

nicht mehr so sehr die neurotischen Menschen, wie damals Freud und die Psychoanalyse, sondern **die wirklich gesunden, sich selbst verwirklichenden Menschen**. Aus einer Psychologie der psychischen Krankheiten wurde **eine Psychologie der psychischen Gesundheit**. Jetzt hieß es sogar: Ein psychisch GESUNDER MENSCH erreicht früher oder später die Phase der SELBSTVERWIRKLICHUNG. Im Grunde fängt er JETZT erst richtig an, erwachsen zu werden und zu LEBEN. Denn es geht nun um **existentielle Fragen des Lebens**. Und erst wenn man bereit ist, sich diesen zu stellen, dann beginnt das EIGENTLICHE LEBEN.

Aber hören wir Abraham H. Maslow (1908–1970) selbst zu, was dieser fortgeschrittene Psychologe über »Selbstverwirklichung« zu sagen hat:

Soweit es den Motivationsstatus betrifft, haben gesunde Menschen ihre Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Achtung und Selbstbewusstsein ausreichend befriedigt, so dass sie primär von Tendenzen zur Selbstverwirklichung motiviert werden (definiert als fortschreitende Verwirklichung der Möglichkeiten, Fähigkeiten und Talente, als Erfüllung einer Mission oder einer Berufung, eines Geschicks, eines Schicksals, eines Auftrags, als bessere Kenntnis und Aufnahme der eigenen inneren Natur, als eine ständige Tendenz zur Einheit, Integration oder Synergie innerhalb der Persönlichkeit).

(Maslow, Psychologie des Seins, München ²1981,
S. 41, Anm. d. Autors)

Hochinteressant ist auch, wie er die »Merkmale« (klar, er ist ein Wissenschaftler; diese sprechen nicht über »Eigenschaften«, sondern über »Merkmale«) dieser »gesunden Menschen« an gleicher Stelle weiter beschreibt:

1. Größere Wahrnehmung der Realität.
2. Wachsende Akzeptanz der eigenen Person, der anderen und der Natur.
3. Zunehmende Spontaneität.
4. Bessere Problemzentrierung.
5. Größere Distanz und Sehnsucht nach Zurückgezogenheit.
6. Wachsende Autonomie und Resistenz gegen Akkulturation (gesellschaftliche, kulturelle Anpassung; Anm. d. Autors).
7. Größere Frische des Verständnisses, größerer Reichtum der emotionalen Reaktion.
8. Höhere Frequenz der Grenzerfahrungen (häufiger außergewöhnliche Glückserfahrungen; Anm. d. Autors).
9. Wachsende Identifikation mit der menschlichen Spezies.
10. Veränderte (der Kliniker würde sagen: verbesserte) zwischenmenschliche Beziehungen.
11. Demokratischere Charakterstruktur (kein »autoritärer Charakter«, der in einer Diktatur äußere Autoritäten, »den Despoten« welcher Couleur immer, anhimmelt und so die HÖLLE auf Erden schafft, sondern eine Charakterstruktur, die einem demokratischen Gesellschaftssystem angemessen ist; Anm. d. Autors).

12. Stark zunehmende Kreativität.
13. Gewisse Wandlungen im Wertsystem.

Erkennen Sie sich in dieser Beschreibung schon wieder? Das charakterisiert die **PERSÖNLICHKEIT**, die gerade dabei ist, in Ihnen **aufzutauchen**. Woher ich das weiß? Nun, weil Sie dieses Buch in den Händen halten und interessiert lesen. Dann sind Sie so weit!

Heute weiß fast jedes Kind, was mit diesem Wort »Selbstverwirklichung« gemeint ist: nichts anderes, als sich **SELBST** zu verwirklichen. Also keine gesellschaftliche Rolle mehr zu spielen, nicht mehr das »liebe Kind« zu sein, nicht mehr der brave Mitarbeiter oder der unterwürfige Ehepartner, sondern ganz **AUTHENTISCH** sein eigenes Leben zu leben. **Authentizität als Teilaspekt der Selbstverwirklichung ist zu einem zentralen Wert geworden.**

In Indien nennt man den Weg der Selbstverwirklichung (und Gottesverwirklichung, was für die indischen Weisheitslehrer dasselbe ist) ganz einfach **YOGA**.

