

EMILY  
BENNINGTON

# Wunder geschehen in jedem Augenblick

»EIN KURS IN WUNDERN«  
IM ALLTAG UND IM BERUF

Mit einem Vorwort von Marianne Williamson  
Autorin des Bestsellers *Rückkehr zur Liebe*

# INHALT

<b>Vorwort</b> von Marianne Williamson .....	9
<b>Einführung:</b> Ist die Geschäftswelt spirituell? .....	12
Anmerkungen zur Philosophie und zum Aufbau dieses Buches .....	18
 <b>TEIL EINS: Feuern Sie Ihr kleines Selbst</b> .....	23
1 Vollkommenheit kennt keine Grade .....	25
2 Ein Abstecher in die Angst .....	36
3 Spirituelle Intelligenz Block #1: Wahrnehmung wird durch Projektion erzeugt .....	50
4 Spirituelle Intelligenz Block #2: Besonderheit: der große Diktator der falschen Entscheidungen .....	59
5 Spirituelle Intelligenz Block #3: Die Notwendigkeit der Selbstsabotage .....	71
 <b>TEIL ZWEI: Heuern Sie Ihr wahres SELBST</b> .....	83
6 Was ist ein Wunder? .....	85
7 Lernen Sie Ihren neuen Mentor kennen .....	98
8 Der heilige Augenblick .....	114
9 Ihre primäre Funktion .....	129
10 Die wehrlose Abwehr .....	143
11 Die Gabe der Freude .....	156
 <b>Epilog:</b> Eine neue Seinstiefe .....	168
Wie gehe ich damit um? Antworten auf Ihre Fragen zu <i>Wunder geschehen in jedem Augenblick</i> .....	172
Über <i>Ein Kurs in Wundern</i> : Häufig gestellte Fragen .....	181
Danksagungen .....	189
Endnoten .....	191

## TEIL EINS



# Feuern Sie Ihr kleines Selbst

Alles, was wahr ist, ist ewig und kann sich nicht verändern  
oder verändert werden. Der reine Geist ist deshalb  
unveränderbar, weil er bereits vollkommen ist,  
aber der gespaltene Geist kann wählen,  
wem zu dienen er beschließt.

(T-1.V.5:1-2)



## VOLLKOMMENHEIT KENNT KEINE GRADE

Wir ließen unseren ältesten Sohn auf Autismus testen, als er achtzehn Monate alt war. Seine motorischen Fähigkeiten entwickelten sich sehr langsam, er hatte eine gestörte Sinneswahrnehmung, und während seine Spielgefährten bereits einfache Sätze aneinanderreichten, bestand sein Vokabular in einem einzigen Wort: „Hi.“ Das war alles, was er sagte, immer wieder, den ganzen Tag.

„Hi.“

„Hi.“

„Hi.“

Nachdem unser Kinderarzt nicht mehr weiterwusste, schickte er uns schließlich zu einem Psychologen, der eine Reihe von Tests durchführte.

Nimmt er Hilfe bei der Lösung eines Puzzles an?

Kann er zu neuen Aktivitäten übergehen, ohne sich an den vorherigen Aktivitäten festzuklammern?

Regt er sich übermäßig auf, wenn man ihm seine Spielzeuge wegnimmt?

Es gibt nur wenige Dinge, die quälender sind, als hilflos auf die Diagnose für das eigene Kind warten zu müssen. Nach mehreren sorgenvollen Wochen wurde uns jedoch mitgeteilt, dass mit unserem Sohn alles in Ordnung war.

„Er scheint daran interessiert, eine Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen“, sagte der Psychologe. „Autistische Kinder haben Probleme im sozialen Umgang, und in extremen Fällen sind sie sogar außerstande, den

Unterschied zwischen einer Person und einem Gegenstand wie einem Stuhl zu erkennen.“

Als Karriere-Coach entbehrte diese Aussage für mich nicht einer gewissen Ironie, weil sie die meisten beruflichen Probleme meiner Klienten sehr zutreffend beschreibt. Obwohl ich natürlich äußerst erleichtert war, dass die Untersuchung zu einem positiven Ergebnis geführt hatte, verließ ich zugegebenermaßen die Praxis des Psychologen an diesem Tag mit dem Gedanken, dass es ein äußerst faszinierendes Experiment wäre, Berufstätige am Arbeitsplatz einen ähnlichen Test durchführen zu lassen wie den, dem sich mein Sohn gerade unterzogen hatte.

Wie arbeiten wir mit anderen Menschen zusammen, wenn es darum geht, ein Puzzle zu lösen?

Wie gut können wir uns neuen Erfahrungen zuwenden, ohne an alten Erfahrungen festzuhalten?

Wie reagieren wir, wenn man uns unsere „Spielzeuge“ wegnimmt?

Es ist schon sonderbar, dass die Unfähigkeit zu einer sinnvollen Kommunikation bei Kindern als Krankheit, bei Erwachsenen dagegen häufig als Stärke betrachtet wird. Wenn Sie von einem Vorgesetzten oder Kollegen jemals mit derselben Rücksichtnahme behandelt wurden, wie er sie auch einem Bürostuhl entgegenbringen würde, wissen Sie genau, wovon ich rede. Erfolg im Geschäftsleben erfordert die Art von „Dickhäutigkeit“ und „Entschlossenheit“, die bei anderen Menschen oft als gefühllos ankommen kann, und man lehrt uns, dass alles andere „Schwäche“ ist.

