

**Interview mit
Christoph Schlick
Was meinem Leben echten Sinn gibt
Die wichtigsten Lebensfragen klären**

Das Interview ist honorarfrei und zum Abdruck freigegeben. Wir bitten bei Abdruck um die Abbildung des Covers und Nennung des Buchtitels. Und bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Herzlichen Dank!



**Christoph Schlick
Was meinem Leben echten Sinn gibt
Die wichtigsten Lebensfragen klären
192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-088-6
€16,99 (D) / €17,50 (A)
Scorpio Verlag
ET: 6. März 2017**

Ist unser persönliches Glück ein gerechtfertigtes Lebensziel?

Christoph Schlick: Ja, selbstverständlich. Doch was ist denn Glück? Woran kann ich das messen. Ich meine, wir erfahren uns selbst immer wieder in den kleinen guten, freudvollen und sinnerfüllten Situationen unseres Lebens. Wenn es gelingt, möglichst bewusst diese kleinen und natürlich auch großen Situationen wahrzunehmen, dann dürfen wir unser Leben als geglückt bezeichnen.

Was beinhaltet die von Viktor Frankl entwickelte Logotherapie?

Christoph Schlick: Frankls Sinn-Therapie möchte immer den ganzen Menschen im Blick haben und dabei besonders das Positive und Stärkende, die Ressourcen und Potenziale wahrnehmen. Jeder Mensch hat einen immer gesunden, heilen und heilenden Kern. Dieses „Ich Bin“ möchte Werte leben und Sinn erfahren, in Beziehung treten und Aufgaben erfüllen.

Was macht uns Menschen aus? Was ist das spezifisch Menschliche?

Christoph Schlick: Wir dürfen Gestalter unseres Lebens sein! Dabei können wir all unsere Potenziale nutzen. Neben unseren Einschränkungen sind wir frei, uns auf das immer neue Angebot des Lebens auszurichten. Der Mensch gibt immer neu Antwort, auf die Fragen, die das Leben stellt. Wie wir in unserer Freiheit unser Leben gestalten und welche Antworten wir geben, dafür sind wir verantwortlich.

Worin erkenne ich meinen persönlichen Sinn und wie kann ich meine Werte leben?

Christoph Schlick: Wir können das Gefühl, dass unser Leben erfüllt ist und das Bewusstsein, dass wir unseren Auftrag gefunden haben immer wieder an kleinen Situationen festmachen. Im strahlenden Blick eines geliebten Menschen, in der Freude an einer aufblühenden Blume, im zufriedenen Betrachten eines abgeschlossenen Werkes. Aus den kleinen Erfahrungen wird sich eine Richtung, eine Haltung in Bezug auf mein ganzes Leben entwickeln und ablesen lassen.

Warum weist die Sehnsucht die Richtung, in der wir Sinn und Ganzheit finden?

Christoph Schlick: In unserer Tiefe, in unserem gesunden „Ich Bin“ gibt es eine leise Stimme, die unserem Leben Richtung geben will. Die darauf wartet, wirksam werden zu dürfen. Nur wenn wir dieser Kraft folgen, wird unser Leben wirklich erfüllt und glücklich sein. Diese Stimme ist größer als unsere Bedürfnisse, ich nenne sie Sehnsucht. Sie entwickelt eine Dynamik, die uns wachsen und aufblühen lässt und uns zu unserer Bestimmung führt.

Wie gelingt sinnvolles Leben? Woran macht man es fest und was kann man dafür tun?

Christoph Schlick: Sinnerfülltes Leben ist „Leben in Beziehung“, in verschiedenster Form und Tiefe und Intensität. Beziehung als ein Prozess, auf den ich mich einlassen und aus dem ich mich auch wieder zurückziehen kann. Beziehung als ständige Aufgabe und Herausforderung, auf die ich mich einlassen kann, ja muss, wenn ich meinem Leben als Mensch gerecht werden will. Beziehung gibt es in fünf wesentlichen Bereichen unseres Lebens.

Welche sind die wesentlichen fünf Bereiche, die ein sinnerfülltes Leben ausmachen?

Die Beziehung zu mir selbst: Wie gut kenne ich mich? Kann ich mich annehmen wie ich bin? Wo schlummern Potenziale, die gelebt werden wollen? Was möchte ich (noch) schaffen, was erleben? Lebe ich in der Gegenwart oder in meiner Vergangenheit oder Zukunft? Viele Fragen, doch könnten sie vielleicht Impulse sein, mich auf den Weg (zu mir) zu machen.

