

Leseprobe zu dem Programm 'Was ist ein gutes Leben?'

Einleitung zum Konzept

Um den Rahmen nicht zu sprengen, wollen wir (Zora und Pan) in dieser Einleitung lediglich erläutern, wie unser Konzept aufgebaut ist, warum wir uns für die jeweiligen Themen entschieden haben und wie mit dem von uns erarbeiteten und zusammengestellten Material gearbeitet werden sollte. Da den einzelnen Modulen jeweils eine Einleitung vorangestellt ist, ist es an dieser Stelle nicht nötig, die Inhalte en detail zu beschreiben.

Dreh- und Angelpunkt unseres Programms ist die Frage nach dem guten Leben. Nach unserer Auffassung ist ein gutes Leben nicht objektiv zu beantworten, sondern nur individuell. Nur jeder Einzelne kann seine Vorstellung eines guten Lebens illustrieren. Auch der Weg zu einem guten Leben ist eine individuelle Angelegenheit.

Obwohl jeder Mensch andere Herausforderungen hat, konnten wir fünf Dinge identifizieren, die insbesondere uns, aber auch vielen anderen geholfen haben, ein gutes Leben zu führen. Wir erachten diese fünf Dinge für grundlegend, indes auch eine andere Einteilung sinnvoll sein könnte und eine gewisse Willkürlichkeit unsererseits bezüglich der Gliederung nicht von der Hand zu weisen ist.

Sowohl in Modul 1 'Erkenne deine momentane Situation' als auch in Modul 2 'Erkenne dich selbst' liegt der Fokus auf dem Erkennen. Im ersten Modul soll der Ist-Zustand, die momentane Situation erfasst und begriffen werden. Im zweiten Modul geht es darum, zu erkennen, wer man ist, sich selbst zu verstehen und zu erfahren, welche Herausforderungen man hat.

Das dritte Modul trägt den Titel 'Stärke dein Selbstvertrauen', in diesem werden diverse Techniken und Übungen präsentiert, die sowohl den Körper als auch den Geist stärken und als Folge das Selbstvertrauen, das Vertrauen in sich und seine Leistungen festigt. Welche Techniken ein jeder braucht, muss selbst herausgefunden werden, gleich der Frage nach dem guten Leben kann nur das einzelne Individuum entscheiden.

In Modul 4 'Achte auf deine Worte' setzen wir uns mit Kommunikation auseinander, insbesondere wird herausgearbeitet, wie man gut und konstruktiv kommunizieren kann, man also seinem Gegenüber klar machen kann, was man möchte, und darauf aufbauend eine konstruktive Lösung gefunden werden kann, die zu einem angenehmeren Umgang mit dem Gegenüber führt.

Abschließend folgt das Modul 5 'Werde, der du bist', dieses animiert dazu, eigenständig aktiv zu bleiben. Es bildet die Krönung, die vorangehenden Module schaffen die Grundlage, an dieser Stelle selbstständig sich ein gutes Leben auszumalen und zu visualisieren. Die Mittel, dieses zu gewährleisten, zu leben und zu manifestieren, kann jeder, der sich mit dem Konzept beschäftigt hat, selbstständig generieren und nutzen.

[...]

Grundlegend ist für uns die Lektüre, hinsichtlich des Erkenntnisgewinns ist sie unerlässlich. Da unser Konzept nicht ohne das Studium einiger Texte auskommt und die Module in einzelnen Fällen sehr eng mit den in den Werken dargestellten Gedanken verknüpft sind, werden wir angeben, wann der nach unserem Ermessen ideale Zeitpunkt für die Lektüre der jeweiligen Module ist. [...]

Bezüglich der Lektüre für das Modul 5 gilt: Nietzsches 'Zarathustra' im Anschluss an die Einleitung und Camus' 'Mythos des Sisyphos' nach dem Komplex zur Zielcollage.

Einleitung zu Modul 1

Im Modul 1 geht es darum, die Situation, in der man sich befindet, zu begreifen, sich ihrer klar zu werden. Wie erkennt man seine Situation, wie wird einem jedem klar, wo er sich befindet, wie er weitermachen kann und soll? Man muss die verschleiende Hülle des Außen identifizieren und durch sie hindurch stoßen, sie abschütteln und seinen eigenen Kern freilegen. Oft folgt das Erkennen auf einen starken Kontrast, es ereignet sich, wenn das Groteske und Absurde einen ins Auge springt, wenn der Kontrast zwischen dem, was bisher angenommen und gelebt worden ist, und dem, was unbekannt, neuartig und verwirrend ist, und nun dazu kommt, zu stark wird [...]

