

prospects

news & trends about management development



Dr. Christine Scheitler



„Wahrlich, das kurze Leben, es wäre dem Menschen zu gönnen, dass er es froh verbrächte“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Vieles hat sich seit Goethes Zeiten verändert und verbessert, insbesondere die äußeren Lebens- und Arbeitsbedingungen. Wir könnten heute also froh sein. Doch wir sind es (oftmals) immer noch nicht. Woran liegt das? Erich Fromm beispielsweise macht die Routine des Ewiggleichen dafür verantwortlich. Der moderne Mensch sei in einem „Routinenetz gefangen“ und würde im täglichen Einerlei sein wertvolles Leben vergeuden. Das gilt meiner Erfahrung nach für viele Menschen heute mehr denn je: ihr Leben ist voll, übertoll. Stress, Hetze und ameisenartiges Tätigsein kennzeichnen die Tage: Die Zeit ist gefüllt, aber nur noch selten erfüllt. Für die Freude – an der Tätigkeit und am Leben generell – bleibt ihnen oftmals wenig Zeit. Umgekehrt weiß man, dass eine positive, unbeschwerte Grundhaltung eine Quelle unerschöpflicher Energie ist, die selbst in schwierigen Situationen nicht verloren geht und sogar nachweislich die Abwehrkräfte stärkt. Grund genug finde ich, sich in den prospects um unser aller Lebensfreude zu kümmern! Und zwar ganz konkret, denn es gibt eine Reihe von Strategien zur Erlangung von (mehr) Lebensfreude. Die erste Strategie möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe der prospects vorstellen.

Wahre Lebensfreude ist eine Kunst – Werden Sie Lebens-Künstler

Nicht nur Literaten und Philosophen haben sich mit der Lebensfreude beschäftigt. Ars vivendi, savoir vivre – unsere alltäglichen Vorstellungen reichen vom unbeschwerten Lebensgenuss, über den gelassenen Umgang mit den Anforderungen des Lebens bis hin zum Anspruch, das eigene Leben als Kunstwerk zu gestalten. Lebenskunst – oder die Kunst, ein glückliches Leben zu führen – hat damit im Kern vor allem mit persönlicher Gestaltungsfähigkeit zu tun. Sie ist eine innere Haltung gegenüber dem Leben an sich, die man aktiv entwickeln kann.

Wer sie hat bzw. erwirbt, geht in der unvermeidlichen Routine des Alltags nicht unter, lässt sich von Sorgen und Ängsten nicht kontrollieren und verbringt wertvolle Lebenszeit nicht unachtsam und unbewusst. Er oder sie begegnet Herausforderungen mit der gebotenen Ruhe und vergisst vor allem niemals, sich gut um sich selbst zu kümmern. Wie lässt sich aber nun diese innere Haltung erreichen? Eine zentrale Quelle zur Erlangung von (mehr) Lebensfreude möchte ich Ihnen im folgenden darstellen: die Gelassenheit.

Gelassenheit – eine zentrale Lebens-Strategie

Gelassenheit ist eine innere Einstellung, die uns auch in schwierigen Situationen ruhig und besonnen agieren lässt. Diese positiv verstandene Gelassenheit meint nicht passive Resignation oder Interessenlosigkeit, sondern versteht sich ganz im Gegenteil als eine aktive Lebensstrategie. Sie ist eine

Ihr Spezialist für **maßgeschneiderte** Unternehmens- und Kompetenzentwicklung.

Wege zur
Kommunikation

Dr. Christine Scheitler
Schloßstraße 15
35619 Braunfels
Fon 064 42/9 32 09 19
Fax 064 42/9 32 09 22
E-Mail: scheitler@wzk.de

www.wzk.de

besondere Haltung unserer „kostbaren Lebenenergie“ gegenüber, die es uns ermöglicht, eine gesunde Balance zwischen den Freuden und Lasten des Lebens zu finden.

Klingt erstrebenswert – warum ist es aber oftmals so schwer, jene geschätzte Gelassenheit an den Tag zu legen? In dem Wort „Gelassenheit“ steckt das Verb „lassen“. Wir haben offensichtlich Schwierigkeiten, etwas zu lassen: Dinge, Menschen, Verhältnisse, wie sie sind. Das menschliche Lebewesen versteht sich als homo faber und damit als Macher, als aktiv Gestaltender, als Veränderer. Etwas zu unterlassen widerspricht diesem menschlichen Bedürfnis, es suggeriert uns das Gefühl der Niederlage oder Schwäche. Auf der Bewertungsskala menschlicher Tätigkeiten scheint das Tun ungleich höher zu rangieren als das Lassen, denn mit unserem Tun assoziieren wir immer den Grad unseres Engagements und im Ergebnis einen Fortschritt zum Besseren.

Wie sollen wir also gleichzeitig aktiv und trotzdem gelassen auf die ständig neue Herausforderungen und Veränderungen reagieren? Die Hektik der heutigen Zeit gönnt uns kaum Verschnaufpausen, um neue Energie zu tanken. Die ständigen Veränderungen aber gehen uns häufig auf die Nerven und kosten viel Zeit und Kraft. Wie findet man unter diesen Umständen zu einer gelassenen Haltung? Einfach „Nichts tun“ ist sicherlich die falsche Antwort – „Nichts zu sehr tun“ trifft die Maxime der Gelassenheit als Strategie sicherlich besser! **Und das bedeutet: das richtige Tun – mit dem richtigen Maß.** Wahre Lebensfreude stellt sich dort ein, wo es einem Menschen gelingt, seine Mitte und sein persönliches „Maß“ zu finden. Und er oder sie sich sicher auf sein Tun oder Nicht-Tun verlassen kann.