Noch schlimmer ist, dass wir es tatsächlich glauben.

Dies hat zu einer Arbeitskultur geführt, in der Kollegen einander oft nicht mehr als Menschen, sondern vielmehr als Objekte auf dem Weg zu einem Ziel betrachten. Dankenswerterweise wurde der mutige Versuch unternommen, das Schiff mittels des relativ neuen Feldes der emotionalen Intelligenz – ein Bewusstsein dafür, wann nicht der Verstand, sondern Gefühle unser Verhalten steuern – wieder auf Kurs zu bringen, aber auch die emotionale Intelligenz liefert uns nicht das ganze Bild. Auch wenn außer Frage steht, dass emotionale Intelligenz notwendig ist, um in allen Lebensbereichen – unser Berufsleben eingeschlossen – langfristig harmonische Beziehungen aufzubauen, gibt es noch eine weitere Form von Intelligenz, die ebenso wichtig und dennoch weit weniger bekannt ist, nämlich die *spirituelle* Intelligenz.

Cindy Wigglesworth, eine Vorreiterin auf dem Gebiet der spirituellen Intelligenz, definiert sie zutreffend als „*die Fähigkeit, sich weise und mitfühlend zu verhalten und dabei ungeachtet der Situation den inneren und äußeren Frieden zu wahren.*“<sup>1</sup> Wir werden in diesem Buch der Frage nachgehen, was es bedeutet, spirituelle Intelligenz in unsere Arbeit hineinzutragen, und wollen uns dabei der außergewöhnlichen Lektionen von *Ein Kurs in Wundern* bedienen. Zuvor möchte ich jedoch den Horizont ein wenig erweitern und erläutern, warum spirituelle Intelligenz im beruflichen Umfeld überhaupt eine Rolle spielt.

## Stephen Covey betritt die Bühne

Sie kennen wie zahllose andere Berufstätige auf der Welt vielleicht auch Stephen Covey und sein bekanntes Buch *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. Auch wenn Covey natürlich nicht der erste oder einzige Autor ist, der einen strukturierten Weg zum beruflichen Erfolg oder zur emotionalen Reife erarbeitet hat, ist sein Werk für unsere Zwecke besonders wichtig, weil sein Weg – in seinen eigenen prägnanten Worten – von der *Abhängigkeit* (wir vertrauen darauf, dass andere Menschen unsere Bedürfnisse erfüllen) zur *Unabhängigkeit* (wir übernehmen selbst die Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse) und von dort weiter zur *wechselseitigen Abhängigkeit* (wir arbeiten mit anderen Menschen zusammen, um die Bedürfnisse beider Seiten zu erfüllen) führt. Weil nicht nur Covey, sondern auch viele andere Autoren ausführlich über diese Themen geschrieben haben, gehe ich hier nicht näher darauf ein, sondern beschränke mich auf die Anmerkung, dass die emotionale Intelligenz das Fundament der spirituellen Intelligenz ist.

Das bedeutet also, dass die *emotional intelligente* Reise von der Abhängigkeit zur wechselseitigen Abhängigkeit notwendig ist, um die *spirituell intelligente* Reise von der wechselseitigen Abhängigkeit zur *wechselseitigen Verbundenheit mit allem Sein* antreten zu können.

Das heißt, dass die Fähigkeit, die komplexe Rolle der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer zu verstehen, zwar der *erste* Schritt ist, das eigentliche Fundament der heiligen LIEBE aber in der Fähigkeit besteht, sich

selbst und andere Menschen nicht als getrennt zu sehen. Erwartungsgemäß ist dies der Punkt, an dem die konventionelle Karriereberatung sich gabelt und wir in einen Bereich abseits des befestigten Weges abbiegen, den die meisten Führungsratgeber nicht betreten wollen.

Spiritualität. Religion. Metaphysik.

Nennen Sie es, wie Sie wollen, aber da wir nun schon einmal an diesem Punkt sind, lassen Sie uns mit einer einfachen Frage beginnen.

## **Was ist Gott?**

Natürlich ist diese Frage nicht ganz so einfach, wie es den Anschein hat, aber da sie die Grundlage unserer Reise durch den *Kurs* ist, scheint sie mir ein angemessener Ausgangspunkt zu sein.

Als Gott in der Bibel gefragt wurde: „Wer bist du?“, soll seine Antwort gelautet haben: „ICH BIN.“

**So sollst du zu den Israeliten sagen:  
Der „ICH-BIN“ hat mich zu euch gesandt.**

(EXODUS, 3:14)

Was aber bedeutet *ICH BIN* denn überhaupt? Bedeutet es, dass Gott außerhalb von uns ist und auf uns herabschaut (ein spiritueller Lehrsatz, der als Dualität bezeichnet wird), oder bedeutet es, dass Gott weder innen noch außen, sondern überall ist (als *Nichtdualität* bezeichnet)?

*Ein Kurs in Wundern* ist ein in hohem Maße nichtdualistischer Text. Ein Kernsatz seiner Lehre lautet, dass Gott *nichts* getrennt von sich wahrnimmt, weil es kein „Sich“ gibt. Gott kann „sich“ unmöglich *in Beziehung* zu etwas anderem wahrnehmen, wenn Gott alles ist, was es gibt.

