

Wo zieht es mich hin?

„Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschst, sondern sei zufrieden, dass es so geschieht, wie es geschieht, und du wirst in Ruhe leben.“ So sprach Epiktet, ein Philosoph der Antike aus der Schule der Stoiker. Das kann in der Tat ein weiser Rat sein. Warum aufbegehren gegen Lebensumstände, die wir ohnehin nicht kontrollieren können? Warum sich nicht einrichten in einem zwar nicht perfekten, doch unter dem Strich zufriedenen Dasein?

Solche Schicksalsergebenheit kann aber auch eine bequeme, aus der Trägheit gebo-rene Ausflucht sein, ein Vorwand, wider besseres Wissen und Gewissen alles beim Alten zu belassen. Man verzichtet dann eben auf die reizvolle Stelle im Ausland, weil man doch auch so sein sicheres Auskommen hat. Und man versucht erst gar nicht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Keiner kann uns verbieten, uns mit dem Status quo abzufin-den. Aber ist es das Leben, das wir uns wünschen?

Wenn man sich nicht mehr wohlfühlt, wenn man spürt, wie man in Routine versinkt und für nichts mehr Begeisterung zu empfinden vermag, wenn man festhängt in einem unglücklichen Arbeitsverhältnis, einer zum Ritual erstarrten Ehe – dann hat das Auf-begehren gegen den Stand der Dinge sehr wohl seinen Sinn. Dann reift der Traum vom Ausbruch. Nur: Oft bleibt es beim Traum oder beim halbherzigen Versuch. Die Natur hat uns darauf eingerichtet, sparsam mit unseren Energien umzugehen. Das Gewohnte ist der Energiespargang des Lebens. Verände-rungen hingegen sind ein Spritfresser. Sie kosten Kraft, und deshalb scheuen wir sie oder fallen über kurz oder lang oft wieder in den alten Trott zurück. Dagegen gibt es bewährte Strategien, von denen Sie einige in diesem Heft finden werden. Sie laufen darauf hinaus, dass man den inneren Schweinehund nicht mit eiserner Willenskraft am Halsband hinter sich herzieht, sondern ihn überlistet, auf andere Fahrten lockt: eine alte Gewohn-heit durch eine neue ersetzt.

Eines aber brauchen wir alle, wenn wir zu Neuem aufbrechen: etwas, das uns anzieht. Die Parole „Weg von ...“ trägt nicht weit. Stattdessen sollten wir uns fragen: Wo zieht es mich *hin*? Das herauszufinden ist Ziel eines Gedankenexperiments (siehe auch Seite 20 und 58): Versetzen Sie sich weit weg, in eine Idealvariante Ihrer fernen persönlichen Zukunft: Sie sind alt, und voller Dankbarkeit schauen Sie zurück auf ein zufriedenes, gelungenes Leben. Was war das für ein Leben? Was war sein Thema? Was an diesem Leben hat Sie glücklich gemacht? Wer mit sich selbst in Tuchfühlung kommt, spürt, wohin es ihn zieht. Dann ist ein Aufbruch nicht nur Abschied, sondern auch Vorfreude: auf mein künftiges Leben, mein künftiges Ich.

In diesem Sinne könnte man dem Satz von Epiktet eine Wendung geben: „Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es wünschst ...“ – aber gib deine Wünsche nicht auf!



THOMAS SAUM-ALDEHOFF
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

Wir brauchen Strategien,
um den inneren Schweine-
hund zu überwinden

Thomas Saum-Aldehoff