

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



Notker Wolf
unter Mitarbeit von Alfons Kifmann

Gute Vorsätze

Beim nächsten Mal
wird alles anders



INHALT

Einstimmung	6
Es geht um Erkenntnisgewinn	9
Erster Vorsatz: Geduld statt Aktionismus	11
Kein Perfektionismus, aber gesunder Ehrgeiz darf sein	15
Mensch bleiben, authentisch sein	22
Von der Weisheit der Wüstenväter	30
Benedikt: Erkenne dich selbst – Nichts im Übermass	37
Folgen wir unserem inneren Wegweiser	48
Sich Nicht vom Mainstream treiben lassen	52
Vorsätze, die Hoffnung machen	79
Mit dem Algorithmus leben?	83
Nachhaltig leben – ein Vorsatz für alle	86
Nehmen Sie nicht ab!	95
4 Räumen wir nicht den Keller auf!	98

Wie wir Zeit gewinnen – für uns selbst	108
Gehen Sie nicht öfter in die Kirche!	117
Spenden Sie nicht!.....	121
Das Mögliche wagen, das Unmögliche denken	127
Nicht der Körper folgt den Vorsätzen, nur der Geist	134
Wie aus Träumen Vorsätze werden	140
In der Motivationsspirale zum Erfolg	147
Auch Scheitern bringt uns weiter	154
In meiner Balance leben – mit Gottes Hilfe	161
Gemeinsam Ziele schneller erreichen	174
Im Leben reifen – über den Dingen stehen	181
Ohne Vorsätze schwindet unsere Hoffnung	184
Quellenhinweis	188

EINSTIMMUNG

Verehrte Leserin, verehrter Leser!

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in einer Eremitage des Kamaldulenser-Klosters Big Sur in Kalifornien. Ich hätte Sie, liebe Leserinnen und Leser, gern dabei. Die Kamaldulenser sind ein Zweig der Benediktiner, die den Rückzug in die Einsamkeit mit dem Leben in Gemeinschaft verbinden. Die Abendsonne scheint im kleinen Vorgarten und lässt die Blumen und kleinen Sträucher aufleuchten, während draußen mein Blick auf den Pazifik geht, der von Nebel bedeckt ist.

Es ist der rechte Ort, über sein Leben nachzudenken, und schon geht der Blick nach einiger Zeit nicht mehr rückwärts, sondern nach vorne. Wie soll es mit meinem Leben weitergehen? Ich habe jetzt 77 Jahre hinter mir. Wo bin ich angelangt, wie will ich mein Leben gestalten? Ich überlege mir Ziele und lande bei guten Vorsätzen. Ich bin nicht der Einzige. Viele, die hierherkommen, gehen von hier mit guten Vorsätzen wieder weg. Aber was bringen die guten Vorsätze? Darüber möchte ich mich gerne mit Ihnen unterhalten. Denn Ihnen ergeht es bestimmt ähnlich wie mir. Wir könnten genauso gut am Ammersee auf einer Bank sitzen oder sonst wo am Ufer. Seen oder das Meer eignen sich besonders gut fürs Nachdenken und ein langes Gespräch.

Ich habe in meinem Leben schon viele gute Vorsätze gehabt, aber haben sie geholfen? Bin ich weitergekommen, oder bin ich nicht doch der Alte geblieben? Hat

es Sinn, jetzt noch neue Vorsätze zu fassen? Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, und wir erleben mit den guten Vorsätzen eher eine Niederlage nach der anderen.

Manche meinen, ich solle mich mal endlich zur Ruhe setzen, den Ruhestand genießen. Aber ich war immer ein Unternehmertyp und werde es bleiben, auch im Kloster. Demnächst muss ich zum Dialog mit schiitischen Muslimen nach Kenia fliegen. Es gibt dort erstaunlich viele Schiiten, sodass wir unsere benediktinische Begegnung diesmal nicht im Iran abhalten, sondern in Kenia, in unserem Benediktinerkloster Tigoni bei Nairobi. Was habe ich jetzt da als Reiselektüre mitgenommen? Ein Lehrbuch für Kiswahili, um meine Kenntnisse wieder aufzufrischen und um leichter Kontakt zu den Menschen vor Ort zu bekommen. Bei den langen Flügen ergibt sich dazu immer eine gute Gelegenheit. Aber ich fasse den Vorsatz, regelmäßig einzelne Kapitel durchzugehen, jeden Tag etwas, nicht zu viel, sonst übermüde ich.

