



## Bewusster und entschiedener leben

1. "Tue deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen" (Teresa von Avila): Entschiedenenes Leben zeigt sich in der positiven Beziehung zur eigenen Körperlichkeit und in der Einheit von Leib, Seele und Geist. Dazu gehören gesunde Ernährung, genügend Schlaf und regelmässige Bewegung.
2. Die Haltung des Nicht-Wissens einüben. Das Leben verstehen und akzeptieren als Lernprozess. Offen sein für Neues, Ungewohntes und Fremdes. Der Mensch mit dem Anfänger-Geist kann mehr lernen als der Experte und Alles-Wisser. Manche Eltern halten es kaum aus, dass ihre 20-jährigen Kinder nicht wissen, was sie studieren und arbeiten wollen. Vielleicht sollten sie sich lieber über ihre Kinder freuen und ihre eigene Haltung überprüfen.
3. Den Mut haben, innere Bilder, Träume und Visionen zuzulassen und ihnen zu gehorchen.
4. Sinn entwickeln für die Schönheit und Zweckfreiheit des Lebens, Raum und Zeit lassen für das Spiel und grosszügig sein im Umgang mit Zeit und Menschen.
5. Das Bewusstsein fördern, dass alles Leben miteinander verbunden und dass der Mensch und seine ökologischen Lebensgrundlagen in einer ständigen Wechselwirkung stehen. Aus dieser Erfahrung heraus entsteht wahres Mitgefühl. Die Analogie der Mechanismen auf der persönlichen, institutionellen und globalen Ebene immer wieder neu erkennen und entsprechende Problemlösungen aus den je anderen Ebenen ableiten.
6. Mit den Widersprüchen des Lebens konstruktiv umgehen. Die Ideale nicht aus dem Herzen verlieren und gleichzeitig den Ist-Zustand annehmen. Die engagierte Gelassenheit ist die Kunst, sich ganz betreffen zu lassen von fremder Not und Nähe einzugehen und sich gleichzeitig auch zu schützen und abzugrenzen. Die gesunde Distanz zu mir selbst und zur Welt zeigt sich konkret auch an meiner Fähigkeit, über mich selbst zu lachen.
7. Die eigene Kraft spüren, auch wenn ich keine soziale Macht ausübe und Gefahr laufe, mich ohnmächtig zu fühlen. Seinsmacht ist unabhängig von institutioneller Autorität und besteht darin, dass ich Zugang zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen habe und genau weiss, was ich will. Glück und Lebensfreude sind ebenfalls weitgehend unabhängig von äusseren Umständen.
8. Entschiedenenes Leben bezieht sich auch auf die richtige Nähe und Distanz zu meinen Nächsten. Regelmässige Klärungen von Beziehungen und das bewusste Ansprechen und konstruktive Austragen von Spannungen und Konflikten ist der konkrete Ausdruck.
9. Vernetzung mit anderen. Netzwerke statt hierarchische Systeme bilden. Menschen und Gruppen integrieren statt Identität durch Abgrenzung erzeugen.
10. Einen ruhenden Pol finden im eigenen Zentrum. Entschiedenenes Leben verlangt eine lebendige Innerlichkeit. Es ist zweitrangig, ob ich mein Zentrum, die innere Quelle entdecke, wenn ich meditiere oder im Wald spaziere, wenn ich döse oder Sport treibe, wenn ich bete oder Tagebuch schreibe. Für ein entschiedenes und ganzheitliches Leben ist es wichtig, dass wir in einer täglichen Übung - auch wenn sie noch so bescheiden und einfach ist - eine Leichtigkeit entwickeln, damit wir sie nicht in der ersten Krise oder Phase von Unlust gleich wieder über Bord werfen. Neben einer guten Zeitplanung hilft mir zum Schaffen der inneren Ruhe oftmals die einfache Übung des Atmens - gerade mitten im Stress. Oft atme ich zwei bis drei Mal bewusst und ruhig ein und aus, ehe ich vom klingelnden Telefon den Hörer abnehme. Vor allem wenn ich unter Druck bin, empfinde ich Anrufe als brutalen Eingriff in die Zeitplanung. Ich brauche dann diese kurze Übung, um ruhig und offen zu sein für die Person und ihr Anliegen am anderen Ende der Leitung.

zitiert aus dem Buch "Am liebsten Beides" von Lukas Niederberger