**Gott ist unparteiisch.**

(T-1.V.3:2)

Aus der Sicht des *Kurses* geht es deshalb nicht darum, ob Gott innen oder außen ist, weil es kein „Sie“ gibt, das diese Zeilen liest, während „Gott“ ir-

gendwo im Äther schwebt. Es gibt nur *Gott* – Punkt. Und Sie sind im Geist Gottes.

Dies ist die wörtliche Bedeutung von „ICH BIN“, und es ist das, worauf sich die Einleitung zum *Kurs* bezieht, wenn es dort heißt: „... *was allumfassend ist, kann kein Gegenteil haben.*“

Wie kann etwas das Gegenteil von allem sein, was ist?

Wir können sogar noch einen Schritt weitergehen. Wenn Sie sich in dem Raum umschaun, in dem Sie sich gerade aufhalten, fragen Sie sich vielleicht, wie es möglich ist, dass Gott *überall* und gleichzeitig *nirgendwo* sein kann. Das bringt uns natürlich zur ursprünglichen Frage zurück: Was ist Gott? Ist Gott eine Energie? Eine Person? Eine Kraft? Alles zusammen?

Die Bibel bietet im Neuen Testament darauf eine Antwort an, die einfach besagt: „Gott ist die Liebe.“ (1 Joh 4:8) Der *Kurs* gibt die gleiche Antwort, allerdings verbunden mit einem Vorbehalt. Er bezeichnet Gott als die *bedingungslose* Liebe und fährt fort, dass *nichts anderes existiert*. In der Einleitung des *Kurses* heißt es:

Dieser Kurs kann daher ganz einfach so zusammengefasst werden:

**Nichts Wirkliches kann bedroht werden.**

**Nichts Unwirkliches existiert.**

**Hierin liegt der Frieden Gottes.**

(EIN KURS IN WUNDERN, EINLEITUNG)

Zusammenfassend lässt sich also sagen:

Gott *ist*.

Das *Ist* ist die LIEBE.

Die LIEBE ist *alles*, was ist.

Wir wollen an dieser Stelle kurz innehalten und überlegen, in welcher Beziehung diese Dinge zu Ihrer Arbeit stehen. Wenn Sie Ihre Definition von Gott als „ein göttliches Wesen, das urteilend vom Himmel herabschaut“, ändern zu „die universale, formlose Energie der LIEBE, die allem Leben innewohnt“, *sollte sich dadurch auch Ihre Definition von sich selbst ändern.* „Alles Leben“



schließt auch Sie ein, oder etwa nicht? Die Reise, auf die *Ein Kurs in Wundern* Sie mitnimmt, ist also die Reise hin zu der Erkenntnis, dass Sie an der vollkommenen LIEBE nicht nur *teilhaben*, sondern ebenso wie alle anderen Menschen die vollkommene LIEBE *sind*.

**Der reine Geist ist immerdar in einem Zustand der Gnade.**

**Deine Wirklichkeit ist nur reiner Geist.**

**Deshalb bist du in einem Zustand der Gnade immerdar.**

(T-1.III.5:4–6)

Sobald Sie die Bedeutung dieser Sätze voll und ganz verstanden haben, werden Sie nie wieder mit der gleichen Einstellung an Ihre Arbeit herangehen. Dann ist „Russell aus der Fertigung“ beispielsweise nicht mehr nur der Typ in der Halle, der Sie mit seiner Persönlichkeit unendlich auf die Palme bringt. Der Übergang von der wechselseitigen Abhängigkeit zur wechselseitigen Verbundenheit mit allem Sein ist der Übergang von dem Wissen, dass Russell mit Ihnen *arbeitet*, hin zu der Erkenntnis, dass er Sie *ist*, was bedeutet, dass sein Wohlergehen für Sie nicht länger von Ihrem eigenen Wohlergehen getrennt ist. Dies ist übrigens keine Frage von Güte oder Altruismus, sondern vielmehr eine Sichtweise, die sich ganz natürlich einstellt, wenn Ihre spirituelle Intelligenz sich bis zu einem Punkt entwickelt hat, an dem Sie *wissen*, dass die LIEBE über das, was Ihre Augen sehen können, hinaus in Ihnen beiden präsent ist. Hinzu kommt, dass Sie, bis Sie diese LIEBE in ihm sehen können, dem *Kurs* zufolge *nicht fähig sein werden, sie in sich selbst zu sehen*.

Genau das ist es, was die spirituelle Intelligenz am Arbeitsplatz zu einer solchen Superkraft macht. Stellen Sie sich nur einmal das Gefühl der Ruhe und der Gelassenheit vor, das Sie in Ihre Arbeit hineinbringen könnten, oder den Einfluss, den Sie gewinnen würden, wenn Sie die Fähigkeit besäßen, sich einfach über alle Ebenen menschlicher Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten zu erheben, indem Sie die „Wirklichkeit des reinen Geistes“ anerkennen, an dem wir alle gemeinsam teilhaben – und zwar, *ehe* Sie handeln.