Die Beziehung zu anderen Menschen: Meine Familie, meine Partnerin, mein Partner, meine Freunde, Kollegen oder auch nur Menschen die mir z. B bei einem Spaziergang begegnen. Sie alle bilden ein Netz, das mich trägt, manchmal stärker, manchmal schwächer, manchmal intensiver, dann wieder ferner. Ganz wichtig wird es sein, wie ich mich auf all diese Beziehungs-Angebote einlasse.

Die Beziehung zu unseren Aufgaben, zu unserer Berufung: Viktor Frankl sagt, nicht wir fragen das Leben, sondern das Leben fragt uns. Was ist jetzt von uns gefordert? In meinem Beruf, ist er nur Arbeit oder doch eine herausfordernde Aufgabe? Wo lebe ich meine Kreativität? Oder wie kann ich meine soziale Verantwortung wahrnehmen? Wir haben meist sehr viel Freiheit im Einsatz unserer Zeit und Ressourcen, gehen wir damit auch verantwortlich um?

Die Beziehung zu unserer Welt, zur Natur, zur Kultur und Tradition, in der wir leben: Genießen wir die Natur? (Be-)achten und schätzen wir die Welt, in der wir leben? Nehmen wir das reiche Geschenk an Kultur und Tradition wahr und tragen es vielleicht sogar ein Stück in die Zukunft weiter? Alles durchdringen sollte unsere Beziehung zur Spiritualität, zum Religiösen, zu unserem Urgrund. Gerade in den ruhigeren Momenten des Lebens spürt man, wie sehr man vom Leben getragen und geliebt wird! (Ur-)Vertrauen, Versöhnung, Verzeihen, Hoffnung, Glaube können helfen, unsere Beziehungen zu stabilisieren und Verletzungen zu heilen.

Die Beziehung zum „Atem des Lebens“ – unsere Spiritualität: Wie stehe ich zur Spiritualität, zum großen Geist? Aus dem ich komme und zu dem ich mich hin entwickle? Wir lieben das Leben! Aber wenn wir entdecken, dass das Leben noch viel mehr uns liebt, dann verändert sich plötzlich die Perspektive. Ich bin überzeugt davon, dass das Leben es gut mit uns meint.

Wie stärkt man die fünf Lebens-Sinn-Beziehungen?

Christoph Schlick: Zweierlei ist für mich „Erste Hilfe“: Ruhe und Balance. Wenn wir ein erfülltes Leben führen wollen, ist es wichtig, immer wieder inne zu halten. Sich im Alltag Zeit für sich zu nehmen, um sich zurück zu ziehen. Sei es für einen Moment oder mehrere Tage. In diesem Raum der Stille können wir uns selbst wieder spüren und genau hinhören: Was möchte unsere Sehnsucht uns mitteilen. In diesen Momenten sollte ich mir auch bewusst werden, ob und wie ich den Ausgleich zwischen den fünf großen Bereichen meines Lebens lebe und ob vielleicht eine Kurs-Korrektur sinnvoll wäre.

Wie öffnet man sich für die zum Sinn führenden Veränderungen?

Christoph Schlick: Wandel ist eine Grundkraft des Lebens. Sich diesem Prozess zu öffnen macht manchmal Angst, doch viel mehr kann er neue Begegnungen mit sich bringen und unseren persönlichen Horizont erweitern. Deshalb gilt es Altes, das belastet, loszulassen und sich für Neues zu öffnen. Achtsamkeit und bewusstes Leben sind aus meiner Sicht der Schlüssel zum Sinn. Und immer wieder darf ich mich den Fragen stellen, die meine innere Stimme und die Welt um mich an mich stellen.

Wie kann jeder den ewigen und herausfordernden Prozess der Sinnsuche umsetzen?

Christoph Schlick: Wenn wir uns mit Freude und Neugierde dem Leben stellen, werden wir viel entdecken. Aus unseren alten, festgefahrenen Gewohnheiten, aus unseren Verletzungen und Blockaden, tragen wir ein schweres Paket mit uns. Dieses belastet und hindert uns an der eigenen Ganzwerdung. Das Leben hält so viel bereit und wir dürfen es genießen. Manchmal ist es mühsam, zuweilen scheint es aussichtslos, doch wenn wir uns wirklich darauf einlassen, dann hat das Leben so viel für jeden von uns bereit. Sicher!



Christoph Schlick studierte Rechtswissenschaften und Theologie in Graz, Salzburg und Rom. Er war über 20 Jahre Benediktinermönch. 2001 gründet er das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse und 2014 das SinnZENTRUM in Salzburg und ist als Unternehmensberater und Coach tätig (www.christophschlick.com).

© Christian Jungwirth

Bei Fragen:

**Corinna Schindler * Pressebüro * Pressebüro * Franziskanerstr. 18 * 81669 München
Tel.: (089) 4488040 * E-Mail das-freelance-team@t-online.de**