



.....
GABRIELE STANGL
Pastorin und Seelsorgerin



*Das Ziel
bestimmt
das Maß*

Hast du eigentlich nichts Besseres zu tun?

Ich erinnere mich daran, eine Geschichte über einen Geschäftsmann gelesen zu haben, der eines Tages einen Mann beobachtete, der einfach nur so am Strand lag und auf das Meer hinausschaute. Er sah ihm eine Weile zu und fing dann an, sich über ihn zu ärgern, weil dieser seiner Meinung nach sinnlos den Tag vergeudete. So beschloss er, sich mit ihm zu unterhalten, und fragte ihn dann ganz beiläufig, ob er denn nichts Besseres mit seiner Zeit vorhabe, als so aufs Meer hinzustarren. «Nein», antwortete dieser ganz gelassen, «ich bin sehr zufrieden und wüsste nicht, was ich Besseres zu tun hätte.» – «Was machen Sie denn sonst so?», fragte der Geschäftsmann weiter. «Ich habe ein kleines Boot, mit dem fahre ich drei Mal die Woche aufs Meer hinaus und fange Fische, die ich im Laden drunten im Dorf abgebe. Das bringt mir genug ein, um davon leben zu können.» – «Ja, aber möchten Sie denn nicht etwas Großes aus Ihrem Leben machen?», versuchte der Geschäftsmann, ihn zu locken. «Wenn Sie jeden Tag fischen würden, könnten Sie mehr verdienen und sich mit ein bisschen Glück und Fleiß bald ein zweites Boot leisten. Mit dem zweiten Boot stellen Sie dann einen Mann an, der für Sie arbeitet. Immer mehr Fische bringen immer mehr Geld, größere Boote und mehr Personal, sodass Sie einen eigenen kleinen Laden aufmachen und die Fische selbst verkaufen können. Wenn Sie dann Ihre Produktion weiter steigern, würden sie sich immer weiter vergrößern, und eines Tages – wer weiß – sind Sie der Besitzer einer eigenen Fischfabrik. Dann bräuchten Sie nicht mehr arbeiten zu gehen und könnten tun, was Sie wollen. Wäre das nicht wunderbar?!» Der Geschäfts-

mann war ganz in seinem Element und von seiner eigenen Idee begeistert. Der Fischer hatte ihm aufmerksam zugehört. «Und was mache ich dann mit meiner Zeit?», fragte er den Geschäftsmann. «Na, dann haben Sie genug Zeit, um sich an den Strand zu legen und voller Zufriedenheit aufs Meer hinauszuschauen!» Ein Lächeln breitete sich auf dem wettergegerbten Gesicht des Fischers aus, während er sich zurück in den Sand legte ...

Unmäßigkeit hat ihren Preis

Längst haben wir uns an die traurige Tatsache gewöhnt, dass es nie genug ist, egal, wie viel man bereits erreicht und erworben hat. Wir leben in einer Welt der Extreme: immer schneller, immer weiter, immer besser,

Er sah ihm eine Weile zu und fing dann an, sich über ihn zu ärgern, weil dieser seiner Meinung nach sinnlos den Tag vergeudete.

immer mehr ...! Es ist eine Zeit, in der es nach oben hin keine Grenzen zu geben scheint, keine Grenzen geben darf. Jede noch so hervorragende Leistung muss beim nächsten Anlauf überboten werden. Man holt das Letzte aus Natur, Tier und Mensch. Unserer Erde ist längst die Luft ausgegangen, sie kann unserem Verlangen nach diesem Mehr nicht standhalten und bricht zusammen, sehr viel

schneller, als wir dachten. Mit Erschrecken sehen wir, wie dieses Verhalten seinen Tribut fordert. Wir nehmen so viel und geben so wenig zurück ...!

Bei all diesem Streben nach Mehr können wir unmöglich übersehen haben, dass alles seinen Preis hat. Wollen wir mehr, muss sich auch unser Tempo in vielen Lebensbereichen erhöhen. Wir rackern uns ab und

machen uns kaputt, nur um bei diesem «Wettbewerb der Superlative» mithalten zu können. Aber macht uns das wirklich glücklich? Allein in Deutschland ist in den letzten zwei Jahrzehnten der Konsum von Antidepressiva um 745 % gestiegen! Die Zahl der Selbstmorde steigt. Depressionen und «Burnout» sind ernstzunehmende Erkrankungen unserer Gesellschaft und offenbaren den Zustand völlig ausgebrannter, sich wund gelaufener Seelen. Ist es das wert? Hier ist doch etwas völlig aus dem Ruder gelaufen!

Zufriedenheit durch ein vernünftiges Maß

Ich frage mich nicht das erste Mal, woher dieses Verhalten kommt, diese Unmäßigkeit, die uns nicht glücklich macht, sondern in den Ruin treibt! Was nur drängt uns dazu, ständig im Wettkampf zu leben, immer mehr haben zu wollen, immer mehr leisten zu müssen, selbst auf Kosten unserer seelischen und körperlichen Gesundheit? Wie finde ich hier einen Mittelweg, der sich zu gehen lohnt?

