

Mutmacher und Übungen

MENSCH WERDEN IM SCHEITERN

Die Lizenz zum Fehler machen

Sabine Kieslich

Eigentlich wollte ich für dieses Buch viele Menschen zu ihren Erfahrungen zum Thema Scheitern befragen. Es sollten möglichst bekannte, prominente Menschen sein. Ich wollte damit Sicherheit, Rückversicherung, dass dieses Buch Aufmerksamkeit bekommt. Damit bin ich „gescheitert“! Denn auf meine Anfragen erhielt ich „null“ Reaktion.

Eigentlich wollte ich nach dieser Pleite aufgeben. Doch dann habe ich gemerkt, dass ich dabei war, mich hinter anderen Personen zu verstecken, mich selbst abzuwerten und die Verantwortung für's Gelingen auf andere abzuwälzen. Wieder einmal. Und auch das, sagte ich mir, ist Scheitern.

Also habe ich mich auf den Prozess des Schreibens, des Offenlegens meiner Erfahrungen und auch meiner Wünsche und Visionen eingelassen. Auf diesem Weg gab es viele Begegnungen, mit Menschen, mit Schicksalen und Geschichten; mit Leichtigkeit und Spiel, mit Begeisterung und auch mit Zweifel und Unzulänglichkeit, mit persönlichen Grenzen und noch unerkannten Ressourcen. Und während dieser Entwicklung wurde mir bewusst, wie wahr das ist, was ich da schreibe, und wie bereichernd es ist, sich in diesen Lauf zu begeben, wie ich wachse und dabei Mut, Lust, Freude und Lebensqualität gewinne.

Es funktioniert!

Entstanden ist eine Ansammlung von Erkenntnissen und Erfahrungen, Geschichten und Gedichten, Visionen und Eindrücken. Eine ganzes Tablett von Anregungen, aus dem sich jeder, der will, das herausgreift, was ihn genau jetzt zum weiter Forschen, Recherchieren, Eintauchen, Träumen, Verbinden, Weiterspinnen inspiriert. Genauso möchte ich gerne, dass man mein Buch versteht.

Und weil ich vieles gefunden habe, dass ich selbst nicht besser hätte ausdrücken können, sind doch wieder Menschen zu Wort gekommen. Menschen wie Konstantin Wecker, Julia Engelmann, Sobonfu E. Somé, Doris Dörrie, Gerald Hüther, Janis Joplin, die Clowns Johannes Galli und Lex von Someren, die Kinder aus dem Film „Warum bin ich auf der Welt“, Sogyal Rinpoche, Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Peter Girardi und einige andere. Und Roberto Assagioli, Begründer der Psychosynthese, deren Geist dieses Buch untermauert. Dafür bedanke ich mich.

Entstanden ist das, was ich mir ganz im Innersten von Anfang an gewünscht und mir vorgestellt habe: Eine Aufforderung zum Spiel. Mit der Lizenz zum Fehler machen!

Inhalt

Einstieg	Seite
Werde, was Du bist.	
Erkennen	14
De Kopp in de Sand stecke... • Kein Pferd kann so tot sein... • Scheitern hat viele Gesichter • Scheitern ist eine Frage der Perspektive • Die Sicht der Dinge • Das Ganze ist mehr... • Übung zur Ein- und Aussicht • Es dreht sich das Rad der Fortuna • Im Rad der Fortuna	
Akzeptieren	29
Wir sind Glieder einer Kette... • Endlich bist Du wieder unten • Vom Glück des Scheiterns • Sechs Jahre „Wohlverhalten“.. • Loslassen • Die Würde des Menschen ist unantastbar • In einem Land, wo Gefühle Dinge sind... • Nothing left to loose... • Die Kraft der Verletzlichkeit • Begegnung mit dem inneren Kind • Im Rad der Fortuna	
Koordinieren	49
Im Chaos der Gefühle • Schuld • Neid • Scham • Selbstvergebung • Übung, um Distanz zu schaffen • Angst in kleinen Häppchen • Block ade! • Willensstärke • Intuition • Im Rad der Fortuna	
Integrieren	68
Wir sind viel mehr, als wir denken • Zwei drei Seelen in meiner Brust • innere Teamsitzung • Wieder Mensch werden im Scheitern • Bewusst aus eigenen Quellen leben • Begeisterung ist Doping für's Gehirn • Niederlage hereinspaziert • Die unvollkommene Weisheit des Narren • Den Clown in sich entdecken • Vom Wesen der Null • Im Rad der Fortuna	

	Seite
Kooperieren	91
Die Kraft, die in mir wohnt • Drama in 5 Akten • Warum bin ich auf der Welt • Die Kraft, die in mir wohnt • Arbeite schweigend. Entscheide allein. • Geist + Körper —> Seele • Komm, geh fort!?! • Lilith und die Weisheit einer ungezähmten Frau • Bühne frei für mich! • Entscheidungen treffen • Im Rad der Fortuna	
Synthese	117
Manches Gelingende • Love it, change it or leave it! • Einladung nach Utopia • Im Rad der Fortuna • Eines Tages, baby, ...	
Epilog	128
Bücherliste	131

**PROBLEME KANN MAN
NIEMALS MIT DER SELBEN
DENKWEISE LÖSEN,
DURCH DIE SIE
ENTSTANDEN SIND.**

Albert Einstein

Einstieg

Allein bei Amazon gibt es derzeit fast 30.000 Bücher zum Thema Erfolg. (per 7/2014). Mehr als 80.000 professionelle Coaches wurden laut Deutschem Bundesverband Coaching im Jahr 2013 in Deutschland registriert. Weit größer ist die Dunkelziffer von Beratern, Trainern und Coaches, die sich sonst noch im Bereich Persönlichkeitsoptimierung, Teamführung und Managementtraining tummeln. Seminare und Workshops überfluten den Markt, alle dienen dem schnellen und sicheren Erfolg.

