



Wie das Leben gelingt

„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.



Wenn die Begeisterung verloren geht ...

Fühlen Sie sich mitten im prallen Leben - oder haben Sie vielmehr das Gefühl, Ihnen sei die Begeisterung abhandengekommen und sie funktionieren nur noch? Welche Fragen stellen sich dann ein? Können Sie diese Fragen zulassen, oder verdrängen Sie sie, weil sie vielleicht unangenehm sind und Sie daran erinnern, dass irgendetwas nicht stimmt?

Sicher können Sie sich noch gut daran erinnern, wie es sich anfühlt, wenn Sie Begeisterung verspüren und das Gefühl haben, auf dem richtigen Weg zu sein und glücklich sind.

Wäre es nicht lohnenswert den Mut aufzubringen die aktuelle Situation zu hinterfragen und wieder neu nach vorne zu schauen?

Ich möchte Sie dazu ermutigen und Ihnen einige Impulse mitgeben. Vielleicht ergeben sich hieraus mehr Fragen als Antworten, aber diese Fragen könnten ein lohnender Anfang sein!



Die Kunst des Lebens

Die Überschrift „*Die Kunst des Lebens*“ mag sich auf den ersten Blick vielleicht sehr hochtrabend und überheblich anhören. Ich möchte sie aber als Arbeitstitel verstehen und habe sie 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 Ihnen *einige Impulse geben, 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 in einem Brief an C. F. Reinhard vom 22.01.1811 „*... es sollte mir lieb sein, wenn es noch so wäre*“

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 das mit Begeisterung zu tun hat? Um Glück jenseits von Hedonismus zu erleben, braucht es Begeisterung für das, was wir tun, und das, was wir erreichen wollen.

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. Damit meine ich aber nicht alles nur schön zu reden, sondern einen Perspektivenwechsel in unserer Sicht auf uns selbst und die Welt. 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 Paulo 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.

Wie das Leben gelingt...

Wenn Sie mir bis hierher gefolgt sind, dann wünsche ich Ihnen den Mut und die Motivation Ihr Leben zu reflektieren, vielleicht meine obigen Impulse aufzugreifen und zu überlegen, wie Sie in Ihrer Kunst des Lebens einen Schritt vorankommen können, damit Ihr Leben gelingt ...

Ihr Dr. Joachim V. Hofmann



Dr. Joachim V. Hofmann

Optimismus als Lebenseinstellung: Mein Lebensmotto fand ich im Titel einer Geschichte von Paulo Coelho: „Leben ist Begeisterung!“. Diese Begeisterung möchte ich auch in Ihr Leben bringen und Sie unterstützen, dass Ihr Leben gelingt!

Zu diesem gelingenden Leben gehören für mich – neben der Begeisterung für das Leben selbst – die Offenheit und Neugier für die eigene Weiterentwicklung und der optimistische Blick auf sich selbst und die Zukunft, um Ihr Potenzial zu entfalten und Ihre Ziele zu erreichen.

Um Sie erfolgreich zu unterstützen, lasse ich mich von meinen persönlichen Werten Optimismus, Begeisterung und Wertschätzung leiten. Meine Haltung im Coaching finde ich sehr treffend in Rilkes Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus ausgedrückt: Man muss die Fragen leben ... „Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“

Lassen Sie uns gleich damit beginnen ... Joachim Hofmann

Published 24.08.2015