

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

FEBRUAR / MÄRZ 2022

visionen. Sinn finden



SINN!

finden

**MÄNNER
UND
UNSINN**

Weise
Pflanzen
Weise
Menschen

Kleine Auszeit
**GROSSE
WIRKUNG**

**MIT
STIMME
HEILEN**





Foto: © Chris Hofer

Erfüllt leben

ENTFACHE DEIN INNERES FEUER

Von Tina Engler

Christoph Schlick, ehemaliger Benediktinermönch und Leiter des von ihm gegründeten SinnZENTRUMS in Salzburg, erklärt im Interview, wie man mit Freude und Leichtigkeit zum Schöpfer eines erfüllten Lebens wird.



Wir können so viel mehr, als wir uns zutrauen und wir uns bewusst sind, davon ist der österreichische Theologe und Logotherapeut Christoph Schlick, der 20 Jahre lang als Mönch in einem Benediktiner-Kloster lebte, überzeugt. Viele unserer Potenziale ruhen im Verborgenen, weil wir uns im Laufe des Lebens Glaubenssätze angeeignet haben, die uns daran hindern, uns vollends zu entfalten und diese wieder an die Oberfläche zu bringen. Die Beschäftigung mit unseren Wurzeln, unserer Spiritualität, der Meditation und dem Sinn des Lebens bringt uns Stück für Stück zu uns selbst zurück.

Letztendlich ist es das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, das uns in schwierigen Situationen nicht nur Ruhe und Halt gibt, sondern auch zur konkreten Lösung für Probleme führt und uns Ideen, Visionen und reiche Erkenntnisse schenkt. Doch vielen ist gar nicht bewusst, was sie können und was in ihnen steckt.

In seinem neuen Buch „Die Glut in dir“ zeigt der Logotherapeut Christoph Schlick, wie wir den Zugang zu unseren verschütteten Potenzialen finden und sie aktivieren können. Im persönlichen Interview erzählt Christoph Schlick, wie das gelingen kann.

Ich lebe in der Gewissheit, dass das Leben es gut mit uns meint.



Erzählen Sie ein wenig über sich:

Ich habe über 20 Jahre als Benediktinermönch in einem Kloster gelebt, ursprünglich sollte ich Jura studieren, um die Kanzlei meines Vaters zu übernehmen, aber nach einem Jahr habe ich das Studium abgebrochen. Es war eine wichtige und prägende Zeit.

Warum haben Sie sich damals entschieden, in den Orden einzutreten?

Mein christlich geprägtes Umfeld machte es mir leicht, in die katholische Glaubensgemeinschaft hineinzuwachsen. Als ich ein Jahr vor dem Abitur in der Benediktinerabtei Seckau gemeinsam mit anderen Jugendlichen Ostern feierte, war es vor allem das Credo des Ordens „bete, arbeite und lese“, was mich stark beeindruckte. Mit 19 Jahren entschloss ich mich, einem starken Impuls folgend, als Benediktinermönch in die Abtei Seckau einzutreten. Nach meinem Studium in Salzburg und Rom übertrug man mir die Internats- und Wirtschaftsleitung der gesamten Abtei und somit die Verantwortung für rund 150 Mitarbeiterinnen und 300 Schüler. Es war eine großartige Herausforderung.

Aber Sie sind dann nach über 20 Jahren aus dem Kloster ausgetreten, warum?

Irgendwie wurde ich das Gefühl nicht los, dass die Gemeinschaft, die nach außen hin so stark betont wurde, im Inneren gar nicht wirklich gelebt wurde. Ich fragte mich, wofür ich das alles mache, und spürte, dass meine Lebensaufgabe nicht darin liegen kann, die Abtei einfach nur so zu erhalten, wie sie ist. Ich wollte etwas Neues kreieren, doch das war dort nahezu unmöglich. Heute würde ich wohl sagen, da brannte nach einer gewissen Zeit kein inneres Feuer mehr. Es machte sich eine gewisse Inhaltsleere in mir breit.

Sie sind dann aus dem Kloster ausgetreten, um ein neues Leben zu beginnen?

Schon als 16-Jähriger hat mich der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl inspiriert. Er ist der Begründer der Logotherapie und der Existenzanalyse. Ein Feld, mit dem ich mich eigentlich immer beschäftigt habe. Als ich Ende der 80er Jahre in Wien seinen Vortrag „*Von der Selbstverwirklichung zur Sinnverwirklichung*“ besuchte, war ich begeistert. Viktor Frankl, der sich als Mediziner besonders für Depression und Suizid interessierte, hatte als KZ-Gefangener den Holocaust überlebt. Eine Hauptthese der von Frankl begründeten Logotherapie und Existenzanalyse, die eine Form der sinnorientierten Psychotherapie darstellt, besagt, dass es nicht darauf ankomme, in welcher Situation man sich befindet, um ein erfülltes Leben zu führen, sondern mit welcher Haltung man diese Situation bewältige. Ein fantastischer Ansatz, der mich später bewog, meinen beruflichen Weg zu verändern.

Mehr von außen bekam ich den Impuls, etwas in Richtung Logotherapie in Österreich aufzubauen. In den 1990er Jahren begann ich in München bei Elisabeth Lukas, einer Schülerin Frankls, eine Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Im Jahr 2001 gründete ich in Salzburg mein eigenes Institut, an dem ich mit meinem Team mit 20 Mitarbeitern die Lehre Frankls weiterentwickelte, ausbilde und Therapiestunden anbiete. 2004 trat ich schließlich aus der Abtei aus und heiratete zwei Jahre später.

Was sehen Sie als Ihre Lebensaufgabe an?

Mir ist es wichtig, anderen dabei zu helfen, den wahren Sinn des Lebens zu finden. Genau mit diesen Themen beschäftigen wir uns in dem von mir gegründeten „SinnZENTRUM“ in Salzburg.



