

Ziel oder Aufgabe? Das ist hier die Frage

Wenn wir von klassischer Veränderung sprechen, dann sprechen wir gerne von Zielen, die es zu erreichen gilt. Was möchte ich wann, wie und wo erreichen? Das Schöne an Zielen ist, dass sie uns schnell zu einer Änderung von Lebenssituationen bringen. Doch Ziele bergen mehrere Gefahren. Denn gerne knüpfen wir unser Wohlbefinden an das Erreichen von Zielen. Die klassische ‚Wenn ..., dann ...‘-Falle schnappt zu. Das bedeutet, wenn ich den neuen Job habe, dann bin ich glücklich. Wie sieht es aber mit der Gegenwart aus? Kann ich ohne den neuen Job nicht glücklich sein? Und was passiert, wenn sich der neue Job auch als Reinfluss entpuppt? Giftige Arbeitskollegen, bescheidener Chef oder miese Arbeitsbedingungen können überall vorkommen. Selbst wenn sich der neue Job als Glückstreffer entpuppt, wie lange wird das Glück anhalten und ab wann hat man sich daran gewöhnt? Und wenn man schon mal ein Ziel abgehakt hat, welches neue Ziel steht auf dem Plan? Auch unser ganzes Wirtschaftssystem ist dem Drang nach neuen Zielen ausgelegt. Begierden werden geweckt, ein neues Auto, ein Smartphone oder eine schicke Handtasche sollen die Männer und Frauen von heute begeistern. Doch früher oder später setzt der Gewöhnungseffekt ein. Selbst bei einem neuen Auto, welches keine kleine Investition erfordert, setzt der Gewöhnungseffekt bereits nach ein paar Monaten ein. Bald tauchen neue Wünsche auf. Ein neues Modell kommt auf den Markt und der Teufelskreis beginnt von vorne. Neue Ziele werden gesetzt und das Rat Race startet von vorne. Wirkliche innere Zufriedenheit können wir mit Zielen nicht erreichen. Wir laufen ständig unserer selbst vorgehaltenen Karotte hinterher. Ein Leben in der Gegenwart, im Hier und Jetzt bleibt uns verwehrt. Wie lautet also die Alternative zum Ziel? Sie lautet Aufgabe, genauer gesagt Lebensaufgabe.

„Wer sich selbst eine Lebensaufgabe gibt – manche mögen es auch Lebenssinn nennen –, der wird auch in stürmischen Zeiten seine innere Ruhe bewahren und die Kraft für Veränderungen aufbringen.“

Doch was bedeutet es, sich einer Lebensaufgabe zu widmen? Im Grunde heißt das, ein lebenswertes Leben zu leben. Die individuellen Werte des Lebens zu definieren, sein Leben in allen Lebensbereichen danach auszurichten und zu leben. Es gibt für jeden eine höhere Aufgabe, für die es sich zu leben lohnt. Diese Lebensaufgabe gilt es für sich zu definieren. Es kann bedeuten, ein Leben mit sozialem Engagement zu führen, im Dienste der Mitmenschen, oder sich der Ökologie zu widmen, der Freiheit, der Familie, der Hilfsbereitschaft und noch vielem mehr. Auch andere Aufgaben, wie zum Beispiel die Welt etwas freundlicher zu gestalten, kann eine höhere Lebensaufgabe sein. Für den Lebenssinn gibt es unzählige Möglichkeiten und keine davon ist falsch. Das Einzige, was zählt, ist, dass es sich für dich stimmig anfühlt.

Aber Vorsicht, auch bei der Lebensaufgabe gibt es Fallen. Denn wie überall liegt auch hier der Hund im Detail begraben. Es kann nämlich durchaus vorkommen, dass wir so manche Lebensaufgabe nur wahrnehmen, weil sie in der Gesellschaft hohes Ansehen genießt oder von der Familie erwartet wird. Soll heißen, nicht jeder Arzt wurde Arzt, um Menschen zu heilen und Hilfe zu leisten. Ein noch eklatanteres Beispiel wird man in der Politik finden. Auch hier

wird das Motiv, der Bevölkerung zu dienen, bei den meisten nur gering ausgeprägt sein. Die meisten werden diese Rolle nur eingenommen haben aufgrund des hohen Ansehens oder um Macht ausüben zu können. Das Problem besteht darin, dass sie ihr Glück von anderen abhängig machen. Dies kann für das Ego lange gut gehen, der Mensch dabei wird zu kurz kommen und irgendwann zerbrechen.

