

MIT INNERER ZUSTIMMUNG LEBEN?!

*Wo will ich hin –
und wie finde ich meinen Weg?*

GMG-FORUM Bayreuth, 17. März 2023

Christian Metz | cmetz@me.com

ÜBERSICHT

*Wo will ich hin –
und wie finde ich meinen Weg?*

1. Ouvertüre

2. Biografische Momente im Rückblick

3. *Reise zum Sinn des Lebens*

3.1 ‚Reiseplanung‘ - ein kleines Modell mit einem Dreischritt:

STOP
↓
Orientierung

LOOK
↓
Kontexte, Herausforderungen, Chancen & Stolpersteine

GO
↓
Wie vorgehen? („Methode“)
Was ist zu tun oder zu lassen -
...hin auf ein erfülltes Leben

3.2 Die vier **Grundmotivationen**

3.3 Auslöser für **Sinnkrisen** & ein Panorama von **Sinn-Facetten**

„Weil jeder Mensch aufgrund des Geborenses ein initium, ein Anfang und Neuankömmling in der Welt ist, können Menschen Initiative ergreifen, Anfänger werden und etwas Neues in Bewegung setzen.“



Hannah Arendt (1906-1975)

Die Sehnsucht als Wegweiserin

„Alles beginnt
mit der SEHNSUCHT.“



Nelly Sachs (1891-1970)

*„Die Sehnsucht ist eine gute
Wegweiserin auf dem Weg zu wirklich
zentralen Lebensthemen, zum eigenen
Weg, zu dem, was wirklich zu uns
selbst gehört, was uns unabdingbar
wichtig ist.“*

Kast, V. (2004): Schlüssel zu den Lebensthemen. Freiburg: Herder, S. 107)

Was will ich vom Leben?

und:

was will das Leben von mir?

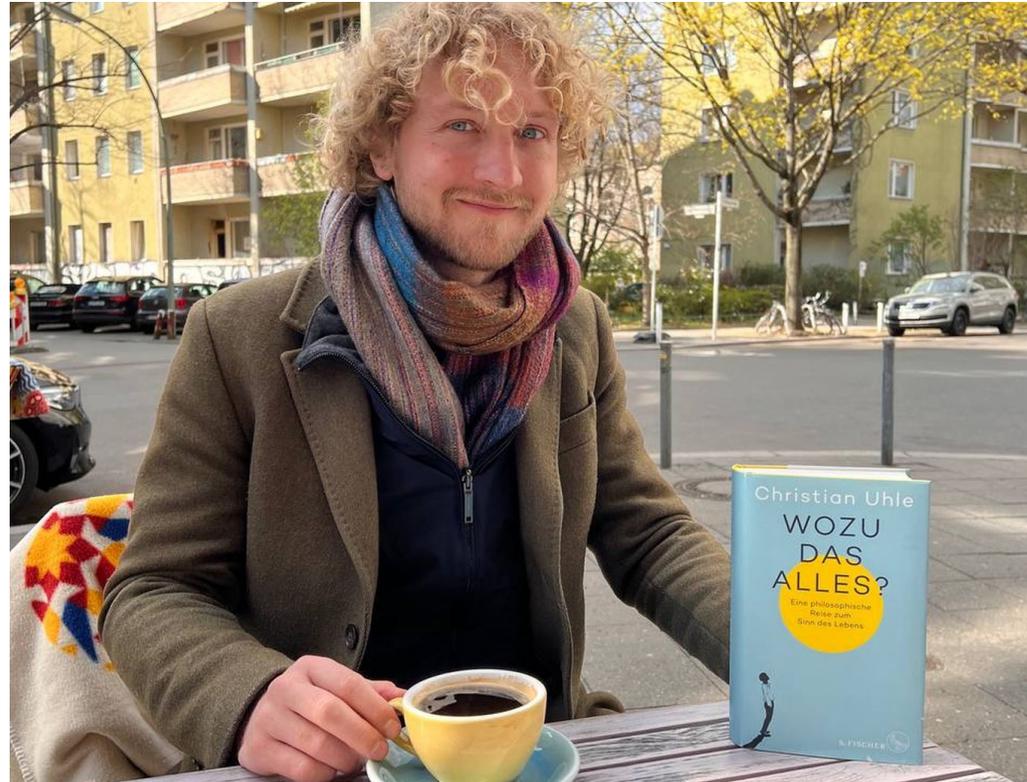
...und was sind Ihre Fragen ?

