

Arbeit am „rauhem Stein“, unsere Werkzeuge und „schau in Dich“ – welche Bedeutung haben sie für mich?

Wie wirkt sich die Arbeit am rauhen Stein auf mich aus, welche Verbesserung meiner Lebensqualität erreiche ich damit, und was kann sie auch in meinem Umfeld verändern?

Diese Fragen hat sich sicher jeder andere Lehrling auch gestellt. Ich will mit dieser Zeichnung versuchen, meine Gedanken darzulegen und zur Diskussion zu stellen.

Im einem Buch von Carina Zacharias steht der Satz: „Die schönste und lohnendste Arbeit, die es überhaupt gibt, ist die Arbeit an sich selbst“.

Stimmt das? Kann ich dadurch bestehende Verhaltensmuster, Denkschemata und auch meine eigene Lebensführung zum Besseren verändern?

Eindeutig ja, so hatte ich doch in meinem ersten Jahr als Freimaurer viele Anregungen und Hinweise von den Brüdern erhalten, die eine Zeichnung aufgelegt hatten. Auch viele persönliche Gespräche mit den Brüdern hatten mir gezeigt, dass eine Änderung meiner Denkweise nicht nur hilfreich, sondern auch vonnöten und machbar ist. Ich habe deshalb untersucht, wie sich die Arbeit am rauhen Stein auswirken kann:

Am Arbeitsplatz, in der Freizeit und in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Hier muss ich für mich Grundsätzliches vorausschicken:

War meine Lebenseinstellung, gerichtet auf die Zukunft, lange eher pessimistisch geprägt nach dem Motto: Geh vom schlimmsten aus, dann wirst Du wenigstens nicht enttäuscht. Ich glaubte, mit dieser Einstellung gefeit zu sein vor zu hohen Erwartungen und Enttäuschungen, sei es in Hinblick auf berufliche Erfolge oder zwischenmenschliche Beziehungen.

Hier war Umdenken angesagt, aber wie? Ich habe mich bemüht, eine positive oder besser gesagt konstruktive Lebenshaltung zu erreichen. Eine neue Erkenntnis war hierbei überaus wichtig: Die Erfahrung mit dem Unterbewusstsein.

Jede Weisheitslehre, sei es christliche Mystik, Zen, Taoismus, Yoga oder alte Naturreligionen hat nur ein Ziel, das Ego zu überwinden, seien die Wege auch noch so unterschiedlich.

In der esoterischen Philosophie heißt es: „Wie das Innen, so das Außen“ oder „Du bist, was Du denkst“. Konstruktives Denken hat mir gezeigt, dass ich nur das verwirklichen kann, was ich auch in mir habe. Diese tief von innen kommende Lebensanschauung zeigt auf, dass wenig in unserem Leben passiert, ohne dass wir selbst die Weichen dafür gestellt haben; folglich sind wir für unser Handeln selbst verantwortlich.

Unsere Misserfolge sind eben nicht meist „Zufälle“, „Schicksal“ oder „Umstände“, denen wir sie anlasten können. Alle Ursachen für unser Verhalten, Gewohnheiten und Handeln sind in uns selbst, in unserem Unterbewusstsein zu suchen. Wir sind wie ein Computer mit vielen Programmierungen, die uns zu dem gemacht haben, was wir sind. Fast alle dieser Programmierungen sind in unserem Unterbewusstsein, und täglich speichern wir Neues, um es dann auf Abruf wiederzugeben.

Alles, was wir dort gespeichert haben, bleibt da und vermehrt sich von Tag zu Tag, egal von welcher Wichtigkeit oder Qualität es ist.

Wie aber können wir den Speicher „positiv“ beeinflussen?

Hier kommen wir an den entscheidenden Punkt: Denkst Du z.B. destruktiv, so muss das Unterbewusstsein aufgrund seiner einfachen Struktur - es kann nämlich nicht urteilen oder bewerten - annehmen, dass Du destruktiv sein willst.

Redest Du von Krankheit, geht es davon aus, dass es das ist, was Du willst.

Es beginnt diese Gedanken zu materialisieren, es hat ja die Aufgabe, das Bewusstsein freizuhalten von Informationen, die man nicht ständig parat haben muss.

Dadurch bleibt das Bewusstsein frei für seine Hauptaufgabe, nämlich kreativ zu sein.

