

Gedankensplitter und Thesen für gutes Leben

Auszug aus dem Buch 'Herausforderung Selbstführung'; Marti (2018)

Nachfolgend stehen Gedankensplitter und Thesen für gutes Leben.

1. Was gutes Leben ausmacht, ist letztlich immer **individuell**. Es gibt zwar breite Erfahrungen der Menschheit dazu. Letztlich ist es jedoch eine persönliche Stellungnahme und Beurteilung. Eingebettet in einen konkreten persönlichen, kulturellen und zeitlichen Kontext.
2. **Selbstverantwortung**: Als Mensch wurde mir mein Leben geschenkt - oder wie es die Existenzphilosophie ausdrückt – „Ich bin ins Leben geworfen worden“ - mit allen Einschränkungen, die das Leben beinhaltet. Damit stellt sich die Frage, was ich aus diesem Leben mache. Hier kommt meine Selbst-Verantwortung und Entscheidung ins Spiel. Leben ist wie ein Garten, auf den man gestaltend einwirken kann. Durch mein Tun arbeite ich an einer erfüllten Existenz.
3. Es ist das Leben, das 'fragt'. Frankl spricht von der existenziellen Wendung: Es ist nicht der Mensch, der dem Leben Fragen stellt – vielmehr ist es das Leben, welches den Menschen anfragt. Das bedingt eine (phänomenologische) Offenheit. Im **dialogischen Austausch** und Gewahrsein mit sich und der Welt gilt es immer wieder darum, stimmige Antworten zu finden. Die innere Zustimmung ist kein gedachtes oder logisch erschlossenes, sondern ein gefühltes Ja, das aus unserem Inneren entsteht. Innere Zustimmung ist ein kontinuierlicher innerer und äusserer Dialog und ist die Basis für eine erfüllte Existenz.
4. Es ist wichtig, **periodisch innezuhalten**, in sich hineinzuhorchen und sich Fragen wie folgt zu stellen:
 - Wie möchte ich leben? Führe ich das Leben, das ich möchte?
 - Ist das für mich lebenswertes, gutes, erfüllendes, sinnvolles Leben?
 - Bin ich glücklich? Mag ich so leben? Bin ich mit dem Herzen dabei?
 - Wo verbiege ich mich zu stark? Wo lebe ich nicht mit innerer Zustimmung?
 - Spüre ich, dass es richtig ist, wie ich lebe? Spüre ich, dass es *mein* Leben ist?
 - Soll etwas erneuert werden? Oder bloss wachsen - weiterwachsen, reifen und alt werden dürfen?
 - Womit sollte ich aufhören - womit anfangen?
 - Was will ich wirklich? Was ist mir wirklich wichtig? Was wünsche ich mir? Wo geht meine Sehnsucht hin? Wieviel tue ich dafür? Wie schaffe ich es, mir treu zu sein?
 - Was kann ich von meiner Seite aus tun, damit dieser Wunsch in Erfüllung geht?
 - Welche inneren und äusseren Hindernisse lasse ich zu?
 - Wie organisiere ich es mir, damit mein Wunsch nicht in Erfüllung geht?
5. Dieses Innehalten mit Nachspüren der inneren **Stimmigkeit** (oder eben auch nicht) kann auch dazu führen, dass ich mir Gewähr werde, dass **Kurskorrekturen** notwendig sind, oder **Weichen** neu gestellt werden müssen (siehe auch Kap. 6.6). Damit nehme ich steuernd auf mein Leben Einfluss und gestalte das Leben aktiv und selbstverantwortlich mit. Dem Herzen zu folgen, grundlegende **Entscheide** zu fällen und seinem Leben eine andere Ausrichtung zu geben, kann einigen Mut erfordern, aus der Komfortzone herausführen oder gar mit Konventionen brechen. Für grundlegende Entscheide ist es wichtig, für sich eine Ahnung oder ein stimmiges Gefühl von gutem Leben entwickelt zu haben und zu wissen, wie man Leben möchte. Diese Entscheidungssituationen erfordern zudem einen hellwachen Verstand. Es gibt einige Arten von Entscheidungen, die besonders grosse Auswirkung auf den weiteren Lebensverlauf haben. Einige Beispiele: Berufswahl, Studium, Partnerwahl, Kinder, Heirat, Trennung, Arbeitsort.