Das ist keine Überraschung, denn unsere Gesellschaft liebt Erfolgsgeschichten. Erfolg bedeutet Geld, Macht, Einfluss und scheint das Maß aller Dinge zu sein. Bei den Erfolgreichen, da möchte ich dabei sein.

Die sichtbaren Kriterien für Erfolg sind vorgeben. Wir finden sie im Fernsehen, in Zeitschriften, in der Werbung. Erfolg ist laut und strahlend. Erfolg ist sexy. Erfolg ist gesund und schön. Erfolg hat ein Gesicht. Erfolg wird in Szene gesetzt und prämiert. An Erfolgreichen sollen wir uns orientieren. Deshalb leben wir in einer Welt der Perfektion, die geprägt ist von Selbstoptimierung, Machbarkeitswahn und ständigem Wettbewerb.

Scheitern dagegen ist uncool. Misserfolge passen nicht in das Bild unserer Gesellschaft. Mit Scheitern will niemand zu tun haben. Scheitern

wird mit Versagen gleichgesetzt und lange geahndet. Wer Fehler macht ist draußen.

Ich frage mich allerdings, wer legt diese Kriterien fest? Wikipedia definiert den Begriff Erfolg als das Erreichen selbst gesetzter Ziele. Selbst gesetzte Ziele! Sind wir wirklich noch in der Lage, uns selbst für uns gültige Ziele zu setzen? Selbst zu entscheiden, was und wohin wir wollen?

Eine Szene, die mich berührt hat: Ein Kind, so etwa anderthalb Jahre, hat eine Zeitschrift für sich entdeckt. Es raschelt, es ist bunt und das Kind hat sichtlich Spaß, die Zeitschrift zu halten und umzublättern, wie die Großen es tun. Die Mutter kommt dazu, nimmt der Kleinen die Zeitschrift aus den Händen, dreht sie um und gibt sie „richtig rum“ zurück. Nach kurzem Zögern legt das Kind die Zeitung weg und widmet seine Aufmerksamkeit einem anderen Spielzeug.

Spielfreude, Entdeckergeist, Begeisterung; selbst ausprobieren und dabei scheitern, kombinieren, Verbindungen ausforschen und andere, eigene Wege versuchen, all das ist in Erziehung und Bildung selten vorgesehen.

Fördern wird definiert als perfektionieren. Etwas aus sich machen statt sich selbst zu entdecken ist erklärtes Ziel. Aus Angst zu versagen, denken und handeln wir in möglichst vorgeschriebenen Bahnen, die wir kennen und die uns vermeintlich Sicherheit geben, etwas Besseres, in den Augen der anderen erfolgreich zu sein.

„Alles ist machbar“ ist die Devise. Doch dieses so tun, als sei der Erfolg das Normale, hat Nebenwirkungen. Und das Ergebnis sind dann oft Depression, Burnout, Scheidung und Kündigung. Das Scheitern ist unter uns und hat viele Gesichter.

Trotzdem ist das Thema Scheitern kaum ein Buch wert. Und wenn sind es Bücher, die dem Gescheiterten Aufgaben stellen, um sich in der Gesellschaft zu rehabilitieren. Weil wir als Kind nicht gelernt haben und es nicht als „natürlich“ sehen, mit Misserfolgen umzugehen, Fehler als Erkenntnisgewinn zu verzeichnen, zu straucheln und aufzustehen und dabei die Spiel- und Entdeckerfreude zu gewinnen, wird Scheitern zum Stigma. Und die Angst davor hindert uns am wirklichen Leben.

Doch jedes Leben, im einzelnen wie im Kollektiv, ist ein „erkenntnisgewinnender Prozess“ sagt die Wissenschaft und „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“ hat Albert Einstein schon erkannt. Deshalb brauchen wir heute Menschen, die die ausgetretenen Bahnen verlassen, sich

trauen und Freude daran haben, um die Ecke zu denken, neue Pfade zu beschreiten, um wirklich neue Erfahrungen zu sammeln und weiter zu entwickeln.

Dabei kann man scheitern. Wunderbar! Denn aus Fehlern wird man klug und Fallen ist nicht so schlimm, wenn wir wieder gesund aufstehen. Gesund und im besten Fall ein Stück mutiger, erwachsener, neugieriger. Selbstbewusster.

In dem ich mein Scheitern als Prozess annehme und die einzelnen Phasen bewusst und selbstbestimmt durchlebe, ergreife ich die Chance, mich selbst in meinen Facetten und im Ganzen neu kennenzulernen, meine Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken. Meinen Horizont und meine Kompetenzen zu erweitern. Meine Resilienz, meine Toleranz mit Störungen von außen umzugehen, zu vergrößern. Und zu spüren, dass Scheitern nicht das Ende bedeutet, sondern ein Sprungbrett für Wachstum und Entwicklung ist. Dass Leben ohne die Angst vorm Versagen ein erfülltes Leben, ein freudvolles Spiel sein kann.

Johannes Galli den Clown habe ich im Laufe der Recherche für dieses Buch kennengelernt und er leiht mir den „Geist“ dafür: „Für den Clown markiert das Scheitern, nicht das Ende eines Spiels. Sondern den Anfang eines neuen. Im Moment seiner tiefsten Niederlage entdeckt er eine Möglichkeit, zu einer noch tieferen Niederlage.“

DIE SCHÄTZE SUCHEN
UND HERVORHEBEN.
SIE HOCH IN DIE LUFT WERFEN
und restlos verjubeln.

