

SINN

maas

© Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.14

SINN

maas THEMENBAND No. 14

*Wofür  
bist  
du da?*

*Finde Antwort auf die wichtigste  
Frage des Lebens*

D 9,90 EUR  
AT 10,90 EUR  
CH 15,50 CHF

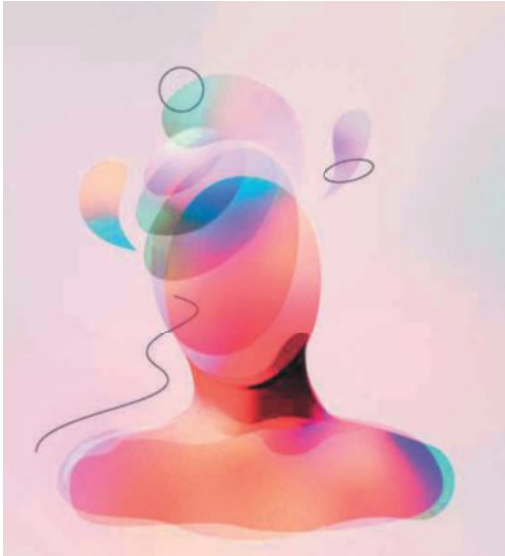
14

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CHRISTOPH QUARCH · BEATE HOFMANN · BODO JANSSEN  
GINA SCHÖLER · **SONDERTEIL: JOHN STRELECKY**



# SPIRITUALITÄT IN DER WIRTSCHAFT MACHT SINN

—  
 INTERVIEW MIT DR. JENS RIESE, EHM. MCKINSEY  
 (MARKUS HOFELICH)

Die Themen Wirtschaft und Spiritualität klingen auf den ersten Blick wie unüberwindbare Gegensätze. Dr. Jens Riese, bis vor kurzem Senior Partner bei McKinsey und jetzt Coach und Leadership Trainer in München, ist davon überzeugt, dass der aktuelle gesellschaftliche Wandel beide Pole näher zusammenbringt.

Vor allem in der Arbeitswelt werden echte, gelebte Werte, Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung und Sinnhaftigkeit immer wichtiger. Im Interview spricht er über die zunehmende Bedeutung von Sinn im Berufsleben, die Annäherung von Wirtschaft und Spiritualität und warum sich diesem Trend kein Unternehmen mehr entziehen kann.

Immer mehr Führungskräfte und Mitarbeiter wirken innerlich leer und sind nicht wirklich von ihrem Tun erfüllt. Welche Rolle spielt der Sinn im Berufsleben?

Ich glaube, die Suche nach einem Sinn im Leben ist tief in unserer DNA verankert. Wo die Menschen ihren individuellen Sinn suchen, ist jedoch sehr unterschiedlich. Sinnfindung spielt auch in der Arbeitswelt eine wichtige Rolle. Ich kann z. B. den Sinn bei mir selbst finden, indem ich mich persönlich weiterentwickeln möchte. Aber ich kann auch meinen Sinn in einem dynamischen Team, als Teil einer erfolgreichen Firma, in der Zusammenarbeit mit Kunden oder auf gesellschaftlicher Ebene suchen.

Haben sich die Bereiche, in denen wir unseren Sinn im Berufsleben finden, in den letzten Jahrzehnten verändert?

Ja, sie haben sich stark gewandelt und gleichzeitig sind die Ansprüche der Menschen gestiegen. Das ergibt sich vor allem aus der Hierarchie der Bedürfnisse, die der Psychologe Maslow aufgestellt hat und die sich stark auf die Sinnsuche auswirkt. Ganz unten auf der Pyramide stehen die Bedürfnisse nach dem physischen oder finanziellen Überleben, die zunächst erfüllt werden müssen. So war es nach dem 2. Weltkrieg das wichtigste Ziel der Generation meiner Eltern, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben und für die eigene Familie Wohlstand zu erwirtschaften. Nachdem diese grundlegenden Bedürfnisse erfüllt waren, traten später bei den Baby Boomern und der Generation X soziale Bedürfnisse stärker in den Vordergrund, wie etwa nach Zugehörigkeit, Anerkennung im Unternehmen und Selbstverwirklichung.