Schließlich besteht darin der eigentliche Kern von Gelassenheit: in jeder Situation aus einem variablen Verhaltensrepertoire die angemessene Handlung wählen zu können, um dann – im Bewusstsein der angemessenen Intensität – das Richtige zu tun oder eben auch zu lassen. Mit der Gelassenheit entwickelt sich so gleichzeitig eine positive Haltung dem eigenen Tun und Lassen gegenüber – eine individuelle und von innen heraus strahlende Bestätigung und Freude!

Mit Gelassenheit angemessen handeln

Und wie wirkt sich das in der Realität aus? Gelassenheit ist eine Tugend, die den Hitzkopf mäßigt, den Trostlosen vertrauensvoll in die Zukunft blicken lässt, den Ungeduldigen zügelt, den Enttäuschten aufmuntert, den Aggressiven entschärft.

Aber ist Gelassenheit die Primärtugend, die in jeder Situation die richtige Einstellung ermöglicht? Ist nicht manchmal statt Gelassenheit Empörung, Zorn, Kritik, Widerstand die angemessene Reaktion auf einen Sachverhalt oder eine Situation? Wenn beispielsweise unsere Arbeitsweise in Meetings in Frage gestellt wird, wir uns persönlich angegriffen fühlen oder uns für Umstände und Ergebnisse rechtfertigen sollen, die sich unserer Einflussnahme entziehen? Sollen wir gelassen zuschauen, wenn vor unseren Augen jemand verbal niedergemacht wird, wo gestritten und gezetert wird, ohne erkennbaren Nutzen? Ganz im Gegenteil zur allgemeinen Wertschöpfungsdiskussion?

Wege zur

Kommunikation

Dr. Christine Scheitler

Schloßstraße 15

35619 Braunfels

Fon 064 42/9 32 09 19

Fax 064 42/9 32 09 22

E-Mail: scheitler@wzk.de

Ihr Spezialist für **maßgeschneiderte** Unternehmens- und Kompetenzentwicklung.

Diese Form der (scheinbaren) Gelassenheit ist verwerflich, insbesondere wenn wir eine Handlung (gegen den Rat unserer inneren Stimme) unterlassen und uns darauf beschränken, außerhalb des Gefahrenhorizonts den Missstand anzuprangern. Einen Missstand, den wir vielleicht durch tatkräftiges oder kluges Eingreifen hätten verhindern können, aber aus Mangel an Mut und Zivilcourage unterlassen haben. In solchen Fällen ist in der Tat Empörung die richtige Antwort, aber Empörung allein macht nicht handlungsfähig. Sie ist berechtigt und motiviert zum Handeln. Doch um erfolgreich eingreifen zu können, bedarf es wiederum der Gelassenheit!

Eine gelassene Verhaltensweise ermöglicht es, die Situation ohne überschäumende Emotionen sachlich zu analysieren, die eigenen Kompetenzen richtig einzuschätzen und dann entschlossen zu handeln. Bei einer gelassenen Handlung sind Kopf, Herz und Hand gleichermaßen beteiligt. Insofern ist Gelassenheit eine Primärtugend: In ihr laufen sämtliche Antriebskräfte zusammen und ermöglichen ein angemessenes Vorgehen.

Mit Gelassenheit reflektiert handeln

Wie wir wissen, haben unsere Glaubenssätze und Überzeugungen einen großen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie können den Blick für die realen Umstände trüben und uns zu voreingenommenen Beurteilungen und unreflektierten Handlungen verleiten. Wir meinen zu wissen, „was Sache ist“ und interpretieren unsere Vorurteile und Überzeugungen in das hinein, was jeweils der Fall ist: typisch Frau, typisch Mann, typisch Abteilung X oder Abteilung Y.

Gelassenheit fordert und fördert dagegen die kritische Distanz zu eigenen und fremden Vorurteilen. Gelassen sein bedeutet damit auch, von seinen Vorurteilen und den damit verbundenen Stereotypen zu lassen, um einen Sachverhalt unvoreingenommen zu analysieren. Das ist schwer, denn wir beurteilen Einzelsituationen immer im Licht unserer Erfahrungen und unserer erworbenen Glaubenssätze.

Die Erfahrung zeigt aber: diese Verhaltensweise lässt sich trainieren und auch Glaubenssätze lassen sich verändern. **Wahrnehmungsüberprüfung heißt das Zauberwort.** Die eigene Wahrnehmung steuert und prägt maßgeblich, wie wir uns verhalten und wird damit zur entscheidenden Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen. Wer verstehen will, warum Menschen sich so verhalten, wie sie es tun, wer darüber hinaus mit ihnen am Thema Verhaltensänderung arbeiten will, sollte bei ihrer und seiner eigenen Wahrnehmung ansetzen. Es geht darum, sich der wesentlichen Prozesse bewusst zu werden, die dabei eine Rolle spielen, und seine eigene Wahrnehmungsfähigkeit so zu trainieren, dass emotionale und andere in der persönlichen Erfahrung liegende Sichtweisen greifbar und bearbeitbar werden.

Sie sehen also: **Lebensfreude ist keine Selbstverständlichkeit und auch Gelassenheit stellt sich nicht von selbst ein – beides kann im Sinne einer Lebensstrategie aktiv erworben werden.** Gelassenheit ist eine wertvolle Kraft, die wir uns erschließen können und sollten. Sie ist ein besonderes Instrument zur Gestaltung eines erfüllten und zufriedenen Lebens – denn um den Gedanken Goethes aufzugreifen: „das kurze Leben, es wäre dem Menschen zu gönnen, dass er es froh verbrächte“!

Ihr Spezialist für maßgeschneiderte Unternehmens- und Kompetenzentwicklung.