



# Zweckfrei

# offen neu

## Wie Raum für echte Visionen entsteht

Wir geraten heutzutage schnell unter Druck. Ein guter Schutz vor Überforderung ist die Klärung unserer Prioritäten, immer und immer wieder. Zu einem ausgewogenen Leben gehören regelmäßige Phasen der Entspannung und Muße.

Wie wir dies umsetzen und welche Bedeutung sie für ein gelingendes Leben und für das Weiterbestehen unserer Spezies und dieses Planeten haben, davon handelt dieser Beitrag.

**TEXT:** Sylvia Wetzel

**ILLUSTRATION:** Harriet Lee-Merrion

**W**as ist Arbeit? Was ist Muße? Eine einfache und klare Definition stammt von meiner Lieblingsphilosophin Hannah Arendt. Sie sagt sinngemäß: „Arbeit ist notwendig, nützlich und sinnvoll, und Muße ist zweckfreie Zeit, Zeit frei von äußeren und inneren Zwängen.“ In ihrem Klassiker „Vita activa“ beschreibt sie drei Bereiche des aktiven und zwei Bereiche des kontemplativen Lebens. Sie waren in der griechischen Antike und im christlichen Mittelalter und noch bis weit in die Neuzeit Anliegen und Aufgabe von fünf (!) unterschiedlichen Personen.

Zum aktiven Leben gehören Lebensunterhalt, Kultur und Politik, und darum kümmerten sich Sklaven und Frauen, Handwerker, Künstler und Politiker. Zum kontemplativen Leben gehört die Fähigkeit, selber zu denken und das Denken zu überschreiten, und dem widmeten sich Philosophen und religiöse Leute. Wenn wir in allen fünf Bereichen mitmischen wollen, sind wir schnell im Stress.

Die Arbeit für den Lebensunterhalt ist notwendig. Meist haben wir auch noch Kinder und Eltern, Verwandte und Freunde. Das alles ist notwendig, aber nicht spezifisch menschlich, denn um Nahrung, Nest und Brut kümmern sich auch die Tiere. Die Gestaltung der gemeinsamen Welt ist nicht notwendig zum Überleben, aber nützlich und – spezifisch menschlich, und oft auch sehr, sehr schön. Menschen bauen Paläste und Tempel, Wohnhäuser, Rathäuser und Theater, sie verhandeln über Konflikte und entwickeln Kultur. Sie treiben Handel und Wirtschaft und erfinden Recht und Kunst, Wissenschaft und Religion.

## Neue Visionen von Zusammenleben

In der antiken Polis erfand der *Homo politicus* die Demokratie als das „Gespräch mit Menschen im Plural über die gemeinsame Welt“ (Arendt). Das waren Quantensprünge von der Stammesgesellschaft, die über Blutsbande, Hierarchie und Sitten zusammengehalten wurde und immer noch vielerorts wird, zu einer potenziell kosmopolitischen Kooperation von Menschen aus unterschiedlichen Sippen und Stämmen. Es ist nicht so einfach, diese großartige Vision umzusetzen, vor allem in Umbruchzeiten, in denen viele lieber mit ihren eigenen Leuten in einer Art Stammesmodus leben wollen, als Nation oder Partei, als Konfession oder Sekte usw. Gerade in solchen Zeiten brauchen wir Menschen, die neue Visionen von Zusammenleben erfinden, vorleben und vermitteln können.

Auch wenn wir uns für ein primär aktives Leben entschieden haben, brauchen wir nicht nur Phasen der Entspannung, sondern auch der Muße. Zumindest dann, wenn wir in Wirtschaft, Wissenschaft und Politik, in Kultur und Religion neue Antworten finden wollen auf die Herausforderungen des globalisierten Lebens. Wenn wir in unserem Arbeitsbereich neue kreative Wege gehen wollen, müssen wir aus dem Bekannten aussteigen können. Und dazu brauchen wir Zeit und Freiräume, denn unter Druck denken und tun wir immer dasselbe, immer mehr vom selben. Zum Selberdenken und zur Einsicht in die Grenzen des Denkens, unserer Vorstellungen und Methoden brauchen wir Muße, zweckfreie Zeit, frei von äußeren und inneren Zwängen. Nur wenn wir „nicht müssen“, können unsere Gedanken und Imaginationskräfte neue Wege suchen und finden. Zum Selberdenken müssen wir Spannungen aushalten und eine Sache von möglichst mehreren Seiten betrachten können.