Gute Vorsätze kennen ein klares Ziel, eine konkrete Strategie. Es kommt auf Regelmäßigkeit an, nicht auf Überforderung. Manche Ziele verlangen Härte und einen Bruch mit Gewohnheiten. Aber schlechte Gewohnheiten erfordern eine Umgewöhnung. Dazu bedarf es zugkräftiger Neuausrichtungen.

Ich habe soeben das Schreiben unterbrochen, um einen weiteren Vorsatz umzusetzen. Ich habe zur Querflöte gegriffen. Ich möchte endlich die h-moll-Suite von J. S. Bach im richtigen Tempo spielen können. Bisher fehlte

mir immer die Zeit, und ich möchte noch andere Stücke einüben, die mir immer schon am Herzen lagen. Dazu bedarf es auch der Ton-Studien und der Etüden. Ob es mir gelingt? Denn noch fehlt mir die Zeit für die regelmäßige Ausübung. Kennen Sie das? Es fehlt an Zeit für Regelmäßigkeit. Oder täuschen wir uns? Planen wir nicht gut genug?

Aber nun möchte ich nicht alles vorwegnehmen. Es hat sowieso gerade die Glocke zum Abendgebet geläutet. Versuchen wir das Thema der guten Vorsätze von verschiedenen Seiten anzugehen.

Ihr
Notker Wolf OSB

ES GEHT UM ERKENNTNISGEWINN

Lassen Sie uns gemeinsam über ein Phänomen nachdenken, das Sie und mich immer wieder umtreibt:

Es ist das Phänomen der flüchtigen guten Vorsätze.

Lassen Sie uns reflektieren über die vielfältigen Gründe, warum uns auch die besten Vorsätze, vor allem die, welche wir ganz rational gefasst haben, über kurz oder lang wieder entgleiten.

Lassen Sie uns darüber nachdenken, wie wir sinnvoll damit umgehen können, wenn wir an unseren Vorsätzen scheitern. Oder wie wir neu anfangen, an unseren Vorsätzen zu wachsen.

Mir ergeht es ebenso. Ich fasse Vorsätze und stelle nach einiger Zeit fest: Ich bin doch derselbe geblieben. Meine Schwächen, die ich loswerden oder zumindest bekämpfen wollte, sind nicht verschwunden, sie sind noch da.

Wie gehe ich, wie gehen Sie mit dieser Erkenntnis um?

Erkenntnis, ja, es geht um Erkenntnis. Um Erkenntnis über uns selbst. Denn unsere Vorsätze sagen bereits viel über uns aus. Sie sind der Spiegel, uns selbst ehrlicher zu betrachten. Wir können sie nicht so einfach überlisten. Sie reflektieren unser Leben.

Der Sinn dieses Buches liegt darin, uns selbst besser kennen zu lernen, ganz ungeschminkt. Gute Vorsätze,

in ihrer ganzen Individualität und Komplexität, können uns dabei helfen.

Wenn Sie sich auf dieses Abenteuer einlassen, werden Sie sich vielleicht neu entdecken.

ERSTER VORSATZ: GEDULD STATT AKTIONISMUS

Gute Vorsätze halten oft ein Leben lang. Beispielsweise: Ich will gesund leben. Oder: Ich will stets dazulernen, offenbleiben. Damit lassen sich ganzheitliche Lebenskonzepte beschreiben, die vor allem eines beinhalten: Geduld mit sich selbst. Und Toleranz mit anderen, die ein anderes Lebenskonzept verfolgen.

In einer schnell- und kurzlebigen Zeit verwechseln viele allerdings gute Vorsätze mit kurzfristigem Aktionismus: Ich will ein bestimmtes Ziel – beispielsweise zehn Kilo abnehmen – in möglichst kurzer Zeit, in drei Monaten, erreichen.

Mit solchen Leistungszielen überfordern wir uns häufig und scheitern letztlich; wir überfrachten die eigentlich löblichen nachhaltig guten Vorsätze mit falscher Hektik.

