



## SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

### Kairos und Schicksal

Die entscheidenden Momente im Leben und wie wir mit ihnen umgehen können

Autor: Martin Hecht

Redaktion: Rudolf Linßen

Sendung: 11.05.12 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung: 16.08.12 um 10.05 Uhr in SWR2

---

#### **Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten. In jedem Fall von den Vormittagssendungen. Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.*

*Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:*

*SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:*

*<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>*

#### **Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.*

*Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

*Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

---

## MANUSKRIFT

### Warten

*Musik: Leonard Cohen „Waiting for the Miracle“*

**Autor:**

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir mit warten. Wir warten auf ein Wunder. Auf die S-Bahn, den Feierabend oder auf den lieben Gott.

*Musik: Leonard Cohen „Waiting for the Miracle“*

**Warten auf Godot von Samuel Beckett (Hörspielszene)**

Estragon „Komm wir gehen!“

Wladimir „Wir können nicht!“

Estragon „Warum nicht?“

Wladimir „Wir warten auf Godot“

Estragon „Ach ja... Bist Du sicher, dass es hier ist?“

Wladimir „Was?“

Estragon „Wo wir warten sollen.“

Wladimir „Er sagte, vor dem Baum, siehst Du noch andere Bäume?“

Estragon „Was ist das für einer?“

Wladimir „Ich weiß nicht... Eine Weide.“

Estragon „Wo sind die Blätter?“

Wladimir „Abgestorben!“

*Musik: Doors „Waiting for the sun“*

**Autor:**

Wir warten. Wir warten auf den Traumjob, manche ein Leben lang. Wir warten. Auf andere Menschen, auf *den* anderen, den richtigen, den Traumpartner. Wir warten auf den Schnee, auf das Licht, auf die Sonne.

*Musik: Doors „Waiting for the sun“*

### Kairos

**Autor:**

Hin und wieder geht aber auch die Sonne auf. Wir unterbrechen das Warten. Kairos – nannte man in der griechischen Mythologie den Gott der günstigen Gelegenheit. Kairos – das ist auch der günstige Zeitpunkt im Leben, den es am Schopf zu packen gilt.

*Musik: Le Mystère des voix bulgares*

**Autor:**

Kairos. Ein Augenblick, wie es nicht viele im Leben gibt. Die Autorin Herrad Schenk hat ein Buch über „Glück und Schicksal“ geschrieben.

**Herrad Schenk:**

Es gehört Einsicht dazu, vielleicht auch ein bisschen Erfahrung, oder das, was man einen guten Instinkt nennt zu sehen, wann die Dinge reif sind, wann die äußeren Gegebenheiten günstig sind und wann auch ich innerlich bereit bin für eine Veränderung. Es gibt sicher ganz bestimmt so was wie ein Zeitfenster für Entscheidungen. Es gibt Zeitfenster für wichtige Lebensentscheidungen wie Partnerwahl, also lasse ich mich jetzt auf einen Menschen ein oder glaube ich in alle Ewigkeit weiter, es gibt noch was Besseres.

**Autor:**

Kairos in meinem Leben? Der glücklichste Augenblick in meinem Leben war es, als ich vor zwölf Jahren meine Frau getroffen habe und eine große Liebe begann. Das war wie ein Geschenk des Himmels. Herrad Schenk erzählt mir, dass es auch für sie ein wundervoller Kairos-Moment war, als sie ihren Mann kennen lernte. Kairos – das sind die ganz seltenen, kostbaren Augenblicke im Leben.

**Herrad Schenk:**

Es gibt doch auch diese Märchen, dass man zu einem bestimmten Augenblick zum Beispiel in das Schloss vordringen kann, bis das Schlosstor zuschlägt oder bis die Wölfe oder Löwen, die davor liegen, einen erwischen. Das ist immer die Vorstellung von Zeitfenstern. Im Märchen ist das nur einmal, ich glaube, im wirklichen Leben hat man für viele Entscheidungen mehrere Zeitpunkte.

**Autor:**

Aber es gibt auch ganz andere Kairos-Momente. Oliver Petersen ist Tibetologe, Lehrer am buddhistischen Zentrum in Hamburg. Er lebte 16 Jahre lang als buddhistischer Mönch. Worin sieht er seinen persönlichen Kairos-Moment?

