

# Der Nachruf



Diese Visualisierungsübung ist eine sehr effiziente Möglichkeit, deine fundamentalen Werte herauszufinden. Dabei geht es darum, dass du für dich selbst den Nachruf deines Lebens schreibst. Diese Übung mag vielen etwas morbide erscheinen, doch der Tod ist ein sehr guter Ratgeber für unser Leben. Der amerikanische Schriftsteller Carlos Castaneda war der Meinung, dass der Tod auf unserer linken Schulter sitzt und für unsere Lebensführung als hervorragender Ratgeber dient. Immer dann, wenn du gerade wieder einer Aufgabe oder einem Job nachgehst, der dir wenig Freude bereitet, kannst du dich selbst befragen: Würde ich heute hier sitzen, wenn ich nächste Woche sterben würde? Wenn du diese Frage mit Nein beantwortest, dann ist es an der Zeit, etwas zu ändern. Ich sitze momentan an diesem Buch und kann die Frage mit Ja beantworten. Ich würde wahrscheinlich noch etwas schneller in die Tasten hauen, damit ich das Buch noch fertigbekomme. Doch dies war nicht immer so. Nur zu oft habe ich einfach nur Jobs gemacht, ohne meiner Berufung zu folgen.

Der Tod macht unser Leben kostbar. Die Begrenztheit unseres Lebens lässt uns darüber nachdenken, worin der Sinn überhaupt bestehen soll. Er motiviert uns, etwas aus unserem Leben zu machen. Etwas Sinnvolles. Worin dieses Sinnvolle auch immer liegen mag. Wie langweilig wäre das ewige Leben? Keine Begrenzung, die uns klarmacht, dass Zeit und unser Leben kostbar sind. Kennst du das Buch von Bronnie Ware „Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“? Sie berichtet darin über ihre Erfahrungen als Palliativpflegerin – für Todkranke, für Sterbende, für die, die ihren Tod kommen sehen, und die, die nichts davon wissen wollen. Und was glaubst du, was bereut der Mensch am meisten, wenn er auf sein Leben zurückblickt?

Die meisten Menschen bereuen am meisten, nicht ihr eigenes Leben geführt zu haben, sie wünschten den Mut gehabt zu haben, ihr eigenes Leben zu leben. Das eigene Leben lässt sich aber nur führen, wenn man seinem eigenen Ich folgt. Ein Ich, das genügend Selbstvertrauen hat, um diesen Weg zu beschreiten. Genau dafür braucht es die Werte und die folgende Übung soll diese herbeiführen. Wenn du diese Übung wirklich konzentriert durchführst, kann es sein, dass große Traurigkeit in dir hochkommt. Dass Emotionen frei werden, die du in diesem Moment gar nicht spüren willst. Doch unterdrücke die Gefühle nicht, denn gestaltetes Leid kann auch zu tiefer Sinnerfahrung führen. Bleib dran, es wird sich für dich lohnen. Nun kommen wir zur Übung:

Schreibe deinen eigenen Nachruf – schreibe dein eigenes Testament:

- Mache eine Gedankenreise in die Zukunft. Was möchtest du hinterlassen? Welche Worte möchtest du einem geliebten Menschen hinterlassen?
- Wenn du auf dein Leben zurückblickst, worauf möchtest du stolz sein? Etwas, das schon passiert ist oder das bis zum Sterben noch Realität werden soll?

Folgende Fragen können dich dabei unterstützen:

- Welche Eigenschaften sind mir so wichtig, dass sie in einer Grabrede oder einem Nachruf genannt werden sollen?
- Was möchte ich für ein Vater, Ehemann, Freund oder Sohn sein?
- Mit welchen drei Werten möchte ich meinen Freunden in Erinnerung bleiben?
- Mit welchen Geschichten sollen mich die anderen in Erinnerung behalten?
- Was möchte ich getan haben, das den Menschen um mich herum geholfen hat?
-

Wenn du diese Übung ernsthaft durchführst, hast du sehr wahrscheinlich Zugang zu deinen fundamentalen Werten und Wünschen gefunden, was ein mächtiges und bewegendes Erlebnis sein kann.



