

Ratschläge für das Leben

1. Wir träumen von Erfolg, Reichtum, Einfluss, großem Lebensstil, Haus und Urlauben in fernsten Ländern.

Irgendwann ist aber alles ein Umstand, an den du dich gewöhnt hast, der dich nicht mehr aufregt oder erheitert, da er einfach normal geworden ist.

Geschäftlicher oder beruflicher Erfolg und Einfluss scheint höchst wichtig und erstrebenswert zu sein. Doch abgesehen von von großem Zeitaufwand, von Mühen, Ärger und Arbeit bringt er zumeist nur wenig oder selten Freude.

2. Gegen Ende des Lebens, vielleicht in einer großen Krankheit, im Pflegeheim oder auf dem Sterbebett wirst du erkennen, dass alles Streben um Anerkennung, alles Rafften und aller Reichtum angesichts deines unabwendbaren Todes bedeutungslos geworden ist. Spätestens dann bist du mit dir allein, denn diesen Gang wirst du ganz alleine gehen müssen.

Was hast du bis zu diesem Augenblick für dich selbst getan? Wo hast du für dich alleine und deine Ideale gelebt? Wann hast du genug in aller Stille, Ruhe und Gelassenheit ohne Jagd nach Prestige, Profit und Problemlösungen gelebt?

Einfach nur in dich hineingehorcht und wirklich gelebt?

Du konntest vielleicht mit deinem Geld und Erfolg viel für dich kaufen und beeinflussen. Aber du kannst niemanden kaufen, der deine Krankheit für dich austrägt, der deine psychischen Verletzungen für dich übernimmt, niemanden, der für dich stirbt!

3. Behandle dich, deine Psyche, deinen Körper mit Respekt, mit Liebe und mit Nachsicht. Gönn ihnen die Pausen und die Nahrung, die sie für ihre Gesundheit brauchen. Sei dankbar dafür, dass sie dich seit vielen Jahren tragen und vor allem dich und deine Fehler ertragen.

Wenn sie dann einmal erschlaffen und erkranken, sei geduldig und empathisch mit ihnen, gib ihnen Zeit und die notwendige Liebe.

Bedenke möglichst frühzeitig, dass deine Statussymbole, deine materiellen Güter und Prestigesiege für deinen Körper, deine Gesundheit und auch deine Psyche zumeist völlig ohne Bedeutung, eher belastend sind.

Vielleicht kannst du begreifen, dass eine Uhr für 100 € genau so die Zeit anzeigt, wie eine Uhr für 50.000 €. Ob die Damenhandtasche für 200 € erworben wurde oder für 3.000 € ist fast egal. Es sind beides nur Handtaschen.

Viel wichtiger ist der Inhalt der Handtasche und vor allem der Trägerin. Ob dein Auto 15.000 € kostete oder 150.000 € ist fast egal. Wichtig ist, dass du mit ihm dein Ziel erreichst. Ein wenig mehr Elektronik, Blech oder Komfort ist dafür nicht entscheidend.

Der Bordeaux für 800 € die Flasche schmeckt kaum besser als der Wein für 20 €. Es kommt für das Geschmackserlebnis auf die Situation und die Stimmung an, in der du dich befindest. Im Übrigen ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich 80 % und mehr des Geschmackserlebnisses im Gehirn bilden, nicht etwa auf der Zunge.

Je größer deine Villa oder deine Yacht ist, um so größer wird deine Einsamkeit inmitten deiner Bediensteten und deiner „Freunde“ sein.

4. Jage nicht unerbittlich den Genüssen nach. Sieh ein, dass deine Speisen für deinen geknechteten Körper auch Medizin sein müssen. Sonst wird irgendwann die Medizin seine wichtigste Nahrung sein.

Die Masse an Genüssen wird dir in den letzten Stunden nicht mehr in Erinnerung sein und dich trösten. Nur der tiefe, einzelne Genuss kann dich vielleicht dann noch mit Wohlgefühl erfüllen.

Wichtig in den letzten Stunden ist nur die Gewissheit, dich selbst gefunden zu haben, bei dir, bei deinem Selbst eingebunden zu sein.

5. Pflege die Menschen oder Tiere, die dich lieben. Wer dich liebt, wird dich viel länger und herzlicher ertragen und dir immer noch zugewandt sein, auch wenn du es eigentlich nicht mehr verdient hast.

Wenn du im Leben nach vorne stürmen und sehr erfolgreich sein willst, musst du diesen Weg alleine gehen, denn die anderen werden nicht mithalten können. Und du hast keine Zeit, dich ihnen ausreichend zu widmen. Du verlierst dabei vieles.

Wenn du einen weiten Weg gehen willst, dann gehe ihn mit anderen gemeinsam. Der Mensch ist ein Herdentier und in der Gemeinschaft bist du stärker, dauerhafter und glücklicher.

6. Die besten Helfer im Leben. Erkenne sie, bevor es zu spät ist:

- Sonnenlicht und Wärme.
- ausreichend Ruhe und stilles, kluges Verweilen, inne Halten.
- viel, viel Bewegung. Nicht auf dem Fitness-Trainer, sondern in der Natur,
- gesundes Essen, bewusst und langsam essen,
- Vertrauen in dich selbst, in die Zukunft, in die Menschen und die Natur,
- gute Freunde, Menschenfreundlichkeit, positives Denken und die Pflege von Kontakten auch mit Fremden.

7. Egal in welcher Phase deines Lebens du dich gerade befindest, bedenke, im Leben gibt es nur eine einzige Sicherheit, nämlich den Tod.

Pflege, respektiere und liebe deshalb deine Familie, Partner, Freunde, Kollegen und behandle sie so gut, wie du kannst. Selbst dann, wenn du damit oft scheiterst, wirst du auf diesem Weg gewinnen und am Ende, beim letzten Blick zurück, mit Freude erfüllt und mit dir selbst im Reinen sein.