

Monika Pott

Das befreite Ich

Der Königsweg zum Lebensglück

Reihe „selbstbestimmt Leben“

Verlagsinfo: <http://www.booksun.de>

1. Auflage November 2011



Copyright © 2011 Verlag BOOKSun limited, Stuttgart
Nachdruck und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlags

Korrektorat: Elke Hildebrandt
Layout: Ute Scheffler, Leipzig
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design

Infos zum Buch: www.das-befreite-ich.de

ISBN 978-3-941527-23-2

www.booksun.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wissen aus Erleben	5
Verbindungen jenseits von Raum und Verstand	12
Überblick über die Logotherapie	16
Gesetze des Lebens	21
Ent-Wicklung	27
Beruf als Berufung	35
Wie das Leben mich formte	41
Ein Coach für alle Fälle	55
Wie Glück gefördert werden kann	55
Eltern	59
Mutterschaft	65
Mut zur Veränderung	69
Mit Lob zur Anerkennung	74
Leichter leben	78
Gelassenheit	83
Selbstwert	93
Selbstbewusst selbstbestimmt	107
Sinn im Leben - auch im Alter	122
A. Hilfe fürs Leben	125
A1. „Der Wasserfall“	127
A2. Das Lichtschloss	132
A3. Der Löwe und der Spiegel	138
A4. Aus einer vergangenen Zeit	145
A5. Die den Schatten sieht	149
B. Kontakt	157

Vorwort

Es gibt eine Tugend, die in vielen von uns schlummert, die jedoch nur wenige entwickeln: das Zuhören und das Hineinspüren in den Gesprächspartner. Monika Pott hat diese Fähigkeit, und sie hat sie sich zur Lebensaufgabe gemacht. Oft kommen Teilnehmer aus einer Sitzung mit ihr tief bewegt oder mit dem Leuchten lebensverändernden Erkennens in den Augen.

Sie selbst werden aus diesem Buch den größten Nutzen ziehen, wenn Sie es genauso halten: hineinspüren, was das Lesen dieses Buches mit Ihnen anstellt, welche Empfindungen wachgerufen werden. Dieses Spüren ist eine der wirksamsten Methoden, um sich selbst besser kennen zu lernen und - ganz entscheidend - die ausgebreiteten Geschenke des Lebens wahrzunehmen und anzunehmen.

Ein Ratgeber wendet sich nur an den Verstand, oft mit zweifelhaftem Nutzen, da ein Verinnerlichen kaum gelingt. In ihren Sitzungen und hier im Buch zeigt Monika Pott, dass es Wirkungsvolleres gibt. Es sind unsere eigenen Lösungen, unsere ureigensten Empfindungen, die sie uns aufzuspüren hilft durch ihre Wahrnehmungsfähigkeit, ihre Wertschätzung und ihr überwältigendes Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Mit ihrem Charisma und der ihr eigenen Leichtigkeit unterstützt sie Klienten wirkungsvoll bei der Bewältigung unerträglich erscheinender Schwierigkeiten und unüberwindlich wirkender Herausforderungen. Wie dies im Einzelnen abläuft, lässt sich anhand der Fallbeispiele in diesem Buch nachempfinden.

Auch wenn es nicht auf den ersten Blick so wirkt: Dieses Buch kann als Lehrbuch zur Meisterung des Lebens dienen. Es ist voll von wertvollen Hinweisen, die jedoch selbst mit Leben erfüllt werden wollen. Denn - wie uns Monika Pott im Laufe des Buches noch erklären wird - nur die Erkenntnisse, die wir selbst im Erleben erringen, sind für uns wirklich nutzbar. Viele Anregungen verbergen sich in Nebensätzen. Nehmen Sie einen Stift und markieren Sie die Stellen, die für Sie wichtig sind.

Auch dann, wenn Sie dieses Buch von Anfang bis zum Ende durchgelesen haben, sollten Sie es immer in Reichweite haben. Denn falls Sie unverhofft in Krisenzeiten geraten: Lesen Sie darin! Sehr wahrscheinlich werden Sie einige hilfreiche Hinweise zu deren Bewältigung entdecken – vermutlich sogar in den von Ihnen markierten Fundstellen.

