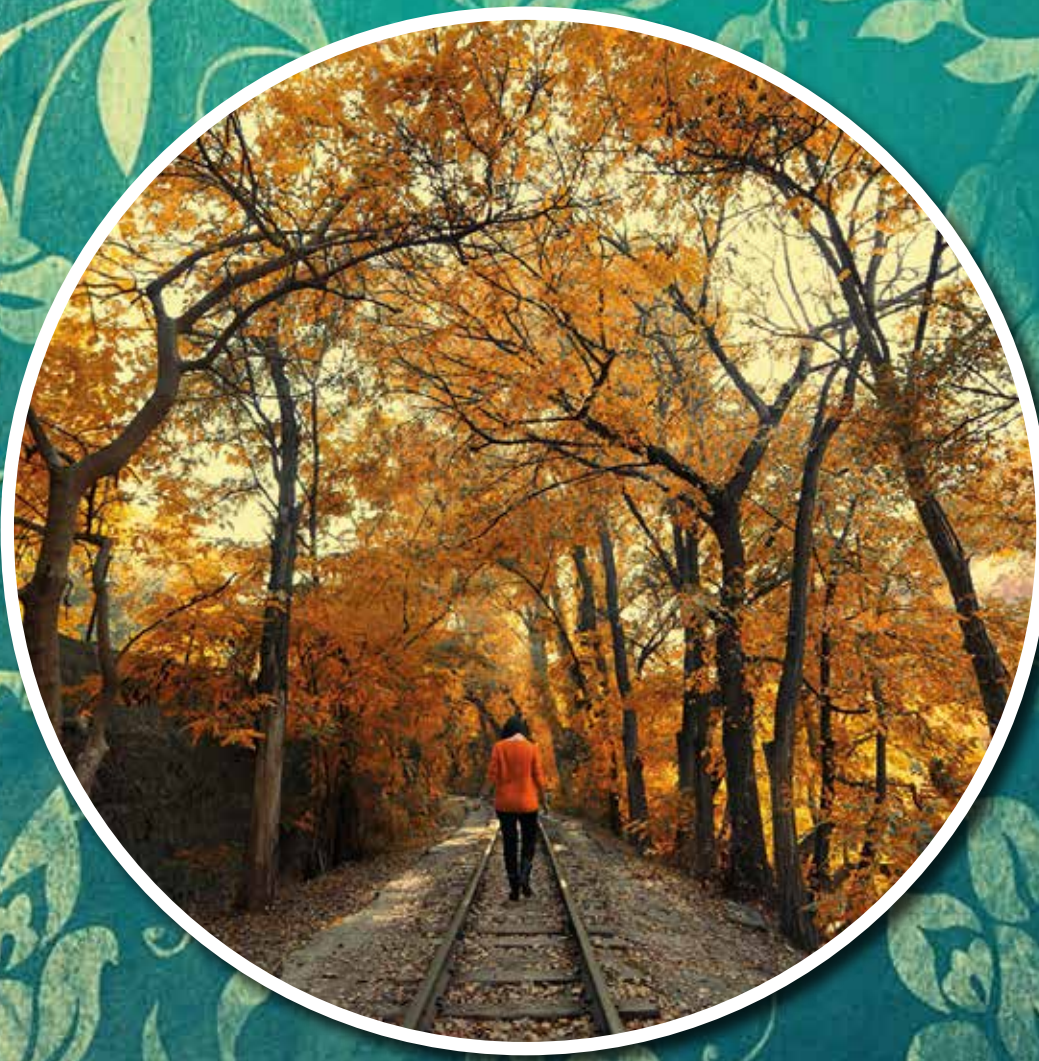


Dem *Leben*

mehr Leben geben

Ein **achtsamer** Weg



Ich kenne eigentlich niemanden, der nicht die Sehnsucht nach „mehr“ in sich trägt. Mehr Leben darf es sein. Mehr Glück, mehr Freude, mehr Lachen, mehr Lebenslust. All das steht auf der Wunschliste der Menschen ganz oben. Die Welt hat doch so viel anzubieten, so viele Möglichkeiten, so viele Gelegenheiten. Von allem möchte man kosten, an allem möchte man teilhaben.

Die meisten Menschen empfinden ihren Alltag als einengend. Aufgaben, Pflichten und Erwartungen schnüren sie in ein Korsett, das von Routine und immer wiederkehrenden Abläufen geprägt ist. Während sie im ständigen Hasten und Eilen versuchen, alles zu erledigen und allem nachzukommen, steigert sich das Tempo des Lebens stetig – und ehe man sich versieht, läuft man schon im Hamsterrad. Dabei läuft man um des Laufens willen, vorwärts kommt man dabei nicht, man legt keine Wegstrecke zurück und erreicht auch kein in Aussicht gestelltes Ziel. Einzig und allein die Ermüdung ist gewiss, irgendwann lassen die Kraft und Energie nach und der Lauf erschöpft sich im Laufen.