Natürlich müssen Sie diese Erkenntnis Ihren Kollegen gegenüber nicht in Worte fassen, und ebenso wenig müssen Sie – um es noch einmal zu sagen

– den REINEN GEIST, den wir hier beschreiben, als „Gott“ bezeichnen. Sie können ihn auch Liebe, Licht oder menschliche Würde nennen oder ihn in der Sprache Buddhas als „innere Leuchtkraft“ bezeichnen. Aus der Sicht des *Kurses* zählt nicht die Sprache, die Sie benutzen, sondern die Tatsache, dass Sie den REINEN GEIST in allen Menschen sehen und wissen, dass er in allen vollkommene Ganzheit besitzt. Im *Kurs* heißt es dazu:

### **... Vollkommenheit kennt keine Grade.**

(T-2.II.5:7)

Dies ist das erste Prinzip, das Sie verstehen müssen, wenn Sie aus dem, was der *Kurs* Sie lehren kann, den größtmöglichen Nutzen ziehen wollen: Vollkommen in *einem* heißt vollkommen in *allen*. Das heißt, dass die LIEBE – der spirituelle Zustand der Gnade, in dem Sie selbst und auch alle anderen Menschen sich befinden – nicht bei einigen mit einem Makel behaftet und bei anderen ohne Makel sein kann. Die LIEBE kann deshalb nicht durch eine bestimmte religiöse Praxis oder Zugehörigkeit verdient werden, und sie schrumpft weder, noch dehnt sie sich aus aufgrund von Dingen, die Sie tun oder nicht tun. Vollkommen bedeutet nicht *irgendwie* vollkommen. Vollkommen bedeutet vollkommen.

Das Problem ist natürlich, dass spirituelle Vollkommenheit ohne die Superkräfte unserer spirituellen Intelligenz für uns absolut unsichtbar ist. Das bedeutet, dass wir, wenn wir diese Fähigkeiten nicht bewusst schärfen, im Leben immer nur das sehen, was unsere Augen uns als wahr verkaufen, und dass die *wahrhaftigere* Wahrheit, die ihm zugrunde liegt, uns vollkommen entgeht. Es ist sogar noch schlimmer. Wir wissen noch nicht einmal, dass wir danach suchen sollten. Das meint der *Kurs*, wenn er sagt: „*Lass mich das Problem erkennen, damit es gelöst werden kann.*“ (Ü-I.79) Wenn wir nicht wissen, worin das Problem besteht, wie sollen wir dann jemals wissen, wie es zu lösen ist?

Hier geht es darum, dass unser *wirkliches* Problem am Arbeitsplatz nicht die vielen Herausforderungen sind, denen wir uns gegenwärtig stellen müssen. Unser *wirkliches* Problem – und wie der *Kurs* sagen würde, tatsächlich unser *einziges* Problem – besteht darin, dass wir nicht die spirituelle Intelligenz entwickelt haben, die wir brauchen, um die LIEBE sowohl in uns selbst

als auch in den Menschen in unserer Umgebung zu sehen. Das hat zur Folge, dass wir, *weil* wir nicht wissen, wer wir sind oder wer sie sind, auch nicht wissen, wie wir Zugang zu unserer spirituellen Intelligenz erlangen können, wenn wir sie wirklich brauchen – wenn beispielsweise die Beziehung zu einem Kollegen zu zerbrechen droht. So ziehen die Dramen am Arbeitsplatz immer weitere Kreise, und wir betrachten die Dramen selbst als das Problem und *nicht* unser eigenes Denken, das sie herbeigeführt hat.

Im nächsten Kapitel gehen wir der Ursache unserer problematischen Gedanken aus der Sicht des *Kurses* auf den Grund und finden heraus, wie wir sie für immer zum Verstummen bringen können. In der Zwischenzeit möchte ich Ihnen jedoch eine Übung vorstellen, die Ihnen helfen wird, die GNADE zu finden, die dem *Kurs* zufolge unser wahres Zuhause ist ... genau hier und jetzt.

## **KURSARBEIT: Sie sind nicht der, der Sie zu sein glauben**

Vor einer Weile habe ich an einer Veranstaltung der Unity Church teilgenommen, in deren Verlauf eine Gastrednerin, die den *Kurs* seit über zwanzig Jahren studiert, uns durch folgende Meditation führte. Ich möchte sie an dieser Stelle mit Ihnen teilen, weil sie meiner Meinung nach besonders hilfreich ist, wenn es darum geht, vom kleinen körperlichen Selbst zum spirituellen SELBST zu gelangen, über das wir in diesem Kapitel gesprochen haben.

Bitte nehmen Sie zunächst eine bequeme Haltung ein. Sie können mit gerader Wirbelsäule entweder in einem gekreuzten Sitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen. Wenn Sie es als angenehm empfinden, empfehle ich Ihnen, das Licht zu dämpfen, Ihre bevorzugte Instrumentalmusik abzuspielen und einige Minuten still zu sitzen, um den Geist auf einen reflexiven, stärker verinnerlichten Zustand vorzubereiten.

Schließen Sie die Augen. Kneifen Sie mit Zeigefinger und Daumen einer Hand dann einen beliebigen Finger der anderen Hand so fest, dass Sie einen starken brennenden Schmerz spüren. Drücken Sie so fest, dass Ihre Fingernägel winzige, halbmondförmige Abdrücke hinterlassen, aber natürlich nicht so fest, dass Sie die Haut dabei verletzen.

Wenn Sie wieder loslassen, nehmen Sie wahr, dass Sie den Schmerz in

Ihrem Finger zwar spüren, dass die Erfahrung des Schmerzes jedoch durch Ihren Geist gefiltert wird. Denken Sie darüber nach, wer „Sie“ in diesem Szenario sind. Sind „Sie“ der Finger, der Schmerz oder die Gedanken?

