

Erfülltes Leben

Das Frühstück steht schon auf dem Tisch. Noch schnell, wie fast täglich, ein gezielter Griff in die Tageszeitung, um den Sportteil aus dem Paket von Zeitungsrubriken herauszufingern. Beim Aufschlagen springt mir als erstes eine ganzseitige Anzeige entgegen, die mir „Gesundheit und Wohlbefinden“ verspricht. Animiert werden soll ich, mich in der bevorstehenden Urlaubszeit für „Sommerfrische, Weitblick und Wohlfühlmomente in ...“ zu entscheiden, um den Sommer „... in vollen Zügen zu genießen“ bei Entspannung und Gemütlichkeit. Später, beim Stöbern in der Bahnhofsbuchhandlung, fällt mein Blick auf eine Zeitschrift, die dazu auffordert, „den eigenen Rhythmus zu finden“, um mehr vom Leben zu haben. Fragt man die Allwissensmaschine KI, wie man ein erfülltes Leben führen kann, werden fünf „essenzielle Bausteine, um Ihre Zufriedenheit im Alltag zu maximieren“ präsentiert. Oder, um ein letztes Beispiel zu nennen, eine Outdoor-Sport-Beilage titelt: „Sucht nach Leben“. Verkauft werden soll, wie man/frau die (Sehn)sucht nach einem vollen Leben stillen könnte.

Klar. Die Urlaubsindustrie läuft kurz vor den Sommerferien auf Hochtouren. In Zeiten weniger gefüllter Urlaubskassen kommt es umso mehr darauf an, passgenau an die Erwartungen an zwei oder vielleicht sogar drei Wochen arbeitsfreier Zeit, mit Familie oder als Single, erfolgreich anzuknüpfen. Was sucht der Kunde/Gast heuer besonders? Aktivurlaub, einfach „abhängen“, Rundumversorgung mit Kinderservice oder irgendeinen neuen Trend,

auf dem man mitsurfen könnte? Wenn ich mich in meinem Bekanntenkreis umhöre, scheint es bei vielen, auch jüngeren Familien, auch deutlich einfacher zu gehen: Eine gute Zeit mit befreundeten Familien und deren Kindern am bereits bekannten Urlaubsort zu verbringen, sich auch entspannen zu können und aufzutanken für die kommende Arbeitszeit, Gemeinschaft zu erleben und zu pflegen und im Nachhinein sagen zu können: „Das war ein erfüllender Urlaub“, genügt.

Und was ist mit den restlichen 50 Wochen des Jahres? Oder mit den nächsten 40 Jahren meines Lebens? Mit der Frage: Was ist ein erfülltes Leben?

Eine auf den ersten Blick simple Frage. Spontan fallen mir Antworten ein wie ein Leben in Wohlstand, in Gesundheit, in Freiheit und in Zufriedenheit. Doch das greift offensichtlich zu kurz. Denn es würde ja bedeuten, dass die vielen Menschen, die in Armut leben müssen, die an einer schweren Krankheit leiden oder unterdrückt werden, von einem erfüllten Leben abgeschnitten wären. Es gibt aber viele Gegenbeispiele von Menschen, die mit einer lebenslangen Behinderung zurecht kommen müssen und trotzdem von sich sagen, ein sinnvolles Leben zu führen. Oder Lottomillionäre, die vom plötzlichen Reichtum völlig überfordert und in den Ruin getrieben werden. Materieller Überfluss garantiert also auch kein erfülltes Leben.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie kennen vielleicht aus eigenen Büchern oder aus Kinderbüchern Ihrer Enkel die Figuren der Wichtel, die auf ihrem Rücken meist ei-

nen Sack mit sich führen, gefüllt mit Mehl oder Goldstücken oder Ideen. Für unsere weiteren Überlegungen wollen wir einen solchen Sack mit Erwartungen und Wünschen an das Leben, unser Leben, füllen. Es gehört zu unserem menschlichen Wesen und ist unabhängig von unserer Herkunft, unserer Bildung und der Kultur, der wir angehören, dass tief in jedem von uns eine Handvoll grundlegender Erwartungen an das Leben eingelassen ist. Obwohl sich die meist noch unbewussten Bedürfnisse eines Vorschulkindes unterscheiden werden von den Erwartungen und Sehnsüchten eines Jugendlichen, eines im Beruf stehenden Erwachsenen mit und ohne Familie oder eines vom Alter gedrückten Greises: Sie wollen entdeckt werden als Teil unseres persönlichen Lebensprogramms und wollen motivieren, unsere Talente und Begabungen zu nutzen. Diese in uns angelegten Erwartungen an das Leben sollten wir ausdrücklich unterscheiden von den vielen, von außen an uns herangetragenen, eher oberflächlichen Erwartungen, wie: Vergiss nicht, deine Likes auf meinem Social Media Kanal zu setzen! Was, du hast noch keinen Fitnesstracker? Warum weigerst du dich, in unsere Whatsapp-Gruppe zu gehen? Ein erfülltes Leben hat damit, wenn überhaupt, nur ganz am Rande zu tun.

