

---

## Vorwort

Gesundheit ist nicht nur die Domäne des Arztes oder des Therapeuten, sondern seit der Antike umfasste die Kunst des gesunden Lebens alle Bereiche des menschlichen Lebens, auch den Bereich des Religiösen. Zur Kunst des gesunden Lebens gehört, dass ich meinem Wesen entsprechend lebe. Im Wesen des Menschen steckt aber auch die Offenheit für die Transzendenz. So war für die antiken Ärzte die Beziehung zu Gott eine Voraussetzung gesunden Lebens. Als Mönch und Theologe möchte ich daher ein paar Gedanken zur spirituellen Dimension der Gesundheit äußern. Ganz gleich, welcher Religion Führungskräfte angehören, die spirituelle Dimension will berücksichtigt werden, damit wir arbeiten können, ohne auszubrennen.

Der heilige Benedikt hat das Motto geprägt: ora et labora – bete und arbeite. Das Motto bedeutet nicht nur, dass jeder Mensch sich neben der Arbeit genügend Zeit für Gebet und Meditation und Stille nimmt. Vielmehr sieht Benedikt einen inneren Zusammenhang zwischen Gebet und Arbeit. Das Gebet bringt mich in Berührung mit der inneren Quelle, aus der ich dann arbeiten kann. Wenn ich in Berührung mit dieser Quelle bin, werde ich nicht so leicht erschöpft. Denn diese innere Quelle ist unerschöpflich, weil sie göttlich ist. Für Benedikt ist aber die Arbeit auch ein Test, ob das Gebet stimmt. Wer zu kompliziert bei der Arbeit ist, der hat seine Seele nicht in Ordnung gebracht. Gebet will uns dazu befähigen, unser Ego loszulassen und uns ganz auf die Arbeit einzulassen. Oft verbrauchen Menschen zu viel Energie mit Nebenabsichten: Sie möchten sich in ihrer Arbeit beweisen, auf sich aufmerksam machen, sich wichtig tun. Das kostet Energie, die dann für die Arbeit fehlt. Andere brauchen zu viel Energie, um eine Fassade aufrechtzuerhalten. Eine Frau erzählte, sie könne nicht in die Stille gehen, da würde ein Vulkan in ihr hochgehen. Wenn ich mit diesem Bild lebe, brauche ich viel Energie, um den Vulkan unter Verschluss zu halten.

Eine andere spirituelle Idee ist mir für die psychische und körperliche Gesundheit der Führungskräfte wichtig. Der geistliche Weg – so sagen die frühen Mönche – führt uns in den inneren Raum der Stille, in einen heiligen Raum, in dem Gott in uns wohnt. Heilig ist für die Griechen das, was der Welt entzogen ist. Und für die Griechen vermag allein das Heilige zu heilen. Wir werden oft von Erwartungen bestimmt, die uns zerreißen, weil sie so verschieden sind. Die Erwartungen der Firma sind anders als die Erwartungen der Familie, die Erwartungen des Chefs anders als die Erwartungen der Mitarbeiter. Da ist es wichtig, einen inneren heiligen Raum in sich zu haben, zu dem die Erwartungen keinen

Zutritt haben. Dieser innere Raum gibt uns eine innere Freiheit all den Problemen gegenüber, die wir als Führungskräfte zu lösen haben. Ich lasse mich auf die Mitarbeiter ein, ich gehe beherzt auf die Probleme zu, aber bei aller Arbeit und allen Konflikten weiß ich, dass in mir ein Raum der Stille ist, zu dem die Menschen mit ihren Problemen und Meinungen und Erwartungen keinen Zutritt haben. So kann ich mitten in den Turbulenzen des Alltags immer wieder Zuflucht nehmen zu diesem inneren Raum der Stille. Es genügt oft, sich nur daran zu erinnern, dass da dieser heilige Raum in mir ist. Dann relativieren sich die Probleme. Und sie erdrücken mich nicht. Sie fordern mich heraus. Aber ich kann ihnen mit innerer Freiheit begegnen, weil dieser innere Raum immer auch ein Raum der Freiheit ist. Und es ist ein Raum, in dem ich heil und ganz bin. Die verletzenden Worte können dort nicht eindringen. Und trotz aller körperlichen oder psychischen Beschwerden ist in mir ein Raum, in dem ich heil und gesund bin. In diesem Raum finde ich Ruhe. Da kann ich aufatmen. Da lebe ich selber, anstatt gelebt zu werden.

Ein dritter Gedanke: Die Spiritualität drückt sich in Ritualen aus. Rituale schaffen eine heilige Zeit, also eine Zeit, die mir gehört, über die kein Mensch verfügen kann. Wenn ich jeden Morgen und jeden Abend eine kurze heilige Zeit für mich habe, dann verwandelt das auch die übrige Zeit. Ich bin nicht einfach durch die vielen Termine bestimmt. Ich breche jeden Tag aus dem Hamsterrad aus und genieße die heilige Zeit, in der ich mich selbst spüre und in der ich mit der inneren Quelle in Berührung komme. Ein schönes Morgenritual wäre, die Mitarbeiter und die Räume meiner Firma zu segnen. Ich stelle mich aufrecht hin, erhebe meine Hände zur Segensgebärde und stelle mir vor, wie Gottes Segen und meine eigenen guten und wohlwollenden Gedanken zu meinen Mitarbeitern strömen. Und ich kann diesen Segen in die Räume meiner Firma strömen lassen. Dann werde ich anders zu meinen Mitarbeitern gehen und auch die Räume meiner Firma anders erleben. Ich gehe zu gesegneten Menschen und in gesegnete Räume. Das wird meiner Arbeit zumindest für die ersten Stunden eine andere Atmosphäre vermitteln.

Am Abend sind Rituale wichtig, weil sie eine Tür schließen, um eine andere Tür zu öffnen. Ich muss die Tür der Arbeit schließen, damit die Tür der Familie aufgehen kann. Wenn ich in der Familie mit dem Kopf noch bei der Arbeit bin, bin ich selber zerrissen. Und der Ehepartner und die Kinder merken es sofort, dass ich nicht ganz da bin. Wir müssen die Kunst lernen, die Tür der Arbeit zu schließen, damit wir ganz dort sind, wo wir gerade sind.

Das sind nur ein paar Gedanken, die die Spiritualität uns bietet, um uns zu einer ganzheitlichen Gesundheit zu führen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern dieses Buches, dass sie bei der Lektüre der Beiträge mit der Weisheit der eigenen Seele in Berührung kommen. Die Weisheit unserer Seele weiß, was für uns gut ist. Aber manchmal muss uns ein anderer an diese Weisheit erinnern, damit wir ihr wirklich trauen. Trauen Sie der Weisheit Ihrer Seele. Dann leben Sie gesund und dann führen Sie so, dass Sie ein Segen sind für Ihre Mitarbeiter.

Anselm Grün

Executive Health - Gesundheit als Führungsaufgabe  
Arbeitsfreude und Unternehmenserfolg fördern Mit  
vielen Erfahrungsberichten Mit einem Vorwort von  
Anselm Grün  
Becker, P. (Hrsg.)  
2015, IX, 263 S. 43 Abb., Hardcover  
ISBN: 978-3-658-06071-8