

# Zeit und Lebenskunst

## Was bedeutet Lebenskunst?

Bereits die Menschen in der Antike beschäftigte die Frage nach dem „guten Leben“. Die Antworten sind so vielfältig wie die Möglichkeiten, Strategien zur Lebensgestaltung auszuprobieren. Die Zeit spielte dabei eine ganz große Rolle. Aber dazu später.

Versetzen wir uns einen Moment in die Lage eines heutigen Durchschnittsmenschen. Führt er ein gutes Leben? Nach welchen Kriterien misst er seine Lebenskunst?

Lebenskunst ist zu verstehen als ein Prozess ständigen Werdens. Werden bedeutet Wachsen, dazu gehört vor allem die Bereitschaft zu handeln. Nehmen wir den Optimisten. Er ist geradlinig, mutig, glaubt an sich und besitzt eine hohe Selbsteinschätzung. Hingegen der Pessimist oft nur die Schattenseite des Lebens sehen will. Dabei verliert er leicht den Mut, ist schüchtern und zugleich berechnend.

Damit Sie die Lebenskunst i. S. von Lebenskönnerschaft (nach Gerd Achenbach) beherrschen, möchte ich Ihnen einige Gedanken anbieten, die Sie zum Nachdenken anregen sollen. Bewusst habe ich diese Kurzgedanken in Fragen gekleidet. Nach den Antworten sollten Sie suchen.

- Wenn ich vor Problemen stehe, wie gehe ich damit um? Betrachte ich sie als Herausforderung oder lähmen sie mich?
- Wenn ich meine Ziele erreichen möchte, wie gehe ich vor? Eher spontan oder durch gezielte Analyse.
- Wie gestalte ich meine Zeit? Strikt nach einem System oder mit spontaner Planung.
- Wenn ich mich einer Aufgabe zuwende – mit welchem Gefühl gehe ich an die Sache heran? Mit Begeisterung oder mit Zurückhaltung!
- Wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen? Blockiere ich oder nehme ich mich der Sache mit allen Risiken, die daraus entstehen können, an!
- Wenn es um meine persönliche Weiterentwicklung geht, woran orientiere ich mich? An Menschen, die zu den Besten gehören oder folge ich nur den Anordnungen z. B. meiner Vorgesetzten!

**Kerngedanke:** Sie sollten aus allem, was Sie tun, die Konsequenzen ziehen. Wenn Sie glauben, dass Ihr Denken und Handeln mit dem Einfluss anderer zusammenhängt, dann ist das nur zum Teil richtig. Nicht das, was Sie denken und fühlen, ist entscheidend, sondern die Ergebnisse, die Sie daraus ziehen, zeigen die Folgen und Wirkungen Ihrer Lebensbewältigung. 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 Lebenskünstlern. Das sind Titel von Büchern oder Überschriften von Einladungstexten.*

- Alles ist möglich. Strategien zum Erfolg
- Das Geheimnis des Glücks
- Glück ist kein Zufall
- Lebe ehrlich – werde reich!
- So werden Sie an der Börse spielerisch reich!
- Liebe, Erfolg, Lebenslust. So kriegen Sie alles, was Sie wollen!
- Schaffen Sie sich Ihre Wirklichkeit selbst!
- Glück ist machbar.

Ein anderer Lebensberater vermittelt den Eindruck, dass es bei der Lebenskunst nur darauf ankommt, seinen Ideen zu folgen. Dort heißt es:

- Denken Sie lösungsorientiert
- Arbeiten Sie ab sofort hingebungsvoll
- Tun Sie alles, um körperlich zu fit sein
- Halten Sie in Ihrem Leben innerliche und äußerliche Ordnung
- Verzichten Sie auf Fernsehen
- Schließen und pflegen Sie Freundschaften
- Auch Frust, Angst, Ärger sollten Sie akzeptieren, denn auch die dienen der Motivation
- Und setzen Sie sich damit auseinander, wie sich ihr Energiespeicher schnell wieder auffüllen lässt

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, Liebesgeheimnissen, Geheimnisse der Kommunikation, Börsengeheimnisse, Geheimnisse der Gewinner, Geheimnisse der Lebenslust, Geheimnis der perfekten Firmenorganisation, Geheimnis des Einkaufstalentes, Geheimnis erfolgreicher Manager, Models und Moderatoren gesprochen.*

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

- die Kunst, den richtigen Mitarbeiter zu finden
- die Kunst, des erfolgreichen Verhandeln
- die Kunst, beliebt, erfolgreich und glücklich zu werden
- die Kunst, weniger zu arbeiten
- die Kunst, sich geschickt und erfolgreich durchzusetzen.
- oder die Kunst der richtigen Bewegung

Ein Spruch über die Kunst des Jungbleibens aus: Die Fünf »Tibeter«<sup>®</sup>: Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalajas 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 finden. Zwar suchen viele nach dem schnellen Glück, nach der prompten Bedürfnisbefriedigung oder nach der sofortigen Lösung, um 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 Lebenskönnerschaft 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.

Mit der Verfeinerung der 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. Die sich daraus entwickelnden Zeitstrategien geben Auskunft über Ihre Persönlichkeit. Manche Zeitgenossen allerdings:

- zelebrieren förmlich ihr Zeitverhalten durch schnelle Autos oder Uhren mit besonderem Design.
- übertreiben ihr Zeitverhalten durch übermäßigen Konsum, Einnahme starker Rauschmittel, Arbeitshektik, Langeweile, Krach.
- dirigieren die Zeit, indem sie das Leben als großen Spaß betrachten oder durch eine zu starre Zeitplanung.
- modulieren die Zeit durch Schlafentzug, extreme Sportarten, überziehen das eigene Zeitlimit zwischen Gewolltem und tatsächlich Machbarem.

#### **Wie kommen Sie aber zu einem gesunden Zeitempfinden?**

- 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.

#### **Dazu eine kleine Geschichte zur Lebenskunst**

##### **„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 guthat, 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 weißes 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“, sagte sie, „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 am 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 anders 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.*

**Aus: Der Österreichische Zuschauer 1836**

**Erkenntnis:** Alle Gelegenheit, glücklich zu werden, hilft nicht, wer den Verstand nicht hat, ihn zu benutzen. **Anders ausgedrückt:** Wer warten als zu langsam empfindet, 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.