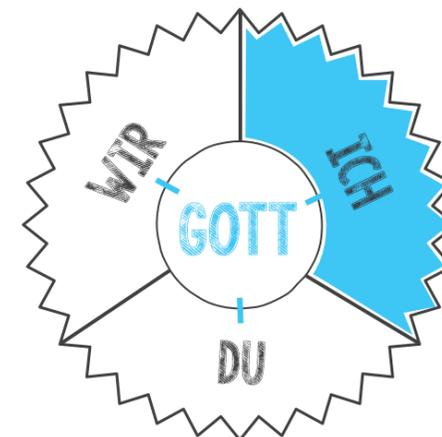




--- PASTORENTAGUNG - PAUL DONDERS - VORTRAG II ---

# „Mich selbst führen beginnt mit genug Schlaf!“

Mich entwickeln und erleben



Jens Mankel ist Pastor der FeG Brühl und Gestalttherapeut in eigener Praxis.

des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigt. Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn du jetzt nicht erschrickst, ist dein Herz schon so weit. [...] Was ist also ein hartes Herz? [...] Um kurz und knapp alle Übel dieser schrecklichen Krankheit auf einen Nenner zu bringen: einem harten Herzen ist die Gottesfurcht und das Gespür für die Menschen abhanden gekommen. [...] Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1. Korinther 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst du aber voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch. Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. [...] Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst? Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst! Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal! Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen!“

## Neue Gewohnheiten „bekämpfen“ alte

Aufmerksamer auf mich selbst werden. Mein Herz als einen Ort erleben, an dem Gott gerne wohnt. Mich so erleben, dass ich mir gut tue. Paul Donders empfiehlt, für mich selbst **liebvolle Rituale** zu entwickeln. Dazu braucht es a) Leidenschaft und b) den Umgang mit Menschen, die mich unterstützen und „infizieren“, Gewohnheiten einzuüben. Es hat wenig Sinn, alte Gewohnheiten zu bekämpfen. Aber ich kann c) durch regelmäßiges Üben neue Gewohnheiten

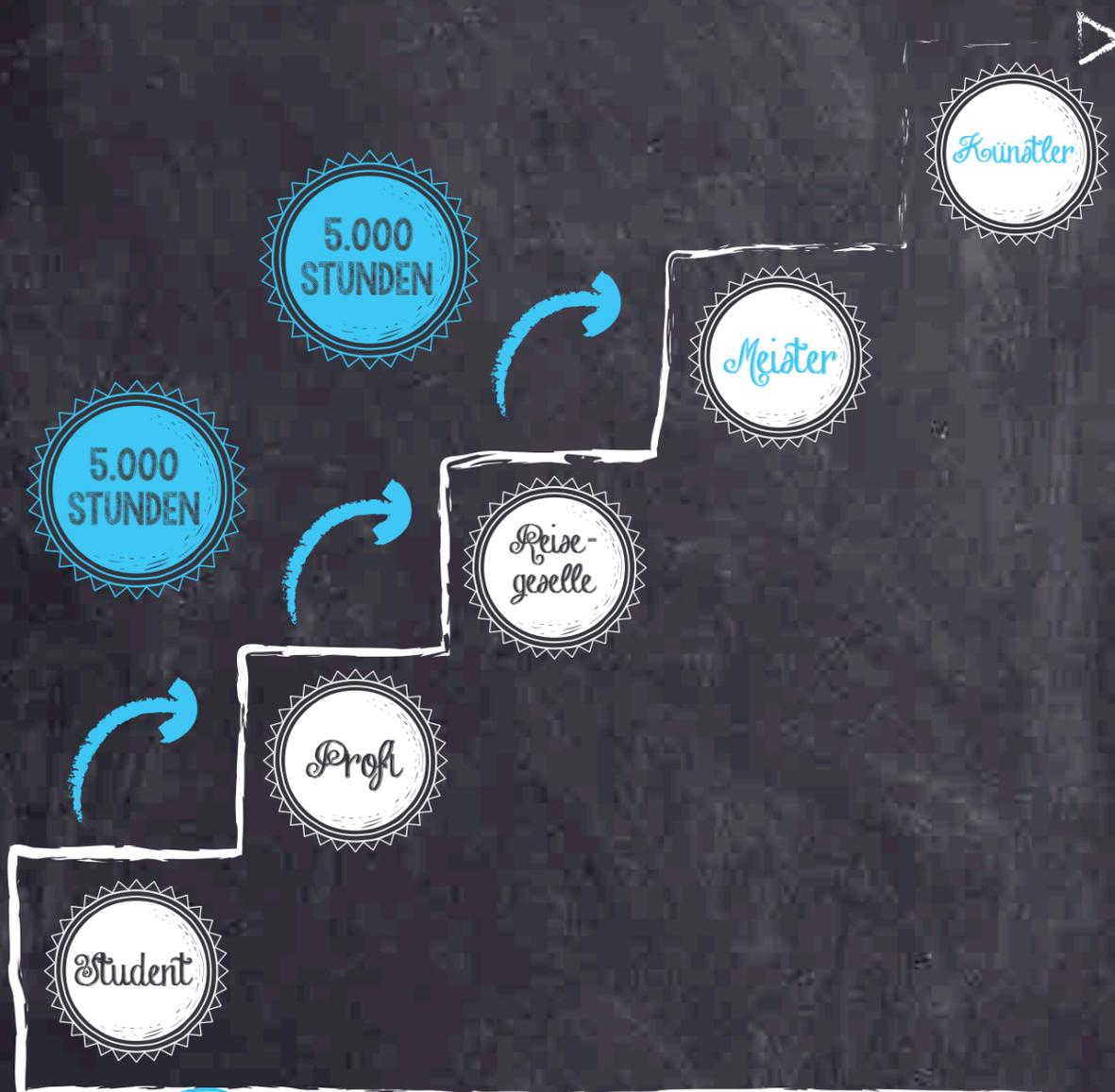
Wenn jemand zu wenig schläft, ist das ein Zeichen, dass er sich selbst nicht führt. Dann kann er auch andere nicht führen.“ Was wohl Merkel und Co. nach den nächtelangen Koalitionsverhandlungen und andere Führungskräfte, die (zu) wenig schlafen, zu Paul Donders basalen Thesen sagen würden? Er trägt sie wach, anschaulich, in herzhaft-gewinnender Art und mit vielen Ideen zur Umsetzung vor, sodass ich ihm gerne und aufmerksam folge und zugleich zu eigenen Gedanken angeregt werde.

