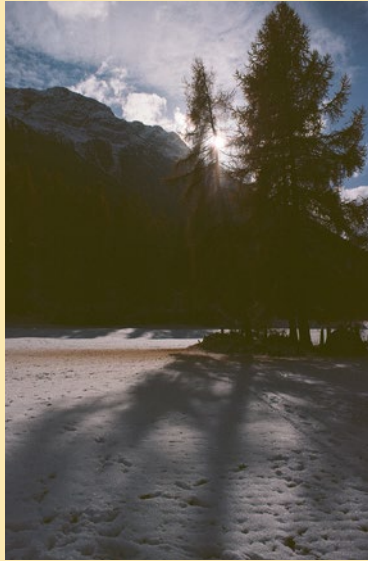


Mario Sandmeier

Glück und die Last der Utopie

Essay



Raum fürs Leben
Baden

Glück und die Last der Utopie

Es ist nicht besonders ratsam Utopien nachzujagen. Insbesondere dann nicht, wenn wir durch sie versuchen, einen idealisierten Zustand des permanenten Glücks, in Form von endloser Freude zu finden. Denn das wird uns nicht gelingen. Eine Lebensweise, die vollumfänglich von Glück erfüllt ist, gibt es nicht. Zumindest nicht solch eine, in der wir die ganze Zeit frohlockend und mühelos durch den Alltag schweben.

Dennoch ist ein vorsichtiges Bemühen um Glück, durchaus erstrebenswert. Vielleicht dürfen wir den Begriff «Glück» einfach anders prägen. Nach meiner Erfahrung sind selbst schwierige Momente, Enttäuschungen oder gar Niederlagen wichtige Bestandteile von «Glück». Sie veranlassen mich, die eigenen Lebensumstände zu prüfen und Gedanken achtsam einzuordnen. Gelingt es mir der Quelle meines Leidens auf den Grund zu gehen, führen sie mich über kurz oder lang zu Momenten der Freude und des Genusses.

Es gibt also eigentlich keinen Grund Verlust und Leid aus dem Weg zu gehen oder Angst vor ihnen zu haben. Sie sind wichtige Helfer der Lebensgestaltung und führen zur natürli-

chen Veranlagung unserer individuellen Möglichkeiten. Das wirklich Entscheidende ist, wie wir mit belastenden Veränderungen umgehen. Gehen wir ihnen aus dem Weg oder verpassen es sogar sie achtsam wahrzunehmen, erzeugen wir unabsichtlich einen inneren Widerstand. Einen Widerstand, der uns lange begleiten wird, wenn wir uns der fürsorglichen Auseinandersetzung, mit dem was gerade passiert, verweigern. Bewerten wir die Veränderungen im Unterbewusstsein überwiegend negativ, ohne es zu merken, hinterlässt das emotionale Spuren und tiefe Furchen in unserer Seele. Mit der Zeit machen wir uns selbst zum Opfer der eigenen Umstände.

Da es uns nicht möglich ist, die ganze Welt zu steuern oder potenziellen Verlusten und Niederlagen aus dem Weg zu gehen, könnten wir wahres «Glück» vielleicht viel mehr dadurch definieren, wie wir mit schwierigen Umständen umgehen und was wir von ihnen lernen. Also eine ganzheitliche Definition, die mögliches Leid miteinbezieht und es in Selbstfürsorge wie ein alter Freund umarmt, wenn es an die Türe der eigenen Umstände klopft.

Das ist ganz bestimmt nicht einfach.

Fehlt uns die Kraft dazu, ist es beinahe unmöglich den inneren Willen zur friedvollen Auseinandersetzung aufzubringen. Ohne eine innere Kraft, haben wir gar nicht die nötige Energie, um sanftmütig mit äußeren Einflüssen umzugehen.



«Winter im Herbst», Lavin, 2021

Anstatt sich die Last eines utopischen «Glücks» aufzuladen, das wir nie erreichen werden, dürfen wir es uns vorsichtig zur Aufgabe machen, die eigenen inneren Kräfte befruchtend zu stärken. Jeden Tag dürfen wir uns darauf fokussieren, uns selbst in einem natürlichen Gleichgewicht zu halten. Denn die natürliche Quelle der eigenen Willenskraft, ist auch die Quelle vom ganzheitlichen «Glück», fürsorglich mit Leid umgehen zu können.

Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht, dass persönliches «Glück» erlangt werden kann, indem wir uns selbst stets große Ziele setzen, dürfen wir «Glück» vermehrt im einfachen Umstand suchen, möglichst sanft in einem wachen Zustand der inneren Kraft zu verweilen. Eine Kraft, die dem ruhenden Pol der natürlichen Ausgeglichenheit entspringt. Dafür dürfen wir uns einfache Raumstrukturen und liebevolle Gemeinschaftsformen gestalten, die uns fürsorglich den Freiraum schenken, so oft wie möglich einfach zu sein, Kraft zu tanken und achtsam eine genügsame Ruhe zu stärken. Denn in der eigenen inneren Ruhe verweilend, wird «Glück» zur kraftvollen Fähigkeit, sich bei Leid, Kummer und Schmerz genauso wohlfühlen, wie bei Freude, Genuss und Spaß.

Definieren wir «Glück» nicht mehr nur übers Erleben von stark positiv geprägten Emotionen, sondern auch über die bewusste Fähigkeit zur Nachsicht mit dem persönlichen Leid,

nehmen wir dem eigenen «Glück» die Last der Utopie. Das Traumbild vom «besseren» Leben, das wir nie erreichen werden, löst sich in Luft auf und macht Platz für das genügsame Sein im gegenwärtigen Augenblick.

Die schwere Last auf unseren Schultern, stets auf höchstem Niveau zu performen, lassen wir am Wegrand liegen. Befreit von der schweren Last, atmen wir erleichtert ein und aus und lindern langfristig den Druck auf die eigenen Leistungen, die wir täglich erbringen wollen oder in manchen Fällen auch einfach leisten müssen.

∞



«Feuer im Wald», Baden, 2019

Das könnte dich interessieren:



«Ist der persönliche Lebensraum lediglich eine funktionale und gesellschaftliche Notwendigkeit oder verbirgt sich mehr dahinter?»

Wir sind Leben

Mario Sandmeier – Raum fürs Leben

Dieses liebevolle Buch blickt hinter selbstbezogene Begehrlichkeiten und führt uns sanft und leise zu den verborgenen Mechanismen der Natur. Mit einem Weltbild, in dem wir Menschen natürliches Leben sind, setzt es einen geistigen Samen für eine Lebensgestaltung, in der sinnliche Raumstrukturen und liebende Lebensgemeinschaften zu Nahrungen fürs ganzheitliche Wohlbefinden werden.

Eine achtsame Reise zum natürlichen Kern des Menschen.
Hardcover. 188 Seiten. ISBN 978-3-7557-1665-5

«Glück und die Last der Utopie»

Alle Rechte sind vorbehalten.

© 2022 Mario Sandmeier, Raum fürs Leben, CH-Baden

www.mariosandmeier.ch