

Und, war's das jetzt?

Wenn man sich diese Frage stellt, ist man meist unzufrieden im Job oder gelangweilt in der Beziehung. Wir sprachen mit Logotherapeut Christoph Schlick über nicht ausgeschöpfte **MÖGLICHKEITEN**, die in jedem von uns schlummern.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Gefühlt erscheint jede Woche ein neuer Ratgeber zum Thema „Potenzialentfaltung“. Ihrer heißt „Die Glut in dir“: was genau soll entfacht werden?

CHRISTOPH SCHLICK: Als Theologe und Logotherapeut definiere ich Potenzial als den „immer gesunden Kern“ des Menschen. Dieses Potenzial trägt jeder in sich – manchmal ein bisschen verschüttet oder noch nicht lebendig. Und mein Denkansatz ist: ich muss nicht dafür schuften, dass sich dieses Potenzial entfaltet. Ich muss keine tausend Übungen machen – denn eigentlich trage ich es in mir. Es gilt nur, dieses Potenzial zu entdecken.

Meinen Sie damit die in uns schlummern-den Talente?

Es ist eher das, was hinter den Talenten steht: die Talente sind ja doch bis zu einem gewissen Grad genetisch oder sozial geprägt. Was ich meine, ist eine Ebene tiefer – es geht dabei um Aspekte wie „frei“, „dynamisch“ oder „liebend“. Der eine wird kreativ als Mozart, der andere beim Kochen und der nächste beim Holzschlichten – und das ist nicht wertend gemeint. Mein Appell ist nun aber nicht: Werde perfekter im Holzschlichten! Sondern: Spür hin! Schau, wie du deine Kreativität leben kannst.

Wie viele Menschen leben ihr volles Potenzial bereits?

Ich glaube niemand. Jeder hat noch Reserven. Manche sind vielleicht ganz zufrieden mit ihrer aktuellen Situation. Aber bei den meisten gibt es wohl eine Stufe mehr.

Was meinen Sie mit „mehr“?

Es ist ein Gefühl der Sehnsucht: „Da könnte noch mehr sein!“ Immer dann, wenn man sich fragt: „War es das jetzt?“ Es geht dabei nicht darum, etwas zu optimieren. Oft ist es ja so: ich kann meinen Job nicht ändern, weil ich Kredite zurückzahlen und eine Familie versorgen muss. Aber vielleicht gibt es andere Aspekte in meinem Leben, wo ich etwas, das in mir brennt, aktivieren kann? In meiner Freizeit, bei einem Hobby, in der Kultur oder in der Natur...

Es geht also nicht darum, Kapital aus seinem Potenzial zu schlagen?

Wozu mehr Einkommen, ein zweites Auto oder ein drittes Haus? Es ist doch eher so: weil wir das, was wir haben, nicht mehr wirklich erleben oder spüren können, brauchen wir vieles doppelt und dreifach – vom Zweitwohnsitz über den Zusatz-Job bis zur Affäre. All das verhindert aber oft eine Weiterentwicklung. Doch →



Zufrieden?
In vielen
schlummert
eine Sehnsucht
nach „mehr“.

GETTY IMAGES

Spirit & Soul

67

BESSER LEBEN



gettyimages®

WastendB1

LUST AUFS LEBEN

das Leben ist nun mal Veränderung. Zu André Heller hat einmal anlässlich eines runden Geburtstages jemand gesagt: „Bleiben Sie so, wie Sie sind!“ Worauf er geantwortet hat: „Wenn Sie das noch einmal zu mir sagen, schicke ich Ihnen meinen Anwalt!“.

Seit der Pandemie scheint die Unzufriedenheit insbesondere im Berufsleben zugenommen zu haben.

Ich würde es nicht Unzufriedenheit nennen. Die Menschen schauen bewusster auf das, was sie tun. Und hinterfragen vieles. Dadurch wird ihnen manchmal bewusst: ist es wirklich das, was ich will?

Aber das ist ja gut, oder?

