

Anstrengung – eine Annäherung in mehreren Schritten

In Anstrengung zu kommen, gehört zum Leben – dieser Ansicht kann man sein.

Wahrscheinlich stimmt das in gewissem Maße. Wahrscheinlich gibt es niemanden auf der Welt, dem es gelingt, ein Leben ohne Anstrengung zu führen. Allerdings scheint es auch so zu sein, dass wir in der Regel mit deutlich mehr Anstrengung leben, als es eigentlich sein muss. Aber was ist das eigentlich genau – Anstrengung? Im Kontext der Management Retreat gehen wir von einem besonderen Verständnis von Anstrengung aus, zu dem die folgenden Ausführungen eine Annäherung sind.

Sich um etwas zu bemühen, ist nicht gleichbedeutend mit Anstrengung. Sich um etwas bemühen, heißt, ihm besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und an einer Sache wirklich dranzubleiben. Anstrengende Momente im Leben sind etwas anderes. Wenn man partout in den Bergen innerhalb von 1 Stunde 1000 Meter aufsteigen will, dann kann das ganz schön anstrengend werden, bringt man nicht die dafür erforderliche Kondition mit. Wenn ein guter Freund zu Besuch kommt und einem stundenlang von seinen anscheinend unlösbaren Problemen erzählt, man selber aber gerade mal überhaupt keine Lust auf langatmige Problemgeschichten hat, dann kann das ziemlich anstrengend sein. Wenn man ein Loch in eine Stahlbetonwand ausgerechnet dort bohren will, wo ein Armiereseil langläuft, wird es richtig anstrengend. Denn dann arbeitet man gegen einen Widerstand, der stärker ist.

Wenn man aber die 1000 Meter in den Bergen in dem Tempo aufsteigt, das zu einem passt oder sogar darauf verzichtet, dass es 1000 Meter sein müssen und wenn man es sich traut, dem guten Freund darum zu bitten, über etwas anderes zu sprechen, weil man im Moment nicht gut zu gebrauchen ist für Problemgespräche, wenn man es aufgibt, partout dort das Loch in die Stahlbetonwand zu bohren, wo man es sich vorgenommen hatte – dann könnte die Anstrengung vermieden werden.

Das klingt simpel, braucht vielleicht ein wenig Realismus in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten und Ziele und unter Umständen auch etwas Mut, Erwartungen nicht zu erfüllen. Ganz so einfach ist im beruflichen Bereich allerdings nicht. Das hat verschiedene Gründe.

Besonders im Bereich des Managements ist oft die Tendenz zu beobachten, dass klar umrissene Meinungen erwartet werden. Stehen Entscheidungen an, wird ein klares Ja oder ein klares Nein oft zügig erwartet. Das ist dann aber oft nur mit besonderem Einsatz möglich, der nicht frei von Anstrengung sein kann. Sich Zeit zu nehmen, eine offene Haltung gegenüber verschiedenen Möglichkeiten einzunehmen, womöglich sogar sich zunächst von seinem Gefühl leiten zu lassen – das kann einem rasch als Entscheidungsschwäche ausgelegt werden. Auch Konkurrenz- oder Wettbewerbssituationen können einen vermeintlich dazu zwingen, schneller zu sein, als es einem gut tut. Lebensweise und kulturprägende Sprüche dazu gibt es bekanntlich reichlich: „Die Konkurrenz schläft nicht“, „Wer zuerst kommt, malt

zuerst“, „den Letzten beißen die Hunde“, „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben“, „Der frühe Vogel fängt den Wurm“, „Ohne Fleiß kein Preis“ usw. usf.

Dahinter steckt eine typische dualistische Lebenseinstellung. Im Allgemeinen herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch umso ernsthafter, verantwortungsbewusster und konzentrierter ist, je angestrongter er handelt. Umgekehrt wird jemand der in großer Entspanntheit agiert, rasch unterstellt, dass er es so ganz ernst mit dem, was er tut, nicht meinen kann¹. Wir neigen dazu, Menschen, die keinen „Biss“ zeigen, weniger zuzutrauen.

