

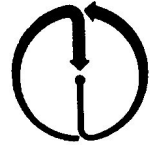


Helmut Passing

Die Musik
spielt hinter den Kulissen

Revitalisierung

Warum regelmäßiges Innehalten
wichtig ist



Revitalisierung

Warum regelmäßiges Innehalten wichtig ist

Jahrzehntelanger Umgang mit den psycho-sozialen und sozio-ökonomischen Bedingungen unserer Realität als Teil der OECD-Welt des industrialisierten Nordens haben mir, dem Wirtschafts-Ethiker, gezeigt, daß die meisten Menschen mit Ende 20/Anfang 30 das, was sie auszeichnet, wegwerfen oder stilllegen, weil sie glauben, nur durch Anpassung und/oder Selbst-Verleugnung Karriere machen und Erfolg haben zu können.

- Doch den **Erfolg**, den diese Menschen dabei generieren, erringen sie **gegen sich selbst**, weil sie das Kostbarste – das, was in ihnen lebt und deshalb nach Verwirklichung drängt - mißachtet haben.
- Das geht in der Regel zwei, drei Jahrzehnte gut, doch irgendwann meldet sich eine innere Stimme im Sinne einer höheren Instanz und stellt die Ampel dieser Erfolgs-Verwöhnten auf Rot, oftmals auch in Verbindung mit körperlichen Symptomen der Erschöpfung oder gar Erkrankung.

Der **sinnvollere**, gesündere und auch ökonomischere, weil ressourcenschonendere Weg ist, **regelmäßig innezuhalten** und dabei gewahrzuwerden, ob es mögliche Divergenzen gibt zwischen dem, was man möchte und dem, was man tut, wobei Letzteres oftmals der sog. Opportunität des Alltags geschuldet ist.

- "Geschuldet" aber bedeutet, daß man Schulden macht, und zwar bei sich selbst:
- Dem eigenen, höheren Selbst, dazu ersonnen, uns im Lot zu halten, indem wir Obacht geben und auf uns aufpassen.

Beim Auto wissen wir, nach wie vielen km eine Inspektion fällig ist, und in der Regel halten wir uns daran.

- Denn wir haben die Erfahrung gemacht, daß die **Mißachtung des Inspektions-Rhythmus Folge-Schäden nach sich zieht**, und die sind meist sehr teuer.
- Bei uns selbst aber gibt es keinen km-Zähler, jedenfalls keinen auf einer Skala ablesbaren.
- Der km-Zähler, der uns an die Notwendigkeit der Lebens-Inspektionen erinnert, ist jene Instanz, die wir mit Beginn unserer Karriere meist stillgelegt haben:
- Die o.e. innere Stimme unseres höheren Selbst, die uns den Weg weisen möchte, meist jedoch überhört oder sonstwie mißachtet wird.

Die Folge dieser Mißachtung sind **Lebens-, Sinn- oder Orientierungs-Krisen**.

- Und so muß - um es bildlich zu sagen - der Lkw in die Werkstatt, weil wg. permanenter Überladung die Radlager heißgelaufen oder gar die Achsen gebrochen sind.
- Und wenn sich dann ein bislang Erfolgreicher - maßlos über sich selbst irritiert, weil das bis dato Gewohnte nicht mehr funktioniert - an einen Empathie-Coach bzw. Wirtschafts-Ethiker wendet, weil er allein nicht weiterweiß, dann trifft sich dieser mit dem Probanden in jener "Besen-Kammer", in die hinein er dereinst seine Schätze entsorgt hat.

Die Schätze sind also nicht wirklich weggeworfen, sondern lediglich dem Vergessen anheimgegeben worden.



Revitalisierung

Warum regelmäßiges Innehalten wichtig ist

Doch das ist schlimm genug, weil diese Schätze nicht mehr so ohne weiteres zugänglich, da zugewachsen und somit überwuchert sind von Zeug, das sich im Laufe mehrerer Jahrzehnte der Mißachtung wie eine dicke, fast undurchdringliche Schicht über sie gelegt hat.

Empathie-Coaching bedeutet, den Probanden auf feinfühlig Weise wieder mit sich selbst und dem, was dereinst *lebendiger* Teil von ihm war, in Kontakt zu bringen.

- Das ermöglicht einen Prozeß der **Revitalisierung** und des Gewährwerdens, der - je nach Schwere des Falles - mehrere Tage und manchmal auch ein paar Wochen Zeit in Anspruch nimmt.
- In jedem Fall aber erfordert Empathie-Coaching die Bereitschaft, sich *berühren* zu lassen von all dem, was im Trubel des Alltags in Vergessenheit geraten und deshalb an den Rand gedrängt worden ist.

Die dazu eingesetzten **Mittel** lauten Krisen-Transformation und/oder Biographie-Arbeit:

- **Krisen-Transformation:** Krisen und Niederlagen in neue Chancen verwandeln durch einen Transformations-Prozeß, in dessen Verlauf der Proband den tieferen Sinn seiner Krise erkennt, das damit – ihn gleichsam Auffordernde – annimmt und auf diese Weise und mit Hilfe des Empathie-Coachs neue Perspektiven entwickelt, an deren Ende neue Handlungs-Optionen für ein erfüllteres Leben stehen.
- **Biographie-Arbeit:** Innehalten und Bilanz ziehen; denn jenseits der Lebens-Mitte braucht das Haus, in dem unser Geist lebt, eine neue Statik. Dabei ist wesentlich, sich selbst unter kundiger Anleitung Antwort zu geben auf zentrale Fragen: Was man im Leben wollte und ob man dies verwirklichen konnte; wie es einem mit alledem geht und welche Schlüsse daraus für das künftige Leben zu ziehen sind.

Freiburg im Breisgau, 22. November 2010
Thuner Weg 18