

NICOLE STERN
Das Muße-Prinzip



Nicole Stern

Das Muße-Prinzip

Wie wir wirklich im Jetzt ankommen



arkana

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2016 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: GettyImages/A-Digit; FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34205-1

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
Zeit für das Wesentliche	15
Ein erster Weckruf	16
Prioritäten verändern sich	18
Wenn ein Weckruf nicht genügt	21
Die Schwierigkeit mit der verordneten Ruhe	22
Offenheit als erster Schritt zur Veränderung	23
Dem Wesentlichen auf der Spur bleiben	26
Zeit haben schafft Lebensqualität	28
Die Entdeckung der Muße	33
Gelassen loslassen	34
Die Facetten der Lebensqualität	37
Warum fällt uns Muße so schwer?	39
Herausforderung: Unsere Prägungen	39
Die Erlaubnis zum Nichtstun	42
Herausforderung: Vorbilder fehlen	44
Herausforderung: Wir sind zu beschäftigt für die Muße	48
Ablenkung beeinflusst die Lebenszufriedenheit	51
Die innere Haltung ist entscheidend	52
Herausforderung: Wir sind vergesslich	54
Erfüllung finden und das Leben genießen	59
Was die Wissenschaft zur Muße sagt	60
Was macht wirklich frei?	64

Wenn Muße-Oasen nicht ausreichen	68
Endlich Müßiggang	72
Die Sinne öffnen sich	74
Vertrautheit und Verbundenheit erfahren	76
Zauberhaftes Indien	79
Ein Gefühl von Leichtigkeit	83
Klosterzeit – einem Herzenswunsch folgen	85
Ein erprobter Weg der Befreiung	86
Als Paar im Kloster	99
Hingabe üben und mit ganzem Herzen leben	100
Gelassenheit finden durch Meditation	104
Flow-Erfahrungen	116
Das Paradox von Tun und Nicht-Tun	118
Der Geschmack des Glücks	123
Innere Muße entwickeln	125
Die Mitte finden	127
Die Zeit nach der Auszeit	129
Herausforderung: Die Last mit dem eigenen Anspruch	130
Zurück zur Mitte	132
Ein anderer Weg in die Muße	133
Die Sehnsucht nach Leichtigkeit	135
Ein unproblematisches Leben	138
Mit Leichtigkeit leben	140
Krisen und Herausforderungen	143
Stürme – wenn alles zusammenbricht	143
Achtsamkeit, Schmerz und Einsicht	146
Schmerzliche Offenheit	147
Aufbruch ins Neue	149
Der Unterschied von Schmerz und Leid	150
Vorgelebte Inspiration	154

Ein Durchbruch in die Sanftheit	157
Total entspannen	159
Einsichten zu Strenge und Milde	164
Ohne Muße keine Meditation	166
Können wir Muße lernen?	168
In Stille üben	169
Ungewohnte Lange-Weile	173
Sich wieder tiefer spüren	175
Die Natur erinnert uns	177
Musik, Kunst und Spiel	178
Den Kompass auf Muße einstellen	179
Muße im Beruf: Neuland betreten	180
Die Ruhe bewahren	181
Wichtige Freiräume schaffen	186
Wirklich keine Muße?	193
Individuelles Erleben	198
Anregungen für ein mußevolles Leben	199
Anhang	201
Verzeichnis der Infoboxen	202
Verzeichnis der Übungen und Reflexionen	203
Dank	204
Literatur und Quellen	206
Anmerkungen	207

Einleitung

*Dieses Buch ist jenen gewidmet, die lernen wollen,
mit Muße, Klarheit und offenem Herzen zu leben.*

Kennen Sie diesen Zustand? Sich treiben lassen? Nichts zu tun haben? Angenehme Lange-Weile? Sich einfach mal nur hinsetzen, ohne vollkommen erschöpft zu sein?

Das Getriebensein in unserer geschäftigen Welt lenkt oft von den wirklich wichtigen Dingen ab. Es schränkt die Möglichkeit ein, erfüllt zu leben. Wer ganz ehrlich zu sich ist, wird sich möglicherweise eingestehen, dass der Alltag oftmals darin besteht, unter Druck zu sein und keine Zeit zu haben, schon gar nicht, um sein wirkliches Potenzial zu entfalten.

