

Vortrag von Meena Knierim im Rahmen des Projekts „Würde steht nicht im Konjunktiv“ des Allerhandvereins Qualitz am 20.11.2015

Herzlich willkommen zum

Vortrag und Experimentierfeld **Fülle, Mangel und Vertrauen**

Wie ich sehe, sind einige schon anhand der Bilder in ein Gespräch gekommen. Diese Bilder sind keine Orakel und zeigen auch keine realen Personen oder Summen an, sondern verdeutlichen Ängste, Gefühle und Folgen von Mangel und Fülle, Gebefreudigkeit und Vertrauen. Ich hoffe es ist mir damit gelungen, Euch ein wenig auf unser heutiges Thema einzustimmen, denn es geht, wie angekündigt auch um eigenes Experimentieren. Ich wünsche mir also eine rege Beteiligung und bitte Euch gleichzeitig Euch nur so weit einzubringen, wie es sich gut anfühlt und Freude macht. Wir wissen ja: Geld ist ein sehr persönliches Thema und wir wollen nicht, dass dabei die Freude oder gar Freundschaft aufhört. Deshalb ist auch nach dem Abend eine gewisse Diskretion gegenüber persönlichen Beiträgen wichtig.

Kurz zum Ablauf: Wir werden jetzt ca. 1 Stunde in der großen Runde zusammen sein. Während des Vortrags gibt es auch etwas zum Ausprobieren und zum Beteiligen. Bitte verlasst den Raum während dieser Zeit nur, wenn es wichtig oder dringend ist. Nach dieser Stunde teilen wir uns in Arbeitsgruppen auf. Diese bestimmen selbst, ob sie davor oder danach Pause machen wollen Die Toilette befindet sich durch die Küche auf der linken Seite. Für Fragen nach Getränken oder bei Problemen könnt ihr Euch an Marlis und Mathilde wenden. Die Mobiltelefone bitte ich nach unserer Veranstaltung wieder einzuschalten.

So, und nun freue ich mich, dass ich hier den Raum und die Zeit habe dieses Thema, bzw. diese Themen, mit Euch und Ihnen zu erforschen. Zuerst möchte ich dem Allerhandverein danken, der – ganz am Puls der Zeit, wie ich meine – das Thema Würde in den Blick genommen hat. So habe ich endlich den Anstoß bekommen mein Wissen und meine Erfahrung dazu zusammenzufassen und hier zur Diskussion zu stellen. Dabei wird es an diesem Abend nicht darum gehen mehr Geld zu bekommen oder ein besseres Zeitmanagement zu etablieren. Hierzu gibt es bereits ausreichend Trainings und Bücher. Auch beschäftigen wir uns nicht mit den Herrschafts- und Machtinteressen, die im Bezug auf Geld selbstverständlich eine große Rolle spielen und auch spannend zu besprechen wären. Stattdessen möchte ich mit Euch und Ihnen untersuchen, wann und wie uns ganz persönlich und alltäglich das Gefühl zu wenig Zeit oder Geld zu haben

davon abhält so zu leben, wie wir es gerne würden und wie wir mit dieser Problematik besser, vielleicht würdevoller umgehen könnten.

Mich selbst kennen die meisten ja bereits. Ich bin Meena Knierim, übe seit sehr langer Zeit Meditation und Qigong, unterrichte beides und habe ansonsten eine Praxis für Psychotherapie, Beratung und Entspannung in Baumgarten.

Wie sicher viele der Anwesenden, kenne ich einige der großen und reichen Theorien des Christentums und auch anderer Religionen zum Thema Vertrauen und von Gott bzw. dem Leben (oder Universum oder wie auch immer wir es nennen wollen) versorgt sein. Als Meditierende habe ich häufig große Fülle und bedingungsloses Vertrauen erlebt.

Wie sicher auch viele der Anwesenden erlebe ich in meinem eigenen Alltag und bei den Menschen, die in meine Praxis kommen, trotzdem immer wieder, wie stark das Leben vom Mangel und dem Wunsch nach mehr bestimmt wird. Typisch dafür sind folgende Sätze:

Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich...

Wenn Geld keine Rolle spielen würde, ja dann

Und an diesem Punkt zeigt sich – lustiger Weise sogar sprachlich – die Verbindung zwischen Mangel und unserem Würdethema deutlich.

