



Kursabend: Das Mäuschen füttern
Das Antriebssystem – schnell nochmal ans Meer?
Dankbarkeit an das Leben ...

[Anhaftung und Hoffnung – Leid des Wandels]


1 Beschleunigung und Erschöpfung

Das Mäuschen in uns will alles haben, was attraktiv ist; es möchte mit seinen Leistungen, Errungenschaften und Besitztümern glänzen und damit vor anderen gut dastehen. Es ist davon überzeugt, damit sein Ansehen in der Gesellschaft zu erhöhen und zu sichern. Sein Lebensgefühl strotzt vor Vitalität, doch es zeichnet sich außerdem durch ein hohes Maß an Getriebenheit aus. Geht es uns Menschen wirklich so? Müssen wir immer „die Nase vorn“ haben? Wollen wir tatsächlich keine der sich uns bietenden Chancen verpassen und so viel Genuss wie möglich erfahren?

Oder sind wir schon längst Gefangene in unseren „Komfortzonen“, die wir uns nicht zu verlassen getrauen, um tatsächlich hinter etwas her zu sein, das uns *wirklich* wichtig ist? Scheuen wir die dabei vielleicht entstehenden Schwierigkeiten und Hindernisse? Finden wir wohlfeile Argumente, um das aufzuschieben, was wir uns im Grunde von Herzen wünschen oder lassen wir's am Ende ganz bleiben? Ist das Mäuschen in uns also verzagt, unsicher, schüchtern, gehemmt, erschöpft oder gar niedergeschlagen?

OLIVER BURKEMAN sagt: „Das Vermeiden macht keinen Spaß. Je mehr man Dinge vermeidet, desto größer wird ihre angstausslösende Wirkung. Das Leben wird immer eingeschränkter, da man seine Energie zunehmend darauf verwendet, sich nicht mit ihnen auseinanderzusetzen. Es ist schon etwas seltsam, dass dies als »in der Komfortzone bleiben« bezeichnet wird, denn daran ist nichts bequem. Im Gegenteil, es bedeutet, einen elenden, entmündigenden Sog des Unbehagens zu akzeptieren, um die Möglichkeit gelegentlicher intensiverer, aber kurzlebiger Momente hoher Unruhe oder Angst zu vermeiden“ (Just go to the shed. The Imperfectionist vom 4.5.2023, deutsche Übersetzung durch DeepL, Bearbeitung von Axel Promies).

[Der Autor hat ein bemerkenswertes Buch mit dem Titel geschrieben: 4000 Wochen – das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement, Piper Verlag 2022]

 Kennt ihr den Film „Alexis Sorbas“?

Sorbas argumentiert im Gespräch mit dem schüchternen englischen Schriftsteller Basil, der sich nicht getraut, die schöne Witwe Surmelina zu freien, die von allen ledigen Männern des Dorfes begehrt wird: „Leben heißt, den Gürtel festschnallen und ausschauen nach Schwierigkeiten!“

Also ran an die Buletten?

Aber Einwand: Womit wollen wir überhaupt beginnen?

„Was habe ich davon, wenn ich mich für ... (dies oder das) entscheide?“, „Lohnt sich das überhaupt?“, „Was ist das richtige Ziel | Vorhaben | Projekt für mich?“, „Wie soll ich mich entscheiden?“, „Wie soll's für mich nur weitergehen?“

Das sind berechtigte Fragen.

In der Tat bietet uns das moderne Leben eine schier unermessliche Fülle an Gelegenheiten, die zudem in immer kürzeren Abständen auf den „Markt der Möglichkeiten“ kommen – das Leben in der Moderne hat in vielerlei Hinsicht an Fahrt aufgenommen – das ist ein *gesellschaftliches* Phänomen, das sich als **technische**, als Beschleunigung des **sozialen** Wandels und des **Lebenstempos** zeigt.

 Kennst Du das aus eigener Anschauung in Deinem Lebensumfeld?

