

SINNVOLL LEBEN

oder auch: Das wirkliche Leben beginnt jenseits der Verzweiflung (Buber).

© K. J. Becker, Seefeld,
www.klausjuergenbecker.de

inspiriert durch Schriften von Viktor Frankl
und Alfred Längle (Logotherapie)

SCHICKSAL – Shit Happens

- Das Schicksal schlägt einem manchmal die Tür zu aber lässt das Fenster offen.
- Frieden entsteht in dem Verzicht auf die narzisstische Überhöhung, über das Schicksal verfügen zu können.
- Wichtig ist nicht, was heraus gekommen ist, sondern dass ich in jedem Augenblick mein Bestes gebe!

© K. J. Becker, Seefeld

DIE ERFOLGS-NEUROSE UNSERER ZEIT

- Der Wahn, etwas hat nur einen Wert, wenn es zu Heilung/ Erfolg führt, alles andere ist eine Fehlinvestition.
- Der Erfolgs-Neurotische konzentriert sich auf seinen Erfolgswunsch und verliert seine Werte aus den Augen.
- Der Versuch Erfolg zu erzwingen führt zu Leere, innerer Verkrampfung, Verunsicherung, Fremdbestimmung und seelischen Blockaden, Ersatzbefriedigung, Sucht.
- Selbst-Begegnung führt aus der Erfolgsneurose heraus.
- Sinnvoll leben: Ich habe mich auf wertvolles ausgerichtet! Bemühen bleibt gehaltvoll, auch wenn das Ziel nicht erreicht wurde oder etwas schief ging. (Sophie Scholl)

© K. J. Becker, Seefeld

DER SINN DES „SCHEITERNS“

Das Scheitern ist die Chance die eigenen Werte zu überprüfen und dadurch zu wachsen.
Kann ich hinter meinem Scheitern einen Wert sehen, auf den ich mich einließ, nimmt dies dem Scheitern das Bittere (De-Reflexion).
Reflexion weg vom Erfolg und hin auf die Aufgaben, Werte, Schönheiten knüpfen.
De-Reflexion lenkt die Aufmerksamkeit auf das, was beeinflussbar ist, auf den Grund des Handelns, das Wertvolle.
Erfolge: Ich finde Sinn und Frieden in mir selbst!
Ein Guter der packt's, um einen Schlechten ist's nicht schade.

Der Mensch blickt in der Zeit zurück – und sieht:
Sein Unglück war sein Glück! (Eugen Roth)

© K. J. Becker, Seefeld

SINN FINDEN

Sinn kann nicht ausgedacht werden, er muss aus der Realität herausgelesen werden.

Sinn findest du, wenn du dich fragst: Geht mich das an?
Alles, was dich berührt hat mit deinem Leben bereits zu tun.

Es ist dich bereits angegangen.

Für den Sinn zählt das sich Einlassen um seines Wertes willen, nicht um des eigenen Erfolgs willen.

Das bringt eine heilsame Gelassenheit mit sich.

Sinnorientiertes Leben führt zu keinem funktionalen, sondern zu einem begegnenden Lebensstil.

Sinn ist auf Erfüllung ausgerichtet, nicht auf Zielerreichung.

Sinnvolles Leben bedeutet Einsatz (für einen Wert), nicht das Erfolg-Haben müssen.

In die Antwort hinein leben!

© K. J. Becker, Seefeld

ERFÜLLUNG

Jugend, Schönheit und Erfolg sind von äußeren Faktoren abhängig und deshalb nicht immer zuverlässig.

Erfolg fragt: War ich gut? Erfüllung fragt: Für was bin ich gut? Auch wenn ich nicht mehr „gut“ bin, kann ich noch für etwas gut sein.

Erfüllung und Scheitern im Leben ist an Sinn und Werte gekoppelt.

Erfülltes Leben führt zu keinem funktionalen, sondern zu einem begegnenden Lebensstil.

Erfüllung ist auf Werte ausgerichtet, nicht auf Zielerreichung.

Erfüllung entsteht aus meiner Beziehung für den Wert, der mir wichtig ist.

Erfolg ist das Nebenprodukt, Erfüllung das Hauptprodukt.

Jeder hat andere Werte (s. Mission Possible) und bewertet daher Erfüllung anders.

© K. J. Becker, Seefeld

WERT-VOLLES LEBEN

- Ein wertvolles Leben bedeutet nicht, möglichst viele Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.
- Es sind auch nicht die erfüllten Erwartungen oder von außen vorgegebene Werte, die das Leben sinnvoll machen.
- Die wesentliche Voraussetzung für ein wertvolles Leben kommt von innen: Sie liegt in der inneren Haltung zum Leben.
- Das lässt uns oft ganz andere Werte ansichtig werden, als Außenstehende meinen und uns nahelegen.

