



KANN ICH LERNEN, ANDERS ZU SEIN?

Ehrgeizig,
verantwortungsbewusst,
empfindlich: Autorin Dagmar
van der Neut will die Eigenschaften
loswerden, die sie und ihr Leben
stressen. Und in einer „Atempause“
Tugenden finden, die ihr gut-
tun. Oder hat sie die
etwa schon?

Die Liste mit *Tugenden*, von denen ich gern mehr hätte, ist voll fantastischer Eigenschaften wie *Gemütsruhe* und Zufriedenheit



Je näher ich meinen Tugenden komme, desto unaufgerechter wird die Landschaft, durch die ich fahre. Viel Grün, ein paar Felder, kleine Dörfer, mehr nicht. Mein Ziel: der niederländische Ort Bad Nieuweschans. Genauer: das Kur-Resort Fontana, das – wie symbolisch – am Weg naar de Bron liegt, dem „Weg zur Quelle“. Dort erwartet mich der Wochenendkurs „Atempause – Leben im Gleichgewicht“, ein Workshop im Sinne des kanadischen Virtues Project (Tugenden-Projekt). Vier Tage, in denen ich lernen soll, wie ich ein ausgeglicheneres und gesünderes Leben führe, meinen Alltag besser in den Griff bekomme und ihm mehr Bedeutung verleihe. Vor allem die beiden ersten Punkte sprechen mich an. Plus natürlich die Aussicht, im Wellnessbereich ausgiebig Ruhe zu finden. Buchstäblich und im übertragenen Sinn zurück zur Quelle also.

Nach einem Jahr voller Stress und Kummer bin ich motivierter denn je, etwas zu verändern. Vor allem mein Lebenstempo runterzuschrauben würde meinem Wohlbefinden (und so dem meiner Liebsten) zugutekommen. Das ist mir teils schon gelungen, indem ich weniger arbeite und regelmäßig meditiere, aber in der Praxis ist es doch oft schwierig, zur wahren in-

neren Ruhe zu finden. Meine Persönlichkeit steht mir im Weg: Ich bin nun mal ehrgeizig, pflichtbewusst, perfektionistisch. Ja, ich besitze all diese elenden Eigenschaften, die einen ständig vor sich herjagen. Die loszuwerden ist nicht so leicht, wenn man schon sein Leben lang so ist. Vielleicht lerne ich ja hier, meine eher hinderlichen Wesensmerkmale gegen ein paar hilfreiche einzutauschen.

Wir werden nämlich, wie schon angedeutet, mit Tugenden üben – also unseren „guten Charaktereigenschaften“. Das Virtues Project, das sehr erfolgreich als Erziehungsprogramm für Kinder und Jugendliche begann, hat sich auch für Erwachsene als möglicher Leitfaden durchs Leben erwiesen: Indem man Tugenden erkennt und benennt, kann man das Beste aus sich und anderen herausholen.

NICHT SOFORT URTEILEN

Man muss sich erst daran gewöhnen, Menschen durch eine – wie Kursleiterin Annelies Wiersma sie nennt – „Tugendbrille“ zu betrachten. Das erfordert, dass man zuhört, ohne zu urteilen, sofort Ratschläge zu geben oder das Erzählte auf sich zu beziehen. Richtiges Zuhören also, um anschließend darüber nachzudenken, welche schönen Charaktereigenschaften wohl

der Geschichte oder dem Verhalten des Erzählers zugrunde liegen. Als wir uns in Zweiergrüppchen berichten, wie es uns geht, was uns entspannt und stresst, klappt das schon ganz gut. Aus der Geschichte meiner Gesprächspartnerin höre ich die Tugend „Verantwortung“ heraus, für ihre Familie und die Arbeit. Ich erkenne vieles von mir darin wieder.

„Manche Tugenden können einen belasten, wenn man sie nicht ausgewogen einsetzt“, sagt Wiersma.

„Verantwortungsgefühl ist eine schöne Eigenschaft, sie wird aber lästig, wenn man vor lauter Verantwortung nicht mehr zu sich selbst kommt. Sorgt man dafür, dass ihr genügend andere Tugenden wie Selbstbehauptung oder Mäßigkeit gegenüberstehen, bleibt man im Gleichgewicht.“

Meine Gesprächspartnerin erkennt in meiner Geschichte viel Fürsorge: für meine Familie und – zum Glück – auch für mich selbst. Das stimmt mich positiv. In den letzten Monaten habe ich tatsächlich viel getan, um mein Wohlbefinden zu verbessern. Darauf darf ich durchaus stolz sein. Und dass ich eine so fürsorgliche Mutter bin, war mir gar nicht so bewusst. Was für ein schönes Kompliment.

