https://youtu.be/eNDfASX4iLc

V 189

10 Sätze für ein leichteres Leben

Kann wirklich ein Satz das Leben leichter machen? Ja und nein. Hinter diesen Sätzen stehen Lebenswahrheiten und Lebensweisheiten. So ein Satz kann uns an etwas erinnern, was genau zu uns und unserer Grundeinstellung dem Leben gegenüber passt. Und so ist es gedacht: Überlegen Sie, welche Sätze gut zu Ihrem Leben passen, welche Sätze Sie sich als Erinnerungshilfe behalten wollen.

Es gibt schon ein Video, das heißt: Lebenskünstler haben Zaubersprüche. Ich verlinke es. Da das sind meine Lieblingssprüche die mir gerade aktuell sehr wichtig sind zusammengetragen.

Bei diesem Video habe ich den Schwerpunkt darauf gelegt, die Sätze zu nennen, die Vieles tatsächlich leichter machen (ein paar Wiederholungen sind natürlich dabei).

1) **Sag JA zum Leben, vertraue dem Leben und gestalte das Leben (Sei Gestalter statt Opfer)**
Ja es ist eine wichtige Kombination, dem Leben tatsächlich zu vertrauen und das Leben zu gestalten. Immer, wenn wir in die Opferrolle hineinfallen, erleben wir uns machtlos, geht unsere Energie und unsere Kraft verloren und es ist ein schlechte Position für ein gutes Leben.

2) **Ich bin nicht immer für das Leben, aber ich bin immer für das „Er"leben zuständig**
(Life is 10% of what happens to you and 90% of how you react to it)
Mit diesem zweiten Satz machen wir uns bewusst, dass schon manches im Leben passiert, dass es aber gerade dann es ganz wichtig ist, zu entscheiden: Wie "agiere" ich jetzt? Ohne Überlegung ist es keine Aktion, sondern eine Reaktion. Dann gibt es schnell unkontrollierten Emotionen, reagiert mein kleines Kind in mir, reagiere ich mit einem alten Muster… Für mein „Er"leben muss ich die Verantwortung übernehmen. Und sobald ich mir das bewusst mache, habe ich aber auch Spielräume für die eigene Entscheidung.

3) **Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben** (Epiktet 1. Jhdt. n. Chr.)
Diese Wahrheit ist schon 2000 Jahre alt. Die Stoiker haben uns schon erinnert, dass wir uns über alles eine Meinung bilden. Und erst die Meinung beunruhigt uns, lässt uns unberührt oder macht uns Freude. Da er innerlich an den Alltagsbeispiel: ein schönes Glas bricht. Faktum ist: es ist gebrochen. Und meine Meinung, die sehr schnell in

meinem Kopf auftaucht, führt entweder zu einer spontanen Reaktion, oder zu einer bewussten Aktion

4) **Lieben heißt akzeptieren, annehmen, so sein lassen wie es ist.**
Man kann recht gut das Leben reduzieren auf den Kontrast: es gibt ein Lebensprinzip und ein Todesprinzip. Alles im Leben ist entweder Liebe und damit positiv oder Angst und damit negativ. Oft ist diese Polarität eine Hilfe und in dem Zusammenhang halte ich es für wichtig, mich daran zu erinnern entscheide ich mich für die Liebe, dann heißt das akzeptieren annehmen und so sein lassen wie es ist. Der sechste Satz wird dann nochmal eine Ergänzung bringen!

5) **Je weniger wir werten, je weniger wir beurteilen und verurteilen, umso mehr erleben wir inneren Frieden und äußere Zufriedenheit.**
Das Bewerten, Beurteilen und Verurteilen ist etwas, was wir durch die Erziehung in unserer Familie unterschiedlich gelernt haben. Für manche Leute ist es fast unmöglich, Dinge sein zu lassen; für manche Menschen gibt es fast nichts, was sie nicht sofort bewerten: Ob es der Hund, die Katze, die Nachrichten oder das Wetter sind; alles wird bewertet und beurteilt. Da lebt es sich schon viel leichter, wenn wir manches einfach so lassen, wie es ist, weil es so ist.

