

BEWUSSTER SEIN – EINE REISE ZUR GOLDENEN MITTE

VON BORIS GRUNDL

An was glauben Sie? An Gott? Oder sind religiöse Empfindungen absurd? An die Wissenschaft? Nur an das, was Sie sehen? An die Hoffnung? An das Böse oder Gute im Menschen? An die Liebe? An das Schicksal? An die Gesetze des Marktes? An eine goldene oder blecherne Zukunft? Gar an Gerechtigkeit? Oder an die heiligen Kräfte eines Wassers, das bei Vollmond kniend und im Rückwärtsgang bei Gegenwind aus einem Brunnen geschöpft wurde?

«Reden Sie auf keinen Fall über Religion, Politik und Sexualität!», sagen viele, die das dünne Eis der Missverständnisse kennen. Sich diskriminiert und gemobbt zu fühlen, geht schnell. Vor allem, wenn man jederzeit in Lauerstellung nach der nächsten Zurücksetzung Ausschau hält. Als Schwerstbehinderter und Kenner der Behindertenszene weiß ich, wovon ich rede.

Dabei ist die Frage, an was wir glauben, von enormer Bedeutung. Für jeden von uns. Arthur Schopenhauer drückte es so aus: «Die Gedanken sind unser Schicksal.» Denn unsere Gedanken von gestern sind unsere Ergebnisse von heute. Und unser Denken von heute bestimmt die Ergebnisse von morgen. Somit ist Philosophie kein nutzloses Gedankenverwirrspiel, sondern die brutale Realität der Zukunft. Gedanken sind tiefe innere Bilder und Überzeugungen von großer Bedeutung. Trotzdem oder vielleicht deshalb scheint der Austausch zwischen «anders Glaubenden» so schwierig.

Ich will recht haben!

Hier geht es ans Eingemachte. Es werden Weltbilder berührt. Tiefe innere Bilder, die stark mit Emotionen verknüpft sind. Unser Verstand weiß zwar, dass die Sichtweise jedes Einzelnen vollen Respekt verdient. Trotzdem brauchen wir primär Bestätigung für unsere Sicht der Dinge. Deswegen suchen wir die Fehler in den Weltbildern der anderen. Die gibt es natürlich. Je nach Blickwinkel mehr oder weniger. Uns interessiert nicht, was wir vom anderen in Sachen Glauben lernen können. Uns interessiert, was an unserer Sicht der Dinge besser ist. Selbstbestätigung schlägt Lernbestrebung.

Und so beschleicht uns das Gefühl, unsere Sicht auf die Welt sei die bessere und richtigere. Dadurch wird unsere Toleranz zum gönnerhaften Gnadenakt. Unbewusst schauen wir auf andere herab: «Sicher darfst du so denken. Aber eigentlich weiß ich es besser. Ich habe recht. Und wehe, du sagst etwas,

Was ist an meiner Sicht der Dinge besser? Das interessiert mich. Selbstbestätigung schlägt Lernbestrebung.

was mein Glaubenssystem ins Wanken bringt. Dann werde ich böse.»

Hierbei stellt sich allerdings die Frage: Kann man einen Menschen in seinem Glauben beleidigen, wenn er diesen tief und fest in sich trägt? Oder wäre sein Gefühl der Betroffenheit nicht eher Ausdruck inneren Zweifels an seiner

Überzeugung? Fühle ich mich mit einer Million auf dem Konto angegriffen, wenn jemand mich als armen Kerl titulierte? Ein interessanter Gedanke, nicht wahr? Meine Überzeugung ist: Wer tief in sich und seinen inneren Überzeugungen ruht, dessen Gefühle können zu diesem Thema nicht verletzt werden. Wenn ich unverrückbar an eine goldene Zukunft glaube, fühle ich mich nicht schlecht, wenn andere mir meine Träume stehlen wollen. Und das kommt öfter vor als gedacht.

