

## „Funktionierst Du noch oder lebst Du schon?“

Was würden Sie auf diese Fragen antworten? Haben Sie mehr das **Gefühl zu funktionieren oder haben Sie den Eindruck zu leben?**

Und was bedeutet „funktionieren“ und was bedeutet „leben“?

Unter **funktionieren verstehe ich**, wenn eine Person seine Aufgaben abarbeitet. Diese Person schafft es mal mehr oder mal weniger gut, seine Arbeit zu erledigen und seine Pflichten zu erfüllen. Es kommt auch vor, dass sie/er sich wie in einem Hamsterrad fühlt, das sich womöglich immer schneller dreht. Dabei machen sich dann immer wieder Gefühle der Fremdbestimmung, der Unzufriedenheit und manchmal auch der Leere breit.

Unter **leben verstehe ich**, dass eine Person sein Leben weitgehend in der Fülle lebt. D. h. sie/er lebt sowohl seine Arbeits- als auch seine Freizeiten mit Hingabe und gleichzeitig mit einer Prise Gelassenheit. In allem gibt es gute Gelegenheiten, seine Talente zu entfalten. Diese Person ist frei und offen Liebe zu empfangen und zu geben. Herausforderungen geht diese Person mit Mut und Zuversicht an und findet auch in schwierigen Zeiten den Weg zu neuen Ufern. So kann sich ein Zustand der Selbstbestimmung, der Zufriedenheit und der Fülle entwickeln.

Vermutlich fallen Ihnen noch weitere Kennzeichen ein, die für „**das Funktionieren oder für das Leben**“ stehen.

Die nächste Frage scheint vielleicht überflüssig; ich möchte sie Ihnen jedoch trotzdem stellen, weil ich sie für sehr wichtig halte:

### **Was wollen Sie: Funktionieren oder leben?**

Meine Erfahrung zeigt, dass eine klare Willensentscheidung sehr viel bewirken kann. Unabhängig wie Sie geantwortet haben, gleich noch eine oder besser zwei Fragen:



Warum und wofür wollen Sie das?

Wollen Sie wissen wofür ich mich entschieden habe?

Das gebe ich Ihnen gerne preis: Ich habe mich **entschieden zu leben**, und das möglichst in der Fülle, und das in allen Bereichen, in der Arbeit, in der Freizeit, in den Beziehungen usw. Und ich gebe Ihnen noch etwas preis: Ich entscheide mich immer wieder neu für ein Leben in der Fülle. Das hilft mir in der Aufmerksamkeit und in der Liebe zum Leben, zu meinen Mitmenschen und zu mir zu wachsen. Ich nehme immer wieder wahr, wie wir Menschen oft nur ein Bruchteil von der Fülle leben, die das Leben uns in Wirklichkeit schenken will. Deshalb finde ich es wichtig, immer wieder neu die Weichen für ein Leben in der Fülle zu stellen.

Vielleicht interessiert es Sie an dieser Stelle, was dabei helfen kann, nicht nur zu funktionieren, sondern wirklich zu leben. Ich möchte Sie ermutigen, sich erst einmal selbst diese Frage zu stellen: Was ist für ein Leben in Fülle hilfreich? Vielleicht dient es Ihnen, wenn Sie sich dazu ein paar Minuten in Ruhe Zeit nehmen und evtl. auch die Augen dabei schließen.

Und jetzt gebe ich Ihnen weiter, welche „Hilfsmittel“ ich für ein Leben in der Fülle gefunden habe:

-  **Stille:** Seit meinem Urlaub gönne ich mir jeden Morgen mindestens 10 Minuten Stille. Auch wenn mir hier verschiedene Gedanken kommen und wieder gehen, nehme ich in dieser Zeit wahr, wie wohltuend und wertvoll es ist, einfach da zu sein.
-  **Impuls:** Ich lese jeden Tag das Tagesevangelium. Dabei entnehme ich meist einen Gedanken, der mir zur Richtschnur für den Tag wird.

- + **Austausch:** Mit meiner Frau sowie mit Freunden und Bekannten kann ich mich immer wieder über Erfolge und Herausforderungen austauschen. Das gibt Mut und neues Licht für den weiteren Weg.
- + **Natur:** Wenn irgendwie möglich gönne ich mir jeden Tag mindestens 20 Minuten in der Natur. Da gibt es hier in Prien schon tolle Möglichkeiten: See, Fluss, Wald, Wiese, Berge, .... Diese Zeit stärkt mich sehr, und zwar körperlich, seelisch und geistig.
- + **Dankbarkeit:** Ich schreibe mir immer wieder auf, wofür ich dankbar bin. Das Interessante dabei ist, dass ich mir dadurch immer mehr bewusst werde, wie viel Schönes und Gutes ich leben und erleben darf. Da bestätigt sich der Satz „Wo deine Aufmerksamkeit hingehet, das wächst“

Dann gibt es natürlich noch weiteres, was für ein Leben in Fülle dienlich sein kann: Gute Lektüre, Freunde, gesundes Essen und Trinken am Besten in guter Gesellschaft usw. – ich bin mir sicher, dass Sie weitere Hilfsmittel finden.

Zu guter Letzt noch ein Tipp: Ich habe vor kurzem einen Vortrag im Internet gefunden, der meiner Meinung nach wertvolle Hinweise gibt, wie ein Leben in Fülle gelingen kann. Dieser Vortrag mit dem Titel „Auf die Seele hören“ wurde von Dr. Michael Tischinger am 29.09.2018 in Oberstdorf gehalten. Hier ist der Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=BYNqCQnJlSO>

So wünsche ich Ihnen viele erfüllte Momente, in denen Sie das Leben in der Vielfalt der Farben der Natur und in seiner ganzen Tiefe und Weite immer mehr erfahren und gestalten können.

Von ganzem Herzen, Ihr

*Michael Leberle*