

**Es gibt eben Dinge, die Effekt bleiben müssen.
Wer jedoch nach dem Effekt hascht, dem entzieht er sich.
Wer sich zur Geltung bringen will, der bringt sich um den Erfolg,
denn „man merkt die Absicht und man ist verstimmt“.** Viktor E. Frankl

Über einen sehr langen Zeitraum verkündeten sogenannte Motivationsgurus: Wichtiger als Geld sei die Anerkennung, die Menschen für ihre geleistete Arbeit erhalten. Das war und ist ein großer Irrtum. Die Anerkennung, die wir erhalten, hat einen Begleiter, der allerdings eine Tarnkappe trägt und nicht sofort erkennbar ist. Der Begleiter heißt zweifelnde Unruhe. Wer auf Anerkennung angewiesen ist, wird sich ständig bemühen, dies oder jenes so richtig zu machen, dass er wieder Anerkennung bekommt. Dabei geht ihm das Wesentliche, der Wert einer Sache verloren. Anerkennung stachelt zu einem unaufhörlichen Bemühen an und erhöht dadurch inneren Stress.

„Unsere Lebenskraft wird weit häufiger durch bestimmte Urteile geschwächt als durch Krankheit. Die Art, wie wir uns selbst bewerten, oder das Urteil anderer Menschen über uns kann unsere Vitalität, unsere Spontaneität und unsere natürliche Ausdrucksweise ersticken. Unglücklicherweise sind Beurteilungen etwas Alltägliches. Jemanden zu finden, der uns liebt, wie wir sind, kommt ebenso selten vor wie jemandem zu begegnen, der sich selbst hundertprozentig annimmt.“ Dies schreibt Rachel Naomi Remen in ihrem Buch „Dem Leben vertrauen“. Darin schildert sie eine Geschichte, die bedenkenswert ist:

Der „Heilige Schatten“

Es gibt eine sufistische Geschichte über einen Mann, der so gütig war, dass die Engel Gott baten, ihm die Gabe zu verleihen, Wunder zu tun. Gott in seiner Weisheit riet ihnen, den Mann zu fragen, ob er das überhaupt wolle. Die Engel besuchten also diesen gütigen Mann und boten ihm zuerst die Gabe des Heilens durch Handauflegen, dann die Gabe der Verwandlung der Seelen und schließlich die Gabe, andere zur Tugend zu bekehren, an. Der Mann schlug alle drei Angebote aus. Die Engel bestanden darauf, dass er wähle, und drohten, die Entscheidung selbst zu treffen. „Nun gut“, erwiderte der Mann, „dann wünsche ich mir, dass ich viel Gutes tun werde, ohne es jemals zu wissen.“ Die Engel waren perplex. Sie berieten sich und beschlossen dann Folgendes: Jedes Mal, wenn der Schatten des heiligen Mannes hinter ihn falle, habe er die Macht, Krankheiten zu kurieren, Schmerzen zu lindern und Trost zu spenden. So geschah es, dass sein Schatten die öden Pfade hinter ihm grün werden und verwelkte Pflanzen erblühen ließ, dass ausgetrockneten Bächen klares Wasser, blassen Kindern eine gesunde Farbe und unglücklichen Männern und Frauen Freude geschenkt wurde. Der gütige Mann lebte sein tägliches Leben und „verbreitete“ dabei Tugend wie die Sterne das Licht, die Blumen ihren Duft, ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Menschen respektierten seine Bescheidenheit und folgten ihm schweigend, ohne je mit ihm über seine Wundertaten zu sprechen. Bald vergaßen sie sogar seinen Namen und nannten ihn nur noch den „Heiligen Schatten“.



