risiko minimieren, ins Visier von gesellschaftlichem



Aktivismus zu geraten. Zum anderen müssen sie auf den Fachkräftemangel und »War for Talent« reagieren und sich attraktiver aufstellen, um noch hochqualifizierte Mitarbeiter und Manager für sich gewinnen zu können. Denn *High Potentials* zieht es eher zu Firmen, die sich an höheren Werten orientieren und diese auch tatsächlich im Business umsetzen.

Was bedeutet für Sie Spiritualität?

Spiritualität bedeutet für mich ein Leben, das auf Sinn, Werte, Ethik und Integrität ausgerichtet ist. Dazu gehört eine gewisse Demut vor der Schöpfung, vor etwas Größerem, das wir mehr fühlen als erklären können, und die Hingabe an die Liebe zur Welt und zu den Menschen. Ein entscheidender Aspekt der Spiritualität ist auch die persönliche Weiterentwicklung.

In den letzten Jahrzehnten hat eine zunehmende Integration der Psychotherapie in die Spiritualität begonnen. Das ist sehr spannend. Die Psychotherapie hilft den Menschen, sich selbst in ihrem wahren Wesenskern zu erkennen, alte Traumata und Verletzungen aufzuspüren und zu lösen und dadurch zentrierter zu leben. Das öffnet auch den Kanal für Spiritualität.

Häufig wird Spiritualität missverstanden als Rückzug aus der Welt, um sich Problemen und Konflikten mit anderen Menschen zu entziehen und sich nicht mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen zu müssen. Ich nenne das den spirituellen Bypass. Doch meiner Meinung nach ist es wichtig, sich in der Welt seinen persönlichen Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen. Das ist ein lebenslanger Prozess.

Was haben Wirtschaft und Spiritualität gemeinsam, was trennt sie und inwiefern passen sie zusammen?

Beide Themen waren lange Zeit getrennt und finden jetzt langsam wieder zueinander. Die Aufklärung hat das rationale Denken und die Vernunft in den Vordergrund gestellt. Durch die Säkularisierung wurde eine zunehmende Verweltlichung ausgelöst, die die Bindung des Menschen an die Religion gelockert hat. Seitdem haben sich

Wirtschaft und Spiritualität immer mehr voneinander entfernt.

Doch jeder gesellschaftliche Wandel bringt zunächst einmal viele Vorteile mit sich. Angestoßen durch die Aufklärung haben sich die Menschenrechte, Demokratie, Wissenschaft, Innovationen und ein freiheitliches Wirtschaftsmodell entwickelt. Das war wichtig. Später ergaben sich daraus auch negative Effekte, die u.a. zu drastischen Umweltproblemen und einer zunehmenden Sinnleere bei den Menschen führten.

Die Lösung der aktuellen ökologischen und gesellschaftlichen Krise liegt für mich auch darin, die Trennung zwischen Wirtschaft und Spiritualität aufzuheben und beide Pole wieder stärker in Beziehung zu bringen. Spiritualität darf nicht nur im Kloster oder im Meditationskurs stattfinden. Der wahre Test für meine spirituelle Reife findet im Alltag und insbesondere im Berufsleben statt und muss dort gelebt werden. Das heißt, Wirtschaft und Spiritualität sind keine Gegensätze, sondern sie ergänzen sich.

/// EVENT-TIPP ///

KONGRESS

›Wirtschaft & Spiritualität‹
3.–6. Oktober 2019

[in Kirchzarten bei Freiburg]

VORTRÄGE / WORKSHOPS
DISKUSSIONSRUNDEN

Zu den hochkarätigen Speakern zählen Experten von Unternehmen wie Lufthansa und Weleda genauso wie Kreativitätsforscher, Lehrende, Philosophen und Coaches, wie Dr. Franz Alt, Prof. Claus Eurich oder der Mystiker Thomas Hübl und Jens Riese.

FREIBURGER-FORUM.COM

Diese Pole finden in den Industrienationen jetzt langsam wieder zueinander und das ist wichtig für beide. Für die Spiritualität, um den Praxistest zu bestehen, und für die Wirtschaft, um sich so weiterzuentwickeln, wie die Menschen es von ihr fordern.

Worum geht es in Ihrer Arbeit als Leadership Trainer?

Wir leben in einer immer stärker vernetzten Welt, in der es schwieriger wird, vorherzusagen, was passieren wird. Das heißt, der klassische analytische, lineare Problemlösungsansatz, den wir in der Universität gelernt haben und der uns bis vor einiger Zeit noch gute Dienste im Berufsleben geleistet hat, funktioniert nicht mehr. Die Führungskräfte sind nun gefordert, viele verschiedene *Stakeholder* in einen co-kreativen, emergenten Lösungsprozess mit einzubinden, der sich fortwährend wandelt und stets neu angepasst werden muss. Sie müssen lernen, mit unterschiedlichen Menschen umzugehen, die teils völlig anderer Meinung sind als sie selbst. Sie müssen damit leben können, dass sich die Lösungswege permanent verändern, und lernen, mit Unsicherheiten umzugehen. Dadurch stellen viele ihre Identität, die sie sich als Manager aufgebaut haben, infrage: Die Identität als Experte, Macher und Problemlöser, der die Sache unter Kontrolle hat.

Auch der Stresslevel, die Geschwindigkeit und Dichte in unserem Berufsleben nehmen immer mehr zu. Die ständige Erreichbarkeit über Smartphones, die 200 E-Mails am Tag und das Hetzen von Meeting zu Meeting machen uns zunehmend zu schaffen.

Das heißt: Wir müssen unser »Operating System« verändern und zwar relativ schnell und radikal. Wenn nicht, dann wird uns die Komplexität über den Kopf wachsen und wir fallen in eine Abwärtsspirale. Wir müssen agiler werden und Probleme anders angehen – offener, evolutiv, partizipativer. Und wir müssen zentriert bleiben und uns darum kümmern, neue Energie zu schöpfen. Grundlegend ist dabei, an der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten.

Welche Lösungswege zeigen Sie auf, um die steigende Komplexität der Berufswelt in den Griff zu kriegen?

Am Anfang von persönlichen Veränderungen steht erst einmal eine tiefe Introspektion. Denn ein Großteil von zwischenmenschlichen Konflikten und Missverständnissen hängt mit Erlebnissen aus unserer Kindheit zusammen. Was hat uns als Kind besonders verletzt? Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Als Reaktion darauf haben wir Verhaltensmuster entwickelt, die uns vor diesen negativen Erfahrungen schützen sollen. Aber häufig führen sie später zu Konflikten.

Dazu zählen etwa ein überzogener Kontrolldrang, Überanpassung, Distanzierung, Perfektionismus, ständiges Getrieben-Sein oder das Bedürfnis, unbedingt immer gefallen und dazugehören zu wollen. Wir müssen diese reaktiven Verhaltensweisen erkennen, ihre Ursachen erforschen und sie dann durch kreativere ersetzen. Jedes Verhalten hat seine Licht- und Schattenseiten. So können Menschen, die stark kontrollieren wollen und extrem perfektionistisch sind, oft gute Strategen, Visionäre, Umsetzer werden.

Inwiefern hilft das, zwischenmenschliche Konflikte im Berufsleben zu entschärfen?

Wenn wir Probleme mit einem Vorgesetzten, Klienten oder Mitarbeiter haben, dann kann ich mich ärgern und fragen: Warum ist der Klient so schwierig? Hilfreicher ist es aber zunächst zu fragen: Warum löst er in mir negative Gefühle aus, warum triggert er mich, was ist denn die Schwierigkeit in mir? Wenn ich das Problem in mir erkenne, dann komme ich auch besser mit meinen Mitmenschen klar. In der Arbeitswelt werden wir immer wieder »getriggert«, weil unsere alten Frühwarnsysteme, die uns vor Verletzungen schützen wollen, Alarm schlagen. Wichtig ist es, das zu erkennen, um nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Um nicht gleich unüberlegt auf Dinge zu reagieren, die uns wütend machen, ist es wesentlich, Momente der Pause zu schaffen. Wenn ich »getriggert« werde, sollte ich also nicht gleich dem ersten Impuls folgen und aus der Wut heraus z. B. eine E-Mail

schreiben. Sondern erst einmal tief durchatmen und mich »erden« – meinen Nerven und Hormonsystemen die Chance zur Selbstregulierung geben. Um dann die Wahl zu haben, neue, bessere Verhaltensweisen anzuwenden. Zum Beispiel anderen wirklich zuzuhören, ihnen eine gute Intention zu unterstellen und mich konstruktiv auf sie einzustellen.

Welche Rolle spielen dabei Ruhepausen und Meditation?

Ein weiteres wichtiges Thema in den Trainings ist das Managen der eigenen Energie. Wir müssen uns meistens wieder mehr Zeit nehmen für echte Ruhephasen, z. B. einen Spaziergang in der Natur und echten zwischenmenschlichen Austausch, um das innere Betriebssystem herunterzufahren, uns wieder zu erden und neue Kraft zu schöpfen.

Als besonders hilfreich erweist sich auch die Meditation. Ich biete den Teilnehmern in mehrtägigen Seminaren vor dem Frühstück die Gelegenheit, bei einer Meditation mitzumachen. Und fast alle sind mit dabei und finden es bereichernd.

Was ist für Sie der Sinn des Lebens?

Ich sehe meinen persönlichen Lebenssinn vor allem darin, mein höchstes Potenzial zu leben. Dabei schließe ich mich der Aussage eines spirituellen Lehrers an. Er sagt sinngemäß, dass unser höchstes Potenzial nicht uns gehört. Wir müssen es in den Dienst der Gesellschaft stellen und zwar dort, wo es am meisten gebraucht wird.

Außerdem gehört für mich zu einem sinnerfüllten Leben, an mir zu arbeiten und alte Traumata aufzulösen, um immer zentrierter zu sein. Ich versuche, im Einklang mit meinen ethischen Werten zu leben, mit anderen Menschen in echte Beziehung zu treten – und natürlich auch ein guter Ehemann, Vater, Mitarbeiter und Coach zu sein. Ich sehe es auch als meine Aufgabe an, den anstehenden gesellschaftlichen Wandel aktiv voranzutreiben.

Das Interview führte Markus Hofelich für [SinndesLebens24](http://SinndesLebens24.de), ein Online-Magazin für Philosophie, Glück und Motivation. Unter dem Motto »Sinn suchen, Glück finden« bietet es dem Leser Orientierungshilfe und Inspiration bei der Suche nach Antworten auf fundamentale Fragen.

www.sinndeslebens24.de



Geben ist seliger denn Nehmen

DAS PROJEKT »HEILER OHNE GRENZEN«

Warum reisen 33 Heiler auf eigene Kosten nach Indien, um dort Bedürftigen in einer Woche über 300 Heilsitzungen zu geben? Diese Frage stellten wir Annette Müller (Gründerin der École San Esprit und Entwicklerin der AmazinGRACE-Methode), die das Heilercamp initiierte.

»Es ist spektakulär, wenn man erlebt, was man als kleiner Mensch bewirken kann. Es führt an der Beglückung gar kein Weg vorbei, wenn wir sehen, wozu wir Menschen fähig sind. Viele Menschen reisen durch die Welt und lenken sich mit Konsum ab, aber finden keine Erfüllung in dem, was sie tun.

Es passiert nicht immer, aber oft, dass sich Menschen durch die Heilarbeit als göttliche Wesen erleben. Durch die wiederholte, heilerische Tätigkeit wird es zu einer festen, bewussten Realität, sich mit seinem göttlichen Sein zu verbinden. Ich erlebe es immer wieder an mir selbst. Ich kann mein Selbstverständnis mit dem vor 8, 10 oder 15 Jahren überhaupt nicht vergleichen und habe gar keine Selbstzweifel. Ich erlebe auch bei anderen, dass sie so sehr in ihre Kraft kommen, dass sie nichts mehr umstößt. In der Heilerausbildung geht es ganz praktisch darum, die inneren Kräfte zu erwecken und zu praktizieren. Das Ergebnis können wir auf uns wirken lassen und dadurch unser Bewusstsein erweitern. Die Persönlichkeitsentwicklung folgt automatisch.

Wir haben in diesem Projekt filmisch festgehalten, wie sich die HeilerInnen verändert haben. Zu Beginn haben wir gefragt, was ihre Motivation war, dabei zu sein. Im Verlauf der Woche sieht man, wie erschüttert die HeilerInnen von dem sind, was sie bei der Heilarbeit und dem Heilerfolg erlebt haben. Für einige war es die wichtigste Woche ihres Lebens. Keiner ist so zurückgekommen, wie er losgefahren ist. Die Menschen erleben, wie viel sie zu geben haben.

Es kam eine Familie mit einem 10-jährigen Sohn, der Asthma hatte und keine Nacht schlafen konnte. Nach nur einer Behandlung hat er mit geschlossenem Mund schlafen können und hat kein Asthma mehr. Was macht das mit mir als Mensch, wenn ich durch meine Absicht, die Kraft meiner Gedanken und meinen Wunsch, dass es dem Jungen besser geht, heilen kann? Das erschüttert alle in ihren Grundfesten, weil sich jeder fragt, wer bin ich, dass ich das kann?

