

Was ist ein „Gutes Leben“?

Und wie führe ich das?

Das End-(I)-Ich

als Meta-Programm

NLP-Master-Arbeit

Ingola Stövesand

42781 Haan

Oktober 2018



Welches Leben möchte ich führen?

War es das jetzt schon? War das mein Leben? Soll das wirklich alles gewesen sein? Da muss doch noch was kommen oder etwa nicht? – Irgendwann stellen sich jedem genau diese Fragen. Mit ihnen kommen ganz viele „Un-s“ zum Ausdruck: Unsicherheit, Unruhe, Unzufriedenheit, Ungewissheit, Unorientiertheit. Doch dieses Irgendwann ist vielfach sehr spät im Leben, zu spät, um noch Grundlegendes zu ändern, zu klären oder umzusetzen. Groll, Reue, Verzweiflung, Bitterkeit, Angst vor dem endgültigen Ende, dem Aus und Vorbei sind vielfach die Folge. So viele ungenutzte Gelegenheiten, so viele verpasste Chancen, so viel, so wenig, so ...
















Zudem berichten Sterbehelfer, wie schwer das Ende eines Menschen sein kann, wenn Menschen nicht loslassen können, festhalten wollen, was längst nicht mehr haltbar ist. Wie schwer das Sterben werden kann, wenn die Seele das körperliche Ende nicht akzeptieren kann.* Was für eine furchtbare Vorstellung.

Wir können unser tatsächliches Ende sicherlich nur sehr bedingt beeinflussen. Doch den Weg bis zum Ende, unser Leben, das können wir aktiv gestalten. So leisten ausgewogene Ernährung und viel Bewegung einen Beitrag zur langfristigen körperlichen Gesundheit. Und unser Inneres? Sind beeindruckende Lebensläufe und strahlende Bilder in den sozialen Medien Ausdruck für ein gelungenes, ein gelebtes Leben? Woran sollen wir uns bei all den vielen Möglichkeiten um uns herum orientieren? Welches Leben soll ich führen? Was ist für *mich* wichtig? Was ist ein *gutes* Leben? Was ein *mein* gutes Leben? Und wie kriege ich das hin?

So z.B. bei Bronnie Ware (2015): 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Was ist (m)ein gutes Leben?

Meine ganz individuelle Antwort:

- Mein Zuhause, wo ich Ich sein kann 
- Meine Familie: Mein Mann, meine Töchter 
- Liebe und Kümern in so vielen verschiedenen Formen 
- Meine Talente und Begabungen einsetzen, um Energie fließen zu lassen 
- Die großen Sternstunden und die kleinen Perlen des Glücks, die ich bewusst erlebt habe 
- SELBSTGEMÄCHTES 
- *Mein Glaube an das große Ganze zu dem wir alle beitragen können* 
- Mein Glaube an Magie und das Glück in den kleinen Dingen und Momenten 
- Menschen, die zufällig in mein Leben treten, mit voller Absicht bleiben und die mein Inneres zum Leuchten bringen 
- Sinn, denn hieraus entsteht für mich Glück und Resilienz 
- Gepäck, das ich zum passenden Zeitpunkt packen und stehen lassen kann, um unbeschwerter weitergehen zu können 
- Die Risiken, die das Leben mit sich bringt, akzeptieren zu können und mit den großen und kleinen Katastrophen des Lebens umgehen zu können 
- Bücher, Filme, Geschichten in jeder Form 
- Spuren hinterlassen, die ich mich und andere mit Freude erfüllt 
- Reisen, um andere Menschen und ihre Umgebungen und Sichtweisen kennenzulernen 
- ...

Wo soll's denn bitte langgehen?

Wir alle führen unser Leben, gehen unseren Weg, auf ähnliche oder sehr unterschiedliche Weise, aber wir alle gehen in dieselbe Richtung, haben dasselbe Ziel. Dort erfahren wir unsere **eigene Endlichkeit**, unser Ich am Ende unseres Weges. Und je weiter wir gehen, desto bedrohlicher und angsteinflößender wirkt dieses Ende auf uns.

Denn es gibt so viele Wege, so viele Möglichkeiten, so viele Abzweigungen und jede Entscheidung für den einen Weg bedeutet zumeist auch eine Entscheidung gegen andere Wege. Wie sollen wir bitte wissen, welcher Weg für uns der Beste ist? Was für uns das Richtige ist? **Woran können, sollen wir uns orientieren?** Das Angebot ist so unermesslich groß: Religion, Ausbildungen, Berufswege, unterschiedliche Formen des Zusammenlebens, des Liebens, der Ernährung, so viele Optionen, so viele Entscheidungen. So viele mögliche Irrwege, so viele Zweifel und Ängste. Von wegen intuitiv. Wo bitteschön ist das Handbuch für unser eigenes Leben? Wo unser Navigationssystem mit „Bitte hier abbiegen“ oder „Bitte umdrehen“?