Unvollkommenheit ist die Voraussetzung, die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Menschen zu schätzen und zu genießen. „Wären alle Menschen vollkommen, dann wären alle einander gleich, jeder einzelne durch einen beliebigen Vertreter also ersetzlich. Gerade aus der Unvollkommenheit des Menschen folgt aber die Unentbehrlichkeit und Un austauschbarkeit jedes Einzelnen; denn der Einzelne ist zwar unvollkommen, aber jeder ist es in seiner Art.“

Die Unvollkommenheit prägt die Geschichte der Welt und kennzeichnet Beziehungen zwischen Menschen. Der Mut zur Unvollkommenheit schenkt uns Gelassenheit, damit wir endlich aufhören einen fanatischen Perfektionismus zu pflegen. Egal was wir tun, immer bleibt etwas unerledigt oder unlösbar.

Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
nach Viktor E. Frankl

Leitung: Inge Patsch, 6094 Axams, Lizumstraße 34
Mobil 0699 / 1160 9455

Geschäftsführung: Sabine Kindl, 6167 Neustift, Serlesstraße 36
Mobil 0650 / 2510 741

Accredited Member of the
Internationale Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse
International Association of Logotherapy and Existential Analysis
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial



www.logotherapie-tirol.at www.ingepatsch.at www.diesintrainerin.at



Tiroler Institut für Logotherapie und
Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl &
Buchhandlung Tyrolia



Werkstatt der Lebensfreude

Juni 2020

Das heilige Nichttun - vom Geheimnis der Absichtslosigkeit

**„Es gibt nun einmal Dinge,
die sich nicht wollen lassen -
und die sich daher
auch nicht auf Verlangen,
auf Befehl herstellen lassen.“**

Viktor E. Frankl

„Das heilige Nichttun bedeutet nicht, dass alles von selbst geht oder dass es nicht viele Jahre an Disziplin und Durchhaltevermögen erfordern würde, ein Instrument zu erlernen. Sondern es bedeutet, dass man äußerlich oder handwerklich ‚nach menschlichen Regeln‘ so viel Können erworben hat und innerlich oder seelisch so viel Vertrauen ‚in die Weisungen des Himmels‘ gewonnen hat, dass man sich spielen lässt.“ Martin Schleske, Herztöne



Das Nichttun verlangt von uns die Bereitschaft in Ruhe nachzudenken, ohne sofort ein bestimmtes Ergebnis anzustreben. Wird im Besinnen unsere innere Unruhe zu groß, könnte es hilfreich sein, das Wort „Vertrauen“ aufzuschreiben und immer wieder zu lesen. Nichttun fordert Übung und ungewöhnliche Ideen.

Da sich das Nichttun der Wenn-Dann-Strategie entzieht, gibt es dafür kein Rezept. Eindrücklich ist nach wie vor das alte Bild vom Grashalm, der nicht schneller wächst, wenn man daran zieht.

Inge Patsch, Vertrau auf dein Gefühl und lebe mutig

Seit Februar 2019 findet einmal im Monat die Werkstatt der Lebensfreude in der Buchhandlung Tyrolia statt. Dies ist ein gemeinsames Angebot vom Tiroler Institut für Logotherapie und der Buchhandlung Tyrolia. Die Nachmittage werden im Herbst 2020 wieder fortgesetzt. Vorerst gibt es Anregungen und Inspiration im Internet: www.tyrolia.at und www.logotherapie-tirol.at

Vom Geheimnis der Absichtslosigkeit

Es geht um eine Wendung ins Innere und nicht um Hergezeigtes, Dargebotenes, wie es zunächst den Anschein hat.

Erika Pluhar

Was bedeutet Absichtslosigkeit?

Absichtslosigkeit bedeutet, dass wir nicht an Erwartungen gebunden sind, wie sich Dinge entwickeln müssten, dass sie unseren Vorstellungen entsprechen. Wir handeln ohne Absicht, ohne Schielen auf die Wirkung, die unser Tun haben sollte.

