

Vom Glück der verlorenen Stunde

Wie man einen klaren Blick auf das Wesentliche bekommt – ein Gespräch mit Anselm Bilgri

Von Gundula Englisch

Es sind nicht nur die Termine und die alltägliche Hatz, die uns das Leben schwer machen. Oft verstellen wir unser Oberstübchen mit geistigem Sperrmüll: Aufgeschnapptes, Fremdgeanken und Ansichten aus zweiter Hand, die den Blick auf das Wesentliche versperren. Ein Theologe und Philosoph sagt: Wir müssen unseren Kopf ausmisten, um wieder einen klaren Blick auf das eigene Denken zu bekommen. Das aber geht nur, wenn man sich Zeit nimmt, seine Gedanken schweifen zu lassen. Wahrer Luxus ist es, mit Absicht Zeit dahingehen zu lassen.

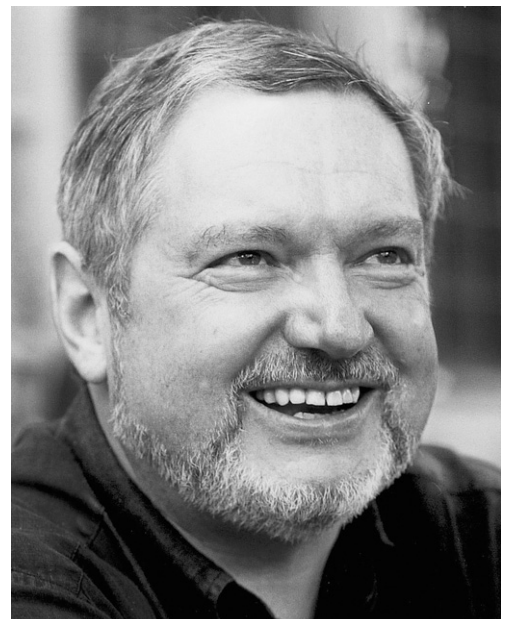
Anselm Bilgri ist Gründer des Zentrums für Unternehmenskultur in München, wo er Führungskräfte im Bereich Wertekompetenz ausbildet. Von 1994 bis 2004 war der Philosoph und Theologe Prior im Kloster Andechs.

Herr Bilgri, entrümple deinen Geist - das heißt: Es sind also nicht nur zugemüllte Schreibtische und vollgestopfte Terminkalender, die das Leben verkomplizieren, sondern auch mentale Staubfänger und geistiger Nippes. Konkret: Welche Art von Ballast schleppen die Menschen da mit sich herum?

In unserer Erfahrung nehmen wir wahr, dass wir im Leben neben jenen Dingen, die uns schon an Schwierigkeiten unserer eigenen Psyche mitgegeben sind, oft genug selbst noch sehr viel Unnötiges dazustellen. Damit meine ich konkret Denkweisen, Ansichten und Meinungen, die wir von anderen, von den Medien, von außen vermittelt bekommen und die unseren Blick auf das Eigentliche, das Wesentliche blockieren. Entrümpelung des Geistes bedeutet, einen klaren Blick auf das eigene Denken zu bekommen. Was bestimmt mich? Wie werde ich von anderen Menschen oder Dingen bestimmt? Was regiert, was beherrscht mich? Solche Fragen helfen dabei, alles, was einen im Leben versklavt, zu erkennen und sich davon zu befreien. Es geht also um einen Akt der Befreiung, um eine Erfahrung der individuellen Freiheit, die ja ein Grundwert des modernen Menschen ist, die man sich aber nur bewahren kann, wenn man sich Zeit nimmt.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, zur Ruhe zu kommen und sich intensiv und ehrlich mit sich selbst zu beschäftigen?

Wegen der Vielfalt der Möglichkeiten. Es ist wie beim Fernsehen – man zapft ständig von einem Programm auf das andere. Wenn



ich mich aber auf etwas konzentrieren will, muss ich mir vorher die Zeit nehmen und das Programm auswählen. Das tun viele Menschen nicht oder sind dazu nicht fähig. Abgelenkt von allem, was ihnen die Welt offeriert, vergessen sie letztlich sich selbst. So bekommt der Mensch den Eindruck, er werde gelebt, und ist nicht mehr in der Lage, eine klare Entscheidung innerhalb der Fülle der Wahlmöglichkeiten zu treffen. Damit wird die Möglichkeit der Wahl zur Qual. Man möchte alles Mögliche und alles gleichzeitig haben und zur gleichen Zeit überall sein. Man möchte zum Beispiel viel Geld verdienen, es aber horten und gleichzeitig ein aufwendiges Leben führen. Um sich in solchen Situationen zurechtzufinden, brauchen die Menschen ein Lebens-Navi – ein Navigationssystem für das eigene Leben, und es ist wichtig, so etwas für sich selbst zu entwickeln.

Wie soll man das anfangen?