Damit begeben wir uns mehr oder weniger freiwillig in ein Hamsterrad. Wir lassen uns von den eigenen Vorsätzen vor uns hertreiben.

Der Dichter Wilhelm Raabe (1831-1910) hat dieses selbst auferlegte Problem so beschrieben:

»Der schwierigste Weg, den der Mensch zurückzulegen hat, ist der zwischen Vorsatz und Ausführung.«

Gewiss, es ist sinnvoll, sich auch bei seinen Vorsätzen zwischendurch zu hinterfragen und quasi eine Zwischenbilanz zu ziehen:

»Was ist mir im vergangenen Jahr gelungen? Habe ich nach meinen Vorsätzen gelebt?«

Das sind typische Fragen, die wir uns bevorzugt in den lichtarmen Monaten Dezember und Januar stellen, die nur durch den weihnachtlichen Lichterzauber aufgehellert werden.

Dann hat eine Branche Hochkonjunktur, nennen wir sie einmal »Gewissenswürmer«.

Die Gewissenswürmer erinnern uns beispielsweise daran, dass wir vor einem Jahr eigentlich mit dem Rauchen aufhören wollten, und empfehlen uns alternativ eine Pflastertherapie, um unseren Vorsatz endlich umzusetzen.

Oder sie locken uns mit zeitlich begrenzten Sonderangeboten in Fitness-Studios, um diese lästigen, überflüssigen Pfunde jetzt loszuwerden und insgesamt geschmeidiger, muskulöser und begehrenswerter zu werden.

Ebenso geschickt wird in Spots an die defizitäre Bildung vieler appelliert, die jetzt endlich durch die Teilnahme an Fernlehrrangeboten ausgeglichen werden könne, damit wir auch beruflich weiterkommen.

Die Bank schreibt mir am Jahresende und fragt mich: »Was ist aus Ihren Plänen für 2017 geworden?« Sie empfiehlt mir freundlich, »Schluss zu machen mit der Aufschieberitis«. Ein BestCredit wird mir angeboten, damit sich meine Pläne endlich erfüllen.

Es sind diese vier wohl häufigsten Kategorien von immer wiederkehrenden Vorsätzen – weniger Nikotin und Pfunde und mehr Bildung und Wissen –, in denen wir durch Werbung am meisten motiviert werden sollen. Daran kann zunächst auch ein Schelm nichts finden, obwohl wir gerade hier die meisten abgebrochenen und hinausgeschobenen Vorsätze finden. Ich selbst als passionierter Pfeifenraucher, der sich allabends auf sein Ritual freut, taue hier nicht zum Moralapostel, schon weil meine Vorsätze, mit dem Rauchen aufzuhören, nie besonders stark waren.

In unserem Leben gibt es nämlich außer den bereits genannten vordergründigen Vorsätzen noch zahllose hintergründige, die unseren inneren Menschen beeinflussen, unser seelisches Wohlbefinden, unseren Einklang mit Gott und der Schöpfung.

Darum geht es in diesem Buch. Sie müssen keine Idealfigur haben, um glücklich zu sein. Die wirkliche Kraft der guten Vorsätze liegt nach meiner Überzeugung darin, zu reflektieren und herauszufinden, was gut und richtig oder schädlich für uns persönlich und für uns alle ist, und dadurch frei zu werden für das Leben, für das wir geschaffen sind. Und niemals an Gottes Barmherzigkeit zu zweifeln.

Dazu schenkt uns Gott jeden Tag eine neue Chance,
wie es Rainer Maria Rilke gesagt hat:

*»Jeder Tag soll und muss einen Sinn haben,
und erhalten soll er ihn nicht vom Zufall,
sondern von mir.«*

Sprüche über gute Vorsätze (1):

*»Neujahrsvorsätze sind Startschüsse für
Rennen, die ohnehin nicht stattfinden.«*

KEIN PERFEKTIONISMUS, ABER GESUNDER EHRGEIZ DARF SEIN

Niemand ist perfekt. Man sollte dem Volk ruhig öfter aufs Maul schauen und von seinen überkommenen Gewohnheiten lernen, wie es auch Martin Luther getan hat. Dann könnte man beispielsweise viel gelassener umgehen mit einem weit verbreiteten Phänomen unserer Zeit: dem Perfektionismus.

