

Sonntag, 28. März 2010

## **Unvollkommene Betriebsanweisung für ein anderes Leben**

Bevor man etwas ändert, sollte man genau wissen, was man ändern will, warum man es ändern will und welches Ziel man damit verfolgt. Wer mit dem Bier trinken aufhören will und anstatt Bier Wein trinkt, der hat zwar was geändert und mit etwas aufgehört, aber es kommt so ziemlich auf dasselbe raus. Somit zäumt man auch dieses Pferd am besten von hinten auf. Das heißt, wie soll dein Leben sein, so dass es genau so ist, wie du es dir wirklich wünschst. Und lege dabei keinen Wert auf materielle Dinge, sondern primär aufs ideelle und emotionale. Das heißt, wenn du dir mehr Zeit wünschst, dann ist das eine Sache. Aber wofür? Eventuell hast du keine Zeit, weil du mit Zeit ohnehin nichts anzufangen wüsstest. Somit ist das Klage lied nur das Echo dessen, was alle sagen. Viel Stress, wenig Zeit. Aber nimmt man den Menschen den Stress und gibt ihnen Zeit, füllen sie das entstandene Vakuum nur mit neuem Stress und somit wieder zu wenig Zeit aus. Aber will man wirklich mehr Zeit mit seinen Freunden verleben. Oder mehr Zeit mit sich, weil man lesen, sich fortbilden, Klavier lernen, eine Sprache dazu lernen will. Weil man Sport betreiben will. Oder mehr im Garten arbeiten. Zeit soll gefüllt werden, ob mit Anspannung oder entspannt. Somit haben zwar viele den latenten Wunsch, etwas zu ändern, aber fehlende Interessen verhindern ein konsequentes Handeln. Somit bezeichne ich das lieber als „Leiden auf hohem Niveau“. Was gibt es schöner als eine erfüllte Zeit zu haben und voller Zufriedenheit mit der nötigen Müdigkeit und der damit verbundenen Bettschwere in dasselbe plumpst und sich schon auf den nächsten Tag freut. Was ist schlecht an Stress, solange dieser nicht negativ und ausdauernd ist? Ich denke, dass die wichtigen Dinge, die man im Leben ändern sollte, sehr einfach sind. Sie erscheinen einem nicht so wichtig. Sie sind nicht ständig präsent. Wer die Chance haben will auf möglichst viele erfüllte Tage, der muss nicht nach mehr oder anderem streben, sondern vor allem nach weniger und beständig. Es ist die Kunst des Weglassens. Die Kunst des Loslassens. Und das Wenige muss sich auf einem idealen optimalen Niveau abspielen. Nicht die Masse macht glücklich, sondern die wirkliche Befriedigung eines relevanten Bedürfnisses. Keiner hegt den Wunsch, viel Medizin zu nehmen, um gesund zu werden, sondern am liebsten würden wir keine oder so wenig wie möglich zu uns nehmen. Wenn man genau hinschaut, verhält es sich mit vielen Dingen in Wirklichkeit so. Meetings in Unternehmen ersetzen den Wunsch nach sozialen Kontakten. So alleine am Arbeitsplatz und im Büro ist ja zeitweise ganz nett. Aber wenn Menschen zusammen kommen, dann löst das etwas in uns aus. Nur blöd, wenn das Meeting dann so instrumentalisiert wird, dass außer sozialem Kontakt dabei nichts mehr herauskommt. Das kann man an vielen Stellen unserer Gesellschaft beobachten. Die Zusammenkunft hat mit dem, was man da macht, eigentlich nichts zu tun. Man trifft sich nicht zum grillen, um wirklich nur zu essen. Unser Bedürfnis, Dinge gemeinsam zu erleben, ist spürbar groß. Wir nutzen viele Gelegenheiten, um diesen Bedarf zu befriedigen, bemerken aber, dass die Qualität leidet. Somit fehlt uns vor allem deshalb Zeit, weil wir diese in falsches Verhalten investieren mit dem immer gleichen unbefriedigten Ausgang. Wenn wir das ändern, dann ändern wir alles. Das ist wie eine Kettenreaktion. Man muss nicht viel ändern, man muss nur das Wenige aber richtig ändern. Zum Beispiel die Wertschätzung. Wenn man die Wertschätzung sich selbst gegenüber auf ein hohes Niveau stellt und passend zu diesem sich entsprechend allem und allen anderen gegenüber verhält, dann treten alle die Veränderungen ein, die wir uns insgeheim wünschen. Denn wie sollen ganze Tage für uns die reinste Erfüllung sein, wenn wir nicht die nötige Wertschätzung aufbringen? Nicht uns selbst gegenüber und allem und allen anderen? Das ist unmöglich und das zeigt das Bild unserer Gesellschaft. Uns fehlt es fundamental an Wertschätzung. Denn aus dieser entspringt all das, was wir uns als Zutaten für einen erfüllten Tag, eine erfüllte Woche, Monate, Jahre bis hin zu einem erfüllten Leben wirklich wünschen sollten. Diese Qualität der Wertschöpfung entspringt der gelebten Wertschätzung. Glaube ich.

Geschrieben von Christof Hintze in Wilde Thesen um 15:21