

Andreas Eisele

Seele & Zeit ...
für eine gesunde Reifung

Andreas Eisele

Seele & Zeit ...

für eine gesunde Reifung

© 2017 Andreas Eisele
www.andreas-eisele.de
Alle Rechte vorbehalten

Verlag tredition GmbH, Hamburg
www.tredition.de
Umschlaggestaltung: Andreas Eisele

Printed in Germany
ISBN 978-3-7439-4384-1 (Taschenbuch)
ISBN 978-3-7439-4385-8 (Gebundene Ausgabe)
ISBN 978-3-7439-4386-5 (E-Book)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Meinen Eltern

und allen Menschen, die mich durch meinen „Burnout“
begleitet haben,

gewidmet.

Inhalt

Anstelle eines Titels	9
Langsamkeit als (seelischer) Wert	11
Seelenweg/e	19
Die Vorfahren unserer Seele	33
Träume: Schlüssel zur Seele	51
Die Seele – Zeit für eine gesunde Reifung	59
Erkenntnisse für ein gesundes Seelenleben	75
Anstelle eines Schlusswortes	83
Literaturempfehlungen	87
Seelischer Zauberwürfel	89
Bilder der Seele	95

Anstelle eines Titels ...

oder: „(Passende) Titel sagen mehr als tausend Worte!“

Meine Seele fährt nicht Daimler

„Burnout“ uff schwäbisch

Wie „digitalisiert“ man ein Seelenleben?

„No et hudla (hetzen), wenn's ans schderba gohd!“

Freie schwäbische Übersetzung von Psalm 90, Vers 12:

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.“

Das rechte Maß in der Überflusgesellschaft

Die Seele wächst in ihrer Geschwindigkeit

Langsamkeit als (seelischer) Wert

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Gandhi

Wieso schreibe ich dieses Buch? Reduziert könnte eine Antwort lauten: Ich folge dem Prolog der Regel des hl. Benedikt. „[...] neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters (göttliche Weisheit, Seele, innere Stimme ...) willig an und erfülle ihn durch die Tat!“ Durch das Schreiben verarbeite ich die Erfahrungen eines in 2011 erlebten „Burnout“ und gebe dem Leser – so hoffe ich – die eine oder andere hilfreiche Erkenntnis für sein Leben weiter. Das Buch soll auch Menschen wieder Mut geben, die aktuell einen „Burnout“ durchleben beziehungsweise Menschen in einer solchen Situation begleiten. Diese schwierige und lebensbedrohliche Krise ist überwindbar. Schließlich machte mir mein „Burnout“ bewusst, welche untergeordnete kulturelle Rolle ein gesundes Seelenleben im 21. Jahrhundert spielt. Hier sehe ich ein vergleichsweise großes – in der Öffentlichkeit bisher wenig beachtetes – gesellschaftliches Entwicklungspotenzial.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf die vollständige Beschreibung eines „Burnout“. Ich verwende den Begriff bewusst in Anführungszeichen. Die Medizin diagnostiziert unter diesem Oberbegriff zahlreiche Symptome, wie beispielsweise Panikstörungen oder depressive Episoden. Inzwischen gibt es zahlreiche fundierte Literatur als Unterstützung zur Bewältigung dieser körperlich-seelischen Erschöpfung. Auch ist dem Autor klar, dass einzelne Inhalte in den Kapiteln lediglich angerissen sind. Anstelle der Abhandlung eines „Burnout“ von „B bis T“ greift das Buch wesentlich erscheinende Erkenntnisse gezielt auf. Als Impulse zum Nachdenken – für einen gesünderen und achtsameren Umgang mit unserem Seelenleben!