Muss das so sein? Zum Glück nicht.

Etwas kann uns unterstützen, das in unserer Gegenwart kaum noch eine Rolle spielt, obwohl es uns allen so guttun würde: die Muße. Sie hilft uns, mehr im Jetzt anzukommen und das Leben mit Lebensqualität zu erfüllen. Wenn wir uns tiefer mit ihrer verwandelnden Kraft beschäftigen, dann erschließen sich uns ziemlich sicher weitere Freiheitsgrade. Sie wirken förderlich auf den Umgang mit uns selbst, in Beziehungen mit anderen und der Umwelt. Die Ausrichtung auf die Muße kann einen kleinen, doch wertvollen Beitrag in der Gestaltung einer heilsameren gesünderen Gesellschaft leisten und somit zu mehr Perspektive und Sinn führen.

Die Bedeutung der Muße

Über die Jahrhunderte hat sich die Bedeutung der Muße je nach gesellschaftlichen Werten und Epochen verwandelt und angepasst.

Im frühzeitlichen Ägypten wurde die Muße als Lebenshaltung der Oberschicht geschätzt. Griechische und römische Philosophen der Antike betrachteten die Muße als einen Idealzustand, in dem sich Charakter und Kreativität entwickeln können. Sokrates sah in ihr sogar die »Schwester der Freiheit«. Auch Seneca, Politiker, Philosoph und Erzieher von Kaiser Nero, hielt die Muße für unabdingbar und setzte sich in seiner Schrift »De otio« (»Über die Muße«) mit der Frage nach der richtigen Lebensform auseinander. Dabei brachte er seine Wertschätzung einer mußevollen Lebensweise zum Ausdruck, da sie dem Dasein eine Gleichmäßigkeit verleihe und es vor bedrohlichen Schwankungen bewahre. Noch bis weit in das Mittelalter hinein war der Müßiggang, der Weg zur Muße, im europäischen Kulturraum ähnlich positiv besetzt wie in der Antike. Das änderte sich jedoch in der Neuzeit. Von nun an galt als faul und untätig, wer sich der Muße hingab. Mit dem Protestantismus wurde die Muße als natürliche Feindin des neuen Arbeitsethos ausgemacht: »Von Arbeit stirbt kein Mensch, aber von Ledig- und Müßiggehen kommen die Leute um Leib und Leben; denn der Mensch ist zum Arbeiten geboren wie der Vogel zum Fliegen«, sagte Martin Luther. Müßiggang wurde zur Sünde, Arbeit zur heiligen Pflicht und stieg damit zur zentralen Größe auf. War die Muße bei den Griechen und Römern ein Erkenntnisweg und Lebensziel, wurde sie bei den Christen zu Sünde und Laster. Im Verlauf der Industrialisierung wurde Muße so stark abgewertet (und Arbeit entsprechend aufgewertet), dass Müßiggänger und Menschen ohne Arbeit als Faulenzer und Taugenichtse galten. Wer nicht arbeitete, sollte auch nicht essen, hieß eine Redewendung – denn er wirkte weder am Werk Gottes noch am Nutzen der Gesellschaft. Diese protestantisch geprägte Arbeitseinstellung

ist bis heute bestimmend. Auch jetzt, im Zeitalter der Technisierung, werden Sinn und Werte noch immer ganz maßgeblich über unsere berufliche Tätigkeit definiert. Davon sind wir und die Generationen vor uns geprägt. Doch zugleich hinterfragen wir immer häufiger, ob uns die Identifizierung mit Arbeit tatsächlich mehr Glück und Freiheit geschenkt hat. Denn trotz eines hohen Maßes an Technisierung, die uns eigentlich viel Arbeit abnimmt und freie Zeit beschert, kommen wir kaum mehr zur Ruhe und geraten häufiger denn je in die Stressfalle mit all ihren körperlichen, geistigen und seelischen Belastungen. Wir erkennen, wie notwendig Erholung, freie Zeit, lange Weile, Regeneration sind – und entdecken dabei die Kraft der Muße neu. Es ist also kein Wunder, dass die Muße heute vor einer Renaissance steht. Sie verlässt die alten negativ behafteten Zuschreibungen und entwickelt sich wieder zu einem positiven, für viele erstrebenswerten und unterstützenden Wert.

