

Ein Leben ohne Ziel – Befreiung oder Sinnkrise?

GESELLSCHAFT



Wenn einem die Zukunft abhanden gekommen ist, kann das schon Verwirrung stiften. Oder befreien. Quelle: www.unsplash.com

Wie alles beginnt:

Ich befinde mich das erste Mal in meinem Leben überhaupt in einem gefühlten VAKUUM ohne Ziel, OHNE VISION!!!! ICH???? OHNE ZIEL??? Keine Ahnung, wo mein Leben gerade so hingehen will??? Das geht GAR NICHT! Ich kann es nicht kontrollieren. Und das gab's auch noch nie! Das Gefühl, das mich dabei begleitet ist eine subtile Mischung aus schlechtem Gewissen und Versagen, Traurigkeit,

Selbstzweifel und Hoffnungslosigkeit. Anfangs habe ich mich dagegen gewehrt. Heftigst! Krampfhaft ein Ziel gesucht, in jeder Ecke und überall dort, wo etwas sein könnte, für das mein Herz schlägt...aber selbst da habe ich nichts gefunden, an das ich mich halten konnte. Ich merke, je mehr ich mich gegen diese Ziellosigkeit wehre, umso bedrohlicher wird sie für mich. Und umso aussichtsloser die Chance den Wahnsinn zu stoppen.

Wie komme ich aus diesem Abwärtsstrudel nur wieder raus?

Irgendwann kann ich nicht mehr. Auf einem Waldspaziergang setze ich mich auf eine Bank und fange in meiner größten Verzweiflung leise an zu weinen. Und plötzlich kommt mir ein Gedanke und mein „Freund“ Eckart Tolle in den Sinn. Vielleicht ist jetzt die Zeit diese Situation einfach mal so anzunehmen?! Den Widerstand, diesen mühseligen Kampf, aufzugeben. Dieses alte Lösungsmuster funktioniert offensichtlich nicht mehr, also was soll ich es noch länger festhalten? Mach ich mal was Neues?! Mach ich mal NIX!!!!

Die letzten 40 Jahre bin ich immer einem Ziel entgegengestrebt, hab viel erreicht und auch so manche Tiefen gemeistert. Vielleicht ist jetzt einfach mal eine Zeit des Stillstands angesagt? Genießen, was ich mir in meiner kleinen Welt so alles erschaffen habe?! Ernten. Ruhe. Und genau das mal aushalten. Ist nicht gerade eine leichte Übung für mich. Das kann ich euch verraten. Und so habe ich weiter geforscht: Was ist denn mein innerer Antrieb? Woher kommt dieses schlechte Gefühl? Was lässt mich nicht zur Ruhe kommen, dieses Erreichte nicht genießen?

Die Wurzel des Übels – oder – das ist des Pudels Kern.

Es fühlt sich fast wie ein schlechtes Gewissen an. Ich kann doch nicht NIX tun?! Ich muss doch Geld verdienen und meine Rechnungen bezahlen? Nur mal einen ganzen Tag unproduktiv sein, ohne Urlaubsschein (den sich eine Selbständige sowieso NIE ausstellt), das geht doch gar nicht. Da ist doch gleich meine Existenz bedroht?! Und dann ging er los, dieser Film in meinem Kopf, bis ich schließlich unter „der Brücke“ lag und meine Existenz sich in Luft aufgelöst hat! EXISTENZ – das war das Zauberwort und gleichzeitig der ganze Wahnsinn – wenn ich nicht arbeite, nur auf der faulen Haut liege, nicht produktiv bin und kein Geld verdiene, dann ist meine Existenz bedroht.

Umkehrschluss: Ohne Geld existiere ich nicht - das muss ich mir erst mal auf der Zunge zergehen lassen... Kein Geld, keine Martina...das fühlt sich a bisschen krank an und ich bin ehrlich geschockt über den Gedankengang und – vor allem - über die Energie, die dahinter wirkt!!! Kein Wunder kann ich „illegale“ Freizeit nicht genießen, sie kostet mich das Leben.

Zumindest lief das bisher unbewusst und energetisch betrachtet in meinem kleinen Universum so ab. Und wenn das Leben bedroht ist, also die eigene Existenz, dann ist es sicher nachvollziehbar, dass es für mich nahezu UNMÖGLICH ist, NIX zu tun.

Ein Teufelskreis tut sich vor mir auf. Ich muss arbeiten, um Geld zu verdienen, mit dem Geld sichere ich meine Existenz, und um meine Existenz, mein Leben, zu sichern, muss ich arbeiten. Also Geld = Sicherheit = Existenz = Arbeit = Geld = Sicherheit usw.

Mit der Erkenntnis wird der Weg frei.

Jetzt versuche ich mir bewusst zu werden, wo in meinem Leben diese Energie, dieses Verhaltensmuster noch wirkt. Wo es mich einschränkt und mich – ehrlich gesagt – vom Leben abhält. Ich versuche mir bewusst zu werden und nur zu beobachten, wie oft ich in diese „Antriebsfalle“ so reintappe. Und ich erschrecke erneut darüber, was ich alles tue, nur um mich sicher zu fühlen, bzw. was ich alles NICHT tue, nur weil ich es nicht kontrollieren kann und damit meine Sicherheit, unbewusst gefühlt mein Leben, in Gefahr ist. Ich staune. Ich bewerte nicht. Ich versuche die Situationen einfach mal nur so anzunehmen.