Wir müssen immer schneller laufen, um unseren Platz in der Welt zu halten, so argumentiert der Soziologe HARTMUT ROSA (Resonanz, Seite 692). Wir müssen uns ranhalten, um nicht zu kurz zu kommen. Das besagt der in der Soziologie geprägte Begriff der „Beschleunigung“. Allerdings zeigt sich, dass die Menschen in einer stark beschleunigten Welt überfordert sind, das vorhandene Überangebot an Chancen vollständig zu nutzen, um eine erfüllte Lebensgestaltung zu verwirklichen. Sie versuchen dann durch die Erhöhung des persönlichen Lebenstempos ihr „Lebenskapital“ aufzustocken. Denn am Ende soll die Anzahl der genutzten

hochwertigen Gelegenheiten die verpassten in den Schatten stellen. Beschleunigung mündet in Konkurrenz und Rivalität um vermeintlich knappe Ressourcen – wer schnell ist, ist besser dran. „Das gute Leben [ist] das erfüllte Leben, das heißt ein Leben, das reich an Erfahrungen und an ausgeschöpften Möglichkeiten ist. Diese Vorstellung [einer säkularen modernen Gesellschaft] setzt nicht länger voraus, daß es ein »höheres Leben« gibt, das nach dem Tod auf uns wartet, sondern zielt auf die Realisierung möglichst vieler Optionen aus jener unendlichen Palette an Möglichkeiten, die die Welt uns eröffnet“ (HARTMUT ROSA: Beschleunigung und Entfremdung, Seite 39). Es ist, als rennten wir um unser Leben, um aus diesem Leben noch so viel wie möglich mitzunehmen, bevor „alles zu spät“ ist. Das Leben als letzte Gelegenheit? (MARIANNE GRONEMEYER: Das Leben als letzte Gelegenheit, Wissenschaftliche Buchgesellschaft 52014). Das gesellschaftliche Phänomen der Beschleunigung wird zu einem psychologischen Problem der Menschen. Denn unter dem „Druck der Aktualität“ sind „die konstante Neuigkeitserwartung und die innere Alarmbereitschaft“ prägend geworden und sorgen für Anspannung, nämlich durch „the fear of missing out“ (FOMO) (PÖRKSEN, SCHULZ VON THUN, Seite 117, 118).


Dabei tritt zwangsläufig eine Nebenwirkung der Beschleunigung ein, nämlich dass der durch Schnelllebigkeit erhoffte Zeitgewinn zu einem tatsächlichen Zeitverlust führt, das verfügbare Zeitbudget also zu schrumpfen scheint. Wir erreichen damit ein Stadium der Sättigung, die allerdings nicht als Entlastung empfunden wird. Im Gegenteil:

Wer in diesem Dilemma Anzeichen von Erschöpfung an sich feststellt, fasst diese leicht als Ausdruck eines persönlichen Versagens auf, also nicht in der Lage gewesen zu sein, richtig mitzuhalten – der erlebte Zeitverlust geht dann auch noch mit einem Gefühl der Minderwertigkeit und der Zweitklassigkeit einher. „Zuletzt »müssen wir wirklich etwas unternehmen, um uns zu entspannen, zu entschleunigen, ein wenig zu erholen«, sonst drohen Herzinfarkt, Depression oder Burnout“ (HARTMUT ROSA, Beschleunigung und Entfremdung, Seite 109).

So fragt dann auch MARIANNE GRONEMEYER, ob wir uns überhaupt (noch) entspannen können: „Muße und Beharrlichkeit, Gelassenheit und Geduld, Zweifel und Ausdauer sind *unvereinbar* mit der Hochgeschwindigkeitsoption. ... Alle Versuche, auf die

beunruhigende Kürze der gesetzten Frist mit ruhiger Konzentration auf das Wichtige zu antworten, werden höchst wirksam unterbunden. Der Run auf die Offerten der Welt duldet keine Behinderung“ (Das Leben als letzte Gelegenheit, Seite 105).

2 Gegenbewegung: „Ich will hier einfach nur sitzen“

 Loriots Sketch: „Herrmann – ich will hier einfach nur sitzen“

HARTMUT ROSA (Beschleunigung und Entfremdung, Seite 105) argumentiert, „... dass eine Gesellschaft ihr kreatives Potential zur innovativen Reaktion auf sich ändernde Bedingungen nur erhalten kann, wenn sie signifikante freie Zeit-Räume für Spielereien, Langeweile und Müßiggang bereitstellt und verschwenderische und scheinbar irregeleitete Zeitverwendung zuläßt“.


Hinweis auf den Text „Nichts erreichen“ von RUSSEL DELMAN auf der Webseite

OLIVER BURKEMAN rät, sich im Nichtstun zu üben: „Wenn es darum geht, die 4000 Wochen gut zu nutzen, ist die Fähigkeit zum Nichtstun unverzichtbar, denn wenn man das Unbehagen darüber, nicht zu handeln, nicht ertragen kann, ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich höher, dass man schlechte Entscheidungen für seine Zeit trifft, nur um sich als Handelnder zu fühlen“ (4000 Wochen, Seite 277).