Es war überhaupt nicht geplant, aber die Erlebnisse und Dokumentationen waren so bewegend, dass jetzt ein Kinofilm daraus entstanden ist. (Eine Reise ins Glück - Heilen als Berufung von Werner Dück)

Mein Wunsch ist es, Menschen erlebbar zu machen, dass sie nicht so klein sind, wie ihnen erzählt wird, sondern dass sie ihr Potential entdecken. Wir können gut wirksam werden in der Welt und viel Leid beenden.

www.san-esprit.de



ISABELL RATHGEB

EHREN- AMT MACHT SINN

30 Millionen Menschen engagieren sich in ihrer Freizeit für eine sinnvolle Sache.

Wann hast du dich das letzte Mal ehrenamtlich engagiert? Und weshalb hast du dies getan? Aus Gewohnheit? Weil es dir Spaß macht? Weil du deinen Horizont erweiterst? Oder steckt noch etwas anderes dahinter?

Vielleicht geht es dir auch wie Simone, die zufrieden heimkommt und denkt: »Was für ein schöner Nachmittag«. Sie war beim **SENIOREN-NACHMITTAG** in ihrer Gemeinde, den sie seit Jahren mitorganisiert und leitet. Jeden Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren in gemütlicher Runde. Neben Kaffee und Kuchen gibt es mal einen Vortrag, mal gemeinsames Singen, mal einen Ausflug. Das Programm ist vielfältig und die Gäste freuen sich jedes Mal auf eine Abwechslung in ihrem Alltag.

Doch Simone ist nicht allein mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Neben ihrem Team vor Ort engagieren sich deutschlandweit viele Männer und Frauen, jüngere und ältere. Über 30 Millionen Menschen machen mit ihrem freiwilligen Engagement unser Land stärker: in Schulen und Kindergärten, Sportvereinen, Kultur- und Musikprojekten, sozialen Projekten und bei der **FREIWILLIGEN FEUERWEHR** und **RETTUNGSDIENSTEN**. Sie alle haben unsere Wertschätzung, unseren Dank und vor allem auch unsere Unterstützung verdient. Sie sind die Macherinnen und Kümmerer.

Es gibt zahlreiche Preise, die ehrenamtliches Engagement würdigen (www.deutscher-engagementpreis.de). Doch einen Preis für sein Engagement zu bekommen, ist das Eine. Das alltägliche Engagement, das im Stillen und ohne großes Scheinwerferlicht Tag für Tag aufs Neue ausgeübt wird, ist das Andere. Und das ist aller Ehren wert – sei es als **LESEPATE** im Kindergarten, in der Nachmittagsbetreuung der Schule, aktiv in der Feuerwehr oder beim Roten Kreuz, in der Demenz-Aktivierung im Seniorenheim oder auch beim Pflegen des kommunalen Rasenstücks vor der eigenen Haustür. Ehrenamtliches Engagement kennt viele Facetten: Ob es um den sozialen Bereich, die Umwelt, das Rettungswesen, die Politik, den Kultur- oder auch den Freizeitbereich geht. Das ganze Leben ist abgebildet – auch in der Vielfalt der Orte: Sei es in einem Verein oder einem Projekt, im eigenen Wohn- oder Arbeits-Ort oder auch in der kirchlichen Gemeinde.

Doch warum ist Simone hier aktiv? Der Grund ist ganz einfach: »Weil es mir Freude macht, Sinn gibt und ich dadurch selbst glücklich bin.«



Foto: PoloX Hernández / Unsplash



Das Institut für Demoskopie in Allensbach hat im Auftrag des BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) die ›Motive des bürgerschaftlichen Engagements‹ untersucht. In dieser bevölkerungsrepräsentativen Befragung von 2013 ist das Hauptmotiv die Freude. »Durch die Untersuchung wird jetzt jedoch erkennbar, dass praktisch alle Engagierten neben den vorrangigen Zielen auch zusätzliche Ziele verfolgen, dass es beispielsweise auch im Sozialbereich vielen auf Kontakte und Gemeinschaftserlebnisse ankommt und dass im Freizeitbereich viele neben der Abwechslung auch Möglichkeiten zur freien Gestaltung suchen. Auch der Wunsch, etwas für die eigene Gemeinde zu tun, gehört zunehmend zu den Vorstellungen, die Freiwillige zu ihrem Engagement bewegen.«

Besonders interessant an der Befragung ist das Ergebnis, dass fast alle ehrenamtlich Aktiven eine große Zahl an unterschiedlichen Motivationen haben: 95% sind aktiv, da sie – wie Simone – bei ihrer Tätigkeit Freude erleben. Weitere Hauptgründe sind Hilfsbereitschaft, Gemeinwohlorientierung sowie persönliche Motive wie Kontaktsuche und die Suche nach einer sinnvollen Aufgabe.

Laut dem deutschen Philosophen Wilhelm Schmid ist »das Wichtigste im Leben [ist] die Erfahrung von Sinn.« Der Philosoph mit dem Schwerpunkt der Lebenskunstphilosophie stellt den Sinn also ins Zentrum unseres Lebens. Dies erklärt auch, warum gerade jüngere Menschen vermehrt bei ihrer Arbeit nach dem Sinn fragen. Auch deshalb werden die zwischen 1980 und 1995 Geborenen ›Generation Y‹ genannt – die Generation, die nach dem »Why«, also dem »Warum« fragt. So kann auch ein ehrenamtliches Engagement die spätere Berufswahl bedingen. So wie bei Melanie. Sie war in der Kinder- und Jugendarbeit aktiv, dann in der Schüler-Mitverwaltung und heute arbeitet sie

für Projekte mit dem Schwerpunkt Frauenförderung. Und es gibt auch neue Berufsbilder wie zum Beispiel die Tätigkeit als **SOCIAL FUNDRAISER**. Das Ziel ihrer Tätigkeit ist, Gelder für soziale Projekte zu akquirieren, damit verschiedenste Tätigkeiten z. B. im Bereich Sport, Kunst, Kultur oder Sozialem umgesetzt werden können.

Die Gründe für das als sinnvoll erachtete Ehrenamt sind vielfältig. Es kann auch der Wunsch nach Veränderung im Vordergrund stehen. So hat vor einigen Jahren eine Gruppe engagierter Mütter, Väter und anderer Interessierten eine weiterführende **MONTESSORI-SCHULE** gegründet. Während es bereits seit rund 20 Jahren eine Montessori-Grundschule mit Inklusion in Freiburg gab, war damals nach der vierten Klasse Schluss. Einige Jahre, viele Treffen und unterschiedlichste Hürden später war es dann soweit: Die Gemeinschafts- und Realschule ›Evangelisches Montessori-Schulhaus Freiburg‹ wurde eröffnet. 2016 haben die ersten 10. Klässler ihren Abschluss gemacht.

Oder das ehrenamtliche **FRAUENNETZWERK FRAPOLIA** – ›Frauen. Politisch. Aktiv. Im Landkreis Schwäbisch Hall‹. Sinn und Ziel der Gruppe ist die Vernetzung von politisch aktiven Frauen im genannten Landkreis – sei es Gemeinde- oder Kreisrätinnen, Landtags- oder Bundestagsabgeordnete,

Kreislandfrauen oder anderweitig aktive Frauen. Dabei geht es darum, erstmal sichtbarer zu werden und somit auch gemeinsame Ziele besser umsetzen zu können.

Auch bei den **UNITED WORLD COLLEGES** als einzigartige und internationale Bildungsbewegung wird Ehrenamt großgeschrieben. In aktuell 18 Ländern besuchen Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren zwei Jahre lang Oberstufeninternate und verlassen diese mit einem internationalen Abschluss. Durch das Zusammenleben von Jugendlichen verschiedenster Nationalitäten, Kulturen und auch sozialer Hintergründe werden sie angeregt, sich für Frieden und eine nachhaltige Zukunft einzusetzen. Ein bedeutender Schwerpunkt hierbei ist die freiwillige und ehrenamtliche Arbeit der Jugendlichen in gemeinnützigen Projekten.





Sie arbeiten hier ein Jahr lang z. B. in der **OBDACHLOSENHILFE** oder unterstützen Einrichtungen vor Ort. Und auch danach unterstützen über 3.000 Ehrenamtliche weltweit z. B. bei den Auswahlkomitees, den Treffen vor Ort etc. (www.uwc.de). Das auch hier bedeutsame Engagement der Jugendlichen ist deshalb so wichtig, da die Allensbacher Befragung belegt, dass viele Freiwilligenkarrieren bereits in der Jugend beginnen. Auch wenn sich das Engagement ändert oder unterbrochen wird, sind diese auch später als Erwachsene eher ehrenamtlich aktiv als Menschen, die sich in der Jugend nicht ehrenamtlich engagiert haben. Sie stehen auch als Erwachsene dem Ehrenamt eher fern.

Sinnstiftendes und sinnvolles ehrenamtliches Engagement erweitert den Horizont jeder und jedes einzelnen von uns, es erfüllt uns – zumindest meistens – mit Freude und Dankbarkeit und macht uns und unsere Gesellschaft jeden Tag ein kleines Stückchen besser. Das Ehrenamt ist die Triebfeder unserer Gesellschaft, in der nur deshalb so viel möglich ist, da 30 Millionen Menschen in Deutschland mehr tun, als sie eigentlich müssten. Jede und jeder einzelne davon trägt dazu bei, dass Hoffnung für andere konkret und greifbar wird. Doch in einer Welt, in der scheinbar immer alle Möglichkeiten jederzeit zur Verfügung stehen, wird es zunehmend eine Herausforderung, Menschen über einen längeren Zeitraum hinweg für eine ehrenamtliche Tätigkeit zu begeistern. Daher gibt es mittlerweile oft Projektgruppen, die sich treffen, um z. B. die neue Satzung gemeinsam auf den Weg zu bringen und nach erfolgreicher Satzungsverabschiedung ist das Projekt zu Ende.

Und auch weitere Formen des Ehrenamts zeigen, dass ein einzelner Mensch wirklich die Möglichkeit hat, andere Menschen zum Nachdenken anzuregen und zum Mitmachen zu bewegen, so wie Greta Thunberg mit **FRIDAYS FOR FUTURE**.

Und wann warst du das letzte Mal ehrenamtlich engagiert? Wenn jede und jeder von uns eine Stunde in der Woche aktiv wird – im Verein, in der Kirche, der Schule, beim Rettungsdienst oder einer anderen Gruppe –, dann sieht es noch besser für uns alle aus. Also, worauf wartest du noch?

Wenn du Anregungen suchst, schau z. B. im Internet, ob es in deinem Wohnort eine Ehrenamtsbörse gibt. Viele Kommunen bieten hier eine Übersicht über ehrenamtliches Engagement an. Denn wie bei Simone kann auch dir das Geben Sinn geben. Und das wichtigste Argument kommt von Mahatma Gandhi:

» SEI DU SELBST
DIE VERÄNDERUNG,
DIE DU DIR WÜNSCHST
FÜR DIESE WELT. «



Isabell Rathgeb ist seit ihrer Jugend ehrenamtlich aktiv: Zuerst in der Schule und kirchlichen Jugendarbeit, später im Sportverein, der Kirche und in der Kommunalpolitik. Sie ist verheiratet, liebt das Leben mit ihrer Familie auf dem Land und ist selbständig in ihrer Marketingmühle. Ihr liegt es besonders am Herzen, andere zum Mitmachen und für das Ehrenamt zu begeistern, denn dadurch ist so viel mehr zum Wohle von uns allen möglich. Studien-Quelle: www.ifd-allensbach.de

www.marketingmuehle.de

—
BEATE HOFMANN

WIE EIN WOFÜR LEISTUNGSFREUDE ERMÖGLICHT

Sich selbst
und andere
sinnorientiert
führen



Dieser Winter war einer der härtesten in der Geschichte Alaskas. Wochenlang tobte im Januar 1925 der Schneesturm über das erstarrte Land. Temperaturen unter -40 Grad machten den kälteerprobten Nordländern das Leben schwer. Und ausgerechnet jetzt brach in Nome die Diphtherie aus. Hilflos musste der Arzt feststellen, dass er seine Patienten nicht vor der tödlichen Krankheit schützen konnte, denn die Vorräte an Antitoxin waren längst verbraucht. Der dringend benötigte Nachschub des Serums war zwar auf dem Weg, doch der Zug mit den Medikamenten blieb im Schnee stecken – 1.000 Kilometer weiter im Landesinneren. Flugzeuge konnten aufgrund des Wetters weder starten noch landen. Die Zeit drängte, denn es drohte eine grassierende Epidemie, die tausende Menschen bedrohte. Zehntausend Menschen lebten damals in dieser Region am Polarkreis. Viele von ihnen waren indigener Abstammung und besonders von dem tödlichen Virus bedroht. Es schien aussichtslos, die Medizin nach Nome zu bringen. Was tun?

Könnte man auf Hundeschlitten zurückgreifen? Doch wer würde die Strapazen dieser Tour bei den Wetterverhältnissen überleben? Wer könnte bei -35 Grad stundenlang auf dem Schlitten stehen, die Hunde lenken und dem Sturm trotzen? 20 Musher, zähe, mutige Männer mit starken Hunden meldeten sich und in kürzester Zeit stellten sie eine Staffel zusammen, die sich über 1.000 Kilometer erstreckte. Viele der Hundeschlittenführer waren ebenfalls indigener Abstammung. Sie waren vertraut mit der Landschaft und wagten es, dem Wetter zu trotzen. Das Land hielt förmlich den Atem an und viele Menschen fieberten mit den Schlitten-Teams, die sich Etappe für Etappe durch die Polarregion kämpften. Die Männer waren aufeinander angewiesen und einer übergab dem nächsten die kostbare Fracht des Serums, was nicht einfrieren durfte. Hunde starben an Überanstrengung, Männer litten in der eisigen Kälte an Erfrierungen, doch sie verloren niemals die Motivation weiterzufahren.

