Eine von 40 Strategien (Teil III)

(Dies ist der dritte und letzte Teil[1] zum Thema Gedankenlosigkeit - falls verpasst, finden Sie hier Teil I und Teil II.)

Segeln ist eine ziemlich gemächliche Angelegenheit, sofern man nicht an einer Regatta teilnimmt oder ein Sturm aufzieht. Da wird geplaudert, gegessen, getrunken, mit den Leinen gespielt und das Ruder bedient – man befindet sich im Boot und alles andere ist am Anlegesteg in der Marina geblieben.

Typischerweise hat man ein Ziel vor Augen. Um dorthin zu kommen, muss man wissen, wo der Biergarten mit Kai ist, wo man sich selbst gerade befindet und welche Richtung man einschlagen muss. Abfallen und anluven, Backboard und Steuerbord, manchmal zeigt der Bug genau aufs Ziel und oft geht es im Zickzackkurs voran. Man ist in Bewegung, solange es Wind hat.

Elend und Misere ist beim Segeln leicht zu haben. Nicht schauend wo es lang geht und man hört das Holz krachen, wenn das Boot den Felsen trifft. Gedankenlos vor sich hingesegelt. Das gleiche Prinzip gilt für das Leben. Die meisten Menschen haben kein instinktiv klares Ziel oder automatisches Gefühl für ihre ultimativen Prioritäten vor Augen, wie der Seemann, der den Hafen nicht finden kann, ausser er lässt den Blick häufig über den Horizont schweifen. Wir tun uns schwer und/oder es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass wir, wenn wir ohne Verständnis (gedankenlos) über unsere Ziele und Werte dahinsegeln, unsere Erfüllung, unsere Zwischen-Stopp-Hafen, genussvoll erreichen.

Dann gibt es noch jene, die sich ganz unten im emotionalen Tal wohlfühlen, ihre eigenen Grundwerte zwar kennen und sie einfach vernachlässigen. Besser ist es jedoch, erst gar nicht zu versuchen, Licht ins Dunkle zu bringen.

Um dieser ermüdenden, lästigen Sinn suchenden Versuchung aus dem Weg zu gehen, gilt es einfach, grössere Fragen des Lebens, wie zum Beispiel

⇒ Was würde ich tun, wenn mein Leben wichtig wäre?

⇒ Wenn ich wirklich mein Leben leben würde, wie würde das aussehen?

⇒ Was würde ich tun, wenn ich mein Leben ernst nehmen würde?

⇒ Was würde ich tun, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?

auf jeden Fall zu vermeiden.

Jene, die eine Richtung für ihr Leben finden wollen, stellen sogleich fest, dass die Beantwortung solcher Fragen schwierig ist, kaum beim Toiletten schrubben, in einem Meeting sitzend oder beim vor der Ampel auf Grün wartend, beantwortet werden können. Antworten tauchen nur auf, wenn man sich gedanklich damit auseinandersetzt, man den Geist zur Ruhe kommen lässt und man sich selbst von den Ablenkungen befreit. Ohne sich dafür Zeit zu nehmen, sich in Ruhe zu üben und sich auf die Sache zu konzentrieren – ohne zwischenzeitlich die E-Mails zu checken, sich in Fantasien zu verlieren oder der Spülmaschine zuzuhören, kommt man nicht weit.

Das macht es uns leicht, die Vision und Mission für unser Leben im Dunkeln zu belassen: Einfach beschäftigt sein: Sich so gut wie möglich in die alltäglichen Belanglosigkeiten des Tagesgeschäfts involvieren, eine Aufgabe nach der anderen erfüllen – sodass sich auf jeden Fall kein Moment des Nachdenkens einschleichen kann.

Lieber, anstatt den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen, sich mit der Aktivität um der Aktivität willen beschäftigen. Fixiert bleiben auf das Kreuzworträtsel, die Sex-Affäre in Belgien und ob der Tornado nun NATO-tauglich ist.

Sollten Sie sich dabei ertappen, dass Fragen, wie die obigen auftauchen, keine Panik. Beschäftigen Sie sich damit, aber nur nebenbei und nur, wenn Sie sicherstellen können, dass Ihre Aufmerksamkeit zwischen Selbstbeobachtung und einer anderen lästigen Arbeit aufgeteilt werden kann.

Wenn dann trotz aller besten Bemühungen – oder als Ergebnis früherer Gedanken – man erkennt, worum es im Leben gehen könnte, ist immer noch nicht alles verloren. Man beachte in diesem Fall die

[1] *Inspiriert durch und teilweise frei übersetzt aus: Randy J. Paterson, How to Be Miserable: 40 Strategies You Already Use*

eigene Geschäftigkeit und verliere sich einmal mehr in den endlosen Details des Hamsterrads und folge keinesfalls dem Impuls, über das Leben zu reflektieren oder sich gar absichtsvoll auf irgendeinen Aspekt der eigenen Werte oder Ziele zu besinnen.

Die Priorität kann nur sein, sich vorzumachen, dass das blitzblanke Schwert eben nicht aus dem See auftauchte – wenn aber doch, dann bitte ignorieren und sich so verhalten, als ob es nicht da wäre. Mit ein bisschen Geduld und mit Ablenkung und Zeit wird Excalibur wieder in den Wogen des Sees verschwinden – vielleicht diesmal für immer.