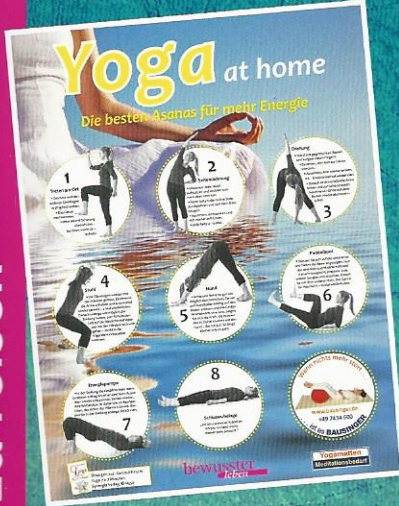


bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN



Mit Poster

Yoga at home

7 Asanas für neue Energie

Ich hab mich lieb

Selbstmitgefühl entwickeln

Königin, Rebellin oder Visionärin?

Welcher Typ bin ich?

Perfekte Berührungen

Die besten ganzheitlichen Massagen

Erwecke den Künstler in dir!

Komm zu dir

Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen



Das wahre Leben

Warum spielen wir im Leben oft nur eine Rolle? Dabei kann doch nur derjenige, der authentisch lebt und auch zu seinen Fehlern und Schwächen steht, wirklich glücklich werden.

Neben „Selbstfindung“, dem „Sinn des Lebens“ und der „Sehnsucht nach Erleuchtung“ ist die Frage nach dem, was Glück bedeutet, ein großes Thema der Menschheit.

Was macht uns wirklich glücklich? In der Realität sieht das Leben doch meist so aus: Tagein, tagaus entsprechen wir ganz bestimmten Erwartungen, erfüllen Rollenklischees, spielen Geschlechter- oder Status-Stereotypen im Büro und im Privaten, allein um anderen zu gefallen, zu provozieren oder einfach nur um beachtet zu werden – je nach Bedarf. Doch auf die Dauer können wir nicht wirklich glücklich werden, wenn wir lediglich eine Rolle spielen. Verständlich, dass da in vielen die Sehnsucht nach Authentizität wächst, der Wunsch die Masken abzulegen, echt zu sein. Aber geht das überhaupt – und wenn ja wie?

Nur ein absolutes Vertrauen in uns selbst bringt uns in Einklang mit allem, was ist

Fragt man den Authentic-Life-Coach und Autor Robert Salopek nach dem, was uns im Leben wirklich glücklich macht, dann beginnt für ihn dieser Weg auch in dem Bemühen, möglichst authentisch zu sein. Der Grund: Nur ein absolutes Vertrauen in uns selbst und die Welt bringen uns in Einklang mit allem, was ist. Das Wesentliche eines authentischen Lebens ist dabei, dass man vor allem auf sich selbst schaut, auf die eigenen Gefühle und die eigene Intuition hört und nicht nur auf die Erwartungen anderer. Und dass man lernt, dem Leben an sich zu vertrauen und dabei das ganze Potenzial seiner Persönlichkeit nutzt.

Die Voraussetzung für ein authentisches Leben ist die Liebe zu sich selbst.

Aber das ist nicht immer einfach, denn vielen Menschen fällt es nun mal schwer dem Leben zu vertrauen. Daran zu glauben, dass alles, was geschieht, gut ist wie es ist. Zumeist hadern wir doch mit unserer Vergangenheit oder auch mit unserer gegenwärtigen Situation. Warum ist das eigentlich so?

Solange wir im Außen, das ein Spiegel unseres Inneren ist, Disharmonien und Störungen erleben, deutet das darauf hin, dass wir auch in uns selbst Disharmonien und Störungen tragen. Zu oft handeln wir aus dem Verstand heraus. Er ist es, der uns sagt, was wir tun und wie wir uns zu verhalten haben.

