

Die Kunst der Vereinfachung unseres individuellen und gemeinschaftlichen Lebens

Artikel in dem Magazin „Lebensträume“ von Oktober 2014

Unser Jetzt

von Bernd Hohmann

„Die Welt ist aus dem Ruder gelaufen! Unsere Lebenszusammenhänge im individuellen privaten und beruflichen und insbesondere im gemeinschaftlichen Bereich sind kompliziert und undurchschaubar geworden. Die Zukunft wirkt häufig bedrohlich oder sogar ganz aussichtslos auf uns. Die Chancen zur Einflussnahme erscheinen uns gering. Ohnmacht wechselt in Resignation und verfällt schließlich in Apathie und Verdrängung.“

So oder ähnlich erleben nicht wenige von uns heutzutage die Zusammenhänge, in denen wir arbeiten und leben. Wir fühlen uns machtlos, den Umständen und den Geschehnissen um uns herum hilflos ausgeliefert. In unserem Arbeitsleben vermissen wir Wertschätzung und Partnerschaft und fühlen uns für die Interessen anderer ausgenutzt.

Viele von uns haben deshalb innerlich aufgegeben. Wir glauben nicht mehr daran, etwas Grundlegendes in unserem beruflichen und politischen Umfeld verändern zu können. Schon gar nicht sehen wir eine Chance, die bedrohliche Zerstörung unserer Umwelt oder die vielfältigen politischen und menschlichen Tragödien, die sich rund um unseren Erdball tagtäglich ereignen, abwenden zu können.

Diese Gefühle der Ohnmacht, Resignation und Gleichgültigkeit werden von nicht wenigen von uns aus unserem bewussten Erleben verdrängt, um uns selber vor einer emotionalen Überlastung zu schützen.

Die Verdrängung dieser Gefühle führt aber in der Folge zu einer wachsenden Entfremdung von unserer eigenen Person und den umgebenden Lebensumständen. So verlieren wir zunehmend die Beziehung zu uns selber als Individuum, zu unserer Umwelt und zu der Gemeinschaft, in der wir leben. Wir werden uns selber fremd.

Beziehungslosigkeit auf allen Ebenen ist somit wie Ohnmacht, Resignation und Verdrängung das Kernsymptom der heutigen westlichen Gesellschaften. Mit der Zunahme unserer Selbstentfremdung verlieren wir aber auch immer mehr die Fähigkeit zu einem klaren, selbstbewussten und letztendlich ordnenden Umgang mit unseren Lebenszusammenhängen. Wir finden uns in unserer Gemeinschaft, unserer Welt nicht mehr zurecht. Dies wiederum führt zu mehr Verdrängung und mehr Beziehungslosigkeit.

Wir befinden uns in einem hochgefährlichen und explosiven Teufelskreis. Wird dieser nicht von uns selber durchbrochen, wird er unweigerlich in den nächsten Jahrzehnten zu einer Vernichtung unserer Lebensgrundlagen führen. Wenn wir nicht schleunigst aufhören, an dem Ast, auf dem wir alle sitzen, zu sägen, werden wir abstürzen und uns als menschliche Gemeinschaft möglicherweise sogar ganz vernichten.

Dringend erforderlich ist deshalb ein Turnaround, eine Umkehr im Sinne eines „Befreiungsschlages“, der zu einem grundlegenden Wandel unserer Beziehungen zu uns selber und der Gemeinschaft, in der wir leben, führt und unser gemeinsames Leben wieder lebendig und lebenswert macht.

Unsere Bedürfnisse und Ziele

Auf diesem Hintergrund wundert es nicht, dass sich viele Menschen der westlichen Gemeinschaften zunehmend nach mehr Klarheit, Menschlichkeit, Zufriedenheit und gegenseitigem Vertrauen sehnen. Das Bedürfnis, uns auf andere Menschen wieder verlassen zu können, ihnen glauben zu können, was sie sagen oder versprechen, wächst. Dies gilt besonders gegenüber Menschen und Organisationen, denen wir Verantwortung übertragen haben und die mit ihren Entscheidungen und ihrem Verhalten maßgeblich für die zukünftige ökologische, wirtschaftliche und soziale Basis unseres Lebens verantwortlich sind (Politiker, Lehrer, Unternehmer).