Welche Zutaten kann ich selbst beitragen, damit aus der heilsamen Beziehung Gottes zu mir auch eine heilsame Beziehung zu mir selbst wird? Wie kann ich einüben, meine von Gott gegebene Bestimmung zu entwickeln und mich so zu erleben, dass ich mir gut tue?

Sind diese Fragen nicht schon viel zu selbstbezogen? Es geht doch darum, Gott zu lieben und seinen Nächsten! – „Wie dich selbst“ wird in der Bibel ganz selbstverständlich ergänzt, was angesichts von Selbstverneinung auf der einen und Selbstsucht auf der anderen Seite doch gar nicht so selbstverständlich ist – gerade nicht für leitende Personen wie Pastoren und Päpste. Paul Donders verdeutlicht das an einem Schreiben des Zisterzienserabts Bernhard von Clairvaux aus dem 12. Jahrhundert an seinen früheren Mönch, Papst Eugen III.:

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. [...] Ich fürchte, sage ich, dass du, eingekleidet in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtet; dass du dich nach und nach

## MICH ENT-WICKELN



# Wachsen in Meisterschaft



entwickeln. Dafür ist es nie zu spät. Das geht ein ganzes Leben lang. Wenn es auch mit zunehmenden Lebensjahren länger dauert, aus einem Vorhaben eine Gewohnheit werden zu lassen. Donders nennt die Formel: Lebensjahre geteilt durch zwei. So oft muss ich etwas wiederholen, bis es zur guten Gewohnheit wird: Das Fitnessstudio tut meinem Rücken und meiner Seele gut. 25 Wochen braucht es für die Gewohnheit. Das habe ich am Stück noch nicht geschafft. Aber ich bin motiviert, es weiter zu einzuüben.

Drei Gruppen von Ritualen empfiehlt er mir:  
 1) Heilende Rituale wie Beichte, Stille zu zweit. Einmal im Jahr schreibt er alles auf, wofür er dankbar ist.  
 2) Energie gebende Rituale wie schlafen, spazieren gehen, für mich selbst schreiben oder singen.  
 3) Gesunde Genussrituale im Unterschied zu Ersatzbefriedigungen aus Angst und Frustration: Konzertbesuche zelebrieren, ein Bad nehmen. Es geht nicht darum, mal etwas Nettes zu machen, sondern eine Kultur zu entwickeln. Was das für mich konkret bedeutet: Die regelmäßige Stille vor Gott und den offenen Austausch mit Freunden erlebe ich als heilsam. Mittagsschlaf, dann eine kalte Dusche und ein heißer Kaffee, das ist für mich ein sehr belebendes Ritual. Bibel und theologische Literatur lesen erfrischt und erfreut mich. Heilsam? Energiegebend? Genuss? Auch wenn es jetzt sehr fromm klingen mag, ich glaube, für mich ist es alles drei. Mediterranes Essen, leckere Weine trinken, Bewegung und Begegnung genieße ich. Aber ist es ein regelmäßiges Ritual? Eher selten. Manchmal wohl auch Ersatz. Hier sehe ich ein Lernfeld für mich.

