

Buchbesprechung

Der Auszeitkompass

Stefan Federbusch ofm

Zu unseren wichtigsten Lebensaufgaben als Menschen gehört es, unsere persönliche Berufung zu finden. In dem Begriff „Berufung“ steckt der „Beruf“. Berufung bezieht sich somit nicht nur auf die persönlichen Lebensumstände oder Hobbys, sondern auch auf die Tätigkeit, der wir hauptsächlich als Erwerbstätigkeit nachgehen. „Ihre Berufung zum Beruf zu machen, ist der Schlüssel zum Glück“ (17). Nicht immer findet sich dieser Schlüssel und nicht immer wird die berufliche Tätigkeit als sinnstiftend und erfüllend erfahren. Insbesondere um die Lebensmitte tritt die Frage auf, ob mein Beruf wirklich meine Seele nährt und mein Herz befriedet. Wer erfolgsverwöhnt ist, wird nicht nach dem Sinn fragen. „Sinn ist folglich ein Wort, das erstmals in einer unangenehmen Situation geäußert wird“ (32).

Guido Ernst Hannig möchte mit seinen Workshops und mit seinem Werk helfen, „eine innere Veränderungsarbeit mit Blick auf den Sinn anzustoßen“ (18). Er empfiehlt eine Auszeit (etwa in einem Kloster) zur „Gewinnung neuer sinnstiftender Perspektiven“, um „Karrierefragen mit einer neu ausgerichteten Geisteshaltung zu beleuchten“ (65). Es geht darum, äußere und innere Freude zu verbinden. Dies geschieht, indem der Blick auch auf das Unvermeidbare wie das Älterwerden und die abnehmenden Kräfte geht, auf die Situationen des Scheiterns, auf Verluste und Demütigungen, auf Krisen wie Scheidung oder Arbeitslosigkeit. Gerade diese Krisen können helfen, innezuhalten und mit den „Augen der Seele“ zu schauen. Die Seele wird dann gesund, wenn wir zu unserem Ur-sinn (zurück)finden. Krisen werden dann zum Eckstein oder Katalysator einer Neuausrichtung. „Mit steigendem Lebensalter wächst die Einsicht: Es braucht für den sinnstiftenden Neuanfang die Erfahrung und Verarbeitung von Abschied, Verlust und Tod“ (35). Der Autor verfolgt daher den Ansatz „Work-Life-Sense“, der die verschiedenen Aspekte von Sinnstiftung, von Herz und Verstand ganzheitlich zusammenbringt. Ziel ist es, das Gefühl der eigenen Entfremdung aufzuheben und „ganz neu auf den Ruf Ihrer Seele zu hören. Sie erfassen und sammeln sozusagen in einer gestalteten Auszeit Ihre Seelendaten, die Sie danach für Ihre berufliche Neuorientierung auswerten und gezielt umsetzen“ (23).

Der Autor verschweigt auch sein persönliches „Umkehrerlebnis“ nicht. Auslöser seiner Neuorientierung war eine Assisi-Reise sowie eine Auszeit im Exerzitenhaus der Franziskaner in Hofheim. Franz von Assisi ist sozusagen der Prototyp eines Aussteigers, der sich beruflich ganz neu orientiert (vgl. 58). Er ist exemplarisches Beispiel für eine Schwerpunktverlagerung vom Haben zum Sein.

Für ein gelingendes Leben benennt Hannig die Trias von Sinn, Liebe und Glück. Mit David Steindl-Rast lässt sich sagen: „Was unserem Leben Sinn gibt, ist Zugehörigkeit“ (64). Der Autor selbst hält fest: „Der Sinn des Lebens ist die Liebe. Nur mit ihr und in ihr ist ein Mensch nachhaltig glücklich“ (51). Und Ruediger Schache definiert: „Glück ist, wenn die Seele vor Freude singt“ (63).

Nachdem es im Teil 1 „Sinn suchen“ um die Vorbereitung der Auszeit ging (27-92), widmet sich Teil 2 „Sinn finden“ (93-228) den praktischen Handlungsschritten, die den eigenen inneren Kompass nutzen.

Der erste Auszeittag als „Kurs im Annehmen“ (53-154) widmet sich der Versöhnung mit dem bisherigen Weg. Er beschäftigt sich mit Hindernissen und Zweifeln, den Wurzelbarrieren, dem Mitteilen des zentralen Problems sowie der Übergabe des Herzenswunsches. Für den zweiten Teilschritt nutzt der Autor die 9-Typen-Lehre des Enneagramms. Anhand eines Fragebogens lässt sich der eigene Persönlichkeitstyp ergründen und die mit ihm gegebenen Wurzelbarrieren. Am Ende der ersten Etappe steht der persönliche Herzenswunsch „als wahrhaftige Aussage und Gegenentwurf zu Ihren inneren Hindernissen, Zweifeln und Wurzelbarrieren“ (148).

Der zweite Auszeittag als „Kurs im Danken“ (155-190) dient als „Weg der Freude“ der Stärkung des Vertrauens auf das eigene Potential. Auch hier finden sich vier Arbeitsschritte: der dankbare Rückblick, die Identifizierung des Wesenskerns, die Bestimmung der Interessensfelder sowie eines Avatars. Im ersten Teilschritt geht es um prägende Erfahrungen und Erlebnisse der Kindheit, im zweiten mittels der Auswahl von Begrifflichkeiten um eine Annäherung auf der Herzesebene an den Wesenskern, im dritten um eigene Interessen, im vierten um die Bestimmung eines Avatars, der erkennen hilft, zu welcher Zielgruppe oder einem Zielarbeitgeber ich mich hingezogen fühle. Kleine Phantasiereisen verhelfen dazu, mir selbst besser auf die Spur zu kommen.

