

Der Weg zu sich selbst

02.01.2008, 14:12 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Der Jakobsweg für Führungskräfte*



Dr. Peter Sommerauer, 51, ist promovierter Tierarzt und bietet neben seiner Tätigkeit als Leiter eines Lebensmittelinspektorats Seminare für Führungskräfte an.

Was können Führungskräfte gegen ihre permanente Überforderung unternehmen? Die Pilgerreise zeigt einen möglichen Weg auf.

Seit einigen Jahren erlebt der Jakobsweg eine immense Renaissance. Zehntausende von Pilgern aus der ganzen Welt machen sich auf, um nach Santiago de Compostela im Nordwesten von Spanien zu wandern. Diese Menschen sind auf der Suche nach etwas, von dem sie glauben, es verloren zu haben. Sie suchen nach einem Ort, an den sich der moderne Mensch von der Geschäftigkeit und der Informationsflut der heutigen IT-Gesellschaft zurückziehen kann. Und plötzlich merken sie, dass sie diesen Ort letztlich nur in sich selbst finden können.

In der Falle

Der Druck auf die Führungskräfte steigt stetig. Die beruflichen Anforderungen werden grösser, die Aufgaben nehmen zu. Dass die Kadermitglieder sich fachlich auf dem neusten Stand halten, versteht sich von selbst. Hinzu kommen familiäre Verpflichtungen, und gesellschaftliche Funktionen müssen wahrgenommen werden. Die Erreichbarkeit hat in der heutigen Zeit geradezu groteske Formen angenommen. Gibt es noch irgendwo einen Ort, an dem kein Handy ertönt? E-Mails und andere Nachrichten sind überall abrufbar, Rückzugsmöglichkeiten gibt es kaum mehr: der Manager lebt online.

Die eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke, die seelisch-geistigen Bereiche werden sträflich vernachlässigt. Die zahlreichen Fälle von Burnout und anderen psychosomatischen Störungen sprechen eine deutliche Sprache. Die Familien und das persönliche Umfeld leiden mit, Beziehungen gehen in Brüche. Nach aussen mag der Manager noch erfolgreich scheinen, in seinem Inneren sieht es aber ganz anders aus.

Der Ausweg

Die Pilgerreise ist ein Sinnbild für den Ausweg aus dieser Falle. Auf der einen Seite steht das Ziel, von dem man sich Besserung erhofft, auf der anderen Seite verspürt man die Furcht davor, das gewohnte Umfeld zu verlassen.

Die ersten Schritte

Bevor man die ersten Schritte tut, sollte man eine gründliche Standortbestimmung vornehmen: Was will ich? Was sind meine Werte? Was ist mir wichtig? Was sind meine eigenen Bedürfnisse? Die Schlüsselfrage lautet aber nicht: Was will ich? Sie lautet vielmehr: Warum und wozu will ich etwas, welches sind meine Motive?

Ohne absolute Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gelangt man mit dieser Standortbestimmung zu keinen befriedigenden Ergebnissen. Die unvoreingenommene Selbstanalyse führt zum Wunsch, etwas für die eigenen Bedürfnisse zu unternehmen. Denn es gibt neben den äusseren Zielen wie Karriere und materielle Dinge auch innere Ziele wie Zufriedenheit oder Gelassenheit.

Diese inneren Ziele kann man nicht aktiv erzeugen, aber sie können unter gewissen Bedingungen deutlich werden. Es geht darum, dass die Führungskräfte lernen, nicht alles beherrschen zu wollen, sondern etwas entstehen, etwas geschehen zu lassen.

Weiter auf dem Weg

Sind die Beweggründe für die Pilgerreise geklärt, kann sich der Pilger auf den Weg machen. Da er sein Gepäck selbst trägt, muss er sich auf das Wesentliche beschränken, überflüssiger Ballast wird weggeworfen. Zu Beginn nehmen die meisten Pilger viel zuviel mit, denn ihr Sicherheitsdenken spielt ihnen einen Streich. Aber die Konsequenzen dieses Denkens spürt man direkt an seinem Rücken. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man erkennt, wie wenig man braucht und wie befreiend es ist, sich vom Unnötigen zu trennen.