Doch genau das ist das Punkt: „Es gibt keine Blaupause, die für jedes Leben tauglich ist. Jedes menschliche Leben ist die Quelle und der Maßstab seines Wertes.“* Wir kommen also kaum drum herum: Wir brauchen einen individuellen Kompass, einen Fixstern um unseren eigenen Weg zu finden. Na, toll.

Und wo bekommen wir den jetzt her?: Indem wir das Ende ins Jetzt holen.

* Salcher (2010): S. 185

Grundlegende Annahmen

Für ein gutes Leben braucht es grundlegende Überzeugungen und diese sind immer sehr individuell. Hier ist ein Auszug meiner persönlichen Grundfeste.



So wie wir sind, sind wir gemeint. In all unseren Farben.

BE MORE
BE LESS
BE THEM

Seid nett zueinander.
Es ist genug für alle da.

FRIENDS
ARE
CHOSEN
FAMILY

Do more
of what
makes you
HAPPY

Wer anderen nicht verzeihen kann,
wird auch sich selbst nie vergeben.

...



Gegner im Alltag

Jeden Tag begegnen sie uns in unterschiedlichsten Formen und Intensitäten: Unsere Gegner im Alltag. Sie führen uns in den Konjunktiv, das Gestern und das Morgen. Und verhindern unser Jetzt und Hier. Unser Sein. Und damit ein bewusst gelebtes Leben.



Unachtsamkeit

Fehlende Prioritäten

Medien

Zeitverschwendung

Konsum

Sprachlosigkeit

...

Könnte – hätte – sollte –
müsste

Lieblosigkeit

Unvermögen

Ziel-Losigkeit

Wenn ... dann ...

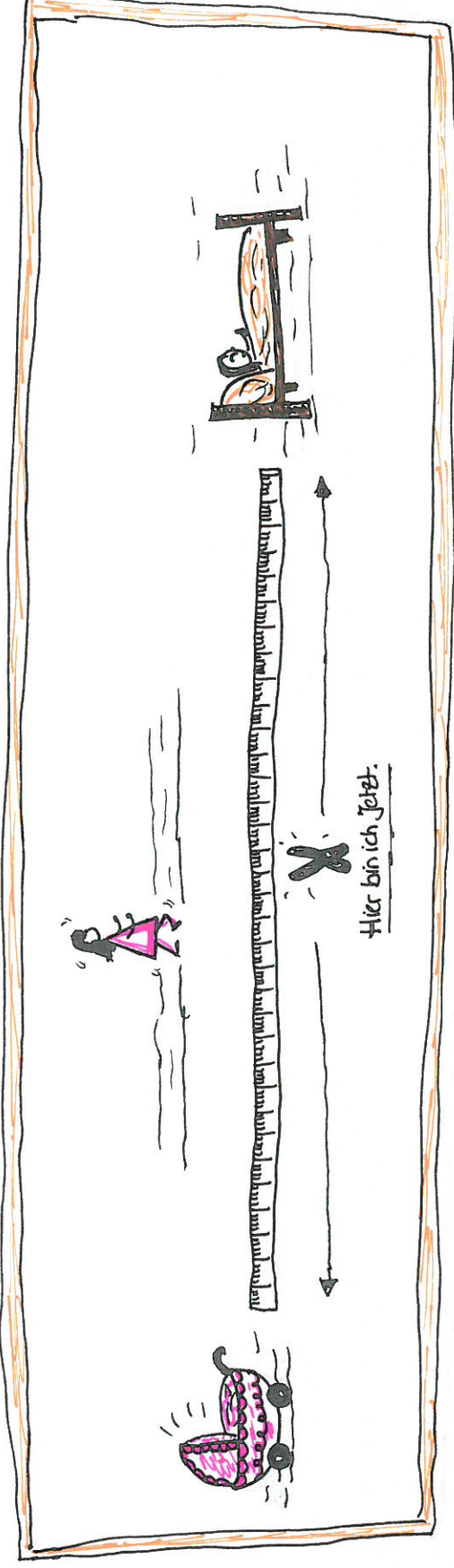
Mutlosigkeit

Unser kostbarster Besitz: Zeit

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.“ hat George Eliot einmal gesagt. Und natürlich wollen wir alle Originale und keine Kopien sein. Und die Bedingungen hierfür waren – zumindest in unserem Land – nie besser.