Absichtslosigkeit ist jedoch keineswegs mit Interesselosigkeit zu verwechseln. Ganz im Gegenteil. Mein Interesse an einem Menschen, an einem Buch oder an einem Engagement wird größer, wenn ich nicht ständig daran denke, ob das auch gut ist, was ich da tue. Wer das Geheimnis der Absichtslosigkeit pflegen will, widmet sich mit Haut und Haar einer guten Sache, egal was am Ende heraus kommt.

Absichtslosigkeit im Handeln bedeutet die Befreiung von einer Bedürfnishaltung, die mit einem besonderen Ergebnis verknüpft ist. Monika Müller

Wir leben allerdings in einer Zeit, in der man möglichst schon in der Planungsphase die Erfolgsgarantie verlangt. Dabei könnte viel mehr Gutes entstehen, wenn man sich nicht darum kümmert, wer die Lorbeeren erntet.

In der Logotherapie beschreibt Viktor E. Frankl das Phänomen der Absichtslosigkeit so: „Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst übersieht und vergisst.“

In der Selbstvergessenheit des Spiels, wenn es nicht mehr ums Gewinnen geht, sondern um das Spiel selbst, dann erleben wir meistens intensive und erfüllte Stunden.

„Dass es um Konzentration geht, um eine Wendung ins Innere – und nicht um Hergezeigtes, Dargebotenes, wie es zunächst den Anschein hat. Diese Erkenntnis traf sie tief. Sowohl bei den körperlichen wie bei den geistigen, imaginativen Übungen erfuhr sie, dass sich nur aus der Entspannung – also aus Absichtslosigkeit, Lockerheit – Kraft und Spannung erheben können. Das entsprach ihren bisherigen, meist nur instinktiven Erfahrungen so genau, dass ihr diese nun bewusst wurden.“ Erika Pluhar schildert, dass erst aus der Absichtslosigkeit jene befreite Lockerheit entsteht, die uns selbstvergessen arbeiten und leben lässt.

There is a time place for everything

Ein Mensch, der diese Absichtslosigkeit in seiner Kunst zum Ausdruck brachte war Christo, der Künstler der Verhüllungen. 23 Jahre lang dauerte es bis es zur Verhüllung des Reichstagsgebäudes in Berlin kam. Mit der Unterstützung der damaligen Bundestagspräsidentin Rita Süßmuth leistete Christo mit seiner Frau Überzeugungsarbeit bei den Mitgliedern des Deutschen Bundestages, schrieben an alle 662 Abgeordneten briefliche Erläuterungen. Außerdem führten sie unzählige Telefonate und Verhandlungen. Die Gegner der Verhüllung waren Helmut Kohl und Wolfgang Schäuble. Sie waren der Überzeugung, dass der deutsche Reichstag keiner Aufwertung durch eine Verhüllung bedürfe und empfanden das Angebot als Kränkung.

„Durch diese Eigenfinanzierung bin ich ein völlig unabhängiger Künstler. Ich lebe wirklich in der totalen künstlerischen Freiheit. Ich kann sagen, daß ich nur das mache, was ich will, wo, wann und wie ich will. Das gibt meinen Projekten die Schubkraft, die Energie.“

Ich bin nicht käuflich.
Meine Unabhängigkeit erfordert
allerdings viel Kraft und ein
starkes Bewusstsein von Freiheit.
Ich möchte nie in eine Lage
kommen, die hohen Kosten, die
meine Projekte verursachen, anderen
gegenüber oder gar öffentlich
rechtfertigen zu müssen.“ Christo

Eine der befreiendsten Dinge im Leben ist es, nicht mehr ausschließlich das Ziel im Blick haben, sondern die Sache selbst. Wir könnten unsere Kreativität aufleben lassen und schauen, was uns begeistert. Dann kann man sich die Frage stellen, was bin ich bereit für diese Begeisterung zu tun? Was brauche ich für den ersten Schritt?