Überzeugt sein

Also geht es eher darum, an der Stärke seines Glaubens zu arbeiten, als anderen Vorwürfe zu machen – egal ob es um den Glauben an eine Idee, ein Produkt, an Gott, an sich selbst oder andere geht. Des Weiteren finde ich es viel interessanter, wohin ein Glaube führt. Bringt er uns geistiges Wachstum, Toleranz und Größe? Oder Engstirnigkeit, Vorwürfe und Angst? «Wohin führt dein Glaube, was macht er mit dir?» Ist viel wichtiger als «an was

Einige flüchten sich ins Extreme. Das ist so schön einfach.

glaubst du»? Dann ist es egal, ob einer mit Weihrauch in der Sommersonnenwende die Ahnen beschwört oder sich um eine bestimmte Uhrzeit auf einen Teppich kniet. Ist das ein spannender oder zu extremer Gedanke? Sie entscheiden. Oder gar vielleicht: Ihr Glaube entscheidet?

Weil aber tieferes Nachdenken und das Aushalten von Andersartigkeit so anstrengend sind, flüchten sich einige ins Extreme. Das ist so schön einfach.

Am Ende fallen sie auf zwei scheinbare Selbstverständlichkeiten herein. Erstens: Mein Horizont ist der einzig richtige. Zweitens: Nur das Extreme hat das Zeug zur Wahrheit. Der Geist wird eng. Meist durch unbewusste Ängste. Eine mangelnde innere Sicherheit führt zur Suche nach einer einfachen äußeren Sicherheit.

Wenn vieles so unbewusst abläuft – was bedeutet «Bewusstsein» dann überhaupt? «Die Definition des Bewusstseins ist Klarheit und Erkenntnis», bringt es der Dalai Lama auf den Punkt. Wie genial! Doch zwischen der intellektuellen Klärung eines Begriffs und der tieferen emotionalen Durchdringung liegt die zentrale Herausforderung. Zwischen der intellektuellen Einsicht «Iss einfach die Hälfte, um abzunehmen» und tatsächlich nur die Hälfte zu sich zu nehmen, liegt ein großer Unterschied. Wäre dem nicht so, könnte jeder Mensch, dessen Kopf etwas versteht, auch konsequent danach handeln. Doch die Lebenspraxis beweist das Gegenteil.

Bewusstsein verstehen

Machen wir es einmal praktisch. Haben Sie Kinder? Falls ja, schlieÙe ich eine Wette ab. Ich wette, dass Sie Ihre Eltern besser verstehen, seit Sie selbst Kinder haben. Und Sie werden sie jeden Tag noch besser verstehen, bis Ihre Kinder aus dem Haus sind. Ertappt? Warum ist das so? Weil sich Ihr Erleben und Erfahren, Ihr Bewusstsein in puncto Kindererziehung weiter entwickelt und geschärft hat.

Entsprechend ist das Bewusstsein eines Unternehmers anders als das eines Angestellten. Das einer Führungskraft ein anderes als das eines Mitarbeiters. Das eines Einzelsportlers ein anderes als das eines Mannschaftssportlers. Setzen Sie die Liste einfach in Ihrem Kopf weiter fort.

Was macht dieses Bewusstsein, dieses Verstehen aus? Ist es etwas Greifbares oder etwas für Kaffeesatzleser? Da für mich das «Nicht-Sichtbare» und «Nicht-Greifbare» schon immer Realität und Bedeutung hatten, finde ich nach wie vor folgendes Bild hilfreich: Weltweit wird UKW im VHF-Band II zwischen 87,5 MHz und 108 MHz betrieben. Die Vorstellung, dass sich unser Bewusstsein ähnlich verhalten könnte, hat mich schon immer inspiriert. Auch Entwicklungspotenziale werden damit in manchen Fällen erfassbarer. Wir alle senden und empfangen auf unterschiedlichen Frequenzen. Dadurch erklären sich Sympathie, Antipathie, Resonanz und Kreativität für mich. Oder mit Ralph Waldo Emerson: «Der Unterschied zwischen Landschaft und Landschaft ist klein; doch groß ist der Unterschied zwischen den Betrachtern.»

