

Anregungen zu einem guten Jahr

Drei Dinge muss der Mensch wissen,
um gut zu leben:
was für ihn zu viel,
was für ihn zu wenig,
und was genau richtig ist.
Weisheit der Suaheli

„Jeder Mensch, der dient, dient dem Leben. Wir dienen etwas, das unserer Aufmerksamkeit, des Einsatzes unserer Zeit und unseres Lebens würdig ist. Beim Dienen geht es nicht darum, das Leben zu reparieren, ihm ein Schnippchen zu schlagen, es zu kontrollieren oder sich um Meisterung des Leben zu bemühen. Wenn wir dienen, dann entdecken wir, dass das Leben heilig ist. Dienen hat mehr mit Großzügigkeit als mit Pflicht zu tun. Es verbindet uns miteinander und mit dem Leben selbst. Wenn wir unsere Verbundenheit erfahren, dann beginnen wir anderen ganz von selbst und freudig zu dienen. Auf lange Sicht erschöpfen das Reparieren und das Helfen unsere Kräfte, aber das Dienen erneuert uns. Wenn wir dienen, dann wird uns diese Arbeit selbst unterhalten, uns erneuern und uns segnen, oft für viele Jahre.“ (Rachel Naomi Remen, Aus Liebe zum Leben)

„Man hielt nur noch das für wahr, was zählbar, messbar oder wägbare war und leugnete schließlich sogar die Wirklichkeit aller Qualitäten, weil die eben nicht durch ein quantifizierendes Denken zu erfassen sind. Schönheit ist nun einmal nicht messbar, dennoch gibt es sie. Aber ihre Wahrnehmung ist nicht vom Wahrnehmenden zu trennen.“ (Michael Ende)

„Einsamkeit entsteht nicht dadurch, dass man niemanden um sich hat, sondern dadurch, dass man Gedanken für gültig ansieht, die den anderen als abwegig gelten. Das Ungeahnte und das Himmelschreiende gehören in diese Welt. Nur dann ist das Dasein ganz. Für mich war der Globus von Anfang an unendlich groß und unfasslich.“ Hans Dieter Hüscher

Werkstatt der Lebensfreude

Februar 2020



Ich denk' es wird ein gutes Jahr!

Die Furcht bangt davor,
was in der Zukunft verborgen ist . . .
aber der Trost weiß darum,
was in der Vergangenheit geborgen ist.

Viktor E. Frankl



Tiroler Institut für Logotherapie
www.logotherapie-tirol.at
www.ingepatsch.at

www.tyrolia.at



Was wäre ein „gutes“ Jahr?

Woran messen wir was gut und was nicht gut ist? Schon das Nachdenken darüber löst unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche, Ideen und Vorstellungen aus. Demnach ist die Orientierung, was für mich ein gutes Jahr wird von der persönlichen Sichtweise geprägt.

Wie wir in und auf die Welt schauen hängt nicht nur von unseren Fähigkeiten und Vorlieben ab, sondern auch von der Kultur, in der wir leben. Unser Bildungssystem ist so aufgebaut, dass wir von anderen lernen und das ist gut so. Schwierig wird es dort, wo wir nur mehr befolgen sollen, was andere wollen. Vermutlich entsteht viel Unzufriedenheit dort, wo Menschen sich bemühen andere zufriedenzustellen oder aufgrund der Sehnsucht dazugehören zu wollen, eigene Wertvorstellungen nicht ernst nehmen.

Wäre demnach ein „gutes“ Jahr, das zu tun, was mir am Herzen liegt? Bei vielen taucht hier der Gedanke an unser soziales Umfeld auf. Bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts wurde in der Erziehung darauf Wert gelegt, auch an andere Menschen zu denken. Mittlerweile legen manche Erziehungsberechtigte ihr Hauptaugenmerk auf das persönliche Wohlbefinden ihres Kindes. Es war sicher nötig, dem autoritären Erziehungsstil etwas entgegenzusetzen. Doch sinnvolles Leben und Zufriedenheit sind nicht das Ergebnis von permanenter Beobachtung eigen-

„Echten Sinn findet man draußen in der Welt, dort steht er bereit und wartet auf Sie, um durch Sie erfüllt zu werden, aber in der eigenen Psyche ist er nicht zu finden.“

Viktor E. Frankl

ist herausfordernd und anspruchsvoll - doch sehr lohnend. Es hat mit dem Erwachsenwerden zu tun, damit nicht nur das zu tun, was andere vorschreiben.

