Die Kunst des langen Atems

LEBEN Was bedeutet Motivation? Sie treibt uns an, doch hilft sie wenig, wenn wir keine Ziele haben. Gedanken des Jesuitenpaters Tobias Karcher zum Jahresende.

TOBIAS KARCHER*
redaktion@zugerzeitung.ch

Was wird morgen sein? Was im neuen Jahr? Wenn wir uns mit unseren Grundmotivationen beschäftigen, können wir eine grössere innere Freiheit erlangen.
Bild Andreas Faessler

Die Tage zwischen den Jahren geben vielen von uns die Zeit und die Musse, zurückzuschauen. Und wenn wir so zurückblicken auf das vergangene Jahr oder auch darüber hinaus: Welche Momente bleiben in Erinnerung? War es für uns ein erfolgreiches Jahr? Warum eigentlich – und warum vielleicht nicht?

Der eigene schöpferische Beitrag

Es ist gar nicht so einfach, den Erfolg seines Lebens zu definieren, und doch haben wir eine Ahnung davon, was gemeint sein könnte. Jeder Lebenserfolg ist individuell und einzigartig. Bei aller Verschiedenheit gibt es jedoch eine vergleichbare Ähnlichkeit. Für die deutsch-amerikanische Philosophin Hannah Arendt zeichnen wir uns dadurch aus, dass es uns nicht nur um Existenzsicherung geht wie den Tieren, sondern um einen eigenen schöpferischen Beitrag. Menschen, denen dies in besonderer Weise gelingt, bewundern wir.

Wie kommt es, dass einige unter uns mehr Erfolg zu haben scheinen, ihre Ideale zu verwirklichen, als andere? Sind es diejenigen Menschen, die besonders talentiert oder besonders intelligent sind oder eine besonders gute Schulbildung erfahren durften? Unter Führungspersönlichkeiten, erfolgreichen Politikern, Unternehmern, Sportlern und Künstlern finden wir nicht wenige, die im akademischen Sinn nicht unbedingt besonders auffallen. Ein wichtiger Grund für Lebenserfolg, so zeigen aktuelle psychologische Studien, weist in eine andere Richtung: Auf die Haltung kommt es an, auf Beharrlichkeit und Leidenschaft für langfristige Ziele. Ob wir erfolgreich sind, hat mit Mut zu tun und Standfestigkeit – auch bei Niederlagen. Es ist eine Frage der Motivation. Die Kunst des langen Atems.

Körperliche Grundbedürfnisse

Doch was bedeutet das eigentlich: einen langen Atem zu haben, motiviert zu sein? Wie können wir Motivation erklären oder verstehen? Uns vertraut ist vielleicht die Bedürfnispyramide von Abraham Maslow. Der amerikanische Psychologe entwickelte ein Schichtenmodell motivierender Antriebe. Auf der untersten Stufe finden wir die körperlichen Grundbedürfnisse wie Nahrung, Schlaf, Sexualität. Es folgen das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis, Anerkennung und Wertschätzung. Und schliesslich bildet Selbstverwirklichung die Spitze der Pyramide. Die Hauptkritik an diesem Ansatz: Als handelnde Personen erfahren wir uns nicht einfach als triebgesteuert. Bei allen Einschränkungen, denen wir unterworfen sind, wissen wir, dass wir unser Leben aktiv und schöpferisch selbst in die Hand nehmen können. Dies erleben wir als erfüllend.

Die beiden US-Amerikaner Richard Ryan und Edward Deci haben dazu eingehend geforscht und die so genannte Selbstbestimmungstheorie entwickelt, eine unter Fachleuten hoch angesehene Theorie der Motivation. Sie gehen von drei Grundmotivationen aus, die alle Menschen auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben leiten: Bezogenheit, Kompetenz und Autonomie. Jeder Mensch will einbezogen sein, hineingenommen werden in eine soziale Gruppe, Familie oder Freundeskreis. Und jeder Mensch möchte gern kompetent sein, ist stolz, sich ein Wissensgebiet, eine Fertigkeit angeeignet zu haben. Schliesslich will jeder Mensch Fremdbestimmung abschütteln und sein eigenes Leben selbst gestalten.