Erhard F. Freitag, ein Schüler Murphys, vergleicht das Unterbewusstsein mit einem Garten, bei dem wir als Gärtner entscheiden, was wir daraus machen: eine Monokultur, einen Urwald oder den Garten Eden.

Auch hier gilt es, positive Gedanken in Lösungsstrategien zu investieren, Kontrolle über sich auszuüben und zu lernen, frei von äußerem Druck seine psychische Energie effizient einzusetzen.

Neben dem Arbeitsleben bietet die Freizeit Raum für „Flow“-Erlebnisse.

Obwohl sich die Gewerkschaften rühmen, mit der Verkürzung der Wochenarbeitszeit Bedingungen für ein glücklicheres Arbeitsleben geschaffen zu haben, hat man es versäumt zu lernen, diese Freizeit nutzbringend anzuwenden.

Der Historiker Le Roy Ladurie beschreibt in einem Buch, dass die meistverbreitete Freizeitbeschäftigung im 13. Jahrhundert in den Dörfern Frankreichs - in der damaligen Zeit gehörten sie zu den bestentwickelten der Welt - das gegenseitige Entlausen der Haare war.

Heute gibt es natürlich das Fernsehen. Für die meisten Menschen scheint die Freizeit der Weg zum Glück.

Sich zu entspannen, nichts zu tun zu haben, dazu, glaubt man, bedarf es keiner besonderen Fähigkeiten. Das Gegenteil ist richtig, es ist schwieriger, Freude an der Muße zu haben als an der Arbeit.

Eine Steigerung der Lebensqualität erreicht man eben nur, wenn man weiß, wie man sie effizient nutzen kann, und dies lernt man nicht automatisch.

Die Feiertage der letzten Jahre zeigten es uns immer wieder : Wie schnell kommen in der freien Zeit seelische Störungen bis hin zu familiären Katastrophen vor.

Depressive Stimmungen und Hysterie treten vermehrt an Wochenenden auf.

Auch für Berufstätige, die sich zeitlebens engagiert und sich mit ihrer Arbeit identifiziert haben, bedeutet die Pensionierung oft einen Übergang zu chronisch depressiven Stimmungen.

Wir sind also auf Freizeit jedweder Art schlecht vorbereitet.

Auch hier ist der 24zöllige Maßstab gefragt, um die Zeit mit Weisheit einzuteilen.

Nicht nur außergewöhnliche Menschen sind in der Lage, ihre Freizeit auf kreative Weise zu nutzen.

Man kann sich leicht ausmalen, wie trostlos die Welt aussehen würde, hätten unsere Altvorderen ihre Freizeit nur zum

Nichtstun und zu passiver Unterhaltung genutzt, statt sie als Gelegenheit zur Erforschung von Schönheit und zum Erwerb von Wissen aufzufassen.

Hüten wir uns davor, süchtig zu werden nach passiver Unterhaltung, verleiten uns Film, Fernsehen und bunte Blätter auch mehr und mehr dazu.

Die Langzeitwirkungen wären fatal. Es gibt zum Glück so viel interessante Dinge auf der Welt, die man unternehmen kann.

Einzig mangelnde Phantasie oder fehlende Energie stehen unserem Bemühen im Wege.

Ansonsten könnten wir alle Künstler, Sammler, Musiker, Dichter, Forscher oder Amateurgelehrter sein.

Hier komme ich auf die anfangs erwähnten griechischen Philosophen zurück, welche die Ansicht vertraten, erst in der Freizeit erlangen wir wahres Menschsein, indem wir uns der Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit widmen können, dem Studium, den schönen Künsten oder der politischen Arbeit.

Verwirklichen wir dieses Ideal!

Nun wird unser Alltagsleben nicht nur durch unser Tun bestimmt, sondern auch davon, mit wem wir zusammen sind.

Seit Aristoteles wissen wir, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das sowohl physisch wie auch psychisch auf andere angewiesen ist.

Es steht außer Frage, dass unser Wohlbefinden grundlegend von unseren Beziehungen abhängt und dass unser Bewusstsein

sensibel auf die Rückmeldung anderer reagiert.

Während wir in unserer westlichen Welt die Ansicht vertreten, dass jedes Individuum seine Freiheit ha-

Dr. Joseph Murphy war einer der bekanntesten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts. Erhard F. Freitag ist alleiniger Lehrbeauftragter von Dr. Murphy in Europa und vertritt in seinem Lebenswerk die von seinem Lehrer aufgestellten Thesen.