© K. J. Becker, Seefeld

ENTSCHEIDEN

Menschsein heißt gefragt sein. Wertvoll leben ist Antwort geben.

Die einzige Voraussetzung für das Finden von Sinn ist die Fähigkeit, (stimmige) Entscheidungen treffen zu können.

Jede Lebenssituation hält Sinnangebote bereit.

Die bestmögliche Entscheidung schließt immer einen Sinn mit ein.

ICH MUSS → ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR...

© K. J. Becker, Seefeld

FREIHEIT

- Wenn es egal ist, wozu ich mich entscheide, lebe ich nicht in Freiheit, sondern in Willkür.
- Beim freien Willen – bei jedem Wählen – geht es immer um Werte.
- Der Sinn der Freiheit ist die Verantwortung!!!
- Verantwortung heißt sich festlegen –die Freiheit also sinnvoll einsetzen.

© K. J. Becker, Seefeld

VERANTWORTUNG (I)

Verantwortung hat nichts mit Druck oder Vorschriften zu tun.
Verantwortung steht in Resonanz mit den Werten.
Verantwortung wird gescheut, wenn sie als Pflicht, als Gedrängt werden wahrgenommen wird.
Verantwortung ist etwas, zu dem ich mich hingezogen fühle.
Deshalb kann ich mich ihr auch nicht entziehen.

© K. J. Becker, Seefeld

10

VERANTWORTUNG (II)

Verantwortlich sein heißt, sich widmen, freiwilliges sich binden, engagieren für seine Werte.
Verantwortlich ist der Mensch für einen sinnvollen Einsatz seiner Freiheit, für seine Werte, für seine Beziehungen.
Vor wem bin ich verantwortlich, wer ist die Instanz? – Meine (höchsten) Werte und das, womit ich in Beziehung stehe, mein inneres Gewissen, meine wahrhaftigste Stimmigkeit.
Leben ohne Verantwortung ist zwar erlebtes, aber unGEliebtes Leben.

© K. J. Becker, Seefeld

11

CHEKLISTE FÜR MEINE VERANTWORTUNG

1. Ist sie mit der eigenen Freiheit verbunden?
2. Bin ich dem Ausmaß der Anforderung gewachsen?
3. Fällt sie in meinen Zuständigkeitsbereich?

© K. J. Becker, Seefeld

12

DER SINN DER STERBLICHKEIT

Die Frage, was das Leben sinnvoll macht, lässt sich nicht ohne Berücksichtigung unserer Sterblichkeit beantworten.
Nur wer das Leben lassen kann, kann sich auf das Leben einlassen.
Es ist nicht wichtig, was man mit ins Grab nimmt, es ist wichtig, was man zurück lässt (Frankl).

© K. J. Becker, Seefeld

13

TAGESRÜCKSCHAU - LEBENSRÜCKSCHAU

- Habe ich heute Freude, Zuneigung, Hinwendung, Liebe erfahren und geben können?
- Habe ich heute an einer Aufgabe freudvoll und mit Hingabe gearbeitet?
- Habe ich mich heute für etwas eingesetzt, das mir am Herzen liegt?
- Welche Gelegenheiten habe ich heute genutzt, welche verstreichen lassen?
- Radikale Vergebung und Selbstvergebung!
- Wofür kann ich dankbar sein (Dankes-ATA)?

© K. J. Becker, Seefeld

14

DER SINN DES LEBENS

- In jeder Lebenssituation geht es einzig und alleine darum, **WER DU BIST!!!**
- Sinn ergibt sich, wenn ich meinen Werten treu bleibe und immer wieder JA zum Leben sage.
- **JEDES** Leben ist **SINN-** und **WERTVOLL!**
- In Gebet, Meditation, Selbst-Besinnung und Selbst-Annahme, Hingabe an das, was größer ist als unser Ich finden wir den Sinn unseres Lebens.
- Meditation auf unseren höchsten Wert bzw. die von uns gewählte Form der Einen Kraft.

© K. J. Becker, Seefeld

15

Die drei Lichter der kleinen Veronika

*Wer mit den Augen der Andacht geschaut,
wie die Seele der Erde Kristalle gebaut,
Wer die Flamme im keimenden Kern gesehen, im
Leben den Tod, Geburt im Vergehn -
Wer in Menschen und Tieren den Bruder fand und
im Bruder den Bruder und Gott erkennt,
der feiert am Tisch des heiligen Gral
mit dem Heiland der Liebe das Abendmahl.
Er sucht und findet, wie Gott es verheiß,
den Weg ins verlorene Paradies.
(Manfred Kyber)*

© K. J. Becker, Seefeld

16