Schließlich übernahm der Musher Gunnar Kaasen die Medikamente für die vorletzte Etappe. Als er nach 45 Kilometern am vereinbarten Übergabeort ankam, fand er dort nicht, wie ver-



abredet, seine Ablösung vor. Da der Sturm gerade etwas nachgelassen hatte, entschied sich Kaasen einfach weiterzufahren. Jede Minute zählte für die bedrohten Menschen in Nome. Es heißt, der Leithund Balto habe nur ein einziges Mal angehalten – dort wo das Tier eine tückische Bruchstelle im Eis des Topkok-River erspürt hatte. So bewahrte die Intuition des Tieres den Musher davor, mit der kostbaren Ladung im eisigen Wasser zu versinken. Nach 127 Stunden, also nur fünf Tage nachdem die Staffel 1.000 Kilometer entfernt gestartet war, kam Kaasen mit seinem Hundeschlitten in Nome an.

Eine unfassbare Leistung, deren Zeit ein Rekord auf dieser Strecke blieb. Kein sportlicher Wettkampf kann die unbändige Kraft freisetzen, die Sinn uns schenkt. Die Männer auf dem ›Serum-Run‹ hatten ein inneres, ein überzeugendes *WOFÜR*, das ihnen half, allen Widrigkeiten zu trotzen und ihre Stärken punktgenau einzusetzen.

Bedeutsamkeit des Tuns, Kooperation mit anderen und Passung der eigenen Fähigkeiten – das sind die drei Dimensionen, die 1925 zum Erfolg der Mission ›Serum-Run‹ beigetragen haben.

SINN MACHT GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG

Erstaunlicherweise sind es dieselben Dimensionen, die heute, bald 100 Jahre später, dazu beitragen, dass Menschen Sinn in ihrem beruflichen Tun erkennen und dadurch Leistungsfreude

entwickeln. Der viel beachtete Fehlzeiten-Report 2018 des Wissenschaftlichen Institutes der AOK belegt mit Forschungsergebnissen den Zusammenhang dieser Faktoren und lässt sich auf die kurze Formel reduzieren: Sinn macht gesund und leistungsfähig! Wer erlebt, dass sein Tun eine positive Wirkung für andere hat, wer sich in seinem Kollegenkreis oder Team verbunden und geschätzt weiß und darüber hinaus seine persönlichen Begabungen in seiner Arbeit einsetzen kann, der hat Zugang zu einer inneren Kraftquelle. Darüber hinaus steht Sinn als Erfahrung mit dem gesamten Lebensgefühl in Verbindung und übersteigt den beruflichen Kontext. Sinn-Erleben strahlt in alle Bereiche hinein. An der Uni Innsbruck wird seit Jahren unter Prof. Dr. Tatjana Schnell nach dem Sinn geforscht. Dabei ist erwiesen, dass das Erleben von Sinn schon in kleinen Portionen zuversichtlicher, gelassener und letztlich gesünder macht. Es hilft uns, seelisch robuster mit Krisen umzugehen, und ermöglicht es, Misserfolge zu überwinden, um hoffend wieder aufzustehen.

Der Fehlzeiten-Report 2018 liefert einige interessante Zahlen: 94% der Menschen sehnen sich nach sicheren, gesunden Arbeitsbedingungen. Erstaunliche 93% sehnen sich nach Sinn und Bedeutsamkeit in ihrem Tun und 90% möchten privates und berufliches Leben in einer guten Balance wissen. Erschreckend hoch ist allerdings der Realitätscheck, denn die Erwartung in Bezug auf Loyalität und Wertschätzung durch das Unternehmen bleibt knapp 30 Prozentpunkte hinter der Realität zurück und auch beim Betriebsklima, dem Umgang in der Firma und im Team gibt es eine Kluft von 19%. Das lässt auf eine schlechte Sinn-Passung schließen und die zeigt leider ebenfalls Wirkung.

Denn bei schlechter Sinn-Passung erhöhen sich die Fehlzeittage aufgrund von Krankheit um 10 Tage jährlich pro Mitarbeiter. Noch dazu steigen die Krankschreibungen aufgrund von Rückenschmerzen und Erschöpfung um durchschnittlich 20% an. Unschwer zu begreifen, was das bei einer Belegschaft von 50 oder 500 Mitarbeitenden bedeutet. Es ist ein immenser Schaden, der sich in der Unzufriedenheit von Mitarbeitern oder Kunden und letztlich in der Bilanz des Unternehmens zeigt. Daher ist die Aufgabe

einer wert- und sinnorientierten Führungskultur, den Mitarbeitenden Sinn-Erleben zu ermöglichen. Wie kann das gehen?

Diese Ansätze zeichnen sinnorientierte Führung aus:

- *Respektiere und nutze die fachliche Kompetenz der Mitarbeitenden.*
- *Begegne den Mitarbeitenden menschlich aufrichtig und persönlich wertschätzend.*
- *Eröffne ihnen Entscheidungsräume und respektiere diese.*
- *Kommuniziere wertschätzend auf Augenhöhe.*

Manche denken an dieser Stelle, das sind doch Selbstverständlichkeiten. Doch zwischen Wissen und Umsetzung klafft ein garstiger Graben. Führungskräfte sind Vermittler der Unternehmenskultur, indem sie diese vorleben und ermöglichen, statt sie zu predigen. Gute Führung dient den Menschen, indem sie ihnen ermöglicht, ihr Potenzial zu entfalten und den Sinn ihres Handelns besser zu erkennen. Das ist neu, denn es setzt ein Umdenken und eine innere Neuorientierung von Menschen in Führungsverantwortung voraus. Menschen in Verantwortung werden zunehmend mehr Weisheit als Wissen und eine reflexive Persönlichkeit mit klarer Wertorientierung brauchen, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

SINN MUSS ERLEBBAR SEIN

Sinn kann weder verordnet, noch eingeführt werden. Sinn kann maximal ermöglicht werden. Es geht darum zu erleben und zu erfahren, welche Wirkung jemand als Person oder in seiner Tätigkeit hat. Ein Experiment des Psychologen Adam Grant zeigt das auf faszinierende Weise. Ärzte und Schwestern verbrauchten 45% mehr Seife und Desinfektionsmittel an einem Waschbecken, über dem ein Schild mit folgender Aufschrift angebracht war: »Händewaschen schützt Patienten vor Krankheiten«. Einziger Unterschied zu den sonstigen Schildern war das Wort »Patient«. Zu erkennen, wofür wir etwas tun, ist entscheidend für die Bereitschaft, sich einzubringen.

Prof. Ludwig Güttler, der Trompetenvirtuose, Dirigent und »Bettler von Dresden«, wie er sich gern nennt, gab in den 15 Jahren des Wiederaufbaus



SICH FÜR ETWAS GRÖßERES EINSETZEN

der Frauenkirche mehr als 1.000 Konzerte, deren Erlös dem Bau zugute kam. Unermüdlich warb er um Unterstützung für das Millionenprojekt, dem anfangs niemand eine Chance gab. Doch bei der Frauenkirche ging es um viel mehr als den bloßen Wiederaufbau einer Kirche. Der Trümmerhaufen wurde nicht einfach weggeräumt, sondern 8.425 historische Steine wurden eingebaut. Man sieht sie heute als dunkle Stellen, die wie Narben an eine vergangene Geschichte erinnern. Die Frauenkirche in Dresden wurde zum Zeichen der Hoffnung, zu einem Ort der Versöhnung und des Neuanfangs. Dafür waren viele Menschen bereit, ihre Fähigkeiten und Geld zu geben. Anders als bei der Elbphilharmonie wurde der Kostenrahmen von 182 Millionen Euro tatsächlich gehalten. Güttler erklärt das so: »Sich als Teil eines umfassenden Versöhnungswerkes zu begreifen, das schafft kräftespendenden Sinn, der über das eigene Leben hinausreicht«.

Neben persönlichem Wachstum und bedeutsamen Beziehungen ist es sehr sinnerfüllend, sich einer Sache zu verschreiben, die größer ist als man selbst. Das muss kein monumentales Bauwerk oder die Rettung von Menschen vor einer Epidemie sein. Sich im Alltag, im Unternehmen, in der Familie oder im Ehrenamt für andere einzusetzen, ist ganz offensichtlich ein Weg zu mehr Sinnerfüllung. Hier drei Impulsfragen, die dich dabei leiten können:

- *Habe ich heute mit Hingabe und Begeisterung an einer Aufgabe gearbeitet?*
- *Habe ich heute jemanden ermutigt, wertschätzend behandelt oder erfreut?*
- *Was konnte ich heute unterstützen oder tun, was einem größeren Ganzen dient?*

Legen wir also unseren ganz individuellen Stein im großen Puzzle des Lebens hinzu. Denn Sinn zeigt Wirkung!



Beate Hofmann's Vision ist es Menschen zu stärken und den sinnorientierten Wandel von Unternehmenskulturen zu unterstützen. Als Autorin und Rednerin ermutigt sie Menschen, Selbstführung zu übernehmen. Im TEAM BENEDIKT leitet sie Seminare zur Standortbestimmung und zum Thema »Sinnerfüllt arbeiten – Leistungsfreude steigern«.

www.hopeandsoul.com

MIT DER NATUR IM DIALOG



SINN FINDEN UND VERBUNDENHEIT VERKÖRPERN

Die Natur – von David Abram verstanden als die Mehr-als-menschliche-Welt – bietet uns gerade heute wertvolle Impulse, zu einem erfüllten und verbundenen Leben zurückzufinden. In naturbasierten Coachings dient die Natur als Spiegel und gibt uns wertvolle Hinweise für unseren zivilisationsgetriebenen Alltag.

>>

Plötzlich mittendrin –
erleben, wo du stehst.

Zum Ende des Winters hatte Thorsten uns beide mitten in dichtes Unterholz junger Kiefern geführt – spitze Äste und Reisig machten jede Bewegung unangenehm. Er sollte einen Ort finden, der seine Lebenswirklichkeit spiegelt – und da standen wir nun.

»Genau so fühlt sich das derzeit für mich an – von allen Seiten fixiert, keine Orientierung, kein Ausweg, wenig Licht,... kalt und total verlassen.«

Diese typische Szene aus einem Coaching in der Natur spiegelt das Lebensgefühl so vieler heutiger Menschen. Wenn auch nicht gerade in einem Nadelwald – so wird unser Leben heute meist nahtlos fixiert von Terminen, Verpflichtungen und Erwartungen, die unser eigenes Handeln unfrei, unbeweglich und durchgetaktet werden lassen.

»Was hat dich denn bis hierher geführt?« »Keine Ahnung – vielleicht die Idee, dass irgendwer da jetzt mal aufräumen muss – und ich bin nun mal ganz sicher kein Drückeberger!«

Es ist ja nicht so, dass wir uns nicht alle wirklich Mühe geben würden, ein gutes Leben zu führen. Aber woher kommt eigentlich die Idee, dass wir unser Schicksal alleine in unserer Hand halten? Diese Anmaßung, dass wir unseres Glückes Schmied sind – ohne zu sehen, dass wir damit auf unserem Leben rumhämmern, statt uns vom Fluss



ten sie mir noch was sagen – sie sind vor einigen Jahren schon gestorben ...«

Im Laufe der nächsten Stunde wird Thorsten nach und nach klar, dass er sich verrannt hat – mit der Idee, über Karriere und Geld das Leben seiner Familie abzusichern, statt mit ihnen wertvolle Zeit zu erleben. Mit der Idee, als jüngstes Kind seiner Eltern endlich derjenige zu sein, der Erfolg hat im Leben und damit die Erwartungen seiner Eltern zu erfüllen.

SINN FINDEN: EIN VERBUNDENER TEIL DES GANZEN WERDEN

des Lebens tragen zu lassen.

»O.k. – schau dich mal ganz in Ruhe um – wohin würde es dich denn ziehen?«

Als Begleiter ziehe ich mich etwas zurück – im naturbasierten Coaching liegt der Fokus auf dem Prozess zwischen der belebten Natur und dem Suchenden. Der Begleiter sorgt für Sicherheit, gute Fragen und hilfreiche Handlungen.

Entschieden, schnell, ohne auf Kratzer und Schrammen zu achten, macht er sich auf zu einer kleinen Lichtung. Licht, Sonne, zarte Pflanzen. Er nimmt den Raum dankbar in sich auf.

»Ja, so sollte es sein – luftig, warm, offen – mit einer Idee, wo der Weg hingehen könnte dort drüben.«

Plötzlich hat sich seine Ausstrahlung deutlich geändert. Eben noch eckig und hart, ist etwas ins Fließen gekommen in ihm.

»Dann schau dich um – gibt es hier Dinge, die sich in deinem Alltag zeigen – oder solche, die du vermisst?«

Er lässt sich jetzt voll ein. Sieht einen kleinen Setzling und eine schlanke Buche daneben.

»Ja – dort, das ist mein Sohn. Und meine Frau. Und dort drüben« – er weist auf zwei alte Birken – »stehen meine Eltern. Seltsam, mir kommt es vor, als würden sie zu mir herschauen. Als woll-

Einige Wochen später, im Frühling, begleite ich Thorsten wieder in die Natur. Diesmal möchte er mit mir seinen beruflichen Alltag anschauen.

Ich gebe ihm die Aufgabe, einen Ort für sein berufliches Wirken zu finden – und dort seinen Verantwortungsraum zu gestalten. Auch diesmal ist er schnell und zielsicher – findet eine kleine Felsengruppe, bei der er mir Schicht um Schicht seine Organisation erklärt.

Erstaunt stellt er fest, wie rutschig die abschüssigen Oberflächen sind. Und wie schutzlos er dem Wind ausgesetzt ist.