Das ganze gipfelt in dem Satz: „Ich bin eigentlich ganz anders, aber ich habe ja keine Zeit dazu.“

Wir haben im wunderbaren Einstiegsvortrag von Uta Rüchel im September gehört, dass Kant meinte, dass alles entweder einen Preis oder eine Würde habe. (Dieser Vortrag liegt übrigens als Kopie aus und kann auch im Internet nachgelesen werden.)

Daraus könnte ich folgern, dass in dem Moment, in dem ich mein einmaliges und unverwechselbares Sein - und damit vielleicht auch meine Bestimmung, die ich hier auf der Erde haben könnte - , einem realen oder vermeintlichen Diktat des Preises bzw. des Geldes unterwerfe, meine Würde in Gefahr gerät.

Oder hat Kant doch unrecht und es stimmt, dass jeder einen Preis hat und es geht nur darum, dessen Höhe heraus zu bekommen?

Wollen wir diese Fragen einmal offen halten....

Ich will nun theoretisch ausleuchten, wie dieses drängende und oft alltägliche Gefühl von Mangel entsteht und was es aufrecht erhält. Warum scheint fast allen von uns fast täglich Zeit oder Geld oder beides zu fehlen?

Mir erscheinen dabei drei Aspekte interessant und ich möchte sie nacheinander genauer betrachten:

1. Unsere uralten, menscheitsgeschichtlichen Prägungen und Instinkte - hier geht es um den tiefen Ursprung der Mangelgefühle
2. Unser persönliches, familiäres Erbe
3. Unsere aktuellen gesellschaftlichen Glaubenssätze

Beginnen wir also einmal in ganz frühen Zeiten: Wenn wir uns die Entwicklungsgeschichte der Menschen ansehen, ist es durchaus verständlich, dass wir die negativen Gefühle wichtiger bewerten, als die schönen. Z.B. konnte uns die Angst dazu motivieren Vorräte für den Winter einzulagern, uns effektiv vor Tieren zu schützen oder eine Frucht nicht zu essen, auch wenn diese lecker wirkt. Einzelne und Gruppen, die sich mehr von diesen vermeintlich negativen Gefühlen leiten ließen, haben häufiger überlebt und konnten sich stärker fortpflanzen. Aus der stärkeren Gewichtung der negativen Gefühle entwickelte sich Kreativität, Durchhaltevermögen und oft auch eine engere Zusammenarbeit in der Gruppe.

Da unser Gehirn und unser **Nervensystem** sich nicht so schnell verändert, haben wir noch heute einen **Filter, der die negativen Gefühle relevanter bewertet**, als die positiven. Wie wir mit diesem Wissen sinnvoll umgehen können, werden wir später noch besprechen.

Die zweite Ebene ist das Erbe unserer persönlichen Herkunft. In Bezug auf Geld hat jede Familie und jede gesellschaftliche Gruppe tief verankerte Glaubenssätze und auch religiös geprägte Grundsätze, die sich z.B. in typischen Sprichworten und Redensarten ausdrücken. Beispielhaft für überlieferte Umgangsformen,

werden wir in einer Arbeitsgruppe erforschen, wie sich diese Redensarten auf unser Verhalten und unsere Gefühle auswirken.

Interessant ist dabei, dass es kaum Redensarten gibt, die Geld und auch Zeit als unproblematisch darstellen und zu einem entspannten Umgang einladen. Vielleicht wäre es schön derartige zu erfinden?!

Und interessant ist ebenfalls, dass viele Begriffe, mit denen wir Geldverhältnisse beschreiben und die in der Welt der Banken zentral sind, einen spirituellen Ursprung haben. Es könnte hilfreich sein zu schauen, in wieweit **Erlös und Erlösung** eine Verbindung haben. Oder wie das ist, wenn wir **Zuwendungen** erwarten oder bekommen. Weiterhin gibt es den **Verdienst bzw. das Verdienen**, das uns an die Frage des **Dienens** und die Frage, was wir **persönlich denn verdienen** erinnert. Es gibt **Schuld und Schulden, Soll und Haben** und den **Gläubiger**.

Leider sind uns diese Zusammenhänge und ihre Auswirkungen auf die Menschen bisher nur wenig erforscht.

Und dann gibt es die dritte Ebene, die der aktuellen gesellschaftlich anerkannten Glaubenssätze.

Einer dieser gesellschaftlich sehr anerkannten Sätze (denken wir nur an die Jagd nach Wirtschaftswachstum) ist: Mehr ist besser!

Beschäftigen wir uns ein wenig mit dieser Aussage, die so selbstverständlich daher kommt. Mehr ist besser!