Vorab: Das Streben nach Perfektion ist an sich nichts Schlechtes. Perfektionismus und Ehrgeiz sind nur dann gefährlich, sowohl für uns selbst als auch für die Mitmenschen, wenn wir unsere Selbstachtung und unser Selbstwertgefühl vom Erfolg abhängig machen.

Perfektionisten lenken ihre Aufmerksamkeit oft darauf, Fehler und Schwächen bei sich und anderen zu entdecken. Sie sind deshalb auch in ständiger Furcht, Fehler zu machen und zu versagen, haben gleichermaßen Angst vor Ablehnung wie auch vor Erfolg, weil sie nie zufrieden sind mit dem, was sie erreicht haben.

Angst vor Fehlern kann lähmen

Diese Menschen tun sich nicht nur sehr schwer im Leben, sondern ihr Perfektionsanspruch ist auch ein sicheres Mittel, um auf Dauer unglücklich zu sein, da sie letztendlich immer wieder daran scheitern werden. Absolute Perfektion gibt es ohnehin nicht, da sie stets von subjektiven Beurteilungen anderer und von äu-

ßeren Einflüssen abhängig ist. Zudem wird ein Perfektionist nie mit sich zufrieden sein, weil er immer das Gefühl hat, er hätte es noch besser machen können. Hinzu kommt, dass er sich ständig mit anderen Menschen vergleicht. Doch dabei genügt es ihm nicht, genauso gut zu sein, sondern er möchte besser sein als andere.

Ein Kampf, der nicht zu gewinnen ist

Diese fixe Idee mündet in einen dauernden Wettkampf, den der Perfektionist nicht gewinnen kann. Denn er wird schnell feststellen müssen, dass es immer jemanden gibt, der etwas besser kann als er selbst. Und so empfindet ein Perfektionist die Tatsache, dass er nicht immer und in jedem Bereich der Beste ist und dass es immer möglich sein wird, etwas noch zu verbessern, schnell als ein persönliches Scheitern und Versagen. Am Ende steht nicht selten der Burn-out.

Mit diesen Symptomen meine ich weniger das Berufsleben, in dem Perfektionismus häufig im Sinne fehlerfreier Arbeit gefordert und unerlässlich ist, beispielsweise im medizinischen Bereich, wo kleinste Ungenauigkeiten weitreichende Folgen haben können.

Ich spreche vom privaten Leben. Dort macht sich, wie ich beobachte, immer penetranter ein Trieb bemerkbar, der nicht zu den menschlichen Urtrieben wie Nahrung, Sexualität und Besitzstreben zählt. Der Perfektionstrieb. Er ist auch nicht unbedingt nützlich und lebens- oder arterhaltend, sondern eher schädlich

und selbstzerstörerisch. Manchmal kann er sogar einfach peinlich sein.

»Keiner kann aus seiner Haut heraus«, hört man auch immer wieder vor allem dann, wenn etwas mit uns schiefgegangen ist. Ist das wirklich so? Das impliziert ja, dass man irgendwann in diese Haut geschlüpft ist. Wir werden gewiss nicht geboren mit der einen oder anderen Eigenart. Wir können sie aber im Lauf unseres Lebens erwerben, mit guten wie auch schlechten Auswirkungen.

Jedoch sind wir von Natur aus mit bestimmten äußeren Merkmalen versehen, die unsere Identität mitprägen. Diese Merkmale richten sich nicht nach dem Zeitgeist oder Mainstream. Sie sind, wie sie sind. Teil unseres Selbst: kleiner oder größer, dicker oder dünner, blonder oder dunkler. Mit blauen oder braunen Augen, langen oder stupsigen Nasen.

Manchen gefällt es einfach nicht, so wie sie aussehen. Sie betrachten sich im Spiegel und stellen fest, dass sie nicht so aussehen, wie das zeitgeistige Ideal es vorgibt. Dies beeinträchtigt ihr Selbstwertgefühl, sie sind unglücklich und beschließen, dem Zeitgeist mit dem Doppelnamen »Konformismus und Perfektionismus« nachzugeben. Mit oft fatalen Folgen für ihre Persönlichkeit und ihre Entwicklung.