### Führung und Meisterschaft

Die weiteren großen Lernfelder, die Donders vorstellt, in denen ich mich entwickeln kann, sind **Führung und Meisterschaft**. Jeder Mensch ist vom Schöpfer dazu bestimmt zu gestalten (Gen 1,28), und damit auch zu führen, zumindest sich selbst. Bis zu welcher Stufe, das ist individuell verschieden. Donders stellt vier Stufen vor. Die Basis für alle ist die 1. Stufe, sich selbst zu führen, d.h. ausreichend Schlaf, Zuverlässigkeit, Selbstdisziplin und Zeitmanagement. Hier kommt es auf Haltungen (charakterliche Tugenden) an. Wer eingeübt hat, sich selbst zu führen, kann auf der 2. Stufe Projekte leiten, also eine überschaubare Aufgabe planen, organisieren und verlässlich zu Ende bringen. Hier treten zu den Haltungen auch Kompetenzen. Auf der 3. Stufe geht es darum, Menschen zu führen und zu fördern, soziale Verantwortung zu übernehmen und soziale Kompetenz zu trainieren. Menschen zu führen ist komplexer, als Projekte

zu leiten. Noch komplexer ist die 4. Stufe: Organisationen zu leiten. Hier braucht es neben der sozialen auch strategische Kompetenz. Kompetenzen kann ich erwerben, Charaktertugenden erlernen. Ohne Begabung kostet es mehr Mühe. Beides zusammen ergibt ein Mandat, eine natürliche Autorität. Sie gilt für die jeweilige Stufe, die ich nicht einfach überspringen kann. Aber entscheidend ist es, meine eigene Bestimmung von Gott her zu entdecken. Wo will Gott, dass ich mich beheimate, wo will er, dass ich mich weiterentwickle? Was ist mein „Begabungspaket“? Und was ist mein Maß, meine Grenze?

Diese Fragen gelten auch für das zweite Lernfeld, mich zu entwickeln, nämlich die Meisterschaft in einem Fachgebiet.

Auf der 1. Stufe eines Faches ist der Student, auf der 2. Stufe der Profi, der ständig auf hohem Niveau arbeitet, auf der 3. Stufe der Reisegeselle, der auch außerhalb der vertrauten Umgebung weiter lernen kann, und auf der 4. Stufe der Meister der zeigen kann, wie das Fach funktioniert. Die 5. Stufe ist hier der seltene Künstler, der das Fach „ein- und ausatmet“.

### 5.000 Stunden

Die Kunst ist es, für mich herauszufinden, was meine Bestimmung ist, in welchem Bereich ich wachsen will, wo Gott meine Entwicklung will. Hier geht es um langfristige Lebensperspektiven, nicht um kurzatmige Schnellschüsse. Für die fachliche Weiterentwicklung braucht es Begabung und Begeisterung. Dann intensives Training. Um von einer Stufe zur nächsten zu kommen, braucht es jeweils „5.000 Flugstunden“, dass Erlerntes vom Kopf ins Herz und in die „Hand“ fließt, wobei es nicht allein auf die Zeit ankommt, sondern darauf, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Ich brauche eine kollegiale Lerngruppe (Peergroup, Interventionsgruppe) und einen Meister, einen Mentor bzw. Coach, der mich regelmäßig fördert und herausfordert.

Denn vor allem im fachlichen Bereich kann ich mich nicht selbst beurteilen, sondern brauche das Feedback von Kollegen oder eines Meisters, ihre Anerkennung und Kritik, um mich weiterentwickeln zu können. Fachliches Feedback wird aber leider oft vermischt mit Kritik an der Person, vom Geber und vom Empfänger. Deshalb braucht es hier auch viel gegenseitige Übung und einen geschützten Rahmen. Formeln wie „erst zehnmal loben und dann eine Kritik“ werden schnell als Methode durchschaut und Anerkennung wird unglaubwürdig.

Das Geben von Feedback, gerade da, wo ich mich persönlich investiere, birgt die Gefahr der Verletzung. Die Aufforderung zum Feedback kommt häufig einer Einladung zum Mitteilen

von Projektionen, von Be- und Abwertungen gleich. Mehr als fachliches Feedback brauchen wir zur persönlichen Weiterentwicklung unserer Beziehungsfähigkeit und Identität die Erfahrung, dass wir Resonanz und Wiederhall finden. Hier erlebe ich als gegenseitig heilsam, dass in kollegialen Lerngruppen das eigene innere Erleben als Resonanz auf den anderen mitgeteilt wird („Sharing“). Ich kann mich weiterentwickeln. Aber ich brauche die Unterstützung der anderen. Und sie meine. Wo das erlebt wird, erfahren wir heilsame Liebe und Lebendigkeit.

Ich komme zurück zum Schlaf. Er ist lebenswichtig. Auf Dauer kann ich darauf nicht verzichten. Aber es gibt Situationen, wo ich um des Lebens und der Liebe willen auf Schlaf verzichte, wo ich durchwache, jemandem beistehe, etwas zu Ende bringe. Das können beglückende Erfahrungen sein. Aber sie dürfen nicht zur Gewohnheit werden. Denn dann kann ich weder mich noch andere gut führen. Nach getaner Arbeit braucht es fröhliches Genießen und erholsames Ruhen. Deshalb jetzt „flugs und fröhlich geschlafen“ (Luther). ■