*Wo will ich hin –
und wie finde ich meinen Weg?*

„Modell REISEPLANUNG“

- **Ausgangspunkt:** wo bin ich gerade? (Orientierung!) (“STOP“)
- **Ziel / (Aus-)Richtung:** wo will ich hin? Was zieht mich an?
Was interessiert mich? („LOOK“)
- **„Mittel und Wege“:** wie komme ich dahin?
Die (mir) entsprechenden und auch verfügbaren Mittel („GO“)

WOZU DAS ALLES?



Christian Uhle (2022): Wozu das alles? Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens

Lebensperspektiven...?!



Biografisches...



...

Biografisches...





Maria Teresa Crawford Cabral: Am Abgrund

Krise und Leid als existenzielle Herausforderung





L'ARCHE
INTERNATIONAL



St Christopher's
More than just a hospice

Biografisches...

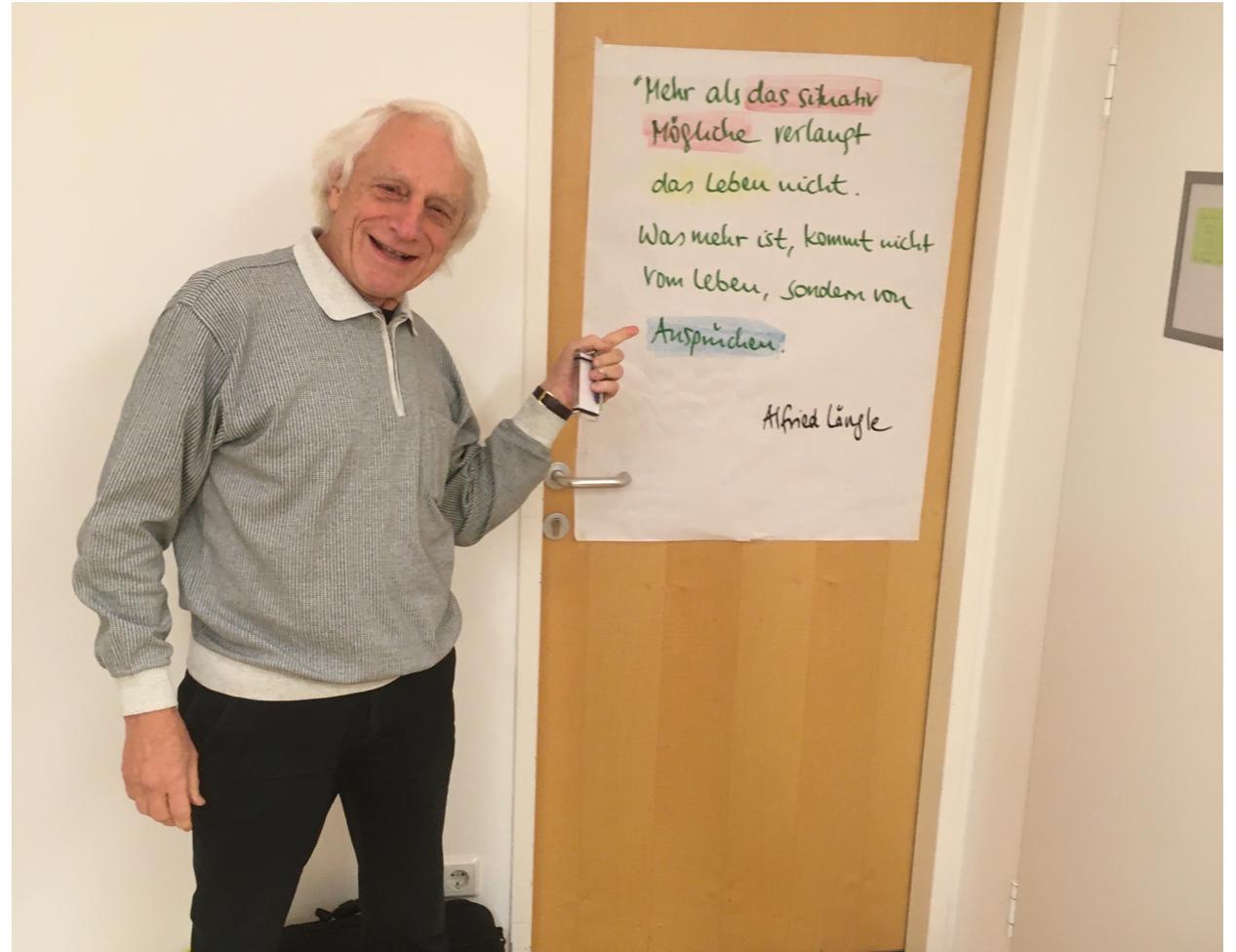


?

*„Mehr als das situativ
Mögliche verlangt das Leben
nicht.*

*Was mehr ist, kommt nicht
vom Leben, sondern von
Ansprüchen.“*

Alfried Längle

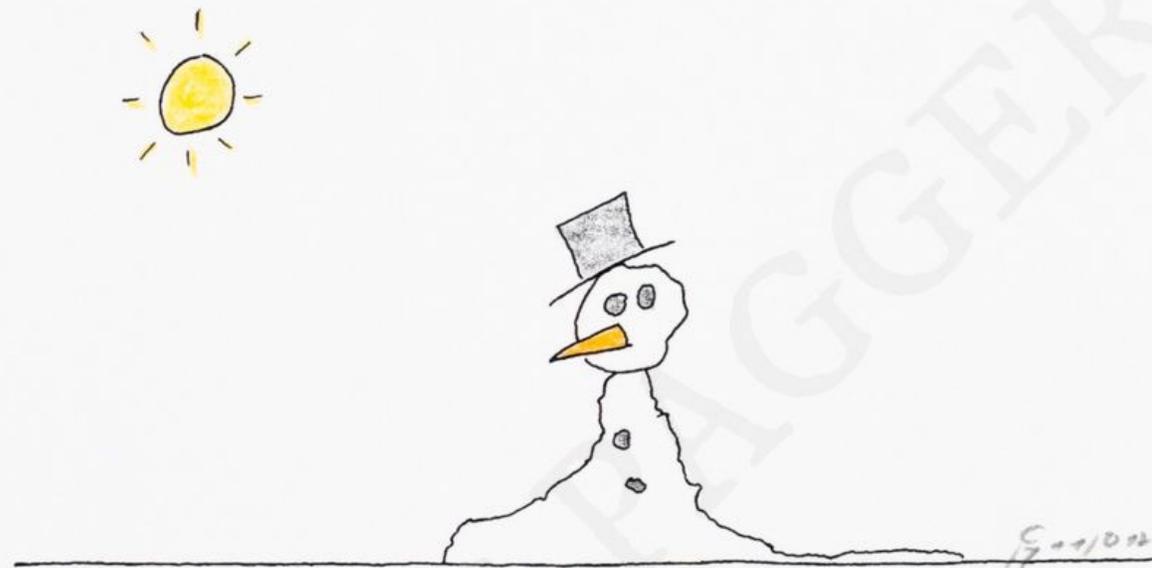


ENDLICH leben!