STÖRENDE EIGENSCHAFTEN

Am nächsten Morgen erklärt uns Wiersma, wie Tugenden uns dabei helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen. Alle bekommen eine Box mit 100 Reflexionskarten: jede mit einer Tugend, der Erklärung, was sie beinhaltet, und, auf der Rückseite, wie man sich verhält, wenn man sie nutzt. Man kann blind eine ziehen und darüber nachdenken – oder gezielt welche aussuchen, die einem in einer



bestimmten Situation helfen könnten. „Für mich ist das eine gute Methode, in Kontakt mit mir selbst zu treten“, sagt Wiersma. „Ich treffe bewusstere Entscheidungen, mir wird klarer, wie ich handeln möchte. Und ich werde so mir und meiner Gefühle mehr gewahr.“ Wir schreiben auf, welche Tugenden wir von Natur aus besitzen, welche wir in kniffligen Situationen erworben haben und welche uns mehr ins Gleichgewicht bringen können. Meine Liste der „Tugenden, die ich habe“ ist recht kurz und für mich voll störender Eigenschaften wie Nachdenklichkeit, Toleranz, Verlässlichkeit. Dagegen ist die Liste der „Tugenden, von denen ich gern mehr hätte“ lang und voller – meiner Meinung nach – fantastischer Qualitäten wie Selbstbehauptung, Entschlussfreudigkeit, Gemütsruhe und

Zufriedenheit. Nach und nach finde ich zum Glück noch andere vorhandene Tugenden, über die ich mich freue: Verwunderung, Offenheit, Einfühlungsvermögen, Scharfsinn. Diese Übung verschafft mir Einsicht in das breite Eigenschaften-Spektrum, das ich in mir trage. Inklusiv der Überlegung, welche davon wirklich zu meinem Wesenskern gehören und welche ich mehr loslassen könnte. Die gute Nachricht: Unterentwickelte Qualitäten kann man ähnlich wie einen Muskel trainieren. „Jeder trägt eigentlich alle Tugenden schon in sich“, sagt Wiersma. „Man kann den eigenen Charakter als Diamanten verstehen, dessen Flächen Tugenden sind. Manche von ihnen glitzern schon, andere sind noch matt, aber die kann man polieren.“

TUGENDEN INS LEBEN BRINGEN

Es ist angenehm mit den anderen Frauen, die zwischen 25 und 65 Jahre alt sind. Im Prinzip lassen wir uns außerhalb der Sitzungen in Ruhe; schließlich sind alle auch für sich selbst hier. Jede folgt ihrem eigenen Rhythmus. Die eine möchte dreimal am Tag ins Mineralienbad, die andere besucht nach jeder Sitzung das duftende Lavendelzimmer. Alle wirken entspannt. Wer wäre das nicht, an so einem herrlich luxuriösen Ort?

Na, ich natürlich. Ich bleibe unruhig, habe das Gefühl, dass ich alles sehen und ausprobieren muss; schließlich bin ich ja auch hier, um einen Artikel zu schreiben. Außerdem kämpfe ich mit den Tugenden. Es gibt so viele, dass ich mich oft nicht entscheiden kann. Ich verstehe manchmal nicht ganz, was ich damit anfangen soll, und denke lange darüber nach. Was ist genau der Unterschied zwischen Tatkraft, Zielstrebigkeit, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen? Ich will es auf jeden Fall verstehen, bevor ich darüber schreibe.

In einer Sitzung geht Wiersma auf die Etiketten ein, die wir uns selbst und anderen geben. Wichtiguerin, Kontrollfreak, Meckerliese, Träumerin... Eigentlich demoralisieren wir uns, wenn wir so über uns selbst und andere sprechen. „Tugendsprache“, wie Wiersma sie nennt, ist um einiges positiver und aufbauender und mildert den Blick. Unter diesen negativen Labels verstecken sich nämlich oft Tugenden. Ich bezeichne mich selbst häufig als „Perfektionistin“ oder „Zweiflerin“. „Welche schönen Absichten stecken dahinter?“, fragt Wiersma. Schon bald entsteht eine viel netter klingende Liste: Sorgfalt, Hingabe, Fürsorge,

„Verantwortungsgefühl ist eine *schöne Eigenschaft*, aber lästig, wenn man wegen ihr nicht mehr zu sich selbst kommt.“



Integrität. „Welche Eigenschaften können dir helfen, deine Neigung, alles gut machen zu wollen und im Zweifel gehemmt zu sein, besser abzufangen?“ Mit fallen unter anderem Tatkraft und Vertrauen ein. „Die hätte ich natürlich gern“, sage ich leicht verzweifelt. „Aber wie nur komme ich an Tatkraft und Vertrauen?“ Laut Wiersma kann man Tugenden ins Leben bringen, indem man sie sich immer wieder bewusst macht. Etwa die entsprechenden Tugendkarten aufhängt oder in der Tasche mitnimmt und regelmäßig darüber nachdenkt. Allein dadurch verstärkt man seine Neigung, dementsprechend zu handeln.