Der Mensch, der in sich ruht und «volle Genüge hat» – das heißt, zufrieden ist mit sich und dem, was er besitzt – ist selten geworden. Dieses Bild trifft auf Menschen zu, die ein Ziel für ihr Leben vor Augen haben und für die das Wort «Lebenssinn» mehr bedeutet als die Anhäu-

Längst haben wir uns an die traurige Tatsache gewöhnt, dass es nie genug ist, egal, wie viel man bereits erreicht und erworben hat. Wir leben in einer Welt der Extreme: immer schneller, immer weiter, immer besser, immer mehr ...!

fung von Besitz und Anerkennung. Das heißt nicht, dass solche Menschen auf alles verzichten! Sie leben in einem vernünftigen Gleichgewicht mit Umwelt und Natur und sind frei vom Zwang, sich ständig vergleichen und produzieren

zu müssen. Ihr Ziel regelt, was sie brauchen und haben möchten. Das schenkt Freiheit und Leichtigkeit im Leben.



Mäßigkeit bedeutet also nicht Verzicht, sondern sorgt dafür, dass mir – bildlich gesprochen – von einem Zuviel des Guten nicht übel wird. Ja, sie ist eine Chance für unser heutiges Leben, fast schon ein Versprechen, glücklicher, zufriedener und gesünder zu sein, ohne allem nachjagen zu müssen, was uns als erstrebenswert vorgegaukelt wird.

Wie ein Ziel das Leben beeinflusst

Ein Ziel vor Augen zu haben, kann mir dabei helfen, meine Ansprüche, meine Einstellung zum Leben, mein Tempo und meine Bedürfnisse zu regeln. Dieses Ziel kann mir z. B. mein Glaube vorgeben, ein Beruf, der mir Freude und Erfüllung schenkt, ein Plan, für den zu leben es sich lohnt. Auf einmal wird klar, was

ich benötige, um dieses Ziel zu erreichen. Wer wirklich weiß, wohin er will, wird sich nicht mit unnötigem Ballast beschweren oder sich mit Menschen vergleichen, die andere Prioritäten im Leben setzen. Das bedeutet für mich persönlich: Ich muss mich nicht mehr stressen lassen! Ich

selbst darf bestimmen, wie viel, wie schnell, wie weit. Dort, wo ich kein wirkliches Ziel habe, versucht meine Seele, sich an anderen Dingen zu «sättigen», um die Leere, die ich spüre, zu füllen: Statt Liebe gibt es das teuerste Auto und statt Geborgenheit eine luxuriöse Wohnung. Ein sehr trauriger Versuch, meine wahren

Bedürfnisse zu kompensieren! Dies führt nicht selten zu Frustration und Leid – in meinem Leben und dem meiner Umwelt.

Der goldene Mittelweg

Zugegeben, ich finde, das alles ist gar nicht so einfach! Mit Maß und Ziel durchs Leben zu gehen, ist viel-

leicht schwerer, als allem zu entsagen. Der «goldene Mittelweg» bedarf der menschlichen Reife und Vernunft. Will ich danach leben, muss ich an mir arbeiten! Wichtige Dinge wie Selbstreflexion oder Selbstkontrolle sind Prozesse, die geübt werden wollen, uns unser ganzes Leben begleiten und letztlich maßgeblich

Wer wirklich weiß, wohin er will, wird sich nicht mit unnötigem Ballast beschweren oder sich mit Menschen vergleichen, die andere Prioritäten im Leben setzen.

mit darüber entscheiden, ob wir in Zukunft glückliche oder ewig unzufriedene Menschen sind. Späteren Versuchungen und subtilen Manipulationen, denen wir ständig ausgesetzt sind, wären wir besser gewachsen, wenn wir schon als Kinder gelernt hätten, nachzudenken, selbstbestimmt zu

entscheiden und zu wissen, was wir möchten und was wir dazu brauchen. Nicht das Übermaß, sondern die richtige Dosis macht glücklich! Überdies würden wir nicht so schnell zum Spielball von Wirtschaft und Gesellschaft werden, die schon lange nicht mehr nur unsere Bedürfnisse stillen, sondern Wünsche wecken,

Zugegeben, ich finde, das alles ist gar nicht so einfach! Mit Maß und Ziel durchs Leben zu gehen, ist vielleicht schwerer, als allem zu entsagen. Der «goldene Mittelweg» bedarf der menschlichen Reife und Vernunft.

von Meinungen und Vorgaben anderer unabhängig geworden sind. Und es bewahrt uns davor, über unsere Verhältnisse und Möglichkeiten zu leben.

Krise als Chance?

Während ich an meinem Schreibtisch sitze und diesen Artikel schreibe, hat uns die

die wir ohne sie gar nicht hätten. Maßvolles Verhalten schränkt uns nicht ein oder macht uns ärmer. Es macht uns vielmehr zu freien Kreaturen, die selbstbestimmt und vernünftig ihr Leben planen. Es macht uns zu zufriedenen Menschen, weil wir

Corona-Krise fest im Griff. Von heute auf morgen hat sich vieles verändert, was bis zu diesem Moment «ganz normal» und «selbstverständlich» war. Neben all den dramatischen gesundheitlichen Folgen für die Menschheit hat dieses Virus das Leben und Geschehen auf der ganzen Welt mit voller Wucht ausgebremst. Vieles hat an Bedeutung verloren, anderes wurde auf einmal sehr wichtig. Wir sind gezwungen wie wahrscheinlich niemals zuvor in unserem Leben, darüber nachzudenken, wie wir unser eigenes und das gesamte Leben auf diesem Planeten neugestalten können. Wir sind beim Versuch, ALLES haben zu wollen und immer mehr zu verlangen und zu erreichen, nicht glücklich geworden. Ab HEUTE jedoch haben wir die Möglichkeit, es besser zu machen ...!



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