Wann aber können wir, trotz aller individuellen Unterschiede, von einem erfüllten Leben reden? Oder, um im vorher entwickelten Bild zu bleiben: Womit lässt sich der Sack füllen, damit aus den Erwartungen und Wünschen an das Leben ein Leben in Fülle wird? Eine, wie ich finde, knappe

und zutreffende Beschreibung enthält das folgende Zitat (Quelle unbekannt): „Ein erfülltes Leben bedeutet, ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit, Ganzheit und Sinnhaftigkeit zu erfahren, das sich aus einem Leben in Einklang mit den eigenen Werten, dem eigenen Lebenssinn und dem eigenen persönlichen Wachstum ergibt.“

Angenommen, Sie wollen sich ab sofort auf die Reise zu einem erfüllten Leben begeben: Was sollten Sie einpacken? Mut, Dankbarkeit, positives Denken, Geduld, und vergeben können. Und welche Stationen sollten Sie bedenken? Zunächst ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen. „Weißt du überhaupt, was du dir insgeheim wirklich wünschst? Bist du zu 100% ehrlich zu dir oder versteckst du dich hinter einer Fassade, hinter die du noch nicht einmal selber geblickt hast? Erst, wenn du herausgefunden hast, wer du wirklich bist und was du dir sehnlichst wünschst, kannst du den Weg zu einem erfüllten Leben bestreiten.“ Dann sollten wir den Mut haben, unsere Komfortzone zu verlassen. „Nicht immer befinden sich Dinge, die dich wirklich erfüllen, innerhalb deiner Komfortzone, weil der Weg dahin Hürden birgt. Überwindest du diese aber nicht, wirst du nie ans Ziel kommen und das Leben führen, das du dir immer gewünscht hast.“ Und schließlich ist es ganz wichtig, soziale Kontakte aufzubauen. „Wir brauchen Personen, mit denen wir lachen und denen wir uns anvertrauen können. ... Sie machen einen großen Teil eines erfüllten Lebens aus. Also vernachlässige deine sozialen Kontak-

te nicht und pflege deine Freundschaften.“ (Ellen Andresen¹)

Wenn die Bibel von einem erfüllten Leben spricht, sind zuallererst eben nicht Erfolg oder ständiges Glücksgefühl wichtig, sondern die Beziehung zu Gott und ein Leben nach seinem Willen. Denn Gott will, dass wir das Leben haben, ein Leben in Fülle (Joh 10,10). Christus zeigt uns den Weg zu einem Leben, das „überläuft“, auch mitten in Schwierigkeiten. „Ganz praktisch heißt das: Gott kennen, ihm vertrauen,

seinen Auftrag leben, andere lieben. Das kann auch durch Leid und Verzicht führen – und trotzdem tief erfüllend sein.“ (Michael Gerster²) ■

kb

¹ <https://greater.com/erfuelltes-leben/>

² <https://www.erf.de/lesen/glaubens-faq/33618-37>

Was ist ein erfülltes Leben?

Die Frage „Was ist ein erfülltes Leben?“ löst bei mir schon leichtes Unbehagen aus, Überforderung und ein leichtes Minderwertigkeitsgefühl. Erfülltes Leben klingt für mich nach etwas Großem, nach herausragender Leistung, die den einen vom anderen abhebt. Das kann und will ich nicht leisten. Deswegen breche ich die Frage für mich einfach mal auf „Normalmenschniveau“ herunter und damit lande ich bei Zufriedenheit. Ein erfülltes Leben bedeutet für mich Zufriedenheit. Und die erreiche ich durch unzählige kleine Dinge im Alltag. Sei es, dass es mir trotz langem Arbeitstag, dringend zu erledigenden Familienangelegenheiten und einem ungeplanten Telefonat doch gelingt, rechtzeitig zur Musikprobe zu kommen. Oder das glückliche Lächeln eines Kindes, wenn es heimkommt und sein Lieblingsessen vorfindet, für das ich extra eine Stunde früher aufgestanden bin, um vor der Arbeit zu kochen. Oder das Lob der Teammitglieder, nachdem ich viel Zeit ins Basteln von 1600 Fimoperlen für die Kinderbibelwoche

gesteckt habe. Oder ganz einfach die Tatsache, dass ich zuvor an der Kasse beim Supermarkt noch für diesen Artikel aus Zeitmangel abgesagt und jetzt doch eine Antwort geschrieben habe, weil der Kopf beim Heimradeln ganz ohne Zutun schon gearbeitet hat. Und zu guter Letzt: Jetzt bei herrlichem Wetter auf der Terrasse zu sitzen und den Vögeln zuzuhören! Physiotherapeutin, 52

Erfülltes Leben ist der Person geschenkt, die sich von den Anstößen des Schöpfers anregen lässt, ihm Raum gibt und in ihre Lebensgestaltung einbindet. Denn es geht darum, die eigene Berufung zu suchen, mit einem hörenden Herzen zu finden und die Existenz danach auszurichten, wobei ein alltägliches Erforschen des Willens Gottes für die ganz konkrete Lebenslage erforderlich ist – wie uns Ignatius von Loyola lehrt. So ist allen Widrigkeiten zum Trotz, die das Leben beschwerlich machen, ein erfülltes Leben möglich, wenn nicht zu-