Dieses Bild führt uns vor Augen, wie es den Menschen geht. Wir wünschen uns mehr Leben, wollen es erreichen, und allzu oft meinen wir, die Lösung läge darin, dass wir im Austausch für mehr Leistung auch mehr Leben erhalten können. So streben wir stets dem nächsten Ziel entgegen. Wir bewegen uns auf der Karriereleiter nach oben, die Summe auf der Gehaltsabrechnung ebenso, die Wohnung wird zum Haus, der Kleinwagen zur Limousine, der Campingurlaub zur Fernreise. Mehr vom Leben wünschen wir uns und bezahlen dabei zumeist ... – mit weniger Leben. Doch diese Erkenntnis kommt oftmals viel zu spät. Längst stecken wir mittendrin im Kreislauf, und laufen und laufen mit hechelndem Atem dem Leben hinterher. Mit dünner Stimme und letzter Kraft ist oft zu hören: „Ich möchte einfach leben“. Mit der Betonung auf einfach meint man: ein einfacheres Leben. Doch wie das? Das Auto verkaufen, vom Haus zurück in die Wohnung und den Job tauschen gehen ... – ja, gegen was? Ist die Flucht tatsächlich der einzige Weg, um aus diesem Hamsterrad auszusteigen? Sind die Kündigung, die Trennung, der Ortswechsel wirklich die Lösung? Ich meine nein – und bin davon auch überzeugt.

Mein Leben hat mich gelehrt, dass das Gepäck des Daseins nicht verschwindet, egal wohin wir fliehen, egal was wir glauben zurücklassen zu können, der Rucksack bleibt. So kann der Weg

nur der eine sein, das Leben selbst als „mehr“ zu leben, indem wir es erleben. Dies erlaubt uns die Bewusstheit – bewusstes Sein im Alltag. --->



Text: VITA-Autorin Daniela Hutter – schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin; www.danielahutter.com

„Ich habe immer geglaubt, dass Lebensqualität, Vergnügen und Weisheit ein Geburtsrecht seien und mir mit den Jahren automatisch geschenkt würden. Ich hätte nie gedacht, dass ich lernen müsste, wie man richtig lebt - dass es unterschiedliche Disziplinen und Wege gibt, die Welt zu sehen, bevor ich tatsächlich ein einfaches, glückliches und unkompliziertes Leben führen kann.“ (Dan Millman)

Es ist uns geläufiger, dem Leben mehr Tempo zu geben als es zu entschleunigen. Wir managen die Zeit, um der stetig wachsenden To-do-Listen Herr zu werden. Wir entwickeln Systeme für die Kalender, um sie noch effizienter zu füllen. Doch es braucht kein Konzept, es braucht Mut zum Nein, die Courage gegen den Strom zu schwimmen und das Ja zum Nichts und zum freien Raum, um dem Leben mehr Leben zu geben. Für mehr Leben braucht es zunächst Kontakt zu sich selbst. Im Hamsterrad laufend sind wir getrieben von der Dynamik des Rades, den Faktoren, die es antreiben: Beruf, Alltag, Familie, Erwartungshaltungen. Wir sind im funktionierenden Modus des Laufens und damit mehr in Kontakt mit all jenen, die uns damit umgeben: Partner, Freunde, Familie, Arbeitskollegen, Chef. All jene, die wir erfreuen wollen, von denen wir uns Anerkennung und Liebe erwarten. Auf sich selbst wird vergessen.

Akzeptiere was du hast, denke nicht an das, was du zu brauchen glaubst

Diese Regel scheint ganz einfach zu sein. Und doch fällt es uns so schwer, sie zu leben. Denn jahrelang wurden wir so geprägt und konditioniert, uns eben anders zu orientieren. Von klein auf wurden wir gelehrt, vorwärts zu streben und mehr zu lernen, mehr zu leisten. Oftmals wurden wir sogar mit Belohnungen darauf hintrainiert. Für „mehr“ kann man etwas bekommen, das haben wir schon von Oma und Opa am Zeugnistag gelernt. Eine Eins ist mehr wert als eine Zwei. Die Berufswelt ist auch von diesem „Mehr“ geprägt: Umsatzsteigerung, Gewinnsteigerung – Maximierung auf allen Ebenen scheint gebraucht zu werden.