Viele *Incentive-Systeme* in Firmen gehen weiterhin davon aus, dass die Mitarbeiter wie früher ticken und sich durch Gehaltserhöhungen und einen weiteren Aufstieg auf der Karriereleiter motivieren lassen. Für die jungen Generationen Y und Z reicht das jedoch nicht mehr aus. Sicher möchten auch sie Geld verdienen und Karriere machen – das wird inzwischen als selbstverständlich vorausgesetzt. Aber darüber hinaus suchen

sie auch nach einem tieferen Sinn in ihrer Arbeit. Sie wollen sich vor allem persönlich weiterentwickeln, neue Erfahrungen sammeln und einen positiven Beitrag in der Welt leisten. Dabei spielen auch Werte, Spiritualität, Nachhaltigkeit und soziales Engagement eine wichtige Rolle. Doch die meisten Firmen haben ihr Wertesystem noch nicht ausreichend darauf eingestellt und hinken dieser Entwicklung hinterher.

Erkennt Ihrer Meinung nach die Wirtschaftswelt immer mehr, wie wichtig es ist, diesen gesellschaftlichen Wandel auch im eigenen Unternehmen zu vollziehen?

Vor einigen Jahren haben viele Firmen damit begonnen, ihr Wertesystem zu verändern und in konkreten Verhaltensweisen umzusetzen. Es ist der Anfang einer Entwicklung, die sich in den nächsten Jahren verstärken wird.

Hier spielt auch das Thema *Corporate Social Responsibility* eine wichtige Rolle. Entscheidend ist, dass es sich dabei nicht lediglich um symbolische Aktivitäten wie Stiftungen oder Spendenaktionen handelt, die vom Unternehmensalltag völlig losgelöst sind.

Vielmehr müssen die Firmen ihre soziale und ökologische Verantwortung im Kerngeschäft leben. Das ist eine Herausforderung.

Doch die Unternehmen sind gezwungen, sich in Richtung echter Nachhaltigkeit, gelebter sozialer Verantwortung und sinnhafter Arbeit zu verändern, sonst wird auch ihr geschäftlicher Erfolg zurückgehen. Denn zum einen müssen sie das Risiko minimieren, ins Visier von gesellschaftlichem



Aktivismus zu geraten. Zum anderen müssen sie auf den Fachkräftemangel und »War for Talent« reagieren und sich attraktiver aufstellen, um noch hochqualifizierte Mitarbeiter und Manager für sich gewinnen zu können. Denn *High Potentials* zieht es eher zu Firmen, die sich an höheren Werten orientieren und diese auch tatsächlich im Business umsetzen.

#### Was bedeutet für Sie Spiritualität?

Spiritualität bedeutet für mich ein Leben, das auf Sinn, Werte, Ethik und Integrität ausgerichtet ist. Dazu gehört eine gewisse Demut vor der Schöpfung, vor etwas Größerem, das wir mehr fühlen als erklären können, und die Hingabe an die Liebe zur Welt und zu den Menschen. Ein entscheidender Aspekt der Spiritualität ist auch die persönliche Weiterentwicklung.

In den letzten Jahrzehnten hat eine zunehmende Integration der Psychotherapie in die Spiritualität begonnen. Das ist sehr spannend. Die Psychotherapie hilft den Menschen, sich selbst in ihrem wahren Wesenskern zu erkennen, alte Traumata und Verletzungen aufzuspüren und zu lösen und dadurch zentrierter zu leben. Das öffnet auch den Kanal für Spiritualität.

Häufig wird Spiritualität missverstanden als Rückzug aus der Welt, um sich Problemen und Konflikten mit anderen Menschen zu entziehen und sich nicht mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen zu müssen. Ich nenne das den spirituellen Bypass. Doch meiner Meinung nach ist es wichtig, sich in der Welt seinen persönlichen Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen. Das ist ein lebenslanger Prozess.

Was haben Wirtschaft und Spiritualität gemeinsam, was trennt sie und inwiefern passen sie zusammen?