Nun weisen uns die Motivationsforscher auf etwas Entscheidendes hin: Diese drei Grundmotivationen geben zwar eine grobe Richtung vor, sie gehen aber in der Praxis ins Leere, wenn wir uns nicht konkrete Ziele setzen, auf die wir die Grundmotivationen hin ausrichten können. Welche Art von Bezogenheit will ich leben? Welche Kompetenzen will ich erwerben oder entfalten? Auf welche Weise will ich autonom leben und selbstständig sein? Erst diese selbst gesetzten Ziele geben den Grundmotiven eine klar definierte Richtung. Der römische Philosoph Seneca fasst es in ein Bild: «Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.»

Gefahr des Schiffbruchs

Zwei Beispiele: Ein Mensch hat sich zum Ziel gesetzt hat, unternehmerisch erfolgreich zu sein. Ohne Rücksicht auf seine sozialen Beziehungen in Freundeskreis und Familie engagiert er sich für seinen beruflichen Erfolg, ohne zu merken, dass er die Bezogenheitsmotivation vernachlässigt. Er spürt nicht mehr, dass ihm Beziehungen wichtig sind. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass man sich selbst entfremdet und Schiffbruch erleidet. Nicht weil man kein Ziel, sondern weil man keinen Wind hat, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Ein weiteres Beispiel: Menschen, die ihre aktive Berufsphase beenden, freuen sich darauf, endlich Zeit zu haben für ihr Beziehungsnetz. Doch werden sie andere und sich selbst heillos überfordern, wenn sie nicht auch ausserhalb ihrer Beziehungen sinnstiftende Tätigkeiten finden – in unserem Kontext: wenn sie ihre Kompetenzen brachliegen lassen.

Grössere innere Freiheit

Vielleicht bieten uns die nächsten Tage und Wochen die Möglichkeit, die drei Grundmotivationen Bezogenheit, Kompetenz, Autonomie in unserem Leben zu betrachten: unser Beziehungsgeflecht, unsere Selbstständigkeit, unsere Fähigkeiten und Begabungen. Und wenn wir uns einmal der Ziele in diesen Bereichen vergewisserten und sie prüften? Dies könnte uns eine grössere innere Freiheit ermöglichen und uns einen längeren Atem verleihen mit dem Blick auf das, was kommen mag im neuen Jahr.

DER AUTOR

* Pater Tobias Karcher (54) ist Direktor des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn in der Gemeinde Menzingen ZG. Das von Jesuiten geführte gemeinnützige Bildungshaus ist ein Zentrum für interreligiöse Begegnung.

Personenunfall

Eugen Koller

Geschätzte Zugpassagiere, infolge eines Personenunfalls ist die Weiterfahrt dieses Zuges nicht möglich. Wir bitten Sie um Entschuldigung und Verständnis. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten.»

MEIN THEMA

Diese Durchsage der Zugbegleiterin hörte ich schon einige Male, verbunden mit umständlichem Heimkommen ... Unterschiedlich die Reaktionen der Reisenden, von geduldig-nachdenklichem Erdulden bis zu saloppen Sprüchen wie: «Der hätte sich auch überlegen können, was er da anrichtet!»

Ich könnte mir eine Durchsage auch folgendermassen vorstellen, auch wenn sie wohl nie so durchgegeben wird:

«Geschätzte Zugpassagiere. Ein Mensch war in derart grosser Not, dass er keinen Ausweg mehr wusste, als sich unter einen Zug zu werfen. Wir bedauern diese tragische Situation und sind ohnmächtig. – Polizei, Staatsanwaltschaft, Rettungs- und Reinigungskräfte sind vor Ort und verrichten ihren schwierigen Dienst. Wir bedauern auch die Umstände, mit denen Sie zurechtkommen müssen. Wir tun unser Möglichstes, dass Sie bald weiterreisen können. In Gedanken können Sie beim schockierten Lokomotivführer sein, bei den Angehörigen, welche bald eine schreckliche Nachricht erhalten. Und sorgen Sie gut für sich. Es gibt Wege aus scheinbar aussichtslosen Situationen. Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich selbst einmal unter einen Zug zu werfen, bedenken Sie, dass dieser Suizidversuch in der Hälfte der Fälle nicht mit dem Tod, sondern mit Invalidität endet. Helfen Sie mit, Selbsttötungen zu verringern! Besten Dank.»