Verschiedene Aspekte der Muße

Muße ist mehr als ein zeitlicher Freiraum, den wir uns schaffen und nach unseren ganz persönlichen Bedürfnissen nutzen. Muße ist eine Erlebensqualität, die Aspekte wie die folgenden ermöglichen kann. Sie alle und noch mehr finden Sie in diesem Buch beschrieben:

- Zeit für Wesentliches finden
- Lebensqualität schaffen
- Sich die Erlaubnis zum Nichtstun geben
- Auszeiten nutzen
- Lebenslust erleben
- Gelassenheit und Loslassen lernen
- Die Mitte finden
- Leichtigkeit und Humor entfalten
- Stärke im Wandel finden

- Sanftheit spüren
- Kreativität einladen
- Sich auf Sinnvolles und Heilsames ausrichten

Diese Punkte weisen auf das ungeheure Potenzial unseres menschlichen Erlebens hin und offenbaren das Prinzip der Muße. Muße ist hier einerseits Voraussetzung, sozusagen als zeitlicher Freiraum, andererseits ist sie eine innere Haltung, die Gelassenheit und Freiheit schenkt. Sie fungiert als ausgleichende Qualität zwischen Konzentration und Entspannung und ist schließlich im Sinne eines sich öffnenden, lassenden Seins auch eine Frucht des menschlich-persönlichen Reifungsprozesses.

Deshalb ist Muße, kurz gesagt, sowohl einfaches Sein als auch erfülltes Tun in Gelassenheit und Freiheit.

In diesem Buch bekommen Sie erzählend und nicht so sehr theoretisch zahlreiche Muße-Prinzipien vorgestellt. Anhand meiner eigenen Geschichte beschreibe ich, wie ich viele unterschiedliche Facetten der Muße kennengelernt und auch ganz praktisch erforscht habe. Dadurch ergibt sich eine zwar subjektive, doch dabei kontinuierliche Reise durch die Welt der Muße, zu der ich Sie gern mitnehmen möchte. Übungen und Reflexionen werden Sie immer wieder dazu einladen, mehr Muße in Ihr eigenes Leben zu bringen. In den Infoboxen finden Sie Hintergrundwissen zu unterschiedlichen Aspekten der Muße und mit ihr verbundenen Themen, wie zum Beispiel: Muße und ihr Bezug zu Müßiggang, Lust und Intimität, Flow, Müssen, Schmerz, Sanftheit, Arbeit und Kreativität.

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die sich mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und mehr inneren Freiraum in ihrem Leben wünschen. Dabei sind Stiller-Werden, Achtsamkeit, Kontemplation und Meditation seit jeher Wege, dem näher zu kommen. Wenn Sie einen Einstieg suchen und verschiedene Ansätze ken-

nenlernen möchten, diese Qualitäten in Ihrem Leben zu etablieren, finden Sie in diesem Buch viele Anregungen. Auch Menschen mit viel Meditationserfahrung entdecken hier eine frische Perspektive auf ihre Übungspraxis, denn die Beschäftigung mit der Muße kann die innere Einstellung und den eigenen Anspruch an sich selbst entscheidend verändern.

Auf meiner Entdeckungsreise hin zur Muße habe ich Erfüllung und innere Freiheit gesucht. Auf meinem Weg wurde ich dabei stets neu mit existenziellen Fragen konfrontiert, die sich nun wie ein roter Faden durch dieses Buch ziehen:

- Können wir Muße lernen?
- Müssen wir erst krank werden, um den Wert der Muße zu erkennen?
- Müssen wir erst alt und weise werden, um auch im Alltag Muße zu leben?
- Welche Herausforderungen verhindern Muße?
- Helfen uns Auszeiten, Muße zu finden?
- Müssen wir erst ins Kloster gehen, um die Muße in ihrer Tiefe zu erforschen?
- Wie kann es uns gelingen, Muße auch in Krisenzeiten zu bewahren?
- Wie können wir Muße im Beruf leben?