Erfahrungsgemäss stehen grundlegenden Entscheide auch Gegenkräfte im Wege. Beispiele: Gewohnheit, (Verlust-)Ängste, Ängstlichkeit/Feigheit, falschverstandene Rücksichtnahme, Normen, 'Alltagstrance', Ablenkung. So kann es zu einer inneren Handlungsunfähigkeit oder gar zu Erstarrung führen. Mutige Entscheide zu fällen ist das eine - dranbleiben das andere. Schwierige Phasen und Unvorhergesehenes durchzuhalten braucht Willenskraft, Lern- und Entwicklungsfähigkeit sowie Ausdauer. Dazu wurde im Kapitel Umgang mit Veränderungen einiges ausgeführt..
6. Die innere Stimmigkeit bezieht sich immer auf zwei Pole: Einerseits auf sich selbst und andererseits auch auf das (soziale) Umfeld. "Wie ist es für mich?" Und: "Wie ist es für die anderen und anderes?" Selbstverantwortung ist immer auch Weltverantwortung.

7. Lebenskunst kann nicht nur aus Selbstbestimmung bestehen. Die Gestaltung des Lebens ist nicht nur eine Aktivität. Ergänzend zum weit verbreiteten Aktivismus ist auch ein 'Passivismus' zu pflegen. Nicht immer alles beeinflussen zu wollen, vielmehr etwas auf sich beruhen lassen zu können. Es ist das Lassen, das für die **Gelassenheit** sorgt, ohne die eine Lebenskunst nicht denkbar ist: Offen lassen, zulassen, geschehen lassen, wachsen lassen, jemandem etwas überlassen, sich auf andere verlassen, Dinge auf zu zukommen lassen. Nicht alles bedenken wollen. Nicht alle Probleme sofort lösen wollen. Die offenen Fragen aber dennoch in sich tragen und innerlich wach bleiben. So gestalten wir unser Leben nicht nur selbst, sondern lassen es auch gestalten - vom Leben. Damit vergeuden wir unsere Kräfte nicht mehr, sondern konzentrieren sie dort, wo sie etwas bewirken können. Souverän ist nicht der, der über alles bestimmen kann, sondern der, der relative Klarheit darüber gewinnt, wo dies möglich und sinnvoll ist und wo nicht (Schmid 2006). Es ist eine hohe Kompetenz, das zu wollen, was man hat. Die gute Mischung zu finden zwischen aktivem Gestalten und Annehmen des Gegebenen. Und die sich bietenden Gelegenheiten mit wachen Geist zu erkennen und zu nutzen.
8. Ein wichtiger Sinn des Lebens ist es, glücklich und zufrieden zu sein. Das Leben zu genießen. Das Leben zu mögen. Wilhelm Schmid (2007) unterscheidet drei Formen von **Glück**:
- Das **Zufallsglück**: Ist nicht machbar, wohl aber beeinflussbar: durch eine offene und sogar offensive Haltung dem Zufallsglück eine Chance geben („das Glück kitzeln“). Bereit sein für neue Erfahrungen. Neues wagen.
 - Das **Wohlfühlglück** (happyness, bonheur): Ist stark beeinflussbar (z.B. gute Gespräche, feines Essen, Massage). Es ist vorübergehend. Es sollte nicht maximiert, sondern nur optimiert werden. Maximierung macht unglücklich. Vorfreude und Erinnerungen verlängern das Wohlfühlglück.
 - Das **Glück der Fülle**: Das Leben besteht aus Gegensätzen/Polen: Freude-Ärger, Erfolg-Misserfolg, Gesundheit-Krankheit. Menschen, die Glück intensiv auskosten, durchleben auch Trauer und Unglück besonders stark. Die Tiefs sind aktiv und gelassen zu akzeptieren und bewusst zu leben (mitfließen). Sich auch mit dem temporären Unglücklichsein (z.B. Melancholie) anfreunden. Oder es sogar in seiner Welt begrüßen.