Man muss sich überlegen: Was ist für mich eigentlich wirklich wichtig und notwendig? Die Wortbedeutung von notwendig meint ja: Was wendet einem die Not? Wo ist etwas, was für die eigene innerliche Entwicklung maßgeblich ist? Ich denke, wenn wir uns dieser Frage immer wieder stellen, kommen wir durchaus dem nahe, was wir unbedingt brauchen. Diese Konzentration auf das Wesentliche soll aber nicht heißen, in ständiger Askese zu leben. Auch das Prinzip des Wachstums und der Fülle ist wichtig, aber die Rückbesinnung auf das Wesentliche ist immer wieder eine gute Übung. Darüber nachzudenken hilft, ein zukunftssträchtiges, innovatives und kreatives Wachstum zu unterscheiden von den Krebswucherungen, die es in unserem Wirtschaftssystem natürlich auch gibt.

Apropos Wirtschaft – Sie arbeiten viel mit Führungskräften zusammen. Was sind Ihrer Erfahrung nach die größten seelischen Nöte der Manager?

Neben dem Problem des Getriebenseins und der Einsamkeit ist die größte Not, dass man ständig Entscheidungen treffen muss. Auf den Schreibtisch eines Managers kommen ja nur die Problemfälle. Ein pensionierter Banker hat mir mal gesagt, er genießt es besonders, dass er sich nicht mehr jeden Morgen die angstvolle Frage stellen muss, was für ein toter Fisch heute wieder auf seinem Schreibtisch liegt. Um diese Entscheidungen so zu treffen, dass man der Sache gerecht wird, aber auch dem persönlichen Empfinden, dafür braucht man ein Wertemuster. Die Welt der Arbeit und der Ökonomie ist gleichwertig mit der Welt des Geistes und der Seele. Und sie bekommt ihre eigentliche Würde von dieser Balance. Das kann man in einer Zeit, in der sich diese beiden Lebensbereiche gegenseitig auszuschließen scheinen, nicht oft genug betonen.

Deshalb halten Sie Spiritualität für Menschen in Führungspositionen für unerlässlich?

Das Gegenteil von Spiritualität ist, sich nur im Äußeren und im Materiellen zu bewegen. Und dann wird es unmenschlich. Spiritualität heißt für mich einfach die Haltung, sich dem eigenen Inneren, der eigenen Tiefe zuzuwenden und nicht immer nur an der Oberfläche zu agieren. Man muss das Humane immer wieder erspüren wollen. Was ist das grundsätzlich Menschliche? Was heißt es, miteinander umzugehen, mit Menschen umzugehen? Wenn Führungskräfte nur Zahlen vor sich sehen und nur Figuren auf dem Schachbrett statt Menschen mit Gesichtern, Familien oder Schicksalen, dann wird Wirtschaft immer kalt bleiben. Das Problem ist, dass die Spiritualität im Alltag untergeht. Man glaubt, nur für Erfolg zuständig zu sein und nicht mehr für Menschen.

Sie empfehlen ein zeitweiliges Aussteigen aus dem Hamsterrad, um Ruhe und Besinnung zu finden und zu sich selbst zu kommen. Reicht dafür ein Kurzurlaub?

Ich würde den täglichen Kurzurlaub empfehlen – sich jeden Tag für eine halbe Stunde völlig frei machen von irgendwelchen verzweckten oder leistungsorientierten Denkarbeiten und einfach die Gedanken schweifen zu lassen. So etwas ist kein Luxus, sondern eine Lebensnotwendigkeit, wenn man nicht mental vermüllen will. Auch in der Freizeit können viele Menschen nicht mehr abschalten; sie wird verplant und mit Terminen und Verpflichtungen vollgestopft. Sogar im Urlaub hetzt man von Animation zu Animation, vom Tauchen zum Surfen, von der Bar zum Karaoke. Ich glaube, es ist ganz wichtig, sich immer wieder eine kleine Auszeit zu nehmen. Von diesem Standort aus kann man gewissermaßen von einer höheren Warte aus auf seine Tätigkeit blicken. Dadurch verlieren viele Dinge ihren bedrängenden Charakter, und man hat das Gefühl, darüberzustehen. So wird man dann freier und kreativer und kann wieder in die eigene Tiefe hineinkommen. Sich einfach mit einem Glas Wein vor den Kamin oder auf den Balkon setzen und über sich selbst nachdenken, ohne ein Ergebnis erzielen zu müssen, das ist das Glück der verlorenen Stunde. Oder der gewonnenen Stunde, je nachdem, wie man es bezeichnen will. Diese gewonnene Zeit hat den Zweck, keinen unmittelbaren Zweck zu haben. Und das ist wahrer Luxus – Zeit mit Absicht dahingehen zu lassen.

Gundula Englisch, Journalistin, Autorin und Filmemacherin, arbeitet als freie Redakteurin für changeX.



Anselm Bilgri:

Entrümpel deinen Geist. Wie man zum Wesentlichen vordringt,

Knauer Verlag, München 2007,
208 Seiten, 12,90 Euro,
ISBN 978-3-426-66279-3
www.droemer-knauer.de

Weitere Informationen:

www.a-zu.de