

Infobrief Biografiearbeit

Mai 2018

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus. Da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zuhaus; wie die Wolken dort wandern am himmlischen Zelt, so steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.“ – so die erste Strophe des bekannten Frühlingsgedichts von Emanuel Geibel.

Die Erde blüht und strahlt in den prächtigsten Farben, die Sonne wärmt den vom Winter innerlich noch frierenden Körper. Ich sitze im Garten, genieße die herrlich duftende Frühlingsluft, das wunderbare Konzert der Vögel und vertiefe mich in die „Gartengedichte“ meines Lieblingsdichters Rainer Maria Rilke (siehe Buchtipps S. 4).

Und plötzlich, aus heiterem Himmel, kommt da ein Zweifel, ein „Ja,... aber“ vorbeigeflogen in meinem Kopf: Ja, die Welt ist wunderschön, ABER trotzdem ist vieles schwer zu (er)tragen.

Es gibt Tage, an denen man lieber die Decke über den Kopf ziehen möchte, als rauszugehen und sich den wachsenden Herausforderungen des Lebens zu stellen. Welche Gründe gibt es denn, morgens aufzustehen? Nicht aufzugeben? Den Gefahren zu trotzen? (Lebens)Mutig zu sein? Weiterzumachen? Durchzuhalten?

Kurz: Was gibt meinem Leben Sinn und Bedeutung?

Vielleicht haben Sie Lust sich mit mir zusammen ein paar Gedanken darüber zu machen?!



Isabell Funk

info@naturheilpraxis-funk.de

www.naturheilpraxis-funk.de

Auf der Suche nach dem Lebenssinn

- ✓ Was gibt meinem Leben Sinn und Bedeutung?
- ✓ Wo führt mein Weg mich hin?
- ✓ Wie gestalte ich mein Leben?
- ✓ Wie gehe ich mit den gemachten Erfahrungen um?
- ✓ Gebe ich dem Bedeutung, was mich innerlich bewegt?
- ✓ Spüre ich, wozu ich im Grunde lebe?



Viktor E. Frankl (1905-1997), der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war von jeher überzeugt davon, dass jeder, der ein „Warum“ bzw. „Wozu“ zu leben hat, fast jedes „Wie“ ertragen kann. Für ihn war die Suche nach dem Lebenssinn die Grundvoraussetzung des Menschseins.

Gerade in der heutigen Zeit, wo doch so vieles immer schwieriger erscheint – und vielleicht auch wirklich ist – wird es immer wichtiger sich zu fragen, wie man leben möchte, um ein unbedingtes „Ja“ zum Leben sprechen zu können. Wenn wir in uns hören und ehrlich mit uns sind, gibt es sicherlich tausend Gründe aufzugeben. Die Decke über dem Kopf zu lassen und das Leben an uns vorbeiziehen zu lassen. ABER: Möchten wir immer jammern, klagen, aggressiv, unzufrieden, traurig (...) sein? Oder können wir vielleicht auch anders entscheiden? Den Fokus verändern. Die Perspektive wechseln. Uns distanzieren vom Negativen und einfach mal das Positive beleuchten? Gründe ZUM Leben finden?

Was fehlt mir zum Glück?

Forscher wissen, dass Menschen, die einen Sinn oder Wert in ihrem Dasein sehen, glücklicher, fröhlicher, gesünder sind. Und das alles wollen wir doch auch gerne sein. Warum also beschränken wir uns so sehr? Warum fällt es uns so schwer, unseren ureigenen Weg zu gehen und – unabhängig von unserem Umfeld – zu leben, wie wir es „richtig“, „stimmig“, „sinnig“ finden?

Angst. Angst lähmt uns. Hält uns klein. Angst lässt Enge entstehen und schränkt uns und unser Leben ein. Verhindert, dass wir werden und leben, wer wir wirklich sind.

Angststörungen nehmen in unserer Gesellschaft deutlich zu, müssen oft sogar psychotherapeutisch und medikamentös behandelt werden. Dabei ist es elementar wichtig, sich klarzumachen, dass Angst ein Schutzmechanismus und damit ein „Hilfsgefühl“ ist, das nicht nur negativ besetzt ist. Daher könnten wir uns auch fragen: Kann ich nicht auch Dinge tun mit Angst? Trotz Angst?

Die Angst überwinden

Wenn wir kleine Kinder beobachten geht uns nicht nur das Herz auf, wir können auch sehr viel von ihnen lernen und abschauen: Kinder probieren aus. Wenn sie hinfallen, stehen sie wieder auf und versuchen erneut das Gehen zu schaffen. Wenn sie etwas nicht kennen, erforschen sie es mit allen Sinnen. Sie experimentieren, testen, erproben. Und das wichtigste dabei: sie tun ihr Möglichstes und machen auch dann weiter, wenn einmal etwas nicht klappt.

Vielleicht können wir uns ab und zu mal von den Kindern inspirieren lassen und loslaufen – dem eigenen, individuellen Lebenssinn entgegen. Erkennen, dass alles, was uns begegnet einen Sinn hat, selbst das Negative – auch wenn wir es (leider) oft erst viel später begreifen. Die Herausforderungen des Lebens annehmen und zu uns selbst stehen. Achtsam erkennen und entdecken, wer wir wirklich sind und was unserem Leben wirklich Sinn gibt.

Wartest du noch – oder lebst du schon?

