

Personzentriert: Coaching Training Beratung

Juni 2018

*„Fang jetzt zu leben an und
zähle jeden Tag als ein Leben für sich.“*

Seneca



An dem Tag,

wenn der Tod an deine Tür klopfen wird,

was wirst du ihm anbieten?

Ich werde meinem Gast das volle Gefäß meines Lebens schenken.

Ich werde ihn nicht mit leeren Händen gehen lassen.

Rabindranath Tagore

Willkommen!

Ich freue mich, dass Sie da sind.

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, das Leben ziehe viel schnell vorbei? Ich finde, in diesem Jahr gibt die Natur dafür ein so eindrückliches Beispiel: Nach den nicht enden wollenden Wintermonaten kam dieser Frühling, der schon ein Sommer war, mit einer Pracht und Fülle, die lange warten musste um aufbrechen zu können und die nun mit Hast und in großer Eile versucht mit den Wetterkapriolen Schritt zu halten. Die Natur folgt vorgegebenen Bedingungen uneingeschränkt, sie passt sich auch einer schnelllebigen Gegenwart vollkommen an und lebt diese so intensiv wie möglich: ausgiebig, umfassend und erschöpfend. Wie intensiv leben wir unsere Gegenwart? Eigentlich doch nur in besonders intensiven Augenblicken, nicht wahr? Es sind die „Ausnahmefälle“, welche wir uns merken und die dann unsere Erinnerung bestimmen. Die tiefgehende, bleibende, wesentliche Qualität beschränkt sich wenige Momente, während die restliche kostbare Lebenszeit einfach so, unbemerkt verstreicht. Das lateinische Wort „praesentia“ bedeutet sowohl Präsens als Zeitform der Gegenwart als auch Präsenz im Sinne von Anwesenheit, von Gegenwärtig-Sein. Gerade weil die Gegenwart so flüchtig ist, kann sie zu etwas Besonderem nur werden, wenn wir uns auf sie einlassen, und das Gegenwärtige als in der Gegenwart Anwesende unmittelbar, bewusst wahrnehmen. Leben in der Gegenwart hängt ab von unserem Er-Leben im Augenblick. Wie wäre es denn, wenn wir nicht darauf warteten, dass sich etwas Besonderes ereignete, sondern wir die Gegenwart als etwas Besonderes, Einmaliges, Wertvoll-Begrenztes wahrnehmen und nutzen? Je älter ich werde - ich vermute, es geht nicht nur mir so -, umso deutlicher wird das Wissen um die zeitliche Begrenzung, auch unter relativ normalen Lebensumständen. Und ich meine, es sei hilfreich, wenn wir uns dies doch wenigstens ab und zu vor Augen führten, bevor wir ungelebten Möglichkeiten nachtrauern und manches Er-Leben eben nicht mehr möglich ist.

Im Netz kursiert ein Gedicht mit dem Titel „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...“, das ich Ihnen auszugsweise vorstellen möchte:

... im nächsten Leben, würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen. Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,

ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben, würde mehr riskieren.

Ich würde mehr reisen, mehr Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich würde an mehr Orte gehen, wo ich vorher noch nie war.

Ich würde mehr Eis essen und weniger dicke Bohnen.

Ich würde mehr echte Probleme als eingebildete haben.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten. Freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben, nur aus Augenblicken. Vergiß nicht das Jetzt! ...1)

Bescheidene Wünsche, schlichte Ideen und Einsichten sind da zusammengetragen. Sie würden realisiert werden, wenn, ja wenn es noch einmal die Gelegenheit dazu gäbe. Insgesamt mögen diese Inhalte einfach klingen und nicht „großer“ Literatur gemäß, weshalb sich große Literaten wohl auch gegen die Zustimmung der Zuschreibung verwahren 2). Doch bedeutsame Dinge bedürfen nicht, jedenfalls nicht immer, der großen Worte. Das, was genannt wird, ist keineswegs larmoyant oder trivial, es ist bekannt, auf den ersten Blick nicht sonderlich außergewöhnlich. Doch wer darauf achtet, weiß, wie tief ein rot-goldener Sonnenuntergang beeindrucken und welch Hochgenuss ein kühles Eis an richtig heißen Sommertagen sein kann! Heißt, ein Leben, das in subjektiv wertvollen Augenblicken wahrgenommen wird, ist nicht anspruchslos und auch nicht banal. Dieses Leben ist erfülltes Leben.

Ob es gelingt „nur mehr gute Augenblick zu leben“, wenn alltägliche Verantwortung und Pflicht uns absorbieren, ist fraglich, wenn gar illusionär. Entscheidend ist, nicht oder vielleicht immer häufiger nicht zu vergessen, dass Leben eben nur aus Augenblicken besteht und dass wir - trotz Geschäftigkeit und herausfordernder Beanspruchung von außen - gerade in der rastlosen Routine versuchen sollten, das Jetzt nicht zu übersehen, sondern so viele gegenwärtige Momente wie möglich mit echtem, authentischem Leben zu erfüllen.

Daher lade ich Sie ein, tatsächlich einmal zu fragen: Ja, was wäre denn, wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte? Was würde ich anders machen? Was würde ich ganz bestimmt lassen? Und besonders wichtig:

Was würde ich ganz bestimmt tun? Was mehr? Was würde ich ganz neu ausprobieren? Innezuhalten und dies zu reflektieren, lohnte sich, vor allem, wenn Sie danach weiterfragten: Wie viel Zeit und Kraft will ich aufbringen, um das zu ändern, was zu ändern mir noch möglich wäre, oder das Neue zu wagen, das mir dringend am Herzen liegt ...so lange ich es noch kann?

Ich wünsche Ihnen fruchtbare, mutige Erkenntnisse und viele wundervolle Augenblicke in diesem Sommer!

Margarete Maria Kuhn-Porwoll

P.S.: Im letzten Monat hatte ich Sie gefragt, ob Sie mit mir über die Briefe weiterhin in Kontakt bleiben wollen. Von Herzen danke ich Ihnen allen ausdrücklich für Ihr Vertrauen und die vielen positiven Rückmeldungen, die mich sehr, sehr gefreut haben.

1) Das Gedicht kann allenthalben gefunden werden unter der oben genannten Anfangszeile. Wer es verfasst hat, lässt sich nicht eindeutig klären. Verschiedene Quellen werden angegeben und ständig weiter verbreitet. Daher kann ich keine exakte Angabe bieten.

2) Häufig und wohl fälschlicherweise werden die Worte dem alternden Jorge Luis Borges zugeschrieben, was von Witwe und Verlag des argentinischen Autors jedoch bestritten wird. Abwandlungen werden einer gewissen Nadine Stair, selbst Gabriel Garcia Marquez zugewiesen, Marquez wehrt sich dagegen, dass man ihm eine solche „Schreibe“ zutraue. Vgl.: wikiquote.org/wiki/Diskussion:Jorge_Luis_Borges

© 2018 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personenzentriertes-coaching.de. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank! Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: www.personenzentriertes-coaching.de/kontakt.html