

Wie wir ein erfülltes Leben führen können

Bild: © Maridav, shutterstock.com

Manche wurden vom Schicksal geprüft und sind trotzdem voller Vertrauen und Zuversicht. Andere sind unzufrieden, obgleich ihnen kaum etwas fehlt. Wichtig ist es, zu finden, was dem Leben Kraft und Sinn verleiht.

✦ Das Schöne im Alltag zu erkennen und es mit Freunden zu teilen, trägt viel zu einem erfüllten Leben bei.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Krisen erweisen sich oft als wichtige Wendepunkte im Leben, die man in der Rückschau nicht mehr missen möchte. Schicksalsschläge zwingen einen, innezuhalten und sich auf das Sinnstiftende im Leben zu besinnen. Wir lernen in solchen Zeiten des Umbruchs auch, wie wichtig es ist, sich immer wieder zu wandeln und nicht gegen den Fluss des Lebens anzukämpfen, sondern sich von ihm tragen zu lassen.

Vieles kann einem helfen, Kraft zu schöpfen, um zufriedener und gelassener zu werden und vertrauensvoll und erfüllt seinen Lebensweg zu gehen. Auch wenn er mitunter nicht so verläuft, wie wir es uns wünschen. Wir haben für Sie ein paar Vorschläge zusammengetragen:

Achte gut auf diesen Tag

In alten Quellen finden sich viele Hinweise auf das Wesentliche im Leben und auf Ratschläge, wie wir uns besinnen und Kraft finden können. Als Beispiel haben wir ein Gedicht gewählt, das die meisten Quellen dem persischen Dichter Dschalal ad-Din Muhammad Rumi zuschreiben (siehe Kasten).

Nutze den Tag

Auf vielen Sonnenuhren findet sich die Inschrift «CARPE DIEM». Die zwei Wörter sind einem Gedicht des römischen Dichters Horaz entnommen und bedeuten: «Nutze den Tag.» Gemeint ist damit aber nicht, in den Tag hinein zu leben oder zu faulenzeln, sondern den Tag bewusst zu erleben und jeden Augenblick

«Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch – recht gelebt – macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag.»

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi

zu geniessen. Leicht geht vergessen, wie wichtig und bereichernd es sein kann, im Hier und Jetzt zu verweilen und nicht ständig über Vergangenes zu grübeln oder sich im Schmieden von Zukunftsplänen zu verlieren.

Finde die richtige innere Haltung

Yoga kennt fünf Niyama – Haltungen, die wir uns selbst gegenüber einnehmen sollen. Eine von ihnen ist Santosha: Genügsamkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit mit dem, was wir haben. Eine andere ist Ishvarapranidhāna: «Lege dein ganzes Handeln Gott zu Füßen. Hier», so T. K. V. Desikachar in seinem Werk «Yoga – Tradition und Erfahrung», dort «liegt auch der Grund, warum Bescheidenheit so wichtig ist: Es soll uns genügen, zu wissen, dass wir unser Bestes getan haben. Dann können wir den Rest getrost einem Höheren überlassen.»

Finde echte Freunde

Kaum jemand lebt heute noch als Einsiedler. Wir alle wirken in einem Netz von Menschen, mit denen wir in Kontakt sind. Eine Handvoll davon sind echte Freunde. Studien ergaben: Die Gene von Freunden zeigen auffällige Ähnlichkeiten. Doch Freunde stehen sich auch geistig sehr nah: Ihre neuronalen Reaktionsmuster gleichen sich, wie ein Team um die Neurowissenschaftlerin Carolyn Parkinson kürzlich gezeigt hat. Und zwar umso stärker, je mehr zwei Freunde einander nahe stehen. Gute Freunde nehmen die Umwelt auf fast gleiche Weise wahr.

Freunde tragen viel zu einem erfüllten Leben bei: In ihrer Gegenwart fühlen wir uns wohl, sie können anspornen, trösten... und mit manchen können wir sogar «Pferde stehlen». Die innigste Freundschaft ist eine Lebensgemein-

schaft von zwei Menschen. Wie Forschungen von Pasqualina Perrig-Chiello gezeigt haben, leben die meisten Verheirateten glücklich miteinander. «Sie haben es geschafft, ihre Ehe immer wieder neu zu definieren... und immer wieder neu mit Sinn und Zwecken zu erfüllen», so die Schweizer Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin in einem Interview mit Vista.

Habe keine Angst, dich zu wandeln

Das «Geheimrezept für eine glückliche Ehe» gilt für alle – gilt für unser ganzes Leben: Das, womit wir heute Erfolg haben, kann uns vielleicht schon morgen nicht mehr weiterhelfen. Sich weiterzuentwickeln heisst aber auch, den Mut aufzubringen, Altes loszulassen und sich den Ängsten und Unsicherheiten zu stellen, die Neues, Unbekanntes mit sich bringen.

Neues mit Elan anzugehen, meint nicht unbedingt, Diplome und Auszeichnungen zu sammeln, auch wenn sie uns manche Tür öffnen können. Wichtig ist, dass wir unseren Platz im Leben finden, immer und immer wieder neu.

Finde dein Ziel

Elternhaus, Schule, Berufslehre, Studium...: Viele werden auf eine Reise geschickt, deren Ziel nicht ihrer Lebensbestimmung entspricht. Es kann jedoch auch sein, dass wir gut im Leben vorankommen, aber versäumen, den Weg anzupassen, wenn die Gegebenheiten sich ändern. Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor neue Aufgaben, die wir meistern müssen.

Bei all der Hektik unseres Wirkens, sei es im Beruf oder anderswo, geht leicht vergessen: Wir haben Talente, die darauf warten, entwickelt zu werden: Malen, Musizieren, Dichten, Gärtnern,

Wandern, Menschen pflegen, ein Ehrenamt übernehmen. Was in uns zum Leben erweckt werden will, kann sich durch Träume und Visionen bemerkbar machen oder durch unerklärliche Zufälle und Begebenheiten, zu denen auch Anstösse und Ratschläge von Freunden gehören. Manchmal fordern auch Schicksalsschläge (s. Anfang Text), uns neu auszurichten.

Stimmt der eingeschlagene Weg mit unserer Bestimmung überein, werden wir trotz aller Anforderungen, die das Leben an uns stellt, von Kraft, Freude und Zuversicht erfüllt. Und wir werden dadurch gelassener, toleranter, erfüllter, offener.

Dankbar sein

Lerne (wieder), die kleinen Dinge wertzuschätzen, die das Leben bereithält: das Lächeln eines Kindes, die Wärme der Sonnenstrahlen auf der Haut, den Ton der Kirchenglocken, ein unerwartetes «Grüezi» auf der Strasse, eine Rose, eine Tasse Tee ...

Schaffe dir Inseln der Ruhe

Kraft verleiht uns nicht nur sinnerfülltes Tun, sondern erwächst auch aus der Stille. Auszeiten können helfen, Stress abzubauen und energievoller zu werden. Möglich ist «Abschalten» beispielsweise bei einem Hobby, in dem man aufgeht – im Flow ist oder beim achtsamen Schlendern in der Natur.

Das Schlüsselwort, um zu erkennen, was ist, und um zu innerem Frieden zu gelangen, heisst Meditation. Ratsam ist es, sie unter kundiger Leitung zu erlernen und sich nicht entmutigen zu lassen, auch wenn das Ziel kaum erreichbar scheint. Mut macht die Weisheit von Konfuzius: «Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.» ❖