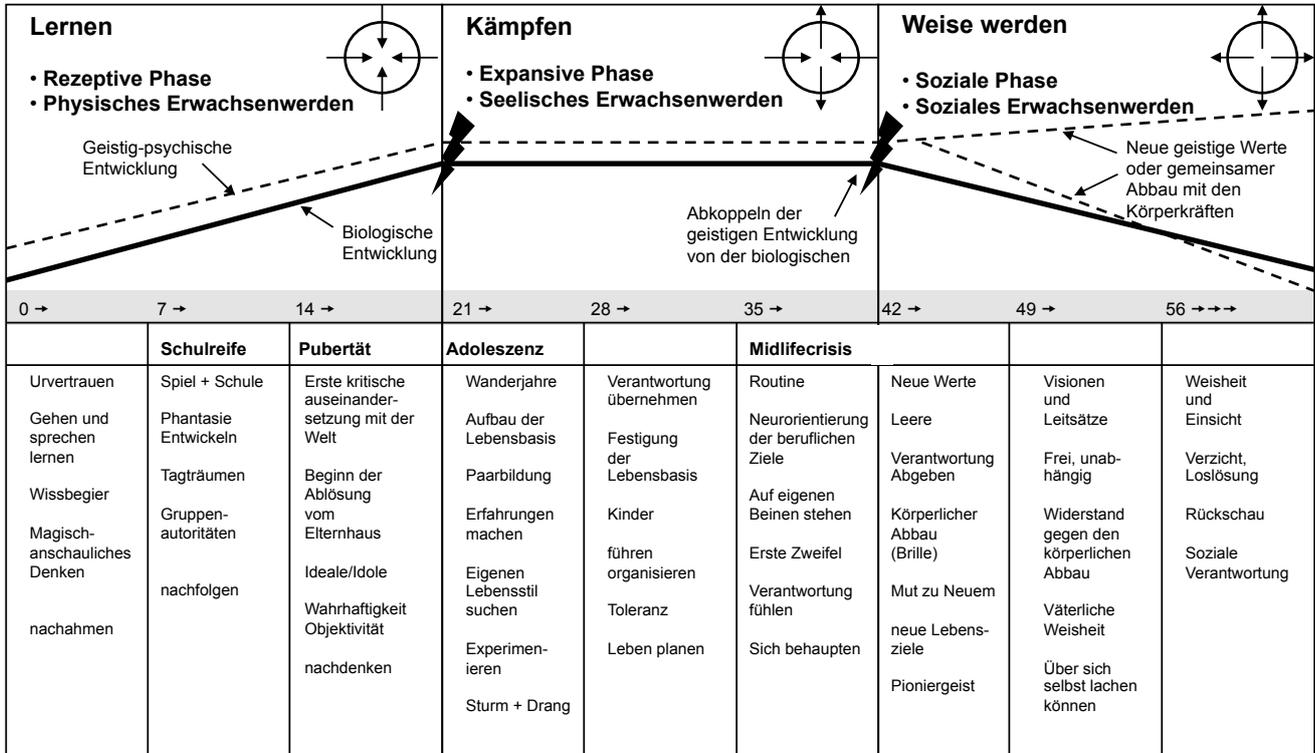
Existenziell betrachtet ist Glücklich-Sein das Erleben von **Erfüllung**. Anders gesagt: Wer glücklich ist, erlebt sich und sein Dasein als "erfüllt". Was ist es, was uns erfüllen kann? Erfüllende Inhalte sind Erlebnisse oder Tätigkeiten, die wir als wertvoll empfinden und auf die wir uns einlassen. Das mag eine Begegnung sein, eine Musik, eine Arbeit, ein sonniger Morgen - der ganze Reichtum des Daseins steht uns zur Glücksfindung zur Verfügung. Glücklich-Sein ist letztlich Freude am Leben haben. Das existentielle Glück ist an die eigene Aktivität gebunden. Denn ohne unser Zutun gelangen wir nur selten zu einer Erfüllung. Bernhard Schibalski bringt hier die Begriffe **Lebensarbeit** und **Lebenskunst** ins Spiel. Der Kerngedanke dabei ist, dass wir auch unseres eigenen Glückes Schmied sind, und dass es vor allem die kleinen Dinge sind, die für das tägliche Leben und das Erleben von Glück wichtig sind. Wir verstricken uns oft in komplizierten Philosophien und verlieren die wichtigen Kleinigkeiten des Lebens aus dem Blick. Vielmehr geht es darum, sich für ein schönes Leben zu entscheiden.