Auf jeden Fall. Manche entwickeln dann auch so viel Energie, dass sie tatsächlich sagen: Ich kündige jetzt! Dazu rate ich aber eher nicht, weil das oft Schnellschuss-Reaktionen sind. Und meist ist gar nicht der Job der Grund für diese innere Unzufriedenheit, sondern es gibt womöglich Defizite in der Beziehung oder auch in der Gesundheit. Wenn ich in einem fordernden Job keine Zeit mehr habe für Bewegung oder vernünftige Ernährung, dann geht es mir natürlich nicht gut. Ich schlafe schlecht, nehme zu, fühle mich genervt. Das hat aber mit dem Job an sich nur wenig zu tun, sondern mehr damit, wie ich mein Leben lebe. Und das wäre beim nächsten Job vermutlich nicht anders: ich nehme mich ja immer mit. Deshalb ist es so wichtig, die Intuition zu schärfen, in sich hinein zu fühlen.

Dazu braucht es ein Abschalten, Stille.

Warum fällt uns das so schwer?

Wenn ich vom Handy nicht mehr loslassen kann und ständig Ablenkungen im Außen brauche, deutet das auf eine Sucht hin. Und hinter jeder Sucht steckt Angst. Wenn es um mich stiller wird, höre ich die Stimme meiner Sehnsucht. Passt der Job, meine Beziehung, mein Leben wirklich zu mir? Das macht Angst. Wir könnten etwas hören, was wir nicht wollen. Und ich sage: Bitte traue dich! Deine innere Stimme wird dir nie etwas Schlechtes raten – auch wenn sie dich gerade in Frage stellt.

Was könnte das sein?

Fragen wie: Wie viel Zeit investierst du in deine Kinder? Das ist etwas, das man nicht nachholen kann. Oder: Du erfüllst zwar deine Aufgaben

„Wenn es um mich herum stiller wird, höre ich die Stimme meiner Sehnsucht. Das kann Angst machen.“

CHRISTOPH SCHLICK, LOGOTHERAPEUT

im Job, hast aber schon immer das Gefühl gehabt: meine Berufung wäre etwas anderes. Diese Fragen setzen dann oft einen Entwicklungsprozess in Gang. Man muss in der Folge nicht gleich das ganze Leben ändern. Es ist oft ein feines Adjustieren. Wenn ich etwa kaum mehr Zeit habe für meinen Partner oder meine Partnerin, dann plane ich einmal in der Woche einen Frühstückstermin mit ihm oder mit ihr ein – wie einen Geschäftstermin.

Das letzte Kapitel in Ihrem Buch heißt: „Lebe dein Leben!“ Das sagt sich so leicht und klingt nach einer Floskel. Was genau meinen Sie damit?

Ich würde die Betonung auf DEIN Leben legen. Was ist DEINS? Die meisten Menschen werden damit alleine gelassen. Daher rate ich zu der einfachen Frage: was spürst du gerne? Und was erlebst du dabei? Ich hatte erst vor kurzem ein Coaching-Gespräch mit einem Geschäftsmann, der gerne zum Ausgleich joggt. Aber er hat nichts dabei gefühlt. Dann hat er – aus einem inneren Impuls heraus – eine Schneestange auf der Straße angegriffen. Plötzlich war etwas anders. Und durch dieses Innehalten hat er etwas dazu gewonnen.

Wie ist das bei Ihnen: Leben Sie bereits Ihr volles Potenzial?

Ich versuche mir einen Tag im Monat Auszeit zu nehmen und in die Stille zu gehen – in der Natur oder im Kloster. Dabei kommen die Punkte hoch, die mir wichtig sind: ich sehne mich nach mehr Leichtigkeit und Freiheit. Ich möchte aber weder meine Familie, noch meinen Job aufgeben – obwohl mich beides sehr fordert.

Das kenne ich! Was wäre denn der erste Schritt in Richtung Leichtigkeit?

Mein Zauberwort heißt „interessant“. Dieses Wort schafft Distanz: „Interessant, jetzt ist es schon 22 Uhr und ich sitze immer noch bei der Arbeit. Muss ich das wirklich?“ Es hilft, Dinge mit Abstand und Humor zu sehen. ——— **LaL**



Der Experte

Christoph Schlick war Benediktinermönch, ehe er nach 20 Jahren die Abtei verließ und das SinnZENTRUM Salzburg gründete. Er begleitet Klienten und ist Keynote-Speaker zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung, Wert- und Sinnorientierung.



Buchtipps

Christoph Schlick: **Die Glut in dir**. Entfache das Feuer deiner Potenziale. Scorpio, um € 18,50.