VOLL ENTSCLOSSENHEIT

Am nächsten Morgen nehme ich zwei Tugendkarten, die mir vielleicht helfen können. Kraft und Gemütsruhe. Ich spaziere durch den „Bademantelpark“, einen weitläufigen Garten mit großem Teich, Springbrunnen, Liegestühlen und, wie ich nach einer Weile entdecke, einer imposanten Lenin-Skulptur. Was macht die denn hier? Zufällig sollen wir an diesem Tag einen Gegenstand, der uns vor Ort aufgefallen ist, intensiv studieren und schauen, welche Tugend darin begründet liegt. Lenin also, der meine Aufmerksamkeit ja schon gefesselt hatte.

Welche Kraft und Entschlossenheit diese Skulptur ausstrahlt! Damit kann ich tatsächlich etwas anfangen: Diese Eigenschaften können mir helfen, alte Muster loszuwerden.

Nach der ersten Sitzung des Tages nehme ich mir auch noch die Karte „Mäßigkeit“. Ich will nicht wieder unruhig von Sauna zu Sauna pilgern, ich gehe es heute ruhig an. Nach kurzem Aufenthalt im Thermalbad lege ich mich auf eines der Wasserbetten im gläsernen Ruheraum. Erst nach einer halben Stunde kann ich der Schläfrigkeit nachgeben, die ich schon die ganze Zeit verspüre. Wieder eine halbe Stunde später wache ich erfrischt auf, bei strahlendem Sonnenschein. Yes! Das geht in die richtige Richtung.

BESSER PLANEN

Am letzten Tag erstellen wir einen 90-Tage-Plan. Was sind unsere Prioritäten in den nächsten drei Monaten? Welche Schritte wollen wir in Sachen Gesundheit, Privatleben und Arbeit gehen? Alle legen sich ins Zeug, werden kreativ mit Wachskreide, Stiften, buntem Papier und Aufklebern. Ich lebe auf, weil ich angenehm beschäftigt bin, statt nur zu denken. Eigentlich weiß ich schon ganz gut, wo meine Prioritäten liegen: Gesundheit, Entspannung und Spaß. Schnell wird mir klar, wie

ich in den kommenden Wochen konkret weitermachen will.

Jetzt sollen wir eine Tugend wählen, die uns leiten wird, und ein paar, die uns beim Erreichen der Ziele unterstützen können. Erst liegen gut 30 Stück auf meinem Tisch. Schöne Eigenschaften, die ich gut gebrauchen kann: Mut, Zielstrebigkeit, Geduld, Entschlussfähigkeit, Widerstandsfähigkeit... Da ist er wieder, mein Zweifel.

Aber schließlich ziehe ich doch die wichtigste Karte heraus: Entschlossenheit. Diese Eigenschaft, die ich auch bei Lenins Skulptur gespürt habe, wird mich unterstützen, wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate, und mich daran erinnern, dass ich auf keinen Fall ins ungesunde Lebensmuster des letzten Jahres zurückfallen will. Sofort fallen mir Tugenden ein, die ich unterstützend einsetzen kann – von der mich eine überrascht: Ordnungsliebe, eine Eigenschaft, die ich eigentlich recht langweilig finde.

Aber jetzt, da ich meine Ziele klar vor Augen habe, erkenne ich, dass ich diese Tugend durchaus stärker entwickeln kann. Ich halte meine Vorsätze nicht immer durch, weil ich wenig plane. Das macht mich sehr flexibel, aber wenn ich wirklich zweimal die Woche Sport treiben, öfter Schönes mit meinem Mann unternehmen und mehr Entspannung einbauen will, muss ich besser planen. Sonst füllt sich die Zeit schnell erneut mit Alltagskram – und ich werde wieder gelebt, statt dass ich selbst bestimme, wie ich lebe.

Wir strahlen alle, als wir unsere Pläne präsentieren. Und ich beschließe, noch einmal bei Lenin vorbeizuspazieren.

„Du hast nur ein Leben“, kommt mir in den Sinn, als ich seinen kraftvollen Blick gen Horizont sehe. „Pack es an!“ Fest dazu entschlossen mache ich mich auf – nach Hause, mit meinen „neuen“ Tugenden im Gepäck. //

Das wäre auch etwas für Sie? Das Virtues Project Germany e.V. veranstaltet Workshops in ganz Deutschland. Nächstes Einführungsseminar: 28.–29.1.2017 in Overath. Anmeldung und Infos: virtuesproject.works