Dabei unterscheidet man verschiedene **Arten des Yoga**. Ein Mensch kann sich selbst **durch Liebe und Mitgefühl (Bhakti-Yoga)** verwirklichen. Ein Mensch kann sich aber auch durch **Kontemplation (Jnana-Yoga)** selbst verwirklichen. Eine dritte Form sind spezielle **Körperübungen**, das ist uns am meisten als Yoga bekannt. Man nennt es das **Hatha-Yoga**. Und wenn wir uns einen Yogi vorstellen, dann erinnern wir uns an ganz spektakuläre Bilder der absoluten Körperbeherrschung.

Doch es gibt noch eine vierte Form des Yoga, das **Karma-Yoga**. Es geht davon aus, dass der Mensch sich auch **durch Handeln (= Karma)** selbst verwirklichen kann.

In unserer Sprache ist es der Weg der Berufung: der Weg der Selbstverwirklichung über den Alltag, den Beruf, die tagtäglichen Probleme, um dann Aufgaben und Verantwortung in der Welt zu übernehmen. Unser Weg ist, wenn Sie so wollen, Karma-Yoga.

YOGA ist übrigens verwandt mit unserem deutschen Wort JOCH – und das in seiner doppelten Bedeutung: verbinden (»anjochen«) und als eine disziplinierende Übung, ein Training (»unter das Joch bringen«). Selbstverwirklichung heißt, so verstanden, das Anbinden an das wahre Selbst und das beharrliche Training, Selbstverwirklichung zu erreichen.

Ich bin überzeugt davon, dass immer mehr Menschen auch diesen Weg des Karma-Yoga entdecken werden und sie sich im aktiven Berufsleben selbst verwirklichen. So wird ihr Beruf nicht nur für sie selbst, sondern auch für andere etwas richtig Heiliges, ein Segen. Was aber noch faszinierender ist: **Die Welt braucht immer mehr Menschen, die ihre Berufung so leben!**

Nichts reagiert so sensibel auf den großen Wandel in der Welt wie die Arbeitswelt. In der Politik werden Fehlentscheidungen durch den Wähler erst nach vier oder fünf Jahren quittiert. In der Wirtschaft quittiert der Kunde Unzufriedenheit sofort. Der kleinste Fehler, und die Kunden drehen dem Unternehmen den Rücken zu. Direkt nach den Medien reagiert kein anderer Gesellschaftsbe-
reich so schnell auf den Wertewandel wie die Wirtschaft.

Die Menschen spüren ganz intuitiv, wie wichtig ihre Arbeit und ihr Beruf für ihre Lebenszufriedenheit und damit für ihre Lebensqualität ist. Das bringen sie sowohl als Mitarbeiter eines Unternehmens als auch als Kunde in die Wirtschaftswelt herein. So sind wir heute in der unglaublich hoffnungsvollen Situation, dass die Wirtschaft darauf sehr sensibel reagiert. Sie braucht Menschen, die ihren Beruf mit Begeisterung und Enthusiasmus ausüben, ihn als Berufung verwirklichen.

Die Wirtschaft ist immer der Motor des Neuen gewesen. Sie hat die Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen. Die Werbeindustrie scheint zwar genau das Gegenteil zu beweisen: Es wirkt, als würde die Wirtschaft den Menschen falsche Bedürfnisse einreden, die sie eigentlich gar nicht haben. Diese Manipulation funktioniert zwar auch, aber nicht ewig. Irgendwann sind die Menschen es leid, ständig an der Nase herumgeführt zu werden. **Dann geht es um die wahren Bedürfnisse. Und dann ist auch die Wirtschaft bereit, sie zu erfüllen.** Denn damit lässt sich natürlich auch Geld verdienen. Und das ist doch in Ordnung. Die NEUEN BEDÜRFNISSE und das NEUE DENKEN zeigten sich z.B. für viele Verlage als ein neues Geschäftsfeld, wodurch sie diese Bewusstseinsweiterung rückkoppelnd weiterverbreiten.

Also: Die Wirtschaft steht langfristig auf unserer Seite! Sie sucht dringend Menschen, die genau die Fähigkeiten haben, die selbstverwirklichte Menschen auszeichnet.

Aber das dürfte für Sie jetzt keine Überraschung oder gar ein Wunder mehr sein. **Das ist der Teil des großen**