Er beginnt, sich für die Nischen im Felsen zu interessieren – findet Schnecken, Pflanzen, Ameisen, eine Eidechse, die sich sonnt, und sogar ein verlassenes Nest. Und dann gibt es diesen Moment der tiefen Berührtheit, der ihn den Felsen plötzlich ganz anders wahrnehmen lässt: als einen Lebensraum, der eingebunden ist in diese Landschaft und auch ihn selbst mit einbezieht. Jetzt, genau an diesem Ort. Auf dem es ein Kommen



und Gehen gibt, in dem jeder Gast eine ganz spezifische Gabe und Aufgabe hat. Uraltes Leben, das sich mit neuem Leben immer wieder verbindet und verändert. Das Grenzen immer wieder überwindet und damit unser Getrenntsein wie nebenbei aufhebt.

Wir gehen gemeinsam dieser Erfahrung nach: Was sind für ihn die wichtigen Nischen in seiner Organisation, die es zu kultivieren und zu pflegen gilt? Was ist an dem Standort seiner Organisation über viele Jahre gewachsen, das gehütet werden will – gerade, weil es nicht verfügbar ist?

Und wo ist sein guter Platz in dieser Organisation – ein Ort, an dem er seine Talente leben kann, in dem er in seinem Element ist – ohne sich dem rauen Wind ungeschützt auszusetzen?

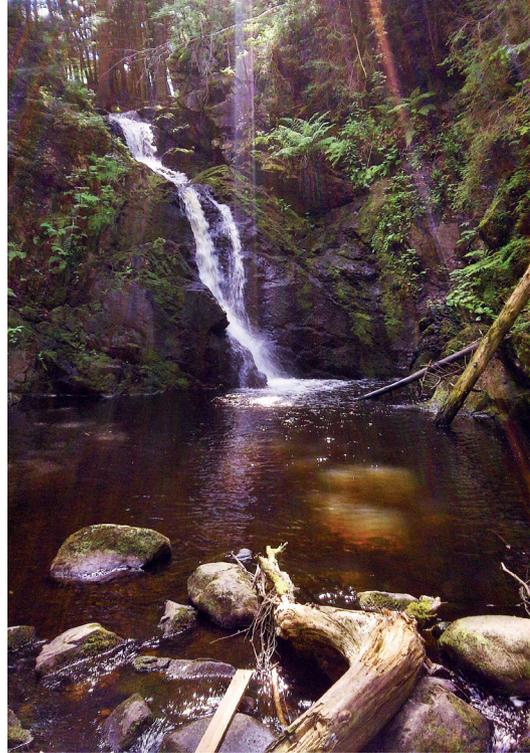


Foto: Michael Heim

EINE NEUE HALTUNG VERKÖRPERN

Im Herbst sehen wir uns wieder. Thorsten wollte noch einmal raus in die Natur. Er berichtet, dass er einen herrlichen Sommer erlebt hatte – er hatte sich einen langen Urlaub mit Freunden und Familie gegönnt und sie waren viel draußen, hatten einige Male unter freiem Himmel campiert und am Feuer gekocht. Das war neu für sie alle – und so bereichernd, dass sie für das nächste Jahr schon jetzt gute Orte suchten.

Thorsten will sich für die stressige Zeit des kommenden Jahresabschlusses wappnen. Wie kann er seinen Mut bewahren und der Versuchung widerstehen, wieder einmal endlose Überstunden zu schieben?

Ich führe ihn zu einem recht magischen Ort – einem Wasserfall in der Mitte eines Waldes. Wieder sind es die Felsen, die ihn anziehen. Die Gesichter, die er in ihnen entdeckt, lösen eine tiefe Resonanz in ihm aus. Tief eingegrabenes Wissen, das auch er in seinem Körper trägt.

Ich lade ihn ein, sich mit seinen Kompetenzen zu verbinden. Gesten zu finden für die Haltungen, für die er im Leben steht. Sie tief in sich zu spüren und dabei zu erinnern, wie tief ihre Wurzeln reichen.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass wir auf dem Rückweg dann noch einen Schwarm Kolkraben sichten. Aber wer weiß das schon.



Dr. Michael Heim war 20 Jahre als Führungskraft in der Industrie und folgte dem Ruf nach eigener Vertiefung in christlicher und naturverbundener Spiritualität. In der systemischen Natur-Therapie hat er neue Zugänge zu einer dialogischen Form der Begleitung gefunden. In Seminaren und Coachings gibt er seine Erfahrungen im Zwischenraum von Natur und Fortschritt weiter.

www.nature-and-progress.de
m.heim@nature-and-progress.de

EIN HEFT GRATIS TESTEN!

Mehr Zeit fürs Wesentliche



Das Leben zu leben,
braucht Zeit. Es zu
genießen, noch mehr.
EMOTION SLOW
zeigt, wie ein erfülltes
Leben trotz vollem
Terminkalender gelingt
und wie wir intensiver
leben können.

Jetzt
NEU

Jetzt Gratis-Heft bestellen unter:
WWW.EMOTION.DE/SLOW/MAAS

Mit allen Sinnen...

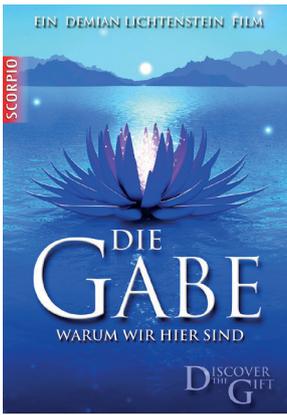
»Gehör, Geruch, Geschmack, das äußere und innere Sehen, die Intuition in der Anbindung – auch der 7. Sinn genannt – machen unsere Wahrnehmung als Mensch komplett. Sie zeigt uns, wozu wir hier sind, und lässt uns den Sinn unseres Lebens über kurz oder lang ver-

stehen. Doch nicht nur der Mensch ist in der Lage, mit allen Sinnen sein Dasein zu erkennen – auch größere Systeme wie Unternehmen, Branchen und ganze Wirtschaftszweige legen mehr und mehr ihre Bestimmung frei. Was darauf folgt, ist simpel – es macht auf einmal

alles Sinn. Weiter geht die Entdeckungsreise ausgewählter Filmtipps für euch.«

**Dunja Burghardt –
Cosmic Cine Filmfestival**

DIE GABE – WARUM WIR HIER SIND



Der Dokumentarfilm des preisgekrönten Filmemachers Demian Lichtenstein und seiner Schwester Shajen Aziz erforscht die Entfaltung der Persönlichkeit. Die bewegende Geschichte der Geschwister, die ihre eigenen Niederlagen, Erfolge und familiären Konflikte offenlegen, liest sich wie ein Buch des Lebens. Der Film eröffnet die grundlegende und entscheidende Realität, dass in jedem Menschen besondere Gaben schlummern, die darauf warten, entdeckt zu werden. Sind die Talente erst einmal erkannt und am richtigen Platz eingesetzt, werden sie zu einem Magneten, der auch den Menschen dahinter versorgt. Dieser lernt wiederum mehr und mehr, seine Talente in Balance zu bringen, um ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Über 40 der heute einflussreichsten Transformations-Lehrer, Autoren, Heiler und Philosophen nehmen den Zuschauer mit auf eine Reise zum Erleben von Freude, Erfüllung, Selbstachtung und bedingungsloser Liebe.



.....

GUT GEGEN NORDWIND



Der Roman war bereits ein großer Erfolg – die Besetzung des Filmes verspricht ähnliches. ›Gut Gegen Nordwind‹ ist eine außergewöhnliche und moderne Liebesgeschichte, die über virtuelle Inseln der Träume direkt in den Alltag führt. Dabei fängt alles mit einem ›Fehler‹ an – ein verdrehter Buchstabe lässt die E-Mail von Emma Rothner (Nora Tschirner) versehentlich bei Leo Leike (Alexander Fehling) landen. Beide beginnen einen lustigen und immer intimer werdenden E-Mail Dialog, wie man ihn nur mit einem Unbekannten führen kann. Einige Wochen und viele gesendete Nachrichten später wird daraus eine virtuelle Freundschaft, als kleine Flucht vor dem Alltag, in dem Leo nicht von seiner Ex-Freundin loskommt und Emma verheiratet ist. Auf dem schmalen Grat zwischen totaler Fremdheit und unverbindlicher Intimität wachsen mit

jeder Nachricht im Posteingang Schmetterlinge im Bauch. Aber kann man sich tatsächlich virtuell verlieben? Und wenn ja, halten die digital gespeicherten Liebesgefühle einer Begegnung stand? Und was, wenn dem tatsächlich so ist? Deutscher Kinostart ist am 12. September 2019.



ONCE UPON A TIME ... IN HOLLYWOOD



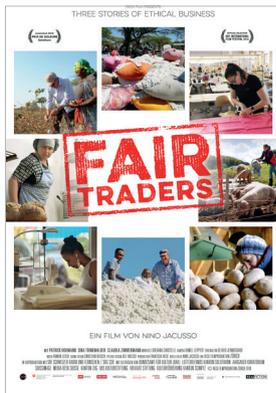
Der neunte Film von Kultregisseur und Drehbuchautor Quentin Tarantino wartet mit einer großen Ensemble-Besetzung und zahlreichen Erzählsträngen auf. ›Once Upon a Time ... In Hollywood‹ spielt im Los Angeles von 1969, zu einer Zeit, als alles im Umbruch ist. Auch TV-Star Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) und sein langjähriges Stunt-Double Cliff Booth (Brad Pitt) müssen sich in einer Branche zurechtfinden, die sie kaum mehr wiedererkennen. Hollywoods goldenes Zeitalter ist vorbei, gemeinsam mit seinem Stunt-Double, persönlichen Fahrer und besten Freund Cliff versucht Dalton, in der Traumfabrik zu überleben und als Filmstar zu neuem Ruhm zu gelangen. Als ihm Filmproduzent Marvin Schwarz (Al Pacino) Hauptrollen in mehreren italienischen Western anbietet, lehnt Rick ab – er hält nichts von dem Sub-Genre. Stattdessen lässt er

sich in Hollywood verheizen und wird von jüngeren, aufstrebenden Stars in den Schatten gestellt. Es bleibt spannend, zu welcher Erkenntnis der Film am Ende gelangen wird und welche Gefühle beim Zuschauer geweckt werden. Seit 12. August 2019 im Kino.



Bildquelle: © 2019 Sony Pictures Entertainment Deutschland GmbH

FAIR TRADERS



Im Impulsgeber-Film ›Fair Traders‹ zeigt der renommierte Regisseur Nino Jacusso die Philosophie und Arbeit dreier Unternehmer, die sich aktiv für ein enkeltaugliches und lebendiges Wirtschaften einsetzen. Warum Wirtschaften wir – wenn es nicht den Menschen, den nächsten Generationen oder dem Planeten zu Gute kommt? »Wirtschaften muss auch fair gehen!«, dachten sich auch die drei Persönlichkeiten des Films und begannen, sich neu zu orientieren. Sina Trinkwalder, früher Leiterin einer Marketing-Agentur, fertigt heute Zero-Waste-Kleidung mit Angestellten, die auf dem Arbeitsmarkt kaum eine Chance hätten. Der Textilingenieur Patrick Hohmann leitet zwei Großprojekte in Indien und Tansania für die Herstellung von Biobaumwolle, die er direkt vor Ort betreut und unterstützt. Und die ehemalige Pädagogin Claudia Zimmermann betreibt jetzt einen Biohof mit angeschloss-

enem Dorfladen in der Schweiz und engagiert sich gegen Food Waste. Die drei UnternehmerInnen befinden sich in den unterschiedlichsten Stadien ihres Lebens und ihrer beruflichen Laufbahn. Doch eins vereint sie: die tagtägliche Bemühung, faire Arbeitsbedingungen und nachhaltige Produktion mit dem Kostendruck der freien Marktwirtschaft zu vereinen und zu zeigen, dass es möglich ist, Produktion und Handel ethisch zu gestalten.



© Reck Filmproduktion GmbH, Filmcoopi Zürich, Real Fiction

DIESE UND WEITERE FILME FÜR EIN SINNERFÜLLTES LEBEN FINDET IHR WIE IMMER, SOBALD SIE VERÖFFENTLICHT WURDEN, IM SHOP DES COSMIC CINE FILMFESTIVALS WWW.COSMIC-CINE.COM ODER IM WORLDWIDWEB.

FÜR ALLE MAAS-LESER IST DIE ERSTE BESTELLUNG VERSANDKOSTENFREI. GUTSCHEINCODE: IMAGINE

SINNVOLL WIRTSCHAFTEN MIT DER GEMEINWOHLÖKONOMIE

—
MATTHIAS KASPER



Viele Menschen sehnen sich nach Sinn und Erfüllung bei der Arbeit, sind aber oft in einer Arbeitswelt gefangen, die ihnen genau das nicht liefern kann. Die Ursachen dafür sind nicht zuletzt in der Art und Weise zu suchen, wie wir wirtschaften. Die Gemeinwohl-Ökonomie bietet einen alternativen Ansatz des Wirtschaftens, bei dem nicht die Höhe des Gewinns, sondern der Beitrag eines Unternehmens zum Gemeinwohl im Fokus steht.