Dieses kleine Experiment zeigt, dass „Sie“ nichts von alledem sind. Sie sind nicht Ihr Finger, denn Sie könnten alle zehn Finger verlieren und würden trotzdem noch leben. Sie sind nicht Ihr Schmerz, denn Schmerz ist nur eine Empfindung, die durch Nerven und Rezeptoren im Körper ausgelöst wird. Und Sie sind auch nicht Ihre Gedanken, denn Gedanken sind lediglich Blasen, die Ihr Geist erzeugt. In einem Augenblick denken Sie über den Schmerz in Ihrem Finger nach, und im nächsten Augenblick ist der Gedanke für immer fort.

Wer sind Sie also? Aus der Sicht des Kurses sind Sie der vollkommene Zustand der GNADE, der jenseits des denkenden Geistes liegt. Das bedeutet mit anderen Worten, dass „Sie“ das Bewusstsein selbst sind und dass Ihr Körper in Ihnen lebt und nicht „Sie“ in Ihrem Körper leben.

Weshalb sind diese Dinge für Ihre Arbeit wichtig? Sie sind wichtig, weil Sie, wenn Sie erkennen, dass „Sie“ so viel größer und umfassender als Ihre Arbeit sind, von einem tiefen Gefühl des Friedens und der Sinnhaftigkeit erfüllt werden, das Sie in Ihre Arbeit hineintragen können. Dies ist die Sichtweise der spirituellen Intelligenz, denn wenn Sie wissen, was an Ihnen und an allen anderen Menschen ewig und wahr ist – nämlich die wechselseitige Verbundenheit mit allem Sein –, lassen Sie sich nicht mehr so leicht von den Dingen herumstoßen, die flüchtig und falsch sind (wie beispielsweise die Emotionen, die in Ihnen hochkommen, wenn ein Projekt in die Hose geht).

Der Raum, den Sie betreten, wenn Sie dieses Experiment durchführen, ist der sprichwörtliche „Raum zwischen Reiz und Reaktion“, und genau hier ist unsere Entscheidungsgewalt zu Hause. Aber wofür genau sollen Sie sich denn überhaupt entscheiden in den Momenten, in denen es eine Entscheidung zu treffen gilt? Die Antwort lautet: für das HÖHERE SELBST.

Der Raum, zu dem Sie durch die Erkenntnis, dass „Sie“ nicht Ihr Körper, nicht Ihr Schmerz und auch nicht Ihre Gedanken sind, Zugang erlangt haben, ist deshalb der Raum der Weisheit und des Mitgefühls. Dies ist der ganze Sinn und Zweck der Meditation: die GNADE, die dem Kurs zufolge unser „natürliches Erbe“ ist, auf die Ebene unserer direkten Erfahrung herunterzuziehen. Wenn Ihnen dies dauerhaft gelingt, werden Ihre Kollegen nicht anders können, als Ihre wachsende Reife und Führungsstärke zu bemerken.

Sie werden dieses Wachstum jedoch mit seinem wahren Namen erfahren:  
LIEBE.

## WICHTIGE ZITATE

- Das SELBST, DAS GOTT erschaffen hat, braucht nichts. Es ist auf ewig vollständig, sicher, geliebt und liebend. (Aus dem Vorwort von Ein Kurs in Wundern, Was er besagt)
- Du kannst warten, aufschieben, dich selber lähmen oder deine Schöpferkraft bis auf fast nichts reduzieren. Doch du kannst sie nicht vernichten. (T-1.V.1:5–6)
- Dein SELBST bedarf keiner Erlösung, aber dein Geist muss lernen, was Erlösung ist. (T-11.IV.1:3)
- Das Universum der Liebe hört nicht deshalb auf, weil du es nicht siehst, noch haben deine geschlossenen Augen die Fähigkeit verloren, zu sehen. (T-11.I.5:10)

Was ist das Ego?  
Nichts, aber in einer Form,  
die wie etwas zu sein scheint.

(B-2.2:1-2)



## 2

# EIN ABSTECHER IN DIE ANGST

Auf unserer Abenteuerreise in die Spiritualität am Arbeitsplatz haben wir bisher gelernt, dass jenseits der Wirklichkeit, die wir in unserem Körper erfahren, dem *Kurs* zufolge eine WIRKLICHKEIT liegt, die sowohl ein ewiger Zustand der GNADE als auch die vollkommene LIEBE ist. Der *Kurs* versucht nicht, diese WIRKLICHKEIT zu analysieren oder näher zu definieren, erklärt aber, dass wir, wenn wir uns dafür entscheiden, jederzeit *Zugang* zu ihr erlangen können.

Wenn Sie an der Kursarbeit am Ende des vorigen Kapitels teilgenommen haben, konnten Sie hoffentlich spüren, dass im Zentrum der Stürme, die uns das Leben bringt, eine Ruhe herrscht, die Sie jederzeit abrufen können. Wir haben sie als die Schaffung des Raums definiert, in dem wir uns für Weisheit und Mitgefühl entscheiden können, was gleichbedeutend damit ist, dass wir Raum schaffen für unser höheres, von größerer spiritueller Intelligenz erfülltes SELBST. In der Sprache der Wirtschaft ist *Präsenz* (womit hier Wirtschafts- oder Führungspräsenz gemeint ist) das Ergebnis, das wir anstreben, wobei es allerdings zu beachten gilt, dass Präsenz die *Folge* spiritueller Intelligenz ist und nicht umgekehrt.