Hans-Curt Flemming

WERDE, WAS DU BIST

Wir werden immer wieder dazu angehalten, etwas zu werden. Eltern, Lehrer, Chefs, Medien, Freunde, die Gesellschaft, die Wirtschaft und auch wir selbst halten sich stets verändernde Ideale als Vorbilder für uns bereit. Der „perfekte Beruf“, ein „tadelloses Verhalten“, das „gelungene, ausgefüllte, nachhaltige Leben“, der „vollkommene, schöne, nie alternde, unersetzbare, von jedermann geliebte Mensch“ - all das wird angestrebt und liegt immer irgendwie vor uns. Und schließt dabei Anstrengung, Druck, Unzufriedenheit und Frust unausweichlich mit ein. Denn die Wertskala, die angelegt wird, wird von „unperfekten Menschen“ immer neu geschaffen und ist deshalb auch nie zu erreichen.

Die Psychosynthese, deren Geist auch diesem Buch zugrunde liegt, fordert auf „Werde, was Du bist.“ Und das impliziert, dass wir nicht wirklich unsere wahre Natur leben, sondern von Mustern und Konditionen geprägt uns dem zu nähern versuchen, was von uns verlangt wird.

Scheitern ist nun ein Hinweis darauf, ein Wink mit dem Zaunpfahl, dass wir mit dem was wir tun irren. Auf dem falschen Weg sind. Und bietet die Chance, jetzt eine Kurskorrektur vorzunehmen und uns auf unser wahres Wesen zurück zu besinnen.

Was ist das nun, dieses wahre Wesen? Gerald Hüther, Bruce Lipton und einige andere moderne Wissenschaftler, inspirieren zu einem wunderbarem Bild. Davon ausgehend, dass alles Lebende einem bestimmten System, einer bestimmten Struktur eines größeren Organismus unterliegt, sind auch wir Menschen, wie die Zelle in unserem Körper, Teil eines größeren Ganzen. Und wie in unserem Körper jede Zelle ihre Aufgabe und ihre dazu benötigte Ausstattung, ihre Fähigkeiten mitbringt, um diese Aufgabe an dem Ort an dem sie sitzt, zu lösen, sind auch wir für bestimmte Aufgaben im Kollektiv bestimmt und ausgestattet. Das ist unsere Identität und gleichzeitig unsere Individualität. Denn jede „Zelle“ ist einmalig.

Wenn sich eine Leberzelle jetzt einfallen ließe, oder gar von einer anderen Zelle dazu genötigt würde, ab sofort lieber an der Haut oder im Gehörgang ihr Werk zu vollenden, würde sie kläglich scheitern. Und so geht es auch uns, wenn wir unsere Identität, unsere Individualität, das wahre Wesen nicht leben. Oder leben dürfen.

Wenn wir geboren werden, sind wir voll ausgestattet, unser Leben unseren vorgesehenen Aufgaben zu widmen und sinnvoll zu gestalten.

Und dann kommt die Erziehung. Kommen Vorbilder, Vorschriften, Erfahrungen aus dem Umfeld hinzu und wir entwickeln entsprechende Verhaltensweisen und Denkmuster. Passen uns ein. Und irgendwann stehen wir dann, wenn wir Glück haben, an dem Punkt und fragen uns: Wer bin ich wirklich? Was war denn nun meine Aufgabe? Und wo mache ich Sinn?

Selbst an diesen Punkt gelangt, bin ich auf die Psychosynthese gestoßen. Seitdem begeistern, inspirieren und begleiten diese Thesen und Übungen mich und meine Arbeit täglich. In diesem Sinn auch dieses Buch. Für mich ist die Psychosynthese die Antwort auf die Fragen unserer Zeit.

„Psychosynthese“ ist die Bezeichnung für eine personale und transpersonale Psychologie, die vom italienischen Psychologen Roberto Assagioli (1888 - 1974) entwickelt wurde. Die Psychosynthese erkennt den Menschen als ganzheitliches Wesen, das alle Fähigkeiten und Anlagen besitzt, um ein Leben in Eigenverantwortung selbstbestimmt zu meistern. Ziel der Erziehung oder der Therapie innerhalb der Psychosynthese ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, die eigenen Ressourcen, Potenziale und Fähigkeiten zu erkennen und einzusetzen. Sodass sie dadurch Freude, Sinn und Erfüllung, Kreativität, Liebe und Weisheit als lebendige Seelenwirklichkeit erleben. Dabei sich selbst vertrauen und eine Anbindung an eine „Höhere Instanz“ erfahren.

Basis der Psychosynthese ist ein Modell, das die menschliche Psyche als das Zusammenspiel verschiedener Teilpersönlichkeiten versteht und darauf zielt, diese zu erkennen, zu verstehen, zu integrieren und die Auseinandersetzung mit diesen Teilen der Persönlichkeit bewusst zu nutzen. Eine maßgebliche Rolle spielt dabei die Schulung des menschlichen Willens, als konstruktive Kraft, die Intuition, Antrieb, Gefühle und Vorstellungen koordiniert und so zu einer ganzheitlichen Verwirklichung des Selbst führt.

Eine Krise, wie auch ein Scheitern, wird in der Psychosynthese zum Lernprozess, der einer bestimmten Choreografie mit folgenden Stadien unterliegt:

- ERKENNEN
- AKZEPTIEREN
- KOORDINIEREN
- INTEGRIEREN
- KOOPERIEREN
- SYNTHESE

Im Sinne der Psychosynthese bietet dieses Buch auch eine Reihe von Anregungen, Beispielen und Übungen an.

ERKENNEN

DE KOPP IN DE SAND STECKE, VERBESSERT DIE AUSSISCHT NET!

