

Prof. Dr. Bernd Maria Filz, Dr. med. dent. Bodo Wettingfeld

Lebensführung

Wir wollen der Hausfrömmigkeit das gebührende Lob nicht entziehen, denn auf ihr gründet sich schließlich die Sicherheit des Einzelnen, worauf zuletzt denn auch die Festigkeit und Würde des Ganzen zu ruhen vermag.

Aber sie reicht nicht mehr hin. Wir müssen den Begriff einer Weltfrömmigkeit fassen.

Unsere redlichen menschlichen Gesinnungen in einen praktischen Bezug ins Weite setzen. Nicht nur unsere Nächsten fördern, sondern zugleich die ganze Menschheit mitnehmen.

Johann Wolfgang von Goethe

Im Heft 2/2006 ist der Artikel Selbst- und Sozialkompetenz als Basis ganzheitlicher Praxisführung erschienen. Die folgenden Gedanken sollen diesen Ansatz thematisch erweitern, vertiefen und abschließend runden. Rundung bedeutet nicht Ende, son-

dern wir verstehen es als Basis oder Skelett eines Gebäudes, dessen bewusster Ausbau die Aufgabe für ein ganzes Leben darstellt. Deshalb auch der Titel Lebensführung, der viele Facetten hat: etwa eine Führung oder Leitung für das individuelle oder kollektive Leben zu geben, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie jeder sein Leben besser führen kann oder eben eine Führung zu geben zu einer Instanz, die man als Leben bezeichnen könnte, als Geist, Energie, Gott oder ganz allgemein als Metaphysik oder Feinstofflichkeit.

Das Schema der Abbildung 1 fasst unseren Ansatz vor diesem Hintergrund zusammen und wir möchten in aller Kürze dieses Schema ein wenig erläutern.

Es hat als Basis das Kompetenzkreuz, welches im Artikel von Heft 2/2006 bereits veröffentlicht wurde. Doch haben wir dieses Gerüst erweitert und mit Inhalten gefüllt.

Zunächst wichtigster Punkt ist die gegenseitige Verbindung und Bedingung der einzelnen Kompetenzen untereinander. Eine geht in die andere über, eine baut auf der anderen auf. Die Pfeile im Äußeren und die Pfeile im Inneren sollen das veranschaulichen. Ob wir die Abbildung nun im Uhrzeigersinn oder gegenläufig be-

trachten, von oben nach unten, von rechts nach links oder umgekehrt, die Botschaft ist: Alles hängt miteinander zusammen, alles bedingt sich, eines ist Voraussetzung für das andere, eines rundet das andere. Alles gehört zusammen. Wir verstehen es als ganzheitlichen Ansatz, was bedeutet, von jedem Punkt ist es möglich auf das Ganze zu schließen und somit auch lernend erfahrend weiter zu kommen, was zugleich eine Erschließung der anderen Ebenen bedeutet.

Zum Einstieg für die Erläuterungen zur Abbildung 1 nehmen wir den Begriff Selbstkompetenz und werden uns im Uhrzeigersinn den anderen Begrifflichkeiten nähern. Was verbirgt sich hinter Selbstkompetenz? Wir möchten es ganz hoch aufhängen mit

Dr. med. dent. Bodo Wettingfeld



Schwester-
Aicharda-Str. 22
59755 Arnsberg

Jahrgang 1955
1982–1987 Studium der Zahnheilkunde in Münster
1988 Promotion
1987–1999 als Zahnarzt bei der Bundeswehr tätig
Seit 1989 niedergelassen in eigener Privatpraxis in Arnsberg
Tätigkeitsschwerpunkte: Ganzheitliche Zahnheilkunde und Lebensberatung mit Additivmethoden wie Akupunktur, Bachblüten, Yoga und Meditation

Prof. Dr. Bernd M. Filz



Burgstr. 63
59846 Sundern

Jahrgang 1956
1977–1984 Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Paderborn
1984–1993 Mitarbeiter und später Abteilungsleiter an einem Forschungsinstitut
1992 Promotion an der Universität Dortmund
1993–2003 Professor an der Märkischen Fachhochschule in Hagen
seit 1997 Seminare, Trainings, Workshops und Coaching im eigenen Seminarhaus, Casa Refugio
seit 2003 Professor an der Fachhochschule Südwestfalen, Abt. Meschede



Abb. 1: Lebensführung, inhaltliche Aspekte, graphisch dargestellt.

dem Satz, der über dem Orakel von Delphi seit Jahrhunderten steht:

