

Auf ein Neues...?

Nachdenken über das Leben kann anstrengend sein – zumindest kurzfristig. Wenn man aber zu einer Philosophie für ein glückendes Leben gefunden hat, ist man erstaunt, wie sich der oft graue Alltag in Farbe verwandelt. Vier Ideen sollen aufzeigen, wie ein „Weiter- so- wie- bisher“ optimiert werden kann.

Es ist, erstens, eine Frage der Zeit: Wir glauben oder hoffen stets, noch viel Zeit zur Verfügung zu haben. Gern verschieben wir gerade unliebsame Sachen auf „irgendwann später“. Und wir geben uns auch der irrigen Vorstellung hin, dass „Zeit alle Wunden heilt“. Auch wenn das Vergessen ein Geschenk sein kann, machen uns doch Verletzungen, Kränkungen, Verluste ewig Sorgen, wenn wir diese seelischen Schmerzen nicht anständig versorgen und in unsere Biographie als gegebene Tatsachen einbringen. Da das Leben (im Alter besonders?) sehr schnell ist oder vergeht, ist es bedeutsam, öfter innezuhalten. Unsere moderne Ideologie spricht fast ausschließlich davon, nach vorn zu schauen, Ziele zu haben und Visionen zu träumen. Wir könnten sonst etwas verpassen oder andere könnten uns dann vielleicht (beruflich) überholen. Das ist nur ein Drittel der „Wahrheit“. Denn wenn wir ständig nach vorn schauen, verpassen wir zu leicht das Jetzt. Und nur das Jetzt ist unser aktives Leben! Wenn wir ständig in der Zukunft etwas erhoffen, was wir noch nicht haben, nicht können oder was noch nicht ist, empfinden wir unterschwellig Unzufriedenheit. (Und die Wirtschaft will uns glauben machen, dass wir Zufriedenheit kaufen können!) Ist unsere Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was uns zu unserem Glück noch fehlt oder was wir nicht mehr haben oder können, sind wir **n i c h t** in der Gegenwart. Nur in der Gegenwart können wir Leben genießen.

Zweitens: Wir lassen uns viel zu sehr von dem beeinflussen, was nicht schön, was störend, krankmachend, unerfreulich ist (Nachrichten) oder uns sonst wie aufregt. Wir können und sollten uns mit Dingen, Tatsachen, vor allem mit Menschen umgeben, die uns positiv anregen und gefallen. Nicht die problematischen Situationen geben unserem Dasein Sinn, sondern Vertrautheit, Freundschaft, Harmonie und Ästhetik oder Schönheit. Lernen und pflegen wir die Kunst, auch im „Schlechten“ das „Gute“ zu erkennen. Besinnen wir uns auf die heilsame Stille, die sich ewig wandelnde Natur, die großartigen Werke der Musik, der Literatur, der (Koch-)Kunst... Richten wir den Blick auch auf das Angenehme.

Und da ist noch ein dritter Gedanke, der sich nicht ganz leicht vermitteln kann: Unser Leben ist ein Weg voller Lehren; überall treffen wir auf Hindernisse und Schwierigkeiten. Wir können und wir sollen ihnen nicht ständig ausweichen. Der einfachste Weg ist längst nicht immer der beste Weg. Lamentieren, nörgeln, schimpfen... das sind fast alles „Energieverschwendungen“ – ganz abgesehen davon, dass wir uns selbst und anderen damit das Leben schwermachen. Probleme stellen Herausforderungen dar; hier können wir zeigen, ob wir lebenskompetent sind oder ob wir uns in der Rolle des Verlierers und Opfers gefallen. Gerade auch das Alter ist kein „Zuckerschlecken“ – es ist trotzdem herrlich, noch auf der Welt zu sein.

Und viertens – als scheinbarer Widerspruch zum ersten Punkt: Da ein *ständiges* Innehalten (das ist ja auch nicht gemeint) Stillstand bedeuten würde, ist natürlich auch stets der Blick nach vorn lebensnotwendig. Ist das Innehalten die Voraussetzung für Nachdenken, Analysieren und Erkennen, so öffnen sich dem Leben ja nach solchen Geistesakten meistens die Türen der Möglichkeiten auch in die Zukunft. Das heutige Verhalten ist die Grundlage des zukünftigen Wohlbefindens. Tragen wir nicht auch dafür eine Verantwortung? Die Neugier für das Kommende zu bewahren, offen für Neues zu sein und mit Interesse den möglichen Hindernissen entgegen zu treten ist Lebenskunst. Wir müssen uns nicht vom Alltag das Leben verdrießen lassen – und wir müssen uns auch nicht von uns selber jede miese Laune gefallen lassen. Versäumen wir nicht die Feier des Lebens.

Dr. Knud Eike Buchmann