Beide Themen waren lange Zeit getrennt und finden jetzt langsam wieder zueinander. Die Aufklärung hat das rationale Denken und die Vernunft in den Vordergrund gestellt. Durch die Säkularisierung wurde eine zunehmende Verweltlichung ausgelöst, die die Bindung des Menschen an die Religion gelockert hat. Seitdem haben sich

Wirtschaft und Spiritualität immer mehr voneinander entfernt.

Doch jeder gesellschaftliche Wandel bringt zunächst einmal viele Vorteile mit sich. Angestoßen durch die Aufklärung haben sich die Menschenrechte, Demokratie, Wissenschaft, Innovationen und ein freier Wirtschaftssystem entwickelt. Das war wichtig. Später ergaben sich daraus auch negative Effekte, die u. a. zu drastischen Umweltproblemen und einer zunehmenden Sinnleere bei den Menschen führten.

Die Lösung der aktuellen ökologischen und gesellschaftlichen Krise liegt für mich auch darin, die Trennung zwischen Wirtschaft und Spiritualität aufzuheben und beide Pole wieder stärker in Beziehung zu bringen. Spiritualität darf nicht nur im Kloster oder im Meditationskurs stattfinden. Der wahre Test für meine spirituelle Reife findet im Alltag und insbesondere im Berufsleben statt und muss dort gelebt werden. Das heißt, Wirtschaft und Spiritualität sind keine Gegensätze, sondern sie ergänzen sich.

/// EVENT-TIPP ///

**KONGRESS**  
»Wirtschaft & Spiritualität«  
3.–6. Oktober 2019  
[ in Kirchzarten bei Freiburg ]

VORTRÄGE / WORKSHOPS  
DISKUSSIONSRUNDEN

Zu den hochkarätigen Speakern zählen Experten von Unternehmen wie Lufthansa und Weleda genauso wie Kreativitätsforscher, Lehrende, Philosophen und Coaches, wie Dr. Franz Alt, Prof. Claus Eulich oder der Mystiker Thomas Hübl und Jens Riese.

FREIBURGER-FORUM.COM

Diese Pole finden in den Industrienationen jetzt langsam wieder zueinander und das ist wichtig für beide. Für die Spiritualität, um den Praxistest zu bestehen, und für die Wirtschaft, um sich so weiterzuentwickeln, wie die Menschen es von ihr fordern.

Worum geht es in Ihrer Arbeit als Leadership Trainer?

Wir leben in einer immer stärker vernetzten Welt, in der es schwieriger wird, vorherzusagen, was passieren wird. Das heißt, der klassische analytische, lineare Problemlösungsansatz, den wir in der Universität gelernt haben und der uns bis vor einiger Zeit noch gute Dienste im Berufsleben geleistet hat, funktioniert nicht mehr. Die Führungskräfte sind nun gefordert, viele verschiedene *Stakeholder* in einen co-kreativen, emergenten Lösungsprozess mit einzubinden, der sich fortwährend wandelt und stets neu angepasst werden muss. Sie müssen lernen, mit unterschiedlichen Menschen umzugehen, die teils völlig anderer Meinung sind als sie selbst. Sie müssen damit leben können, dass sich die Lösungswege permanent verändern, und lernen, mit Unsicherheiten umzugehen. Dadurch stellen viele ihre Identität, die sie sich als Manager aufgebaut haben, infrage: Die Identität als Experte, Macher und Problemlöser, der die Sache unter Kontrolle hat.

Auch der Stresslevel, die Geschwindigkeit und Dichte in unserem Berufsleben nehmen immer mehr zu. Die ständige Erreichbarkeit über Smartphones, die 200 E-Mails am Tag und das Hetzen von Meeting zu Meeting machen uns zunehmend zu schaffen.

Das heißt: Wir müssen unser »Operating System« verändern und zwar relativ schnell und radikal. Wenn nicht, dann wird uns die Komplexität über den Kopf wachsen und wir fallen in eine Abwärtsspirale. Wir müssen agiler werden und Probleme anders angehen – offener, evolutionärer, partizipativer. Und wir müssen zentriert bleiben und uns darum kümmern, neue Energie zu schöpfen. Grundlegend ist dabei, an der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten.