Ist das UKW-Bild richtig oder falsch? Keine Ahnung. Ich weiß nur, es passt für mich sehr gut und hilft mir in vielen Dingen weiter. In manchen auch nicht. Deshalb bin ich stets auf der Suche nach anderen, kraftvollen Sichtweisen, die mir beim Erfassen der Welt noch bessere Dienste leisten. Und das ist für mich der Grund, warum ich den Austausch mit anderen so genieÙe. Es gibt so viel zu lernen.

Automatismen

Das Ringen um Klarheit und Erkenntnis ist anstrengend. «Denken ist die schwerste Arbeit, die es gibt. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum

Angesagtes nachzuplappern ist einfacher, als sich eine eigene Meinung zu erarbeiten.

sich so wenige Leute damit beschäftigen», soll Henry Ford einmal gesagt haben. Es bedeutet einen harten Kampf gegen unser Gehirn, das es sich selbst am liebsten bequem und vor allem sicher machen will. Stellen Sie sich vor, Sie müssten jeden kleinen Handgriff und jeden Schritt zunächst intensiv reflektieren. Sie kämen kaum mit heiler Haut über eine Straße. So laufen in uns viele Automatismen ab, die uns das Leben vereinfachen. Eine geniale Überlebensstrategie unserer Biologie – vermutlich die wichtigste überhaupt. Seine intuitive Präsenz ist eine enorme Leistung der Evolution. Sie vereinfacht so gut wie alles, was wir erleben, damit wir von den äußeren Phänomenen und inneren Reflexionen nicht überrollt werden.

Diese hilfreiche Intuition hat aber auch ihre Kehrseite. Sie will auch dann noch automatisch vereinfachen, wenn intensives Nachdenken wichtig wäre. Weil sie dem Gehirn als treue Sekretärin, Türsterherin und Putzkraft dient, verleitet sie uns, oberflächliche Entscheidungen zu treffen. Der Wunsch: Zumindest nichts verderben! Denn «optimal» für das Gehirn als biologisches Ding sind das Überleben und energetische Sparsamkeit. Das Optimum für unser Leben ist das jedoch nur bei eher banalen Dingen.

Mangelnde Differenzierung

Deshalb ist intensive Bewusstmachung erst einmal anstrengend. Ähnlich, wie wenn ich anfangs zu joggen. Es dauert, bis jemandem eine Stunde Ausdauertraining so leicht fällt wie Zähneputzen. Ein Hindernis des Bewusstwerdens ist mangelnde Differenzierung. Zu große Schubladen erleichtern das Denken zwar, verschlechtern jedoch das Ergebnis. Ist der Mensch Veganer oder Fleischesser – statt: Welcher Typ ist zu welchem Anteil eher das eine oder das andere? Ist der Mensch monogam oder polygam –

oder welcher Typ Mensch ist in welcher Lebensphase was? Junkie oder Triathlet, Mannweib oder Prinzessin?

Genau weil das Nachdenken darüber zu anstrengend ist, wird nachgeplappert, was gerade so «angesagt» ist. Wir «erarbeiten» uns keine Meinung, sondern suchen den einfachen Weg der «Änderungen», wie es Vera Birkenbihl ausdrückte. Dann ist die Zeit der Extremisten gekommen. Sie bieten einfache und oberflächliche Antworten auf tiefer liegende Fragen. Selbst im Findungsprozess flüchten wir uns erst ins eine Extrem und später ins andere. Wir werden vom Kuchen-Saulus zum Gemüse-Paulus. Wir finden uns im Durchleben der Extreme. Zu wenig Sport – zu viel Sport. Zu viel Weggehen – zu wenig Weggehen. Zu viel Karriere – zu wenig Karriere. Zu viel Sex – zu wenig Sex. Zu viel Kümmern – zu wenig Kümmern. Das Gehirn fällt auf sich selbst herein.