Und wie geht's JETZT weiter?

Ja genau, JETZT und nicht morgen oder gestern. Ich versuche dieses `ohne Ziel sein` anzunehmen und auszuhalten. Und zu erspüren, dass ich JETZT sehr wohl existiere und lebe, auch ohne ein Ziel zu haben. Ich nutze stattdessen die Gelegenheiten, die das JETZT, also die Gegenwart, mir schenkt und erlebe dabei ungewöhnliche Dinge: Ein unerwartetes Kompliment, die ungeahnt positive Wendung eines Vorhabens, ein Löwenzahn im Asphalt zieht meine Aufmerksamkeit auf sich und kommt mir 1.000mal schöner vor als die wundervollste Rose aller Rosen. Und, ganz merkwürdig, je langsamer ich werde, umso schneller komme ich da an, wo ich hin will, bin ruhiger, gelassener, fange an zu genießen, was ist. Bin aber auch offen, für ein neues Ziel, wenn sich mir denn eines in den Weg stellen will.

Wie lange muss ich das aushalten – dieses Leben ohne Ziel?

Nun, ich muss gar nix. Das halte ich mal als erstes fest. Ich kann, wenn ich will. Nicht mehr und vor allem, nicht weniger.

Ich selbst habe die Macht zu entscheiden, wann ich was wie lange tue – oder eben nicht. Wenn du aber still bist, in dir bist, wird sich dir auf deinem Weg ganz von selbst ein Ziel zeigen. Und es wird eine ganz andere Qualität haben, denn es ist DEIN Ziel und nicht eines, das andere für dich ausgesucht haben, ohne es dir zu sagen, ohne dass du dir darüber bewusst bist. Beispiel: Ich lernte Klarinette und Tenorsaxophon zu spielen, wollte richtig gut sein – für meinen Vater, weiß ich heute. Ich habe studiert, Betriebswirtschaft, wollte immer erfolgreich sein – für meine Eltern und meinen Bruder, weiß ich heute. Ich habe mich selbständig gemacht, eine Werbeagentur gegründet – um meinem Exfreund zu beweisen, dass ich es auch ohne ihn schaffe, weiß ich heute. Und diese Liste könnte ich noch eine ganze Weile fortführen.

Heute singt mein Herz, wenn ich Frau in ihre Kraft bringen darf, in ein leichteres, selbstbestimmteres Leben – und das tu ich für MICH, weil es MICH mit Zufriedenheit und Dankbarkeit erfüllt, ein Teil in diesem Prozess sein zu dürfen.

Was ich gerade nicht weiß, auf welche Art und Weise ich das in meiner Zukunft tun werde – genau diese Ungewissheit nehme ich jetzt an und nutze stattdessen aufmerksam die Gelegenheiten, die sich mir in den Weg stellen, bis sich daraus für mich MEIN neues Ziel für MEINE Zukunft komponiert. Denn wahre Ziele entstehen aus der Leidenschaft für das, was ich mit ganzem Herzen tue. Also gebt euch die Zeit und hört genau hin.

Ein Leben ohne Ziel – so gelingt's:

1. Annehmen was ist.

Wenn es gelingt? Wunderbar. Alles ist gut und du brauchst nicht weiterzulesen.

2. Ursachenforschung für schlechte Gefühle:

Wenn sich schlechte Gefühle in dir breit machen, dann frage dich, woher sie kommen. Vielleicht kennst du das Gefühl aus einer anderen Situation? An was erinnert es dich? Werde dir bewusst, welcher Film gerade in deinem Kopf abläuft und was genau seine Botschaft ist. Versuche die URSACHE für das Gefühl herauszufinden. Gebe dich nicht mit dem Symptom zufrieden.

3. Realitätscheck

Prüfe genau, ob der Film und das, was darin passiert, wirklich der Realität entspricht und dich zu Recht für die Zukunft trägt? Wenn nicht, und das ist in 99,9% der Fälle so, dann gestatte dir es auf die Seite zu schieben. Werde dir klar darüber, dass es sich nur um eine Illusion handelt, um eine fiktive Annahme einer möglichen Zukunft, von der du nicht weißt, ob sie genauso eintreffen wird.

4. Werde dir deines sich dahinter liegenden

Verhaltensmusters bewusst und beginne es zu beobachten. Was ist dein Motiv? Dein Antrieb? Wo taucht es noch auf, in welchen Situationen. Bewerte nicht. Nur Beobachten.

5. JETZT beginne bewusst damit, anzunehmen, was ist.

Halte es aus. Kommen unangenehme Gefühle auf, steige bei 2 wieder ein. Es kann gut sein, dass du diese Schleife öfters drehen musst, bis du das Gefühl auflösen kannst und du dir der Illusion, der du gerade wieder aufsitzt, in vollem Umfang bewusst bist. Der Lohn ist im JETZT anzukommen und eine subtile Freude zu erfahren, die einfach so da ist. Leichtigkeit wird sich breit machen in deinem Leben – wie wunderbar!

6. Beginne zu genießen was ist. Sei dankbar für den Augenblick und genieße jeden Moment im JETZT. Er ist das kostbarste was du besitzt. Und das einzige, was du beeinflussen kannst.

7. Lausche aufmerksam deiner inneren Stimme, achte auf die Impulse, die Gelegenheiten und komponiere daraus DEIN Ziel, wenn die Zeit reif dafür ist.