*“Was wirklich zählt,
ist das gelebte Leben.“*



Verena Kast (*1943)



„FREUE DICH ÜBER JEDEN TAG“,
HATTEN SEINE ELTERN
DEM SCHNEEMANN GESAGT, ALS ER KLEIN WAR.
DARAN MUSSTE ER JETZT DENKEN.

Lebens-Leidenschaft
(„Begeisterung“)
&
Hingabe





*Wo will ich hin –
und wie finde ich meinen Weg?*

„Modell REISEPLANUNG“

- **Ausgangspunkt:** Wo bin ich gerade? (**Orientierung!**)
- **Ziel / (Aus-)Richtung:** Wohin will ich? Was zieht mich an?
Was interessiert mich?
- **„Mittel und Wege“:** Wie komme ich dahin?
Die (mir) entsprechenden und auch verfügbaren Mittel

„A Changing World“: Spannungsfelder, Herausforderungen, Chancen

- Veränderung in sozialen und politischen Strukturen
- Verbessertes Zugang zu Information (=Wissen?)
- Umgang mit der Informationsflut
- Digitalisierung, Künstliche Intelligenz (AI)
- Fließende Identitäten („gender“)
- Neue Lebensformen
- „New work“
- ...
- Wachsende Kluft zwischen arm und reich
- Migration
- Kriege & Grausamkeiten
- Klimakrise („climate change“)
- Epidemien & Krankheiten
- Technischer und medizinischer Fortschritt
- Neue spirituelle Bewegungen, Bewusstseinswandel
- ...

>> **AUSWIRKUNGEN** auf uns Menschen, unsere Lebensbedingungen und Beziehungen

>> **UMGANGSWEISEN** („A Way of Being“)

„STOP –

LOOK –

GO!“



David Steindl-Rast (*1926)



Innehalten - als heilsame **Unterbrechung**

Unterbrechung als Störfall?





“

Heute mache ich mir
eine **Freude** und
besuche mich selbst.
Hoffentlich bin ich
daheim.

Karl Valentin
(04.06.1882-09.02.1948)

Bild: picture-alliance / akg-images

KEKEMEMES.DE



Nils Frahm:
Went Missing

NILS FRAHM

GRAZ



S.T.O.P.

- **State The Obvious Promptly:**

das Offensichtliche bemerken und sofort benennen

→ *präsent – geistesgegenwärtig – wach - aufmerksam*

- *„Moment mal...“*

Framing & Reframing

> **Wie** wird über ‚Fehler‘, ‚Scheitern‘
gedacht & gesprochen?

> Wie wird ‚Versagen‘ **erlebt** und
gedeutet?

Alle großen Erkenntnisse,
Entdeckungen und Erfindungen
wurden durch Fehlerketten
inspiriert.



LOOK!

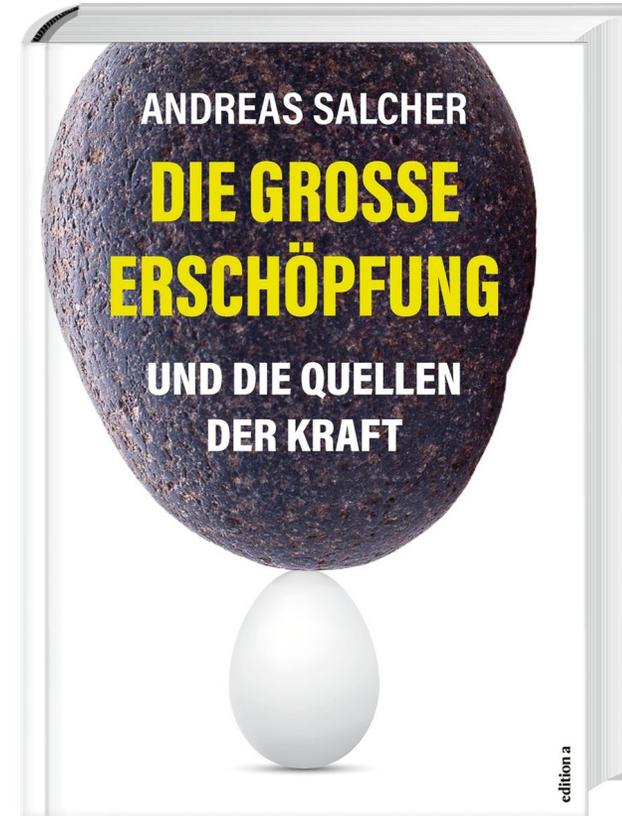
genau hinschauen und spüren:
was ist gerade los und wie es ist für mich / für dich?
(„*unconditional positive regard*“)