Ich habe von Anfang an erlebt, wie schwer es ist, Muße im Alltag zu kultivieren. Deshalb entschloss ich mich schon bald, in ein bewährtes Trainingslager dafür zu gehen: ein buddhistisches Kloster. Hier stehen Loslassen, im Jetzt leben, Achtsamkeit und Gewahrsein auf dem Lehrplan. Die Klosterzeit und eine langjährige Meditationspraxis haben mir einen Einblick in das Potenzial der menschlichen Existenz gewährt. Ich durfte mußevolle und erfüllte Zustände im Tun und im Sein erfahren, und mit der Zeit konnte ich auch immer besser verstehen, wie die Zusammenhänge zwischen Loslassen, Gelassenheit, Erfüllung und Freiheit

im Zusammenspiel mit der Muße wirken. Als bodenständiger, durchaus kritischer Mensch mit wenig religiösem Interesse habe ich mich intensiv mit dem Buddhismus und anderen Weisheitslehren auseinandergesetzt. Dennoch habe ich nicht aus dem Blick verloren, dass es unzählige Wege gibt, wie Muße ihren Ausdruck im Alltag finden und kultiviert werden kann. Meine eineiige Zwillingsschwester beispielsweise hat dabei meinen Horizont geweitet, denn sie lebt die Muße völlig anders als ich.

Für mich ist Muße zu einem zentralen Lebensprinzip geworden. Prinzip meint hier einen Grundsatz oder Maßstab des Handelns, der uns leitet. Was kann geschehen, wenn wir der Muße mehr Aufmerksamkeit schenken, sie für uns positiv definieren und ihr einen gebührenden Platz in unserem Leben einräumen?

Um das herauszufinden, finden Sie in diesem Buch zahlreiche Anleitungen zum einsichtsvollen Innehalten sowie Anregungen zum Hinterfragen der eigenen Einstellung. Kleine Übungen können Sie dabei unterstützen, auf die ganz persönliche Entdeckungsreise zu gehen und mehr im Jetzt anzukommen.

Muße zu finden ist eigentlich nicht schwer. Oft übersehen wir, wo wir sie bereits leben. Sie führt in unserem Leben vielleicht ein Schattendasein. Wenden wir uns ihr zu, kann sie ihre Kraft entfalten. Denn sie ermöglicht und vertieft das Erleben, nach dem wir alle suchen. Manche nennen es Glück, Frieden, Erwachen, Ankommen im Jetzt. Immer kann Muße zur Kompassnadel für ein freudig erfülltes und freies Leben werden.

Zeit für das Wesentliche

*»Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.«*

SENECA

Obwohl sich fast jeder mehr Zeit wünscht, scheint es nur wenigen Menschen zu gelingen, sich ganz selbstverständlich Freiräume zu schaffen und das zu tun, was wirklich wichtig für sie ist. Warum ist das so? Wie kommt es, dass wir uns für alles Mögliche Zeit nehmen, nur nicht für das Wesentliche?

Wir teilen uns unsere Zeit je nach Prägung, Mustern und Zielen ein. Oft geschieht das eher unbewusst und unreflektiert, wir hinterfragen es nur selten. Denn normalerweise richten wir unsere Zeit automatisch danach aus. Solange im Alltag alles gut läuft, besteht wohl auch kein Grund, etwas zu ändern oder neue Prioritäten zu setzen. Meist tendieren wir dazu, das Leben laufen zu lassen. Das kann eine gute Strategie sein. Doch was ist, wenn das Leben ganz anders läuft als gewünscht?

Wofür wir unsere kostbare Zeit verwenden und ob wir die richtigen Prioritäten setzen, fragen wir uns erst, wenn wir neue Einsichten gewonnen haben, unzufrieden sind oder einen Missstand erkennen, den wir nicht länger ertragen können oder wollen. Manchmal werden uns Veränderungen auch von »außen«, durch Schicksalsschläge oder Krisen, aufgezwungen: Etwas bricht in unser Leben ein, und nichts ist mehr so, wie es vorher war. Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als ganz neu zu überlegen, was uns wirklich wichtig ist und womit wir unsere (Lebens-)Zeit verbringen wollen.