Hinzu kommt, dass manche Muster uns so tief prägen, dass wir geradezu umkonditionieren müssen, um Freiräume zurück zu gewinnen. In einer intensiven und immer wieder auch mal angestrongten Verfassung zu sein, wird einem beispielsweise gerade im Management so sehr zu einer zweiten Natur, dass wir es nicht nur für natürlich halten sondern sogar das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt und uns etwas fehlt, wenn die Situation wirklich entspannt ist. Misstrauisch fragen wir uns dann vielleicht, ob wir eigentlich gerade genügend bei der Sache sind.

Wahrscheinlich haben wir alle schon einmal erlebt – an uns selbst oder bei anderen – dass es sich genau anders herum verhält. Ein Mensch, der nicht in Anstrengung ist, dessen psychischer Zustand entspannt ist und der frei von innerer Zerrissenheit, Sorgen, Angst, Groll, Verlangen oder Begehren ist – ein solcher Mensch kann sich mit seinem ganzen Sein in einem freien inneren Fluss dem zuwenden, was er gerade tut.

Damit öffnet er sich auch Möglichkeiten, die ihm sonst verschlossen sind. Aus spiritueller Sicht ist es nämlich so, dass wir Teil eines schöpferischen Feldes sind, welches im Rahmen der ihm innewohnenden Tendenz immer einen Zustand hoher Stimmigkeit, Harmonie und Integration anstrebt. Das ist für die meisten von uns ein ziemlich irrwitziger Gedanke. In der Physik ist er zwar eine Selbstverständlichkeit, denn physikalische Energie ist nichts anderes als die natürlich Tendenz jedes Systems eine Ausgeglichenheit anzustreben. Aber darüber hinaus? Wir handeln und denken oft immer noch so, als wären Materie und Geist zwei Sonderbereiche, die nichts miteinander zu tun haben. Was aber in der materiellen Physik gilt, ist auch in den übrigen Daseinsbereichen beobachtbar. Wohl bemerkt – es ist beobachtbar. Dass es dieses schöpferische Feld mit diese ihm innewohnenden Tendenz gibt, ist durch kein gedankliches Konzept, keine Theorie oder mentales Konstrukt beweisbar. Es ist nur erfahrbar. Es ist nur dann erfahrbar, wenn man selbst im Zustand der Entspannung ist. Wenn man frei von blockierenden psychischen Zuständen wie Angst oder Verlangen ist, wenn man mit dem Fluss des schöpferischen Feldes geht, dann kann man die Wirkung dieses Feldes erfahren.

¹ Pfadlecture 151 „Anstrengung als Hindernis für die Selbstverwirklichung“

Das ist Selbstverwirklichung im spirituellen Sinne. Selbstverwirklichung bedeutet, dass wir uns dieses schöpferischen Feldes bewusst sind, mit dem wir uns jederzeit verbinden können.

Selbstverwirklichung und eine Verbindung mit dem schöpferischen Feld ist gleichbedeutend damit, aus sich herauszugehen, sich ganz in das Leben hinein zu begeben und auf andere zuzubewegen². Ein solch offener Daseinszustand ruft allerdings unser Ego auf den Plan. Sein Auftrag ist es, uns zu schützen, uns sicher durch das Leben zu steuern und alles zu vermeiden, was uns verunsichert – auch eine solche Offenheit. Und dann sind wir auf einmal zwischen zwei Welten.