Und immer mehr von uns wollen wieder selber Einfluss nehmen, sowohl im Kleinen als auch im Großen unseres Lebens. Das bedeutet, mitgestalten, wie unsere Lebenszusammenhänge tatsächlich aussehen.

Vertrauen und Ehrlichkeit, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und gegenseitiger Respekt sind somit die wichtigsten Bausteine, wenn wir uns eine bessere Zukunft vorstellen. Und der Wunsch vieler von uns, als Individuum wieder im Mittelpunkt des beruflichen und öffentlichen Lebens zu stehen und mit den eigenen Bedürfnissen wieder gesehen und ernst genommen zu werden.

Unser Weg

Wie können wir nun aber diesen veränderten Zustand, nach dem sich so viele von uns sehnen, in unserem Leben verwirklichen?

Die Antwort liegt tatsächlich in unseren Händen: durch Vereinfachung.

Wir reduzieren Beziehungen, Kommunikation, Entscheidungsfindungen, somit also alles, was unser gemeinschaftliches Leben ausmacht, wieder auf das tatsächlich Wichtige. Wir bringen die Dinge unseres Lebens wieder auf den Punkt. Wir schmeißen konsequent alles raus, was unser individuelles Leben und unser Zusammenleben in der Gemeinschaft bremst, undurchschaubar macht, verwirrt und uns selber letztendlich zu denen gemacht hat, die wir heute oft sind: ohnmächtig, resigniert, gleichgültig, lieblos.

Aber wie machen wir das denn, zielsicher und dabei effizient zu unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig, nützlich und nutzlos, hilfreich und hinderlich, bereichernd und überflüssig?

Wie entscheiden wir wirklich treffsicher, was wir rigoros aus unserem Leben aussortieren sollen?

Und wie finden wir zuverlässig heraus, welches unsere Ziele und die Wege dorthin sind, so dass unser Leben schließlich erfüllend und lebenswert wird?

Im Grunde genommen bräuchten wir doch hierfür wirkungsvolle Hilfsmittel, also so etwas wie ein GPS-System, mit dem wir unsere Position sicher bestimmen können und ein Navigationssystem, das uns dann zuverlässig zu unseren Zielen führt. Und am besten wäre es, zusätzlich auch noch eine Art Zielegenerator zu haben, mit dessen Hilfe wir herausfinden, wohin wir tatsächlich wollen.

Unser Potential

Die gute Nachricht ist: Wir haben diese Instrumente tatsächlich bereits verfügbar in uns angelegt - und das von Geburt an als festen Bestandteil unserer menschlichen Natur. Diese natürlichen Kompetenzen gehören sozusagen zur „Grundausstattung“ eines jeden Menschen.

Die schlechte Nachricht ist: Viele von uns nutzen diese Instrumente nicht oder nur in sehr eingeschränktem Ausmaß, weil unser Bildungssystem uns nicht dafür sensibilisiert und uns nicht darin trainiert hat, sie für unsere Lebensplanung und -führung einzusetzen.

Die letzte dafür aber umso bessere Nachricht ist: wir können heute, sogar jetzt sofort damit

anfangen, diese Kompetenzen und damit diese unglaublich wertvollen Instrumente zu trainieren und damit erneut verfügbar für unser Leben und unser Zusammenleben in der Gemeinschaft zu machen. Aber welches sind denn nun diese natürlichen Kompetenzen, die wir als hochsensibles GPS- und Navigationssystem und als Zielegenerator einsetzen können, um unser Leben von allem überflüssigen Ballast zu befreien und uns sicher zu unseren Zielen zu steuern?