6) **Willst du Recht haben oder glücklich sein? (eigenes Video dazu)**
Für das gute Zusammenleben ist dieser Satz besonders hilfreich. Es lebt sich wesentlich leichter, wenn wir uns bewusst sind, war dass das Recht haben oft einen ganz hohen Preis hat. Ich selber habe in meiner beruflichen Laufbahn diesen Satz viel zu spät kennen gelernt und habe oft gelitten: Ich habe Recht behalten, habe mich mit meiner Meinung durchgesetzt… aber es hatte einen hohen Preis! Mir hilft der Satz ganz oft, wenn ich wieder beginne, meine Position oder meine Meinung zu verteidigen.

7) **Es wird schon seinen Sinn haben**
Diesen Satz mag mich persönlich sehr gerne. Ich sehe darin ein Stück weit auch die Umsetzung des ersten Satzes: Ich habe mich dafür entschieden: Ich sage JA zum Leben und ich vertraue dem Leben. Oft ist es in der aktuellen Situation ganz schön schwierig, weil es so widersinnig, so unmöglich, so fürchterlich erscheint. Aber fast genauso oft ist ein halbes Jahr später oder fünf Jahre später ganz offensichtlich: Das hat damals schon einen Sinn gehabt dass… dass ich gekündigt wurde, dass es zur Trennung kam, dass ich diesen Kauf nicht getätigt habe…

8) **Wer Probleme macht, hat Probleme - Wer große Probleme macht, hat große Probleme**
Mit diesem Satz wird darauf hingewiesen, dass tatsächlich Menschen nur dann Probleme machen, wenn es ihnen schlecht geht und sie selber Probleme

haben. Wenn es jemand gut geht, er glücklich lebt, er mit sich und dem Leben im Einklang ist, macht er keine Probleme. Und Menschen die uns große Probleme machen, denen begegnen wir am besten, indem wir vermuten, dass sie selber ganz große Probleme haben und sie eigentlich Hilfe brauchen und keine Verurteilung. Ihr unmögliches Verhalten ist häufig ein lauter Hilfeschrei.

9) **"…erlaube dem Leben, seinen Weg mit jedem zu geben."** (Ulrich Schaffer)
Hinter diesem Satz steckt die Grundhaltung: Es gibt 9 Milliarden Menschen; jeder ist einzigartig. Und hinter jedem Leben steht ein ganz individuelles Lebensziel, eine persönliche Lebensgeschichte und Lebensaufgabe… Was mir persönlich an diesem Menschen so unmöglich und so fürchterlich erscheint, das mag für ihn selber und in seinem Leben einen Sinn ergeben. Irgendwo bin ich immer auch selber froh, wenn die anderen Menschen in meinem Umfeld, mit meiner Lebensauffassung, mit meiner Grundhaltung, mit meinem Tun und Lassen sich arrangieren können.

10) **"Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest und lass dir jeden Tag geschehen…"** (Rainer M. Rilke)
Vielleicht ist man als Akademiker noch mehr gefährdet, alles verstehen zu wollen. Schließlich hat man studiert und kann die Welt und das Leben erklären. Lange Zeit ist es zumindest mir so ergangen. Nicht erst in der heutigen komplizierten und global vernetzten Welt ist es unmöglich, alles zu verstehen. Es ist generell so, dass das Leben viel größer ist als unser Verstand und unser Gehirn es erfassen kann. Wir werden durch die Forschung immer klüger, aber wir tun gut daran, auch immer öfter zu respektieren, dass es zwischen Himmel und Erde Dinge gibt, die sich einfach jetzt oder generell nicht erklären lassen. Ich halte den Text von Rilke für ein Geschenk.