



Die Kunst des Lebens

„Am Anfang war die Tat“, Johann Wolfgang von Goethe, Faust I, Kap. 6. So lautet Goethes Umformulierung des Beginns der Genesis, des ersten Buches der Schöpfungsgeschichte.

Goethes Kunst des Lebens

Der Titel *„Die Kunst des Lebens“* mag sich auf den ersten Blick vielleicht sehr hochtrabend und überheblich anhören. Ich möchte ihn stattdessen als Arbeitstitel verstehen und habe ihn dem Buch von Katharina Mommsen, *„Goethe - Die Kunst des Lebens“*, Insel-Verlag, 6. Aufl. 2004, entliehen.

Am Beispiel von Goethes Kunst des Lebens möchte ich *einen Ansatz finden, um das eigene Leben aktiv im Sinne eines Kunstwerks zu gestalten*, im Gegensatz zu einem rein auf Effektivität und Effizienz ausgerichteten Leben.

Leben als Kunstwerk

Sein Leben hielt Goethe mit Recht für sein größtes Kunstwerk. Und in *„Die Leiden des jungen Werthers“* definiert Goethe die Kunst des Lebens als *„Die Fähigkeit, das Gute zu genießen, daraus Mut und Kraft zu gewinnen und auch unausweichliche Übel zu ertragen“*. Sein Leben zu meistern, mutig gefasst seines Schicksals Wagen zu lenken, das war Goethes Vorsatz. Und in *„Egmont“* schreibt er: *„Dass ich fröhlich bin, die Sachen leicht nehme, rasch lebe, das ist mein Glück.“* Die *Wertschätzung des schönen Augenblicks* ist sein Hauptgebot, weil er im sinnlich erlebten schönen Augenblick Gott und die Ewigkeit findet.

Wohltuende Wirkung

„Am Anfang war die Tat. Die Tat ist alles, nichts der Ruhm“, Goethe, Faust. Goethe erkannte die wohltuende Wirkung des Tätigseins als bestes Mittel gegen Unzufriedenheit, Trübsinn, quälende Sehnsucht, Frustration und Weltschmerz. In *„Wilhelm Meisters Wanderjahre“* formuliert er: *„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun“*. Und er identifiziert die Tätigkeit als das, was den Menschen glücklich macht.

Was zeichnet Goethe aus?

- Er *interessierte sich für fast alles*, ist einer der Letzten mit *universeller Bildung* und ist ein *Menschenfreund*, der helfen möchte.
- Er betreibt sehr vieles mit *Meisterschaft*: Reiten, Schlittschuhlaufen, Wissenschaft, Politik, Dichtung, Liebe, ...
- Sein Jugendfreund Merck sagt zu ihm *„Was Du lebst, ist besser als was Du schreibst“*. Und Goethe ergänzt Jahrzehnte später *„... es sollte mir lieb sein, wenn es noch so wäre“* (22.01.1811 an C. F. Reinhard).



Glück als Lebenssinn

Die Kunst des Lebens - welcher Ansatz könnte ganzheitlicher, welcher Rahmen vollkommener, welches Ziel lohnender sein!?!

Glück als Lebenssinn liefert keine Antworten, sondern *Fragen* zum Selbstkonzept und dem persönlichen Bezugssystem. Es ist kein Ziel, sondern *eine Haltung / ein Bewusstsein*, welches Enge und Zwänge überwindet und Lebensfreude und Wohlbefinden zum Ziel hat. Was könnte das für Sie bedeuten? *Haben Sie Ideen zu Ihrer Kunst des Lebens?* Sie könnten ja schon einmal damit anfangen, zu sammeln ...



Positives Denken

„Zählen wir nicht die Atemzüge sondern die Momente, die uns den Atem nehmen!“ Florian Langenscheidt, Wörterbuch des Optimisten, Heyne Verlag, 2008.

Neben der wohltuenden Wirkung des Tätigseins möchte ich auch die des positiven Denkens hervorheben. Für mich sind dabei zwei Dinge entscheidend: *Optimismus als eine persönliche Grundeinstellung* und *Begeisterung als eine Liebeserklärung an das Leben*. „Leben ist Begeisterung“ – diesen Titel einer Geschichte aus dem Buch „Der Wanderer“ von Paolo Coelho, habe ich daher zu meinem Motto gemacht. Und Optimismus definiere ich als: *„Das Beste erwarten und alles dafür zu tun, dass es eintritt.“* Optimismus heißt daher nicht nur zu glauben, dass alles gut ist, sondern aktiv Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass es noch besser wird! Der Optimist sieht somit die Realität in all ihrer Komplexität und versucht das Beste daraus zu machen. *Optimismus heißt folglich, sich das Glückliche zuzutrauen, es bewusst anzustreben und zu gestalten.*

Selbstliebe

„Wer sich selbst liebt, ist kein Egoist, sondern ein Segen für seine Mitmenschen.“ Robert Betz, 21. Mai 2014, Facebook <https://www.facebook.com/betz.robert/posts/652764004805309?fref=nf>

Laut Robert Betz hat es absolut nichts mit Egoismus zu tun, sich selbst wichtig zu nehmen und *in bestmöglicher Weise für sich zu sorgen*. Wenn das jeder tun würde, wäre diese Welt ein Paradies. Denn wir haben nicht nur Beziehungen zu anderen Menschen, zu unserem Partner, zu Kindern, Eltern, Freunden, Kollegen, *Die erste und wichtigste Beziehung, die über die Qualität aller anderen Beziehungen entscheidet, ist die innere Beziehung zu uns selbst*. Wer sich nicht in Liebe um sein Innenleben, seine Gedanken, seine Gefühle und vor allem darum kümmert, was sein Herz sagt, trägt die eigene Unordnung und seinen Unfrieden in die Welt und macht sie unfriedlicher. Wer seine *Selbstverantwortung* übernimmt und *sich selbst annehmen und lieben* lernt, ist ein Segen für seine Mitmenschen.

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr dazu und über Ihre Kunst des Lebens erfahren!