

Lebenskunst

Managen Sie sich selbst!

Haben Sie sich schon mal dabei ertappt, Selbstgespräche zu führen? Nein, es sollte Ihnen keineswegs peinlich sein. Es ist kein Zeichen von geistiger Zerrüttung. Es ist Philosophie. Der Beginn des Selbstmanagements. Jedenfalls, wenn eine bewusste Angelegenheit daraus gemacht wird. Und dafür spricht vieles, denn es geht dabei um ein Nachdenken über sich selbst. Wilhelm Schmid, Philosoph und Erfolgsautor, erklärt Ihnen in diesem Beitrag, wie Sie durch Selbstmanagement, Erfolg und Lebensfreude in Beruf und im Alltag leichter realisieren können.

Zwar ergeben sich Selbstgespräche meist von selbst, entscheidend ist jedoch, ob ihnen vorsätzlich Raum gegeben wird. Fragen Sie sich einfach selbst: „Was ist los mit mir? Welche Stimmen melden sich in mir zu Wort? Was bedeuten sie?“ Und nicht nur Inneres, auch Äußeres wird zum Gegenstand des Selbstgesprächs: „Was geschieht um mich herum? Was bedeutet das für mich? Wie kann ich darauf antworten?“ Das geschieht selten geordnet und „zielführend“, meist chaotisch und ziellos. Sie werden aufmerksam auf Ihre Gedanken, Gefühle, Ängste, Enttäuschungen, Visionen, Faszinationen, Träume. Im Inneren begegnen und bekämpfen diese sich, sodass Sie sehr „mit sich beschäftigt“ sind, wie man so sagt. Nicht immer sprechen die inneren Stimmen dabei in deutlich vernehmbarer Sprache, häufig nur in der Form eines „guten“ oder „unguten“ Gefühls, einer Stimmung oder vagen Idee.

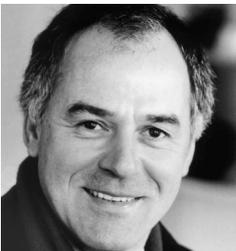
Wenn Sie auf sich hören, lernen Sie sich etwas besser kennen. Letztlich dient das Selbstgespräch der Klärung dessen, was Sie sind und sein wollen. Das hat im Zweifelsfall den Vorrang vor dem Gespräch mit anderen. Aus guten Gründen, denn wie sollte eine Kommunikation mit anderen möglich sein, wenn Sie mit sich selbst noch zu tun haben? Das Selbstgespräch zu vernachlässigen, hat Folgen: Ein Unwohlsein macht sich breit, wenn die inneren Stimmen im Lärm der äußeren nicht mehr zu hören sind. Sie fürchten, „sich zu verlieren“. Und wo die Klärung der inneren Verhältnisse nicht geschieht, dringt dies häufig durch Brüche der Sprache hindurch nach außen.

Oft spricht man allerdings mit sich, indem man mit anderen spricht. Viele Gespräche sind verkappte Selbstgespräche. Wirkliche Gespräche führen nur die, die ausreichend mit sich selbst sprechen, um all das in den Blick zu bekommen und zu verhandeln, was in ihnen vorgeht und in Bezug zu ihnen steht. Gibt es denn die Hoffnung, jemals mit sich völlig ins Reine zu kommen? Nein, nicht wirklich, und das ist gut so: Nur so bleibt das Leben mit sich selbst überraschend.

Die Arbeit an sich selbst kommt auf diese Weise in den Blick, abseits aller „Therapie“. Sie meinen, Sie hätten schon genug Arbeit in Ihrer Position und Funktion? Aber das ist nur die moderne Auffassung von Arbeit, die dazu geführt hat, dass Arbeit und Leben auseinander getreten sind. Wie weit dies gegangen ist, verrät die Rede von einer Work-Life-Balance: Arbeit und Leben, harte Arbeit und Lebensgenuss, Beruf und Familie, Sinnloses und Sinnvolles sollen noch miteinander zu vereinbaren sein. Aber schon vom Begriff her verweist der angestrebte Ausgleich auf das eigentliche Problem, das zugrunde liegt: Weil Arbeit nicht mehr als Bestandteil eines sinnvollen Lebens wahrgenommen werden kann, muss zwangsläufig nach einer „Balance“ beider gesucht werden.

Das Problem, und folglich die Lösung, könnte auf Seiten des Begriffs der Arbeit selbst zu finden sein. Versuchsweise ließe sich der Begriff nämlich noch anders definieren als bisher: Arbeit ist all das, was ich in Bezug auf mich und mein Leben leiste, um ein schönes und bejahenswertes Leben führen zu können. Jede Aufmerksamkeit und jeder Aufwand an Kraft hierfür kann dann Arbeit sein, körperlich, seelisch, geistig. Das bringt Arbeitsfelder in den Blick, die bisher eher missachtet wurden und dennoch von Bedeutung sind, allesamt Aspekte einer umfassenderen Lebensarbeit.

Vorweg eben die Arbeit an sich selbst um einer Selbstbefreundung willen: Diese Arbeit ist dem jeweiligen Menschen selbst vollkommen zu Eigen, ihr kann er sich ganz und gar widmen, irgendwelche Arbeitslosigkeit ist hier nicht zu erwarten. Und es ist gerade diese Arbeit, die die Voraussetzung für alle weiteren Arbeiten darstellt und sie durchdringt. Sich mit sich zu befreunden erfordert, die widerstreitenden Teile in sich selbst in ein gedeihliches Verhältnis zu bringen, sie im Idealfall zur spannungsvollen Harmonie zusammen zu spannen. Gegensätzliche Seiten können sich trotz allem miteinander befreunden und eine kreative Spannung aus dem Verhältnis zueinander beziehen: etwa das Denken und Fühlen, sich widerstreitende Gedanken und Gefühle wie Furcht und Neugierde, Hoffnung und Enttäuschung, Liebe und Hass. Selbstfreundschaft ist dabei nicht etwa ein Selbstzweck, sondern die unverzichtbare Grundlage für die Zuwendung zu anderen.