35 Prozent der Menschen in Deutschland glauben, dass sie mit ihrer Arbeit keinen sinnvollen Beitrag für die Welt leisten, gleichzeitig geben 28 Prozent an, dass sie ihren Job nicht sehr- bzw. gar nicht erfüllend finden. (vgl. YouGov-Umfrage vom August 2015) Diese Form der Entfremdung führt nicht nur zu einem Gefühl der »Sinnleere«, sondern macht die Menschen auch krank. (vgl. AOK Fehlzeiten-Report 2018) Neben massiver ökologischer Zerstörung, steigender globaler Ungleichheit und der Ausbeutung menschlicher Arbeitskraft, ist dies nur eine von vielen negativen Folgen unseres derzeitigen Wirtschaftssystems. Getrieben von Konkurrenzdruck, Shareholder-Value (Aktionärswert), Gewinnmaximierung und dem Streben nach Wirtschaftswachstum beuten wir Mensch und Natur aus und folgen als Verbraucher*innen oft den Versprechungen eines grenzenlosen Konsums und Individualismus, der uns als Ersatz für den fehlenden Sinn dient.

Der britische Ökonom und prominente Wachstumskritiker Tim Jackson beschreibt die Problematik unseres Wirtschafts- und Wachstumsmodells sehr treffend, wenn er sagt:

»Die Leute werden überredet, Geld, das wir nicht haben, für Dinge auszugeben, die wir nicht brauchen, um einen nicht nachhaltigen Eindruck bei Menschen zu hinterlassen, die uns egal sind.«

Kann das wirklich der Sinn und Zweck des Wirtschaftens sein? Eine Ökonomie, in der sich wirtschaftlicher Erfolg vor allem nach der Höhe des Wirtschaftswachstums und Finanzgewinns bemisst und in der im großen Stil Güter – oft auf Kosten von Mensch und Natur – produziert und

vertrieben werden, die wir für ein gutes Leben eigentlich gar nicht brauchen?

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist eine soziale Bewegung, die diesem Paradigma eine Alternative entgegenstellen möchte. Sie setzt sich auf gesellschaftlicher, politischer und wirtschaftlicher Ebene für ein ethischeres, nachhaltigeres und demokratischeres Wirtschaftssystem ein und verfolgt dabei einen holistischen Ansatz.

Die GWÖ unterstellt dem gegenwärtigen Wirtschaftssystem eine »fehlerhafte« Mittel-Zweck-Beziehung, indem es Geld – dem eigentlich die Funktion eines Mittels (z. B. als Tauschmittel) zukommt – zum Zweck erhebt und somit die eigentliche Funktion des Wirtschaftens – nämlich die Befriedigung der Bedürfnisse der Gesellschaft oder der Gemeinschaft – untergräbt und gefährdet. Dieser Gedanke lässt sich historisch bis zu Aristoteles zurückführen, der eine Unterscheidung der Begriffe »Chrematistik« und »Ökonomik« vornahm. Aristoteles beschreibt die Chrematistik als Kunst, Reichtum anzuhäufen, und die Ökonomik als eine wirtschaftliche Aktivität, die der Bedürfnisbefriedigung dient. Diesen Gedanken fasst die Gemeinwohlökonomie auf und verweist dabei gleichzeitig auf die verfassungsrechtliche Verankerung des Gemeinwohls als oberstes Ziel des Wirtschaftens. Als Beispiel dient die Verfassung des Freistaates Bayern:

»Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl, insbesondere der Gewährleistung eines menschenwürdigen Daseins für alle und der allmählichen Erhöhung der Lebenshaltung aller Volksschichten.« (Artikel 151)

Auf diesen Grundüberlegungen aufbauend, wirbt die GWÖ für eine humanistische, werte-



basierte Wirtschaft, in der Vertrauen, Wertschätzung, Solidarität und Kooperation gefördert und angereizt werden sollen. Denn schließlich sind es genau diese Aspekte, die unsere sozialen Beziehungen gelingen lassen und unsere Gesellschaft zusammenhalten. Gleichzeitig werden Unternehmen in der Gemeinwohl-Ökonomie nicht ausschließlich nach ihrer Bilanzsumme oder der Höhe ihrer Gewinne bewertet, sondern nach ihrem Beitrag zum Gemeinwohl. Zu diesem Zweck erstellen Unternehmen eine Gemeinwohl-Bilanz, die den Beitrag eines Unternehmens zum Gemeinwohl sichtbar und messbar macht. Die Idee dahinter ist, dass langfristig Rechtsfolgen von dieser Bilanzerstellung ausgehen sollen. D. h. je besser die Gemeinwohl-Bilanz, desto mehr Vorteile erhält ein Unternehmen vom Staat – in Form von Steuervergünstigungen und der Bevorzugung bei der Vergabe von öffentlichen Aufträgen und Krediten. Dadurch wird gemeinwohlorientiertes und nachhaltiges Wirtschaften belohnt und eben nicht bestraft, wie es derzeit am Markt der Fall ist.

Dass die GWÖ keine träumerische Utopie bleibt, zeigen bisher mehrere tausend ehrenamtlich Aktive weltweit und rund 400 Unternehmen, die bereits eine Gemeinwohl-Bilanz erstellt haben. Es sind Pionier-Unternehmen wie der Outdoor-Ausrüster VAUDE, die Grundzüge einer Gemeinwohl-Ökonomie Wirklichkeit werden lassen. VAUDE betrachtet Nachhaltigkeit nicht als Nebeneffekt einer »Corporate Social Responsibility« (Unternehmerische Gesellschaftsverantwortung), sondern als zentralen Bestandteil der Unternehmensphilosophie und -strategie. Dies äußert sich z. B. darin, dass VAUDE am Firmenstandort in Tettang seit 2012 klimaneutral wirtschaftet und sich als Mitglied der Fair Wear Foundation (FWF) dazu verpflichtet, langfristig für existenzsichernde Löhne in den Produktionsstätten zu sorgen. Das Unternehmen praktiziert ein Geschäftsmodell jenseits eines »Höher-Schneller-Weiter-Paradigmas«, indem es z. B. den Verleih von Zelten und Rucksäcken und die Reparatur von Produkten anbietet.



Des Weiteren setzt sich das Unternehmen engagiert für die Umsetzung der nachhaltigen Entwicklungsziele ein.

Die globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung wurden im Jahr 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet. Sie stehen ganz im Zeichen einer Transformation zu einer nachhaltigen und zukunftsfähigen Gesellschaft bis zum Jahr 2030 und adressieren 17 globale Herausforderungen – von der Bekämpfung von Hunger und Armut, über hochwertige Bildung, Gesundheit und Wohlergehen für alle Menschen, Geschlechtergleichheit und menschenwürdige Arbeit bis hin zur Bekämpfung des Klimawandels und dem Schutz der Ökosysteme. Den Wirtschaftsorganisationen kommt dabei eine tragende Rolle zu. Für die erfolgreiche Umsetzung dieser globalen Agenda wird ein »business-as-usual« nicht ausreichend sein. Vielmehr braucht es eine Transformation der Wirtschaft und einen grundlegenden Perspektivenwechsel zu einer »echten« nachhaltigen Unternehmensführung, die sich an der Erreichung der nachhaltigen Entwicklungsziele orientiert. Es geht dabei um ein lokales Handeln mit globaler Wirkung, das sich auch gesamtgesellschaftlich wieder stärker von einem »Ich« zu einem »Wir« entwickelt. Die Gemeinwohl-Ökonomie und vor allem die Gemeinwohl-Bilanz kann in diesem Zusammenhang ein wertvoller Kompass für die Unternehmen sein. Laut einer aktuellen Studie der Universität Valencia zeigen Unternehmen, die eine Gemeinwohl-Bilanz erstellt haben, nicht nur eine verbesserte ethische, sondern auch eine leicht verbesserte finanzielle Performance. Ethisches- und finanziell stabiles Wirtschaften schließen sich also nicht zwangsläufig aus. Des Weiteren weisen GWÖ-Unternehmen eine erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit und -motivation, sowie positive Effekte auf Mitarbeitergewinnung und -bindung auf. Womöglich ein Indiz dafür, dass GWÖ-Unternehmen in der Lage sind, ihren Mitarbeiter*innen wieder mehr Sinn zu vermitteln.

GEMEINWOHL-BILANZ:

Die Gemeinwohl-Bilanz ist das Kerninstrument der Gemeinwohl-Ökonomie. Es kann von Unternehmen für die ethische Organisationsentwicklung und als ambitionierter Nachhaltigkeits-Berichtsrahmen verwendet werden. Aus der Gegenüberstellung von vier zentralen Verfassungswerten und den Berührungsgruppen eines Unternehmens ergeben sich 20 Gemeinwohl-Themen, die Aufschluss über den Beitrag eines Unternehmens zum Gemeinwohl geben.

GLOBALE NACHHALTIGE ENTWICKLUNGSZIELE:

Im Rahmen der Agenda 2030 haben die Vereinten Nationen im Jahr 2015 siebzehn Ziele definiert, die als Wegweiser für eine globale nachhaltige Entwicklung bis zum Jahr 2030 dienen. Mit dem Prinzip »leave no one behind« adressieren die Sustainable Development Goals (SDGs, Ziele für nachhaltige Entwicklung) wesentliche globale Herausforderungen im sozialen, ökologischen und ökonomischen Bereich.



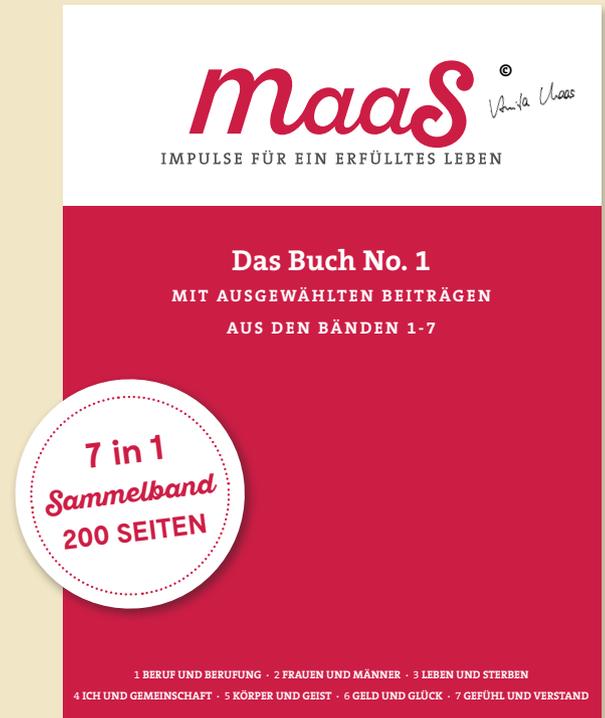
Matthias Kasper – Teach First Deutschland Fellow, hat in Berlin und Amman Nonprofit-Management und Public Governance (M.A.) studiert und im Zuge seiner Masterarbeit die potentielle Verknüpfung der Gemeinwohl-Ökonomie mit den nachhaltigen Entwicklungszielen untersucht. Ich bedanke mich herzlich bei Silke Hohmuth (www.menschbank.de) für ihre fundierten Beiträge zu diesem Artikel. Mehr Informationen zum Thema Gemeinwohl-Ökonomie unter

www.ecogood.org

maas

Jede Menge Inspiration für dein Leben

Das Beste aus
den Magazinen No. 1 – 7



- No. 1 **Beruf und Berufung**
- No. 2 **Frauen und Männer**
- No. 3 **Leben und Sterben**
- No. 4 **Ich und Gemeinschaft**
- No. 5 **Körper und Geist**
- No. 6 **Geld und Glück**
- No. 7 **Gefühl und Verstand**

200 Seiten für **19,90 €**

Einfach bestellen.

telefonisch: **02225 / 7085 - 349**
per E-Mail: **MAASMAG@ABOTEAM.DE**
oder direkt Im WEB-SHOP:

maas-mag.de

—
VERA ZINGSEM

AUF DER SUCHE NACH LANGEM LEBEN UND GLÜCK

VOM SINN DES LEBENS IN DEN SCHÖPFUNGS-
GESCHICHTEN DER DINÉ (NAVAJO) IN ARIZONA



Die Schöpfungsgeschichte der Diné // Das gesamte großartige Schöpfungswerk schien zu entgleiten, als Erster Mann und Erste Frau in einen erbitterten und folgenreichen Streit gerieten. Bis dahin hatten sie beide, die selbst als Gottheiten angesehen wurden (Menschen waren zu dieser Zeit noch nicht da), zusammen mit anderen Göttinnen, Göttern und Geistwesen eine wunderbare Welt erschaffen, in der sich alles harmonisch zusammenfügte.

Dann jedoch hatte Erster Mann sich eines Tages von Erster Frau provoziert gefühlt. Sie hatte ihn mit der steilen These aus der Fassung gebracht, dass die Männer nur arbeiten würden, um mit den Frauen das Lager der Liebe teilen zu dürfen. Ohne die sinnliche Attraktivität der Frauen würden die Männer keinen Schlag tun. Von sich aus seien sie zu faul zum Arbeiten.

Erster Mann schäumte vor Wut. Um seiner Gefährtin zu beweisen, dass Frauen ohne Männer keinen Tag auskommen könnten, leitete er eine grundsätzliche Trennung von Männern und Frauen in die Wege. Wenn beide Geschlechter weit voneinander entfernt in getrennten Lagern leben würden, dann würden sich die Frauen noch nach ihnen zurücksehnen. Dass es umgekehrt mindestens genauso sein könnte, darauf kam er in seinem maßlosen Zorn nicht.