Von einem Pol zum anderen

Wie das praktisch aussieht und zu was es führt, können folgende Beispiele zeigen. Die Älteren werden sich noch persönlich erinnern, wie sich 1968 die Welt der Erziehung veränderte. Nach Zucht und Ordnung (Distanz – Strenge) zuvor wurde es nun antiautoritär (Nähe – Milde). Doch tat man den Kindern einen Gefallen damit, sie von der Kälte der Lebenswirklichkeit fernzuhalten? Und heute? Heute befinden wir uns an einem aufgeklärteren Punkt zwischen den Polen: «Mildvolle» Strenge heißt die Integration der Pole auf einer höheren Ebene. Strenge und Forderung, wo angebracht, und Milde und Schutz, wo passend.

Oder die wahnsinnige Liebe, die «amour fou», wie die Franzosen sie nennen: Sie pendelt zwischen absoluter Nähe und Hingabe und dem Irrsinn von Hass und Verachtung. Komm her – geh weg! Sie klebt Liebende jenseits aller Vernunft zusammen. Kaum nimmt die Intensität des einen Pols ab, suchen sie den Rausch des anderen. Die kluge Mitte der reifen Beziehung, die Bewegung um einen zentralen Kern auf höherer Ebene wäre distanzierte, gesammelte Nähe, ohne sich im anderen zu verlieren.

An und zwischen den Polen

Der Wunsch nach einfachen Antworten in einer immer komplexeren Welt nährt

den Populismus. Die Menschen sehnen sich nach diesen einfachen Lösungen. Anstatt ihren Geist auf die Suche nach der Einfachheit jenseits der Komplexität zu machen, bleiben sie in der Einfachheit diesseits der Komplexität hängen. Entweder finde ich diese Einfachheit in meiner Tiefe oder ich suche sie außerhalb im Oberflächlichen.

Auch in der Führung kennen wir das Extreme zur Genüge. Am einen Pol finden wir den kompromisslosen Zupacker. Machen. Umsetzen. Anspannung. Wie ein Kampfhund, der niemals nachgibt. Auf der anderen Seite ist der entspannte Loslasser. Er lässt den Dingen ihren Lauf. Gibt Freiräume und entscheidet wenig. Seine Sympathie überstrahlt seine Kompetenz. Doch wie lautet hier die Antwort auf einer höheren Ebene? Richtig: entspannte Hartnäckigkeit. Aus scheinbaren Gegensätzen entsteht eine «goldene Mitte».

Die goldene Mitte

Doch nicht nur im Beruf und in der Führung, auch persönlich stellt sich die Frage, wann es richtig ist, zuzupacken und wann, loszulassen? Wann kommt es darauf an, entspannt zu bleiben, die Dinge nicht zu eng zu sehen, und wann ist es angezeigt, hartnäckig die eigenen Ziele und manchmal auch die der Mitarbeiter zu verfolgen, bis die geforderten Ergebnisse eintreten? Wie viel Mann oder Frau wollen wir sein in unserem biologischen Wesen? Frauchen oder Domina? Macho oder Weichei? Oder gar Mach-Ei?

Wenn aber die Extreme trügen und uns verführen – was ist dann die goldene Mitte, die unsere beste und klügste Identität bedeutet? Meine Beispiele lassen sich unendlich fortsetzen. Vom Drogenmissbrauch zum Triathlon, von absoluter Kontrolle zum ungebremsten Laisser-faire, von innerer Kündigung zum Burn-out, vom Schlagring zum Wattebausch, vom Atheisten zum Propheten.