**Mensch erkenn´ dich selbst,
wenn du Gott erkennen willst.**

Selbstkompetenz hat etwas zu tun mit Selbsterkenntnis und dazu gibt es nahezu in jeder philosophischen Tradition Hinweise und Ratschläge. Es ist der individuelle Weg, symbolisch dargestellt durch die Lehren des Ostens. Es ist der Weg des Ostens. Darunter lassen sich nun viele Dinge verpacken, die vorrangig nicht mit dem Außen, sondern vor allem mit dem Innen zu tun haben. Die Botschaft ist: Alles was du wirklich suchst, mit Begriffen wie Glück, Frieden, Harmonie andeutungsweise beschrieben, findest du nur in dir selbst. Viele weise Lehrer aus dem Osten haben das beispielhaft vorgelebt. Dieser Weg hat nichts mit Rück-

zug zu tun, mit Entbehrung oder Kasteiung, sondern er ist sozusagen die ‚Diretissima‘ zu uns selbst, zu Gott in uns als dem höchsten anzustrebenden Ideal. Und so schenkt er weit mehr als das, worauf der Schüler beim Beschreiten des Weges scheinbar äußerlich verzichtet.

Es gibt verschiedene Methoden, um auf dem Pfad der Selbsterkenntnis zu wandern. Eine davon ist das System des Yoga, mit seinen körperlichen Übungen und dem ganzen Gebäude der Beschäftigung mit dem Atem. Allein der Bereich Atmung zeigt uns, wie sehr sich Menschen mit unwesentlichen Dingen beschäftigen und das Wesentliche vernachlässigen. Wie lange können wir leben ohne Essen, ohne Trinken und ohne Luft? Die Antwort darauf kann sich jeder selber geben und natürlich auch die, womit sich die Masse der Menschen beschäftigt. Selvarajan Yesudian, Lehrer

von Dr. Wettingfeld, hat seinen Schülern immer wieder vermittelt: Atmen Sie sich gesund.

Eine weitere Dimension an Erfahrung – gezogen aus bewusstem Umgang mit der Atmung – vermittelt uns GOETHE mit seinen Versen:

Im menschlichen Atem sind zweierlei Gnaden. Die Luft einatmen, sich ihrer entladen.

Das eine bedrängt, das andere erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt.

Die praktische Anwendung solcher Methoden, wie etwa Yoga, führt zu eigener Erfahrung und somit zu Kompetenz in der Methodik. Dazu braucht es natürlich zu Beginn Kraft und Stärke, geboren aus sich selbst, braucht es das, was zwischen Methoden und Selbstkompetenz steht, Selbstmanagement. Damit sind zwei wesentliche Dinge verbunden: erstens das Managen, verbunden mit der Frage, wie mache ich es, mit welchen Werkzeugen arbeite ich? Zweitens – und das ist wesentlich – das Führen, verbunden mit der Frage, was mache ich und warum, was ist das Ziel des Ganzen? Das heißt aber auch, welche Ziele habe ich, wie kann ich diese erreichen, was für Möglichkeiten habe ich dabei auf eigene innewohnende Ressourcen zurückzugreifen?

Dazu gibt es wieder viele Anleitungen für Menschen, die sich bemühen. Als Beispiel seien Bereiche wie Meditation, Konzentration und Selbstreflexion genannt, mit unterschiedlichsten Übungen und Techniken. Letztendlich sollen sie alle dazu führen, über eine der Methoden, ein Ziel, ein hohes Ideal zu finden und standhaft, beständig zu sein im Bestreben, sich diesem anzunähern. GOETHE formuliert dazu:

Des Menschen Heil ist ein ewig strebend sich bemühen, innig verbunden mit Betrachtung und Arbeit.

Auf dem weiteren Weg im Kreis kommen wir zwischen Methoden- und

Fortbildung für Ärzte und Zahnärzte



Abb. 2: Die Projektgruppe „Bewusstsein“ der GZM.



Abb. 3: Aufmerksam lauschen die Teilnehmer den Erklärungen des Referenten zum Thema Zeitmanagement der vierten Dimension.

Sozialkompetenz zum Begriff Team. Ausgehend vom optimierten Umgang mit sich selbst durch Arbeit an der eigenen Person und einem festen Stehen in der Methodik, geht es nun darum, die innerlich erworbenen Schätze zu verteilen, an den Nächsten. Die Zusammenarbeit mit Menschen etwa in einem Team ist eine gute Möglichkeit dazu. Für die Bildung eines Teams gibt es in den unterschiedlichen Phasen – Forming = kennenlernen, Storming = jeder versucht, mit seinen Eigenheiten seinen Platz zu finden, Norming = Vereinbarungen/Regeln, Performing = Leistungserbringung auf hohem Niveau – gute Gelegenheiten seinen Egoismus zum Wohle der Gemeinschaft zu transformieren. Dafür gibt es unterschiedliche Ansätze und Arbeitsmöglichkeiten, die letztendlich in die hohe Botschaft münden: Gemeinsam sind wir stark. Deshalb ist es wichtig, mit den anderen etwas zu bewirken und sich die anderen zu Hilfe zu nehmen, um mehr von sich selber zu erfahren, um seinen eigenen blinden Flecken zu verkleinern. Meilensteine bei diesem Erkenntnisprozess sind Begriffe wie Feed-Back, das Prinzip des Spiegels, Weisheiten aus dem Volksmund: „Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es zurück“ oder die goldene Regel rechten Lebens, vereinfacht ausgedrückt mit den Worten: Was du willst,

das man dir tut, das füg´ zuerst einem anderen zu.