Ein Frankfurter Taxifahrer

Der Titel meines Buches „Bewusst Scheitern - die Lizenz zum Fehler machen“ polarisiert. Als ich das Buch zu schreiben begann, bekam ich viele Ratschläge, wie ich damit verfahren sollte. Besonders was den Titel betraf, bekam ich viel und intensiv Gegenwind zu spüren. Auf keinen Fall darf das Wort „Scheitern“ auf dem Cover stehen. Das liest sonst kein Mensch! Scheitern verdrängt man und macht es niemals öffentlich. Niemand mag sich mit „Versagern“ identifizieren. „Mit einem Buch mit diesem Titel möchte ich nicht in Verbindung gebracht werden“, so eine ehemalige Politikerin, die ich zum Thema interviewt habe, um ihre Sicht des Scheiterns zu erfahren.

„Bewusst Scheitern - die Lizenz zum Fehler machen“ - Mir persönlich gefällt der Titel gut so wie er ist. Ich habe ihn ganz bewusst gewählt und ich finde, dass er genauso auch passt. Denn ich möchte das Thema „Neubeginn“ vor allem auch unter dem Aspekt beleuchten, dass vorher etwas geschehen ist, das mich aus der Bahn geworfen hat. Das mich und meine Umwelt zunächst ratlos macht.

Wo Mechanismen ablaufen, die das Chaos eher schüren als lichten. Ich möchte Neubeginn als einen Prozess begleiten, der einer gewissen übergeordneten Choreografie unterliegt, von Trauer, Angst, Wut und Verzweiflung, von Aussichtslosigkeit hin zu Akzeptanz, vielleicht auch Resignation, und letztendlich über Integration und Transformation zu neuem Selbstbewusstsein und eigenverantwortlichem Handeln. Wobei Fehler machen bewusst auch als Instrument für Wachstum Beachtung erhält.

Der Begriff Scheitern ist nicht so beliebt und sollte auch nach Meinung der meisten Menschen, die von meinem Vorhaben wussten, nicht sein. Scheitern ist „bedrohlich“, ein Unwort, über das keiner etwas lesen möchte.

Nun, solange ich es nicht ausprobiert habe, werde ich es nicht wirklich wissen. Und Fakt ist nun mal: Wieder aufstehen bedeutet, dass ich vorher gefallen bin.

Und deshalb werde ich es jetzt hier an dieser Stelle wenigstens einmal deutlich aufschreiben:

Es geht ums Scheitern! Man hat das Ding an die Wand gefahren, in den Sand gesetzt, vermasselt, das Ziel verfehlt, Schiffbruch erlitten. Man ist gestrandet, baden gegangen, gestrauchelt. Da ist was geplatzt, schief gegangen, durchgefallen, fehlgeschlagen, verunglückt, missraten, zerbrochen, wie ein Kartenhaus zusammengefallen. Das war Pech, eine Schlappe, ein Misserfolg, eine Pleite, ein großes Desaster. Da sind Träume geplatzt und Lebensentwürfe zerbrochen, sind Hoffnungen zerschellt.

Und das tut weh, das wirft aus der Bahn, bringt Ablehnung und große Veränderungen mit sich. Vielleicht auch Häme oder Schadenfreude. Scheitern ist mehr als Versagen. Scheitern wird begleitet von Ohnmacht, Aussichtslosigkeit, Erschütterung. Scheitern hat etwas Endgültiges, Unwiderrufliches, Beschämendes.

Scheitern schmerzt, macht Angst, unsicher, orientierungslos und blockiert. Scheitern hinterlässt Spuren, Risse, Narben auf der Seele.

Scheitern - egal ob beruflich oder in der Partnerschaft - ist ein Umbruch im Leben. Scheitern fordert auf zur Kurskorrektur.

Sprechen wir es jetzt einfach noch mal laut und deutlich aus:

„Ich bin
gescheitert!“

Für dieses Mal!

Und jetzt gehen wir, die Krone polieren.

Es dreht sich das Rad der Fortuna.

„Panta rhei - Alles fließt und nichts bleibt, es gibt kein eigentliches Sein, sondern nur ein ewiges Werden und Wandeln.“ War es nun Heraklit oder Platon, der diesen Aphorismus in die Welt gesetzt hat? Beide wussten: Alles verändert sich und Veränderung ist immer auch mit Verlust, mit Sterben verbunden. Deshalb ist Scheitern und Auflösung auch nicht als individuelles Versagen zu werten, sondern als unvermeidbare Gegebenheit. Als Gang des Lebens.

Im Mittelalter erschien der Gang des Lebens als Rad. Als das Rad der Fortuna. Das Rad symbolisierte den Wechsel von Aufstieg und Fall, Scheitern und Gelingen und so auch die Unsicherheit menschlichen Daseins.

„Wen das Rad der Fortuna nach oben trägt, dem liegt die Welt zu Füßen und wer schon oben sitzt, der wird im nächsten Augenblick vom Rad überrollt.“ Das Schicksalsrad dient auch heute allen Lebenskreisläufen als Metapher. So zum Beispiel dem Wechsel der Jahreszeiten, dem ewigen "Stirb und Werde" in der Natur und im menschlichen Leben. Dem Erringen der Macht, die Herrschaft selbst und der Fall der Mächtigen im Bereich in Politik und Wirtschaft. Oder auch in der Liebe - deren Entstehen und Sterben wir nicht erklären können.

All diese Kreisläufe sind zwar unausweichlich - doch ebenso hoffnungsvoll, denn auf jeden Tod folgt neues Leben; nichts währt ewig, nicht die Macht, nicht der Reichtum, nicht das Glück - aber auch nicht das Leiden. Und dennoch tun wir immer so, als wüssten wir nichts von dem ständigen Wandel um uns herum und fürchten uns vor dem Vergehen.

In diesem Buch möchte ich dieses Rad der Fortuna als Symbol in den Prozess integrieren.