Sich einsetzen für etwas. Sich einsetzen für sich selbst. Auf ein Ziel zulaufen. Im Beruf Erfüllung finden. Gelingende Beziehungen leben. Nach persönlichen Glückserlebnissen suchen. Liebe empfinden. Seinem Glauben folgen. Ideale leben. Werte erkennen und leben.



Der universelle Lebenssinn bleibt leider unbeantwortbar. Jedoch ist es uns möglich aktiv in unserem persönlichen Dasein als konkreter Mensch in einer konkreten Situation mit einer konkreten Aufgabe oder Erfahrung Sinn zu finden.

Und auch, wenn mir bewusst ist, dass dieses Thema kein „leichtes“ Frühlingsthema ist, so wünsche ich uns doch allen von Herzen, dass wir die Helligkeit des Monats Mai nutzen, um ab und an zu fragen:

- ✓ Wie will ich leben?
- ✓ Wer bin ich?
- ✓ Wer und wie bin ich nicht?
- ✓ Wofür stehe ich?
- ✓ Was ist mir wichtig im Leben?



Und anschließend mögen wir die Kraft finden, geduldig, Schritt für Schritt – auch über das ein oder andere Hindernis – in eine sinnerfüllte Zukunft zu gehen.

Literaturtipps

	<p>Anselm Grün und Walter Kohl. „Was uns wirklich trägt – Über gelingendes Leben“ (2014).</p> <p>Der Mönch und der Unternehmer – unterschiedlicher könnten zwei Lebensläufe kaum sein, aber im Menschsein verbindet die beiden – wie auch uns alle, trotz individueller Lebensgeschichten und -erfahrungen – die Suche nach dem Sinn. Ein sehr persönliches Buch. Absolut lesenswert!</p> <p><i>Auch die „Vorgängerbücher“ von Walter Kohl („Leben oder gelebt werden“ und „Leben was du fühlst“) sind zu empfehlen!</i></p>
	<p>Viktor E. Frankl. „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ (2009).</p> <p>Frankl als Begründer der Logotherapie wusste schon sehr früh in seinem Leben: Was uns antreibt ist der Wille und die Suche nach dem Sinn. Und so zeigt das Buch eindringlich – wie auch alle anderen Bücher von und über Viktor E. Frankl –, dass kein Leben den Sinn zu verlieren braucht – nicht einmal im Konzentrationslager.</p>
	<p>Kerstin Oppermann. „Wozu leben?“ (2010).</p> <p>Logotherapeutische Selbsterfahrung und Biografiearbeit.</p> <p>Auf gerade mal knapp 100 Seiten beschreibt die Autorin die wichtigsten Fakten zum Thema Logotherapie, Existenzanalyse und logotherapeutischer Biografiearbeit – und findet sogar noch Raum für praktische Tipps.</p>
	<p>Konstantin Wecker. „Das ganze schrecklich schöne Leben“ (2017).</p> <p>Leben ist Erfahrung. Leben ist „Aufwärts gehen“ – und auch wieder „Abwärts fallen“. Wichtig ist das Weitergehen. Auch wenn man scheitert, denn „zur Quelle geht es stromaufwärts“ – das wusste schon Konfuzius. Die Biografie von Konstantin Wecker zeigt ehrlich und berührend alle Widersprüchlichkeiten des Lebens und macht gleichzeitig Mut, das „schreckliche“, aber auch das „schöne“ Leben zu leben: Alles zu leben! Ganz zu werden und zu sein.</p>



„Gartenspaziergang mit Rilke. Gedichte“ (2017).

Ein kleines, ansprechend gestaltetes Büchlein mit Rainer Maria Rilkes Gartengedichten und Auszügen aus seinen Briefen.

Zitat

„(...) Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht
allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.“

(Rainer Maria Rilke)

Veranstaltungsempfehlungen

28. - 31.5.2018	3. Biografische Inselwertstatt auf Juist 2018 „LebensMut & Mee(h)r – Dir Gutes tun“ Referent: Andreas Barde - www.andreasbarde.com Veranstaltungsort: Juist Information & Anmeldung: 06261-17057, www.bildungszentrum-mosbach.de
5. - 7.6.2018	Ich schreibe meine Biografie Referent: Dr. Andreas Mäckler Veranstaltungsort: Puschendorf (bei Nürnberg) Information & Anmeldung: www.diakonie-puschendorf.org
8. - 10.6.2018	Farben finden Worte. Kreatives Schreiben zu moderner Kunst. Referentin: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Spectrum Kirche Passau Information & Anmeldung: www.spectrumkirche.de
15. - 16.6.2018	Lebensträume-Lebensziele. Klarheit gewinnen für ein erfülltes Leben Referentin: Sabine Sauter Veranstaltungsort: Haus Marillac, Innsbruck Information & Anmeldung: haus@marillac.at
1.7.2018	Dem Körper ein anderes Gewicht geben – Workshop zur biografischen Selbstsorge Referentin: Susanne Hölzl Veranstaltungsort: Haus Marillac, Innsbruck Information & Anmeldung: haus@marillac.at (+43 512 572313)

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!



Infobrief Biografiearbeit | Mai 2018 | Auflage: 1400

Redaktion | Isabell Funk | isabell.funk@lebensmutig.de

Herausgeber | Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Kontaktadresse | Domberg 27 | 85354 Freising.

Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de