Welche Lösungswege zeigen Sie auf, um die steigende Komplexität der Berufswelt in den Griff zu kriegen?

Am Anfang von persönlichen Veränderungen steht erst einmal eine tiefe Introspektion. Denn ein Großteil von zwischenmenschlichen Konflikten und Missverständnissen hängt mit Erlebnissen aus unserer Kindheit zusammen. Was hat uns als Kind besonders verletzt? Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Als Reaktion darauf haben wir Verhaltensmuster entwickelt, die uns vor diesen negativen Erfahrungen schützen sollen. Aber häufig führen sie später zu Konflikten.

Dazu zählen etwa ein überzogener Kontroll-drang, Überanpassung, Distanzierung, Perfektionismus, ständiges Getrieben-Sein oder das Bedürfnis, unbedingt immer gefallen und dazugehören zu wollen. Wir müssen diese reaktiven Verhaltensweisen erkennen, ihre Ursachen erforschen und sie dann durch kreativere ersetzen. Jedes Verhalten hat seine Licht- und Schattenseiten. So können Menschen, die stark kontrollieren wollen und extrem perfektionistisch sind, oft gute Strategien, Visionäre, Umsetzer werden.

Inwiefern hilft das, zwischenmenschliche Konflikte im Berufsleben zu entschärfen?

Wenn wir Probleme mit einem Vorgesetzten, Klienten oder Mitarbeiter haben, dann kann ich mich ärgern und fragen: Warum ist der Klient so schwierig? Hilfreicher ist es aber zunächst zu fragen: Warum löst er in mir negative Gefühle aus, warum triggert er mich, was ist denn die Schwierigkeit in mir? Wenn ich das Problem in mir erkenne, dann komme ich auch besser mit meinen Mitmenschen klar. In der Arbeitswelt werden wir immer wieder »getriggert«, weil unsere alten Frühwarnsysteme, die uns vor Verletzungen schützen wollen, Alarm schlagen. Wichtig ist es, das zu erkennen, um nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Um nicht gleich unüberlegt auf Dinge zu reagieren, die uns wütend machen, ist es wesentlich, Momente der Pause zu schaffen. Wenn ich »getriggert« werde, sollte ich also nicht gleich dem ersten Impuls folgen und aus der Wut heraus z. B. eine E-Mail

schreiben. Sondern erst einmal tief durchatmen und mich »erden« – meinen Nerven und Hormonsystemen die Chance zur Selbstregulierung geben. Um dann die Wahl zu haben, neue, bessere Verhaltensweisen anzuwenden. Zum Beispiel anderen wirklich zuzuhören, ihnen eine gute Intention zu unterstellen und mich konstruktiv auf sie einzustellen.

Welche Rolle spielen dabei Ruhepausen und Meditation?

Ein weiteres wichtiges Thema in den Trainings ist das Managen der eigenen Energie. Wir müssen uns meistens wieder mehr Zeit nehmen für echte Ruhephasen, z. B. einen Spaziergang in der Natur und echten zwischenmenschlichen Austausch, um das innere Betriebssystem herunterzufahren, uns wieder zu erden und neue Kraft zu schöpfen.

Als besonders hilfreich erweist sich auch die Meditation. Ich biete den Teilnehmern in mehrtägigen Seminaren vor dem Frühstück die Gelegenheit, bei einer Meditation mitzumachen. Und fast alle sind mit dabei und finden es bereichernd.

Was ist für Sie der Sinn des Lebens?

Ich sehe meinen persönlichen Lebenssinn vor allem darin, mein höchstes Potenzial zu leben. Dabei schließe ich mich der Aussage eines spirituellen Lehrers an. Er sagt sinngemäß, dass unser höchstes Potenzial nicht uns gehört. Wir müssen es in den Dienst der Gesellschaft stellen und zwar dort, wo es am meisten gebraucht wird.