**Oliver Petersen:**

Vielleicht die Begegnung mit dem Buddhismus an sich. In dem Moment, wo ich darauf traf, wusste ich sofort, das ist das Richtige für mich, das gehört irgendwie zu mir, das passt, auch wenn ich das noch nicht so richtig verstanden hatte. Aber es scheint ein Erkennen oder Wiedererkennen gewesen zu sein – das hat große Freude ausgelöst.

**Autor:**

Brigitte Scheidt ist Psychotherapeutin. Auch sie beschäftigt sich mit besonderen Momenten im Leben. Genauer mit Neuanfängen im Beruf. „Neue Wege im Berufsleben“ – so der Titel des Buches, das sie geschrieben hat. Sie berät Menschen, die sich neu orientieren wollen. Menschen, die den günstigen Moment für einen Absprung suchen. Weil der alte Beruf stresst oder, weil er gar krank macht. Oder weil einen nicht mehr erfüllt, sondern nur noch Unzufriedenheit auslöst.

**Brigitte Scheidt:**

Wenn es sich um eine wirkliche Neuorientierung handelt, dann geht es darum herauszufinden: was möchte ich denn eigentlich, was könnte es denn noch sein? Denn es gibt viele Menschen, die einen Beruf ausüben, weil, manchmal aufgrund der familiären Tradition - Vater war Jurist, also werde ich Jurist, Vater war Pfarrer also werde ich auch Pfarrer oder Unternehmer oder irgendwas - und es stellt sich heraus: Das ist es nicht wirklich!

Das ist der Punkt, wo Menschen nochmals neu überdenken, ob das, was sie tun, sie auch noch die nächsten zehn, zwanzig, dreißig Jahre lang tun wollen.“

**Autor:**

Und doch zögern wir. Viel zu oft, und oft viel zu lange. Und verharren im Alten. Es ist erstaunlich: Lieber bleiben wir in unglücklichen oder gar leidvollen Umständen stecken, als den Sprung ins Unbekannte zu riskieren.

**Brigitte Scheidt:**

Neuanfänge bedeuten auch immer, dass ich mich auf Veränderungen einstellen muss. Und Veränderungen, dass etwas ganz neu und anders wird, machen einfach immer Angst. Kein Mensch will wirklich Veränderung, es sei denn, es ist sicher, dass es klappt und dass es richtig ist und alles schon mal gut vorbereitet ist. Ansonsten Veränderung macht grundsätzlich Angst, weil wir wissen nicht, wie es sein wird.

**Autor:**

Für das Zupacken braucht es Mut. Aber man kann sich auch rüsten. Brigitte Scheidt spricht von einem Rucksack, den jeder packen kann, bevor er zugreift – oder ins Unbekannte abspringt.

**Brigitte Scheidt:**

Wenn ich überlege, was könnte es denn eigentlich wirklich anderes sein, dann gilt es sich sehr klar zu machen: wer ich eigentlich bin, was ich kann, was ich an Ressourcen mitbringe. Es geht darum zu gucken: Was gefällt mir? Dazu gehört zu überlegen und sich klarzumachen: was kann ich gut, unter welchen Bedingungen kann ich meine Talente am besten entfalten, was möchte ich noch gerne lernen, was macht mich eigentlich aus. Das ist ein längerfristiger Prozess, in dem die ganze Person gefordert wird.

**Herrad Schenk:**

Man kann den Boden bereiten. Da gibt es ja dieses wunderschöne Kirchenlied aus dem dritten Schuljahr erinnere ich das: „Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land, doch Wachstum und Gedeihen, liegt in des Himmels Hand!“ – Ich leierte das jetzt extra so. Das heißt: Wir können Voraussetzungen schaffen, aber die äußeren Bedingungen, die letztlich über Erfolg und Misserfolg entscheiden, die können wir nicht vollständig kontrollieren.

**Oliver Petersen:**

Wir glauben tatsächlich, dass das Glück wesentlich mehr vom Subjekt abhängig ist als von den äußeren Dingen. Wir können in uns selber gute Anlagen säen, tatsächlich, das nennt man ja auch karmische Anlagen. Wem das zu fremd ist: Das sind einfach gute Anlagen, die man in sich legt, durch gute Gedanken, gute Handlungen. Das führt dazu, dass man dann auch in der Außenwelt auf Dinge trifft, wo dann tatsächlich das Glück sich einstellt. Wichtig ist eben die innere Vorbereitung, und das vernachlässigen wir oft: wir suchen nur, dass von außen die angenehmen Dinge kommen und bereiten uns innerlich kaum vor!