Auch hier werden wir gelockt mit Prämien und Provisionen. Es soll sich auszahlen. Und letztlich trägt dann die Marketingstrategie der Konsumwelt ihren Teil dazu bei: Wir sind verlockt zu kaufen und meinen, damit mehr Leben zu bekommen und schließen daraus „mehr zu brauchen“. Doch ich sage nein. Das „Mehr“ werden wir erfahren, wenn wir uns dessen bewusst werden, was wir tagtäglich haben – selbstverständlich, aber als wertvollen Reichtum in unserem Leben: der Sonnenaufgang, die liebende Freundin, das Lächeln des Unbekannten, der gesunde Körper.

Hier ist das Ritual der Dankbarkeit wertvolles Innehalten, um den Schätzen des Lebens bewusst zu begegnen: dankbar sein sich selbst, dem Leben und den vielen Möglichkeiten gegenüber.

„Dankbarkeit verwandelt das Leben. Und man kann sie üben - morgens und abends, mit Dankbarkeit für das Universum, das die Möglichkeit zu Bewusstsein bietet.“

(Osho)

Was andere über dich denken, ist nicht deine Angelegenheit

Es ist viele Jahre her, dass ich mir diesen Leitsatz ganz vorne in meinen Jahreskalender geschrieben habe. Jeden Tag habe ich mich bei meinen Entscheidungen und in meinem Tun daran erinnert, denn ich habe mir selbst das Versprechen gegeben, dass die Meinung der anderen nicht mehr ausschlaggebend für mein Leben sein soll. Unsere Erziehung spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Immer wieder hören wir, was die anderen von uns denken könnten bzw. sollen. Die Lehrer, die Eltern der Freunde, die Nachbarn. Viele Mütter und Väter sind darauf bedacht, dass ihre Kinder einem Bild entsprechen, das sie selbst in der Gesellschaft für sich gezeichnet haben.

Was sollen denn die Nachbarn denken, wenn ... oder was sollen denn Oma und Opa denken, wenn ... – von klein auf werden wir so geprägt, und sind wir erst einmal den Kinderschuhen entwachsen, sind wir bereits gut trainiert, stets dem Bild der anderen zu entsprechen. Nur das Auditorium verändert sich – aus Nachbarn und Großeltern werden Freunde, Kollegen und die Gesellschaft. Was sollen die denn denken, wenn man plötzlich aus deren Norm aussteigt und Mut zur Verrücktheit zeigt?

Deshalb möchte ich dir an dieser Stelle das Ritual für Lebenssinn ans Herz legen,

denn es liegt an uns selbst, dem Leben Sinn zu geben und da führt der Weg tatsächlich oft auch über unsere Sinne. Also nimm dir immer wieder die Zeit, dem Leben mit deinen Sinnen zu begegnen: Du nimmst die Kleinigkeiten wahr, das Leise, den Duft der Blumen, die Zartheit der Wiese. Schenke dir die Fülle des Lebens und mach dir das Leben zum Geschenk, indem du dir tagtäglich eine Freude machst, die nicht zu kaufen ist. Ich nenne sie 5-Minuten-Geschenk. Denn für 5 Minuten haben wir immer Zeit: für ein Telefonat mit lieben Menschen, das Schreiben einer Grußkarte, um barfuß durch die Wiese zu laufen oder um all das zu tun, worauf die Seele Lust hat.

„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben.“

Macht euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“ (Christian Morgenstern)

Das Leben ist hier und jetzt

Das Leben erfahren wir nur im Augenblick, im Hier und im Jetzt. Den Schlüssel dazu entdeckte ich immer wieder im Fühlen. Fühlen geschieht stets im Jetzt. Man kann nicht in der Vergangenheit fühlen – das sind nur Erinnerungen. Man kann auch nicht in der Zukunft fühlen – das sind nur Mutmaßungen. Tatsächliches Fühlen bietet nur das Hier und Jetzt.

So ist das Fühlen selbst wertvolles Ritual, um sich des Hier und Jetzt bewusst zu werden. Durch Fühlen entsteht die Wahrnehmung.

Es bedeutet: Schließe deine Augen und fühle. Denke nicht darüber nach, was du fühlst, sonst wechselst du in den Denkmodus. Einfach nur fühlen. Man braucht es sich nicht zu merken. Wahrnehmen, loslassen. Atmen, fühlen, atmen. Einfach sein. Einfach fühlen.

Und in der Wahrnehmung liegt die Kontaktaufnahme zum Selbst sowie zum Leben. Wenn du fühlst, dann fühlst du dich nahe dem Herzen zentriert. So wird das Fühlen über die Wahrnehmung zur Brücke hin zum Leben und wir erfahren mehr vom Leben. Mehr von uns selbst.*