Außerdem gehört für mich zu einem sinnerfüllten Leben, an mir zu arbeiten und alte Traumata aufzulösen, um immer zentrierter zu sein. Ich versuche, im Einklang mit meinen ethischen Werten zu leben, mit anderen Menschen in echte Beziehung zu treten – und natürlich auch ein guter Ehemann, Vater, Mitarbeiter und Coach zu sein. Ich sehe es auch als meine Aufgabe an, den anstehenden gesellschaftlichen Wandel aktiv voranzutreiben.

Das Interview führte Markus Hofelich für *SinndesLebens24*, ein Online-Magazin für Philosophie, Glück und Motivation. Unter dem Motto »Sinn suchen, Glück finden« bietet es dem Leser Orientierungshilfe und Inspiration bei der Suche nach Antworten auf fundamentale Fragen.

[www.sinndeslebens24.de](http://www.sinndeslebens24.de)



## Geben ist seliger – denn Nehmen

DAS PROJEKT »HEILER OHNE GRENZEN«

Warum reisen 33 Heiler auf eigene Kosten nach Indien, um dort Bedürftigen in einer Woche über 300 Heilsitzungen zu geben? Diese Frage stellten wir Annette Müller (Gründerin der École San Esprit und Entwicklerin der AmazinGRACE-Methode), die das Heilercamp initiierte.

»Es ist spektakulär, wenn man erlebt, was man als kleiner Mensch bewirken kann. Es führt an der Beglückung gar kein Weg vorbei, wenn wir sehen, wozu wir Menschen fähig sind. Viele Menschen reisen durch die Welt und lenken sich mit Konsum ab, aber finden keine Erfüllung in dem, was sie tun.

Es passiert nicht immer, aber oft, dass sich Menschen durch die Heilarbeit als göttliche Wesen erleben. Durch die wiederholte, heilerische Tätigkeit wird es zu einer festen, bewussten Realität, sich mit seinem göttlichen Sein zu verbinden. Ich erlebe es immer wieder an mir selbst. Ich kann mein Selbstverständnis mit dem vor 8, 10 oder 15 Jahren überhaupt nicht vergleichen und habe gar keine Selbstzweifel. Ich erlebe auch bei anderen, dass sie so sehr in ihre Kraft kommen, dass sie nichts mehr umstößt. In der Heilerausbildung geht es ganz praktisch darum, die inneren Kräfte zu erwecken und zu praktizieren. Das Ergebnis können wir auf uns wirken lassen und dadurch unser Bewusstsein erweitern. Die Persönlichkeitsentwicklung folgt automatisch.

Wir haben in diesem Projekt filmisch festgehalten, wie sich die HeilerInnen verändert haben. Zu Beginn haben wir gefragt, was ihre Motivation war, dabei zu sein. Im Verlauf der Woche sieht man, wie erschüttert die HeilerInnen von dem sind, was sie bei der Heilarbeit und dem Heilerfolg erlebt haben. Für einige war es die wichtigste Woche ihres Lebens. Keiner ist so zurückgekommen, wie er losgefahren ist. Die Menschen erleben, wie viel sie zu geben haben.

Es kam eine Familie mit einem 10-jährigen Sohn, der Asthma hatte und keine Nacht schlafen konnte. Nach nur einer Behandlung hat er mit geschlossenem Mund schlafen können und hat kein Asthma mehr. Was macht das mit mir als Mensch, wenn ich durch meine Absicht, die Kraft meiner Gedanken und meinen Wunsch, dass es dem Jungen besser geht, heilen kann? Das erschüttert alle in ihren Grundfesten, weil sich jeder fragt, wer bin ich, dass ich das kann?

Es war überhaupt nicht geplant, aber die Erlebnisse und Dokumentationen waren so bewegend, dass jetzt ein Kinofilm daraus entstanden ist. (Eine Reise ins Glück - Heilen als Berufung von Werner Dück)

Mein Wunsch ist es, Menschen erlebbar zu machen, dass sie nicht so klein sind, wie ihnen erzählt wird, sondern dass sie ihr Potential entdecken. Wir können gut wirksam werden in der Welt und viel Leid beenden.

[www.san-esprit.de](http://www.san-esprit.de)



mas