Schatzsuche statt Fehlerfahndung



Die „Selbstoptimierungs-Falle“

Hartmut Rosa
Beschleunigung
und Entfremdung
Suhrkamp



Als sie das Ziel
aus den Augen verloren hatten,
beschleunigten sie
ihre Anstrengungen.

frei nach Mark Twain



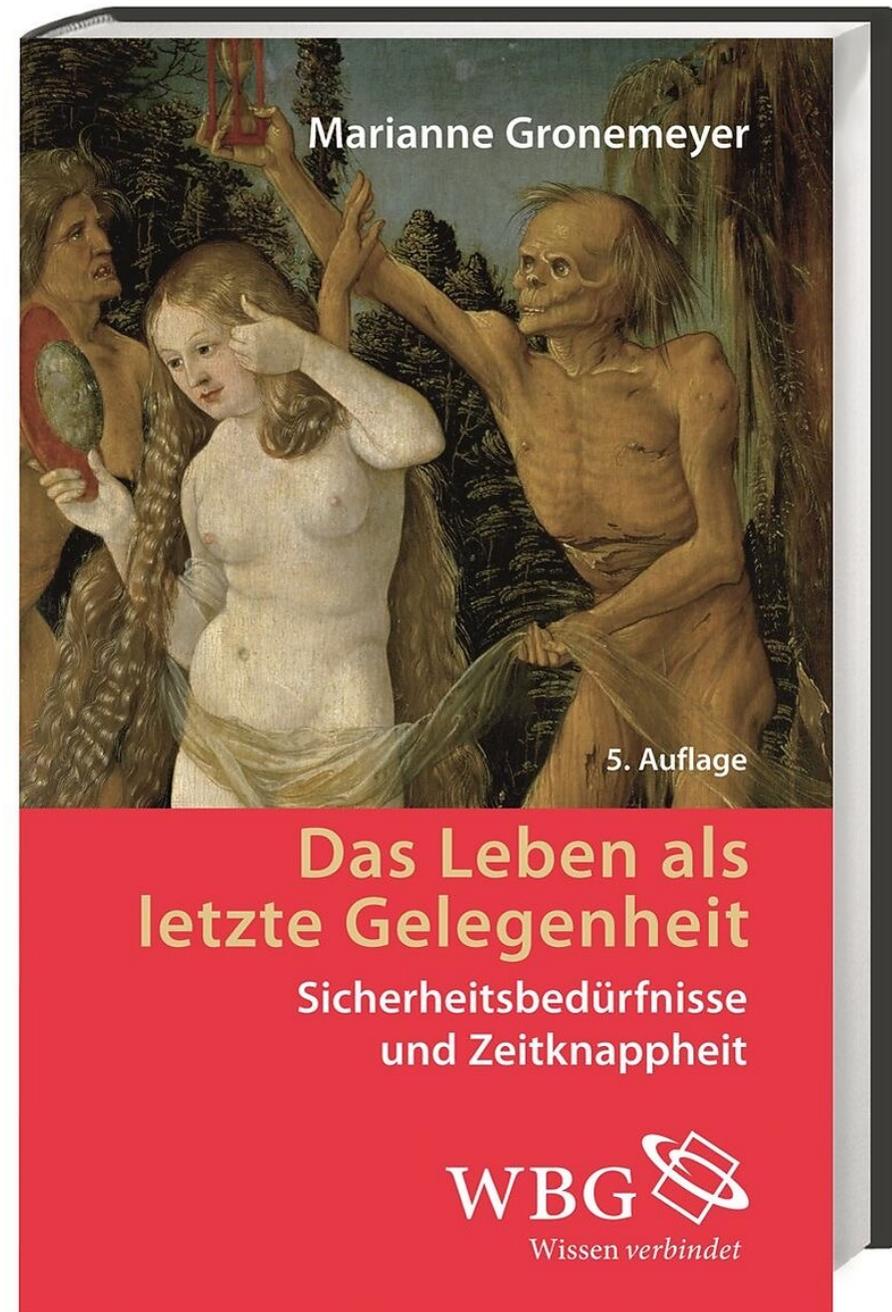
Kontexte und Wirkungen

- „*Living in a VUKA-World*“
(**v**olatil [flüchtig]– **u**nsicher – **k**omplex – **a**migig [mehrdeutig])
- Rollenbilder / Rollenerwartungen
- Identitätsfindung
- Double-Bind-Effekte
- (Selbst-)Optimierungsdruck
- ...

„FOMO“:
Fear of Missing out...

oder:

Das Leben als letzte
Gelegenheit!?



Wenn es (zu) schwer wird...:
meistens gibt es mehr als eine Möglichkeit...





Nils Frahm:
About Coming and Going

NILS FRAHM

GRAZ



GO!

Innerlich entschieden JA sagen können

***Tu das, was Du tust, ganz –
oder schau, dass Du es lassen kannst.***

Für erfüllendes Leben ist es unbedingt erforderlich, dass wir selbst zugegen sind. Was tue ich aber, wenn ich in einer Beziehung bin, an einem Arbeitsplatz bin, wo ich nicht wirklich ja sagen kann?

Alfried Längle

„Wollen ist wie müssen, nur freiwillig.“

Karin Kuschik (2022):
50 Sätze die das Leben leichter machen.
Ein Kompass für mehr innere Souveränität



Vier Grundmotivationen

(Personale Existenzanalyse)

1. **KÖNNEN:** Wie kann ich gut da sein? Was brauche ich dazu?