9. Um glücklich zu sein, braucht man eine Vorstellung von dem, was einem als das Wichtige im Leben gilt. Glücklich-Sein bedeutet aber auch ein **kritisches Hinterfragen der eigenen Vorstellungen**, der Ideen und Bilder von gutem Leben. Unrealistische oder fixierte Vorstellungen von gutem Leben sind oft ein wichtiger Grund, warum Menschen nicht glücklich sind. Die eigene "Lebensphilosophie" ist oft von einer Unersättlichkeit geprägt, die meint, es könnte immer noch mehr, noch besser, noch 'idealer' sein. Der unrealistische Traum von einem gänzlich unproblematischen und schmerzfreien Leben. Das menschliche Leben findet unausweichlich in Begrenztheit statt. Dazu gehören der Abschied und das Lassen-Können. Wer nicht sein Einverständnis geben kann zu dem, was er selber ist und hat, kann nicht glücklich sein (Längle 2016, 14).
10. Es kann sinnvoll sein, ein persönliches **Lebensleitbild** zu entwickeln. Sich damit eine gute, erstrebenswerte Zukunft und Vision für das eigene Leben zu entwickeln und auf die Kraft und Macht der inneren Bilder zu vertrauen. Wichtig dabei ist, dass es keine 'Kopfgeburt' ist, nicht vom Ego getrieben ist, sondern aus gutem Selbst-Kontakt heraus entwickelt wird. Strelecky (2009) spricht in diesem Zusammenhang von den 'Big Five for Life'. Er meint damit, dass es wichtig ist, für sich die fünf wichtigsten Ziele oder Werte für sein Leben zu entdecken. Zu erkennen, was im Leben wirklich zählt.
11. Das Leben ist ein **ewiges Fließen**. Das beinhaltet Anfangen, Abschliessen, Verabschieden - immer wieder. Das bedingt die grundlegende Kompetenz des Loslassens, Zulassens und Weiterfließens. Es kann sinnvoll sein, verschiedene Lebensphasen zu unterscheiden. Klassischerweise werden die drei grossen **Phasen**: Kindheit/Jugend, mittleres Alter und Alter unterschieden. Dabei sollte jede Phase in sich erfüllt und rund sein. So ist es beispielsweise wenig sinnvoll, die Jugend im Alter von 50 Jahren nachholen zu wollen. Einige Lebensphasenmodelle verfeinern die Lebensphasen. Untenstehend ist ein Modell mit

Sieben-Jahres-Zyklen dargestellt. Jedes Lebensalter hat grundsätzlich andere Aufgaben, Motive und Werte.

Lebenszyklus Entwicklungsphasen im menschlichen Leben

Quelle: B. Lievegoed:
"Lebenskrisen, Lebenschancen"
M. Moers: "Die Entwicklungsphasen
des menschlichen Lebens"



12. Viele ältere und reife Menschen sagen, dass es für ein erfülltes Leben wichtig ist, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Sich der Begrenztheit des eigenen Lebens bewusst zu sein. Erst durch die Endlichkeit stellt sich auch die Sinnfrage. Dabei könnten Fragen von folgender Art hilfreich sein:

- Was möchte ich noch lernen?
- Wo möchte ich weiter dranbleiben? Womit möchte ich mich beschäftigen?
- Was möchte ich in dieser Zeit erleben?
- Welche drei Worte möchte ich, dass sie in meiner Abdankungsrede zwingend vorkommen?

13. Gutes Leben ist *eigenes* Leben - **das Eigene leben**. Es ist eine wichtige Aufgabe auf dem Lebensweg, immer mehr zu sich selbst zu finden. Das zu leben, was mich im Wesen ausmacht. Das wahre Selbst zur Entfaltung zu bringen. In Durchlässigkeit zum eigenen Wesen zu leben. Die Seele als Wegweiser zu nützen. Seinen Werten treu zu sein. Authentizität zu erleben. C.G. Jung nennt das die Individuation: Die Kraft aus der Tiefe unserer Wesensnatur zur Entfaltung zu bringen.

Das, was mich im Wesen ausmacht, liegt in meiner Sehnsucht verborgen und geborgen. Wenn wir unsere Sehnsüchte kennen, wissen wir, wer wir im Kern unserer Person sind. Wenn wir wissen, wer wir sind, wissen wir, wo wir mit unserem Leben hinwollen. Wir können unsere Lebensziele genauer definieren. Wir wissen besser, was wir aus unserem Leben machen wollen. Es wäre traurig, jahrelang an unserem innersten Wesenskern vorbei zu leben. Oberflächlich glücklich, aber innerlich leer. Das erstrebte Glückssymbol (Häuschen, idealer Partner, beruflicher oder sportlicher Erfolg) zwar erreicht haben, aber dann nichts Rechtes damit anfangen können, weil wir am Symbol stehen geblieben sind, weil wir nicht weitergeforscht haben, was wir einst mit dem Glückssymbol gesucht hatten. Weil wir unsere Sehnsucht, die etwas Inneres, Nichtfassbares, Immaterielles ist, mit dem Äusseren, Greifbaren, Materiellen verwechselt haben.