Mehr als 20 Jahre lang war Christoph Schlick in leitender Verantwortung für die Abtei Seckau in der Steiermark tätig.
(Foto: Wikimedia Commons © Launus)

Wichtig ist, die eigene Aufgabe auf dieser Erde zu erkennen und überhaupt zu wissen, wer man selbst ist.



Information & Inspiration

Christoph Schlick: *Die Glut in dir. Entfache das Feuer deiner Potenziale* (Scorpio, 2021)

Christoph Schlick: *Was meinem Leben echten Sinn gibt* (Scorpio, 2017)

www.christophschlick.com
www.sinnzentrum.at

Ich glaube daran, dass der Geist eines Menschen im Kern gesund ist, auch wenn seine Psyche durch verschiedenste Ereignisse getrübt sein mag. Alles verläuft in Phasen, daher ist es wichtig, sich auch den dunkleren Zeiten positiv zuzuwenden, denn sie gehören dazu.

Als Therapeut möchte ich Menschen, die noch auf der Suche nach dem Sinn ihres Daseins sind, zu mehr Lebensfreude und Fülle führen. Wichtig dafür ist, die eigene Aufgabe auf dieser Erde zu erkennen und überhaupt erst mal zu wissen, wer man selbst ist. Viele haben das Gefühl dafür verloren, weil sie ständig darum bemüht sind, den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Das lässt sie sich von sich selbst entfernen. Doch alles im Leben an sich ist sinnvoll, davon bin ich überzeugt. Auch ich selbst musste schwere Schicksalsschläge erleiden. Meine erste Tochter starb kurz vor ihrer Geburt, meine andere kam mit schweren Beeinträchtigungen zur Welt. Zudem nahm sich meine Frau vor vier Jahren das Leben. Dennoch glaube ich, dass alles einen Sinn hat und wir alle eine bestimmte Aufgabe haben, die wir hier erfüllen dürfen. Es wartet so viel Schönes auf uns. Wir können uns entscheiden, den Fokus darauf zu lenken, und dankbar sein. Ich lebe in der Gewissheit, dass das Leben es gut mit uns meint, und schaue immer nach vorn.

Wie schaffen Sie es, immer positiv zu denken?

Ich denke, dass mich die Jahre im Kloster sehr geprägt haben und mich lehrten, alles so anzunehmen, wie es ist, und es zu akzeptieren. Auch die im Kloster verinnerlichte Spiritualität ist ein wichtiger Punkt. Wirkliche Schübe für meine persönliche Entwicklung hat es immer dann gegeben, wenn es kriselte. Das waren die starken Impulse für Veränderungen. Sie haben mich mehr zu mir und dem geführt, was mir wirklich wichtig ist. Auch Viktor Frankls berühmtestes Buch „trotzdem Ja zum Leben sagen“ hat mich beeinflusst. Seine Message war: „Egal, was auch von außen passiert, wir gehen weiter.“

Kommen wir zu Ihrem Buch „Die Glut in dir“, wie ist es entstanden?

Gerade in den letzten beiden Jahren der Pandemie ist mir noch bewusster geworden, wie wichtig es ist, Energie und Kraft aus sich selbst herauszuschöpfen, sich zu sagen: „Ich warte nicht darauf, dass die Rettung von

außen kommt, sondern ich bin selbst aktiv.“ Es ist wichtig, dass die Menschen ihre eigene Kraft spüren, denn diese ist enorm. Das macht sie resilient und stärkt das körperliche Wohlbefinden. Eine ausgeglichene Psyche, ein Leben, das dem eigenen Naturell entspricht, kann zudem das Immunsystem stärken. Wenn man seine eigene Kreativität lebt, sein Leben gestaltet und lieben kann, so ist das gesundheitsfördernd. Vielleicht ist es durch die Pandemie noch wichtiger geworden, den Menschen etwas mitzugeben. Daraus kam der Impuls, loszulegen.

Wie gelingt der Weg zu meinen verschütteten Potenzialen?

In der Beratung stelle ich zwei Fragen. Die erste lautet: „Wer bist du?“ Dann kommt die zweite große Frage: „Was ist deine Sehnsucht?“ Wenn man sich mit diesen beiden Fragen beschäftigt, dann befindet man sich schon auf dem inneren Weg zu seinem Ur-Kern. Ich könnte noch eine dritte Frage anschließen: „Was ist dir wirklich wichtig?“ Es geht dabei nicht um das Materielle, sondern das Ziel ist, dorthin zu spüren, was man wirklich leben möchte. Dazu gehört auch die spirituelle Ausrichtung, die Natur, die Partnerschaft. Es geht darum, ehrlich zu sich selbst zu sein, immer mal wieder zu hinterfragen: „Ist es das, was du wirklich willst? Macht es dich glücklich?“

Wie erkennt man das eigene Potenzial?

Wenn ich mich ehrlich frage: „Was ist meine Sehnsucht?“ und mir dann die Zeit nehme für die Gefühle, die entstehen, dann lässt sich daraus etwas entwickeln. Es ist ein Bild der kleinen Puzzlesteine, die Schritt für Schritt etwas großes Ganzes entstehen lassen. Wir müssen das Tempo rausnehmen und uns für jeden Moment bewusst machen, was gerade geschieht. So kommen wir langsam näher an unseren Kern. Das (Wieder-)Entdecken unseres Selbst hat viel mit achtsamer und bewusster Wahrnehmung zu tun. Damit, zurück zum Ursprung und zum Urvertrauen zu kommen. Dankbarkeit ist zudem ein wichtiger Punkt – und die Gewissheit, dass das Leben ein wunderbares Geschenk ist, das wir entsprechend wertschätzen dürfen.