Eugen Koller, katholischer Theologe, Luzern

GOTTESDIENSTE

ZUG

RÖMISCH-KATHOLISCH

Allenwinden, St. Wendelin: So 9.00 (1. So im Monat: 10.00 Familiengottesdienst).
Alosen: Sa 18.30.
Baar, St. Martin: Sa 16.30 Weihnachts-Kinderfeier (St. Anna); So 8.00, 9.15 (portug.), 10.45. –
St. Thomas, Inwil: So 9.30. –
St.-Anna-Kapelle: So 9.30 (ital.). –
Pflegezentrum: So 10.30 (3. So im Mt.). –
Walterswil: So 9.30.
Cham, St. Jakob: Sa 18.00; So 9.00, 10.30. –
Hl. Kreuz, Klosterkirche: So 9.00, 17.30 Vesper. –
Niederwil, St. Mauritius: So kein Gottesdienst. –
Kloster Frauenthal: So 9.00, 17.00 Vesper.
Edlibach, Bad Schönbrunn: So 8.30.
Finstersee: So 8.45. – **Kloster Gubel:** So 9.00. –
Risch, St. Verena: So 10.30. –
Holzhäusern, Kapelle St. Wendelin: Sa 17.00.
Hünenberg: Sa 17.00; So 9.30.
Menzingen, Pfarrkirche: So 10.00. –
Institut: So 9.45 (jeden 2. So im Monat um 16.00 Pilgergottesdienst).
Morgarten: So 9.00.
Neuheim: Sa 18.00; So 9.00 (1. So im Monat 10.15).
Oberägeri: Sa 18.30 (Alosen); So 9.00 (Morgarten), 10.30 (Pfarrkirche).
Oberwil, Bruder Klaus: Sa 18.00; So 10.00.
Seniorenzentrum Mülimatt: Sa 16.30.
Rotkreuz: So 10.15.
Steinhausen, Don Bosco: Sa 17.30; So 10.15.
St. Matthias: So 9.00.
Unterägeri, Pfarrkirche: Sa 18.15 (Marienkapelle); So 10.15.
Walchwil, St. Johannes: Sa 18.30; So 10.00.
Zug, St. Oswald: Sa 17.15; So 10.00, 19.30. –
St. Michael: kein Gottesdienst. –
St. Johannes: So 9.45, 18.00. –
Kapuzinerkloster: So 8.00. –
Gut Hirt: Sa 17.30; So 9.30, 18.00 engl. –
Zugerberg: So 10.15 (1. So im Monat).

EVANGELISCH-REFORMIERT

Oberwil: Sa 16.30 ökum. (Kirche Bruder Klaus).
Zug: Sa 17.15, Pfrn. R. den Haan-Zeier; So 9.30, Pfr. A. Haas.
Menzingen: So 17.00 Kinder-Weihnachtsfeier, T. Wyrsch.
Ägeri: So 11.00, Pfr. J. Rother.
Cham: So 17.00 für Gross und Klein, A. Plath.
Hünenberg: So 20.00 Taizé-Gebet, M. + K. Beck.
Steinhausen: So 10.15, Pfr. J. Hochstrasser.