Der dritte Auszeittag schließlich hat als „Kurs zum Wohlfühlen“ (191-228) und „Weg der Inspiration“ das Ziel für mehr Wohlergehen im Beruf. Noch einmal vier Schritte: der magische Gefühlsfaden dient zum Finden des Roten Fadens im Leben. Daraus ergibt sich der persönliche Auszeitkompass mit dem Herzenswunsch in der Mitte und den Richtungen „Stärkste Prägung“, „Stärkstes Interesse“, „Stärkste Wesensart“ und „Stärkste Gabe des Avatars“. Diesen Wunsch nicht nur zu durchdenken, sondern zu durchfühlen, dient die kreative Erstellung meines idealen Bildes. Anhand der Visualisierung eines „runden“ Geburtstages wird es überprüft. Der Autor regt dann an, das Idealbild in einem Meilensteingespräch mit einem anderen zu teilen als Königsweg des Herzens. Daraus entsteht letztendlich das schriftliche Visionsmanifest in Form eines Briefes oder einer Ansprache.

Im abschließenden Teil 3 „Sinn finden“ (231-262) geht es um die Ermutigung zur beruflichen Neuorientierung und um die tatsächliche Umsetzung. Um den Sprung ins Ungewisse machen zu können, muss der Verstand das Steuer abgeben und zum Diener des Herzens werden. Letztlich geht es darum, das auszuleben, was in mir angelegt ist „Das ist sozusagen der Erfolgsbegriff der Seele“ (235). Dazu bietet der Autor vier Tipps: „Trainieren Sie sich in Hingabe“, „Nutzen Sie die Wirkkraft der Konzentration“, „Fragen führen zu Ihrer Idee“ und „Werden Sie zum Unternehmer Ihres Lebens“. Laut Erfahrung von Guido Ernst Hannig nutzen mehr Kunden „ihren Sinnkompass nicht, um auszusteigen, sondern um wieder neu einzusteigen, die eigene Grundausrichtung zu stärken und Ihre Identität herauszustellen, die sich von der aller anderen Menschen unterscheidet“ (244).

Das Buch ist allen zu empfehlen, die ihrer eigenen Persönlichkeit stärker auf die Spur kommen wollen und zugleich darin prüfen, ob ihr Beruf ihrer Berufung entspricht oder umgekehrt, ob sie ihre Berufung tatsächlich in ihrem Beruf verwirklicht haben oder noch einmal neu auf die Suche gehen sollten, um ihrem Herzenswunsch seine Erfüllung zu gewähren.

Was ist abschließend Ihr wichtigster Rat für Menschen, die unter Ihrem Job leiden?

Hannig: Eine kurze Auszeit muss nicht die radikale Kurswende einleiten. Hüten Sie sich vor den grandiosen Verheißungen der modernen Magier und Erfolgstrainer unserer Zeit. Sie äußern sich zu allen Formen der Lebenskrisen und ziehen viele Follower an. Die Menschen werden sozusagen zu Fans neuer spiritueller Lehrer. Aber bei den Fans selbst bleibt der große Wurf aus. Denn diese sind eben meist nicht zum Guru oder spirituellen Lehrer berufen. Nur diese verdienen vortrefflich.

Mit etwas mehr Demut und Freundlichkeit kommen viele von uns tatsächlich Schritt für Schritt weiter. Ich mag daher kein spiritueller Lehrer sein. Deshalb habe ich für Sie nicht den wichtigsten Rat. Ich bin allerdings glücklich, wenn Ihre Auszeit dazu beiträgt, dass Sie Ihrem Herzen mehr Raum und Mitspracherecht geben. Dann haben sich doch „7 Tage raus“ gelohnt und waren sehr viel günstiger als teure und fortlaufende spirituelle Events.

Ihre Auszeitwoche wird dann ein Impuls sein für das Leben mit Hingabe. Sie arbeiten behutsam und stringent an ihrem Visionsmanifest weiter. Durch Ihre Achtsamkeitspraxis wenden Sie sich einem konkreten Ziel zu und erkennen, dass Sie mehr Lebenskraft für den kleinen Schritt haben. Bedenken Sie: Alles ist Energie. Am Ende kommt es doch nur darauf an, dass sie sich mit einer noch größeren Energie verbinden. Und mit und in dieser Energie werden Sie den Sinn Ihres Lebens realisieren.

[<https://www.sinndeslebens24.de/interview-mit-guido-hannig-der-auszeit-kompass-7-tage-raus>]

Zum Autor

Guido Ernst Hannig (Jg. 1963) ist Diplom-Betriebswirt. Er war in verschiedenen Unternehmen und Banken tätig. Um seinen Traum von einer Coaching-Tätigkeit ganzheitlich nachgehen zu können, studierte er katholische Theologie und absolvierte Ausbildungen im Coaching und in der Krankenhaus- und Altenheimseelsorge. Seit 2002 ist er als Coach und Existenzgründungsberater tätig.



Bibliografie

Guido Ernst Hannig
Der Auszeitkompass
7 Tage raus
Dein praktischer Begleiter
für die berufliche Orientierung
272 S.
adeo Verlag, Asslar 2022
IBAN: 978-3-86334-323-1
Preis: 24,- Euro