Nehmt Euch einen Moment Zeit und lasst diesen Satz wirken.

Handzeichen: Wer findet ihn spontan richtig/wer nicht/ wer ist unentschieden.

Zuerst Begründung auf das White Board, warum das stimmt.

z.B. Mehr Auswahl, Sicherheit, Freiheit, Teilen können, mich überlegen fühlen, persönlicher Wert steigt, Unabhängigkeit von anderen, nicht bitten müssen, Genuss

Warum stimmt es nicht:

Ressourcen werden sinnlos vergeudet, eigene Klarheit leidet, Beliebigkeit, Gier, Missgunst, Einsamkeit, Orientierung am falschen Ziel, Quantität statt Qualität, innerer Stress und all seine Folgen, man zahlt einen zu hohen Preis dafür, mich schuldig fühlen, das was ich habe sichern und verteidigen müssen, Kreativität die aus Mangel entsteht fehlt, Teilen als Notwendigkeit fehlt, dauernde Getriebenheit,

Was denkst und fühlst Du jetzt dazu..... Ist dieser Satz wahr? Und wie fühlt es sich an das zu hören... **Mehr ist besser als weniger!** Wie wirkt es auf Dein Gefühl zu Dir selbst, Dein Handeln und Dein Verhältnis zu nahen und fremden Menschen?

Lynne Twist, eine Spendensammlerin für das Welthungerprojekt, hat ein Buch mit dem Titel *Die Seele des Geldes* verfasst. In diesem dokumentiert sie drei problematische gesellschaftliche Mythen.

Hier die drei Mythen, die, ihrer Meinung nach, das Mangelbewusstsein in der Welt aufrecht erhalten:

1. Es gibt nicht genug!
2. Mehr ist besser!
3. So ist es eben, man kann nichts machen!

Ich kann Euch dieses Buch nur allerwärmstens empfehlen und habe deshalb einige Exemplar mitgebracht, die für 10 € zu kaufen sind. Es zeigt wunderbar, wo und wie positive Entwicklungen möglich sind und hat meinen persönlichen Blick auf sehr viele Sachen sehr beeinflusst und erweitert. Und... es geht sehr viel um Würde im Geben und Nehmen.

Aber schauen wir uns mal an, was die Forschung zu unserem *Mehr ist besser* sagt:

Sind Menschen wirklich glücklicher und zufriedener, wenn Sie mehr haben?

Einig sind sich die Soziologen und Soziologinnen darin, dass das Empfinden von Mangel - nach der Sicherung der Existenz - nichts mehr mit realem Besitz oder Einkommen zu tun hat. Neid und Mangelgefühle entstehen immer im Vergleich mit nahen Menschen, die ein kleines bisschen mehr zu haben scheinen als wir selbst.

Selbst ein großer Lottogewinn erzeugt nur dann langfristig ein Gefühl von Zufriedenheit, wenn mit diesem ein Herzensprojekt aufgebaut werden kann. Also etwas, mit dem ich mein Sein entwickeln und meine Ideen in die Welt bringen kann - nur Konsumieren und Genießen macht auf Dauer leider doch nicht glücklich und schon gar nicht zufrieden.

Wie also befreien wir uns von Mangelgefühlen, wenn auch viel Geld und vermutlich auch ein 30 Stunden Tag nichts nutzen würden?

Zuerst können wir überprüfen, was wahr ist. Wir können uns unsere Instinkte und Glaubenssätze ansehen und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen. Dann können wir- langsam, aber beharrlich - unsere Instinkte beruhigen und die Glaubenssätze umdefinieren.

Aber wie geht das?

Wir haben hier schon ein wenig damit begonnen... z.B. haben wir uns angesehen, ob wir tatsächlich noch in unserer Existenz bedroht sind. Wir haben uns gefragt, ob mehr wirklich besser ist und ihr werdet in den Arbeitsgruppen sicher auch noch einige Dinge auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen.

Und wie beruhige ich meine Instinkte?

Wie wir schon gehört haben stammen unsere Instinkte noch aus frühen Phasen unserer Entwicklung. Wir werden also noch immer von der Angst vor Hunger, Kälte und dem todbringenden Ausschluss aus der Gruppe getrieben, auch wenn diese Gefahren längst gebannt sind. Um diesen Ängsten zu begegnen gibt es viele hilfreiche Übungen. Die wichtigsten scheinen mir die zu sein, mit denen wir uns immer wieder vor Augen führen und fühlen, dass wir von der Gesellschaft getragen und mit unserm Umfeld verbunden sind.