Es geht im Leben auch darum, seine eigenen **Talente** und **Begabung** zu leben. Und vielleicht seiner

eigenen **Berufung** auf die Spur zu kommen. Seine Aufgabe aufgrund seiner Einzigartigkeit zu erkennen und wahrzunehmen. Dies ist eine grundlegende Aufgabe - zumindest in den zwei ersten Lebensdritten. Im letzten Lebensabschnitt dürften dann andere Aufgaben in den Vordergrund rücken: Älter werden, seelisch/geistiges Reifen, Loslassen und Sterben lernen.

14. Menschen sind Sinn-orientierte Wesen. Menschen wollen ihr Leben als sinnvoll erleben. Schmid (2007) bringt es so auf den Punkt: "Noch wichtiger als Glück ist der **Sinn!**" Dies bedeutet an einer erfüllten Existenz zu arbeiten. Den Sinn in den verschiedenen Lebenswelten zu erfahren. Den Beruf bewusst zu wählen. Einen Lebenssinn haben und ihn fühlen. Das Leben so führen, dass es zum erfüllten Leben wird. Ziele im Leben haben und diese erreichen können. Für Willigis Jäger ist die Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens die wichtigste Aufgabe, die der Mensch nach der Lebensmitte zu leisten hat. In diesem Zusammenhang ist auch eine kritische Auseinandersetzung mit den Themen 'Erfolg' und 'Suffizienz' wichtig. Den Themen Sinn, Erfolg und Suffizienz sind im Nachfolgenden je ein eigenes Kapitel gewidmet.

15. Für viele Menschen ist **Herzens- und Geistesruhe** ein besonders erstrebenswertes Ziel. Die Erfahrung zeigt, dass diese Ruhe nicht allein durch äussere Veränderungen erreicht werden kann. Man kommt nicht einfach zur Ruhe, indem man weniger arbeitet oder in Urlaub oder in ein Ashram geht (Ashram bedeutet wörtlich: Friede und Zuhause). Herzensruhe stellt sich dann ein, wenn man sich im Reinen ist. Dazu ist es nötig, im eigenen Rhythmus zu leben, sich der eigenen inneren Unruhe zuzuwenden und die darin verborgenen Hinweise und Themen zu erkennen. Es ist auch die innere Unruhe, die Ausdruck des Lebendigseins ist, und mich so auf dem Lebensweg wach hält. Auch diesem Thema ist unten ein eigenes Kapitel gewidmet.

16. Nicht wenige Menschen sind der Ansicht, dass Menschen spirituelle Wesen sind. Das bedeutet beispielsweise die Suche nach Sinn, Mitte, Tiefe und Weite. Die Sehnsucht nach dem Göttlichen. Das Erfahren von Einheit und das Verbunden- und Eingebettet-Sein mit etwas Grösserem. Das tiefe Berührtsein durch eine für uns unfassbare, uns übersteigende Grösse. Das Erfühlen eines übergeordneten Sinns und eines letzten Eingebettetseins. Das Erfahren des All-eins-Seins. Das Ziel des Lebens bestünde dann vor allem auch darin, die letzte Wirklichkeit zu erfahren und sich dafür zu öffnen. Alle grossen Weisheitstraditionen haben dazu eigene Begrifflichkeiten und Wege entwickelt. Im Kern sprechen sie jedoch alle von demselben. Ein wichtiges Element ist die Arbeit am Ego und die Suche nach dem wahren Selbst. Das Aufweichen der Egozentrik des Tagesbewusstseins und damit Bewusstseinsentwicklung. Damit stellt sich die Frage, ob und wie ich mich auf einen **persönlichen spirituellen Weg** einlassen will.

Quellen:

- Grün, Anselm: Die Kunst, das rechte Mass zu finden; 2014
Grün, Anselm: Einfach Leben; 2011
Grün, Anselm: Herzensruhe; 2002
Grün, Anselm: Wie wir leben - wie wir leben könnten; 2015
Kast, Verena: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben; 2010
Jäger, Willigis: Suche nach dem Sinn des Lebens; 2016
Längle, Alfried: Sinnvoll Leben; 2007
Längle, Alfried: Wenn der Sinn zur Frage wird; 2000
Schmid, Wilhelm: Die Fülle des Lebens; 2006
Schmid, Wilhelm: Glück; 2007
Strelecky, John: The Big Five for Life - Was wirklich zählt im Leben; 2009
Ware, Bronnie: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen; 2015