



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“. Diese Aussage von Friedrich Nietzsche hat mich nachdenklich gemacht.

Das Leben fordert uns jeden Tag heraus. Neben den zahlreichen guten oder akzeptablen Tagen und den glücklichen Momenten gibt es viele dunkle Stunden. Das gehört zum Leben dazu. Wer sich ständig auf der „Sonnenseite“ bewegen will, stumpft vermutlich recht schnell ab. Und wer laufend nur das Schlechte sieht oder sich in einer Art „Hamsterrad“ befindet, beschränkt sein Leben ebenso. Im Prinzip geht es wie bei allen Dingen um das richtige Maß, um eine Balance, um einen Ausgleich. Ich als Mensch brauche Anker- und Orientierungspunkte im Alltag, die Sinn stiften.

Was ist also gut für mich?

Was gibt meinem Leben einen Sinn?

Welche Gründe lassen mich „Ja“ zu meinem Leben sagen?

Wie kann ich lernen, „Ja“ zu mir zu sagen?

Wie kann ich „Ja“ zu dem sagen, was gerade ist?

Diese Fragen bewegen uns Menschen immer wieder. Und auch wenn uns die Antworten oft schwer fallen: Es lohnt sich, diese Fragen zu stellen und ihnen innerlich nachzuspüren. Das ist sinnvoll.

Vielleicht kennen Sie den volkskundlichen Ausspruch „wer weiß, wozu es gut ist/war“? Sicher erkenne oder finde ich nicht in allem einen Sinn für mich oder zumindest nicht sofort. Und: Muss ich das überhaupt? Braucht tatsächlich alles seinen Sinn?

- Oder genügt es, den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen und erfahrbar zu machen - was meist schon eine Herausforderung für sich ist?

Das Wissen um den Sinn meines Lebens ist eine enorme Kraftquelle, ein unglaublicher Energiespender, ein fantastischer Mutmacher und ein Überlebenselixier für schwere Zeiten, die unweigerlich auch zur Lebensgeschichte gehören.

Was macht also Sinn für Sie?

- Machen zwischenmenschliche Kontakte Sinn?
- Liegt Sinn darin, wenn Sie ein Können und/oder Wissen nutzen, um Ihren Mitmenschen bzw. der Gesellschaft Gutes zu tun?
- Ist es sinnvoll, sich mit sich selber zu beschäftigen?
- Hilft es Ihnen, einen Sinn zu erkennen in dem, was geschieht?

Ich habe für mich gemerkt: Sinn liegt oft im alltäglichsten und selbstverständlichsten der Welt, auch wenn ich nicht alles verstehe. Manchmal wirken andere Sichtweisen wahre „Wunder“.

- Daher glaube ich, dass ich von ganz viel Sinn umgeben bin. Und wenn ich mich dafür öffne, dann kann ich jede Menge staunend wahrnehmen und viel Neues entdecken.

Also: Wie viel Sinn umgibt Sie?

Was passiert, wenn Sie neben Ihren Augen und Ohren, Ihrem Mund und Gespür, sowie Ihrer Nase auch Ihr Herz dafür öffnen?



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Macht der zunächst lästige Regentag dann vielleicht doch Sinn, weil Sie merken, dass es „Leben“ regnet?

Ist es dann vielleicht sinnvoll gewesen, dass ein Angebot ausverkauft war und Sie andernorts etwas viel Schöneres für sich entdecken konnten?

Kann es dann Sinn machen, nur einmal in der Woche Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Fütterung zu essen und so für Tier- und Klimaschutz Verantwortung zu übernehmen?

Also: Was macht für Sie Sinn und weshalb?

Stellen Sie sich immer wieder solche Fragen und bleiben Sie offen und neugierig für überraschende, vielleicht zunächst wenig „schmackhafte“ Antworten und Ideen, die Sie wiederum hinterfragen können. Das kann Sie weiter bringen und merken lassen, was das Leben zu leben bedeutet. Dazu bedarf es allerdings Vertrauensräume, denn ohne Vertrauen kann keiner leben. Kann ich vertrauen, bin ich frei, um Neues zu probieren.

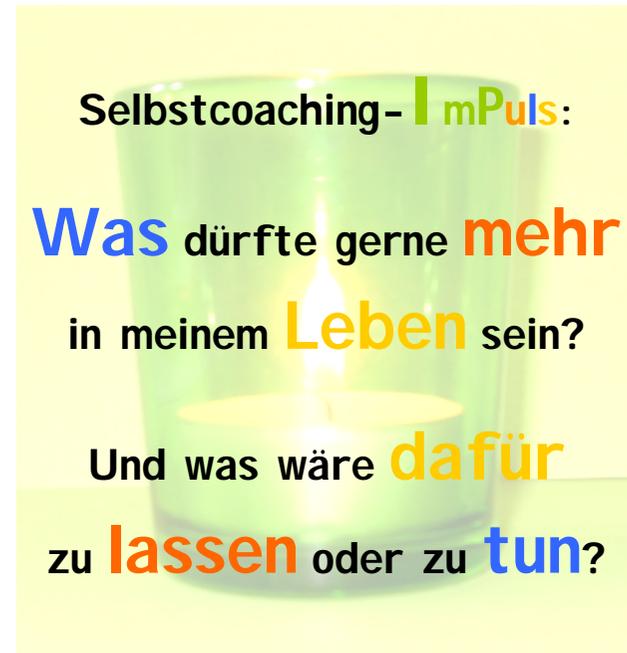
Und vielleicht erträgt man dann - wie Nietzsche meint - mit dem Wissen um ein Warum tatsächlich leichter den Zustand, wie es ist.

Sorgen Sie gut für sich und seien Sie gut zu sich!

Herzliche Grüße und viel Sinn beim Fragen und Antworten



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Dem Wohltuenden im Leben mehr Raum zu geben und dieses zu fördern ist unter anderem eine wichtige Kraftquelle. Diese wird aber häufig nur dann wahrgenommen, wenn sich der Blick auf das richtet, was gut und bereichernd im eigenen Leben ist.

Richtet sich der Fokus immer wieder auf das Positive, dann fällt es meist auch leichter, das, was gut ist und gut tut positiv zu verstärken. Interessant dabei ist, dass wir oft mehr lassen als tun müssen, um das aktiv Umzusetzen.

Probieren Sie es aus!