

## Was bedeutet Lebenskunst?

Bereits in der Antike beschäftigte Menschen die Frage nach einem „guten Leben“. Die Antworten waren damals schon vielfältig. Heute haben sich für den modernen Menschen die Möglichkeiten Strategien zur Lebensgestaltung auszuprobieren um ein Vielfaches verbessert.

Versetzen Sie sich in Ihre eigene Lebenssituation. Führen Sie ein gutes Leben? Oder anders gefragt: Nach welchen Kriterien gestaltet Sie Ihr Leben im Sinne der Lebenskunst?

Lebenskunst ist als ein Prozess des ständigen Werdens zu verstehen. *Werden* bedeutet deshalb an sich *wachsen*. Der Motor für Erfolg und Fortschritt ist vor allem die Bereitschaft zu handeln. Nehmen wir zum Beispiel den *Optimisten*. Er ist geradlinig, mutig, glaubt an sich und besitzt eine hohe Selbsteinschätzung. Hingegen der *Pessimist* sieht nur die Schattenseite des Lebens und verliert leicht den Mut Risiken zu übernehmen.

Damit Sie in Zukunft Ihre Lebenskunst noch besser zum Ausdruck bringen können, möchte ich Ihnen einige Fragen präsentieren, die Sie vielleicht zum Nachdenken anregen.

1. Was tun Sie, wenn Sie vor einem Problem stehen? Betrachten Sie es als Herausforderung oder lähmt es Sie?
2. Wenn Sie ein Ziel erreichen möchten, wie gehen Sie vor? Eher spontan oder durch gezielte Analyse?
3. Wie gestalten Sie Ihre Zeit? Strikt nach einem System oder nach spontaner Planung.

**Kerngedanke:** Sie sollten aus allem, was Sie tun, Ihre Konsequenzen ziehen. Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass andere einen großen Einfluss haben, dann ist das nur zum Teil richtig. Denn nicht das, was Sie denken und fühlen ist entscheidend, sondern die Erfahrungen, die Sie für sich daraus ableiten, wirken sich auf Ihre Lebensgestaltung aus.

## Was wissen moderne Lebensberater über Lebenskunst?

Lebensberater verwandeln sich gerne in „Gurus“. Heilmethode: Schnell Probleme definieren, blitzartig Lösungen parat haben und wen wundert es, schnelles Geld verdienen. Frei nach dem Motto:

Verkaufe dem Zuhörwilligen die eigene Hoffnung und Sehnsucht. Hier zum besseren Verständnis einige Slogans von selbsternannten Lebensberatern. Dies sind Titel von Büchern oder Überschriften von Einladungstexten.

- Alles ist möglich. Strategien zum Erfolg
- Glück ist kein Zufall
- Lebe ehrlich – werde reich!
- Liebe, Erfolg, Lebenslust. So kriegen Sie alles, was Sie wollen!

Andere Lebensberater vermitteln den Eindruck, dass es bei der Lebenskunst nur darauf ankommt, seinen Ideen zu folgen. Dort heißt es z. B.:

- Denken Sie lösungsorientiert.
- Arbeiten Sie ab sofort hingebungsvoll.
- Tun sie alles um körperlich fit sein.
- Halten Sie in Ihrem Leben innerlich und äußerlich Ordnung.
- Auch Frust, Angst, Ärger sollten Sie akzeptieren, denn auch die dienen der Motivation.

Unsere Glücksritter der Lebenskunst schüren die Wünsche der Menschen mit einem Wort, das besonders in Märchen gut funktioniert. Das Wörtchen heißt **Geheimnis**. Da wird von:

Erfolgsgeheimnissen, Glücksgeheimnissen, Geheimnisse der Kommunikation, Geheimnisse der Gewinner, Geheimnis der perfekten Firmenorganisation usw. gesprochen.

Damit nicht genug, es wird auch die Kunst als Begriff bemüht. So heißt es dann:

- Die Kunst, des erfolgreichen Verhandeln.
- Die Kunst, beliebt, erfolgreich und glücklich zu werden.
- Die Kunst sich geschickt und erfolgreich durchzusetzen.

Ein Spruch über die Kunst des Jungbleibens aus „Die fünf Tibeter“ von Peter Kelder

*„Denken Sie an Ihre Haltung, wenn Sie Ihren täglichen Angelegenheiten nachgehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade, werfen Sie sich in die Brust, ziehen Sie das Kinn an und halten Sie den Kopf hoch. Und mit einem Schlag haben Sie Ihre Erscheinung um 20 Jahre verjüngt und ihr Verhalten um 40“.*

**Fazit:** Die Lebenskunst ist kein Rezeptbuch, indem Sie kurz nachschlagen und sofort die geeignete Methode zur Verfügung steht. Zwar suchen viele nach dem schnellen Glück, nach der prompten Bedürfnisbefriedigung und nach der umgehenden Lösung um von einem Problem auszuweichen. Der Wunsch nach Heilung ist deshalb nichts Neues. Was sich verändert hat, ist der Glaube, dass Menschen, die sich in Siegerpose besonders wirkungsvoll darstellen, genau diejenigen sind, die über die Fähigkeit verfügen die Lebenskunst besser als andere zu beherrschen. Das ist ein schlichtes Fehltrium.