SCHWYZ

RÖMISCH-KATHOLISCH

Arth, St. Georg und Zeno: Sa 17.00 Kleinkinderfeier; So 10.30.
Einsiedeln, Klosterkirche: Sa 17.30; So 6.15 (Gnadenkapelle), 8.00 (Gnadenkapelle), 9.30 Konventamt, 11.00 Pilger-GD, 16.30 Vesper/Salve Regina, 17.30 (Gnadenkapelle). –
Jugendkirche: So 10.00, 13.30 Rosenkranz (St.-Josefs-Kapelle).
Gersau, St. Marzellus: Sa 17.00; So 9.30.
Goldau: Sa 17.30; So 9.00.
Ibach, Pfarrkirche: Sa 8.45, 15.30 (Kapelle Alters- und Pflegeheim), 17.30 Rosenkranzandacht; So 10.00, 19.30.
Illgau, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 9.00. –
St. Karl: Sa 11.15; So 11.15.
Immensee: So 10.00.
Ingenbohl-Brunnen, Pfarrkirche: So 10.00. –
Klosterkirche Ingenbohl: Sa 8.15, 11.50 Gebet, 17.15, 18.00 Vesp.; So 7.30 Laudes, 10.30, 18.00 Vesp.
Theresienkirche: Sa 17.30; So 18.00 ital. –
Kapelle Altersheim: Sa 16.00.
Küssnacht, St. Peter und Paul: Sa 9.00, 18.00; So 9.30, 11.00.
Lauerz: Sa 6.30 Roratemesse; So 10.30.
Merlischachen: So 9.30.
Morschach, Pfarrkirche: Sa 10.30 (Marienkapelle); So 9.00.
Muotathal, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 9.00. –
Marienkapelle der Pallottiner: Sa 10.30. –
Kaplanei Ried-Muotathal: So 19.30.
Oberarth, Marienkapelle, Pfarrei Maria Immaculata: Sa 8.00; So 8.15 Aussetzung, 9.00 Amt, 19.30.
Riemenstalden, Pfarrkirche: So 10.00.
Rigi Klösterli: So 15.40.
Kapelle Rigi Scheidegg: So kein Gottesdienst. –
Kapelle Rigi Kulm: So 10.00 (1. So im Monat).
Rothenthurm: So 9.30, 19.30.
Sattel: Sa 19.00; So 9.00.
Schwyz, St. Martin: Sa 17.30; So 10.30. –
Kapelle Rickenbach: Sa 19.30. –
Aufiberg: So 9.30.
Haggenegg: So 10.00. –
Alterszentrum Acherhof: Sa 9.30, 17.10 Rosenkranz; So 9.30, 17.10 Rosenkranz. –
Spitalkapelle Schwyz: So 9.45. –
Kapuzinerkloster: So 7.30, 18.00 Abendlob (innerer Chor). – **Frauenkloster St. Peter:** Sa 7.00; So 8.00, 16.30 Rosenkranz. –
St.-Josefs-Klösterli: Sa 8.00, 16.45 Rosenkranz; So 9.00 Anbetung, 16.45 Rosenkranz, 17.15.
Seewen, Pfarrkirche: Sa 17.30 (alte Kapelle); So 10.00, 17.30 Andacht.
Steinen, St. Jakob: So 9.15, 10.30 (jeden 2. und 4. So im Monat), 19.30.
Steinerberg, Pfarrkirche: So 10.30.
Stoos, Bergkapelle: So 10.30.

EVANGELISCH-REFORMIERT

Arth-Goldau: So 9.00 (Kirche Oberarth), Pfr. H. Strahm.
Küssnacht: Sa 19.00 ökum. Andacht; So 10.00, Pfr. P. Ruch, 17.00 Kinderweihnacht, Pfrn. C. Fischer.
Brunnen-Schwyz: So 10.00 Familien-GD (Schwyz), S. Wagner.

URI

RÖMISCH-KATHOLISCH

Altdorf, Bruder Klaus: Sa 16.30; So 19.00. –
St. Martin: Sa 8.45, 18.00; So 10.00.–
Frauenkloster: So 7.30. – **Spital:** So 10.00. –
St. Josef: So 9.00. – **Eggberge**: So 9.30.
Amsteg: So 8.30.
Andermatt: Sa 18.30; So 9.30.
Attinghausen: Sa 19.00; So 9.00.
Bauen: So 19.15.
Bristen, Maria v. guten Rat: Sa 19.00.
Bürglen, St. Peter und Paul: Sa 19.00; So 9.00.
Kapelle Biel: So 10.45.
Erstfeld, St. Ambrosius: Sa 18.00; So 9.30.
Erstfeld, Jagdmattkapelle: So 19.30.
Flüelen, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 10.00.
Göschenen: So 9.15.
Göscheneralp: kein Gottesdienst.
Gurtnellen Dorf, St. Michael: Sa 19.30.
Gurtnellen Wiler: So 16.30 Stäubenwanderung.