Wir müssen uns nicht verbessern oder gar optimieren lassen

Ich denke nie, ich sei der, der dafür sorgen muss, dass die Kirschen Stiele bekommen.“

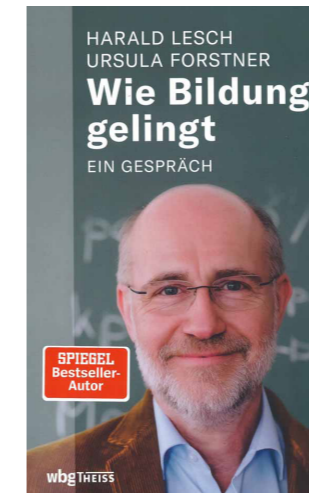
C. G. Jung

Gespräche über Bildung

Vor kurzem erschien ein neues Buch von Harald Lesch, dem Naturwissenschaftler, den viele aus seinen Wissensendungen kennen. Das Buch beinhaltet Gespräche, die lesenswert sind und einen selbst auf neue Ideen bringen. Dieses Buch wird viele ermutigen und stärken - es sollte an pädagogischen Akademien und Hochschulen als Pflichtlektüre für Lehrende gelten.

„Das Einpauken von allgemeinen Aussagen ohne Bezug zu den individuellen, persönlichen Erfahrungen der Schüler kann nur der Teufel erfunden haben!“

Alfred North Whitehead



Grundlage des Buches sind u. a. Schriften von Alfred North Whitehead, einem britischen Philosophen und Mathematiker, der lieber von „Entwicklung“ spricht als von „Verbesserung“. „Verbessern ist doch zumeist etwas recht Passives. Etwas wird verbessert. Außerdem impliziert das, dass es vorher schlechter gewesen sein

muss.“ Whitehead pocht auf Lebendigkeit: „Wir sind lebendig und können uns entwickeln und müssen uns nicht optimieren lassen wir eine Maschine. Unser Verstand ist keine Maschine, kein totes Instrument, das erst geschärft werden muss, bevor wir es benutzen können. Diese Analogie zwischen verbesserbarer Maschine und verbesserbarem Verstand muss ich nachdrücklich anprangern. Sie ist eine der fatalsten, irrigsten und gefährlichsten Konzeptionen, die je Eingang in die Bildungstheorie fand. Der Verstand ist niemals passiv, er ist unaufhörliche Aktivität, feinfühlig, aufnahmebereit, reaktionsfähig.“

Das Gewicht der Worte

Wir alle haben schon erlebt, dass Worte Gewicht haben können. Sagt uns jemand etwas, worüber wir enttäuscht sind, wiegt das schwer. Auf der anderen Seite kann ein ermutigendes Wort Kraft für lange Zeit schenken.

Pascal Mercier, der Autor von „Nachtzug nach Lissabon“ widmet in seinem neuen Roman dem Gewicht der Worte viel Raum.

Unter seinem bürgerlichen Namen Peter Bieri schrieb er „Eine Art zu leben“ und darin schreibt er zu unserem Thema des Monats:



„Stets geht es um dasselbe: sich nicht um der Zustimmung anderer willen zu verraten. Die Würde nicht durch Gefallsucht aufs Spiel setzen.“

Peter Bieri

Da ist sie wieder, die Absicht - diesmal als Gefallsucht. Dort wo mir das Gefallen-Wollen zu wichtig wird, geht das Wertvolle, das Eigentliche, wofür es sich zu leben lohnt verloren. „Es kam darauf an, eine fremde Stimme in die eigene zu verwandeln, die von der fremden geführt wird, aber den eigenen Gesetzen gehorcht.“ So steht es im neuen Roman von Pascal Mercier.

Wer das Geheimnis der Absichtslosigkeit einmal erlebt hat, wird sich immer wieder danach sehnen, dann handelt ein Mensch aus freiem Willen, ohne ein Ziel um jeden Preis zu verfolgen. Dieser Mensch kann sich begeistern und betritt die „Werkstatt der Lebensfreude“ auf seine Weise und wird ein erfülltes Leben führen können.