Das ist der Grund, warum viele Programme zur beruflichen Weiterentwicklung nicht die kulturelle Veränderung bewirken, die sie versprechen. Sie konzentrieren sich auf äußere Strategien und Verhaltensweisen, ohne die entscheidend wichtigen inneren Überzeugungen anzusprechen, die sie antreiben. Der Grund liegt zweifellos darin, dass es viel leichter ist, jemanden zu lehren, was er tun soll, als ihn zu lehren, wie er denken soll, aber genau das ist unser Ziel: Wir wollen lernen, mit Weisheit und Mitgefühl zu

denken. Man könnte in der Sprache des *Kurses* auch sagen, dass wir lernen wollen, mit der LIEBE zu denken.

## **Sie sind nicht Ihr Körper**

Wenn Präsenz den Raum in Ihrem Geist erschafft, der es Ihnen ermöglicht, sich für Weisheit und Mitgefühl zu entscheiden, dann ist ein *Mangel* an Präsenz die Folge, wenn Sie das Gefühl haben, dass dieser Raum für Sie nicht zugänglich ist. Wenn Sie also nicht mit der LIEBE denken können, können Sie keinen Zugang zu Ihrem HÖHEREN SELBST erlangen und sind folglich nicht zu spirituell intelligentem – oder überhaupt zu einer Form von intelligentem – Verhalten fähig.

Ich habe schon sehr viele Berufstätige mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen gecoach und finde es bemerkenswert, dass es eine bestimmte Sache gibt, die unserer Führungspräsenz im Beruf regelmäßig im Weg zu stehen scheint. Was könnte das sein? Die Antwort lautet: wahrgenommene Respektlosigkeit. Wie Sie wahrscheinlich selbst schon erfahren haben, ist nichts mehr dazu angetan, die Fluttore des Urteils zu öffnen und den völligen Verlust von Selbstbeherrschung und Gelassenheit zu verursachen, als das Gefühl, ignoriert, gekränkt oder zu einer direkten Auseinandersetzung gezwungen zu werden.

Dies ist übrigens ein weiterer wichtiger Unterschied zwischen emotionaler und spiritueller Intelligenz, denn wenn Sie das Gefühl der Respektlosigkeit isolieren und strikt aus der Perspektive der emotionalen Intelligenz betrachten, werden Sie zu Werkzeugen geführt, die Ihre emotionale Stabilität regulieren. Dazu gehören etwa Atemübungen, die Achtsamkeit für körperliche Empfindungen oder das Hineinlehnen in Gefühle des Unbehagens. Alle diese Praktiken sind sehr wichtig, wenn es darum geht, den mentalen Leerraum zu erschaffen, der erforderlich ist, um kluge Entscheidungen zu treffen. Für unsere Zwecke gehen sie jedoch nicht weit genug, da sie nicht in die Welt des Glaubens vordringen.<sup>1</sup>

Ehe wir uns näher mit diesem Konzept befassen, möchte ich jedoch klarstellen, dass die Gegenüberstellung von emotionaler und spiritueller Intelligenz kein Versuch sein soll, die Bedeutung der emotionalen Intelligenz



herabzuwürdigen. Der Unterschied, auf den ich hinweisen möchte, besteht lediglich darin, dass die emotionale Intelligenz tief im Körper – und vor allem in der Wirkweise des Gehirns – verwurzelt ist, während die spirituelle Intelligenz in keiner Beziehung zum Körper steht.

Das soll keineswegs heißen, dass Sie nicht mehr über Ihren Körper und über die Neurowissenschaften lernen sollten, die das menschliche Verhalten erforschen. Bei den Dingen, die uns dazu bringen, uns unprofessionell zu verhalten (wie beispielsweise ein wahrgenommener Mangel an Respekt), ist es tatsächlich sogar sehr hilfreich zu wissen, dass ein Körper, der unter Stress steht, zum Beispiel weniger Sauerstoff in die Bereiche des Gehirns sendet, die für die Lösung von Problemen zuständig sind. Dies ist eine wegweisende biologische Erklärung dafür, warum wir für gewöhnlich zuerst reagieren und dann denken, und diese wichtige Erkenntnis haben wir den Neurowissenschaften zu verdanken.

So wichtig es also ist, dass Sie den Körper verstehen, während Sie ihn bewohnen, so wichtig ist aus Sicht der spirituellen Intelligenz und des *Kurses* das Wissen, dass Sie viel mehr als nur ein Körper sind. Das bedeutet, wie im letzten Kapitel bereits erläutert, dass Sie sich als körperliches Wesen, *zugleich aber auch* als Teil eines ewigen Zustandes der LIEBE sehen, der mit allem Leben verbunden ist.

In Kapitel 1 haben wir begonnen, die Superkräfte unserer spirituellen Intelligenz zu entwickeln, indem wir die jahrtausendealte Frage gestellt haben: „Was ist Gott?“ Nachdem wir erfahren haben, dass der *Kurs* – wie viele andere spirituelle Traditionen auch – Gott als bedingungslose LIEBE beschreibt, wollen wir unsere Aufmerksamkeit nun der Frage zuwenden, warum wir diese Präsenz der LIEBE in unserem Alltag und vor allem am Arbeitsplatz nicht fühlen können.

