

Über das Leben eines Menschen

Holger Burbach

www.burbach.eu

Lizenz: Creative Commons CC-BY-SA 3.0

Februar 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Gewonnen wird im Kopf	2
3	Wie werde ich mir meines Jetztpunktes bewusst?	4
4	Wie schütze ich meinen Jetztpunkt vor äußeren Einflüssen?	6
5	Allgemein verständliche Ratschläge	6

1 Einleitung

Wenn man als Kind aufwächst, kommt irgendwann der Punkt, an dem man sich fragt, was man mit diesem Leben anfangen soll. Meine Eltern sind liebe gute Menschen, die sehr viel dafür getan haben, mir ein gutes Leben zu ermöglichen. Bis heute werde ich aber den Eindruck nicht los, dass ihre Antworten auf zentrale Fragen des Lebens für mich unbefriedigend sind und mich über einen gewissen Punkt nicht weiter gebracht haben. Ich habe unter diesem Zustand sehr gelitten. Dieser Text soll den Lesern vermeiden helfen, so unter einem solchen Zustand zu leiden und für sich selbst Antworten zu finden.

In mir wuchs sehr schnell der Wunsch, das Leben besser zu verstehen. Ich habe Jahrzehnte damit verbracht, ein tieferes Verständnis für das Leben zu entwickeln und meine Antworten für mich zu finden. Ich möchte mit diesem Text nicht versuchen, zu wiederholen, was in vielen anderen Texten bereits ausführlich thematisiert wurde. Ich möchte meine ganz persönlichen Erkenntnisse möglichst präzise auf den Punkt bringen, damit der Leser diese Erkenntnisse nachvollziehen und sich eine eigene Meinung dazu bilden kann, in der Hoffnung, dass den Leser dies weiter bringt.

Ich möchte in diesem Text zunächst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen fassen und danach ausführlich berichten, wie ich zu diesen Erkenntnissen gelangt bin.

Zentrale Fragen für einen Menschen sind:

1. Wozu ist das Leben da?
2. Was tue ich im Leben?

Die Antworten, die ich für mich auf diese Fragen gefunden habe sind:

1. Du hast eine Aufgabe zu erfüllen. Deine Aufgabe lautet, ein glückliches Leben zu führen.
2. Tue, was Dich glücklich macht.

Das führt sofort zu der nächsten Frage:

Wie finde ich das, was mich glücklich macht?

Diese Frage kann man leider nicht in einem Satz so zusammenfassen, dass einem dieser Satz auch weiterhilft. Wie ich zu den obigen Fragen und deren Antworten gelangt bin, darum soll es in diesem Text gehen.

2 Gewonnen wird im Kopf

Sportler berichten oft, wenn es darum geht, wie sie es schaffen, ihre Leistungen zu erbringen:

Gewonnen wird im Kopf.

Meiner Meinung nach kann man diese Aussage auf das ganze Leben übertragen. Wenn ich irgendetwas erreichen möchte, und sei es nur, glücklich zu sein, dann ist dies eine Frage, was in meinem Kopf vor sich geht. In diesem Punkt ist es entscheidend, wie ich jeden Augenblick zu nehmen weiß. Es geht also darum wie ich mit dem *Jetzt* umgehe. Dies führt sofort zu der Frage

Was ist *Jetzt* und wie gehe ich damit um?

Um genau diesen Punkt habe ich mir lange den Kopf zerbrochen und selbst als ich meine Antwort gefunden hatte, war es mir lange Zeit nicht möglich, meine Antwort zu formulieren. Es hat mir ein Wort gefehlt, das ich erst erfinden musste. Das Wort ist *Jetztpunkt*. Man kann das so zusammenfassen:

Bei der Suche nach dem Glück geht es um die Handhabung des *Jetztpunktes*.

Damit man diese Aussage verstehen kann, muss ich erklären, was der *Jetztpunkt* ist. Wenn man eine Zeitachse betrachtet, hat diese in der Regel genau eine Dimension. Die Zeit läuft in genau eine Richtung: immer vorwärts. Wenn ich auf dieser *Zeitachse jetzt* eintragen möchte, muss ich mir überlegen, wie das geschehen soll. Ganz intuitiv trage ich *jetzt* als Punkt auf dieser *Zeitachse* ein. Diesen Punkt nenne ich *Jetztpunkt*. Der