Hier hilft uns Aristoteles weiter, für den die goldene Mitte von Feigheit und Tollkühnheit die Tapferkeit ist und der die Besonnenheit in der Mitte von Stumpfheit und Zuchtlosigkeit verortet. Zwischen Geiz und Verschwendung findet er die Großzügigkeit. Wenn Sie genau hinhören, spüren Sie, was er sagen will: Es geht nicht um die Mitte des exakten Durch-

Im Beruf, in der Führung, persönlich: Welches ist die goldene Mitte?

schnitts. Die ist weder Fisch noch Fleisch. Sie ist leblos. Es geht ihm damals und mir heute um fruchtbare Integration, um das Beste aus beiden Welten auf einer höheren Ebene. Einem höheren Bewusstsein. Es geht mit der goldenen Mitte um eine höhere Erkenntnis, eine Mitte, die durch größere Klarheit bessere Ergebnisse entstehen lässt.

Was uns zu reifen Menschen macht

Was können wir daraus lernen? Fakt ist: Tempo, Komplexität und Transparenz nehmen in der Welt ständig zu und zerren an unseren Kräften. Unsere Anpassungsgeschwindigkeit wird andauernd eingefordert. Wie in allen Veränderungsprozessen wird es Gewinner und Verlierer in diesem Prozess geben. Folgende zwei Faktoren werden Sie zu den Gewinnern gehören lassen: Erstens: Wer sich selbst und damit seine Berufung immer besser erkennt und dort hinget, wo er diese Berufung leben kann, wird unter dem zunehmenden Druck wachsen und nicht zusammenbrechen. Wer den Weg nur dahin findet, wo er eigentlich nicht hingehört, wird immer mehr Probleme bekommen. Zweitens: Wer seinen Geist schult, zum Kern komplexer Sachverhalte vorzudringen, wird in der Zukunft sehr gefragt sein. Die Einfachheit jenseits der Komplexität ist die Genialität der Zukunft – und ein Weg zu dieser Erweiterung des Geistes ist das Konzept der «goldenen Mitte».

Und wenn es dann doch einmal um Religion geht, frage ich Sie nicht, an was Sie glauben, sondern was Ihr Glaube bei Ihnen bewirkt. Darum geht es im Kern. Wobei hilft Ihnen der Glaube an Gott oder an etwas anderes? Wohin führt er Sie? Das ist doch viel interessanter.



Boris Grundl

durchlief eine Blitzkarriere als Führungskraft und gehört als Führungsexperte und mitreißender Kongressredner zu Europas Trainerelite. Er ist Management-Trainer, Unternehmer, Autor sowie Inhaber der Grundl Leadership Akademie. Boris Grundl perfektionierte die Kunst, sich selbst und andere auf höchstem Niveau zu führen. Er ist ein gefragter Referent und Gastdozent an mehreren Universitäten. Seine Referenzen bestätigen seine Ausnahmestellung unter den Spitzen-Referenten. Keinem wird eine so hohe Authentizität und Tiefgründigkeit bescheinigt. Er redet Klartext, bleibt dabei stets humorvoll und bringt die Dinge präzise auf den Punkt. Boris Grundl ist als prominenter Experte gern gesehener Gast und Protagonist in Fernsehen und Radio (u. a. ARD, ZDF, WDR, MDR, 3sat, SWR, RBB, FFH). In Großvorträgen gibt er Schülern wegweisende Impulse für ein eigenverantwortliches Leben.

Mehr Informationen unter www.borisgrundl.de

Ich kenne logisch denkende Atheisten, die christliche Werte vorbildlich leben. Ich kenne aber auch Kirchgänger, deren Manipulationswut dem Teufel die größte Freude macht. Deswegen: Respektieren Sie den Glauben und das Leben anderer und vermeiden Sie jegliches Überlegenheitsgefühl. Freuen Sie sich an Ihrem Glauben und stärken Sie ihn. Was er auch immer ist. Und behalten Sie genau die Wirkung Ihres Glaubens im Auge. Darum geht es.