## **Was versperrt uns den Zugang zur LIEBE?**

Um diese Frage zu beantworten, wollen wir das „kleine“ Selbst als die Gedanken und Verhaltensweisen definieren, die mit Trennung und mit Selbstbezogenheit zu tun haben. Dazu gehört im Grunde alles, was einzig auf Sie selbst und Ihren Vorteil bedacht ist. Allgemein gilt, dass Sie sich, wenn Sie

in Begriffen von „ich“ oder „mein“ denken, auf das kleine Selbst beziehen, weil es das ist, was sich mit Ihrer Arbeit, Ihrem Namen oder Ihrem Körper identifiziert.

Das heißt natürlich nicht, dass Selbstbezogenheit grundsätzlich schlecht ist. Ein gewisses Maß an selbstbezogenem Denken ist sogar von Vorteil, weil es beispielsweise dafür verantwortlich ist, dass Sie wissen, wo Sie zu Hause sind, und weil es Sie dazu bringt, sich nachts von dunklen Nebenstraßen fernzuhalten. Selbstbezogenheit, die wie Unkraut im Geist sprießt, hat jedoch zur Folge, dass Sie sich in Urteilen und Defensivität verstricken und jede Situation, in der Sie sich befinden, danach beurteilen, ob sie *einzig und allein* Ihrem Vorteil dient. Das schneidet Sie von der Fähigkeit ab, das größere Bild zu sehen, und macht es wesentlich schwieriger, in einem Team zusammenzuarbeiten. Ein zu hohes Maß an kleinem Selbst erzeugt mit anderen Worten einen blinden Fleck, der Ihrem beruflichen Ansehen irgendwann schadet.

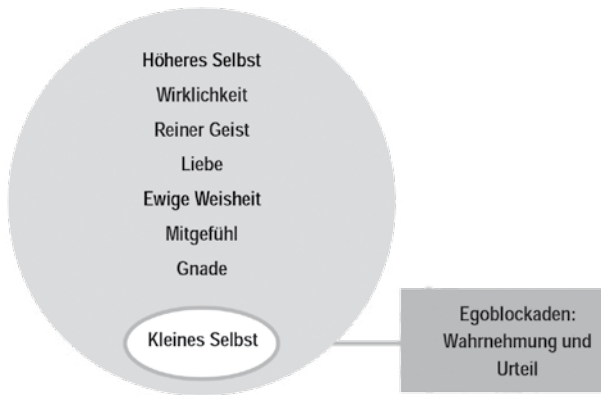
Dies wollen wir nun dem HÖHEREN SELBST gegenüberstellen, das wir hier als die Gedanken und Handlungen definieren, die mit Verbindung und mit Selbstlosigkeit zu tun haben. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass das Wort *selbstlos* wörtlich als *das (kleine) Selbst los(haben)* übersetzt werden kann. Für unsere Zwecke bedeutet das nicht, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse den Bedürfnissen anderer Menschen hintanstellen, sondern beschreibt vielmehr die *Voraussetzung* dafür, dass wir GNADE, Weisheit, Mitgefühl und die LIEBE erfahren können. Stellen Sie sich beispielsweise ein verstopftes Abflussrohr vor. Wenn Sie wollen, dass Wasser (die LIEBE) durch das Rohr fließt, müssen Sie die Verstopfung beseitigen, was in diesem Fall bedeutet, dass Sie Ihr kleines Selbst aus dem Weg räumen müssen.

Da wir nun wissen, dass wir die Fähigkeit besitzen, jederzeit Zugang zu unserem HÖHEREN SELBST zu erlangen, wenn wir uns dafür entscheiden, sollte es theoretisch doch ganz einfach sein, jeden Tag in vollkommenem inneren und äußeren Frieden zu leben und zu arbeiten. Oder etwa nicht? Das wäre natürlich wunderbar, aber unsere eigenen Erfahrungen sowie die jüngsten Fortschritte in den Neurowissenschaften haben leider gezeigt, dass unser Verhalten oft genau dann von *weniger* Gnade gekennzeichnet ist, wenn wir sie am meisten brauchen.

Warum?

## Darf ich vorstellen: das Ego

Auch wenn der *Kurs* nicht genau diese Worte benutzt, sagt er sinngemäß, dass immer dann, wenn Sie keinen Zugang zu Ihrem HÖHEREN SELBST erlangen können, Ihr „Abflussrohr verstopft“ ist, weil Sie sich für Ihre eigenen sprunghaften Wahrnehmungen entschieden haben, statt zu erlauben, dass die vollkommene LIEBE und Verbundenheit durch Sie hindurchfließen können. Diese Wahrnehmungen sind das, was der *Kurs* als Ihr *Ego* bezeichnet.



**ABBILDUNG 1**

Die Urteile des kleinen Selbst erzeugen eine Blockade, die den Zugang zum Höheren Selbst versperrt.

Am Arbeitsplatz hören wir das Wort *Ego* meist in Zusammenhang mit Arroganz oder mit einem übermäßig aufgeblähten Gefühl für die eigene Wichtigkeit: „*Der Typ hat ein riesengroßes Ego.*“ Arroganz ist zwar mit Sicherheit eine *Form* des Egos, aber die Blockade, mit der es verhindern will, dass Sie Zugang zu Ihrem HÖHEREN SELBST erlangen, kann ebenso viele Formen annehmen, wie es Gedanken im Geist gibt.