Was genau ist unter Erkenntnis, unter dem Begriff des Erkennens zu verstehen? Es gibt unzählige philosophische Sichtweisen und Behauptungen; die einen leugnen die Möglichkeit, irgendetwas zu erkennen, eine Wahrheit zu identifizieren und einen höher gelegenen und umsichtigen Platz einzunehmen, von dem das ganze Geschehen und alles Walten verstanden und erkannt wird; die anderen halten dies für möglich und daneben gibt es noch synthetische Positionen. Wir wollen an dieser Stelle weder die philosophiegeschichtliche Entwicklung betrachten noch Argumente für oder gegen gewisse Thesen sammeln. Uns geht es darum, indes es schwierig ist, offenzulegen, wie Dinge verstanden und durchdrungen werden können.

Im folgenden Zora:

Ein gefühlsmäßig veranlagter und nicht logisch die Welt verstehender Mensch wie ich es bin hat vielleicht eine andere Definition von Erkenntnis und nimmt das Erkennen anders wahr. Ich verstehe folgendes unter Erkenntnis: für mich ist es entscheidend, dass ein positives Gefühl entsteht und zu bemerken ist, nachdem etwas erkannt worden ist und zum Bewusstsein gekommen ist. Das wohltuende Gefühl, das einen geborgen fühlen lässt, bestätigt mir die Bedeutung und auch die Richtigkeit meiner Erkenntnis.

Sobald wir erkannt haben, nehmen wir die Welt anders wahr, wir erlangen mehr Einsicht in die Dinge und können unsere Gedanken und Handlungen entsprechend unserer Erkenntnis verändern.

Eine (schwerwiegende) Erkenntnis löst immer etwas in uns aus. Wir können zu Erkenntnissen gelangen, die uns sofort Kraft geben, die uns einen Sinn in unserem Dasein sehen lassen, die uns in unserem Sein und Tun, in dem, was wir machen, bestätigen. Und dann gibt es die anderen Erkenntnisse, die unsere gesamte Weltsicht in Frage stellen, alles bisher für wahr gehaltenes anzweifeln, unseren Geist verwirren und die von uns konstruierte Realität zum Einstürzen bringen. Solche Erkenntnisse können schmerzhaft und mit viel Leid und Mühe verbunden sein, denn wir müssen uns komplett neu orientieren. All die Mühe ist es wert, denn gerade durch solche Zustände entdecken wir vollkommen neue Perspektiven auf das Leben und die Welt, auf uns selbst. [...]

Erkenntnisse sind dafür notwendig, dass wir unser Leben so gestalten können, wie es sich für uns stimmig und gut anfühlt. [...]

Im folgenden Pan:

Wie vermag ich also meine momentane Situation zu erkennen? Erschwerend kommt hinzu, dass möglicherweise viele annehmen, sie kennen ihre Lage, wissen Bescheid über die Umstände, unter denen sie leben. Es soll auch nicht behauptet werden, dass viele sich ihrer Situation nicht bewusst sind, im Grunde wird nahezu jeder eine Idee davon besitzen; doch hat er sie wirklich durchdrungen, ist sie ihm in ihrer Tiefe bekannt? Hat er etwas, da es mutmaßlich klar ist, nicht weiter analysiert und erforscht? Wird er über all die unterschiedlichen Faktoren, die seinen Umstand und seine Lage definieren, sich Gedanken gemacht haben?

Um derartige Fragen in Gänze zu beantworten, haben wir mehrere Übungen konzipiert, die im Zuge ihrer Bewältigung zur Reflexion animieren und den status quo erkenntlich machen sollen. Die erste Übung besteht darin, Spaziergänge zu absolvieren und unterdessen seine Achtsamkeit zu schulen, indem unterschiedliche Dinge ins Auge gefasst werden sollen und der Fokus bewusst auf sie gerichtet wird. Die Spaziergänge, die als eine Form der Inspektion der nächsten Umgebung angesehen werden können, sollen diese zunächst in aller Deutlichkeit erscheinen lassen. Wo lebe ich überhaupt? Weiß ich darüber Bescheid? Gründlich wird die Straße, der Block, das Quartier, das Dorf, in dem ich wohne, ergründet und begutachtet. Welche Dinge sind mir bisher nicht aufgefallen?