Haben wir uns für den Garten Eden entschieden und beginnen damit, den Garten einzurichten, Steine aus dem Weg zu räumen und Wasserläufe anzulegen, zu graben, jäten und pflanzen, ist es so, als hätten wir mit der Arbeit am rauhen Stein begonnen. Wir beginnen Hindernisse, negative Einflüsse, Ängste, Frust und Aggressionen gezielt abzubauen und erarbeiten uns so eine positive Einstellung zu uns und unserer Umwelt.

Wir löschen die Fehlprogrammierungen in unserem Computer indem wir ihn mit positiven Gedanken füttern. Diese treffen zunächst auf die vielen gespeicherten negativen, die jeder von uns mit sich trägt. Und da alles, womit man sich befasst, nur größer wird, wird unser mit negativen Inhalten belegter Speicherplatz automatisch kleiner, da sich die positiven Gedanken in unserem Geist mehr und mehr ausbreiten.

Sag ja zu Deinem Leben, zur Freude, zu Glück und Erfolg. Sage zu den Sorgen, die Du hattest: „Vergangen ist vergangen“, Wut, Ärger, Enttäuschung oder gar Hass verbanne aus Deinem Computer.

Verzeihe, denn beim Verurteilen kann man irren, beim Verzeihen nie.

Verzeihen ist der Königsweg, und Du fühlst Dich frei.

Hier ist zu handeln wie ein Freimaurer: Mit dem Senkblei in der Hand.

Dankbarkeit, dass alles, was war, das Beste war, was geschehen konnte, ist positives Denken im Original. Im positiven Denken gibt es nichts Negatives, alles hatte Sinn und Notwendigkeit, um zur höchsten Erkenntnis zu gelangen.

Positives Denken bringt uns zum Ziel, welches wir alle gemeinsam haben:

Ein Leben in Liebe, Harmonie, Freude, Erfüllung und Erfolg.

Von Ludwig Marcuse stammt der Satz: „Wer aber auf das Glücklichein verzichtet, erfüllt sein Dasein nicht“. Marcuse war Philosoph.

Wie und wo setze ich meine konstruktiven Gedanken ein?

Last mich bei meinen Überlegungen mit dem Arbeitsplatz beginnen. Wie verbessere ich damit meine Arbeitswelt?

- Im allgemeinen nimmt die Arbeit ein Drittel der menschlichen Zeit in Anspruch. Sie verschafft uns einerseits einige der intensivsten und befriedigendsten Augenblicke und wird andererseits von den meisten Menschen nur allzu gern vermieden. Umfrageergebnisse bieten kein klares Bild: Der sozialwissenschaftler Bernhard Hümpel vertritt die Ansicht, dass den deutschen Arbeitnehmern ihre Arbeit nicht gefällt und dass diejenigen, die nicht gern arbeiteten, insgesamt glücklicher seien. Anders sieht dies Frau Noelle-Neumann; sie vertritt die These, dass Arbeitnehmer nur deshalb ungerne arbeiten, weil die Medien sie einer Art Gehirnwäsche unterzogen hätten und die Personen, denen die Arbeit gefällt, ein erfüllteres Leben hätten.

Die antiken griechischen Philosophen vertraten die Ansicht, wonach Arbeit um jeden Preis zu vermeiden sei. Müßiggang galt als Tugend, und laut Aristoteles konnte nur der glücklich sein, der keiner Tätigkeit nachging. Männer, die es sich erlauben konnten, ein Leben in Muße zu führen, glaubten etwas Hervorragendes geleistet zu haben. Für die Mehrheit der Menschen hat sich jedoch die Arbeit seither in Quantensprüngen verändert. War die Arbeit zunächst reine Muskelarbeit, begannen allmählich Getrieberäder, Windmühlen, Dampfmaschinen, Elektrizität in Energie umzuwandeln und die Muskelkraft abzulösen. Mehr und mehr waren Erfindungsreichtum und Kreativität gefragt.