Ich wiederhole: *Das Ego kann ebenso viele Formen annehmen, wie es Gedanken im Geist gibt.*

Beängstigend, nicht wahr? In der Tat, und genau das ist der Punkt.

Denn auch wenn das Ego nur ein Gedanke ist, ist es nicht irgendein Gedanke. Das Ego ist der Gedanke, dass das wechselseitig verbundene HÖHERE SELBST *nicht existiert*, dass Sie vollkommen allein sind in einem getrennten und dem Verfall preisgegebenen Körper, der nach dem Zufallsprinzip beim DNA-Roulette geschaffen wurde. Trotz der Tatsache, dass der *Kurs* dies als die „winzig kleine Wahnidee“ (T-27.VIII.6:2) bezeichnet, ist es die Aufgabe des Egos, dafür zu sorgen, dass dieser Gedanke sich für Sie äußerst real anfühlt.

Wenn das Ego – einfach ausgedrückt – der Gedanke ist, dass Sie von AL-LEM, WAS IST, getrennt sind, ergibt sich daraus ganz von selbst eine *kausale* Beziehung zwischen dem Egodenken und der Angst. Je mehr Sie sich also von der LIEBE abgeschnitten fühlen, umso mehr Egogedanken haben Sie und umso größer wird Ihre Angst. Dieser Kreislauf wiederholt sich, bis die Mauer des Egos, die aus Ihrem eigenen Urteil besteht, schließlich so dick geworden ist, dass Ihr HÖHERES SELBST nicht nur unzugänglich wird, sondern oft sogar vollkommen in Vergessenheit gerät.

Deshalb haben wir keinen Zugang zu unserer spirituellen Intelligenz, wenn wir sie brauchen. Der Grund ist nicht, dass die GNADE nicht für uns verfügbar ist. Der Grund ist, dass der unaufhörliche Lärm unseres eigenen aufgewühlten Geistes uns zu sehr ablenkt und wir uns fast immer auf den *Lärm* und nicht auf die ihm zugrundeliegende Ursache konzentrieren. Denken Sie noch einmal darüber nach, was passiert, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz scheinbar nicht respektiert werden und jedes Gefühl der Präsenz verlieren. Das ist der Fall, wenn die Belange des kleinen Selbst (*Inwiefern betrifft es mich?*) Ihre Reaktion steuern und Sie nicht mit der Weisheit und dem Mitgefühl des HÖHEREN SELBST (*Welches ist der liebevollste Gedanke, der mir in diesem Moment zur Verfügung steht?*) auf die Situation eingehen.

Wir werden uns in den nächsten Kapiteln noch genauer damit befassen, wie wir mit dem Ego umgehen können, aber vorher möchte ich einige Fragen beantworten, die an diesem Punkt häufig gestellt werden, wenn ich Menschen berate, die versuchen, die Prinzipien des *Kurses* in ihre Arbeit zu integrieren.

## Woher kommt das Ego?

Auch wenn der *Kurs* zum genauen Ursprung des Egodenkens keine Angaben macht, brauchen wir bei näherem Hinsehen nicht lange, um die Muster der Spaltung zu erkennen, die unser Leben von Anfang an geprägt haben. Wir verlassen den Mutterleib quasi mit dem Wort *mein* im Mund. Das bedeutet, dass wir sogar schon als Kind von dem Augenblick an, in dem wir die Welt durch die Brille von „mein“ und „nicht mein“ betrachten können, von der Angst erfüllt sind, nicht genug zu haben. Im Laufe der Zeit werden diese Gedanken der Trennung und der Konkurrenz kontinuierlich verstärkt, was lediglich dazu führt, dass die Angst wächst, die wiederum das Ego stärkt, das seinerseits die Spaltung vertieft, sodass es nicht allzu lange dauert, bis das Egodenken alles ist, was wir kennen.

Tatsächlich brauchen Sie sich nur anzuschauen, wie Sie selbst konditioniert sind, um die alltägliche Trennung – beispielsweise in Geschlecht, Rasse, Nationalität, Religion, wirtschaftliche Stellung oder politische Partei – zu erkennen und zu überlegen, wie viele Urteile aus diesen „Unterschieden“ entstehen. Achten Sie einmal einen ganzen Tag lang genau darauf, in welchem Maße die Dinge, denen Sie in der Werbung, in den sozialen Medien oder in den Nachrichten – und definitiv am Arbeitsplatz – ausgesetzt sind, Sie mehr oder weniger subtil dazu ermutigen, andere Menschen zu beschuldigen, über sie zu urteilen und sich mit ihnen zu vergleichen. Wenn Sie das Ergebnis dann mit der Zahl Ihrer Lebensstage multiplizieren, werden Sie sich nicht länger darüber wundern, dass wir in so hohem Maße von Konkurrenzdenken geprägt und voneinander abgeschnitten sind.

## Ist das Ego gleichbedeutend mit dem „Teufel“ oder mit dem „Bösen“?

Wenn man sich anschaut, wie zerstörerisch das Egodenken sein kann, gelangt man womöglich zu der Annahme, dass es sich dabei um einen äußeren, finsternen „Teufel“ oder um eine Kraft des „Bösen“ handelt, die in der Welt am Werk ist. Aus der Sicht des *Kurses* gibt es keinen Teufel. Erinnern