

Gedanken zur Meditations-Woche vom 20. bis 26. November 2023

Zitat (Hermann Simon, Unternehmensberater und Unternehmer sowie Autor und Kolumnist):

„Zeit bewusster nutzen!“

Impuls:

In der vergangenen Woche ist die Zeit meiner beruflichen Tätigkeit in Bonn zu Ende gegangen, und ich habe mit vorgenommen, meine „freie“ Zeit nun bewusster zu nutzen. Natürlich müssen wir dieses Ansinnen immer wieder überprüfen, ob wir nun in einem routinemäßigen – vor allem auch beruflichen – Alltag stecken, oder ob wir an Wegegabelungen im Leben stehen, die uns in Phasen mit mehr ungebundener Zeit führen.

Aber wie schnell ist die freie Zeit wieder angefüllt mit anderen Dingen – Trivialitäten zum Teil, aber auch Verpflichtungen, die wir wieder neu übernehmen. „Keine Zeit, keine Zeit“, das sei die Rentner-Krankheit von heute, sagte mir neulich jemand. Ja, mit der Zeit ist es wie mit einem undichten Behälter, der im Wasser steht: Das Wasser sucht sich seinen Weg und füllt ihn schließlich ganz auf.

Genauso ist es mit unseren Gedanken in der Stille der Meditation: Wenn wir unserem Mantra nicht folgen, werden die Gedanken die Stille ertränken. Wenn wir aber das Mantra liebevoll immer wieder aufnehmen, wird es uns helfen, unser Inneres gegen den Automatismus unserer Gedanken „abzudichten“. Und wenn wir die Zeit, die uns geschenkt ist, immer wieder durch die Meditation bewusst unterbrechen, werden wir auch lernen, mit unsrer Lebenszeit – mit jedem Jahr und jeder Stunde – anders umzugehen. Wir werden es leichter haben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und wir werden auch weniger getetzt durch das Leben gehen.

In seinem Buch über „Die Wirtschaftstrends der Zukunft“ schreibt der erfahrene Unternehmensberater Hermann Simon aus Bonn: „Laut Dr. Meyer Friedman, dem Erfinder der A-B-Typologie, ist diese ‚Krankheit des permanenten In-Eile-Seins‘ die am weitesten verbreitete Malaise unserer Zeit. Nimmt man die chinesische Weisheit ‚Reich ist, wer Zeit hat‘ wörtlich, so sind die meisten Manager arme Hunde.“ Das gilt nicht nur für Manager!

Die A-B-Typologie aus den 50er Jahren ist eine Theorie der Persönlichkeitstypen, die ein Verhaltensmuster beschreibt, das als Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten angesehen wurde. Personen vom Typ A gelten als ungeduldig, zeitbewusst, besorgt um ihren Status, wettbewerbsorientiert, ehrgeizig, geschäftstüchtig und aggressiv; sie können sich nur schwer entspannen und gelten als "Stress-Junkies" oder Workaholics. Personen vom Typ B hingegen sind eher geduldig, entspannt und gelassen. Nach einer neunjährigen Studie mit über 9000 gesunden Männern im Alter von 35-59 Jahren schätzte Friedman, dass ein Typ-A-Verhalten das Risiko einer koronaren Herzkrankheit bei ansonsten gesunden Menschen verdoppelt.

Überleitung in die Stille:

Nach allem, was wir wissen, haben wir durch die Meditation Einfluss darauf, ob wir uns dem permanenten „In-Eile-Sein“ ausliefern, oder eher nicht nur gesünder, sondern auch bewusster leben. Jeder kann diese Chance nutzen – egal in welchem Lebensabschnitt. Ma-ra-na-tha...