**Autor:**

Aber sicher brauchen wir auch eine Portion Glück, den richtigen Augenblick zu treffen. Und Vertrauen - Vertrauen in das, was neu, unbekannt ist – und auf uns zukommt.

**Brigitte Scheidt:**

Ich glaube, es geht darum, die Bereitschaft zu haben zuzupacken, wenn etwas vorbeikommt. Das schon. Dass ich sage, wenn ich das auf den Beruf zurückgehen darf, aber auch, wenn sie das Thema Partnerschaft haben wollen, dann geht es darum: Wenn ich den Weg richtig eingeschlagen habe, dann habe ich meine eigenen Kriterien entwickelt, dann weiß ich, wer ich bin, ich weiß, was ich suche, was mir gut tut, was ich kann, was ich einbringen kann und will, und bin bereit zu finden. Ich vertraue darauf, dass die Welt einen Platz für mich hat. Und das ist dieses Zutrauen, das man haben sollte. Wenn ich genug gesucht habe, und einfach aufhöre zu suchen, dann kann ich meistens finden!

**Oliver Petersen:**

Es kommt wohl weniger auf den richtigen Augenblick an, als vielmehr darauf, dass man immer sehr aufmerksam ist, dass man möglichst in jedem Augenblick überhaupt mitbekommt, was um einen herum geschieht und was in einem selbst geschieht: dann wird man wohl auch den entscheidenden Moment wahrnehmen können, wo im Leben eine größere Veränderung ansteht. Aber wichtig ist das, was man im Buddhismus grundlegend die Eigenschaft der Achtsamkeit nennt, die Gegenwärtigkeit, den gegenwärtigen Moment.

*Musik: J.J. Cale „I'll be there if you want me“*

Schicksal – ohne Sinn

*Musik: Franz Schubert „Symphonie No. 8, Unvollendete“*

**Autor:**

Schicksal - oder wie man sagt: ein Schicksalsschlag: das ist der ungünstigste, schrecklichste, grausamste Augenblick in einem Menschenleben. Schicksal ist der Gegenpol zum Kairos.

*Musik: Franz Schubert „Symphonie No. 8, Unvollendete“*

**Autor:**

Ein Schicksalsschlag - das ist der Verlust der Liebe. Schicksal - das ist Trennung, Krankheit - oder der Tod. Vor einem Jahr ist meine Frau gestorben. An Krebs. Sie war erst 46 Jahre alt. Und auch Herrad Schenk hat ihren Mann verloren. Er starb völlig unerwartet.

**Herrad Schenk:**

Mein Buch ist eigentlich ein Plädoyer dafür, die Machbarkeit des eigenen Schicksals nicht zu überschätzen. Aber ich komme natürlich genau von der anderen Seite her. Ich komme von der Seite her, dass ich auch geglaubt habe, man hätte alles im Griff: und deswegen ist es eine Offenbarung, oder es ist ein sehr einschneidendes Erlebnis, wenn man dann erfährt, dass ganz entscheidende Dinge im eigenen Leben eben als Schicksalsschlag über einen kommen können.

## **Warten auf Godot von Samuel Beckett (Hörspielszene)**

*Atmo: Bäume, Blätter rauschen, Wind*

Wladimir „Was sollen wir jetzt machen?“

Estragon „Warten.“

Wladimir „Ja, aber beim Warten.“

Estragon „Sollen wir uns aufhängen? (...)“

Estragon „Hängen wir uns auf!“

Wladimir „An dem Ast?“

Estragon „Ja“

Wladimir „Versuchs!“

Estragon „Nach Dir.“

Wladimir „Nein, Du zuerst.“

Estragon „Warum?“

Wladimir „Du bist leichter als ich.“

*Musik: Doors „Take it as it comes“*

### **Autor:**

Ein Schlag des Schicksals. Viele Menschen ertragen ihn nur, wenn sie darin irgendeinen Sinn erkennen. Der Tod meiner Frau – für mich war und ist es eine unfassbare Katastrophe. Ohne jeden Sinn. Und für Herrad Schenk? Gibt es für sie irgendeinen Sinn im Verlust ihres Mannes?