Letztendlich gipfelt diese gemeinsame Arbeit im Weg des Westens, dem Weg der Liebe, der Botschaft von Jesus Christus, der schönsten Blüte, die auf dem Weg zur Erlangung von Sozialkompetenz betrachtet werden kann. Ich erkenne den anderen als einen Teil von mir, dadurch erfahre ich immer mehr, wie sinnvoll es ist, dem anderen etwas Gutes zu tun, weil ich dadurch mir selber etwas Gutes tue. Darin liegt die Wurzel jeglicher ethisch-moralischer Lehren unserer Welt.

Der nächste Meilenstein auf dem weiteren Weg ist Fachkompetenz. Um welches Fach geht es dabei? Beispielhaft haben wir Philosophie genannt und da wir bei der Methode das praktische System des Yoga angeführt haben, bringen wir hier die Yoga-Philosophie als einen möglichen Studienweg ein. Er offeriert uns die vier klassischen Wege: Jnana Yoga – Pfad der Erkenntnis, Raja Yoga – Pfad der Selbstbeherrschung, Bhakti Yoga – Pfad der Liebe, Karma Yoga – Pfad der Arbeit. Diese Arbeit geschieht zunächst im Kopf, das ist unser gewohnter Ansatz. Irgendwann aber ist hier die Grenze erreicht und was die Theorie wert ist, zeigt sich dann in der praktischen Anwendung. Jesus sagte dazu: An ihren Taten werdet ihr

sie erkennen. Tun ist eine tiefere Ebene als Reden, Fühlen oder Herzensbildung eine tiefere Ebene als Booklearning, Denken oder Kopfwissen. Der Prozess, um den es nun geht, heißt Verinnerlichung und steht zwischen Fach- und Sozialkompetenz. Die Philosophie zu studieren, zu verinnerlichen und praktisch anzuwenden ist damit gemeint.

SELVARAJAN YESUDIAN fasste diesen Schritt mit folgenden Worten zusammen:

Die wahren Helfer der Menschheit sind ihre stillen Arbeiter, welche die Ratschläge der Schriften erfahren haben, sich selbst geläutert, sich selbst gestärkt, sich selbst von Unwissenheit befreit haben und ein leuchtendes Beispiel für ihre Mitmenschen sind, indem sie sie inspirieren, in gleicher Weise zu leben und zu handeln. Nur derjenige der sich selbst erhebt, kann die Welt heben.

Was braucht es für diesen ganzen Prozess: Zeit, Zeit, Zeit und darin steckt auch Geduld, Geduld und nochmals Geduld. Der Umgang mit der Zeit ist ein ganz besonderer, denn er betrifft ein Phänomen, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Konzepte des Zeitmanagement haben sich in der Vergangenheit darauf beschränkt, die



Fortbildung für Ärzte und Zahnärzte

fiktiven 24 Stunden des Tages optimal zu organisieren. In unserer heutigen Zeit heißt das etwa, immer mehr an Terminen in diese Spanne hineinzulegen. Damit führen viele Menschen ein ge-fülltes Leben, aber kein erfülltes. Angesprochen ist hier lediglich der quantitative Aspekt der Zeit, den die griechische Mythologie personifizierte als Gott Chronos. Der qualitative Moment der Zeit – personifiziert durch den griechischen Gott Kairos – fand und findet viel weniger Beachtung. Es kommt darauf an, den richtigen Zeitpunkt abzu-passen und dann einen bewussten Anfang zu machen. Weise Menschen haben immer darauf hingewiesen, wie wichtig gerade dieser Aspekt ist, und stellvertretend zitieren wir noch einmal GOETHE dazu:

*Wer das erste Knopfloch verfehlt,
kommt mit dem Zuknöpfen nicht zu
Rande.*

Wenn wir dazu noch betrachten, dass Zeit individuell ist, und nach den neuesten Forschungen der modernen Physik klar wird, dass es Zeit im Grunde gar nicht gibt, spüren wir vielleicht die Notwendigkeit und das Bedürfnis, das althergebrachte Zeitverständnis zu verlassen. Hinführung zu einem Zeitmanagement der vierten Dimension kann dabei wertvolle Hilfestellung geben. Dies ist ein so genanntes prinzipienorientiertes Zeitmanagement, welches sich an universellen Prinzipien ausrichtet. Eckpunkte dabei sind, einen Sinn in seinem Leben zu finden, dauerhaft bleibende Werte zu ermitteln, daraufhin sich ein

hohes Ziel oder Ideal zu setzen und sein Leben vor dem Hintergrund der Arbeit in Reflexionsschleifen – wie im Artikel des ZÄN-Heftes 2/2006 beschrieben – diesem Ideal unterzuordnen. Dabei kann die alchemistische Weisheit: Lerne zu trennen, das Wesentliche vom Unwesentlichen, ein wunderbares Hilfsmittel sein, welches eingesetzt werden kann, um sämtliche Aktivitäten vor dem Hintergrund des Zielerreichungsbeitrags zu beurteilen.