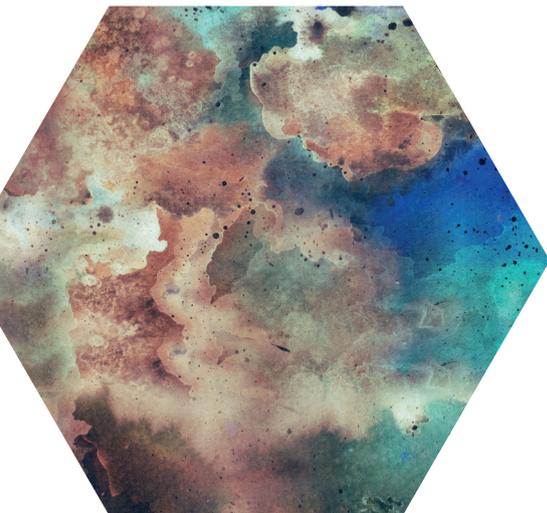
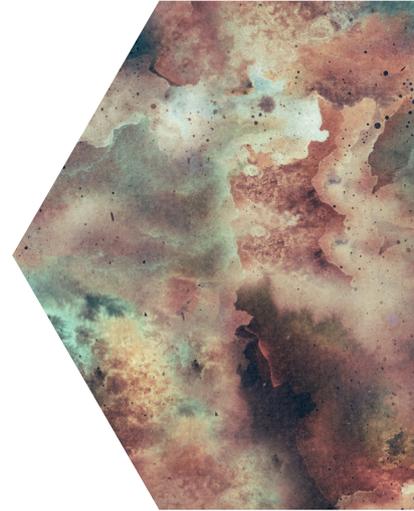
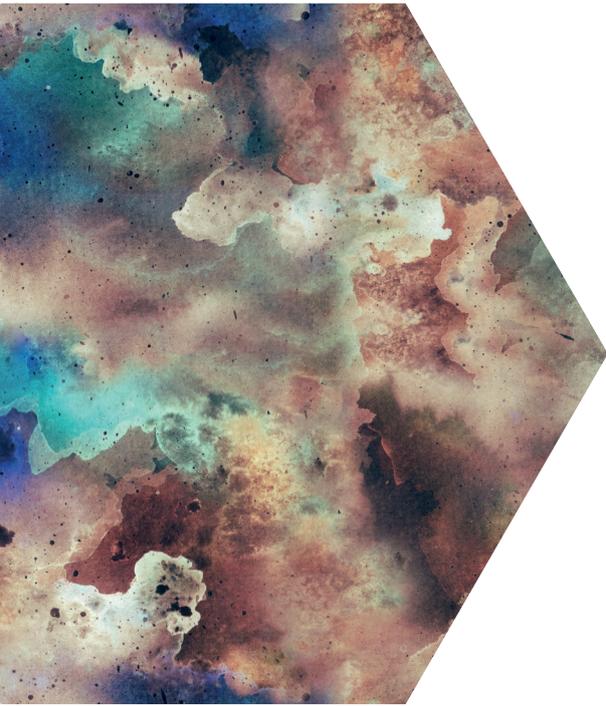


Zorn gilt in der Diné-Gesellschaft jedoch bis heute als schlechter Ratgeber. Er zeugt von einem Mangel an Selbstbeherrschung und Solidarität. Und so nimmt auch in dieser Schöpfungsgeschichte die Katastrophe schon bald ihren Lauf. Das Experiment ist nicht zuletzt aus sexuellen Gründen zum Scheitern verurteilt. Die Frauen befriedigen sich selbst mit langen Steinen, dicken Federn, stachellosen Kakteen, die Männer benutzen dazu vorzugsweise die Leber von erlegten Hirschen. Die jedoch wird ihnen keine Kinder gebären. Männer könnten das Leben niemals allein fortführen. Dieses Bewusstsein wird erst allmählich reifen.

Beide Seiten müssen schließlich einsehen, dass aus dieser Trennung nicht Gutes erwachsen kann. Als sie endlich wieder zusammenfinden, entschuldigt sich Erster Mann ausdrücklich und vor allen Versammelten vor Erster Frau dafür, dass er sich von seinem Zorn hatte hinreißen lassen. Das Übel, das aus dem sexuellen Fehlverhalten geboren wurde, lässt sich jedoch nicht mehr so einfach aus der Welt schaffen. Die Frauen bringen – als Frucht ihrer Selbstbefriedigung – Ungeheuer zur Welt, die sich daran machen, das ganze bisherige Schöpfungswerk zu zerstören.

Eines Tages waren außer Erster Frau und Erstem Mann nur noch vier weitere Leute übriggeblieben. Sie alle lebten in Angst und Schrecken, zur Beute der Bestien zu werden, und waren bis zum Schatten ihrer selbst abgemagert. In dieser beinahe aussichtslosen Situation begibt sich Erster Mann auf Visionsreise zum Gipfel des von Blitzen umzuckten, wolkenverhangenen Riesenfichtenbergs. Dort wird er schließlich eine kleine, aus Türkisstein gebildete Frau entdecken, die später zu Changing Woman (Sich-Wandelnde-Frau) werden wird, die bedeutendste Gottheit des Diné-Pantheons überhaupt.

Von entscheidender Bedeutung ist, in welchem Geist er seine Visionsuche vollführt. Er umgibt sich während des gesamten langen Aufstiegs mit Gesang und ist dabei gewiss, dass die Worte seines Gesangs ihn schützen werden. Aus voller Kehle singt er, warum er sich auf diesen beschwerlichen Weg begeben hat. An jedem der vier Tage erklärt er dem Berg, warum er zu ihm kommt: In aufsteigender Klarheit sucht und folgt er zuerst nur seinem eigenen Impuls, dann sucht er ›Glück‹, danach ›hohes Alter und Glück‹ und zuletzt findet er ›hohes Alter und Glück für sich und seine Leute‹.





DIE BEDEUTUNG DES BEGRIFFES HÓZHÓ

Der komplexe Kernbegriff, das Lebensideal schlechthin, um das es hier geht, heißt in der Sprache der Diné *hózhó* und ist in unsere Sprache nur schwer zu übersetzen.

Das Wort *hózhó* ist überhaupt kein Substantiv. Es setzt sich vielmehr aus einem Verb und einer Vorsilbe zusammen. Das Verb *zhó*, für das es in unserer Sprache keine Entsprechung gibt, beinhaltet alles, was den Diné als wertvoll erscheint: Vorstellungen von Schönheit, Vollkommenheit, Harmonie, Normalität, Erfolg, Wohlgefühl, Glückseligkeit, Ordnung, Ideal sind damit verbunden. Das Präfix *hó* verweist zusätzlich auf die Beziehung zur Umgebung oder Mitwelt als Ganzes. ›Glück‹ meint demnach das Zusammenspiel aller Dinge und Kräfte gemäß den kosmischen Regeln der Ganzheitlichkeit und Harmonie und stellt das höchste Ideal im Weltbild der Diné, ihr zentrales Lebenskonzept überhaupt, dar. *Hózhó* kann als Kurzform beide Begriffe zugleich umfassen: Langes Leben und Glück!

›Langes Leben‹ – *Sa'ah Naaghai* – kann auch wieder mehrere Bedeutungen annehmen: Entweder meint es,

- sich aus der Hilflosigkeit des Säuglingsalters zur voll entwickelten Reife des hohen Alters (die volle Lebensspanne eines Menschen wurde sogar mit 102 Jahren angegeben!) zu entwickeln;
- *oder*: aus hilfloser Krankheit zu gänzlich wiederhergestellter Gesundheit zu gelangen;
- *oder*: die Bewegung des Menschen hin zu seiner Bestimmung;
- *oder*: die endgültige Identifikation des Menschen mit allem, was göttlich ist.

DAS UNZERTRENNBARE PAAR



Hohes Alter und Glück sind somit die höchsten Ideale, nach denen sich das Leben der Diné ausrichtete. Sie konnten auch personifiziert werden als »Langes-Leben-Junge« und »Glücksmädchen«. Insofern man sie als die Eltern von Changing Woman, der Sich-Wandelnden-Frau, verstehen konnte, waren sie sogar selbst Gottheiten. Die beiden bilden ein unzertrennliches Paar und stehen außerdem noch in Beziehung zu den Jahreszeiten.

Sa'ah Naaghai, langes Leben, ist männlich und kontrolliert die Winterphase des Jahreskreislaufs; es repräsentiert das innere Wesen, die innere Form der Erde und äußert sich in Gedanken (inneres Wesen).

Bik'eh Hózhó, Glück, ist weiblich und kontrolliert die Sommerphase des Jahreskreislaufs; es repräsentiert das äußere Wesen der Erde und umfasst die Schönheit und das Glück der Pflanzen, Seen, Bäume und Berge; es äußert sich über die Sprache (äußeres Wesen).

Als unzertrennliches Paar versinnbildlichen Langes Leben und Glück zudem noch eine weitere Idealvorstellung der Diné: Vollkommenheit und Vollständigkeit wird erst durch das Zusammenspiel von »weiblich« und »männlich« erreicht. Nur diese Kombination ist in sich schöpferisch. Deshalb war die Trennung, die Erster Mann von seiner Frau vollzogen hatte, gegen den innersten Kern von Schöpfung gerichtet und konnte nur verhängnisvoll enden.





WEIBLICH UND MÄNNLICH IM GLEICHGEWICHT

Die gesamte Welt kann nur bestehen, wenn sich die Kräfte des Weiblichen und Männlichen in Harmonie und Ausgewogenheit befinden. Die Begriffe weiblich und männlich beziehen sich dabei keineswegs nur auf die Menschen, sondern schlichtweg auf alles, was lebt. Im Weltbild der Diné erscheint jedes Phänomen in einer weiblichen und einer männlichen Ausprägung: Man unterscheidet weiblichen und männlichen Regen, Blitze, Berge, Seen, Flüsse ..., ja selbst Gedanken. Eine Frau kann also ›männliche Gedanken‹ denken und umgekehrt ein Mann auch ›weibliche‹. Die Vorstellung, dass alles auf der Welt zu einem der beiden Geschlechter in Beziehung steht, entspricht einer allumfassenden kosmischen Ökologie, bei der die gegenseitige Solidarität einen grundlegenden und zentralen Wert bildet.

Die Diné waren und sind sich bewusst, dass im Wechselspiel der Kräfte die Ausgewogenheit stets labil und bedroht ist. Sie muss zwischen Göttern und Menschen, Tieren und Pflanzen, zwischen all den nur scheinbar getrennt existierenden Elementen des Kosmos immer wieder neu hergestellt werden, denn auf Dauer darf keine Seite ein Übergewicht erhalten. Dafür ist es wichtig, dass alle Wesen ihre Eigenverantwortung für das große Ganze wahrnehmen. Unter diesem Gesichtspunkt war es doppelt verhängnisvoll, dass Erster Mann die anderen Männer zur Trennung überredete. Denen musste zuerst einmal aufgehen, dass sie selbst gar keinen Streit mit ihren Frauen gehabt hatten und somit nur kopflose Mitläufer gewesen waren. Sobald

diese Einsicht einmal vorhanden war, konnten die Getrennten wieder aufeinander zugehen. Was gleichzeitig die Autorität (man könnte auch sagen das Übergewicht) von Erstem Mann gewaltig dahin schmelzen ließ.

Eine besondere Bedeutung erlangt *hózhó* in den Heilungszeremonien. *Hózhó* ist nicht nur ein abstrakter Begriff, sondern es muss sich in der Praxis der Menschen bewähren. Krankheit verstehen die Diné als Herausfallen aus *hózhó*. Es geht in den Zeremonien folglich darum, wieder Anschluss an *hózhó* und damit in gewisser Weise auch an die erste Zeit der Schöpfung zu finden. Der Weg zur Heilung ist eine Form der Lebenserweckung. Mit heilenden Liedern und Sprechgesängen, die u. U. tagelang dauern können und sich stets auf Teile der umfänglichen Schöpfungsgeschichten zurückbeziehen, werden Verwandlung und Neubeginn möglich. Am Ende wartet der Segen:

»
**DER PFAD, DER VOR
DIR LIEGT, IST NUN
EIN SCHÖNER PFAD.
LANGES LEBEN
LIEGT VORAUSS.
GLÜCK LIEGT VORAUSS.**
«



Vera Zingsem ist Diplom-Theologin und lebt als freie Autorin und Tanzpädagogin in Tübingen und hat sich vor allem als Mythenforscherin einen Namen gemacht. Sie ist Mitbegründerin und Ideengeberin des Vereins PolyThea e. V. (für weibliche Spiritualität und postpatriachale Visionen), der 2015 einen ersten Göttinentempel in Tübingen gründete.

www.polythea-tempel.de

IM BUCH DES LEBENS LESEN

Wie du Sinn findest mithilfe
der Akasha-Chronik

—
SIGLINDA OPPELT



Vor vielen Jahren lernte ich in der *Akasha-Chronik* zu lesen und ich durfte inzwischen um die 1.000 Readings durchführen. So begleite ich Menschen in ihren persönlichen Lebensfragen und auch Führungskräfte in der Weiterentwicklung ihrer Unternehmen. Neue Perspektiven können gewonnen und Konfliktmuster erkannt und überwunden werden, sofern man dazu bereit ist, sein Leben treu zu sich selbst und eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen. Ein Reading, eine Lesung in der *Akasha-Chronik*, kann man sich als einen Dialog zwischen diesem geistigen Feld und dem Fragenden vorstellen. Als Beraterin öffne ich die *Akasha-Chronik* des Klienten und fungiere dabei als Vermittlerin der Antworten und Botschaften der Meister und Lehrer aus der geistigen Welt. Der Klient kann dabei alle wichtigen Fragen stellen, die ihn im Moment bewegen – ob zur eigenen Gesundheit oder Krankheit, zum beruflichen und unternehmerischen Weg, zu Beziehungen, Finanzen oder zum Selbstvertrauen – immer dann, wenn wir etwas lernen, einengende Muster überwinden, unsere Bewusstheit weiten und Klarheit in uns selbst finden wollen. Und natürlich können wir auch mithilfe der *Akasha-Chronik* dem auf die Spur kommen, was uns mit Sinn erfüllt.