2. **MÖGEN:** Mag ich (so) leben?
3. **DÜRFEN:** Darf ich so sein, wie ich bin? Kann ich zu mir stehen?
4. **SOLLEN:** es gibt mich – doch wofür ist mein Leben gut?

→ die wertvollste Möglichkeit in der jeweiligen Situation herausfinden

Das Nein...

Das Nein das ich endlich sagen will
ist hundertmal gedacht
still formuliert
nie ausgesprochen.
Es brennt mir im Magen
nimmt mir den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt
und verlässt
als freundliches Ja meinen Mund.

Peter Turrini, in "Ein paar Schritte zurück"

„Wer will, findet Wege.

Wer nicht will, findet Gründe.“

Wege zu einem unfreien Leben...

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit stets auf Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.
- Stellen Sie klare Forderungen an Ihr Leben auf.
- Machen Sie Ihr Wohlbefinden abhängig vom Verhalten anderer Menschen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schwächen, Unzulänglichkeiten und Probleme.
- Denken Sie in Zwängen („ich muss“) und nicht in Optionen und Möglichkeiten.
- Erlauben Sie sich erst glücklich zu sein, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben und Ihre Forderungen erfüllt sind.

(A. Längle (2007): Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie, S. 22)



„Der Weg ist das Ziel.“ ?!