Die Bahnungen in unserem Gehirn sind, wie wir gesehen haben, sehr alt und entsprechend ausgetrampelt. Jedoch ist unser Gehirn gleichzeitig sehr wandelbar. Der Fachbegriff dafür ist Neuroplastizität- wer sich dafür interessiert, sei auf die wunderbaren und lesbaren Arbeiten von Gerald Hüther verwiesen. Mit Achtsamkeit, Beharrlichkeit und hilfreichen Freunden können wir im Laufe der Zeit neue Verbindungen und Wege in unserem Gehirn erschaffen. Bei Nichtbenutzung lösen sich die alten Muster nach und nach auf.

D.h. wenn ich merke, dass eine finanzielle Sorge in meinem Kopf Raum nimmt, die ich bereits als nicht wesentlich bewertet habe, dann steige ich bewusst und diszipliniert aus diesem Gedanken aus und widme mich dem Gefühl von Sicherheit, Verbundenheit, Fluss etc. Vielleicht muss ich das anfangs viele, viele Mal am Tag machen. Später, wenn im Gehirn neue Wege verankert sind, geht es fast von alleine. Ziel ist immer wieder zu erleben, wie es sich anfühlt in einer Gesellschaft oder Gemeinschaft verbunden und sicher zu sein. Denn das ist es, was uns wirklich beruhigt.

Wichtig ist dabei allerdings, sich auch entsprechend zu verhalten. Gewohnheiten und Gedanken gehören natürlich eng zusammen.

Und es ist hilfreich die eigenen Werte zu kennen und als Orientierung zu verankern.

Eine meiner Lieblingsübungen um etwas Grund in dieses Problem zu bekommen, ist das *Worst Case Szenario*. Also die Ergründung dessen, was im allerschlimmsten Fall geschehen kann. Wer möchte, kann diese Übung gerne, mit offenen oder geschlossenen Augen, gleich mitmachen:

Nimm Dir eine finanzielle Sorge, die Du ganz persönlich hast. Vielleicht Angst vor Arbeitslosigkeit oder vor einem Börsencrash. Stell Dir nun vor:

- Was passiert im allerallerschlimmsten Fall? Z.B. könntest Du vielleicht Dein Haus verlieren oder die Frau läuft weg oder oder oder....
- Wie wahrscheinlich ist dieser allerschlimmste Fall?
- Welche Ressourcen hättest Du in diesem Fall zur Verfügung? Wie bist Du bisher durch Schwierigkeiten gekommen, welche Stärken hast Du, wie reagieren Deine Verwandten und Freunde normalerweise?
- Erinnere Dich daran, wie Du anderen in schwierigen Zeiten geholfen hast. Nimm wahr, wie es sich anfühlt um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen.
- Schau jetzt noch einmal auf Deine Sorge. Was denkst und fühlst Du jetzt dazu?

Entgegen der offiziellen Verlautbarungen können wir uns Sicherheit nicht kaufen. Aber wir können Vertrauen in uns und in unserem Leben leben und etablieren.

Außerdem habe ich bei der Vorbereitung dieser Veranstaltung eine These entwickelt (auf die aber sicher, schon jemand vor mir kam- falls jmd. Literatur dazu kennt - bitte weiterreichen):

Das Hängen in Stress, Zeit- und Geldmangel schützt vor der Beschäftigung mit schwierigeren Erkenntnissen und Gefühlen, wie z.B. Angst, Scham und besonders Trauer.

Dies ist mir am Beispiel des Zeitmangels besonders deutlich geworden. Ich habe mich gefragt, warum dieses Gefühl von Zeitknappheit immer mehr zunimmt, obwohl wir so viel über Prioritätensetzung, Entrümpeln etc. lesen und wissen. Das schönste Buch hierzu: *Das Leben auf die Reihe kriegen ohne ein Fünkchen Selbstdisziplin.*

Es scheint mir etwas damit zu tun zu haben, dass es schwer ist die eigene Endlichkeit zu akzeptieren. Die Endlichkeit meines Lebens, meines Tages, meiner Belastbarkeit. Ist das was ich schaffe gut genug, reicht es? Ist es o.k. nicht alle meine Ideen verwirklichen zu können?