So haben wir den äußeren Kreis beendet und betrachten abschließend noch den Inhalt, die Essenz. Der Weg von oben nach unten ist der Weg vom Ich zum Du, eine in letzter Konsequenz des Vorlebens gigantische Aufgabe. Sie mündet, wenn wir auch noch rechts und links dazu nehmen, im Vereinigungspunkt von den 2x2 Linien, dem Mittelpunkt des Kreuzes, den wir mit dem Begriff Vollkommenheit beschrieben haben. Wenn wir das ganze Bild noch in den Raum projizieren, ergibt sich für den Schnitt- oder Mittelpunkt die Spitze eines Kegels oder, wenn wir die vier Kompetenzen als Flächen ansehen, die Spitze der Pyramide. Wie wir nun zur Spitze kommen, von welcher Seite, auf welchem Wege, ist letztlich nicht wichtig. Wichtig ist nur der Bewusstseins-schritt, dass in der Spitze des Kegels oder der Pyramide alle Wege, alle Vorstellungen, alle Meinungen in der Einheit bzw. Vollkommenheit münden.

Wir sollten hier nun am Ende des Artikel nicht glauben, dieses Ideal sei zu hoch, zu weit weg oder abgehoben. Symbole wie eben Kegel oder Pyramide gibt es ja gerade deshalb, damit wir hinschauen und sie dazu benutzen, auf das Übrige zu deuten, wie GOETHE es formuliert.

Sich mit Lebensführung zu beschäftigen, ist die Aufgabe des Lebens. Und so lassen Sie uns noch einmal GOETHE zitieren:

*Die Vollendung des Kunstwerkes in
sich selbst ist die ewig unerlässliche
Forderung.*

In unseren Kursen und Seminaren zum Thema versuchen wir einen großen Teil dieses Konzeptes zu berücksichtigen. Meditation und Entspannung, Yoga- und Atemübungen gehören ebenso zum Programm wie philosophische Betrachtungen zu den Wegen des Ostens und des Westens. Zeitmanagement der vierten Generation, Entdeckung und Nutzung eigener innerer Ressourcen, der Umgang mit dem Phänomen Zeit, Übungen zur Kontaktaufnahme und Finden eigener Werte bis hin zum Schreiben eigener Lebenspläne sowie Maßnahmen zur Bildung und Arbeit von Teams, zur Förderung von Kreativität, Enthusiasmus und kindlicher Begeisterungsfähigkeit runden den Themenpool.

Möge dieser kurze Abriss viele Menschen zum Führen eines bewussten Lebens motivieren. Möge die Essenz daraus allen helfen, glücklich und vollkommen zu sein.

Wir möchten schließen mit zwei Sätzen unseres großen westlichen Lehrers JESUS CHRISTUS:

*Seid vollkommen wie euer Vater, der
im Himmel ist.*

Und
*Der Menschensohn muss Gottes Sohn
sein.*

Folgende Seminare werden vom 27.9. bis 3.10. beim 111. ZAEN-Kongress in Freudenstadt zum Thema curriculum interdisziplinäre ZahnMedizin angeboten:

Mittwoch, 27. September: Einführung in die ganzheitliche Zahnheilkunde
Referent: Dr. Wettingfeld

Donnerstag, 28. September: Ganzheitliche Parodontaltherapie
Referent: Dr. Graf

Freitag, 29. September: Einführung in die Physioenergetik
Referent: Dr. Graf

Samstag, 30. September, Sonntag, 1. Oktober: Ernährungsberatung – Synthese von östlichem Erfahrungswissen und westlich wissenschaftlichen Fakten
Referentin: Frau Graf

Montag, 2. Oktober, Dienstag, 3. Oktober: Lebensführung 2
Referenten: Dr. Wettingfeld et al.

Vom 18. bis 20. August 2006 findet ein Workshop zum Thema „Lebensführung“ mit Dr. Bodo Wettingfeld und Prof. Dr. Bernd M. Filz im Casa Refugio in Sundern/Sauerland statt.

Nähere Informationen unter info@casa-refugio.de oder
Tel.: 02935/7674