Ein solcher Startschuss für eine größere Veränderung wird oft durch ein leidvolles Ereignis ausgelöst. Manchmal geschieht das im familiären Umfeld oder im Freundeskreis: Ein geliebter Mensch wird krank, hat einen Unfall oder stirbt. Wir sind automatisch mitbetroffen, trauern, möchten helfen und unterstützen oder fühlen uns ohnmächtig. Manchmal betrifft ein Schicksalsschlag oder eine Krise auch uns selbst. Dann werden wir plötzlich oder schleichend aus unserem gewohnten Alltag gerissen: durch eine körperliche Krise, eine Beziehungskrise, ein seelisches Thema oder auch die Berührung mit globalen Problemen, Sorgen und Ängsten, die uns innerlich völlig aufwühlen. Solche Krisen sind meist dramatisch, weil sie uns von dem geplanten oder gewünschten Weg abhalten. Und sie sind in der Regel sehr schmerzhaft und bringen das gewohnte Leben oder zumindest unsere Vorstellung davon durcheinander, weil sie uns aufrütteln und alles auf den Kopf stellen.

Ein erster Weckruf

Ich selbst habe einen solchen Paukenschlag erlebt, der zugleich mein Weckruf war und durch den meine Ziele und damit die Verwendung meiner wertvollen Lebenszeit stark geprägt wurden.

Ich war siebzehn Jahre alt und hauptsächlich mit mir beschäftigt, mit der Schule, den Plänen für ein Studium, einem möglichen Auslandsaufenthalt und mit meinem Freund. Eines Tages kam meine Mutter von Terminen in der Stadt wieder, und ich spürte sofort, dass etwas nicht in Ordnung war. Sie machte einen ernsten, fast wütenden Eindruck. Als hätte sie sich über etwas maßlos geärgert. Erst beim gemeinsamen Abendessen ließ sie die Bombe platzen. »Ich habe Brustkrebs. Und die Ärzte sagen, wenn ich mich nicht sofort operieren lasse, dann geben sie mir noch sechs

Monate zu leben. Ich habe mich entschieden: Ich werde mich nicht operieren lassen!« Was für ein Schock! Mein Vater, meine Schwester und ich schauten uns fassungslos an. Dann kippte ihre Wut um, sie sprang auf und begann zu weinen. Wir fühlten uns hilflos. Meine Mutter war immer gesund, sehr sportlich und zu dem Zeitpunkt gerade mal fünfunddreißig Jahre alt. Wenn wir alle mit einer Erkältung im Bett lagen, war sie es, die noch fit war. Und jetzt das. An diesem Abend ging meine »heile« und unbeschwerter Jugendzeit abrupt zu Ende. Ich war erstmals mit etwas in Kontakt gekommen, was man ein »schicksalhaftes und leidvolles Lebensereignis« nennen könnte. Aus heiterem Himmel war es über meine Familie hereingebrochen.

Nichts war danach mehr so wie vorher. Unsere Familie rückte näher zusammen, die Themen drehten sich auf einmal um Existenzielles. Die Zeit wurde kostbar. Es ging um Leben und Tod, um die großen Belange des Lebens. Wie wir schnell feststellten, brachte die Frage nach dem Warum keine Antworten. Es ging nur noch um das Wie: Wie konnte es jetzt weitergehen?

Ich bekam hautnah mit, wie meine Mutter durch heftigste Emotionen ging. Zuerst war sie geschockt und zutiefst erschüttert. Dann befand sie sich eine Zeit lang in einem heftigen Widerstand, im Hader mit Gott und dem Schicksal. Sie wollte es nicht wahrhaben, sie wollte sich nicht operieren lassen, eigentlich keinen mehr an sich heranlassen. Dann kam eine Phase, in der sie ganz von Angst erfüllt war. Sie hatte Angst vor dem Ungewissen, den Schmerzen, dem, was geschehen könnte. Sie spürte, dass etwas in ihr wuchs, sich unkontrollierbar ausbreitete und vielleicht tödlich sein würde, wenn es nicht schnellstmöglich herausgeschnitten würde. Doch sie war immer noch im Widerstand. Und sie ließ sich Zeit, wollte erst herausfinden, welche Behandlungsmöglichkeiten es noch gab. Vielleicht könnte sie eine Operation und die Amputation der Brust verhindern. Die Ärzte machten Druck, es würde höchste Zeit, sonst würde der Krebs vielleicht schon streuen. Auch

in ihrem Umfeld wurde Druck aufgebaut. Jeder hatte eine andere Meinung. Mein Vater, die Eltern meiner Mutter, die Freunde – jeder sagte, sie müsse jetzt endlich etwas unternehmen.