Die Akasha-Chronik, auch »Buch des Lebens« genannt, ist aus der östlichen Weisheitstradition bekannt, den Veden. Der Name Akasha stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Äther« (oder Himmel). Die Akasha-Chronik können wir als ein geistiges Feld verstehen, in dem alle Informationen über eine Seele vorhanden sind. Alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, sind darin wie in einem riesigen Wissensreservoir gespeichert. Jeder Mensch hat Zugang zu diesem universellen Informationsfeld. Das bestätigen auch die heutigen Wissenschaftler wie Ervin Laszlo, ein Wissenschaftsphilosoph und Systemtheoretiker aus den USA, der über das Akasha-Feld (das A-Feld) schreibt und davon ausgeht, dass der Mensch von Natur aus in einer Quell-Intelligenz beheimatet ist und sein Dasein in ein kosmisches Bewusstsein eingebettet ist.¹ Dies eröffnet die Möglichkeit, dass Informationen oder Bewusstsein über die menschliche Form hinaus vorhanden sind und dass wir ständig mit dieser Energie verbunden sind.

¹Vgl. Ervin Laszlo, *Zu Hause im Universum: Die neue Vision der Wirklichkeit*, Allegria, 2005

AUF DER SUCHE NACH SINN

Viele Menschen sind im Rückblick auf ihr bisheriges Leben unzufrieden und haben die Idee, dass »es das ja noch nicht gewesen sein kann«. Ein solcher, gedachter Mangel schürt die Schubkraft nach vorne: »Also jetzt muss aber mal etwas passieren; es muss endlich anders werden in meinem Leben, in meinem Job ...«. Was wir darüber vergessen, ist, unser Leben an sich zu würdigen, denn:

*Es ist das Leben, das – in sich selbst – in mir selbst vollkommen zufrieden ist.
Es ist das Leben, das sich selbst in mir genügt.*

Lass diese tiefe Wahrheit einmal in dir wirken, indem du mit dem rechten Daumen die Mitte des linken Handtellers berührst und leicht massierst (auf diese Weise verbindest du dich mit deiner Seelenweisheit). Schließe die Augen, während du diese Sätze (laut oder leise) sprichst und dann dem Nachhall in der Stille lauschst.

WAS HAT SICH VERÄNDERT? WAS SPÜRST DU JETZT INNERLICH?

Vielleicht nimmst du mehr Ruhe und Weite in dir wahr. Vielleicht bekommst du auch eine Ahnung davon, was du tatsächlich bist: heiliges Sein im Jetzt. Nichts kann daran etwas ändern, weder eine andere Tätigkeit noch eine andere private Situation. Das, was wir zutiefst und wirklich sind, ist nicht von äußeren Umständen abhängig.

Solange wir uns in einem inneren Gefühl des Mangels bewegen (ich und das Leben, wie es bisher lief, haben irgendwie noch nicht genügt), sind wir auf der Suche nach den richtigen Schritten im Äußeren, um dann endlich

in Zukunft der zu sein, der wir eigentlich sein wollen – und damit erfüllter, zufriedener, freudiger. Das ist aber nicht durch ein Tun im Außen zu erreichen. Sondern es ist genau umgekehrt: Bevor ich Sinn und Erfüllung in einer Aufgabe finde, bin ich schon erfüllt vom Leben selbst. Es gibt also im Grunde nichts zu tun. Wie könnte ich also durch Schritte im Außen etwas erreichen, was jetzt schon in mir da IST?

MEIN GELIEBTES HERZ, WAS MACHT DIR FREUDE?

Das heißt aber nicht, dass wir untätig bleiben sollten. Zu wissen (und zu spüren!), was ich wirklich bin, ist die beste Ausgangsbasis, um mich in dieser Welt zu bewegen, nämlich aus einer inneren Bewegtheit heraus. Dann wird mir bewusst: Wenn ich nun schon einmal da bin auf diesem Planeten, wenn ich also dieses Licht des Lebens bin, das sich – aus sich selbst heraus – vollkommen in mir genügt und vergnügt, kann ich mich fragen: Was ist es, das mein Herz mit Freude erfüllt? Wofür will ich da sein? Welchen Themen, welchen Bereichen will ich mich widmen? Was erfüllt mich mit Freude?

Und natürlich tue ich dann die Dinge, die dafür getan werden wollen – aber nun aus einer inneren Bewegtheit heraus. Und nicht mehr aus der irrigen Idee, durch meinen hoffentlich richtigen Weg mich dann irgendwann in Zukunft hoffentlich zufriedener fühlen zu können.

Mein inneres Erfülltsein, die Freude im Herzen ist jetzt da, allein wenn ich daran denke, mich diesen oder jenen Themen zu widmen. Das Herz ist das Sprachorgan der Seele. Überlasse ich der Seele die Führung in meinem Leben und lausche meinem Herzen, dann erlebe ich die Vision, die sich zeigt, jetzt mit Freude (und nicht dann irgendwann hoffentlich später in Zukunft, wenn ich ganz viel dafür gearbeitet habe). Jetzt bin ich erfüllt! Allein wenn ich diese Szenerie in meinem Herzen spüre und sehe, wie ich da bin, wenn ich mich den Themen widme, die mir am Herzen liegen und für die ich da sein will.

EIN BEISPIEL

Alex, Mitte 40 aus Norddeutschland und erfolgreiche Führungskraft in einem mittelständischen Fensterbaubetrieb, war Teilnehmer in einem Akasha-Chronik live Event. Wir waren zum Thema »Ur-Vertrauen erleben« zusammengekommen. Alex suchte danach, wie sein Leben weitergehen könne. Im angestammten Beruf fühlte er sich nicht mehr rundum wohl. »Ich mache zwar meinen Job und erledige ihn auch ganz gut, aber es ist nicht mehr das, was mich richtig zufrieden macht. Zudem habe ich in letzter Zeit häufiger Migräne, die mich regelmäßig ausknockt«, berichtete er und es war für alle in der Gruppe spürbar, wie sehr ihn das belastete. Mit Blick in die Akasha-Chronik stellte sich heraus, dass seine Seele von innen anpochte und ihn über den Kopf – im positiven Sinne – wissen ließ: Höre und vertraue mal auf dein Herz. »Aber das ist es ja gerade«, rief Alex aus. »Ich weiß nicht, was ich machen soll. Ich will ja einen anderen Weg einschlagen und sehe mehrere Optionen, doch ich traue mich irgendwie nicht und so drehe ich mich gedanklich immer wieder im Kreis.«

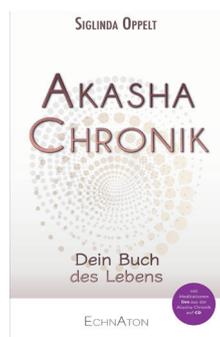
Als die Meister und Lehrer aus der Akasha-Chronik ihn und alle in der Gruppe durch eine Tiefen-Meditation in den eigenen Herzraum führten, wurden auch für Alex die Wünsche seiner Seele deutlich. Er strahlte geradezu, als er berichtete, was er in seinem inneren Herzraum gesehen hatte: »Am liebsten bearbeite ich Steine und bilde wunderschöne, abstrakte Skulpturen heraus. Ich mach das einfach manchmal in meiner Freizeit, obwohl ich das nie gelernt habe. Und ich bin auch gerne in der Natur, dort fühle ich mich wirklich verbunden. Die Natur liegt mir sehr am Herzen. ... Jetzt weiß ich immer noch nicht, was ich machen soll«, stellte er irritiert fest.

Welche Option hat sich denn leichter in deinem Herzraum angefühlt?, fragten ihn die Meister und Lehrer aus der Akasha-Chronik. »Das Bildhauen«, antwortete er spontan und ohne zu zögern. »Da bin ich ganz ich. Aber davon kann ich doch nicht leben! Schließlich muss ich doch meine Rechnungen bezahlen!«, rief Alex erregt aus. Die geistige Welt machte ihn auf folgendes

aufmerksam: Im Moment glaubst du, auf ein richtiges Pferd setzen zu müssen. Wie wäre es, wenn du dich für beide Möglichkeiten öffnest und sie kombinierst? Du könntest recherchieren, welche Institutionen und Organisationen im Bereich Natur und Umwelt arbeiten. Und vielleicht brauchen die genau jemanden wie dich, der Talente und Fähigkeiten mitbringt, die du auch schon als Führungskraft eingesetzt hast. Und so kannst du dich für die Natur und ihren Erhalt engagieren, bist dabei befriedigter und verdienst deine Brötchen. Und parallel kannst du der Bildhauerei nachgehen und diese peu à peu ausbauen. »Das klingt gut«, sagte Alex vollkommen ruhig. Er könne sich vorstellen, sich nach einer ¾-Stelle im Bereich Natur und Umwelt umzuschauen und nebenbei Skulpturen zu schaffen und diese auch zu verkaufen. Seine Sorge, ob er von dem, was ihm Freude bereitet, auch leben könne, war verblasst.

Die Meister und Lehrer aus der geistigen Welt machten noch einmal deutlich: Lauscht und vertraut euren Herzenswünschen. Das, was euch jetzt erfüllt und sättigt im Herzen – alleine wenn ihr es jetzt in euch fühlt –, ist auch das, was euch im realen Leben sättigt. ... Sofern ihr nicht irgendwelche Blockaden zwischen euch und das Leben schiebt, ergänzen sie lachend. Aber auch solche können in einem Reading gelöst werden. Die geistige Welt unterstützt uns darin, Irrtümer und Selbstzweifel, wie »ich verdiene es nicht, ich bin es nicht wert, ich genüge nicht« u. ä., zu überwinden, wenn wir dazu bereit sind, um die Wahrheit dahinter zu entdecken und zu spüren.

Viele Menschen haben mithilfe der Akasha-Chronik zu dem gefunden, was sie tief mit Sinn erfüllt. Es ist etwas, was in unserer Seele ja längst vorhanden ist. Die geistige Welt kann uns dabei helfen, mögliche Schleier, die wir davorgezogen haben, zu lösen



Siglinda Oppelt ist Unternehmensberaterin, Coach, Leserin in der Akasha-Chronik und Lichtheilerin. Sie studierte VWL, Sprachen und Strategische Unternehmensführung. Seit etwa 20 Jahren ist sie selbstständig. Durch ein besonderes, persönliches Ereignis wurde sie von der geistigen Welt in die Selbstheilungskräfte aus dem inneren Seelenlicht eingeweiht. Sie begleitet Privatpersonen und Führungskräfte in Firmen mit Readings in der Akasha-Chronik auf ihrem persönlichen und unternehmerischen Weg.

www.daslichtindir.com

www.oppelt-consulting.com

—
CHRISTINE ARLT

DAS WUNDER IN DER WÜSTE

Wenn Natur, Gesellschaft und Kultur Hand in Hand gehen, wird das Unmögliche möglich.

Als sich der Ägypter Ibrahim Abouleish mit 20 Jahren auf den Weg nach Europa machte, mit dem Wunsch im Gepäck, die Kultur Goethes kennenzulernen, verließ er sein Heimatland, in dem ebenfalls ein florierendes kulturelles sowie freies gesellschaftliches Leben herrschte und in dem über ein funktionierendes Wirtschaftssystem für die Bevölkerung gesorgt war. Nachdem Ibrahim Abouleish in Europa studiert und promoviert hatte und sich mit

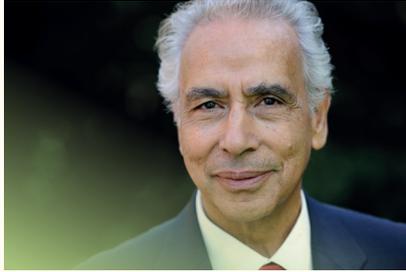
Philosophie, Kunst und Kultur des Westens intensiv auseinandergesetzt hatte, reiste er 20 Jahre später zurück nach Ägypten. Er war erschrocken über den desolaten Zustand, in dem sich sein Heimatland mittlerweile befand: Die Bevölkerungsanzahl war stark gewachsen (1960 lebten in Ägypten 25 Millionen, heute sogar über 100 Millionen Menschen), die Infrastruktur und das Bildungssystem mangelhaft und das kulturelle Leben kaum noch vorhanden. Aus einem ganzheitlichen Verständnis, das sich aus den Erfahrungen in Ost und West geprägt hatte, und mit dem Blick in die Zukunft – dem Erkennen vom dem, was wir in die Zukunft hinein erschaffen und was uns gleichzeitig aus der Zukunft entgegenkommt – hatte Ibrahim Abouleish eine Vision:

»Nachhaltige Entwicklung für eine Zukunft, in der jeder Mensch sein individuelles Potenzial entfalten kann, in der die Menschheit in sozialen Formen lebt, welche die Würde des Menschen widerspiegeln, und in der alle wirtschaftlichen Aktivitäten im Einklang mit ökologischen und ethischen Prinzipien stehen.«

Das Umsetzen dieser Vision, der er den Namen *SEKEM* gab, erschien ihm plötzlich wie seine eigentliche Berufung, wie der Sinn seines irdischen Lebens. Allen Widerständen und Skeptikern zum Trotz entschied er sich gegen das sichere Leben eines Universitätsprofessors in Österreich und zog mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in die Wüste Ägyptens. Für Ibrahim Abouleish war klar, der eigentliche Sinn seiner *SEKEM*-Vision ist nur



umsetzbar und wirklich nachhaltig, wenn es ganzheitlich geschieht; wenn also Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur stets gleichermaßen, in einem ausgewogenen Verhältnis, gefördert werden. Denn das eine baut auf das andere auf und umgekehrt – die 4 Dimensionen sind voneinander abhängig, müssen sich aber gleichzeitig frei fortentwickeln können.