### **Herrad Schenk:**

Ich glaube nicht, dass es vorab einen Sinn gibt – und damit unterscheide ich mich zentral von Menschen, die religiös orientiert sind. Ich habe in Lesungen, in Vorträgen oft erlebt, dass Menschen sagten: „Ja, Gott hat sich was dabei gedacht, dass er mir diesen Schicksalsschlag geschickt hat.“- Das kann man vielleicht glauben, wenn man ein religiöser Mensch ist, das bin ich nicht. Ich glaube, dass das, was uns zustößt, überhaupt keinen Sinn hat vorab. Solche Schicksalsschläge sind einfach ungerecht, weil es keine Institution gibt, bei der man sich beschweren kann.

### **Autor:**

Oliver Petersen nennt als einen schweren Schicksalsschlag, den er erlitten hat, den Tod seines Vaters.

### **Oliver Petersen:**

Der Buddha hat ganz als erstes gesagt, dass das Leben voller Frustrationen und Leiden ist und dabei hat er natürlich auch Alter, Krankheit, Tod benannt. Das sind Realitäten, auf die wir alle treffen. Aber in den Religionen wird gesagt, dass selbst die Erfahrung von Krankheit und Tod einen innerlich wachsen lassen kann. Es ist selbst da möglich, dass da Ressourcen dabei entstehen. Der Dalai Lama sagt manchmal, man muss um ein Problem solange herumgehen, bis man das Gute daran sieht. Es gibt einfach nichts, was einfach so nur negativ ist, sondern die schlimmsten Umstände können sogar etwas Positives auslösen. Dazu bedarf es aber einer gewissen Weisheit, oder einer gewissen Einstellung, mit diesen Dingen umzugehen. Das bloße Verdrängen von unserer Sterblichkeit wird sicher nicht zum Glück führen. Ich glaube sogar, dass es der Ursprung vieler Verkrampfungen und Ängste der Menschen ist, dass sie sich dem Thema Tod nicht stellen.

**Herrad Schenk:**

Da gehört in meinen Augen sehr viel buddhistische Gelassenheit dazu. Ich komme niemals an den Punkt, dass ich es, das Geschehen als solches, gut finden kann. Es bleibt immer ein Stück Zerstörung, finde ich, der eigenen Existenz oder Identität zurück. Aber ich kann um die herum eine Identität oder Person aufbauen, der man zwar immer dieses Stück Zerstörung oder Verletzung ansieht, die aber vielleicht auf eine Art dann doch reicher ist.

*Atmo: Gewitter, Blitzeinschlag in einen Baum*

**Herrad Schenk:**

Ich habe das Bild von einem Baum vor Augen, der vom Blitz getroffen ist, und da sind irgendwie drei Äste weg. Dieser Baum wird niemals mehr an diesen Stellen Äste entwickeln, und er wird nie mehr ein schönen, runden, ganz symmetrischen Wuchs haben, aber es wird vielleicht ein interessanter Baum sein, der vielleicht an der anderen Seite viele schöne Äste und Zweige hat.

*Atmo: Wind in Bäumen*

**Autor:**

Dem Glücksmoment des Kairos kann man vielleicht etwas nachhelfen. Aber dem Schicksal? Haben wir irgendeinen Einfluss? Das Schicksal ist unabwendbar, unbestechlich. Ihm ist man ausgeliefert. Es bleibt am Ende nur, das Leid anzunehmen. Wir haben keine Wahl. Und Abschied zu nehmen. Am besten: hellwach und ganz bewusst.

*Musik: David Chesky „The Fantasies“*

### Trauern und Loslassen

**Herrad Schenk:**

Ich werde nicht mehr dieselbe Art von Glück wieder haben, dafür gab es nur eine Gelegenheit und die ist vorbei. Es gab auch und wird noch geben andere gute zwischenmenschliche Augenblicke verschiedenster Art, aber das, was ich hatte, werde ich nie mehr haben.