Nach ein paar Wochen der Recherche und der Unrast ließ sie sich doch operieren. Die rechte Brust wurde amputiert, die Lymphknoten unter den Achseln herausgenommen. Zum Glück schien der Krebs doch nicht gestreut zu haben. Also hatten wir die Hoffnung, dass alles wieder so unbeschwert werden würde wie früher.

Prioritäten verändern sich

*»Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.«*

ARISTOTELES

Durch die Erkrankung meiner Mutter wurden die Prioritäten in meiner Familie ganz neu gesetzt. Im Angesicht der lebensbedrohlichen Diagnose war nur noch das Gesundwerden im Fokus. Alles andere trat in den Hintergrund. Alles, was bis dahin wichtig erschien – finanzielle Angelegenheiten, berufliche Planungen für die Zukunft, die nächste Familienfeier, Auseinandersetzungen und Streitereien mit den Nachbarn –, alles wurde zweit- und drittrangig. Diese Krise hatte eine wirklich stark verändernde Kraft. Das war eine der ersten Lektionen, die ich lernte: Treten Krisen auf, dann ändern sich schlagartig die Prioritäten. Und je bedrohlicher eine Krise ist, umso größer ist unsere Bereitschaft und Notwendigkeit, etwas zu ändern. Bis wir allerdings Krisen nicht nur als überflüssig und unangenehm bewerten, sondern sie auch als Chancen erkennen, ist es oft ein weiter Weg. Rückblickend bin ich sehr dankbar dafür, dass mich die Krankheit meiner Mutter so

früh mit Themen konfrontiert hat, die seitdem in meinem Leben eine so wichtige Rolle spielen.

Hier stellt sich die Frage, wie es sein kann, dass wir das Wesentliche nicht sehen oder aus den Augen verlieren? Grob gesehen gibt es sieben Bereiche, die für alle Menschen wichtig sind:

- Gesundheit
- Familie, Beziehungen und Freundschaften
- Beruf und Karriere
- finanzielle Unabhängigkeit, also Geld und Sicherheit
- Entfaltung der eigenen Fähigkeiten
- Spiritualität und
- soziales oder politisches Engagement

In diesen Lebensbereichen wünschen wir uns Glück und hoffen, dass wir von Krisen verschont bleiben. Wir versuchen, alles in Balance zu halten und die Zeit zwischen diesen wichtigen Bereichen aufzuteilen. Doch oft verläuft das Leben nicht so ausgeglichen und reibungslos, wie wir uns das wünschen würden. Ein paar wenige Ausnahmen scheint es zu geben: Menschen, die gesund sind und dies bis ins hohe Alter bleiben, stabile und reife Beziehungen führen und sich ein erfolgreiches und sorgenfreies Leben aufgebaut haben. Doch die Schicksale der meisten gehen ganz andere Wege. Wir werden herausgefordert und können daran wachsen und uns dem stellen, was auf unserem ganz persönlichen Lebensweg liegt.

Krisen haben ein besonderes Potenzial. Sie bringen die Kraft der Veränderung mit sich. Das Alte und Bekannte wird aufgebrochen, und es entsteht Platz für Neues. Das macht erst mal Angst, Unsicherheit macht sich breit. Nichts ist mehr wie vorher, die Träume sind zerstört, die Hoffnungslosigkeit ist groß. In der akuten Phase sind Trauer und ein Zurückhaben-Wollen des Alten völlig normal. Wir brauchen Zeit, um uns an die Veränderungen zu gewöhnen, bevor wir uns dem stellen und schauen, wie es Schritt für Schritt

weitergehen kann. Krisenzeiten sind auch deshalb wertvoll, weil sie uns auf einen Nullpunkt zurückführen. Schauen wir tiefer in unsere Vergangenheit und erinnern uns an bewältigte Krisen, können wir sicherlich erkennen, dass jede dieser Krisen auch den Samen für eine große Veränderung in sich trug. Oftmals war diese große Veränderung im Nachhinein ein Segen. Nicht wenige Menschen berichten nach einiger Zeit und mit etwas Abstand sogar mit Dankbarkeit über die Einsichten und Geschenke, die sie nach ihrem bewältigten Burnout, der überstandenen Krankheit, nach einer schmerzhaften Trennung oder Durststrecke für sich entdecken konnten. Ein zentraler Aspekt, der diese Krisen ausmacht, ist die Rückkehr zu dem, was uns wirklich wesentlich ist. Dafür sind Krisen der Katalysator schlechthin.