Der Pilger lebt im Übergang: Er ist von zuhause weggegangen, aber er ist noch nicht angekommen. In diesen Phasen setzt man sich viel stärker mit sich selbst auseinander, man wird mit sich selbst konfrontiert und ist offener für Veränderungen.

In der ersten Zeit kommen viele Gedanken und Gefühle hoch, die man im normalen Alltag aufgrund der Hektik und der Informationsflut gar nicht mehr wahrzunehmen vermag.

Eine schöne Erfahrung ist das Wiederentdecken des Gehens – dieses ist die ursprüngliche Reisegeschwindigkeit des Menschen. Fahren wir durch eine Gegend, so fliegt diese an uns vorbei, und alles scheint sich uns nur zweidimensional zu zeigen. Beim Gehen aber öffnen sich die Räume, und der Wanderer taucht in die Landschaft ein, er erlebt sie, er wird ein Teil von ihr.

Mit der Zeit stellt sich eine schöne Ruhe ein, und der meditative Effekt des Wanderns beginnt sich zu entfalten. Die Sorgen des Alltags sind weit weg.

Diese Erfahrungen macht man vor allem dann, wenn man schweigend wandert. Das Wandern in der Gruppe hat ebenfalls seine Reize, aber die Stimmung ist dann ungefähr so, wie wir sie von unseren Schulreisen her kennen.

Im Hier und Jetzt

Durch die Ruhe und das Gehen in der Natur findet der Pilger zu sich selbst, er ist ganz präsent im Hier und Jetzt. Nun

kann er über eine Frage, ein Gebet oder ein Bild meditieren. Der Pilger ist eins mit sich, mit seiner Umgebung und seinem Weg. In diesen meditativen Phasen zeigen sich einem plötzlich Antworten auf viele Fragen. Blockaden können sich lösen und innerer Ballast wird weggespült. Allmählich spürt der Pilger, dass die Reise nicht nur in Richtung auf das Ziel hin geht, sondern die Reise wird zur Reise zu den inneren Zielen.

Wenn das Ziel erreicht ist

Wie bereits erwähnt, können äussere Ziele als lohnend definiert und zu den eigenen erklärt werden. Werden diese Ziele erreicht, dann stellt sich oft eine grosse Leere ein. Kaum steht das neue Auto in der Garage, bereitet es schon keine Freude mehr. Das lang ersehnte Staatsexamen wird absolviert, aber die Erwartungen, die man mit dem Erreichen verknüpft hat, erfüllen sich nicht. Ein äusseres Ziel hat nur einen äusserst geringen Einfluss auf die inneren Ziele. Heisst es doch ganz richtig: Geld macht nicht glücklich!

Mit den innern Zielen verhält es sich anders: Gelassenheit kann man weder kaufen noch sonst wie erwerben, sondern man muss sie sich täglich aufs Neue erarbeiten. Und hat jemand an einem Tag Gelassenheit erlangt, so bedeutet das noch lange nicht, dass er diese auch am folgenden Morgen noch besitzt. Das tägliche Arbeiten an den inneren Zielen gleicht einer Pilgerreise: Santiago erreicht man nicht in drei oder vier Gewaltmärschen, sondern einzig durch beharrliche, konstante Leistung.

Der Weg als Ziel

Eine Pilgerreise besteht darin, dass jemand sich auf den Weg macht, um an ein bestimmtes Ziel zu gelangen. Ob man dieses tatsächlich erreicht, ist von untergeordneter Bedeutung. Der Weg selbst ist das Ziel.

Wir werden unsere inneren Ziele nie ganz erreichen, wir müssen täglich daran arbeiten. Also ist diese tägliche Arbeit unser eigentliches Ziel.

www.derjakobsweg.ch

Portrait

Die Firma "Der Jakobsweg für Führungskräfte" bietet Beratungen für Führungskräfte an. Dr. Peter Sommerauer, 51, ist promovierter Tierarzt und bietet neben seiner Tätigkeit als Leiter eines Lebensmittelinspektorats Seminare für Führungskräfte an. Diese Seminare „Der Jakobsweg für Führungskräfte“ vermitteln in konzentrierter Form die Erfahrungen einer Pilgerreise.

News-ID: 179756 • Views: 2070 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/179756/Der-Weg-zu-sich-selbst.html>