Nachdem sich ein Gesamtüberblick verschafft worden ist, werden die einzelnen Bereiche, in denen man sich aufhält und die für einen von Relevanz sind, betrachtet. Das erste Objekt wird in Folge dessen deine Wohnung sein, mit der du dich intensiv befassen wirst. In dieser werden alle Räume nach und nach einer Inspektion unterzogen, die deinen Blick schärft und vielleicht bisher kaum wahrgenommene oder übersehene Bestandteile offenlegt und dich zu einer Auseinandersetzung mit deinem Konsumverhalten drängen wird. [...] Alles Beobachten und Ergründen wird, da es nicht beliebig vonstatten gehen wird und ganz bestimmte Objekte ins Auge gefasst werden, zu einer Steigerung der Achtsamkeit führen, diese ermöglicht es dir, auch andere Aspekte und Bereiche des Lebens nach dieser Methode zu fokussieren und genau aufzunehmen. [...]

Ferner wird das Augenmerk, nachdem alle realen Erscheinungen ergründet worden sind, auf das mobile Telefon, smartphone, gelegt werden. Dieses kleine Gerät hat für die meisten eine sehr hohe Relevanz, deshalb ist es auch in dieser Hinsicht angebracht, sein Verhältnis zu demselben zu verstehen und nachzuvollziehen. Daran anschließend sollst du dich fragen, wie du das smartphone nutzt, wann du es nutzt, weshalb etc. Wie kommunizierst du überhaupt, ist dies sinnvoll und führt es zum Ziel? Welche Anwendungen benutze ich, mit welchen Menschen kommuniziere ich und mit welchen würde ich mich gerne wieder einmal unterreden? Was habe ich alles im Speicher angesammelt? Was sagt mein kleiner technischer Freund über mich aus? Diesen und ähnlichen Fragen wird an jener Stelle nachgegangen werden.

Ehe am Schluss des ersten Moduls Bonusmaterialien zum Minimalismus und ferner zum Maßhalten und zur Reizreduzierung zu finden sein werden, soll das Verhältnis zur Arbeit, zum Beruf und zur Berufung analysiert werden. Werde dir klar darüber, was du gerne machst, warum du deine Arbeit gerne erledigst oder auch nicht. [...]

Das grelle Licht, das Blendende, das Verstörende wollen wir initiieren und freilassen durch zwei Lektüren, der von Jack Kerouacs 'On the road' und der von Paul Bowles 'Himmel über der Wüste'. Sowohl 'On the road' als auch 'Himmel über der Wüste' sollen im Zuge der Beschäftigung mit dem ersten Modul gelesen werden, ob sie allerdings vor den Übungen, begleitend oder nach der Bearbeitung des Moduls 1 gelesen werden, ist freigestellt.

Beide Schriften berührten doch damals, als wir sie beide das erste Mal lasen, etwas Tiefes, aber auch etwas Bekanntes, welches es ermöglichte, sich mit den Protagonisten, ihren Erfahrungen und ihren Gedanken zu identifizieren, obwohl Kerouac und Bowles doch in unterschiedliche Hörner stoßen.

Bonusmaterial zum Minimalismus

Ein minimalistischer Lebensstil scheint momentan wieder in Mode zu sein. Dabei wird die Frage, was ich brauche und auch nicht brauche, um ein glückliches Leben zu führen, schon seit den alten Griechen erörtert, bspw. von Epikur und Diogenes. Der Stoizismus hat ähnliche Ansätze entwickelt, seine Vertreter waren bspw. Marc Aurel und Seneca.

Unter Minimalismus versteht man den bewussten und achtsamen Konsum und Umgang von Gütern jeglicher Art. Sein Ziel ist es, ein Leben mit wenigen Gegenständen, weniger Konsum, weniger Verpflichtungen, weniger unnötigen Gedanken usw. zu führen. Auch korreliert eine solche Haltung oder der Wunsch, minimalistisch zu leben, mit dem Entrümpeln und Ausmisten von unnötigen und belastenden Dingen. Es geht darum, das Glückliche abseits des Materiellen zu entdecken und bewusst zu konsumieren. Die meisten Menschen fokussieren sich zu oft auf die Dinge, die ihnen fehlen und die sie gerne hätten, dabei gibt es jeden Tag unzählige Gründe, dankbar zu sein. Es geht darum, alle belastenden Dinge, Tätigkeiten und Beziehungen loszulassen, so dass nur noch das übrig bleibt, was dir persönlich am wichtigsten ist und dich glücklich macht. Nicht alle Übungen, die wir im folgenden vorstellen, müssen ausgeführt werden, sie dienen zunächst einmal als Impulse.