Auch diese Antwort ist ganz einfach. Es sind:

unsere Emotionen, unsere Instinkte, unsere Intuition inklusive des beinahe unerschöpflichen Potentials unseres Unterbewusstseins, unsere Werte, unsere Bestimmung und unsere Authentizität. Unsere Gefühle geben uns wie unsere Werte und unsere Intuition, also unser Bauchgefühl, ganz wichtige Informationen darüber, wo wir gerade stehen in unserem Leben, und wer wir aktuell sind. Und sie helfen uns zu bewerten, ob der Platz, an dem wir uns aktuell befinden, der richtige für uns ist. Sie funktionieren also wie ein natürliches GPS-System.

Unsere Träume und Bedürfnisse, sind wichtige Zielegeneratoren, denn sie zeigen uns, was uns persönlich wichtig ist in unserem Leben und was somit in unserem Leben präsent sein sollte. Vergleichen wir unsere Bedürfnisse mit dem Ergebnis unserer Standortbestimmung, so erkennen wir, was uns noch fehlt in unserem Leben und was wir uns damit als Ziele setzen können.

Unsere Instinkte, unsere Werte und unsere Intuition können wir wiederum als natürliche Navigationssysteme verwenden. Unsere Intuition beispielsweise ist in Verbindung mit dem unermesslichen Potential der Informationsaufnahme und -verarbeitung unseres Unterbewusstseins in der Lage, uns aus Millionen an Informationen wichtige Hinweise zu geben, welches der richtige Weg zu unseren Zielen ist und ob wir uns überhaupt noch auf dem richtigen Weg befinden, wenn wir bereits losgegangen sind. Unsere persönlichen Werte sagen uns, ob der Weg, den wir einschlagen wollen, für uns vertretbar ist oder ob wir uns mit ihm in Widerspruch zu dem stellen, was uns persönlich wertvoll ist.

Unsere Authentizität schließlich, also so zu sprechen und uns so zu verhalten, wie wir tatsächlich sind, verleiht uns auf dem Weg zu unseren Zielen eine unglaubliche Kraft - und ist somit ein echter Multiplikator oder auch "Top-Joker". Im authentischen Zustand sind wir im direkten Kontakt mit unseren Fähigkeiten und wirken auf unsere Mitmenschen glaubhaft und gewinnend. Das macht das Verwirklichen unserer Ziele deutlich effizienter.

In meinem Buch „Roots of Life – Über die Kunst der Vereinfachung“, welches Mitte 2015 erscheint, werde ich diese hier nur kurz beschriebenen natürlichen Kompetenzen ausführlich darstellen und insbesondere auch ihre Anwendung und ihren Nutzen für eine klare, zielgerichtete und wirkungsvolle Lebensführung erklären.

Mit diesen natürlichen Kompetenzen sind wir tatsächlich wieder in der Lage, unser Leben, also unsere Beziehungen, unsere Kommunikation, unsere Gemeinschaft, aber auch unsere Lebensräume – Wohnung, Haus, Büro, Schränke...- so treffsicher von dem vollkommen unnötigen Ballast zu befreien, dass wir schließlich voller Zufriedenheit und Selbstbewusstsein sagen können: **Wir** sind wieder die Damen/Herren in unserem Haus. **Wir** bestimmen wieder, wohin es geht und wo lang es geht. Und **wir** sind dabei unglaublich erfolgreich. Denn die hierfür notwendige Standort-, Ziele- und Wegbestimmung haben wir mit der Hilfe unseres treffsicheren und effizienten natürlichen GPS-Systems, Navigators und Zielegenerators gemacht.

Wir finden uns somit in unserem Leben, unserer Gemeinschaft wieder zurecht und unsere Welt erhält durch diesen Beitrag vieler, vieler Millionen Einzelner wieder die Chance, in Frieden, Vertrauen und gegenseitigem Respekt zu überleben.