

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Verhaltenstherapeut - Psychologischer Lebensberater

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnorientierten Lebensverwirklichung
Logotherapie nach Viktor Frankl – Individualpsychologie nach Alfred Adler – Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

Das Glück ist flüchtig, der Sinn ist stabil

Wer nur außenorientiert ist, lebt an sich selbst vorbei. Stets ist man auf Trab, immer ist etwas los – und die stärkenden Energien verflüchtigen sich. Die innere Ruhe schwindet und mit ihr die Zuversicht. Umso größer wird die Gier nach dem schnellen Glück, doch am Ende klafft die Sinnleere. Wichtiger wäre es, hin und wieder bei sich selbst einzukehren, und sich zu fragen: Woran halte ich mich, um mich gut zu halten?

„Einfach drauflos“ zu leben, ignoriert, wie der Dichter *Eugen Roth* es nennt, unser *besseres Ich*, die innere Stimme, die Regungen unserer Seele. Die innere Gewissheit ist gestört. Das ist meistens die Folge davon, dass wir einfach weitermachen, ohne hin und wieder innezuhalten, um das Innere zu halten. Tun wir das nicht, laufen wir Gefahr, aus der Spur zu kommen. Haben wir unsere Mitte verloren, stört das die Blickrichtung. Wir halten Ausschau nach allen Seiten, blicken nach rechts, links, über die Schulter und verhalten uns heute so und morgen so. Das hinterlässt eine krumme Spur. So kann nichts von uns nachblühen. Innehalten aber bewirkt eine Neujustierung. Innehalten, um das Innere zu halten, das ist Blütendünger; das ist auch wundersamer Wundersamen.

Glück liegt im Sich-finden; Unglück im Sich-verlieren.

Dazu wäre zunächst anzumerken, dass sich gelingendes Leben nicht am Lustprinzip, sondern am Sinnprinzip orientiert. Und da ist Glaubenskraft Lebenskraft. Folgen wir unserer inneren Sehnsucht, erkennen wir, dass es nicht in erster Linie das Glück ist, was uns aufblühen lässt, sondern die Sinnerfüllung. Das Glück ist flüchtig, der Sinn ist stabil. Im Zentrum steht nicht die Frage, *was ist für mich* gut, sondern, *wofür* bin ich (noch) gut. So ist „ein gutes Leben“ niemals ein wahlloses Leben. Nicht die Beliebigkeit, die Beständigkeit lässt uns aufblühen. Sie hält uns in der Spur und stärkt in uns die Gewissheit, dass wir uns auf uns selbst verlassen können. Heute so und morgen so und Übermorgen vielleicht gar nichts mehr, das macht zerrissen und unruhig; dunkler Staub legt sich auf die Seele. Viele Krisen, Misere, Neurosen, Depressionen oder auch der Burnout verstecken sich dahinter. Was fehlt, ist *ein starkes Wofür*, es verhindert ein mürrisches *Warum*.

Nicht Glück haben, Glück empfinden, darauf kommt es an.

Zwar sagen wir so leichthin: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“, doch *Viktor E. Frankl*, der Begründer der sinnorientierten Logotherapie, formulierte es anders, er sagte: „Wo ein Ziel ist, ist auch ein Wille!“ Nehme ich mir zielklar vor, in kleinen, aber beständigen Schritten voranzuschreiten, jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts, so macht mich das stark. Nur was uns von innen her verwandelt, gibt mir Kraft. Doch häufig schenken wir dem Körperlichen zumeist mehr Beachtung. Auch wird mit dem „klugen Kopf“ mehr Aufwand betrieben, als auf Herz und Seele zu achten. Was aber ist „Seelennahrung“? Sich glaubend (wieder öfter) innerlich zu öffnen. Dazu öfter am Tag einfach mal innehalten, still sein, beten, zweimal hinschauen – und staunen. Das fördert die *Achtsamkeit für Stärkendes* und unterbricht den Autopiloten, diese einseitigen Sicht- und Denkweisen, die im Alltag den Blick für Wesentliches verstellen.

Sinn-volle Beweggründe machen uns zuversichtlich und stark.

Sinnvoll leben, das ist gar nicht schwer, denn das, was unsere Sinne füllt, ist immer schon in Fülle da. Die Sinne vermitteln uns, was sich *für uns* innerhalb der physischen Welt vollzieht. Das Besondere unserer Sinne ist, dass sie sich nicht über sich selbst äußern, sondern nur *anderes* zur Geltung kommen lassen – etwas, was wir selbst innerlich zulassen. Somit sind sie nicht nur „innere Wächter“, sondern stellen vielmehr „überdimensionale Verbindungen“ her. Indem sie uns kosmische Zusammenhänge und Rhythmen wahrnehmbar machen, liefern sie uns Informationen über Beziehungen, durch die wir in harmonischer Weise nicht nur mit „unserer Welt“, sondern weit noch darüber hinaus „mit mehr“ in Verbindung stehen und *ein sinnvoller Teil des Ganzen* in dieser „ahnend großen“ Schöpfung sind. Das alles können wir gar nicht machen. Aber es liegt an uns, ob wir mit wachen oder stumpfen Sinnen durchs Leben gehen. Sich von Wundern ansprechen zu lassen und sich dabei den eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu stellen, das wirkt weiter, es stärkt unseren Glauben und schenkt neue Lebensperspektiven. Denn wenn jemand Wunderbares erlebt hat, verwandelt ihn das unwillkürlich zu mehr Reife. So reifen Glaubenskraft und Zuversicht. Das macht stark und zugleich gelassen und glücklich.

Otto Pötter, Rheine - © 2019

Der Autor ist psychologischer Lebensberater mit dem Schwerpunkt der Logotherapie nach Viktor E. Frankl; er hält bundesweit Vorträge und Seminare, hauptsächlich in Klöstern, geistlichen Zentren und öffentlichen Bildungseinrichtungen. Seine Bücher sind im Aschendorff Verlag, Münster, erschienen, so auch sein neuestes Werk: Jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts. - Dieser Artikel erschien in „Natur und Heilen“ 5-19.