Noch kurz einige Worte zu unserer persönlichen Motivation: Warum leben wir minimalistisch? Es ist nicht so, dass wir vor einigen Jahren von dieser Auffassung gehört und unverzüglich und schlagartig unser Leben von überflüssigen oder behindernden Dingen befreit hätten. Aufgrund unserer Liebe zur Natur, zu den Pflanzen und Tieren und unserer antikapitalistischen und reflektierenden Haltung haben wir noch nie dazu geneigt, Dinge anzuhäufen und unsere Freiheit dadurch einzuschränken. Wir versuchen schon seit längerem nachhaltig, bewusst und im Einklang mit der Welt, dem Kosmos und der Natur zu leben. Das Hinterfragen unserer Gewohnheiten und unseres Konsums hat sich Stück für Stück ausgedehnt. Wir fingen an uns Gedanken zu machen, vermeintlich richtige und normale Handlungen wurden immer kritischer beäugt und schließlich nicht mehr befolgt, wir suchten nach Alternativen, wenngleich wir nicht alle Möglichkeiten und Optionen erkannten. Indem wir aktiv und mutig wurden, brachen wir aus den alten Verhältnissen aus.

Unseren Einzug in einen Wohnwagen im November 2018 möchte ich daher nicht als Initiation, sondern als logische Folgerung unserer geistigen Entwicklung und Lebensphilosophie bezeichnen. Danach nahm alles seinen Lauf, wie oben beschrieben, setzte der Prozess des Hinterfragens ein. Obwohl das Leben in einem Wohnwagen durchaus anstrengender, vielleicht auch primitiver und weniger komfortabel ist, blühten wir auf, wir gewannen Freiheit, da uns Aufgaben nicht mehr abgenommen wurden, und wir erahnten, was es heißt, ein autarkes, autonomes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Wir befanden uns in unmittelbarer Umgebung zu den Pflanzen, Vögeln und den Elementen, keine dicke Steinwand trennte uns mehr von ihnen, den Wind nahmen wir wahr und wenn es regnete, registrierten wir es viel deutlicher.

Freilich spielte für uns auch immer eine Rolle, dass wir nicht über unbegrenzte oder zumindest starke finanzielle Kapazitäten verfügten. Zwar besaßen wir Geld, doch da dieses knapp war, konnten wir keinen fabrikneuen teuren Wohnwagen erwerben. Doch wir fanden einen, der unsere bereits reduzierten Bedürfnisse erfüllen würde.

In summa: unser Minimalismus bedingt sich durch unsere Lebensauffassung, aber auch durch die finanziellen Möglichkeiten. Verzichten mussten wir auf nichts, dafür gewannen wir die Freiheit.

Bonusmaterial zum Maximalismus

Indem du minimalistische Ansätze in deinen Alltag integrierst, gewinnst du Freiräume und Freiheit, und kannst dich auf die Dinge fokussieren, die dich wirklich glücklich machen und bereichern. Wenn du dir genau überlegst, was du in deinem Leben haben möchtest, ganz gleich ob es sich um Gegenstände, Menschen, Tätigkeiten oder Verpflichtungen handelt, hast du die Grundvoraussetzung, ein ruhiges, ausgeglichenes, aber auch abenteuerreiches Leben zu führen. Wir wollen nun intensiver auf die Dinge eingehen, welche bei den meisten Menschen im Alltag zu wenig Beachtung finden. Bei vielen Themen und Angelegenheiten lohnt sich die Überlegung, ob sie für dich notwendig sind und welchen Nutzen sie dir bringen, inwieweit sie dich bereichern und dich deinen Zielen näher bringen. Themen wie Ernährung, Bewegung und Gesundheit sollte man sich unserer Meinung nach in großem Maße widmen. Anstatt dir also eine minimalistische Ernährung und eine ebensolche Zubereitungsweise von Mahlzeiten vorzuschlagen, bei der auf Zeit-, Kosten- und Kraftersparnis geachtet wird, wollen wir dich ermutigen, dem Essen eine größere Bedeutung in deinem Leben zu geben. Wir können die Zeit, die wir durch die angewendeten Forderungen und Überlegungen des Minimalismus gewinnen, für Dinge nutzen, denen wir bisher zu wenig Priorität eingeräumt haben, obwohl wir wissen, dass sie uns gut tun würden und Bestandteil eines guten Lebens sind. Eines der Ziele des Minimalismus ist es, für die Tätigkeiten, die dich gut fühlen lassen und die dein Leben lebenswert gestalten, mehr Zeit zu haben. So kann beispielsweise durch die Steigerung des Schlafes ein besseres oder erfüllteres Leben gelebt werden. Hinsichtlich der Ernährung wäre ein Bestandteil des Maximalismus' eine achtsamere und qualitativ hochwertigere Nahrungsaufnahme.