„Erwachsenwerden heißt, die Einsamkeit seiner Entscheidungen zu akzeptieren. Erwachsenwerden ist die größte Sache, die sich überhaupt jemals jemand ausgedacht hat.“ Jens Jessen

„Lehrhaftigkeit ist ein Versuch, auf den freien Geist eines anderen Zwang auszuüben, auch wenn man weiß, dass Schönheit das einzige Überzeugungsmittel ist.“
Thornton Wilder

nen Wohlfühlens. So wesentlich körperliches und seelisches Wohlbefinden ist, wir brauchen die Erkenntnis, dass in der „Liebes- und Leidensfähigkeit eine grundsätzlich mögliche und tatsächlich notwendige Aufgabe des Menschen liegt“ (Frankl).

Wofür möchte ich leben?

Sich hin und wieder diese Frage zu stellen,

Das Leben als Spiel betrachten und auf das Gelungene schauen

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Dieser Gedanke von Friedrich Schiller birgt eine tiefe Weisheit. Michael Ende schrieb: „Ich will meinen Leser nicht belehren, zunächst einmal unterhalten. Ich will ihn zu einer Art gemeinsamen Spiel einladen und wenn er sich auf das Spiel einlässt, wird er dabei einiges erleben, was ihn vielleicht innerlich reicher macht.“

Im Sinne eines Spiels können wir Gedanken anderer in uns wirken lassen. Wir brauchen das Liebesspiel mit dem Leben. „Es ist eine der schönsten Gaben des Menschen, etwas tun zu können, was keinen Nutzen bringt und keine Effekte erzielt.“ (Fulbert Steffensky, Fragmente der Hoffnung)

Die anderen anders sein lassen oder notwendige Abschiede

Liegt uns etwas am Herzen, dann möchten wir das Wertvolle mit anderen teilen. Viele sehnen sich nach seelischer und geistiger Nahrung, doch der Verzicht auf den programmierten Ausgang, wenn sie dies oder jenes tun, fällt schwer. „Man schaut heute immer nur auf die Umweltzerstörung. Es gibt jedoch ein Phänomen, das viel weniger beachtet wird, nämlich die Innenweltverwüstung, die genauso bedrohlich und genauso gefährlich ist wie die Verwüstung der Umwelt.“ Menschen, denen das Materielle mehr bedeutet als Gedanken über das Leben selbst, die können wir nur anders sein lassen. Sie werden uns nicht verstehen und wir sie nicht. Das sind oft schmerzliche Abschiede, aber notwendig.

Notwendige Irrtümer begehen - auch das gehört zu einem guten Jahr

Wer versucht alles richtig zu machen, wird einer von jenen Zeitgenossen, mit denen es schwer zu leben ist. Vor allem liegt im Richtigmachen der Anspruch, dass es nur eine Art und Weise gibt, wie dies oder jenes zu gestalten wäre.

Wir leben in einer Demokratie und zu ihr gehört der Kompromiss. Es gibt nicht nur faule Kompromisse, sondern unterschiedliche, andere Ansichten. „Der Kompromiss ist nicht die Wahrheit, er ist ein Teil der Wahrheit.“ (Fulbert Steffensky, Fragmente der Hoffnung)

„Also gerade nicht die Kontinuität und die Wiederholung retten, sondern der Bruch und die Umkehr. Es gibt die Gefahr der allmählichen Verlagerung des Herzens und des Gewissens in die Wiederholung. Es gibt eine Selbstverholzung.“ (Fulbert Steffensky, Fragmente der Hoffnung)