Eine der Branchen mit dem größten Wachstum in unserer Gesellschaft ist die Schönheitschirurgie. In den USA heißt sie drastischer und ehrlicher »Body Modification«, Körperveränderung. Die »Patienten«

lassen sich für viel Geld, weil die Krankenkassen gerechterweise in der Regel dafür nicht aufkommen, mit Spritzen, Skalpell und Chemie »behandeln«. Derzeit sind, wenn ich der Werbung folge, verlängerte Wimpern besonders in Mode. Am Ende soll ein veränderter Mensch stehen, der mit einem besseren Selbstwertgefühl ein neues Leben beginnen kann.

Was für eine Perversion! Welche Selbsterniedrigung! Gott hat uns als Persönlichkeiten geschaffen und mit vielen Talenten ausgestattet. Wir pfuschen ihm buchstäblich ins Handwerk, versuchen, einen anderen Menschen aus uns zu machen. Wir zerstören ein Original und schaffen einen Kunstmenschen, einen Klon.

In der Regel sind diese Modifikationen sinnlos, weil sie keinen neuen Menschen hervorbringen, bestenfalls eine veränderte Identität, eine Art Schizophrenie. Wir sind nicht mehr wir selbst, und wenn die beste Freundin sagt: »Du bist ja kaum wiederzuerkennen«, dann meint sie es meist ehrlich.

Diese Form von Perfektionismus erwähne ich deshalb, weil sie trotz alledem die vielleicht ehrlichste ist. Denn viele andere Formen von Perfektionismus können uns richtiggehend terrorisieren. Wie die Sucht, stets an der Spitze der Bewegung sein zu wollen, immer mit der neuesten Ausstattung an Handys, Computern und vor allem Autos. Das hat zwar viel mit unserem Spieltrieb zu tun, mehr aber noch mit der Eitelkeit, anderen zu zeigen: Ich bin dir überlegen, du hast noch nicht das, was ich habe.

Nun ist der ganz private Perfektionismus – Psychologen bezeichnen ihn als eine Form von Autismus – eher ein persönliches Drama. Wird er jedoch im beruflichen oder öffentlichen Bereich ausgelebt, kann er auch in Missbrauch ausarten. Er kann hart und unmenschlich machen.

Ein Mitarbeiter in einem deutschen Weltkonzern erzählte mir von seinem Direktor, der jede Vorlage, die über ihn an den Vorstand des Unternehmens weitergeleitet wurde, von vier weiteren Mitarbeitern unabhängig voneinander auf Fehler gegenlesen ließ. Vom Zeitaufwand abgesehen, entmündigte und demütigte er damit seine Mitarbeiter, zeigte, dass er kein Vertrauen in deren Arbeit hatte.

Als einmal eine Vorstandsrede, auf Büttenpapier bereits gedruckt, noch einen Kommafehler aufwies, ließ der Direktor die Auflage wieder einstampfen und maßregelte den Mitarbeiter, der den Druck freigegeben hatte, vor Kollegen und legte ihm die Kündigung nahe. Dieser hat sie auch angenommen, weil er keinen Sinn mehr darin erkannte, auf diese Art für Fehler verantwortlich gemacht zu werden. Als Mönch hält man es für kaum möglich, was alles an Unsinn in Unternehmen geschieht.

Trost spenden können den unter ihrem Perfektionismus leidenden Menschen vielleicht die lebensklugen Worte des englischen Pastors Charles Haddon Spurgeon:

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Notker Wolf

Gute Vorsätze

Beim nächsten Mal wird alles anders

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-08545-6

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: November 2017

"Bleiben Sie Ihren Vorsätzen treu, sie beflügeln!" (Notker Wolf)

Gute Vorsätze sind lächerlich und wichtig zugleich: Lächerlich, weil wir immer wieder – zwangsläufig – an ihnen scheitern. Wichtig, weil sie uns dazu auffordern, über unser Leben und unsere Rolle in der Welt nachzudenken.

Aus guten Vorsätzen kann man lernen, das Wichtige vom weniger Wichtigen zu unterscheiden. Es bedeutet Sinnfragen zu stellen und sich selbst ehrlich zu betrachten. Seine wahren Talente zu erkennen und zu entfalten. Wie das geht, zeigt Notker Wolf in dieser leichtfüßigen und hintergründigen Philosophie für den Alltag.



[Der Titel im Katalog](#)