Da ich Probleme eher verstandesorientiert löse, kaufte ich in meiner intensivsten Erschöpfungsphase das Buch „Burn-out – Wenn die Maske zerbricht“ von Manfred Nelting. Allerdings musste ich mich regelrecht aus meiner Wohnung auf den Weg zur Buchhandlung zwingen – aus sozialem Angst- und körperlichem Schwächegefühl. Bei diesem Alltagsbeispiel möchte ich ergänzen: Jeder „Burnout“ nimmt seinen persönlichen Verlauf. In einer Selbsthilfegruppe lernte ich Betroffene kennen, die sich teilweise über Wochen in ihrer abgedunkelten Wohnung aufhielten. Selbst Tageslicht stellte ein unerträglicher Reiz für das Nervensystem dar. Andere stiegen relativ zeitnah wieder ins Berufsleben ein, um nach vergleichsweise kurzer Zeit zum zweiten Mal völlig erschöpft arbeitsunfähig zu sein. Über mehrere Jahrzehnte erlernte Denk- und Verhaltensweisen lassen sich nicht in ein paar Wochen „neu“ lernen.

Der Gedanke, dieses Buch zu schreiben, existierte schon länger. In den ersten Tagen meiner vollständigen körperlich-seelischen Erschöpfung sagte ich immer wieder: „Darüber könnte man ein Buch schreiben.“ Gemeint waren damit vor allem die Erlebnisse am damaligen Arbeitsplatz – welche teils an Szenen eines Kinofilms erinnerten. Nachdem ich mit dem Schreiben bewusst gewartet habe, beschäftigt sich das Buch vielmehr mit einem gesunden Seelenleben und was wir hierzu beitragen können. Rückblickend stellt der Autor fest: Die Situation an jenem Arbeitsplatz hielt den passenden Spiegel vor, welcher seiner persönlichen Entwicklung förderlich war. Oder wie Albert Einstein erkannte: „Alles beginnt bei mir. Ich bin viel mehr Ursache, als ich glaube.“

Im Lauf der Verarbeitung meines „Burnout“ sammelte ich einige „besondere“ Erkenntnisse als Titel-Versionen (siehe Kapitel „Anstelle eines Titels ...“). Folgende Gedanken mögen maximal einen Funken mehr Licht in das Dunkel der Seele, in das kollektive Unbewusste und die Natur des Lebendigen in uns bringen – doch: Worauf wir unsere Energie, Zeit und Beschäftigung konzentrieren, da findet Wachstum statt!

Meine Seele fährt nicht Daimler

Die Entwicklung des Kraftfahrzeugs mit Verbrennungsmotor „beschleunigte“ das menschliche Zusammenleben. Heute gelten Automobile als Statussymbole – die Automobilindustrie als ein volkswirtschaftliches Schwergewicht. Wie Gottlieb Daimler

wurde der Autor in der „Daimlerstadt“ Schorndorf geboren. Mit dem Wortspiel „Meine Seele fährt nicht Daimler“ soll ein notwendiger Aufholbedarf zum Ausdruck gebracht werden – hin zu mehr Offenheit, Transparenz und Akzeptanz für psychologische Themen in unserer Gesellschaft. Volkswirtschaftlich betrachtet „reduziert“ ein gesundes Seelenleben körperliche Erkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck ...), innere Kündigung am Arbeitsplatz (ca. 20 % der deutschen Arbeitnehmer laut iga.Report 2016) und Leistungsminderung auf Grund von Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft (ca. 40 % Scheidungsquote bei deutschen Ehen laut statista 2015).

„Burnout“ uff schwäbisch

Die im Buch eingestreuten schwäbischen „Wortsplitter“ spiegeln die Wurzeln des Autors wider. Sie stehen beispielhaft für den Ursprung der Seele in Form von Heimatverbundenheit, Dialekt und regionaltypischen Verhaltensweisen. So war es beispielsweise im schwäbischen Württemberg bis ins 20. Jahrhundert verpönt, an einem Werktag einfach nur spazieren zu gehen. Als „Trick“ konnte man sich dabei ein Arbeitsgerät (Hacke, Heugabel ...) schultern – schon sah es so aus, als würde man zur Feldarbeit gehen. Bei einem Ausflug in Österreich erinnerte mich vor kurzem ein schwäbischer Landsmann an die Heimat: „So viel wie mein Nachbar arbeitet – das schaffe ich noch nach Feierabend!“

Wie „digitalisiert“ man ein Seelenleben?