Karl Marx schließlich konnte mit seiner Behauptung, dass wir Menschen unsere Möglichkeiten nur durch Produktivität ausschöpfen, Aristoteles widerlegen, dass allein die Muße den Menschen befreie, bot

doch im 19. Jahrhundert eher die Arbeit als die Muße die Möglichkeit, kreativ zu sein. Zwar sind mit jeder Arbeit gravierende Nachteile verbunden, aber noch schlimmer ist es, wenn man keine Arbeit hat. Hatten die antiken Philosophen viel Gutes zugunsten der Muße zu sagen, - wird der Müßiggang jedoch jemandem aufgezwungen, der über kein ansehnliches Vermögen verfügt, so erzeugt dies ein starkes Nachlassen der Selbstachtung.

Nun kann aber und soll auch die Arbeit Freude machen, nämlich mit konstruktiver Grundeinstellung und dem persönlichen Entschluss, sie so zu gestalten, dass sie uns einen Sinn gibt. Haben wir genügend positive Programmierungen gespeichert, wird uns das gelingen, ohne schon am Montag Morgen auf den Freitag zu warten. Natürlich ist hier zu unterscheiden zwischen kreativen Menschen, wie Künstlern und Wissenschaftlern, bei denen sich schnell ein Hochgefühl bei der Arbeit einstellt, und der Arbeit, bei der Kreativität nicht die Hauptrolle spielt. Doch ist die Arbeit noch so befriedigend, allein macht sie nicht glücklich.

So antwortete der Chef des amerikanischen Finanzkonzerns Citigroup auf die Frage, welches seine beste Investition gewesen sei: „Die beste Investition, die ich getätigt habe, war es, meine Arbeit und erfolgreiche Karriere ein Jahr ruhen zu lassen, weil ich meine Kinder aufwachsen sehen wollte, denn was die eigene Zufriedenheit betrifft, ist Kinderbetreuung eine weit lohnendere Aufgabe, als Geld für ein Unternehmen zu verdienen“. Folglich müssen Liebe und Hingabe zum Beruf nicht zwangsläufig mit negativen Begleiterscheinungen von „Arbeitssucht“ einhergehen.

Ich will mich hier auf zwei Punkte konzentrieren, nämlich die lähmende Routine, der man unterworfen ist, und den sogenannten Stress.

Winzige Veränderungen haben oft große Entdeckungen zur Folge, und so können schon kleine Änderungen einen gefürchteten Routinejob in eine berufliche Leistung umwandeln, auf die man sich täglich freut. Auch hier ist Arbeit am rauhen Stein gefordert, denn widmet man sich mit Aufmerksamkeit der gestellten und vielleicht ungeliebten Aufgabe, entwickelt man im zweiten Schritt Verständnis dafür. Nimmt man diese nicht passiv hin, dass man sie nur in der bisherigen Weise ausführen kann, kommt man sicher zu alternativen Vorschlägen. Hier gilt es zu untersuchen, und das kann schon zum experimentieren führen, ob man nicht eine geeignetere Methode findet. Dies klingt simpel, aber gerade das ist ein Grund, warum Angestellte die Karriereleiter ersteigen - eben nicht, weil sie in Routine erstarrten, sondern Veränderungen durch positives Denken und Einsatz ihrer psychischen Energie so eingesetzt haben, dass sie Befriedigung in ihrer Arbeit gefunden haben.

Stress am Arbeitsplatz - ein Thema, über das viel geredet wird und oft als Ausrede herhalten muss. Nun gibt es die unzähligen mehr oder weniger klugen Definitionen, was Stress ist. Ich will hierauf nicht eingehen, sondern Stress als innere Anspannung bezeichnen, eine Überlastung, die durch äußere Ursachen bedingt ist.

Anforderungen, denen man sich nicht gewachsen fühlt, plötzliche Krisen, Versagensängste, scheinbar unlösbare Probleme sind sogenannte Stressfaktoren.

Wie aber kann ich Stress vermeiden?

Ein erster Schritt ist es, hier Prioritäten zu setzen, entsprechend dem freimaurerischen Lehrlingswerkzeug, dem 24zölligen Maßstab, „die Zeit mit Weisheit einzuteilen“. Je mehr Verpflichtungen man hat, um so wichtiger ist es zu erkennen, was tatsächlich wesentlich ist und was nicht.

Nicht von ungefähr gehört Zeitmanagement heute zu den wohl am meisten durchgeführten „Managementkursen“.

Eine weitere wichtige Maßnahme zur Vorbeugung dürfte es sein, seine Fähigkeiten mit den gestellten Aufgaben abzugleichen.