Übung: Ein Moment des Innehaltens

Egal was eine Krise auslöst, sie hat eine besondere Funktion in unserem Leben. Halten Sie einen Moment inne und schauen Sie auf Ihr bisheriges Leben zurück:

- Was war die größte Krise in meinem Leben?
- War es eine Trennung oder Scheidung?
- War es eine berufliche Durststrecke und die Unzufriedenheit mit einem Job?
- Waren es Zeiten finanzieller Sorgen?
- Habe ich einen beruflichen Misserfolg erlebt oder bin ich in eine Sackgasse geraten?
- War es eine Krankheit?

Wenn ein Weckruf nicht genügt

Manchmal ist ein zweiter Weckruf nötig, damit die Chance auf Veränderung ergriffen wird. So erging es auch meiner Mutter. Sie begann irgendwann ihr bisheriges Leben selbstkritisch zu hinterfragen und stellte fest, dass sie auf der Überholspur gelebt hatte. Mit gerade achtzehn Jahren war sie Mutter von Zwillingen geworden. Mit tatkräftiger Unterstützung ihrer Eltern, die direkt nebenan wohnten, wurde in den ersten Jahren ein Haus gebaut. Das erforderte, dass sie auch mitverdiente und halbtags arbeiten ging. Mit ihrer Ehe, der Familie, drei Hunden und einem großen Freundeskreis war sie voll beschäftigt. Zeit für sich selbst hatte sie in diesen Jahren nicht. Sie war nur für die anderen da und hinterfragte dies auch nicht, wie sie mir einige Zeit nach der Erkrankung erzählte.

Nach OP, Chemotherapie und Bestrahlung wurde ihr von den Ärzten dringend empfohlen, ihr ganzes Leben zu ändern. Sie sollte und musste jetzt auf ihre Bedürfnisse achten, weniger tun, sich schonen. Doch das fiel ihr überhaupt nicht leicht. Sie war es ja gewohnt, für die anderen da zu sein. Sich selbst zu spüren und alles gemächlicher anzugehen, das lag ihr überhaupt nicht. Sie hatte nicht gelernt, sich Zeit für sich zu nehmen, und hatte schon ein schlechtes Gewissen, wenn die Putzhilfe kam und für sie das Haus reinigte. Es dauerte nur wenige Wochen, und sie begann wieder in ihren gewohnten Aktionismus zu verfallen. Sie machte bald wieder alles selbst, überforderte sich, bekam Schmerzen. Sie konnte nicht still halten und loslassen. Sie sagte, dass sie nicht anders könne, sie würde sich so untätig und unnützlich fühlen. Das wäre nicht auszuhalten. Noch immer haderte sie mit ihrem Schicksal. Ich konnte das damals nicht nachvollziehen. Wie konnte jemand so uneinsichtig sein?



Nicole Stern

Das Muße-Prinzip

Wie wir wirklich im Jetzt ankommen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34205-1

Arkana

Erscheinungstermin: November 2016

Innehalten, Durchatmen, zu sich kommen. Innere Ruhe finden. In einem Wort: Muße! Danach sehnen sich immer mehr Menschen – weil sie spüren, dass es genau das ist, was Seele und Körper wieder ins Gleichgewicht bringt. Die Wiederentdeckung der Muße kann unser Leben revolutionieren. Und sie liegt näher, als uns bewusst ist. Nicole Stern meditierte viele Jahre im Zen-Kloster, ist ausgebildete buddhistische Lehrerin, und arbeitet heute im Krisenmanagement und als Dharma-Coach. Mit ihrer persönlichen Geschichte zeigt sie, dass Muße mehr ist als Gelassenheit. Muße schenkt Lebensqualität, Kreativität, Erfüllung und innere Freiheit. Sie fördert eine wohlwollende Haltung uns selbst und anderen gegenüber und gibt uns Raum für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Muße auch im Beruf, in Krisenzeiten und unter großen Anforderungen zu finden, ist möglich. Mit Reflexionen und Anregungen, um den Alltag zu entschleunigen und Muße zum festen Bestandteil des eigenen Lebens zu machen. Für Regeneration, Selbstbestimmtheit und Sinn.

 [Der Titel im Katalog](#)