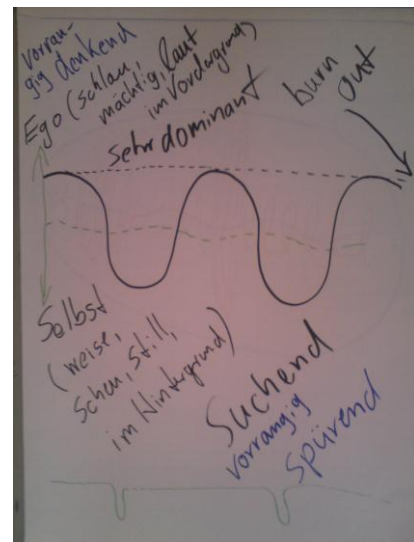
Die eine Welt ist jene, die unserem Ego sehr vertraut ist. Sie ist zutiefst rational und damit berechenbar. Sie ist logisch und damit steuerbar und sie ist funktional und damit vermeintlich sicher. Das ist jene Welt, die in unserer Kultur eine große Dominanz hat. Wir sind sozusagen darauf geeicht, möglichst jederzeit klare Positionen beziehen zu können, eine klare Meinung zu haben, berechenbar zu funktionieren, rational und logisch begründen zu können. Das schöpferische Feld erscheint dem Ego nicht vertrauenswürdig, was übrigens zutiefst töricht ist.

Das Wesen des Menschen ist es nicht, nur zu funktionieren. Das ist das Wesen unseres Egos aber nicht das des ganzen Menschen. Wir sind mehr. Wir sind auch Suchende. Wir sind auch Wesen, die auf der Suche nach ihrer Bestimmung sind, die spüren wollen und ahnen, dass sie ein spirituelles Wesen sind, das weit über die Daseinsbereiche des Egos hinausgeht. Das ist die andere Welt, wo unser Selbst mit dem schöpferischen Feld verbunden ist und sich danach sehnt, mit ihm zu schwingen.

Und so haben wir die Wahl. Unser Ego ist schlau und mächtig, laut und im Vordergrund und es hat kein Interesse daran, die Kontrolle abzugeben. Unser Selbst ist weise, still und im Hintergrund und im freien Fluss der schöpferischen Energie zu sein, ist seine tiefste Sehnsucht.

Wir brauchen unser Ego, um im Leben zu funktionieren und wir brauchen unser Selbst, um seelisch zu wachsen. Wir brauchen es, zwischen beiden zu schwingen. Das Leben ist ein Schwingen zwischen Funktionieren und Suchen.

Wann immer wir aber in Anstrengung geraten ist das ein Zeichen dafür, dass wir aus der Balance dieses



² Pfadlecture 151 „Anstrengung als Hindernis für die Selbstverwirklichung“

Schwingungszustands geraten sind. Anstrengung ist ein Alarmsignal, dass wir zu sehr im Funktionieren, zu sehr im Ego sind. Sie signalisiert uns, dass wir gegen die Tendenz des schöpferischen Feldes arbeiten. Sie signalisiert uns, dass Widerstände entstanden sind, weil wir gegen die Tendenz des Feldes handeln. Und gegen Widerstände zu handeln, ist immer anstrengend.

Ein letzter Gedanke mag das Bild abrunden. Einmal angenommen, uns als suchendem Mensch setzt das Leben bzw. das schöpferische Feld umso mehr Widerstände entgegen, je mehr wir uns von dem entfernen, was sich als stimmiger Zustand eigentlich einstellen will. Unser Ego ist nicht gerade darauf spezialisiert, das Unbestimmte zuzulassen und sich dem freien Fluss der Möglichkeiten zu überlassen. Vielmehr versucht es, sich gegen die Widerstände durchzusetzen. Je mehr wir aber aus dem Ego heraus leben, umso mehr entfernen wir uns von unserem suchenden Selbst. Die Chance, die stimmige Möglichkeit für den nächsten Entwicklungsschritt zu finden, schwindet und der Widerstand des Feldes wächst – es wird richtig anstrengend.

Dieser ganze Prozess ist sehr subtil. Ihn zu beobachten erfordert viel Aufmerksamkeit, ACHTSAMKEIT. Ihn bewusst zu erleben, erfordert, eine andere Realität in der eigenen Erfahrung zuzulassen. Eine Erfahrung, in der man sich vielleicht zunächst nackt und ungeschützt fühlt, die verunsichert, denn die bestehenden gut funktionierenden Muster werden außer Kraft gesetzt.