Noch etwas erscheint ungewöhnlich: Monika Pott schreibt sehr offen über sich, ohne zu beschönigen oder zu übertreiben. Sie bekennt sich zu ihrer Herkunft, ihrem Werdegang und ihrem Tun. Nehmen Sie dies als Beispiel, ebenso zu dem zu stehen, was Sie sind und was Sie tun. Falls Sie das Gefühl haben, dies im Augenblick für sich nicht zu schaffen, könnte das ein Hinweis aus tiefster Seele sein, dass Sie in Ihrem Leben etwas verändern möchten. Dieses Buch zu lesen ist ein zielführender erster Schritt.

Möge Ihnen dieses Werk zum optimalen Nutzen gereichen!

Eva-Maria und Peter Fenkart

Verlag BOOKSun limited

Beruf als Berufung

Arbeiten Sie noch oder gehen Sie Ihrer wahren Berufung nach?

„Immer, wenn das Leben schöner werden soll, muss man durch eine große Angst hindurch. Wer den Mut verliert, beschneidet der Fülle des Lebens die Flügel. Wer im langsamen Hindurchgehen nach Innen hört, wächst wie eine Blume der Sonne entgegen.“

(Verfasser unbekannt)

Dieser Spruch liegt mir sehr am Herzen. Oft erlebe ich, wie Menschen mutig ihre Chance wahrnehmen, zu der sie ihre persönliche Krise auffordert. Vieles, was wichtig erschien, wird auf einmal unwichtig, und manches, was unbeachtet blieb, gewinnt an Bedeutung. Grundsätzliche Gedanken über das Leben bieten Möglichkeiten für einen Neuanfang. Manchmal bilden Unzufriedenheit, innere Unruhe oder Krankheit den Beginn des Suchens nach dem genuin Eigenen. Fragen tauchen auf: Ist das alles, was ich vom Leben erwarten kann? Bin ich geboren, um zu arbeiten, oder arbeite ich, um zu leben? Gibt es für mich noch etwas anderes als Geldverdienen? Was kann ich? Welche Träume habe ich mir erhalten? Was macht mir Freude? Welche Fähigkeiten habe ich zu lange ruhen lassen? Wie sieht es bei Ihnen aus?

„Wenn wir alles täten, wozu wir imstande sind, würden wir uns wahrlich selbst in Erstaunen versetzen.“

(Thomas A. Edison)

Wie eng auch immer die Begriffe „Beruf“ und „Berufung“ zusammenhängen mögen, eines haben sie gemeinsam: Das Wort „Ruf“ steckt in beiden. Vielleicht drückt die deutsche Sprache hier eine Lebensweisheit aus: Etwas harret unseres Rufes. Sind es Begabungen, die belebt werden wollen? Es spricht viel dafür, mit der Arbeit mutig einem inneren Ruf zu folgen. Etwas mit Liebe getan, bringt Zufriedenheit, Erfüllung und vielleicht auch Glück.

„Das Glück kann man nicht zwingen, aber man kann es wenigstens einladen.“

(Attila Hörbiger)

Martin Luther entwickelte seine Vorstellung von Beruf und Berufung vor allem aus der paulinischen Aufforderung: „Jeder bleibe in der Berufung, in der er berufen wurde“ (1. Kor. 7, 20) und räumte jeden Vorrang einer religiösen Berufung vor weltlichen Tätigkeiten aus. Jeder äußere Beruf eines Menschen beruht demnach auf einer inneren Berufung, und jeder Einzelne erfährt diese Berufung aufgrund ganz besonderer Qualitäten und Fähigkeiten zum Dienst am Nächsten. Mit Luther gesprochen, ist unter diesem Gesichtspunkt die Stallmagd dem Fürsten gleich hinsichtlich der Erfüllung der Berufung.

Sicherlich liegt dieser Darstellung eine idealisierte und damit nicht auf alle übertragbare Beschreibung der Realität zugrunde. Der Gedanke könnte jedoch als Hinweis darauf genommen werden, dass es darum geht, dem Beruf oder dem Job, in den man so viel Zeit investiert, durch die innere Einstellung den Wert und die Bedeutung zu geben, die dem Gedanken innewohnen. So kann ein Unternehmer seinen Angestellten und Mitarbeitern eine Existenzgrundlage, Entwicklungsmöglichkeit und tieferen Lebenssinn bieten. Ein Straßenkehrer kann sich freuen, zur Sauberkeit und Schönheit der Stadt beizutragen. Eine Kindergärtnerin könnte Erfüllung finden in der Aufgabe, junge Menschen ein Stück auf ihrem Weg in die Welt zu begleiten und ihnen Vertrauen ins Leben zu vermitteln. Vielleicht könnte sich ein Polizist mehr mit der veralteten Bezeichnung „Schutzmann“ stolz identifizieren und es als seine Berufung erleben, anderen Schutz zu bieten.