Wie reagierst Du, wenn Du das hörst.... taucht da eher Traurigkeit oder Beklemmung oder vielleicht Unruhe und Angst auf? Könnte dieses Kleben am Mangel damit zu tun haben, dass wir dies nicht fühlen wollen?

Und würde dieses Getrieben sein von Mangel und der Stress vielleicht aufhören, wenn wir uns häufiger damit konfrontieren, dass wir tatsächlich und unumstößlich nur ein gewisses Pensum schaffen können und damit friedlicher umgehen könnten?

Außerdem hält das Hängen in Stress und Mangel uns auch davon ab uns mit unseren Herzenswünschen und wichtigen persönlichen Bedürfnissen zu beschäftigen. Die Frage könnte also auch sein, welche Bedürfnisse und Wünsche ich mir eigentlich erfüllen möchte? z.B. Anerkennung. Sicherheit. Befreiung von Schamgefühlen. Freiheit....

Viele Menschen gehen davon aus, dass man sich mit diesen ersehnten Zuständen ganz unabhängig von äußeren Gegebenheiten verbinden und diese erleben kann. Wenn ich einmal Anerkennung und Wertschätzung erlebt habe, kann ich mich jederzeit daran erinnern und diese Empfindungen wieder in mir erwecken. Vielleicht haben wir später in der Abschlussrunde noch Zeit für einen kleinen

Versuch hierzu.

Aber selbst wenn sich jemand diese Losgelöstheit von äußeren Umständen gerade nicht vorstellen kann, so bleibt doch die Frage, ob der alltäglich praktizierte Umgang mit Zeit und Geld wirklich dabei hilft, diese grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen.

D.h. ob Du so mit Geld und Ressourcen umgehst, dass Du darin Deine Werte ausdrücken kannst und Deine – oben bei Kant schon genannte – unbezahlbare Einzigartigkeit lebst. Dies wäre in meinen Augen ein würdevoller Umgang.

Nimm Dir einen Moment, das wirken zu lassen.....

Oder, wie Epikur gesagt haben soll:

Reich ist man nicht durch Besitz, sondern durch das, was man mit Würde zu entbehren weiß.

Grundsätzlich gilt: Je mehr ich mich und meine Prägungen kenne und je häufiger ich mir diese bewusst mache, desto freier werde ich darin, diese so zu modifizieren oder zu verändern, dass sie mit meinen Idealen und Zielen mehr und mehr übereinstimmen.

Und sicher stimmt es dann auch, dass Geld im Fluss sein will, dass es etwas mit persönlicher Wertschätzung zu tun hat und mit Grenzen setzen, und das es auch beim Geld fast physikalisch anmutende Anziehungen und Abstoßungen gibt. Es war wirklich schwer für mich, mich für diesen Vortrag zu begrenzen und ich bin gespannt auf welchen Strängen ihr in den AGs weiter arbeiten werdet.

Für die Arbeitsgruppen habe ich folgende Themen vorbereitet:

1. Sprichworte überprüfen

- Sprichworte und Glaubenssätze aus Familie/Schule etc. sammeln
- Wie wirken diese sich heute noch auf den persönlichen Umgang mit Zeit und Geld aus?
- Oder habe ich /meine jetzige Familie neue entwickelt oder übernommen?

2. Auswirkungen von auf mein Wohlbefinden – biographische Untersuchung

- Wie ging es mir als ich viel bzw. wenig hatte – wie ist der Unterschied?
- Bin ich mit viel Zeit und Geld glücklicher, als mit weniger?
- Warum, bzw. warum nicht?

3. Zeitmangel

- Wie erlebe ich ihn, was hält ihn aufrecht?
- Gehören Zeit und Geldmangel zusammen?
- Wie gehe ich mit Begrenzung und Endlichkeit um?
(- Stimmt es, dass Gefühle wie Scham, Angst und Trauer durch Stress und Mangelorientierung weniger drängend werden?)

4. Würde

- Was macht für Dich einen würdevollen Umgang mit Geld und Zeit aus?
- Wo kann Mangel oder auch Fülle meine oder die Würde anderer verletzen?

Zusammenfassung:

Schlusswort:

Fülle braucht:

- Achtsamkeit, Wertschätzung, Dankbarkeit, (sinnliche) Wahrnehmung, Genuss
- Fluss, Geben und Nehmen

Mangelgefühle brauchen:

- Realitätscheck
- Suche nach Herkunft und Ursachen

Wie fühlt es sich an, wenn genug genug ist?!

Bekommt Unbezahlbares durch Wertschätzung seinen Wert?