

## ***Gedanken über ein gutes Leben.***

Ein gutes Leben kann ich nur begreifen, wenn ich den Sinn des Lebens erkenne. Ich kann es nicht mit einer Pralinschachtel vergleichen, mal schmecken sie köstlich, dann wiederum fürchterlich, dann zu süß oder zu bitter. Ich brauche schon meinen eigenen Geschmack um zu wissen, wie ich mich fülle.

Menschen die im Sterben liegen, höre ich immer wieder sagen:

Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.

Ich hätte den Mut haben sollen, meine Gefühle zu leben.

Ich wünschte, ich hätte weniger gearbeitet und mich mehr um meine Freunde gekümmert.

Hätte hätte Fahrradkette. Gelebt in der Vergangenheit, verschoben in die Zukunft, den gegenwärtigen Augenblick verpasst. Für mich liegt die Kraft in der Gegenwart.

Ein nicht gelebtes Leben entfernt mich vom Leben selbst. Jetzt, wo die körperliche Existenz verschwindet, wird gejamert bis zum letzten Atemzug.

Jeden Tag stelle ich mir die gleiche Frage, wie ich mein Leben gestalte. Die Frage ist sehr komplex wie das Leben selbst.

Die großen Denker der Antike sind meine Wegbegleiter und für mich keineswegs veraltet. Die tiefsten inneren Bedürfnisse und Sehnsüchte, Ängste und Sorgen, das Selbst, die „Buddhanatur“ sind gleich geblieben. Modern gesprochen: die neuronalen und biologischen Gehirnfunktionen laufen immer noch nach denselben Gesetzmäßigkeiten ab wie im Altertum, mag sich alles Äußere auch geändert haben.

Die Qualitäten haben sich nicht geändert: Innere Ausgeglichenheit, Selbsterkenntnis, Authentizität, Selbstbestimmtheit, Aufrichtigkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Zugewandtheit, Genügsamkeit, Heiterkeit, Gelassenheit und ein maßvolles Leben, befreit haben von negativen Gefühlen, Ängsten, Sorgen, Zorn, Hass, Ärger, innerer Zerrissenheit, Unruhe, Habsucht, Getriebensein, Eifersucht, Neid, Gier, Selbstsucht, Überheblichkeit, Geltungssucht.

Weisheit ist Glück sagte schon Sokrates. Weisheit vereinfacht das Leben. Die Gesundheit der Seele ist ein Synonym für ein gutes Leben.

Um diese Ziele zu erreichen bewege ich mich in drei Lebensbereichen: Umgang mit der Welt, mit Anderen und mit mir selbst. Ein kontinuierlicher, lebenslänglicher, lohnender Prozess.

Wissen und Können ist die Weisheit. Erkenntnisse und Einsichten anwenden.

## Schwerpunkt Verantwortung über das Leben übernehmen

Reflektieren einüben, ausprobieren. Die Einsichten umsetzen und alte Verhaltensmuster verlassen. Wir werden nicht durch unsere Vernunft gesteuert, sondern durch verinnerlichte Denk-, Verhaltens-, Werte- und Wollensmuster. Die im Gehirn eingepprägten Muster erschweren und bestimmen unser Leben. Wir sind unsere Gewohnheit. Es ändert sich nichts. Die synaptische Verbindung überschreiben. Es verlangt Entschlossenheit, Konsequenz und Beharrlichkeit. Es erfordert viel an Selbstdisziplin.

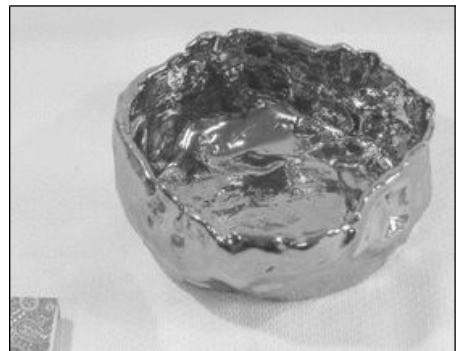
Immer wieder neu einüben, so können selbstbestimmte neue Gewohnheiten entstehen. Der Mangel an Selbstdisziplin lässt den Menschen im Sumpf versacken. Sokrates ermahnt uns, die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und Selbststeuerung einzuüben.

Für ein gutes Leben brauche ich materiell nicht viel, keine Macht, kein Ansehen, aber ich brauche Verbundenheit, sowohl mit den Menschen wie mit der Natur und der Schöpfung.

Seelisch-spirituell brauchen wir vor allem "Weisheit". Wir müssen Unwissenheit, falsche Vorstellungen, leidvolle Gedanken, zügellose Affekte und Ängste überwinden und uns von negativen Prägungen befreien, seien sie pränataler, frühkindlicher, gesellschaftlicher oder sonstiger Natur. Wir müssen die „Masken des Egos durchschneiden“ und zu unserem „Selbst“ vorstoßen, zum Kern unserer Persönlichkeit, zu unseren eigentlichen Bedürfnissen, zu unserer Mitte. Im Hier und Jetzt. Nicht im Gestern verweilen und nicht alles in die Zukunft verplanen. Jeder Moment ist kostbar und darf gelebt werden. Meine eigene Klarheit lässt mich leben, wenn ich weiß, was ich will. Ich habe die Wahl, mein Leben zu gestalten. Wichtig dabei ist, seine Grenzen zu erkennen. Nicht nur in Träumen zu leben, das umsetzen, was mir entspricht. Ohne Freude geht bei mir nichts. Ich mache nicht Dinge, wo ich nicht hinter stehe. Neugier erkennen, ausprobieren und dran bleiben und sich erfreuen, wenn es mir Spaß gemacht hat und es auch noch Wirkung auf Andere hat. (H.W.)



Spezialblumenständer (H.W.)



Schale (H.W.)