Hospental: So 10.30.
Isenthal, Pfarrkirche: Sa 19.15.
Isenthal, Kapelle St. Jakob: kein Gottesdienst.
Intschi: kein Gottesdienst.
Meien: kein Gottesdienst.
Realp: So 9.30.
Schattdorf, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 9.30.
Schattdorf, Haldikapelle: Sa 20.00.
Seedorf, St. Ulrich: So 9.30.
Kloster St. Lazarus: Sa 8.00; So 8.00.
Seelisberg, Pfarrkirche: So 19.00. –
Gnadenkapelle Maria Sonnenberg: Sa 19.30.
Silenen: So 10.00.
Sisikon, St. Josef: Sa 19.15.
Spiringen, Pfarrkirche: Sa 19.00; So 9.00.
Urnerboden: unregelm. GD; Tel. 041 879 11 15.
Unterschächen: Sa 19.30; So 9.00.
Wassen: So 9.05.

EVANGELISCH-REFORMIERT

Altdorf: So 19.00, Pfr. R. Eisner.

NIDWALDEN

RÖMISCH-KATHOLISCH

Beckenried, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 7.00.
Buochs: Sa 18.00; So 6.00, 9.30.
Büren: So 9.00.
Dallenwil, Pfarrkirche: So 10.30.
Wiesenberg: Sa 19.30.
Kapelle Wirzweli: Sa 16.30.
Emmetten: So 9.30.
Ennetbürgen, St. Anton: Sa 17.00; So 9.30.
Ennetmoos: So 10.00.
Kapelle Allweg: kein Gottesdienst.
Hergiswil, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 9.30.
Kehrsiten: Sa 19.00.
Niederrickenbach, Wallfahrtskirche: So 10.30.
Klosterkirche: Sa 7.05; So 7.30.
Obbürgen: So 9.00.
Stans: Sa 9.30, 17.00, 19.30; So 10.30, 18.00.
Klosterkirche St. Klara: So 9.30.
Kapuzinerkirche: So 7.00.
Stansstad: So 10.30.
Wolfenschiessen: So 9.00.
Grafenort: Sa 20.00.
Kaplanei Oberrickenbach: Sa 17.00; So 9.00.

EVANGELISCH-REFORMIERT

Hergiswil: Sa 19.00 Meditation, Pfr. Ulrich Winkler.
Kapuzinerkirche Stans: So 7.00 ökum. Rorate feier, Pfrn. Silke Petermann-von Grünigen.
Stans: So 10.00, Pfr. Dominik Flüeler.
Buochs: So 18.00 Familienweihnachtsfeier, Pfr. Jacques Dal Molin.

OBWALDEN

RÖMISCH-KATHOLISCH

Alpnach: Sa 17.30; So 9.30.
Bürglen: Sa 18.00.
Engelberg, Klosterkirche: Sa 9.30, 19.00; So 9.30, 11.00. –
St.-Josefs-Haus: So 7.30. –
Schwandkapelle: So 10.00. –
Erlenhaus: So 16.30. –
Trübseekapelle: kein Gottesdienst.
Grafenortkapelle: Sa 20.00.
Giswil, St. Laurentius: So 9.30.
Grossteil, St. Anton: Sa 19.30.
Kägiswil, Pfarrkirche: So 19.30.
Kerns, Pfarrkirche: Sa 17.30; So 10.00.
Lungern, Pfarrkirche: So 9.30. –
Betagtenheim Eyhuis: So 10.00.
Melchtal: Sa 19.30; So 9.30.
Melchsee-Frutt: So 15.00; Info: Tel. 041 669 12 10.
Sachseln, Pfarrkirche: Sa 9.15, 18.00; So 8.30, 10.00. –
Flüeli-Ranft: Sa 8.00 (Kapelle d. Franziskaner); So 9.15.
Sarnen, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 10.00. –
Frauenkloster: So 8.00. – **Kollegium:** So 9.00. –
Kapuzinerkirche: So 10.15.
Schwendi-Stalden: Sa 17.00; So 9.00.
St. Niklausen, Kloster Bethanien: So 9.00.