Egal welche Übung du machst – du kannst auch alle machen –, sie alle haben dasselbe Ziel. Sie sollen dich deiner Wertbestimmung näherbringen. Wichtig dabei ist, dass du dir genügend Zeit dafür nimmst. Schlaf einmal darüber, nimm dir einen ganzen Vormittag oder noch besser gleich ein paar Tage dafür Zeit. Diese Übung ist wichtig, denn wenn du deine Werte hast, dann hast du deine Richtschnur des Lebens. Diese Richtschnur zeigt dir, ob du auf dem richtigen Weg bist. Wenn du dich verändern möchtest, wird dir diese Schnur Orientierung liefern und in ein gelassenes, zufriedenes und glückliches Leben führen.

### **Meine Werte, eine Idee eines gelungenen Lebens**

Wenn du deine Werte kennst, kannst du überprüfen, inwieweit deine Werte mit deinem jetzigen Leben zusammenpassen und ob es Lebensbereiche gibt, wo deine Werte verletzt werden. In welchem Bereich fühlt es sich nicht stimmig an? Wo solltest du etwas ändern? Oder wie passt dein Veränderungswunsch zu den Kernwerten deines Lebens? Jedoch benötigt es dafür absolute Ehrlichkeit zu sich selbst. Denn manchmal versuchen Menschen, ihre Werte in Richtung ihres Lebens „schönzureden“ bzw. hineinzuzinterpretieren. Damit sabotierst du dich leider selbst. Absolute Ehrlichkeit ist deshalb enorm wichtig. Die Lösung kann nur im Verändern eines oder mehrerer Lebensbereiche liegen, wenn ein Kernwert verletzt wird.

Sein Leben selbst gestalten zu wollen und mit Sinn zu füllen, ist eine bewusste Entscheidung und ein lebenslanger Prozess – ohne exakte Ziellinie. Die Schwankungsbreite kann von Mensch zu Mensch variieren. Auch die Entscheidung, das Leben so oder so zu führen, darf sich ändern. Ich habe die Möglichkeit, meinen Schwerpunkt des Lebens jederzeit zu ändern. In meiner Jugendzeit waren es Freundschaften und sonstige soziale Kontakte, jetzt ist es vor allem die Familie und mein Projekt [Lebenskuenstler.co](http://Lebenskuenstler.co). Und wer weiß, wohin die Reise und meine Lebensinteressen mich noch führen. Hauptsache, man entscheidet bewusst und bleibt am Ball. Denn schon der römische Philosoph und Stoiker Seneca sagte: **„Weise Lebensführung gelingt keinem durch Zufall. Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll.“**

Jeder Mensch und jedes Leben verdient eine individuelle Betrachtungsweise. Dabei geht es darum, verschüttete Wahrheiten wieder auszugraben, um eine neue menschliche Wertorientierung für sich zu schaffen.

**„Die Werte bilden den Wegweiser von innen, worauf wir unseren Lebensweg aufbauen können.“**

Höre dabei auf deine innere Stimme und finde deine individuelle Wahrheit. Es geht darum, unsere eigene Identität zu schaffen und eine der wichtigsten Fragen zu klären: Wer bin ich? Wenn wir herausfinden, welche Werte in uns stecken, und damit eine Brücke schlagen zwischen den Gedanken, Gefühlen und unserem Tun, dann steht einem sinnerfüllten Leben nichts mehr im Wege. Wir müssen nur bereit sein, dafür auch alternative Sichtweisen zu entwickeln und dementsprechend zu handeln. Überprüfe deine Wünsche und Ideen der Veränderung mit deinen Werten. Wenn diese im Einklang sind, dann mache den ersten Schritt und triff eine klare Entscheidung.