Wir richten uns im Alltag meist all zu sehr nach vorgegebenen Normen, Werten und den Erwartungen anderer. So kommt es, dass wir uns zu oft verbiegen müssen, weil unser Augenmerk darauf gerichtet ist, dass im Außen alles in Ordnung ist oder zumindest alles in Ordnung zu sein scheint. Was könnten denn

auch die Nachbarn, Freunde, die Eltern oder Geschwister denken, wenn wir uns anders verhalten als sie das von uns erwarten?

Sei bereit loszulassen, wer du glaubst sein zu müssen, um zu sein, wer du bist!

Wir haben zu funktionieren: bei der Arbeit, in der Familie, in der Partnerschaft. Das wurde uns von klein auf so beigebracht. Uns wird antrainiert, was sich gehört und was nicht, was zum guten Ton gehört oder zur Tradition, wie man sich zu verhalten hat und wie biteschön nicht. Wer wahrhaft glücklich werden und authentisch leben möchte, muss diesen Kreislauf besser früher als später durchbrechen, seinem eigenen Gefühl vertrauen und mehr auf


sich selbst und die eigenen Wünsche achten. Heißt es nicht schon in der Bibel, dass wir unseren Nächsten lieben sollen wie uns selbst. Also ist es wichtig, erst sich selbst zu lieben, um diese Liebe dann auch weitergeben zu können. Genau das ist die Voraussetzung für ein authentisches Leben. Doch noch immer ist es so, dass derjenige, der auf sich selbst schaut, das tut, was ihm guttut und darauf hört, was das eigene Gefühl sagt, als Egoist gilt. Deshalb fällt uns auch das Umdenken – das an sich denken – so schwer.

Authentizität verlangt eine große Ehrlichkeit mit sich und im Umgang mit anderen

Authentizität verlangt einem im Alltag allerhand ab. Es bedeutet, keine faulen Kompromisse zu machen, sich selbst treu zu bleiben und aufrecht zu seinen Überzeugungen zu stehen und danach

zu handeln. Aber mal ganz ehrlich: Was soll denn herauskommen, wenn wir uns im Umgang mit anderen nicht authentisch verhalten? Wenn wir nur darauf schauen, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Können wir so wirklich glücklich werden? Robert Salopek sagt: Nein, das kann nicht funktionieren. „Die einzige Möglichkeit, um glücklich zu werden und sich völlig frei zu fühlen, besteht darin, sich auf dem goldenen Tablett zu präsentieren, sich verletzlich zu machen, zu demaskieren, zu allen Facetten seiner Persönlichkeit zu stehen und absolut authentisch zu sein. Es ist ein sehr befreiendes Gefühl, so zu leben. Man begegnet den Menschen dadurch viel offener und ehrlicher.“

Wir wollen doch selbst auch, dass andere das sagen, was sie fühlen und denken

Ehrliche Freundschaften und tiefe Liebesbeziehungen sind Begegnungen, die wirkliches Glück bedeuten und das ist es doch, wonach wir uns sehnen. Wir wollen doch selbst auch, dass andere genau das sagen, was sie fühlen und denken. Hinzu kommt: Für ein authentisches Leben ist es auch wichtig im Hier und Jetzt zu sein. Das Leben so zu nehmen, wie es eben ist. Als ein Auf und Ab, als eine ständige Weiterentwicklung. Nichts bleibt wie es ist. Nur wer sich mit dem Leben und all seinen Seiten auseinandersetzt, sein Handeln in die eigene Hand nimmt, wird dauerhaft glücklich sein. „Das eigene Glück,“ so Robert Salopek, „beginnt eben immer in uns selbst und unserer Bereitschaft, authentisch zu sein.“ Carolin Morio 

BUCHTIPP

Christine u. Robert Salopek
M.A.C.H.T. – Nimm dein Leben in Deine Hand
tao.de, € 34,99



Jetzt bequem bestellen unter:
www.bewusster-leben.de/shop