

Bessere Gedanken für ein besseres Leben

Academie Kloster Eberbach: Jürgen Seckler sprach über ein „Leben in Balance“

Kloster Eberbach. (chk) – Beim Begriff Work-Life-Balance wird davon ausgegangen, dass berufliche Arbeit und das Leben sich getrennt voneinander ereignen. „Da setze ich ein ganz großes Fragezeichen“, sagte „Menschenexperte“ Jürgen Seckler zu Beginn seines Vortrages vor Mitgliedern und Gästen der Akademie Kloster Eberbach. „Damit sage ich doch: Da wo Arbeit ist, findet das Leben nicht statt.“ Stattdessen müsse es das Ziel sein, Arbeits- und Privatwelt zu verbinden. Dazu gab er in der Reihe „Eberbacher Impulse“ Anregungen. Sein Vortrag stand unter dem Motto „Das Leben in Balance bringen.“



Jürgen Seckler gab leicht umsetzbare Anregungen, um durch ein anderes Denken das Leben in Balance zu bringen.

„Ich habe einen Herzenswunsch: Dass die Menschen in unserer Arbeitswelt – wo es darum geht, immer schneller, immer mehr in immer kürzer Zeit zu schaffen – anfangen, sinnstiftend zu denken“, betonte Jürgen Seckler. Wer widerwillig und unzufrieden zur Arbeit gehe, gebe jedoch diese Unzufriedenheit weiter. Die Seele sei im Ungleichgewicht, doch alles könne durch bewusste Gedanken verändert werden. „Die bewussten Gedanken führen dazu, dass ich ein Gefühl habe. Dann kann ich entsprechend meinem Gefühl handeln.“ Mit einem Zitat, das dem Talmud zugeschrieben wird, machte er die Auswirkungen deutlich: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Gefühlen. Achte auf deine Gefühle, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“ Dies würde bedeuten: „Denke bessere Gedanken, und du wirst ein besseres Leben haben.“ Dazu gab Seckler den Rat, jeden Abend mit einem positiven Zitat einzuschlafen und am nächsten Morgen mit diesen positiven Gedanken aufzustehen. Da er sich in „heiligen“ Hallen befände, habe er auch einige Bibelzitate ausgewählt. Das erste war aus Philipper 4, 8, wo es heißt: „Weiter, Brüder und Schwestern: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“ Auch sei es gut, intuitive Gedanken aufzuschreiben, denn die Intuition sei ein göttliches Geschenk – das habe Einstein schon gesagt. Wichtig sei es, auch mal die „Pausentaste zu drücken und sich selbst zu fragen: „Was hast du dir heute Gutes getan? Was hast du heute in dich investiert – zum Wohle aller?“ Dagegen drücke sich ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele in Krankheit aus. „Aber wir sind für Gesundheit ge-

macht“, betonte Jürgen Seckler. „Wir dürfen sogar gesund sterben!“ Gutes Essen, genügend Schlaf und Bewegung seien grundlegende Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Ebenso wichtig für ein Leben in Balance sei die Pflege der sozialen Beziehungen. „Das höchste Glück im Leben besteht in der Überzeugung, dass wir geliebt werden“, zitierte er Viktor Frankl. Zu einem ausgeglichenen, glücklichen Leben gehöre unbedingt die Dankbarkeit, denn: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“ Seckler zeigte einen „sprechenden“ Stein, der mit einem Kreuz und der Aufschrift „Danke“ verziert war. Diesen habe er auf seinem Schreibtisch stehen, und er zog noch einen anderen kleinen, flachen Stein aus der Hosentasche, der ebenfalls – aber ganz schlicht – mit dem Wort „Danke“ beschriftet war. Dadurch werde er auch unterwegs immer erinnert, dass Dankbarkeit eine innere Haltung sei, die Glückseligkeit nach sich ziehe.



Dieser kleine, flache „Danke“-Stein für die Hosen- oder Jackentasche kann zwischendurch daran erinnern, dass Dankbarkeit ein Weg zum Glück ist.