**Oliver Petersen:**

Wenn man die Trauer nicht lebt, was heute viele Leute tun, indem sie einfach weiterarbeiten oder sich ablenken, dann wird sich das später sehr rächen. Die Phase der Trauer ist absolut notwendig. Aber dann muss man auf sich achten, und schauen, auch gerade in solchen Phasen, dass man auf seine Gesundheit achtet, dass man sich mit netten und lieben Menschen umgibt, dass man Dinge tut, die einem wirklich gut tun, vielleicht auch den Geist ein bisschen zur Ruhe kommen lässt. Dann hat der Geist aus meiner Erfahrung erstaunlicherweise eine Art Selbstheilungskraft. Das ist ähnlich wie mit einer physischen Wunde. Man glaubt es am Anfang nicht, aber langsam kriegt man wieder Kräfte und kann sich dem Leben dann auch wieder positiv zuwenden.

**Herrad Schenk:**

Ich denke, das erste ist, dass man die Trauer zulässt, dass man den Zorn zulässt, das Hadern darüber zulässt und dass man dann aber anschließend nicht in Selbstmitleid verfällt, sondern - das könnte man jetzt wieder unter Kairos fassen – die Dinge sieht, die im Leben noch da sind: nicht das, was weggenommen wird, nur sieht, sondern sieht, es gibt noch die schönen Augenblicke. Die zu nutzen, sei es im zwischenmenschlichen Bereich, es können viele ganz kleine Sachen im Alltag auch sein. Sich an denen zu freuen, diese wahrnehmen, ist sicher der Anfang davon, sich wieder so was wie eine neue Identität aufzubauen.

**Oliver Petersen:**

Wenn man nach vielen Jahren noch vollkommen in der Trauer steckt, das wäre dann aus buddhistischer Sicht ein übertriebener Umgang. Wir müssen alle damit leben, dass wir Trennungen erleben, und es hat keinen Zweck, dann zu glauben, man müsste jetzt sein ganzes Leben darum trauern. So kann man nicht leben. Wir haben keine Wahl. Es passieren uns solche Sachen. Wir müssen uns alle wieder dem Leben zuwenden.

*Atmo: Tibetanische Gongs, fließendes Wasser*

### Weiterleben und neuer Sinn

**Autor:**

Ich glaube, das einzige, was wir im Angesicht des Schicksals tun können, ist zu trauern – und danach dieses Schicksal als eine Veränderung zu begreifen. Eine Veränderung, in der für uns und unser neues Leben vielleicht auch ein neuer Sinn liegt.

**Herrad Schenk:**

Einem Menschen, der gerade einen Schicksalsschlag erlebt hat, und sei es, dass er die Diagnose einer schweren Krankheit bekommen hat oder dass er den Tod eines lieben Menschen erlebt hat, wenn man dem sagt: „Ist da nicht vielleicht auch eine Chance drin?“, dann ist das wirklich absolut zynisch und nur die Kraftlosigkeit hindert so einen Menschen daran, einem an den Hals zu gehen. Aber tatsächlich ist es wahrscheinlich so, dass wenn genügend Zeit vergangen ist, dann können wir vielleicht solchen Schicksalsschlägen in unserem Leben nachträglich einen Sinn geben.

**Brigitte Scheidt:**

Es geht nicht ohne Veränderung. Wir verändern uns minütlich, stündlich. Unser Körper verändert sich, alles verändert sich ständig ohne unser Zutun. Das ist zuerst mal ein Tatbestand. Das Andere ist: diese wichtige Veränderungen, die es gibt, beruflich oder auch in Hinsicht auf Partnerschaft, das sind ja auf der einen Seite Krisen. Diese Krisen sind gleichzeitig Möglichkeit zu persönlichem Wachstum. Und persönliches Wachstum, wenn wir diesen Begriff einfach erweitern, dass wir selbst als Person uns weiterentwickeln und vielleicht damit auch mit uns und der Welt besser umgehen können, dann ist auch dies, denke ich mir, ein Weg zum Glück.



**Oliver Petersen:**

Wenn man Glück erlangen möchte, aus buddhistischer Sicht, muss man vor allem im Einklang mit der Realität leben. Die Veränderung ist die Realität. Ein ständiger Wandel. Indem man die Dinge, die im Moment gut laufen einfach konserviert, wird es dadurch nicht besser, sondern eher schlechter. Man muss tatsächlich regelmäßig - oder: man darf sich - dem Wandel hingeben, und tatsächlich dann auch ein Risiko eingehen. Das erfordert einen gewissen Schritt. Sonst wird es zweifellos sehr schwierig und leidhaft, wenn man etwas immer nur aufhalten will, was sich in Wirklichkeit ständig wandelt. Oder wenn wir sehr daran haften, dass wir einen bestimmten Ruf haben, bestimmte materielle Dinge haben, die wir alle nicht festhalten können.