Jetztzeit hat einige besondere Eigenschaften. Da die Zeit immer vorwärts läuft, bewegt sich der Punkt ständig auf der Zeitachse. Ich stelle auch fest, dass ich Schwierigkeiten habe, über diesen Punkt, den wir ja alle ständig miterleben, zu reden. Denn wenn ich ein Wort formuliere, liegt der Anfang des Wortes bereits in der Vergangenheit, wenn ich das Wort zuende ausgesprochen habe. Über den Jetztzeit, den wir alle miterleben, kann ich also nur in Form von längeren Texten sprechen, wie in diesem Text. Da das individuelle Erleben von allen Dingen bei jedem von uns im Kopf statt findet, und wir vermutlich in der Regel keine Gedanken lesen können, muss der letzte Schritt, den einen Jetztzeit in sich selbst zu erkennen und handzuhaben, von jedem von uns selbstständig ohne Hilfe erfolgen. Es ist lediglich möglich, durch einen Text wie diesem eine Hilfestellung dabei zu leisten. In der Art und Weise, wie wir mit dem Jetztzeit in unserem Kopf bewusst oder unbewusst umgehen, entscheidet sich, welchen Charakter wir entwickeln und wie wir mit unserem Leben umgehen. Hier möchte ein Zitat von Marius Müller–Westernhagen in einem Gespräch mit Lena Meyer–Landrut anbringen:

Tue nichts, was Du nicht tun willst. Man muss im Leben nur sterben und Steuern zahlen.

Dieses Zitat würde ich umwandeln wollen in:

Tue nichts, was Du nicht tun willst. Man muss im Leben nur sterben und sich seines Jetztzeit bewusst werden.

Wie man sich seines Jetztzeit bewusst wird, ist meiner Meinung nach für jeden Menschen ein ganz entscheidender Punkt dafür, wie das eigene Leben insgesamt verläuft. Es hat sich herausgestellt, dass dieses Bewusst-werden offensichtlich sehr schwierig ist. Und selbst, wenn man das geschafft hat, muss man noch lernen, mit dem Jetztzeit, den man in sich entdeckt hat, gut klar zu kommen. Das ist in der Regel ein jahrelanger Prozess. Ich kann da nur sagen: nur Mut! Je ehr man damit anfängt, um so geringer sind die Schmerzen, die man noch erleiden muss, umso besser kommt man mit den Unebenheiten des Lebens klar und umso größer ist das Glück, das einem geschenkt wird. Darum soll es in diesem Text gehen. Ich kann den Weg, den man meiner Meinung nach gehen sollte, den ich gegangen bin und der mir sehr geholfen hat, in folgenden Punkten kurz zusammenfassen. In den weiteren Passagen des Textes möchte ich die Punkte näher erklären:

1. Sich des Jetztzeit bewusst werden.
2. Lernen, den eigenen Jetztzeit vor äußeren Einflüssen zu schützen, somit innere Ruhe und Frieden zu finden und Manipulationsversuchen zu widerstehen und sich gegen Angriffe aller Art zu wehren, die das Leben wohl unvermeidlicherweise mit sich bringt.
3. Lernen, den Jetztzeit im Alltag zu erleben und handzuhaben.

Wenn man das geschafft hat, wird einem ein tiefes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ganz von alleine geschenkt. Es gibt ein Sprichwort, dass diese Strategie treffend charakterisiert:

Das Glück kommt zu dem der warten kann.

Man sollte hier etwas Vertrauen in die Natur haben. Die oben beschriebenen 3 Punkte sind mit vielen Vorurteilen behaftet. Viele Menschen möchten natürlich gute Menschen sein und besonders im privaten Bereich alles mit dem Lebenspartner und mit Freunden teilen. Es wird oft als ungehörig und verwerflich egoistisch betrachtet, im innersten privaten Bereich um den Jetztpunkt einen Schutz vor äußeren Einflüssen aufzubauen. Meiner Meinung nach ist dieser Schutz für den menschlichen Geist systembedingt erforderlich. Bedingungslose Offenheit vor Menschen, die einem nahe stehen, oder nahe stehen sollten, macht krank und führt nicht wirklich zum Glück sondern führt dazu, dass man sein Leben mit einer Illusion und einer Lüge verbringt. Das heißt ja nicht, dass man nicht über alles reden und diskutieren kann und alles miteinander teilt. Solange wir nicht Gedanken lesen können, führt aber leider kein Weg daran vorbei, dass jeder im letzten Schritt mit seinem eigenen Jetztpunkt selbst zurecht kommt. Man kann und sollte sich hier Hilfe holen, wie z. B. durch diesen Text, aber den letzten Schritt muss jeder für sich selber ganz alleine machen. Das nennt man *existenzielle Einsamkeit*.

Die existenzielle Einsamkeit ist unvermeidlich ein fester Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen.

Für mich ist dies eine fundamentale Wahrheit. Es gilt insbesondere in diesem Zusammenhang:

An der Wahrheit kommt niemand vorbei.