Ich hatte mich für einen Beruf in der Werbebranche entschieden, weil ich damals dachte, es wäre cool. Erst später merkte ich, dass mir das wenig innere Zufriedenheit brachte. Es fehlte mir der Sinn meines Tuns. Auf längere Zeit konnte ich diesen Beruf nicht durchhalten. Zu groß war die Anstrengung in dieser Branche, eine Rolle zu spielen, die Rolle des Kreativen und Coolen ging mir irgendwann auf die Nerven. Deshalb musste irgendwann eine Änderung her. Denn sein Leben lang eine Rolle zu spielen, bedeutet eine hohe Anstrengung auf sich zu nehmen. Nichts funktioniert dabei natürlich von innen. Dies verursacht enormen Stress und lässt die Lebensfreude aus uns weichen.

Schon in der Antike wusste man über die „Person“ Bescheid. Denn eine „Person“ zu sein, bedeutete sich eine Maske aufzusetzen und in eine Rolle zu schlüpfen. Menschen hatten sich für unterschiedliche Situationen verschiedene Masken und Verhaltensweisen zugelegt. Doch dieses Verhalten verursacht Stress, bis die Person zerbricht. Mehr Gelassenheit und auch Zufriedenheit ermöglicht dagegen die Authentizität. Ein Mensch für alle Fälle sozusagen. Denn wenn wir niemandem etwas vorspielen müssen, wenn wir uns die ganze Maskerade sparen, dann sparen wir wertvolle Lebensenergie. Energie, die wir für unseren persönlichen Transformationsprozess und unsere Entfaltung benötigen.

„Innere Authentizität versorgt uns mit mehr Lebensenergie und gibt uns eine gesunde Portion Selbstvertrauen.“

Denn wenn ich zu mir stehe und ein Leben nach meinen persönlichen Werten führe, dann werde ich auch Menschen anziehen, die mir guttun. Die mir helfen können und mich auf dem Weg der Veränderung erfolgreich begleiten. Entscheidend dabei ist, dass jede innere Veränderung einhergeht mit der selbst gewählten Lebensaufgabe. Doch was bedeutet es, sich einer Lebensaufgabe zu widmen? Lebensaufgaben können für jeden Menschen ganz unterschiedlich ausfallen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, ein schönes und gutes Leben zu führen. Dies klingt für manche jetzt vielleicht etwas banal, macht für mich aber Sinn. Oder besser gesagt, ich gebe meinem Leben dadurch selbst Sinn. Denn für mich bedeutet es, dass ich es mir gut gehen lasse und gleichzeitig etwas Gutes tue. Ich möchte die Welt besser machen, soweit dies in meiner Macht steht. Ein entscheidender Faktor, um dieser Lebensaufgabe nachzukommen, sind dabei meine inneren Werte. Ich habe in meiner Lebensführung zurzeit meine drei Kernwerte Freiheit, Familie und Hilfsbereitschaft integriert. Diese Werte entsprechen mir als menschliches Individuum am meisten und sind mir im Moment am wichtigsten. Ich möchte ein gutes Vorbild für meinen Sohn sein, möchte ein selbstbestimmtes Leben führen und durch mein Leben und meine Taten die Welt besser machen. All dies habe ich in mein Leben integriert. Natürlich gelingt es mir nicht jeden Tag, doch die Aufgabe zeigt mir die große Richtung, in die ich gehen möchte. Diese Richtung verschafft mir Ruhe und macht es möglich, mein Leben nicht jeden Tag hinterfragen zu

müssen. Es hilft mir, große Entscheidungen zu treffen und Veränderungen mit genügend Selbstvertrauen anzugehen.

Damit ich meiner Lebensaufgabe immer wieder näherkomme, nütze ich Ziele. So wie das Ziel, ein Buch über Veränderung zu schreiben.

„Ziele helfen, das Leben zu strukturieren, sie geben dem Tag und dem Leben die nötige Form.“

Ich mache allerdings mein Lebensglück nicht vom Erreichen der Ziele abhängig. Ich bin mir bewusst, wenn ich ein Ziel verfehle, so ist dies Teil meines Lebensweges und Teil meiner Erfahrungen. Die einzige Frage, die ich mir dabei stelle, ist ‚Was kann ich daraus lernen?‘. Denn alle Erfahrungen, auch die negativen, bringen mich näher zu meiner Lebensaufgabe: ein schönes und gutes Leben zu führen.