Anmerkung: Das „Nichtstun“ ist manchmal auch ein zielloses „Nicht-Tun“.

3 Gegenbewegung: Aber ist Müßiggang nicht aller Laster Anfang?

Ist das Verschwenden von Zeit „die erste und prinzipiell schwerste aller Sünden“ (MAX WEBER, zitiert nach HARTMUT ROSA, Beschleunigung und Entfremdung, Seite 17)?

 Habt ihr dazu eine Meinung?

4 Vom „Nichtstun“ zur „Langsamkeit“

STEN NADOLNY, der den Roman „Die Wiederentdeckung der Langsamkeit“ geschrieben hat, äußerte sich 36 Jahre nach dem ersten Erscheinen zu seinem Thema:

„Langsamkeit“ könnte für die Zeit stehen, die man für Nachdenken und Beobachtung, für das Vorbereiten wichtiger Entscheidungen, für jegliches kreative Tun braucht, auch für den glücklichen oder sogar rettenden Fund am Wegesrand, wenn man das Auge und die Zeit für scheinbar Nebensächliches hat. Vieles (aber nicht alles) im Umgang mit Menschen und Dingen ist notwendig langsam. Gerechtigkeit, Forschung, Kursbestimmung, Qualität, Bauen, Kunst, Zärtlichkeit und vieles Menschliche mehr, sie vertragen kein eiliges Hopp hopp. (STEN NADOLNY „Die Wiederentdeckung der Langsamkeit“, Die Zeit Nr. 2 vom 5.1.2023; der Roman erschien in erster Auflage 1987)

„Langsamkeit“ hätte immerhin den Vorteil, dass wir die Ziele und Werte eines guten Lebens unabhängig vom äußerem Druck beschleunigter Lebensverhältnisse bestimmen könnten. Wir würden dann herausfinden, was „falsche Bedürfnisse“ (HARTMUT ROSA, Beschleunigung und Entfremdung, Seite 105) von den wahren Bedürfnissen unterscheidet. Diese Unterscheidung kann nicht unabhängig davon getroffen werden, was wir in unserem Leben als unseren „Ruf“ (JAMES HILLMAN) oder unsere „Berufung“ betrachten, welche Lebensaufgabe wir für uns erkennen (OLIVER BURKEMAN: Find the Life Task, The Imperfectionist 6.3.2023), und wie es um unsere „Herzenswünsche“ und die darin eingebetteten Absichten steht. Das herauszufinden würde allerdings den zeitlichen Rahmen des heutigen Abends und den thematischen Rahmen des Kurses sprengen.

Deswegen möchte ich an dieser Stelle eine andere Richtung einschlagen:


5 Was macht ein Leben in Zufriedenheit aus?

Zu bestimmen, was ein „gutes Leben“ ausmacht, ist eigentlich ein Zukunftsprojekt: Nämlich welche Chancen wir kurzfristig ergreifen werden und woran wir dann erkennen können, dass wir auf längere Sicht auf dem richtigen Gleis sind. (OLIVER BURKEMAN: Find the Life Task. The Imperfectionist 6.3.2023)

Zufriedenheit entsteht gerade aber auch im Rückblick auf unser bisheriges Leben: Es gibt schon jetzt gute Dinge, die unser Leben ausmachen und für die es sich lohnt, dankbar zu sein: Wir können dafür dankbar sein, was bereits an Gutem geschehen ist

und was wir schon erreicht haben. Wir können auch dankbar sein für das, was uns immer schon an Gutem gegeben ist und wonach wir nicht (mehr) streben müssen.

6 Dankbarkeit

 Wofür kann ich dankbar sein?

Lasst uns mal gemeinsam überlegen, bevor wir dazu eine Übung machen:

6 Tugenden „Weiheit und Wissen“, „Mut“, „Menschlichkeit“, „Gerechtigkeit“, „Mäßigung“ und „Transzendenz“ und **24 Charakterstärken** wie „Sinn für das Schöne“, „Ausdauer“, „Liebe zum Lernen“, „Spiritualität“, „Tapferkeit“, „Weisheit“, „Selbstregulation“, „Soziale Intelligenz“, „Urteilsvermögen“, „Vorsicht“, „Hoffnung“, „Kreativität“, „Enthusiasmus“, „Neugierde“, „Bindungsfähigkeit“, „Authentizität“, „Fairness“, „Humor“, „Führungsvermögen“, „Bescheidenheit“, „Freundlichkeit“, „Vergebungsbereitschaft“ (Klassifikation Values in Action VIA, in: RENATE FRANK, Therapieziel Wohlbefinden, Seite 88).