An dieser Stelle fällt mir noch ein weiteres Zitat ein. Es ist mein Konfirmationsspruch aus der Bibel, der für mich von Pastor Petrik ausgesucht wurde. Das wirkt jetzt etwas religiös, aber Religion ist ja in der Regel ehr als etwas Gutes gedacht:

Ich bin der Weg, ich bin die Wahrheit. Niemand kommt zu Vater denn durch mich.

Ich konnte damals, als ich konfirmiert wurde, nichts mit diesem Spruch anfangen, wie mit eigentlich allem aus der Religion. Erst Jahrzehnte später bekam ich irgendwann den Eindruck, etwas besser zu verstehen, was dieser Spruch aussagen soll.

3 Wie werde ich mir meines Jetztpunktes bewusst?

Dies ist bei der ganzen Sache der schwierigste und entscheidende Punkt. Es gilt hier:

Wenn jemand von sich selbst behauptet, er sei sich seines Jetztpunktes bewusst, oder er sei wirklich glücklich, so so wird man, solange wir nicht Gedanken lesen können, nie wissen, ob es stimmt, oder nicht, denn diese Aussage kann immer daraus entstehen, dass man diesen Sachverhalt noch nicht verstanden hat, oder dass die Aussage ganz einfach gelogen ist.

...aber...

Wenn man sich seines Jetztpunktes bewusst ist, oder wirklich glücklich ist, weiß man es für sich selber.

Hier kommen die Begriffe *Vertrauen* und *Glauben* ins Spiel. Wenn ich etwas nicht weiß und womöglich auch nie wissen kann, wie z. B. den Wahrheitsgehalt der obigen Aussage, dann kann ich aber *Vertrauen* darin und *Glauben* daran entwickeln dass es so ist. D. h. ich gehe dann einfach mal im Bewusstsein, dass ich es nicht wissen kann, davon aus, dass es so ist. In der Regel benötigt man längere Zeit um in diesem Sinne *Vertrauen* und *Glauben* zu entwickeln. Vermutlich kann man auch nie ganz sicher sein, dass dieses Vertrauen und dieser Glaube nicht vielleicht doch auch wieder erschüttert wird. Man darf einfach nie nachlassen, auf sich in diesen Punkten zu achten. So ist wohl das Leben.

Aber jetzt konkreter dazu, wie ich mir meines Jetztpunktes bewusst werde. Ich hatte viele Diskussionen über diesen Punkt, in dem die Leute versucht haben, den Punkt mit anderen Worten zu fassen. Das ist leider Quatsch und führt nicht zum Ziel. Wenn ich aufhöre Worte und Bilder zu denken, was evtl. schon ziemlich schwierig ist, wenn man es nicht gewohnt ist, dann ist in dem was man dann noch von sich selber wahrnimmt, der Jetztpunkt. Der Jetztpunkt ist dort, wo die Worte, Bilder und Gefühle ihren Anfang nehmen. Wenn man sich ganz entspannt und aufhört Worte, Bilder und Gefühle bewusst zu denken, dann kann man in dem was man dann noch von sich wahrnimmt, den Jetztpunkt entdecken. Leider fällt mir jetzt keine Möglichkeit ein, dies noch genauer zu beschreiben. Wenn man mit diesem Punkt Schwierigkeiten hat, empfehle ich, zu Meditieren. Man kann sich dazu z. B. auch einen indischen Meditationsmeister aussuchen, wie z. B. Sri Chinmoy, um Meditieren zu lernen. Ich möchte hier ausdrücklich betonen, dass ich nicht alle seine Aussagen unterstütze. Dies soll nur als Beispiel und Ansatzpunkt dienen. Ein anderer Ansatzpunkt kann z. B. auch sein, sich mit dem Buddhismus zu beschäftigen, ohne dass ich hier die Aussagen des Buddhismus unterstützen möchte (Ich bin auf jeden Fall Sympathisant des Buddhismus, aber ich habe noch nie in Erwägung gezogen, meine evangelische Konfession abzulegen). Die Erwähnung des Buddhismus soll hier nur als Beispiel und als Ansatzpunkt dienen. Es kann auch sein, dass man ganz ohne solche Hilfsmittel auskommt und einem eines Tages, wenn man nicht damit rechnet, plötzlich klar wird: halt, dies muss der Jetztpunkt in mir sein.