Wilhelm Schmid, freier Philosoph, geb. 1953, lebt in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der Staatlichen Universität Tiflis (Georgien). Regelmäßige Tätigkeit als „philosophischer Seelsorger“ an einem Spital bei Zürich. Homepage: www.lebenskunst-philosophie.de

NUR DIE ARBEIT AN SICH SELBST SORGT
DAFÜR, AUCH ETHISCHEN ANSPRÜCHEN
GENÜGEN ZU KÖNNEN



Erfolg

Die Lebensarbeit umfasst darüber hinaus die Arbeit am Sinn, zunächst bezogen auf die Arbeit selbst. Wenn Sinn Zusammenhang ist, dann geht es hier darum, Zusammenhänge der eigenen Arbeit, jeder Arbeit, in größerem Rahmen zu sehen und danach zu fragen, ob und gegebenenfalls welche Bedeutsamkeit ihr zukommt, in einem Haus, in einer Institution, in der Gesellschaft. In Zeiten der Muße, so genannten „Auszeiten“, sabbaticals, lässt sich dies besser erkunden als inmitten der alltäglichen Anforderungen. In Frage stehen in erster Linie Zusammenhänge des Wofür und des „Um zu“: um auf ein Ziel, einen Zweck hin arbeiten zu können, etwa um Verhältnisse zu verändern und zu verbessern, sich und anderen zu helfen.

Ins Blickfeld rückt daher auch die Muße als Arbeit, wengleich der bloße Begriff schon als kurios erscheinen kann. Für moderne Menschen wird es zu einer eigenen Aufgabe, sich vorsätzlich mit dieser Haltung zu befassen, mit der neue Perspektiven zu gewinnen sind: Arbeit ist keineswegs nur ein Tun, sondern ebenso ein Lassen, nicht nur Aktivität, sondern auch Passivität, die in moderner Zeit jedoch vernachlässigt worden ist, sodass der Einzelne nicht mehr zur Besinnung kommt und Zusammenhänge nicht mehr zu sehen vermag. Die Kultur der Moderne legitimiert allein den Aktivismus, ein Handeln um des Handelns willen. Aber es erscheint sinnvoll, sich versuchsweise auch auf einen gelegentlichen Passivismus einzulassen, und sei es nur für eine Stunde oder Viertelstunde jeden Tag; nicht um den Aktivismus abzulösen, sondern um ihn auszubalancieren. Diese Zeiten der Muße werden zu Zeiten des Nachdenkens über den Sinn der Erfahrungen des Tages wie auch „den Sinn“ weit darüber hinaus. Es ist gerade dieses Denken, das als unerschöpfliche Ressource des Überdenkens, Nachdenkens, Andersdenkens, Neudenkens bei der Orientierung des Lebens und auch der Arbeit im engeren Sinne behilflich ist.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Arbeit im engeren Sinne auf diese Weise in Bezug zum gesamten eigenen Leben gesetzt und als Teil der umfassenderen Lebensarbeit verstanden werden kann. Denn was wäre, wenn die Ressourcen für die Arbeit nicht mehr zur Verfügung stünden? Diese Ressourcen werden nur durch die Arbeiten im weiteren Sinne geschaffen, die daher nicht missachtet werden sollten.

Nur die Arbeit an sich selbst sorgt dafür, auch ethischen Ansprüchen genügen zu können, etwa der Frage nach Gerechtigkeit. Gerechtigkeit ist nicht nur ein Grundproblem des Zusammenlebens in Gesellschaft mit anderen, sondern auch schon in der inneren Gesellschaft mit sich selbst. Aber was kann mit einer Gerechtigkeit gegenüber sich selbst gemeint sein? Auf jeden Fall ist sie nicht zu verwechseln mit „Selbstgerechtigkeit“, die davon ausgeht, dass wir allein im Recht sind und in allen Dingen richtig liegen, während andere notorisch Unrecht haben und mit erstaunlicher Hartnäckigkeit immer falsch liegen. Fragen wären an uns selbst zu richten: Ist es gerecht, wie ich mit meinem Körper umgehe, nicht nur insgesamt, sondern auch in Bezug auf seine zahllosen einzelnen und kleinsten Bestandteile? Ist es gerecht, Gefühle, oder genauer: dieses oder jenes Gefühl zu unterdrücken? Ist es gerecht, das Denken insgesamt oder genauer: diesen oder jenen Gedanken zu missachten? Ist das Verhältnis zwischen Körper, Seele und Geist auf gerechte Weise austariert? Das ist bedeutsam, denn jede Ungerechtigkeit, die von einer Seite in uns als solche empfunden wird, ist in der Lage, die Gesamtheit des Selbst in Frage zu stellen.

Uns um Gerechtigkeit im Umgang mit uns selbst zu bemühen, trägt dazu bei, eine neue Sensibilität und ein Gespür für Gerechtigkeit überhaupt, also einen „Gerechtigkeitssinn“ zu entwickeln. Einmal gewonnen, lässt er sich auf den Umgang mit anderen und auf die Verhältnisse in der Gesellschaft beziehen. Vielleicht gelingt auf diese Weise endlich, was sehr schwierig zu sein scheint: Unseren eigenen Beitrag zur Gerechtigkeit in der Gesellschaft besser zu sehen, statt uns unentwegt nur ungerecht behandelt zu fühlen.

Jüngste Buchpublikationen: Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2004.

Neu im Juli 2005: Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M.