Die Ausrichtung auf ein bekanntes klares Ziel ist eine wunderbare Fähigkeit. Sie erlaubt uns ein befriedigendes und oft erfolgreiches aktives Leben in bekannten Bahnen und Rollen und fördert unsere Selbstwirksamkeit. Für ein kluges Umgehen mit den großen Herausforderungen unseres globalisierten Lebens brauchen wir aber mehr, nämlich Neugier und eine offene, unvoreingenommene Haltung. Sind wir primär den aktiven Modus gewohnt, tauchen in freien Zeiten nicht gleich Inspiration, neue Visionen und Flow-Zustände auf, sondern vor allem alte Muster, unsere inneren Zwänge. Wer das nicht aushalten mag, wechselt schnell wieder in den aktiven Modus und bewegt sich im Bekannten. Nach Hannah Arendt lernen wir selber denken oder philosophieren, wenn wir so über etwas nachdenken, als ob noch nie jemand darüber nachgedacht hätte.

## Herausforderungen in Auszeiten

Wenn wir uns Auszeiten nehmen, sind wir zwar für ein paar Stunden, Tage oder Wochen frei von *äußeren* Zwängen, aber meist konfrontiert mit *inneren* Zwängen: Gewohnheiten und Besserwisserei, Arroganz und Unruhe, Unsicherheit, Ängsten, Ärger usw. All das lenkt unser Denken in altbekannte Bahnen. Mein Weg zum Entdecken innerer Zwänge ist seit 40 Jahren eine Mischung aus Psychotherapie und buddhistischer Meditation: Beruhigung durch stilles Sitzen oder Gehen und meditatives Nachdenken über schwierige Erfahrungen. Mit ihrer Hilfe lerne ich Körperspannungen, festgefahrene Ansichten und Meinungen, reaktive Emotionen und Verhaltensmuster spüren und mit freundlicher Achtsamkeit zuzulassen. Wenn ich mich immer wieder entspanne, habe ich den Raum, sie nicht zu ernst zu nehmen und nicht festzuhalten, sie lockern sich mit der Zeit von alleine.

Einsicht in innere Zwänge entsteht nicht durch viele Fortbildungen, kluge Lektüre und komplizierte Techniken, sondern durch regelmäßiges Üben mit einfachen Methoden. Im Spiegel der Übung entdecken wir mit der Zeit, wie wir ticken, und finden ein günstiges Setting, das unsere Schwächen verringert und unsere Stärken fördert. Wenn wir mit dem regelmäßigen Üben vertraut sind, fällt es uns leichter, auch bei der Arbeit zwei, drei Mal am Tag für fünf oder zehn Minuten innezuhalten und bewusst zu atmen oder achtsam ein paar Schritte zu gehen. Dann spüren wir immer klarer, was wir wann und wie tun oder besser lassen sollten.

Innehalten fällt uns leichter, wenn wir regelmäßig Dinge tun, bei denen sich eine Beschleunigung nicht lohnt, wie Hobbys und Handwerk, Singen und einfache Tätigkeiten. Sind wir vertraut mit einem Tun, müssen wir nicht mehr nachdenken und entdecken so das tiefe Vertrauen auf eine uns innewohnende Intelligenz, die uns wohlgesonnen ist und die unser Handeln leitet. Wir sind dann „im Fluss“, und alles geht mühelos und von selbst.

## Prioritäten setzen

Für ein konstruktives Umgehen mit Herausforderungen und unterschiedlichen Menschen brauchen wir die Fähigkeit, immer wieder innezuhalten und aus dem eingefahrenen Blick hervorzutreten. Entspannungsverfahren und Meditationstechniken können uns dabei sehr unterstützen. Wir brauchen auch regelmäßige Auszeiten, in denen wir „nichts müssen“. Sonst bleiben wir im reaktiven Leistungsmodus oder instrumentalisieren entspannte Zustände und leisten aus Gewohnheit rund um die Uhr sinnlos vor uns hin, ohne

unsere Vorgaben und unser Tun wirklich hinterfragen zu können.