In meinem Vortrag mit dem Titel: „Rennst du noch im Hamsterrad oder lebst du schon deine Berufung?“ erläutere ich, wie sehr wir durch unsere Vorstellungen von Ansehen, von Wunscherfüllung den Eltern gegenüber, von den Erwartungen an ein Leben in Wohlstand, von dem Drang nach Erdengütern beseelt, ganz ungeübt sind auf das zu hören, was in uns liegt, was wie ein Schatz erkannt und gehoben werden will – ein

Schatz, ja eine spirituelle Macht, die in uns ruht, um das im Leben zu bewirken, was in uns angelegt ist.

Jeder Unternehmer, jeder Sportler oder Musiker kann ein Lied davon singen, wie schnell Fähigkeiten auch wieder nachlassen, die nicht regelmäßig betätigt werden. Sie können auch ganz verkümmern. So gibt es Vögel, die sich nicht mehr in die Lüfte erheben können, weil sie „vergaßen“, täglich das Fliegen zu üben – man denke an den Vogel Strauß oder den Pinguin. Offenbar bedeutet hier Stillstand gleichzeitig Rückgang. So gesehen ist mit Begabungen auch die Aufgabe verbunden, diese durch Betätigung weiter zu entfalten, um sie nicht wieder zu verlieren. In beiden Begriffen – Aufgabe und Begabung – liegt das Wort „Gabe“ im Sinne von Geschenk verborgen. Soll der Beruf zur Berufung werden, gilt es, das Geschenk anzunehmen und zu nützen. Dabei bedeutet „Geschenk“ die Fähigkeiten eines Menschen, die seines Rufes harrend in ihm schlummern.

Die Bibel benützt für das Wort „Fähigkeit“ die Begriffe „Talent“ oder „Pfund“, mit dem man wuchern, also das man vermehren soll. So etwa im Neuen Testament, Matthäus 25, 14-29:

Matthäus 25:

14. „Gleichwie ein Mensch, der über Land zog, rief seine Knechte und tat ihnen seine Güter aus;

15. und einem gab er fünf Pfund, dem andern zwei, dem dritten einen, einem jedem nach seinem Vermögen, und zog bald hinweg.

16. Da ging der hin, der fünf Pfund empfangen hatte, und handelte mit ihnen und gewann andere fünf Pfund.

17. Desgleichen, der zwei Pfund empfangen hatte, gewann auch zwei andere.

18. Der aber einen empfangen hatte, ging hin und machte eine Grube in die Erde und verbarg seines Herrn Geld.

19. Über eine lange Zeit kam der Herr dieser Knechte und hielt Rechenschaft mit ihnen.

20. Da trat herzu, der fünf Pfund empfangen hatte, und legte andere fünf Pfund dar und sprach: Herr, du hast mir fünf Pfund ausgetan; siehe da, ich habe damit andere fünf Pfund gewonnen.

21. Da sprach sein Herr zu ihm: Ei, du frommer und getreuer Knecht, du bist über wenigem getreu gewesen, ich will dich über viel setzen; gehe ein zu deines Herrn Freude!

22. Da trat auch herzu, der zwei Pfund erhalten hatte, und sprach: Herr, du hast mir zwei Pfund gegeben; siehe da, ich habe mit ihnen zwei andere gewonnen.

23. Sein Herr sprach zu ihm: Ei du frommer und getreuer Knecht, du bist über wenigem getreu gewesen, ich will dich über viel setzen; gehe ein zu deines Herrn Freude!

24. Da trat auch herzu, der ein Pfund empfangen hatte, und sprach: Herr, ich wusste, dass du ein harter Mann bist: du schneidest, wo du nicht gesät hast, und sammelst, wo du nicht gestreut hast;

25. und fürchtete mich, ging hin und verbarg dein Pfund in die Erde. Siehe, da hast du das Deine.