So steht das **ERKENNEN** an der Position „3.00 Uhr“ im Rad. Verbunden damit sind Angst, Schrecken, Ungewissheit. Man sträubt sich dagegen. Möchte am liebsten das Rad zurückdrehen. Doch das Rad läuft unaufhaltsam weiter. Der Absturz ist jetzt nicht mehr aufzuhalten.

Was ist zu tun? Hingabe lernen. Den eigenen Willen loslassen und sich dem Leben anvertrauen.

IM RAD DER FORTUNA

Erkennen:
Position 3.00 Uhr.

Schlüssel:
Festgefahrene Situation. Angst. Schrecken. Hilflosigkeit.
Ohnmacht.

Botschaft:
Hingabe und Vertrauen lernen. Den eigenen Willen
loslassen. Sich dem Leben anvertrauen.

AKZEPTIEREN

Akzeptanz kommt vom lateinischen „accipere“ für gutheißen, annehmen, billigend. Akzeptieren“ wird verstanden als annehmen, anerkennen, einwilligen, hinnehmen, billigen, mit jemandem oder etwas einverstanden sein. Es wird deutlich, dass Akzeptanz auf Freiwilligkeit beruht. Darüber hinaus besteht eine aktive Komponente, im Gegensatz zur passiven, durch das Wort Toleranz beschriebenen Duldung. (Wikipedia)

Für Menschen, die es nicht von Kindesbeinen an gelernt haben, auch mal auf der Verliererseite zu stehen, ist es oft unendlich schwierig, sich seelisch neu zu organisieren, wenn mal etwas nicht so klappt wie gewünscht.

Viele von ihnen können dann im Scheitern nicht mehr das Mögliche sehen, wenn es ihnen misslungen ist, das Unmögliche zu erreichen.

Akzeptanz im Prozess des Scheiterns bedeutet: Ich selbst akzeptiere meine Niederlage. Vielleicht eine der schwierigsten Aufgaben im Prozess. Da schwingt auf den ersten Blick Resignation mit. Aber durch die Freiwilligkeit, auf der Akzeptanz beruht, ist es eher die Demut, aus der heraus dieser Akt geschieht.

Demut ist die wertvollste menschliche Gabe, die das Scheitern bereithält. Demut heißt, den Mut zu haben, die eignen Grenzen zu erkennen, zu respektieren und neu abzustecken.

Wir lernen in diesem Abschnitt, dass wir nicht immer das bekommen, was wir wollen, was uns zusteht, oder was wir glauben, verdient zu haben. Wir begreifen und willigen ein: Nichts steht uns zu.

„Demut heißt, den Platz einzunehmen, der dem Wesen aus seinem So-sein heraus zukommt. Der Stein liegt, wo er liegt. Der Baum wächst, wo er wächst. Der Mensch geht, wo er geht. Wenn er geht, wo er geht, kann er heute dort sein, wo der Stein liegt, morgen da, wo der Baum wächst und übermorgen dort, wo das Leben ihn hinführt, wenn er sich dem Leben überlässt. Wenn er sich im Gehen nicht in Gedanken verliert, ist im Wachsein alles gegenwärtig.“

Diese Positionsbeschreibung für Demut habe ich im Internet gefunden. Und ich möchte diese Gedanken noch auf unseren Prozess umleiten: „Wenn ich im Gehen durch meinen Prozess mich nicht im Denken und Bewerten verliere, bleibe oder werde ich wach und bereit für alles, was möglich ist.“

INNEHALTEN UND WARTEN,
bis Die Seele nachkommt.

aus einer indischen Geschichte

„Wir sind Glied in einer Kette.....“

.....wir müssen nicht die Kette sein. Wir können in Heiterkeit Fragment sein.“ So schreibt der Theologe Fulbert Steffensky. Nicht alles hängt allein an mir. Was geschieht ist Teil eines Ganzen, hat Sinn und Ziel, auch wenn ich es nicht sofort erkennen kann. Diese Erfahrung ist wesentlich in dieser Phase des Akzeptierens.

Scheitern setzt ein klares Signal: Es markiert das Ende eines Projektes, einer Beziehung, einer Vision, einer Hoffnung, eines Traums. Jetzt ist es vorbei. Ich kann nichts mehr verändern, auch nichts mehr verdrängen. Jetzt bin ich angehalten hinzuschauen, zuzustimmen und anzuerkennen, was geschehen ist. Den Mut aufzubringen, ohne Wegweiser zu leben. Was jetzt kommt, ist Stillstand. Stillstand heißt innehalten bis die Seele nachkommt, wie es die indischen Träger auf einer Himalaja-Expedition praktiziert haben.

Innehalten und zulassen: Ich war verblendet, unbeirrbar, egoistisch und beratungsresistent. Ich war hartnäckig und besessen. Ich wollte mit aller Macht, dass es gelingt. Dafür habe ich mich selbst und mein Umfeld aus den Augen verloren. Jetzt ist vorbei. Das Ende der Besessenheit, der Anstrengung, des Hinterherhetzens, des Unbedingt-Siegen-Wollens. Es gibt nichts mehr

zu überspielen, nichts mehr zu vertuschen, nichts mehr anzupassen oder besser zu machen.

Ich muss nicht mehr um jeden Preis dabei sein. Ich muss nicht dazugehören, ich muss nicht gewinnen, ich muss nicht beliebt sein, nicht so sein, wie andere mich wollen. Ich bin genug gerannt, habe genug angepriesen, geschönt, gelächelt, geschluckt.

Innehalten und zulassen: Ich bin begrenzt. Ich bin nicht unfehlbar. Nicht alles ist machbar und ich bin nicht für alles zuständig und für alles verantwortlich.

Innehalten und zulassen: Es ist das Ende und der Beginn. Der Beginn einer neuen Freiheit. Ich bin befreit von Verzweiflung, von Machtlosigkeit, von Handlungsunfähigkeit und Orientierungslosigkeit. Frei von Krampf und Zwang.