Also, gehen wir es an:



Die voraussichtliche Dauer unserer Reise steht fest und kann einfach visualisiert werden: Ein Maßband repräsentiert die statistische Dauer unseres Lebens: 78 Jahre = cm für Männer, 83 Jahre = cm für Frauen. Diese Zeit steht uns in etwa zur Verfügung. Bestimmen wir nun unseren aktuellen Standort (= Alter in cm), denn wir haben ja schon einiges an Wegstrecke hinter uns gelassen.



Unser kostbarster Besitz: Zeit



An diesem Standort (z.B. 47 Jahre = 47 cm) schneiden wir das Maßband durch. Und halten damit zwei Teile unseres Lebens in den Händen:

1. Unsere **Vergangenheit**, die zu uns gehört und die wir nicht mehr ändern können. Wir können nur lernen, dem Erlebten eine andere Bedeutung für uns zu geben. Hierfür bietet NLP einen großen Methodenkoffer an. 
2. Unsere **Zukunft**, also den Teil unseres Weges, den wir aktiv selbst bestimmen und gestalten können. 

2. Gedrucktend ?
2. Beirichtigend ?

Für diesen zweiten Teil brauchen wir eine **Navigationshilfe**, die uns aktiv dabei unterstützt, ein gutes Leben führen zu können, unser ganz eigenes Leben zu unserem Original zu machen, unsere Talente und Begabungen leben zu können bis alles zum Guten verbraucht ist. Eine Hilfe gegen die Widrigkeiten und Widersacher, die es uns in unserem Alltag manchmal so schwer machen, unser Ziel vor Augen zu halten.



Diese Navigationshilfe, dieser Fixstern ist schon längst in uns angelegt, wir müssen sie nur bewusst machen, um sie aktiv einsetzen und nutzen zu können.

Das Ich am Ende: Das End(I)ich



Wir versetzen uns in den State „Mein Ich am Ende seines Weges – mein End(I)ich“:

Wir schließen die Augen und stellen uns vor: Es ist da, unser Ende. Wir sitzen oder liegen, wir stellen uns den Ort vor, wie er aussieht, wie er riecht, die Geräusche dort. Vielleicht sind andere um uns herum oder auch nicht. Es spielt keine Rolle. Denn wir sind vollkommen in uns uns, bei uns. Wir sind erfüllt von einer großen Gewissheit. Der Gewissheit, dass es das jetzt gewesen ist: Unser Leben. Wir sind am Ende angelangt.

Und da ist noch etwas in uns, etwas das uns mit viel Wärme ausfüllt: Das ist ein großes Vertrauen, Dankbarkeit und fast schon Freude, dass wir dieses Leben so leben konnten, so leben durften. Dass wir das Beste daraus gemacht haben. Dass wir ein wunderbares Komplettpaket bekommen haben und alles ausgepackt haben, die schönen genauso wie die schrecklichen Dinge und mit allem umgehen konnten. Sie alle zusammen machen uns aus. Die guten und die schlechten Erfahrungen, die guten und die ungunen Taten. Wir haben es geschafft und es ist gut geworden. Richtig gut.

Und da kommen sie schon, kommen sanft heran und umarmen uns: All unsere Erinnerungen, die vielen besonderen Momente, die wir funkelnde Sterne in uns gesammelt haben, die Tränen die wir geweint und die uns tiefer haben fühlen lassen, die Liebe, die wir empfangen haben und geben konnten. Die Menschen, die uns begleitet und unser Innerstes berührt haben. Die Dinge, die Tätigkeiten, in denen wir aufgehen konnten und in denen so viel Energie entstanden ist. Energie, die uns immer wieder mit etwas Größerem verbunden hat.

Diese Verbindung fühlen wir nun wieder. Und wir wissen, dass wir nun ganz in ihr aufgehen werden. Was für ein wunderbares Gefühl! Umarmt von der Wärme und Fürsorglichkeit all unserer Erinnerungen lassen wir alles los. Wir lassen los und sind frei.

Das Ich am Ende: Das End(I)Ich

Wenn wir die Augen wieder öffnen und langsam wieder ins Jetzt zurückfinden, haben wir in der Regel eine Ahnung davon, wie kraftvoll die Auseinandersetzung mit unserem *Memento mori*, unserem letzten Moment als Fixstern für unser Leben sein kann; wenn die Angst vor dem Ende weicht, die Erkenntnis die Tür aufmacht und die Bestimmtheit schließlich ihren Platz einnimmt:



Wie will ich gehen?

Welche Erinnerungen sollen mich am Schluss umfassen?


Welche Spuren möchte ich hinterlassen?

Was ist wichtig für mich und was nicht?