26. Sein Herr aber antwortete und sprach zu ihm: Du Schalk und fauler Knecht! Wusstest du, dass ich schneide, da ich nicht gesät habe, und sammle, da ich nicht gestreut habe?

27. So solltest du mein Geld zu den Wechslern getan haben, und wenn ich gekommen wäre, hätte ich das Meine zu mir genommen mit Zinsen.

28. Darum nehmt von ihm das Pfund und gebt es dem, der zehn Pfund hat.

29. Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, und er wird die Fülle haben; wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen werden." (Quelle: Lutherbibel)

Es genügt daher nicht, Talente, also geschenkte Fähigkeiten, ruhen zu lassen, denn in der Schöpfung strebt alles nach Entwicklung. Wer diesem Prinzip der Bewegung nicht folgt, der wird demnach alles wieder verlieren, was ihm gegeben wurde.

Die eigene Berufsfindung ist ein kreativer Prozess. Das heißt, es bedarf einer Entwicklungsphase, die fünf wichtige Schritte durchläuft:

1. Schritt : Reflektieren

Dabei geht es um Fragen wie: „Was trage ich in mir – welche Wünsche, welche Fähigkeiten, welche Sehnsucht?“ oder „Was macht mir Freude?“

2. Schritt: Inkubationszeit

Während in Phase 1 die linke Gehirnhälfte aktiviert wurde, soll jetzt die rechte Gehirnhälfte alle Erkenntnisse aus Phase 1 mit sich herumtragen, „damit schwanger gehen“ und kreativ geschehen lassen und anerkennen, was sich zeigt.

3. Schritt: Inspiration

Nun kommen Impulse aus dem innersten Wesenskern hinzu, Inspiration aus dem Geist (im Sinne des englischen Wortes „spirit“). Dabei ist es wichtig, alles Alte loszulassen, seien es bisherige Überzeugungen, Lehrmeinungen oder Ansichten aus dem persönlichen Umfeld. In dieser Phase geht es vor allem darum, auf Bilder, Gefühle und Ideen zu achten, die auftauchen, sobald man sich auf die innere Berufung einstellt. Wie von selbst taucht eine Art innerer Auftrag auf, eine innere Wahrheit, die von der Überzeugung getragen ist, dass die empfangenen Impulse die ureigenen sind und mit dem Sinn des eigenen Lebens in Verbindung stehen. So wird eine Idee geboren.

4. Schritt: Überprüfung

In dieser Phase wird überprüft, ob die Idee, welche die Inspiration geliefert hat, auch persönlichkeitsgerecht ist. Nun geht es darum, sich in diese Idee so hineinzusetzen, als ob man sie bereits in die Tat umsetze und seine Berufung bereits lebe. Auf diese Weise gelingt es, den gefundenen inneren Auftrag mit allen Sinnen zu erleben. Stellt sich dann das Gefühl von innerer Kraft ein, beginnen die Augen wie zwei Sterne zu

leuchten. In diesem guten Gefühl gilt es nun, den Kontext, der mit dieser anstehenden Veränderung einhergeht, zu überprüfen: Was verändert sich für mich, mein Umfeld, meine Familie, meine Hobbys, meine Finanzen? Bin ich bereit, den Preis für diese Veränderung auch zu bezahlen? Welche Reserven kann ich aktivieren – seien es Geldmittel oder Zeit oder Kontakte, die nötig sind?

5. Schritt: Höherer Sinn

Wenn alles geprüft wurde, realistisch machbar erscheint und ein gutes, sicheres Gefühl vermittelt, dann bleibt eine letzte Frage offen: Welchen höheren Sinn erfüllt meine Idee? Was ist das Gute an dieser Idee? Wenn schließlich sogar die ehrliche Prüfung, ob womöglich doch ein schlechter Aspekt an meiner Idee zu finden ist, ergebnislos bleibt und nur gute Aspekte zu erkennen sind, dann stellt sich auch die Klarheit darüber ein, welchen Sinn das eigene Leben hat und wo der eigene Platz in einem größeren Ganzen angesiedelt ist. Das Fazit lautet dann: Ist die innere Berufung erst einmal gefunden, dann bleibt sie auch bestehen!