EVANGELISCH-REFORMIERT

Engelberg: So kein Gottesdienst.
Alpnach: So 10.00.

FREIAMT

RÖMISCH-KATHOLISCH

Abtwil, Pfarrkirche: Sa 19.30 (1., 3. und 5. Sa im Monat); So 9.00 (2. und 4. So im Monat).
Auw, Pfarrkirche: Sa 18.30 (2. und 4. Sa im Monat); So 9.00 (1., 3. und 5. So im Monat).
Beinwil: Sa 17.00.
Bettwil: jeden 4. Sa im Monat 19.30; So 9.30.
Bremgarten: Sa 17.15; So 9.30, 11.00.
Boswil, St. Pankraz: Sa 19.00; So 10.00.
Dietwil, Pfarrkirche: So 9.30.
Merenschwand: Sa 19.00; So 8.00, 10.00.
Mühlau, St. Anna: Sa 18.00 (1., 3. und 5. Sa im Monat); So 9.00 (2. und 4. So im Monat).
Muri, Pfarrkirche: Sa 18.15; So 10.00.
Oberrüti, St. Rupert: Sa 19.00.
Sins, Pfarrkirche: So 10.30.

EVANGELISCH-REFORMIERT

Muri, ref. Kirche: So 10.00, Pfrn. B. Lukoschus.

ANDERE KIRCHEN

ANGLICAN CHURCH IN CANTON ZUG
Reformed Church, Alpenstrasse, Zug: Family services in English with Sunday school, Sunday at 5.30 p.m., Info: tel. 041 780 25 33.
EVANGELISCHE FREIKIRCHE ZUG
Zug (Chollerstrasse 35): So 9.45 mit Hort.
EVANGELISCHE FREIKIRCHE CHRISCHONA (Umfahrungsstrasse 21, Schattdorf): So 9.30.
FREIE EVANGELISCHE GEMEINDEN
Stans (im Eichli 9): So 9.30 mit Kinderprogramm.
Sarnen (Büntenpark, Industriestrasse 2): So 9.30.
Ägeri (Gewerbestrasse 1, Unterägeri): So 9.45.
CHRISCHONA-GEMEINDE Brunnen: So 16.30 Waldweihnacht.
Arth (Zugerstrasse 34, Arth): So 9.30 mit Kinderprogramm.
CHRISTLICHER TREFFPUNKT
Stans (Fronhofen 12): So 9.30 mit Hort.
Zug (Zugerstrasse 64a, Baar): So 9.30, Predigt Simultanübersetzung auf Engl./Franz./Span. oder Port. Kinderprogramm; Info: www.ctz.ch
Schwyz (Seminarraum, Altersheim Acherhof, Grundstrasse 32): kein Gottesdienst.
Chilä Altkirch Andermatt (Gotthardstrasse 7): So 9.30; Infos: www.altkirch.ch
FREIE CHRISTLICHE GEMEINDE Rotkreuz (Prodega-Gebäude, Lettenstrasse 7): So 10.00.
CHRISTKATHOLISCH
Christuskirche Musegg, Luzern: So 17.00 Christbaumfeier.
FREIKIRCHE DER SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN
Treffpunkt Falken, Falkenweg 10, Baar: Sa 10.00; Info: www.baar.adventgemeinde.ch
ICF (INTERNATIONAL CHRISTIAN FELLOWSHIP)
Cham (Riedstrasse 13): So 10.30, 19.00.