Wenn ich ganz unten bin, kann nicht tiefer fallen, dann bin ich unabhängig vom Urteil anderer. Dann bin ich, was ich bin. Ohne zu vergleichen und ohne zu werten.

IM RAD DER FORTUNA

Koordinieren:

Position 6.00 Uhr.

Schlüssel:

**Tod und Wiedergeburt. Ende und Neubeginn.
Trennung und Befreiung. Veränderung und
Transformation.**

Botschaft:

**Loslassen, was nicht glücklich macht. Altes muss
vergehen, damit Neues entstehen kann. Bereitwillig
und angstfrei loslassen, und die Befreiung ist
ekstatisch. Die Geburt des Neuen voller Freude.**

KOORDINIEREN

Im Chaos der Gefühle

Der Begriff Koordination kommt aus dem Lateinischen ordinare und bedeutet soviel wie in Reih und Glied stellen, regeln, ordnen, in eine bestimmte Folge bringen. Coordinare bedeutet auch zuordnen, beordnen und beinhaltet in seiner allgemeinen Bedeutung das Aufeinanderabstimmen, die gegenseitige Zuordnung verschiedener menschlicher, sozialer, wirtschaftlicher oder technischer Vorgänge. (Wikipedia)

In dieser Phase im Prozess des Scheiterns sehen wir uns aufbrechenden Gefühlen und Emotionen gegenüber, die wir bei uns oft selbst nicht für möglich halten würden. Die ähnlich wie in anderen Trauerprozessen meist mit großer Intensität auftreten. Darunter Verlustschmerz, Trauer, Einsamkeit, Depression, Angst, Zorn und Wut. Aber auch Freude und Erleichterung. In dieses Chaos Struktur, Ordnung, Zuordnung und auch Verständnis und Akzeptanz zu bringen, ist die Intension in dieser Entwicklungsstufe.

Um tiefer einzusteigen, ist es bemerkenswert, die Unterschiede bzw. die Wechselwirkung von Gefühl und Emotion anzuschauen. Gefunden habe ich folgende Erklärung: „Fühlen“ ist das, was wir spontan empfinden. Gefühle entwickeln sich vor allem im Brustraum, sind Schwingungen

des Herzens, der Mitmenschlichkeit, des Ich-zum-Du. Gefühle haben nur mit sozialem Austausch zu tun. Gefühle können der Auslöser für Emotionen sein.

Emotionen bezeichnen eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affekts. Sie sind deutlicher spürbar auch für das Umfeld. Emotionen sind die treibende Kraft; das Werkzeug der Seele. Oder anders ausgedrückt, Emotion ist seelische Energie in Bewegung, in Bewegung gekommenes Gefühl.

Und Empfindungen wiederum erfassen den ganzen Raum des Körpers und den Bereich darüber hinaus. Unter Empfindung versteht man medizinisch die Sensibilität der Haut.

Je nach Alltagssituation und innerer Befindlichkeit steht in uns einmal die Emotion, dann wieder das Gefühl oder eine Empfindung im Vordergrund. Alle drei werden von unseren mentalen Wertungen und Denkschemata fortwährend in Bewegung gehalten, so verändern sie sich oder wir sie ständig.

Koordination heißt Distanz schaffen. Und aus der Distanz schaffen wir Achtsamkeit, Klarheit und Bewusstheit, um gerade jetzt unser Gefühlsleben selbst in der Hand zu behalten und für die weitere Entwicklung bewusst zu nutzen.

ANGST IST DAS
Schwindelgefühl
DER FREIHEIT

Sören Kierkegaard

Angst in kleinen Häppchen

"Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was geändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und damit lebendiger."(Verena Kast)

Die Angst hindert am Anschauen, am Sehen wollen. Im Fall des Scheiterns ist es die Angst vor Verlust, Anerkennung, Sinn, Struktur, Selbstwert und persönlichen Werten und letztendlich Geld und Existenz.

Meist bekommen wir den Rat, oder raten uns selbst, uns die Angst zu versüßen, sie zu überdecken, eine Pille zu nehmen oder uns abzulenken. Die Angst um jeden Preis zu vertreiben. Statt sich zu sagen, ich bin mit der Angst einverstanden.

Das ist leichter gesagt, als getan, wenn die „Monster“ aus ihren Ecken kommen, meistens so gegen vier Uhr morgens, und die quälenden Fragen stellen, die man tagsüber so erfolgreich zur Seite geschoben hat.

Wenn diese Ängste überhand nehmen, ist es wichtig, sich ihrer zu bemächtigen, bevor sie es mit einem tun.

Zunächst ist es hilfreich, sich klar zu machen, was Angst ist. Es gibt die Angst als Grundgefühl, welches sich in bedrohlich empfunden Situationen äußert. Die den Körper für auf existenzielle Gefahren vorbereitet und entsprechende Reaktionen auslöst. Diese Angst entspricht der Furcht und ist sicher „gesund“ für uns.

Dann gibt es Ängste, die in bestimmten Beziehungen zu verschiedenen Lebenssituationen stehen, die uns unterschwellig hemmen, im Leben weiterzugehen. Wie die Angst vor dem Versagen, vor Verlusten, vor Krankheit oder der Bedrohung unserer Existenz.

Dies sind Ängste, die es an sich gar nicht gibt. Diese Ängste existieren lediglich in unserer Vorstellung und sind Projektionen aus unseren Erfahrungen, gegen die wir ankämpfen. Sie bekommen dann Gestalt, wenn wir selbst ihnen Bilder zuordnen. Was kann werden? - Diese Frage und die Visionen dazu sind das, was Angst macht. Solange wir gegen diese Gefühle ankämpfen, geben wir diesen Bildern und Vorstellungen Nahrung, immer weiter zu wachsen.

