

w e g w e i s e r

Magazin für Bewusstes Sein • April - Mai 2/17 • kostenfrei
www.wegweiser-magazin.de



u. a. mit:

**Trump und der
Wake-up-Call**

von Taruna N. Reupsch

**Die fünf magischen
Momente des Lebens**

Interview mit Dorothee Röhrig

Linne O. tronda

Meine tiefe Sehnsucht kennt den Weg

Wir leben in einer Zeit, in der sich viele Menschen getrieben und leer fühlen. Es scheint, dass der Großteil unserer modernen Leistungsgesellschaft die eigenen Werte und die innere Heimat verloren hat. Wir werden immer orientierungsloser. Dieser inneren Leere lässt sich allein durch einen Sinn im eigenen Tun und Erleben entgegenwirken.

Christoph Schlick, ehemaliger Benediktinermönch und Leiter des von ihm gegründeten SinnZENTRUMS, begleitet den Leser auf der Suche nach dem Dreh- und Angelpunkt seines Lebens. Basierend auf der von Viktor Frankl entwickelten Logotherapie kann jeder Antworten auf komplexe und wichtige Lebensfragen finden und die tiefe Erfahrung machen: Jetzt weiß ich, was meinem Leben echten Sinn gibt!

Das Interview mit Christoph Schlick führte Corinna Schindler.

Ist unser persönliches Glück ein gerechtfertigtes Lebensziel?

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?

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?

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?

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.

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

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: die Beziehung zu mir selbst, die Beziehung zu anderen Menschen, die Beziehung zu unseren Aufgaben, zu unserer Berufung, die Beziehung zu unserer Welt, zur Natur, zur Kultur und Tradition, in der wir leben, und die Beziehung zum „Atem des Lebens“ – unserer Spiritualität.

Wie stärkt man die fünf Lebens-Sinn-Beziehungen?

Zweierlei ist für mich „Erste Hilfe“: Ruhe und Balance. Wenn wir ein erfülltes Leben führen wollen, ist es wichtig, immer wieder innezuhalten. 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 anhören: 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?

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?

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!

Internet: www.christophschlick.com



Buchtipp:

Was meinem Leben echten Sinn gibt

Die wichtigsten Lebensfragen klären
Christoph Schlick
Scorpio Verlag