

Auch-anders-Können

Manches ändert sich und manches scheint zu bleiben, wie es ist:

Wenn ein Psychiater von dem Format eines Viktor Frankl den Ausspruch tut: „Die Welt ist nicht heil, aber sie ist heil-bar“, so ruft er damit die gesamte wissenschaftliche Welt und vor allem die Jugend dazu auf, die Gründe des Verderbens einzusehen und die Katastrophe in letzter Stunde zu verhindern. Manche Neurosen können dadurch geheilt werden, dass man dem Patienten ihre Ursachen zum Bewusstsein bringt. Vielleicht ist das bei der Massen neurose der Menschheit auch der Fall.

Mai 1979, Konrad Lorenz

Was macht unser Leben aus? Doch nicht nur zu existieren und die Grundbedürfnisse zu befriedigen, sondern (u.a.) gleichfalls um Spaß zu erleben, zu weinen, zu lieben und einen Sinn zu haben.

Wir alle brauchen Aktivitäten und zudem Bedeutung und Absicht. Sinn und Zweck, damit wir es (für uns) wert sind, Teil dieses mysteriösen Universums zu sein.

Wenn man keine klaren Ziele (Ziele = Erfüllungsgehilfen der Vision) hat, kann es leicht dazu führen, dass man Interesse an fast allen und allem verliert, und man findet sich lediglich in der Pflichterfüllung bis hin zum schlimmsten Fall, dass das Leben sich anfühlt, als hätte es keine Bedeutung.

Wer sich verloren fühlt, begibt sich in die Gesellschaft von Antriebslosigkeit und Traurigkeit. Dies raubt die Kraft, die man braucht, um „Aufgaben“ und „Wege“, „Ziele“ und „Visionen“ in Angriff zu nehmen.

Bedeutung des Lebens

Für mich als ein Teil der Definition ist der Sinn der Lebensreise, die Sinne leben. Zudem glaube ich, dass jedes einzelne Leben eine Bedeutung in sich hat. Für die einen ist es vollbrachte Arbeit, für andere sind es die Kinder oder die Familie und für wieder andere besteht der Sinn darin, andere Menschen zu unterstützen. Der Sinn des Lebens ist immer individuell und einzigartig. Der Sinn und Zweck ist dabei in meiner Welt a) nicht notwendigerweise singulär und b) ändert sich im Laufe eines Lebens.

Oder anders formuliert, ist der Sinn des Lebens der, den du deinem Leben auch immer geben willst, den du kreierst. Damit da etwas passiert, braucht es Handlungen und Maßnahmen, die dich zu deinen Zielen führen.

Was immer es (und es entsteht in dir) auch ist, ist es wichtig, dass du Klarheit hast und dann anfängst, danach zu handeln. Ohne Bewegung, also ohne Handlungen und Maßnahmen, werden Ziele nur selten erreicht. Alles was gut ist in diesem Leben, ist mit Aufwand verbunden: There is no free lunch (nichts ist umsonst).

Die Brücke zwischen Interesse und Leistung ist Handeln. Dazu braucht es auch Handlungsspielraum und eine Prise Realismus. Fast alle (aber nicht alle alle alle) Träume können erreicht werden, wenn du weißt, was du willst, doch nichts fällt vom Himmel.

Geh voran

Frage dich, ob dich das, was du tust, dem näher bringt, wo du in ein paar Jahren sein möchtest. Mit anderen Worten frage dich, ob du in fünf Jahren noch das haben möchtest, was du heute hast.

Du kannst auch in die Vergangenheit schauen, genauer gesagt in deine Kindheit, um dich daran zu erinnern, was dich damals begeistert hat.

Kinder versuchen immer, das zu tun, was sie wirklich mögen, über ihre Erwartungen und Verpflichtungen hinaus, bis die Gesellschaft es auf sich nimmt, ihnen ihre Träume wegzunehmen.

Wenn ein Traum, den du in der Vergangenheit hattest, nicht mehr erfüllbar ist, ist es hilfreich, den Schmerz zu erleben, sich an die Situation anzupassen und nach Alternativen zu suchen, die deinem Leben auch Sinn geben würden (zweitbeste Lösung).

Der Schlüssel liegt darin, zu genießen, was du tust, und dich auch wachsen zu lassen, neue Erfahrungen zu entdecken und mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu gewinnen. Selbst wenn du aktuell nicht den Wunsch oder die Motivation hast, kannst du einen Fuß vor den anderen setzen und einfach ignorieren, wie du dich im Moment fühlst. Diese Wahlfreiheit hast du immer.

Denn unsere Betrachtungsweisen bestimmen unsere Emotionen und unser Verhalten. Daher ist es wichtig, sie zu hinterfragen und sie, je nachdem, was sie sind und wie sie sich anfühlen, durch rationale Gedanken zu ersetzen und diesen stattdessen zu vertrauen.

Obwohl unsere Gedanken in hohem Maße für unser Handeln verantwortlich sind, können unsere Handlungen auch die Art und Weise verändern, wie wir die Welt interpretieren.

Deshalb bietet es sich an, dass du deine störenden Emotionen von Zeit zu Zeit ignorierst, akzeptierst oder sie einfach vorbeiziehen lässt, wie die Wolken am Himmel, während du deinen Weg weitergehst. Durch wiederholtes Üben und mit Geduld und mit „*da fällt mir schon was ein*“ werden sich deine Gedanken allmählich verändern, und was einst so dunkel erschien, wird anfangen, Farbe zu bekommen.