BIOLOGISCH-DYNAMISCHE LANDWIRTSCHAFT //

So begann er gemeinsam mit wenigen Gleichgesinnten kargen Wüstenboden mit biologisch-dynamischen Landwirtschaftsmethoden fruchtbar zu machen – denn die Demeter-Landwirtschaft ist die einzige Form einer Agrarkultur, die ganzheitlich alle Natur-Bereiche berücksichtigt und fördert. Durch bio-dynamische Landwirtschaft wird beispielsweise eine Erschöpfung der Böden verhindert, es entsteht mehr organische Substanz und ein breites Spektrum mikrobiologischen Lebens. Dadurch können die Böden mindestens 20 % mehr Wasser speichern und im Durchschnitt rund drei Tonnen CO₂ pro Hektar und Jahr binden. Die Begrünung der Wüste ist nicht nur ausschlaggebend für die Bekämpfung des Klimawandels, sondern unterstützt auch die Nahrungsmittelsicherheit: Ägypten muss über 50 % der Lebensmittel importieren, weil nicht genug fruchtbares Land und Wasser für den Anbau vor Ort zur Verfügung stehen. Seit 1977 hat *SEKEM* über 680 Hektar Wüstenboden nachhaltig urbar gemacht und arbeitet mit rund 400 Vertragsbauern zusammen, die weitere 840 Hektar Land in ganz Ägypten biologisch-dynamisch bewirtschaften.

KULTUR // Um sicherstellen zu können, dass die gesunden Felderzeugnisse unter fairen und ethischen Bedingungen weiterverarbeitet werden, gründete Ibrahim Abouleish dann die *SEKEM*-Firmen, für Bio-Lebensmittel, pflanzliche Arzneimittel und Öko-Textilien. Damit wird eine geschlossene Wertschöpfungskette garantiert, es werden Arbeitsplätze geschaffen, Armut bekämpft und vor allem menschliches Potential und



Fotos: SEKEM





Bewusstsein für Produktion und Konsum gefördert. Denn: *SEKEM*-Mitarbeiter sind nicht nur Arbeitskräfte, sie erhalten regelmäßig Fortbildungen und nehmen an kulturellen und künstlerischen Aktivitäten teil. Nicht ausschließlich ihre Arbeitszeit wird bezahlt, sondern auch ihre Weiterentwicklung, die im Umkehrschluss meist zu einer Leistungssteigerung führt. So können *SEKEMs* Firmen menschenwürdige Arbeit garantieren und gleichzeitig konkurrenzfähig auf dem Markt sein. *SEKEMs* erfolgreichstes Unternehmen ist beispielsweise als Bio-Pionier des mittleren Ostens bekannt und Marktführer für Kräutertees in Ägypten. Um die Wirtschaft überhaupt sinnvoll und konkurrenzfähig zu gestalten, braucht es also ein freies und ausgeprägtes Kulturleben.

FINANZEN // Ganzheitlich sinnvoll wird die *SEKEM* Initiative aber erst dadurch, dass sie auch ganz konkret die menschliche Entwicklung aller Gemeinschaftsmitglieder fördert. So wird der finanzielle Profit nicht ausschließlich für die wirtschaftliche Expansion eingesetzt, sondern in Menschen investiert. 10% der Gewinne finanzieren Schulen, 10% Forschung und weitere 10% die Mitarbeiter-Fortbildungen. Die ›*SEKEM* Stiftung für Entwicklung‹ betreibt mehrere Bildungseinrichtungen (Kindergarten, Grundschule, eine weiterführende Schule, eine Berufsschule und eine Schule für Kinder mit Behinderung) und

eine medizinische Tagesklinik für die Bewohner der umliegenden Dörfer. 2012 wurde außerdem unter der Schirmherrschaft *SEKEMs* die Heliopolis Universität für nachhaltige Entwicklung eröffnet, an der heute fast 3.000 Studierende an 5 Fakultäten zu Führungskräften für einen nachhaltigen Wandel ausgebildet werden. Über die Bewusstseinsbildung der rund 40.000 assoziierten Mitglieder der *SEKEM* Gemeinschaft, will die Vision von Ibrahim Abouleish auch zu einer gesellschaftlichen Transformation beitragen.

40 Jahre nach der Gründung der *SEKEM* Initiative ist Ibrahim Abouleish 2017 gestorben. Er hat mit *SEKEM* eine nachhaltige Gemeinschaft in der Wüste erschaffen, die in Frieden, Freiheit, Brüderlichkeit und in Harmonie mit der Natur lebt. Die einst für unrealistisch abgestempelte Vision ist Wirklichkeit geworden – es ist ein Wunder in der Wüste entstanden. Die *SEKEM* Initiative wird mittlerweile weltweit als Beispiel für erfolgreiche, in der Praxis angewandte nachhaltige Entwicklung genannt. Dabei wird immer wieder nach dem Erfolgsrezept oder Geheimnis gefragt – und das ist so simpel wie schwierig zugleich: Im Zentrum der *SEKEM* Vision steht die menschliche Potentialentfaltung; dies zu ermöglichen funktioniert nur dadurch, dass sich *SEKEM* selber ständig weiterentwickelt und jeden Tag auf's Neue versucht, unmöglich Scheinendes möglich zu machen. Ibrahim Abouleish hat dieses ›Geheimnis‹ oft mit den Worten Goethes be-



Fotos: SEKEM



schrieben: »Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt, geprägte Form, die lebend sich entwickelt.«

In diesem Sinne hat die *SEKEM* Gemeinschaft kurz nach dem Tod des Gründers eine weiterführende Vision für die nächsten 40 Jahre formuliert. Mit dieser Vision 2057 soll nun das SEKEM-Wunder nach ganz Ägypten getragen werden, um nicht nur eine Gemeinschaft, sondern ein ganzes Land in seiner Zukunftsfähigkeit zu unterstützen. Die heutigen Ziele klingen ähnlich verrückt, wie damals die Vision Ibrahim Abouleishs, als er vor über 40 Jahren aus dem Nichts, Mitten in der Wüste, eine nachhaltige Gemeinschaft erschaffen wollte. So will *SEKEM* bis 2057 unter anderem, dass in ganz Ägypten zu 100 % nachhaltige Landwirtschaft betrieben wird, dass ein sozialer Wandel innerhalb der Gesellschaft stattgefunden hat, dass alle Firmen in Ägypten nach den *SEKEM*-Kriterien einer sogenannten ›Wirtschaft der Liebe‹ agieren und dass in allen Bildungsinstitutionen die individuelle Potentialentfaltung der Lernenden im Vordergrund steht. Wie bei der ursprünglichen Vision von Ibrahim Abouleish stellen auch die insgesamt 18 neuen *SEKEM* Visionsziele den Menschen in seiner Ganzheit, mit all seinen Bedürfnissen und in seinem integralen Kontext in den Mittelpunkt – mit der Natur als seine Lebensgrundlage, der Gesellschaft als sein sozialer Raum und der Kultur als seine geistige Bewusstseinsgrundlage. Heute wie damals ist *SEKEM* zuversichtlich, allen Widerständen zum Trotz, erneut Wunder in der Wüste zu realisieren, denn die Vergangenheit hat gezeigt, dass Goethe Recht hatte, als er sagte:

»Was immer du tun kannst oder träumst, es tun zu können, fang damit an! Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.«

Text von Christine Arlt

www.sekem.com

Vorschau

No. 15

LOSLASSEN

Oft genug geben uns Menschen in unserem Umfeld den Tipp, »Lass doch los!« Obwohl wir genau spüren, dass etwas Wahres daran ist, können wir Altes und Belastendes nicht einfach verabschieden. Wie viel leichter wäre ein Leben ohne die alten Schuldgefühle, das Festhalten an toxischen Beziehungen, einem nicht mehr passenden Arbeitsplatz oder einer nervenden Wohnsituation? Es gibt tausend Gründe, alles beim Alten zu lassen – oder sind es nur Ausreden, die dich von einem wichtigen Schritt abhalten?

Hol dir mit dem nächsten Themenmagazin eine ordentliche Portion Aktivierungsenergie, um dich von Dingen, Menschen und Situationen zu befreien, die dir nicht mehr gut tun. Denn wenn du loslässt, hast du beide Hände frei, um etwas Neues anzufangen, das noch besser zu dir und deinem Leben passt.

Mit großem **SONDERTEIL**
von **LAURA MALINA SEILER**



Ab dem
22. November 2019

IMPRESSUM

HERAUSGEBER UND VERLAG

Anita Maas, animaa Verlag, Finkenstraße 15, 66125 Saarbrücken
Telefon +49 (0)6897 96 69 510
E-Mail post@animaa-verlag.de

CHEFREDAKTION (VERANTWORTLICH):

Anita Maas
Leserbriefe bitte an: redaktion@animaa-verlag.de

MITWIRKENDE DIESER AUSGABE

Christine Arlt, Brigitte Baumberger, Dunja Burghardt, Michael Buttgereit, Karolina Engenhorst, Kirstine Fratz, Johannes Gutmann, Oliver Haas, Jeannette Hagen, Michael Heim, Markus Hofelich, Beate Hofmann, Wernfried Hübschmann, Nicole Kahrs, Matthias Kasper, Mario Kestler, Ilona Koglin, Anita Maas, Jörg Meier, Annette Müller, Siglinda Oppelt, Christoph Quarch, Isabell Rathgeb, Jens Riese, Marek Rohde, Julian Schabert, Gina Schöler, John Strelecky, Anette Weiss, Vera Zingsem

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN

Soweit nichts anderes angegeben: iStock

GESTALTUNG UND LAYOUT

www.bureaustabil.de

ANZEIGEN

Bitte schicken Sie Ihre Anfrage an: post@animaa-verlag.de
Mediadaten: www.maas-mag.de/mediadaten

VERTRIEB

stella distribution GmbH
Frankenstrasse 5
20097 Hamburg
+49 (0)40 80 80 530-0

ABO-SERVICE

IPS-Presservertrieb GmbH
E-Mail maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0)2225 70 85 -349



Auch als APP!

DRUCK

Dieses Heft wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



COPYRIGHT

Für den gesamten Inhalt, soweit nicht anders angegeben:
animaa Verlag, auch auszugsweise nur nach vorheriger Genehmigung

MAAS WEB-SHOP

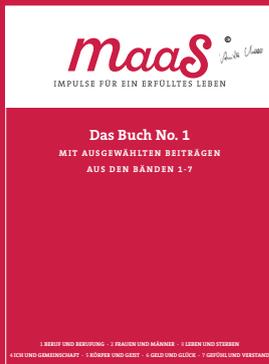
Alle Themenhefte einzeln oder im Abonnement:

www.maas-mag.de

Folge uns auf Facebook und Instagram!



Themenmagazine für Sinnsucher



BUCH N°1 BEST OF 1-7



N°1 BERUFUNG



N°2 FRAUEN & MÄNNER



N°3 LEBEN & STERBEN



N°4 ICH & GEMEINSCHAFT



N°5 KÖRPER & GEIST



N°6 GELD & GLÜCK



N°7 GEFÜHL & VERSTAND



N°8 LIEBE



N°9 FREIHEIT



N°10 HEILUNG



N°11 FRIEDEN



N°12 MUT



N°13 FREUDE



N°14 SINN



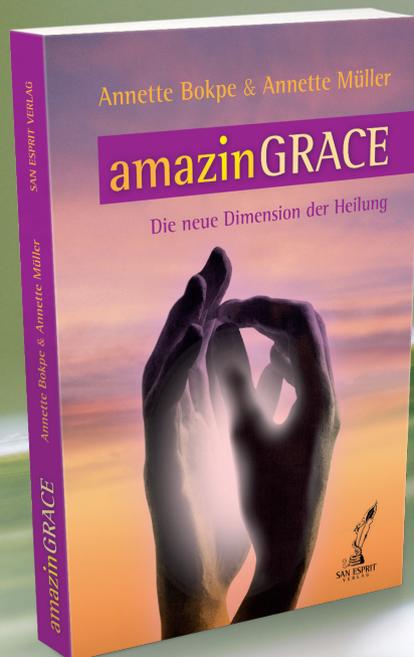
ALLE MAGAZINE AUCH ALS E-PAPER FÜR SMARTPHONE, TABLET ODER PC.

Einfach bestellen.

WEB-SHOP: MAAS-MAG.DE // E-MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349

amazinGRACE

Die neue Dimension der Heilung



Ein kompromisslos ehrliches Buch, das neue Dimensionen eröffnet und nachhaltig verzaubert...

Die ehemalige Skeptikerin Annette Bokpe schildert in diesem einzigartigen Buch ihre persönlichen, mitreißenden Erfahrungen auf dem Weg zu ihrer heutigen Berufung: dem Leben und Wirken als begnadete Heilerin.

Kommentiert werden die erstaunlichen Erlebnisse und Einsichten, welche sie während ihrer Ausbildung erfährt, von niemand Geringeren als der Begründerin von amazinGRACE® – ihrer Lehrerin und Mentorin Annette Müller. Hierdurch erfährt der Leser verblüffende und wertvolle Einblicke in Themen, die zu den größten Geheimnissen der Menschheitsgeschichte zählen.



amazinGRACE
Die neue Dimension der Heilung
Annette Bokpe, Annette Müller
ISBN 978-3-943-09901-0, Euro 8,70
E-Book: Euro 3,49, ISBN 978-3-943-09903-4



SAN ESPRIT
VERLAG