Das Wort „Sinn“ definierte Seckler so: „Ich liebe, wo ich bin. Ich liebe, was ich tue. Ich liebe, mit wem ich bin.“ Um in Balance zu kommen mit den bewussten Gedanken, Gefühlen und Handlungen und um ein Leben zu führen, das von Liebe, Dankbarkeit und Sinn getragen wird, empfahl er, jeden Tag in ein besonders schönes Heft oder Buch – ein „Lebensbalance-Buch“ – einzutragen, was man in welche Lebenssäule investiert und was man verändert und umgesetzt habe.

Jürgen Seckler ist ein Experte auf dem Gebiet der Mitarbeitermotivation und ein gefragter Referent, der mit einer Mischung aus Fachexpertise und Humor seine Zuhörerschaft fesselt. Er kommt aus Worms, hat sich vor knapp 20 Jahren selbständig gemacht und lebt seitdem, was er „predigt“.

„Sie haben uns abgeholt und in die Tiefe geführt“, sagte Marcus Lübbering am Ende des Vortrags. „Es hat mich auf einer tiefen Ebene berührt.“ Lübbering ist Vorsitzender der Acade-



Marcus Lübbering, Vorsitzender der Akademie Kloster Eberbach, begrüßte die Gäste und gab zuvor eine Einführung in die Schweigemeditation.

mie Kloster Eberbach, einem Verein, der überkonfessionell und parteiunabhängig für Werte in Wirtschaft und Gesellschaft steht. Die Eberbacher Impulse bestehen aus monatlichen Vorträgen, denen eine halbstündige Schweigemeditation vorausgeht. Eine Einführung zur Meditation hatte Marcus Lübbering zuvor für die darin weniger Erfahrenen gegeben. Informationen über die Ziele und das Programm der Akademie unter www.kloster-academie.de

Stromausfall in Teilen der Region

Rheingau. – Am Sonntag, 5. August, gegen 18.45 fielen in mehreren Orten des Region der Strom aus. Betroffen waren Kiedrich, Georgenborn, Martinthal, Rauenthal, Schlangenberg sowie Teile von Eltville, Erbach, Hallgarten, Hattenheim und Wambach. Die Syna GmbH gab als Ursache des Stromausfalls einen Kabelfehler an. Der Fehler konnte behoben werden und ungefähr ab 20.30 waren wieder alle Kunden mit Strom versorgt.

Beratungsangebot für Familien und Senioren

Oestrich-Winkel. – Gemeinsam die Herausforderungen des Alltags meistern – dazu findet jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel, Hauptstraße 45, im 1. Stock eine kostenfreie Sprechstunde zum Thema haushaltsnahe Dienstleistungen und Leistungen der Pflegeversicherung statt. Das Beratungsangebot wendet sich auch an Interessierte, die in dem Bereich Senioren- und Familienbetreuung beruflich tätig werden wollen.

Infoveranstaltung: Biosphären-Region

Rheingau. – Landrat Frank Kilian lädt zum Bürgerforum „Biosphären-Region“ ein. Im Vordergrund hierbei sollen die Meinungen der Bürger und Entscheidungsträger zu einer möglichen Biosphären-Region stehen. Insgesamt wird es im August nun drei Bürgerforen geben, in der die Bevölkerung die Möglichkeit hat, sich zu informieren, was eine Biosphären-Region ist, wie sie aussehen könnte und welche Folgen sie haben kann. Eine Biosphären-Region wird definiert als eine von der Unesco initiierte Modellregion, in der nachhaltige Entwicklung in ökologischer, ökonomischer und sozialer Hinsicht exemplarisch verwirklicht werden soll. Über Vorteile und eventuell entstehende Nachteile einer solchen Region sollen die Veranstaltungen jeweils informieren. Stattfinden werden die Foren jeweils Ende August. Am 29. August im Kreishaus in Hofheim von 18 bis 20 Uhr, am Donnerstag 30. August ab 17 Uhr im Kreishaus Bad Schwalbach. Der letzte Termin ist am 31. August ab 18 Uhr im Bürgerhaus in Mainz-Kastel. Es ist keine Anmeldung für die Veranstaltungen notwendig.