Unsere Gesellschaft investiert aktuell gezielt in Digitalisierung, welche zahlreiche Lebensbereiche neu gestaltet. Unabhängig der Vorzüge dieser Entwicklung – welche ich selbst schätze und die mir das vergleichsweise einfache Schreiben dieses Buches ermöglicht – stellt sich die Frage, wieso nicht entsprechend angemessene Ressourcen für ein gesundes Seelenleben in Wirtschaft, Bildung und Öffentlichkeit investiert werden? Oder löst eine Digitalisierung seelische Herausforderungen in absehbarer Zeit mittels der Signalzustände „0 und 1“?

„No et hudla (hetzen), wenn´s ans schderba gohd!“

Die – zugegebener Maßen – derb-schwäbische Übersetzung von Psalm 90, Vers 12 soll wachrütteln: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Oder zeitgemäß für den mitteleuropäischen Alltag: Das Leben ist keine Rennstrecke zwischen Geburt und Tod! Gestärktes Bewusstsein für diese natürliche Gegebenheit mag mit das größte Geschenk meines „Burnout“ sein. Heute erkenne ich vergleichsweise zuverlässig, wann ich aus meinem inneren Gleichgewicht gerate oder etwas nicht in mein Leben gehört. Ich versuche – soweit es die Situation zulässt – meine tägliche Arbeit sowie Begegnungen mit Menschen achtsam auszuführen. Anstelle einer Zeitersparnis schenkt diese Achtsamkeit mit zunehmender Übung lebenswerte, lebensbejahende Glücksmomente. Christoph Well beschreibt in der BR-Sendung „Gipfeltreffen“, wie er seinen Tag

beschließt: Je nach Tagesverlauf malt er in entsprechender Farbe und Größe einen Punkt auf „a Bladl“ Papier seiner Staffelei – eine Idee hin zu einem bewussteren (er-)Leben.

Das rechte Maß in der Überflussgesellschaft

Maßloser Konsum stellt in unserer Gesellschaft ein Versuch dar, verloren gegangenes seelisches Gleichgewicht auszubalancieren. Oftmals versprechen neue Produkte oder Dienstleistungen eine Zeitersparnis – mit der Konsequenz, dass freiwerdende Zeit mit weiteren (Konsum-)Aktivitäten ausgefüllt wird; nur um den Zustand des „Nichts-Tun“ zu vermeiden. Erlauben wir uns dagegen dieses mutige Innehalten, können unter Umständen seelischer Schmerz und unverarbeitete Emotionen ins Bewusstsein aufsteigen. Wenn wir uns mit diesen Botschaften auseinandersetzen (siehe folgende Kapitel), kommen wir mit der Zeit in unser seelisches Gleichgewicht. In diesem Zustand sagt unsere innere Stimme deutlich, wann unser „Konsum“ das rechte Maß erreicht hat. Beim Schreiben dieser Zeilen fällt mir ein länger zurückliegendes Erlebnis ein:

Meine damalige über 80-jährige Nachbarin bat mich, auf ihre Dachterrasse zu schauen. Aus Kostengründen hatte der Vermieter nach einer Sanierung auf einen Plattenbelag verzichtet. Die offene Bitumenabdichtung bildete bei sommerlicher Hitze eine klebrige Masse – an dieser klebte ein Schuhabsatz meiner Nachbarin. Beim anschließenden Verlassen ihrer Wohnung streifte mein Blick zufällig ihr Schuhregal. Dort entdeckte ich ein neuwertiges, gleiches Paar der beschädigten Schuhe. Als ich meine