Wenn wir allerdings mit den Herausforderungen der Globalisierung konstruktiv umgehen wollen, brauchen wir auch neue Ideen. Wir müssen fähig sein, die Kommunikation und Kooperation von Menschen im Hinblick auf die gemeinsame Welt zu verstehen und zu fördern, und das gelingt nur mit Offenheit und Freiräumen. Erst dann können wir im Gespräch mit „Menschen im Plural“ neue Wege finden und gehen und – dafür werben, höflich und freundlich und mit Zuversicht.

Die Ursachen vieler Probleme – Umweltverschmutzung und Klimaerwärmung, schlechte Arbeitsbedingungen und die Schere zwischen Arm und Reich, Kriege und Zerstörung der Artenvielfalt usw. – liegen weit in der Vergangenheit, wir können daher nicht erwarten, dass es schnelle Lösungen gibt. Es braucht entspannte und zuversichtliche Menschen, die Zeit haben und im Betrieb und in der Politik mit allen Seiten reden wollen und können. Ansonsten fallen wir zurück auf alte und älteste Muster. Wir füllen dann alten Wein in neue Schläuche, und das nützt niemandem, auch wenn der neue Schlauch „Achtsamkeit“ oder „Meditation“, „Flow“

oder „reine Präsenz“ heißt. Gut gemeint ist leider nicht immer gut gemacht. Auch spirituelle Methoden lassen sich instrumentalisieren. Wenn wir ein sinnvolles Leben führen und diesen wunderschönen Planeten retten wollen, sollten wir in aller Ruhe unsere Prioritäten klären, denn Freiräume, Bewusstheit und Unvoreingenommenheit können Inspiration für ein kooperatives Miteinander und für neue Lösungsansätze schenken.

**Sylvia Wetzel** ist buddhistische Meditationslehrerin und Autorin sowie Mitbegründerin und Vorsitzende der Buddhistischen Akademie Berlin Brandenburg.

[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

**Literatur** Sylvia Wetzel, Luise Reddemann: *Mögen alle Wesen glücklich sein, Mitgefühl und Gerechtigkeit neu entdecken*, Patmos Verlag; Sylvia Wetzel: *Mut zur Muße, Sich Zeit gönnen für das Wesentliche*, Sorpio Verlag



Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr arbeitet mit einem qualifizierten internationalen Dozententeam und renommierten Kooperationspartnern



Jörg Meibert



Petra Meibert



Johannes Michalak

**19. – 22. Oktober 2017 Achtsamkeits- und Mitgefühlsretreat im Schweigen** mit Lot Heijke und Jörg Meibert, Kardinal-Hengsbach Haus, Essen

**10. – 12. November 2017 Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen** Einführung in die Breathworks Methode für MBSR-/MBCT-LehrerInnen mit der Begründerin Vidyamala Burch

**23. – 26. November 2017 MBCT-LehrerInnen Ausbildung** (bisher einzigartig in Deutschland) in Zusammenarbeit mit dem Oxford Mindfulness Centre (OMC)

- Weiterbildung zum/zur zertifizierten MBSR-LehrerIn ab Frühjahr 2018 im Ruhrgebiet sowie ab Mai 2018 in Wiesloch (Nähe Heidelberg)
- MBCT-Aufbaumodul für MBSR-LehrerInnen September 2017 in Wien und Januar 2018 in Essen
- Vertiefungsangebote für MBSR-/MBCT-LehrerInnen-MBSR & MBCT 8-Wochen Kurse
- Inhouse-Fortbildungen zu Achtsamkeit

Fragen zu unseren Angeboten beantworten wir auch gerne persönlich. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team vom Achtsamkeitsinstitut Ruhr

**Achtsamkeitsinstitut Ruhr**

Meibert & Michalak · Laurastraße 87  
45289 Essen · Tel.: 0201 – 59 808 068  
[www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)