

Engagiert aus innerer Ruhe und Gelassenheit

Hinter dem Engagement eines Menschen stehen Anteilnahme und Interesse.

Der Wunsch, sich mit der ganz persönlichen Begabung, Kreativität und Berufung einzubringen, bekommt im Engagement die Chance und den Raum verwirklicht zu werden. - Aus Begeisterung und großem Mut zum Einsatz, der manchmal bis an die eigenen Grenzen gehen lässt, können sich überraschend neue Möglichkeiten und Erfolge ergeben. Das spornt an. - Gleichzeitig sollen anhaltende Überforderung, Fremdsteuerung und ungesunder Stress vermieden werden. Dazu ist es **hilfreich**, in einer Standortbestimmung die Entwicklung früherer Entscheidungen mit deren Zielformulierung immer wieder neu zu reflektieren.

Weitere Maßnahmen ergeben sich aus den ehrlichen Überlegungen zusammen mit Herz und Seele, und zwar aus der Abstimmung der Wünsche, Visionen und Aktionen mit den eigenen Grenzen und mit der Offenheit für unterschiedliche Möglichkeiten („Indifferenz“). In diese Entscheidungen ist **der ganze Mensch eingebunden**. Sie sind stabiler und wirken unter Berücksichtigung der Folgen für die Umwelt und Mitmenschen auch in der weltweit vernetzten Lebensgemeinschaft lebensfördernder und nachhaltiger.

Um die notwendige **Ruhe und Ausgeglichenheit für gutes Entscheiden** und Handeln in der jeweils konkreten Alltagssituation zu finden, können die vielen kleinen, z.T. unfreiwilligen Pausen genützt werden. Im einfachen Ausatmen, im Spüren der Unterlage auf der ich sitze oder stehe, ... wird es möglich Über-Spannung zurückzunehmen, loszulassen was ablenkt, stört oder hier und jetzt zu viel ist, um mich dann gelassener der aktuellen Aufgabe, Situation oder Beziehung zu widmen. In zusätzlichen Zeiten der Stille, in Exerzitien und Meditation ist Raum um freier und tiefer wahrzunehmen und zuzulassen, was in mir und um mich ist, was ich noch dahinter erspüren und entdecken kann.

Der **Kontakt zur eigenen Mitte**, die Beziehung zu unserem Schöpfer, dem alles wertvoll ist, was er gemacht hat, ist Grundlage für Wertschätzung und achtsames Leben; auch in der Achtung auf mich selbst. Er ist und gibt Halt und Orientierung für die Unterscheidung und Entscheidung im Engagement zum Guten und Besseren. Im Vertrauen auf Sein Mitgehen wächst Gelassenheit, Ruhe und innerer Frieden - auf dem Weg zum eigentlichen Ziel des Lebens.

FÜR DEN ALLTAG:

- Was berührt und bewegt mich wirklich?
- Sind Entscheidungen aus neuen Gesichtspunkten zu überprüfen?
- Fühle ich mich frei für ... oder fremdgesteuert ...?
- Finde ich die „geeignete Nähe“ und „notwendige Distanz“?
- Kann ich meine Zeit, mein Leben selbst mit-gestalten?
- Was ergibt sich aus einer Zeitbilanz, dem Tagesrückblick („Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“), der Tagesvorschau?
- Gelingt es mir im Alltag die vielen kleinen Pausen „zum Erholen“ zu nützen?
- Finde ich z.B. im Verlauf eines Gespräches, ... immer wieder Ruhe und inneres Gleichgewicht?
- Denke ich in meinem Engagement auch an den tiefen Wert in allem?

LITERATUR:

- Lukas Niederberger: „Die Kunst engagierter Gelassenheit: Wie man brennt, ohne auszubrennen“
„Am liebsten beides - Wie man gute Entscheidungen trifft“
- Anthony de Mello: Meditieren mit Leib und Seele
- Joh 15,1-8: Das Gleichnis vom Weinstock und den Reben