Oft gibt es Aufgaben, von denen man glaubt, sie nicht bewältigen zu können.

Kann ich die Aufgabe umwandeln, in kleine Einheiten zerlegen?

Kann ich sie delegieren oder die dazu erforderlichen Fähigkeiten erwerben?

ben sollte, seine Möglichkeiten auszuschöpfen, geht man traditionell in den asiatischen Kulturkreisen vom Gegenteil aus, nämlich dass der einzelne nichts ist und nur im engen Zusammenleben mit anderen Kultiviertheit und Persönlichkeit gewinnen kann.

Die klassische Hindukultur verlangt von ihren Mitgliedern, vom Kindesalter bis ins hohe Alter, sich kollektiv nach angemessenen Verhaltensidealen zu richten.

Die Persönlichkeit wird also „erzeugt“.

Wir alle sind also stark unserem sozialen Umfeld verhaftet.

Auch hier greife ich gerne auf die griechischen Philosophen zurück, dass soziale Wesen auf eine Gruppe angewiesen sind, nicht nur zum Schutz, sondern auch, um in den Genuss von Annehmlichkeiten zu gelangen.

Das griechische Wort „Idiotos“ beschreibt eine Person, die allein lebt, die von der Gemeinschaft abgeschnitten war, so dass man annahm, sie müsse geistig behindert sein.

Zwischenmenschliche Beziehungen gibt es nicht umsonst.

Um die Vorteile zu erhalten, muss auch hier positive psychische Energie eingesetzt werden.

Zwei Bedingungen sind an jede gute Beziehung zu knüpfen:

Man sollte erreichen, dass die eigenen Ziele mit denen der anderen Person oder Personen bis zu einem gewissen Grad vereinbar sind.

Die zweite: Man muss selbst bereit sein, in die Ziele der anderen Aufmerksamkeit zu investieren.

Die besten Erfahrungen macht man hier sicher im Zusammensein mit Freunden.

Jeder ist motivierter, wenn er etwas mit Freunden gemeinsam tun kann, unabhängig davon, was wir tun.

Wir entscheiden uns für das Zusammensein, weil wir die Ziele unserer Freunde mit den unseren als für vereinbar halten; überdies zeichnet sich Freundschaft durch Gleichheit aus.

Gegenseitigen Nutzen erwarten wir von Freundschaften, und da sie ständig neue Anregungen für Herz und Verstand liefern, sind sie nie statisch.

Wir entwickeln neue Einstellungen, Ideen und auch Wertvorstellungen, und lernen unsere Freunde tiefer und näher erkennen.

Während viele Aktivitäten nur kurzfristig Vergnügen bereiten, weil die Herausforderungen bald erschöpft sind, bieten uns Freundschaften das ganze Leben hindurch unendliche Anregungen und vervollkommen unsere emotionalen und geistigen Fähigkeiten.

Verglichen mit anderen Hauptmerkmalen der sozialen Umwelt, stellen Freundschaften nicht nur die emotional lohnendsten Kontexte in der unmittelbaren Gegenwart, sondern auch die größten Chancen zur Ausschöpfung unserer Möglichkeiten.

So wie wir Freimaurer einander begegnen, auf gleicher Ebene auf der Winkelwaage, so begegnen wir unseren Freunden oder genauer wie im Schröder-Ritual ausgeführt: „... dass alle Anmaßung willkürlicher Vorzüge ausgeschlossen ist und dazu in demselben nur die Würde gilt, die der Mensch sich selber gibt.“

Zusammenfassend möchte ich schließen, dass wir alle Kraft, die wir brauchen, um eine Situation zu ändern, nur aus uns selbst schöpfen können.

In dem Augenblick, in dem wir uns für Liebe, Freiheit und Glück entscheiden, sind wir frei, werden glücklich und fähig sein zu lieben.

Die Macht unserer Gedanken und die Kraft unseres Unterbewusstseins führen zu innerer Harmonie, körperlich-seelischer-geistiger Gesundheit, Liebe zu den Mitmenschen und Erfolg im Beruf.



Johannis Loge
Zum Goldenen Apfel
im Orient Eutin

Arbeit am rauhen Stein und unsere
freimaurerischen Werkzeuge
- auch eine Hilfe zum erfüllteren
Leben?

17. Oktober 2011 - Br. Birger Westphal