



GEDANKEN ÜBER EIN GUTES LEBEN

Wir alle wünschen es uns ... ein gutes Leben!

Was aber macht ein gutes Leben aus und was bedeutet es, ein gutes Leben zu haben oder zu führen?

Meine Gedanken dazu möchte ich in diesem Artikel mit Dir teilen.

Geht es bei dem Wunsch um ein gutes Leben, um Glück, um Ziele oder vielleicht auch Absichten? Verlangt ein gutes Leben Bescheidenheit und Annahme dessen, was ist?

Was ist wirklich wichtig im Leben?

Weißt Du, was Dir für Dich und Dein Leben wirklich, wirklich wichtig ist?

Was fühlt sich für Dich gut und richtig an? Und wonach richtest Du Dein Leben aus?

Von welchen Werten wirst Du geleitet? Welche Werte sind Dir wichtig? Wenn Du die Antworten auf diese Fragen hast, dann hast Du eine gute Basis, auf deren Grundlage Du handeln kannst.

GEDANKEN ÜBER EIN GUTES LEBEN

Verfasser: Viola Förster



Sie werden Dich führen und Dir bei Weggabelungen die Richtung weisen.

Was aber bedeutet gut überhaupt?

Bedeutet ein gutes Leben automatisch ein glückliches Leben? Bedeutet gut, moralisch gut zu sein oder ist nur ein erfolgreiches Leben ein gutes Leben?

Wird gut über materielle Werten definiert? Oder steht ein gutes Leben für ein Leben voller Liebe, Erfüllung und Abenteuer.

Ein Leben in dem Du Deine Träume lebst. Ein Leben, in dem Du frei bestimmst, was Dir wichtig ist und in dem Du Herr über Deine Zeit sind.

Jeder Mensch will ein gutes Leben führen, aber Du siehst, dass es gar nicht so leicht ist zu definieren, was man darunter verstehen kann.

Können wir ein gutes Leben daran erkennen welche Spuren wir hinterlassen? Oder gibt uns die Frage von Karl Pils eine Antwort darauf?

Was haben Menschen davon, dass es mich gibt?

Du merkst, die Antwort ist nicht so leicht zu finden. Was also macht nun ein gutes Leben aus? Und welche Rolle spielen wir selbst dabei?

Sokrates hat gesagt „Weisheit ist Glück“ Doch wo finden wir das Glück? Welche Rolle spielt Glück bei einem guten Leben?

Müssen wir um ein gutes Leben führen zu können vielleicht in unserem Inneren suchen, statt im Außen.

Und wie beeinflusst der Umgang mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt, die Qualität unseres Lebens. Die Weisen des Altertums haben in diesem Zusammenhang immer wieder bestimmte Qualitäten genannt.

Dazu gehören, innere Ausgeglichenheit, Selbsterkenntnis, Authentizität, Selbstbestimmtheit, Aufrichtigkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Zugewandtheit, Genügsamkeit, Heiterkeit, Gelassenheit, Dankbarkeit und ein maßvolles Leben.

Hast Du schon mal darüber nachgedacht, ob Du diese Werte in Deinem Leben umsetzen kannst?



Wenn ja, dann beglückwünsche ich Dich dazu, denn damit hast Du eine sehr gute Basis!

Wenn nicht, dann überlege Dir, was Dich daran hindert?

Sind es Menschen, Gewohnheiten, zeitliche Aspekte, körperliche oder vielleicht sogar finanzielle?

Sobald Du diese Fragen für Dich beantwortet hast, hast Du eine gute Basis, auf der Du beginnen kannst Dinge zu verändern, um Dein Leben Stück für Stück in Richtung eines guten Lebens nach Deinen Vorstellungen zu lenken.

Je mehr wir uns auf diesem Weg von negativen und schwächenden Gefühlen wie Ängste, Sorgen, Zorn, Hass, Ärger, innerer Zerrissenheit, Unruhe, Habsucht, Getriebensein, Eifersucht, oder auch Gefühlen wie Neid, Gier, Selbstsucht, Überheblichkeit, Geltungssucht befreien, um so leichter wird der Weg.

Die alten Philosophen bezeichnen solche Affekte als „Krankheiten der Seele“, die uns von einem guten Leben fern halten.

Aristoteles hat auf die Frage nach einem guten Leben eine ganz einfache Antwort:
Er meinte ...

„Das gute Leben ist das eigentliche Ziel menschlicher Handlungen. Das gute Leben ist das, was nicht als Mittel zu etwas anderem, sondern als Zweck an sich selbst angestrebt wird. Deshalb ist das gute Leben das einzige, worüber hinaus nichts anderes mehr gewünscht werden kann.“

GEDANKEN ÜBER EIN GUTES LEBEN

Verfasser: Viola Förster



Sokrates hingegen meinte, dass gut leben nur den kann, der weiß, was gut für ihn ist.

Wie führt man denn nun aber ein gutes Leben?

Viele Menschen schaffen es und viele auch nicht. Brauchen wir Glück um ein gutes Leben führen zu können oder können wir auch selbst etwas dazu beitragen?

Glück spielt eine Rolle dabei, wie Dein Leben heute ist. Wo du geboren wurdest, aus welcher sozialen Schicht Du kommst.

In welche Familie Du geboren wurdest und ob die Menschen, die Dich umgeben es gut mit Dir meinen. All dies formt Dein Leben und spielen eine Rolle.

Aber ... woher auch immer Du kommst und auch wenn wir unterschiedliche Startbedingungen haben, so können wir immer etwas tun. Wir haben alle die Möglichkeiten, uns vorwärts in Richtung eines guten Lebens zu bewegen.

Jemand mit guten Startbedingungen, der diese nicht nutzt, steht oft schlechter da als jemand mit schlechten Startbedingungen, der alles gibt und alle Register zieht, um sein Leben in eine für ihn bessere Richtung zu verändern.

Klar, es gibt keine Erfolgsgarantie und auch kein allgemeingültiges Rezept. Dazu ist das Leben viel zu komplex. Trotzdem können wir ganz viel machen, um unser Leben besser zu gestalten.

Solange wir, jeder von uns, psychisch und körperlich einigermaßen gesund sind, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, uns jeden Tag ein bisschen mehr in Richtung eines guten Lebens zu bewegen.

Jeder von uns, auch Du, kann sich das Ziel setzen, sein Leben jeden Tag etwas besser zu machen, Schritt für Schritt. Letztendlich ist es vielleicht auch eine Frage der Entscheidung.