Kardinaltugenden neben „Glaube“, „Liebe“ und „Hoffnung“ sind dies „Klugheit“, „Gerechtigkeit“, „Tapferkeit“ und „Mäßigung“.


Was Du gut kannst und was Dir leicht von der Hand geht ...

Was Du Dir für Dich erarbeitet hast ...

In welchen glücklichen Umständen Du lebst ...

Was Dir Gutes widerfahren ist, „einfach so“, ohne dass Du viel dafür tun musstest ...

Dankbarkeit an die Fülle des Lebens: Gracias a la Vida VON MERCEDES SOSA (Audio und Text im Anhang): Danke an das Leben, das mir so viel geschenkt hat ...

 Entspannungübung mit Dankbarkeit im Herzen

Wir werden wir uns dessen bewusst, was wir bis jetzt bereits erreicht haben und verbinden wir uns mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Freude.

Atme gleichmäßig ein und aus. Lege eine oder beide Hände auf Dein Herz. Stelle Dir vor oder spüre, wie Du durch den Bereich Deines Herzens ein- und ausatmest.

Während Du gleichmäßig durch Dein Herz atmest, verbinde dich mit der Erinnerung an Erfahrungen, als dir etwas geglückt und gelungen ist und Du etwas Gutes für dich erreichen konntest; erinnere Dich an Zeiten, in denen Du Dein Bestes gegeben hast und welche Stärken dabei zum Tragen gekommen sind; spüre wie es ist, wenn etwas einfach gut gelaufen ist oder noch immer gut läuft, glückt und leicht von der Hand geht; spüre die Freude daran, dass etwas einfach so bleiben darf, wie es ist, eben weil es gut so ist.

Indem Du Dir bewusst wirst, was Du bis jetzt bereits erreicht hast, verbinde Dich mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Freude. Stelle Dir vor, dass dieses Gefühl mit dem Atemfluss durch Dein Herz strömt. Erlaube dem Gefühl, dass es sich in Deinem Oberkörper ausbreitet und sich schließlich in Deinem ganzen Körper verteilt.

Spüre nach: Wofür bist du gerade jetzt dankbar? Schreibe bis zu drei Dinge auf je ein Blatt Papier und lege diese anonym in einen großen Behälter.

Anschließend werden die Blätter je einzeln der Reihe nach entnommen, vorgelesen und auf dem Boden ausgelegt.

(Den Herzschlag ausbalancieren, modifiziert nach RICK HANSON: Das Gehirn eines Buddha, Arbor Verlag 2010, Seite 104–105; MSC-Kursbuch 1 für Teilnehmer)

Kultiviere zuhause Deine Dankbarkeitshaltung, indem Du die bereits identifizierten Dinge (oder zusätzlich noch weitere), für die Du dankbar bist, in Deinem Gewahrsein hältst (indem Du sie in die beschriebene Entspannungsübung integrierst). Achte darauf, wie sich dies auf Deine Stimmung auswirkt. Behalte die Übung eine Woche lang täglich bei und beobachte, welche Wirkung das für Dich über diesen Zeitraum hat.

YVONNE DOLAN (Ein kleiner Schritt, aus: „Schritt für Schritt zur Freude zurück“, Seite 104)

7 Ist Teilen das *höchste* Glück?



Was sagt der DALAI LAMA dazu? Wie ist Deine Erfahrung?

„Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein“ – das eigene Glück wird mit allen geteilt. Mögen alle fühlenden Wesen das Glück erfahren, das mir bereits zuteil wird. Das ist das höchste Glück.

8 Die letztendliche Wunscherfüllung

Jeder Augenblick ist ewig wenn du ihn zu nehmen weißt. Ist ein Vers der unaufhörlich Leben, Welt und Dasein preist. Alles wendet sich und endet und verliert sich in der Zeit. Nur der Augenblick ist immer. Gib dich hin und sei bereit! Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden. Gönn ihm keinen Blick zurück. In der Zeit muss alles sterben aber nichts im Augenblick.

KONSTANTIN WECKER