Wenn wir das verstehen lernen, dann können wir auch unsere Angst selbst gestalten.

INTEGRIEREN

Für meine Internetseite habe ich vor vielen Jahren mal folgende Vision aufgeschrieben:

„Zum ersten Mal begegnete mir dieses Phänomen bei einer Dokumentation über die Sängerin Billie Holiday. Unveröffentlichte Aufnahmen von einer Session aus einem Kellerlokal in New York. Zeit der Prohibition. Musiker hatten sich dort zusammengefunden, um miteinander zu improvisieren. Ich hatte noch nie etwas gehört, das mich derart berührt hat.

Wie kann so eine geniale Musik entstehen?

Indem sich Menschen zusammenfinden, verschiedenen Alters, verschiedener Kulturen und mit unterschiedlichen Hintergründen und doch mit demselben Interesse für ein gemeinsames Projekt. Und dem Quäntchen Besessenheit, etwas Geniales zu schaffen. Es sind geniale Musiker, die ihr Instrument beherrschen und sich dessen bewusst sind. Menschen, die ihren Part übernehmen, wenn ihr Können gefragt ist. Die sich aber genauso zurücknehmen, um anderen Platz zu machen, wenn es der Sache dient.

Ganz spielerisch geht das. Und doch ist sich jeder seiner Verantwortung für das Gelingen des Stückes bewusst. So entstehen die Dinge, die ankommen und berühren. Das Publikum ebenso wie die Produzenten. So ist Leben und Arbeiten im Idealfall. Und was anderes sollte man anstreben als das Ideal?“

Heute weiß ich, dies war eine Vision von

gelungener Integration. In der Wissenschaft spricht man von einem gesunden System mit maximaler Komplexität und meint damit ein System, das spezialisierte Teile miteinander verbindet, sich selbstständig weiterentwickelt und so ein stabiles Ganzes formt. Ein solches System, im großen wie im kleinen, ist dann besonders flexibel, extrem anpassungsfähig, am meisten kohärent. Was bedeutet, dass sowohl der innere als auch der äußere Zusammenhalt sehr stark und belastbar ist.

In Bezug auf diese Musiker bedeutet das, dass sie aus dem Chaos der Töne erspüren, wann welches Instrument und welcher Ton zur Harmonie benötigt wird. Ohne Anleitung von außen. Und in Gemeinschaften bedeutet das, dass wir erspüren, dass, wann und womit wir für das Zusammenwirken mit verantwortlich sind. Dass wir in unserer Einmaligkeit wichtige und wirksame Teile des Ganzen sind.

In der Psychosynthese wird dieses Phänomen in der These der Teilpersönlichkeiten integriert. Und im Prozess des Scheiterns geht es darum, Emotionen, Gefühle, die kommen, als wertvolle Energien, die zu uns gehören, zu integrieren. Wissend, dass es diese Gefühle in uns gibt, dass sie ihre Berechtigung haben. Dass wir selbst aber, so intensiv Emotionen derzeit auch in uns wirken, viel mehr sind. Und dass wir zu jeder Zeit selbst, autonom bestimmen können, wohin uns dieses Leben führt und was wir zum Gelingen des Großen Ganzen beitragen wollen.

Bewusst aus eigenen Quellen leben

„In Authentizität sollen wir leben“ heißt es in vielen Ratgebern und Lebensanleitungen. Entsprechend ist kaum ein Begriff in der Vergangenheit so oft erwähnt und erwünscht worden, wie der, authentisch zu sein. Allein Google findet dazu inzwischen rund 2,5 Millionen Einträge. So groß ist die Sehnsucht nach dem Echten heute.

Tatsächlich empfinden viele ihr Gegenüber schon dann als glaubwürdig, wenn sich der- oder diejenige ihren eigenen Vorstellungen entsprechend verhält. Menschen mit Ecken und Kanten dagegen sind latent verdächtig, etwas im Schilde zu führen. So kommt es zu der grotesken Situation, dass am Ende diejenigen als besonders authentisch empfunden werden, die ihre Rolle besonders überzeugend spielen.

Persönliche Authentizität - was bedeutet es wirklich? Erich Fromm empfindet gelebte Authentizität im Wissen, was die eigene Person ausmacht. Nicht fremdbestimmt, sondern bewusst aus den eigenen Quellen lebend. Menschen, die an die eigenen Ressourcen kommen, keine Fassadenexistenz aufbauen und intensiv fühlen. Rachel Naomi Remen schreibt: „Authentizität zu wählen, bedeutet, den Mut zu haben, nicht perfekt zu sein und uns zu erlauben,

verletzbar zu sein. Ich will mein Leben ganz leben und nicht nur die scheinbar starken Anteile. Ich will berührbar sein und nehme dafür meine Verletzbarkeit in Kauf.“

Meine eigene Definition von Authentizität heißt, sich zu trauen, echt und pur zu sein. Das heißt, bewusst zu leben, meine Stärken und Schwächen, meine Gefühle und Motive zu kennen und auch anzuerkennen. Mit mir ehrlich zu sein, die Dinge und mich selbst, auch wenn etwas unangenehm für mich ist, zu akzeptieren. Persönliche Maßstäbe zu haben und aufrecht zu meinen Werten zu stehen, Größe zeigen, auch meine „negativen“ Seiten zu offenbaren. Und zu akzeptieren, dass ich in einem Prozess, in ständiger Veränderung begriffen bin. Dass der abgeschlossene, fertige Mensch eine Illusion ist. Gut gesprochen - nicht so einfach gelebt.