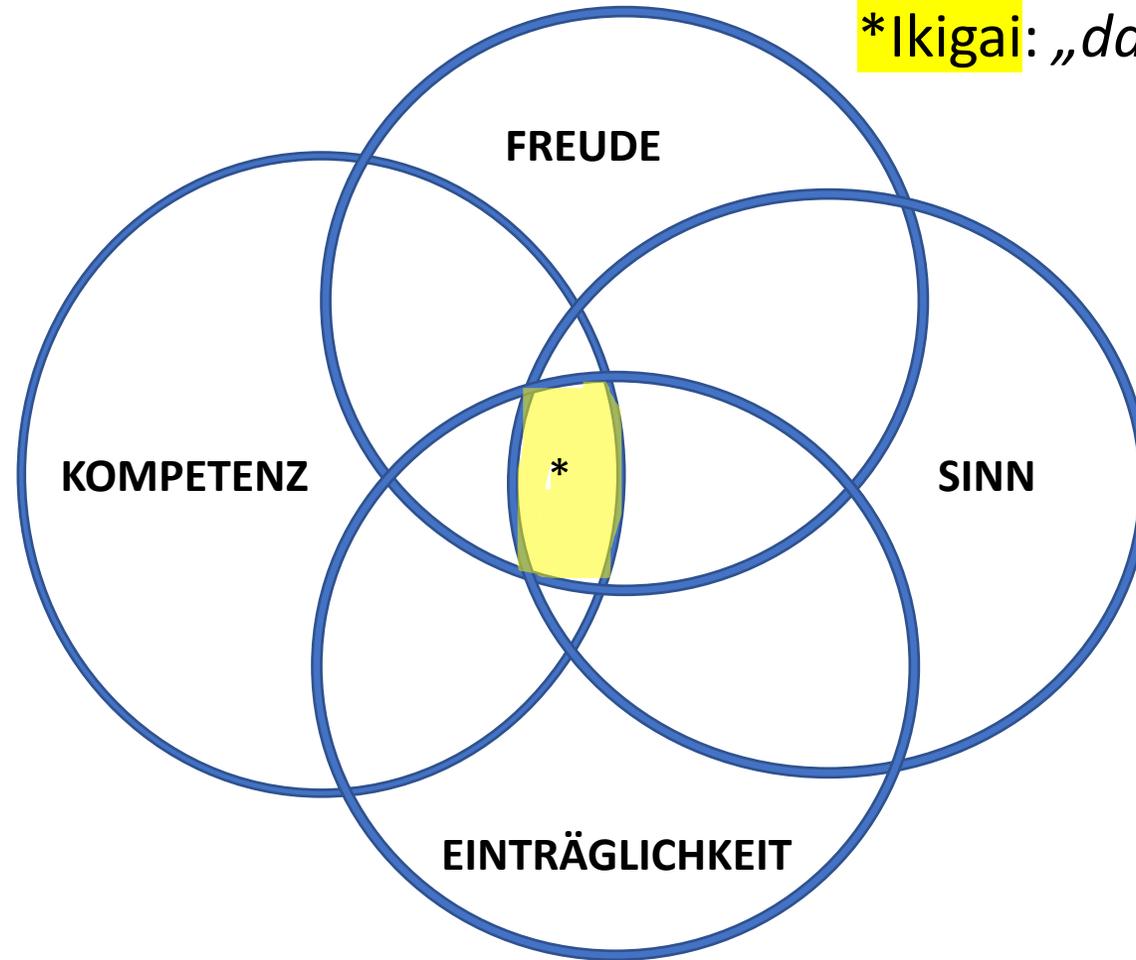
Vier Auslöser für Sinnkrisen

1. Zwecklosigkeit
2. Vergänglichkeit
3. Gleichgültigkeit
4. Getrenntheit und Entfremdung

Christian Uhle (2022): WOZU DAS ALLES? Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens S.411-421)

Ein Panorama von Sinn- Facetten

*Ikigai: „das, wofür es sich zu leben lohnt“



Ken Mogi (2019): **Ikigai**. Die japanische Lebenskunst
Friedemann Schulz von Thun (2022): Erfülltes Leben

„love it -

change it -

or

leave it.“

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

