

KOPFSACHE



Ich zuerst?

In Ausgabe 2/23 haben wir einen Artikel zur fehlenden Verbindlichkeit in unserer Gesellschaft veröffentlicht. In diese Richtung geht auch das Buch des Philosophen Jan Skudlarek, der die zunehmende Individualisierung und deren Folgen für unsere Gemeinschaft erkundet. Skudlarek schreibt kurzweilig und mit Humor, man muss kein philosophisches Vorwissen mitbringen. Er ermahnt dazu, Freiheitsliebe nicht mit Egoismus gleichzusetzen. Das Cover mit dem Korb voll Klopapier lässt uns an eine Zeit denken, wo bei vielen der Leitsatz „Ich zuerst!“

Handlungsmaxime war. Wenn wir aufgefordert werden, uns einzuschränken, neigen wir zum ungefilterten Zurückbeißen – dieses Phänomen ist nicht neu, wie auch Beispiele aus der Vergangenheit zeigen. Das Buch kommt zur richtigen Zeit, ohne unangenehm belehrend zu wirken. Wichtigste Zitate: *„Wir sind freie Menschen. Wir können handeln. Nur sind wir weder allein auf der Welt noch betrifft unser Handeln einzig uns. Der springende Punkt ist: Was wir tun, betrifft andere. Andere von denen wir abhängig sind. Mitmenschen, für die wir Verantwortung tragen.“* Und: *„Wessen Freiheit so fragil ist, dass sie beispielsweise durch eine FFP2-Maske, eine Impfung oder durch ein Böllerverbot zerstört werden kann – dessen Freiheit war von vornherein nichts wert.“*

Simone Scheinert ◀

► Jan Skudlarek: Wenn jeder an sich denkt, ist NICHT an alle gedacht. Streitschrift für ein neues Wir. Tropen, Stuttgart 2023 | 22,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Die Eieruhr

Eine Klientin hat das Gefühl, dass ihr die Zeit zwischen den Fingern verrinnt. „Irgendwie habe ich den Eindruck, dass mir die Zeit davonläuft, besonders für die Dinge im Leben, die ich unbedingt noch machen möchte. Und je älter ich werde, desto schneller scheint die Zeit zu verfliegen.“ Ich greife zu einer Eieruhr, die immer bei mir auf dem Besprechungstisch steht. Ich drehe die Uhr um und lade die Klientin ein, den Sand zu beobachten. Am Anfang rinnt er fast unmerklich, aber je mehr oben abgeflossen ist, umso schneller scheint der Sand durchzusacken. „So ist das auch mit unserem Zeiterleben. Je weniger oben heraus noch bleibt, umso schneller erleben wir das Verrinnen der Zeit. Und wenn wir dann noch Dinge tun, die wir sowieso gewohnt sind zu tun, nichts Neues für uns entdecken, dann schauen wir nur dem Rinnsal des Lebens zu. Haben Sie eine Idee, wie Sie Ihrer Zeit mehr Leben schenken können?“

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



© Carmen Yaamin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Garten der Lüste

Das Akronym V.U.C.A. beschreibt, wie flüchtig (volatile) unsicher (uncertain), komplex (complex) und mehrdeutig (ambiguous) unsere Lebensrealität geworden ist. Wir stolpern ohne Unterlass von einer Krise in die nächste, fühlen uns ohnmächtig und wenig selbstwirksam. V.U.C.A. macht wuschig und raubt Energie.

Ermächtigung und Entfaltungsspielraum bietet mir ein Mikro-Kosmos, der mich zur Besinnung bringt. Öffne ich das alte, schmiedeeiserne Türchen zu Parzelle 30, betrete ich das Paradies. Ich staune, wie schön bunt sich das Weinlaub färbt und lausche dem schweren Ploppen der reifen Äpfel auf der weichen Wiese. In meiner kleinen Oase finde ich Stabilität, Schönheit und Sicherheit. Während ich zwischen Zucchini und Rosmarin dem rebellischen Schachtelhalm beikomme, schrumpft das große Durcheinander da draußen auf Erbsengröße zusammen. Mein Zaun wird von Efeu und Rosen umrankt und sichert mich vor der grenzenlosen Welt. Ich bin jetzt im Garten – alles andere kann warten.

Das Wort Garten stammt etymologisch aus dem Germanischen „Ghortos“ und referenziert auf den ursprünglichen Sinn – den Schutz vor wilden Tieren. Geht es da draußen besonders bedrohlich zu, flüchte ich in mein Gehege. Ich tauche ein in meine kleine, heile Welt und fange an zu graben, zu pflanzen und zu ernten. Aufgestauter Ärger und Frust wird weggeharkt – Geranien, Grünkohl und Geißblatt geben Geborgenheit. Sie wollen das mal probieren? Starten Sie doch einfach mit einem Samentütchen und einem tönerenen Klassiker: Dem Kresse-Igel. Sie werden staunen, wie glücklich das macht.

www.karin-kiesele.de