Und was will ich nicht haben und nicht sein?



Dieses Bild für sich selbst zu entwickeln, um es mit genauen Inhalten zu füllen – dies ist der erste und wichtigste Schritt. Dies ist das **End(I)Ich**.

Dieses ausgefüllte Bild dann als **Fixpunkt**, als Anker im alltäglichen Leben zu integrieren, um immer wieder an unser Zielbild erinnert zu werden - dies ist der zweite Schritt. -  Das **End(I)Ich** kann dabei durchaus Änderungen erfahren, denn unsere Wege sind und bleiben nur bedingt plan- und vorhersehbar. Und Ziele können sich mit der Zeit ändern.

Der Fixstern hat also keine fixe Form, aber eine fixe Funktion: Das **End(I)Ich** ist übergeordneter Filter oder Meta-Programm für unser tägliches Handeln, um uns auf unseren Wegen zu halten.

Ein gutes Leben ist bewusstes Auswählen

„Und der Tod kam unerwartet zu dem Menschen.

Und der Mensch fragte: „Ist es wirklich schon so weit?“

Ja, es ist so weit“, antwortete der Tod.

„War das alles?“ fragte der Mensch.

„Ja, das war alles, was Du daraus gemacht hast.““*

Manchmal muss man der Angst ins Gesicht schauen, um sie fassbar zu machen. Manchmal muss da hin gehen, wo es weh tut. Um dann vielleicht überrascht festzustellen, dass das Unfassbare irgendwie doch fassbar ist.

Und: Dass Schmerz und Angst Kräfte sind, die wir umlenken können oder mit denen wir zumindest gut wenn nicht sogar besser, intensiver leben können. Wenn wir unser Ende ins Jetzt holen, unser End(I)Ich als Fixstern nutzen, dann stellen wir uns dem Unausweichlichen und machen es zu unserer ganz eigenen Kraft- und Antriebsquelle.

Bewusstes Leben heißt Auswählen, die uns gegebene Zeit als Geschenk zu begreifen, das es auszupacken gilt. Wir übernehmen Verantwortung für unser Leben und können unserem Umfeld und all seinen Einflüssen gut gerüstet begegnen. Und haben beste Chance das zu führen, was wir wollen: Ein gutes Leben. Ein gelebtes Leben. Unser Leben.



Literaturverzeichnis:

- Bronnie Ware (2015): 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. München. Bronnie Ware wird zur Sterbebegleiterin und hat hierdurch viele Erkenntnisse für das Leben gewinnen können. Was ist wirklich wichtig? Worauf kommt es im Leben an? Ihre Erzählungen stellen Werte, Mut und die eigenen Wünsche in den Mittelpunkt.
- Bronnie Ware (2016): Leben ohne Reue. 52 Impulse, die uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist. München.
- Christiane zu Salm (2013): Dieser Mensch war ich: Nachrufe auf das eigene Leben. München. Christiane zu Salm ist ehemalige Medien-Geschäftsführerin und ehrenamtliche Sterbebegleiterin. Sie hat ihre Sterbenden nach ihrem Leben gefragt und kleine Bilanzen verfasst, die zeigen, wie einfach und unspektakulär das Leben vielfach ist.
- Iris Radisch (2016): Die letzten Dinge. Lebensendgespräche. Berlin. Eine ZEIT-Redakteurin hat Schriftsteller und Philosophen im hohen Alter nach ihrer eigenen Lebensbilanz befragt. Bei mehreren Personen war es das letzte Interview. Sehr persönlich, sehr offen, sehr individuell.
- Sandra Martz (2010): If I had my life to live over I would pick more daisies. New York. Frauen unterschiedlicher Generationen beschreiben ihre Lebenserfahrungen in unterschiedlicher Form. Die Möglichkeiten, die sie gehabt haben oder gehabt hätten.
- Michael de Ridder (2010): Wie wollen wir sterben? Ein ärztliches Plädoyer für eine neue Sterbekultur in Zeiten der Hochleistungsmedizin. Stuttgart. Ein Mediziner, der das Sterben als ganzheitlichen und nicht nur medizinischen Abschiedsprozess sieht.

Literaturverzeichnis:

- Ulrike Scheuermann (2011): Wenn morgen mein letzter Tag wär. So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt. München. Ein Schritt-für-Schritt-Programm, um die Vogelperspektive für das eigene Leben herauszuarbeiten.
- Andreas Salcher (2010): Meine letzte Stunde. Ein Tag hat viele Leben. München. Plädoyer für die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und der Sterbestunde.
- <https://durchschnittliche.de/alter-mittelwerte/6-durchschnittliches-lebensalter>