In der Psychosynthese haben wir gelernt, die Zwiebschalen, die wir und im Laufe des Lebens angelegt haben, zu durchstoßen und den Kern unseres Selbst bloß zu legen, damit keimen und sprießen kann, was wir der Welt zu schenken haben. Das heißt, ich binde mich an meine höhere Instanz und traue mich, nach meiner Intuition zu leben und meine Wünsche zu realisieren.

**ENTZÜNDE IN DIR
DIE FACKEL
DER BEGEISTERUNG**

Gerald Hüther

**FÜR DEN CLOWN MARKIERT DAS SCHEITERN
NICHT DAS ENDE EINES SPIELS
SONDERN DEN ANFANG EINES NEUEN.**

**IM MOMENT SEINER TIEFSTEN NIEDERLAGE
ENTDECKT ER EINE MÖGLICHKEIT
ZU EINER NOCH TIEFEREN NIEDERLAGE.**

Johannes Galli

KOOPERIEREN

Eine Kooperation ist ein Zusammenschluss im Sinne von Systembildung von verschiedenen selbständigen Akteuren für ein bestimmtes Ziel. Es bildet sich dafür auf einer höheren Ebene für bestimmte Zeit ein neues System. (wikipedia).

Um dieses neue System geht es in der Phase der Kooperation. Kooperationsobjekt, das bestimmte Ziel bin „ich“. Echt, original, noch unbekannt. Das System soll gebildet werden aus Menschen, ihren Methoden, Fähigkeiten, Werten, Erkenntnissen, Fragen, Wünschen und Visionen.

Um kooperieren zu können, werde ich jetzt erneut mit mir Verbindung aufnehmen. In Kontakt gehen mit meinem Körper, meiner Intuition, meiner Persönlichkeit und meinen Teilpersönlichkeiten. Ich werde ausprobieren, wie diese neue Person sich bewegt, sich anfühlt, sich ausdrückt. Werde verstehen lernen, was sie will und was sie kann. Und ich werde lernen, das klar und deutlich zu kommunizieren.

Auf meiner Visitenkarte fordere ich dazu auf "Profil zu zeigen“. Was soviel bedeutet, wie mich festzulegen und sichtbar zu machen für andere. Wie bei einem Puzzleteil lege ich meine Grenzen fest und zeichne ein klares Profil. Wo beginne ich, wo ende ich. Wo beginnt, wo endet mein Verantwortungsbereich. Profil zeigen heißt, meinen Wirkungskreis abzustecken, damit andere erkennen, wo sie "andocken" können.

In dieser Phase der Kooperation werde ich lernen, wer ich wirklich bin und das in klaren Worten und Taten zu kommunizieren. Denn dann werde ich auch die Fühler wieder nach außen ausstrecken nach neuen Verbündeten und Kooperationspartnern, mich wieder dem Leben stellen.

Kooperation fordert auf zum gemeinsamen Spiel. Gemeinsam Ideen zu spinnen, sich auszutauschen und zu lernen sich zu verstehen. Vertrauen zu gewinnen, in uns selbst und zueinander. Und ins Leben.

**DU WIRST BERGE
VERSETZEN,
STERNE VERSCHIEBEN,
UHREN ANHALTEN,
ZEITEN VERSPIELEN.**

Jenny Jürgens und Isabell Varell

Warum bin ich auf der Welt? Kinder geben die Antwort?

Sieben Kinder aus aller Welt zwischen sieben und dreizehn tun es in einem Kinofilm* von Antje Starost und Hans Helmut Grotjahn aus dem Jahr 2012 über die Frage, was es bedeutet, heute Kind zu sein.

Kinder mögen diese schwierigen Fragen. Sie haben keine Angst vor ihren Worten. Sie antworten, was ihnen auf die Zunge kommt. Authentisch, ernsthaft und unverbogen. Sie basteln sie sich ihre eigene Welt. Sie sind noch nah dran an sich selbst.

Sie sei auf der Welt, weil die Welt so schön ist, sagt ein es der Mädchen aus Griechenland auf ihrem Gang über die Meeresklippen von Kreta. Die kleine Bulgarin sagt, während sie mit lockerer Hand am Schlagzeug Rhythmen perlen lässt, wie ein Große, sie fände, Leben ist einfach toll, besonders, wenn man lacht. Und wenn man traurig ist, dann würde es schon wieder was geben... dann trommelt sie weiter.

Der Junge aus Berlin schaut auf die funkelnden Eisstücke, die als Vorboten des Frühlings auf der Spree

an ihm vorbeiziehen und sagt: „Der Mensch kann Knospe und Blüte sein oder Kälte und

Eiszeit. Er kann die Welt zerstören, aber er kann sie auch wieder aufbauen“. Dann steigt er auf einen Baum und schaut in die Weite, und als Letztes steht im Raum sein Satz: „Aus meiner Sicht bin ich auf der Welt, weil ich versuchen soll, die Welt besser zu machen.“

Ein kleiner Franzose meint, er sei auf der Welt, weil seine Mama und sein Papa das Glück miteinander gefunden haben, und auch er sei hier, um das Glück zu finden. Aber er wüsste noch nicht, was sein Glück sei. Vor einem Ameisenhaufen bleibt er stehen und meint, er wäre gerne eine Ameise, denn die Natur gibt es auch ohne den Menschen. Und dann kommt es ihm nicht leicht über die Lippen, aber es kommt: „Jetzt gäbe es bald nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder die Erde stirbt an der Vergiftung oder sie stirbt nicht, weil der Mensch mit der Vergiftung aufgehört hat.“Warum bin ich auf der Welt?

SYNTHESE

**EINES TAGES BABY
WERDEN WIR ALT SEIN OH
BABY WERDEN WIR ALT
SEIN - UND AN ALL DIE
GESCHICHTEN DENKEN
DIE WIR HÄTTEN
ERZÄHLEN KÖNNEN**

Julia Engelmann