**Herrad Schenk:**

Ich nehme jetzt mal meinen eigenen Fall, den plötzlichen Tod meines Mannes. Da liegt zunächst einmal nichts drin, was ich irgendwie als etwas Positives im Leben sehen kann. Ich finde es einfach nur schrecklich und grauenhaft, und auch heute kann ich nicht sagen, es war ja etwas Gutes daran. Aber ich denke, die Tatsache, dass das geschehen ist, hat mich erstens dazu gebracht, stärker zu reifen, also zu lernen, mit mir selbst fertig zu werden, und zweitens noch eine andere Dimension, die ich wichtiger finde: Gerade wenn man sich dessen bewusst wird, das man letztlich existenziell ausgeliefert ist in diesen Daseinsfragen wie Tod und Leben, dann führt das dazu, das man vielleicht mehr Empathie, mehr Mitleiden mit anderen Menschen hat, die in ähnlichen Situationen sind. Mehr Verständnis. Und dieses Verständnis zu haben und auch in bestimmten Situationen zum Ausdruck bringen zu können, das schafft in der Welt mehr Wärme und schafft ein bisschen Trost gegenüber dem existenziellen Ausgeliefertsein.

*Musik: J.J. Cale „Carry on“*

**Autor:**

Wir können das Leid, das das Schicksal über uns bringt, nicht ändern. Was einzig in unserer Macht liegt, ist, wie wir dazu stehen. Der Schlüssel liegt wohl einzig in der Haltung, die zum Schicksal einnehmen.

**Oliver Petersen:**

Aus buddhistischer Sicht ist es im Wesentlichen etwas, wozu man etwas tun kann. Wir glauben vielleicht, dass unsere emotionale Lage einfach so da ist, vielleicht angeboren oder wie auch immer. Aber aus buddhistischer Sicht können wir unseren Geist verändern. Wir können uns üben, uns innerlich auch auf schwierige Situationen einzustellen. Das ist zum Beispiel das Wesen der Meditation. Man macht sich in allen Religionen sehr frühzeitig deutlich, dass es so etwas gibt wie Verlust und Tod und so weiter und versucht, eine Einstellung dazu zu finden, so dass man es zumindest ertragen kann oder gar daran wächst.

**Brigitte Scheidt:**

Ich glaube, dass man Glück nicht zwingen kann. Ich glaube, was ganz wichtig ist, und was eben auch für einen beruflichen, wie für jeden anderen Prozess: dass ich zu mir stehe, dass ich mich ernst nehme und dass ich lerne, mit mir gut umzugehen. Das ist, glaube ich, die Bedingung dafür, dass ich glücklich sein kann und dass ich mich offen mache, für Glück mit mir und andern.

**Oliver Petersen:**

Wir denken ständig an unsere Sorgen, unsere Ängste, Schuldgefühle und verpassen den gegenwärtigen Moment, wir sind gar nicht voll präsent. Und dadurch sind wir selten recht glücklich, weil wir ständig daran denken, was uns alles Schlimmes passieren könnte oder was in der Vergangenheit schlecht gelaufen ist. Besser wäre es wirklich, ganz im gegenwärtigen Moment das zu erleben auch physisch, was man gerade erlebt – und einfach manchmal auch den Geist auszulüften, einfach offen zu halten, ganz aufmerksam, ohne ein bestimmtes Ziel. Dann geht es dem Geist eigentlich recht gut, dann erreicht man ganz von selber Glück. Vielleicht sollte man manchmal eher etwas weglassen - als immer noch mehr zu machen.

*Musik: Leonard Cohen „Waiting for the Miracle“*

---

**Literaturhinweis:**

Brigitte Scheidt

**Neue Wege im Berufsleben**

Ein Ratgeber und Arbeitsbuch  
zur beruflichen Neuorientierung

Gabal Verlag 2009

Hardcover 264 Seiten für 19,90 Euro

ISBN 978-3-897-49921-8