Wenn man sich seines Jetztpunktes für einen Augenblick bewusst geworden ist, hat man schon das Schwierigste geschafft. Dann stellt sich aber sofort die nächste Frage: wie bleibe ich mir meines Jetztpunktes bewusst? Dies ist ein längerer Prozess, eine Lern- und Übungsphase, die man durchlaufen muss. Am Anfang hat man oft insbesondere im Alltag Schwierigkeiten, sich dieses Punktes bewusst zu werden und zu bleiben. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, man lernt dies wie Fahrrad fahren. Diese Stelle fordert es heraus, Vorurteile zu entwickeln. Man könnte jetzt einwenden: das ist ja Programmierung und Gehirnwäsche. Ich würde darauf antworten wollen: Das ganze Leben ist so betrachtet eine einzige Programmierung und Gehirnwäsche. Es ist lediglich die Frage welche Programmierung man sich aussucht. Da es in diesem Text darum geht, wie man glücklich wird, soll hier auch beschrieben werden, wie man das erreichen kann. Es gibt hier natürlich kein Gesetz und keine Verpflichtung. Man ist nicht gezwungen es so zu ma-

chen. Man kann sein Leben auch in beliebiger anderer Weise verbringen. Vielleicht gibt es noch andere Lösungen für die in diesem Text thematisierten Probleme. Ich möchte hier lediglich meine eigene persönliche Variante beschreiben.

4 Wie schütze ich meinen Jetztpunkt vor äußeren Einflüssen?

Wenn man soweit gekommen ist, dass man sich seines Jetztpunktes jederzeit problemlos bewusst werden und bewusst bleiben kann, wenn man möchte, stellt man u. U. fest, dass man auch Schwierigkeiten hat, diesen Zustand aufrecht zu erhalten, weil man äußeren Einflüssen unterliegt. Eine Gefahr an dieser Stelle ist, dass man besonders manipulierbar wird, weil man den Jetztpunkt zwar eindeutig spürt, aber sich nicht klar ist, wie dessen Reaktionen zustande kommen. Andere Menschen merken dies u. U. schnell und haben dann die Möglichkeit, durch Einwirkung auf den Jetztpunkt durch das was sie sagen und tun, Reaktionen geplant herbeizuführen. Als Steigerung dieser Situation kann es dann passieren, dass man sich der Einflüsse bewusst wird und sich alle klar sind, dass hier manipuliert wird, aber dass dann die Manipulationen einfach trotzdem aggressiv weitergehen und man es schwer hat, dagegen anzukommen, ein Sklave der Anderen zu sein. Das kann sehr anstrengend und unangenehm werden. Man kommt dann in die Phase, dass man lernen muss, sich hier abzugrenzen. Diese Abgrenzung muss man wiederum lernen und üben. Letztenendes hat jeder quasi einen Gartenzaun um eine Persönlichkeit, also auch um den Jetztpunkt. Dieser Gartenzaun wird im Alltag gerne und oft ignoriert und überklettert. Die Verteidigung des Zauns zu lernen ist u. U. schwierig. Am besten, man lernt es als Kind ganz selbstverständlich im Umgang mit anderen Kindern. Evtl. widme ich diesen Punkt mal ein eigenes Kapitel. Wenn man schließlich an dem Punkt angekommen ist, den Jetztpunkt verteidigen zu können, geht es im Rest des Lebens darum, den Jetztpunkt zu erleben und zu genießen.

...Fortsetzung des Kapitels in Arbeit...

5 Allgemein verständliche Ratschläge

Der Begriff des Jetztpunktes ist für manche evtl. ein bisschen anstrengend zu verstehen und umzusetzen. Daher hier ein paar einfache allgemein verständliche Ratschläge, die ich im Laufe der Zeit aus der Jetztpunkt Theorie abgeleitet habe. Einige sind im Text bereits aufgetaucht.

- An der Wahrheit kommt niemand vorbei. (Gottes Mühlen mahlen langsam aber trefflich.)
- Man darf sich niemals selbst belügen.
- Du musst im Leben nur sterben und Dir Deines Jetztpunktes bewusst werden.
- Du lebst, weil Du eine Aufgabe zu erfüllen hast. Deine Aufgabe ist es, ein glückliches Leben zu führen. Herauszufinden, wie das geht, ist Teil der Aufgabe.

- Wenn Kinder klein sind, gib ihnen feste Wurzeln. Wenn Kinder groß sind, gib ihnen Flügel. (indisches Sprichwort)
- Es geht im Leben ganz oft darum, sich gegenseitig aus der Ruhe zu bringen. Du darfst dich nie aus der Ruhe bringen lassen sondern musst in Dir selbst ruhen. Das ist wichtig für das ganze Leben. Du darfst nie irgendetwas um jeden Preis erzwingen. Daran geht man kaputt. Du musst das Leben nehmen, wie es kommt und Deinen Beitrag dazu leisten, das Leben zu gestalten.

...Fortsetzung in Arbeit...