Die beste Art es zur Lebenskunst zu bringen, ist den eigenen Reifegrad ständig zu verbessern. Und falls Sie Ihr Wissen zur Lebenskunst auffrischen möchten, dann lernen Sie nur von den Besten. Die stehen allerdings selten auf Bühnen, sind kaum in den Medien zu sehen und viele, sehr viele leben bereits im Jenseits.

### **Lebenskunst und die Zeit**

Mit der Verfeinerung Ihrer Lebenskunst werden Sie sensibel für Ihr Zeitgefühl. Denn Lebenszeit ist die Summe aller Ihrer Erinnerungen, Erfahrungen und Vorstellungen. Sie ist mit einer Zeitlandkarte des Gewesenen, Gegenwärtigen und zukünftigen zu vergleichen.

#### **Wie kommen Sie aber zu einem gesunden Zeitempfinden und zur mehr Lebenskunst?**

- Schreiben Sie ein Zeittagebuch
- bleiben Sie strikt bei einer persönlichen Selbsteinschätzung Ihres Zeitverhaltens (innerer Dialog)
- Lassen Sie sich nicht von Ihrem Umfeld zu stark mitreißen, sondern suchen Sie nach Wegen die eigene Kreativität zur Lebenskunst zu erheben.

Zum Nachdenken möchte ich Ihnen ein Märchen von *Johann Peter Hebel aus dem Schatzkästlein des rheinischen Hausfreundes von 1808 vorstellen, das zu diesem Thema passt:*

#### ***Drei Wünsche***

Ein junges Ehepaar lebte recht vergnügt und glücklich beisammen. Sie besaßen allerdings den einzigen Fehler, der in jeder menschlichen Brust daheim ist: Wenn man's gut hat, hätte man es gerne noch besser. Bald wünschten sie des Schulzens Acker, bald des Löwenwirts Geld, bald des Meiers Haus und Hof und Vieh, bald hunderttausend bayerische Taler. Eines Abends kam durch die Kammertür ein weises Weiblein herein, nicht mehr als einer Elle lang, aber wunderschön von Gestalt und Angesicht. „Ich bin eure Freundin“ sagte das Bergfräulein, das über siebenhundert dienstbare

Geister gebietet. „Drei Wünsche dürft ihr tun und drei Wünsche sollen Euch erfüllt werden. Acht Tage lang habt ihr Zeit. Bedenkt wohl und übereilt Euch nicht.“ Daraufhin verschwand das Weiblein wieder. Sie wussten nicht, was sie wünschen wollten. Nun, sagte die Frau: „Wir haben ja noch Zeit bis zum Freitag.“ Des andern Abends, während die Kartoffeln zum Nachtessen in der Pfanne prasselten, standen sie vergnügt vor dem Feuer beisammen. Als sie die gerösteten Kartoffeln aus der Pfanne auf der Herdplatte anrichteten, und ihnen der Geruch in die Nase stieg, meinte die Frau: „Wenn wir jetzt nur ein gebratenes Würstlein dazu hätten“, sagte sie in aller Unschuld, und ohne an etwas anderes zu denken, und - o weh, da war der erste Wunsch getan. Wer sollte sich über einen solchen Wunsch und seine Erfüllung nicht ärgern? "Wenn dir doch nur die Wurst an der Nase angewachsen wäre“, sprach der Mann und wie gewünscht, so geschehen.

Jetzt waren bereits zwei Wünsche erfüllt worden. Aber was halfen nun aller Reichtum und alles Glück zu einer solchen Nasenzierart der Hausfrau? Ob sie wollten oder nicht, sie mussten das Bergfräulein bitten, mit unsichtbarer Hand Barbiersdienste zu leisten, und Frau Lise wieder von der vermaledeiten Wurst zu befreien. **Wie gebeten, so geschehen, und so war der dritte Wunsch auch vorüber.**

**Erkenntnis:** Alle Gelegenheit, glücklich zu werden hilft nicht, **wenn der Verstand fehlt oder wir ihn nicht benutzen.** **Anders ausgedrückt:** Wer warten als zu langsam definiert, ständig glaubt auf der Überholspur leben zu müssen, warten als ein Gefühl erlebt, etwas zu versäumen, der ist wie das junge Ehepaar – nämlich unfähig die Zeit des Wartens zu nutzen.