

# Wieviel Leben haben Sie noch "zugute"?

Autor(en): **Tondeur, Edmond**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **74 (2003)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-804802>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Wieviel Leben haben Sie noch «zugute»?

Ab und zu wird einem gesagt: «Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens». Dies erweckt den Eindruck, es gebe für diesen «Rest» ein Mass, etwa durch den Jahrgang und die daraus abzuleitende statistische Lebenserwartung. Das mag für Versicherungsgesellschaften ein Thema sein, aber für mich und für Sie? Niemand weiss, wie lange sie oder er noch leben wird. Die Frage nach dem *Lebens-Guthaben* ist denn auch gar nicht quantitativ, sondern qualitativ gemeint. *Memento mori*, sagten die Römer und erinnerten einander daran, dass jedes Leben begrenzt ist, eine «Leihgabe auf Zeit». Das Bewusstsein dieser Grenze kann uns dazu anstiften, Prioritäten zu setzen, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden, wählerischer zu leben, anspruchsvoller, qualitätsbewusster!

Neulich begegnete ich einem Mann, 55, Unternehmer, erfolgreich – und dennoch gequält von Fragen, die allesamt darauf hinwiesen, dass er bislang noch kaum «sein eigenes Leben» gelebt hat. Vielleicht kennen auch Sie solche Menschen. Bei näherem Hinschauen zeigt sich, in dieser und in anderen Begegnungen, ein tiefgreifender *Riss* zwischen der inneren und äusseren Karriere, zwischen Schein und Sein, zwischen Arbeit und Beruf einerseits und der persönlich-privaten Lebensgestaltung andererseits.

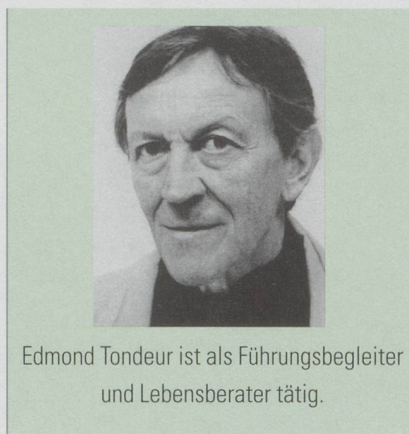
Menschen (Männer wie Frauen!) können in ihren gewachsenen Lebensstrukturen und -Gewohnheiten so selbstverständlich «funktionieren», dass sie über längere Zeit von einem *Riss* nichts spüren. Gelegentliche

Anwendungen von Unbehagen, Selbstzweifeln, emotionaler Leere lassen sich wegstecken, eventuell mit kleinen «Tröstungen» zudecken («man gönnt sich ja sonst nichts!»). Doch eines Tages wird die *Lebenskrise* manifest, das «Ungelebte» tritt zu Tage, der Körper gibt Signale, die nicht länger zu überhören sind, usw.

Jetzt geht es um *Standortbestimmung*, zum Beispiel mit Antworten auf die folgenden Fragen:

1. In mir regen sich Fähigkeiten und Wünsche, denen ich bisher wenig Beachtung und Raum geschenkt habe. Kann ich dieses *Lebenspotential* (*Lebens-Guthaben*) mit *einigen Sätzen benennen, etwa dahin gehend, in welchen Situationen und zu welchen Zeitpunkten ich an dieses «Ungelebte in mir» erinnert werde?*
2. Empfinde ich den Wunsch, diesem Lebens-Guthaben, zumindest Teilen davon, in nächster Zeit eine Chance zu geben? *Habe ich dazu bereits konkretere Vorstellungen? Gibt es Menschen, die ich dabei als Verbündete betrachte? Was hindert mich zur Zeit daran, Schritte zu mir selbst zu realisieren?*
3. Angenommen, ich könnte mir in nächster Zeit ganz nach meinem Herzen und frei von jeder Verpflichtung einen Wunsch erfüllen: *Wie*

*lautet dieser Wunsch? Und was «macht es mit mir», dass ich diesen Wunsch in meiner aktuellen Lebenssituation als (noch) nicht erfüllbar betrachte?*



Edmond Tondeur ist als Führungsbegleiter und Lebensberater tätig.

Wenn ich solchen Fragen in mir Raum und Resonanz gebe, beginnt etwas zu reifen, was *Antoine de Saint-Exupéry* als «Intelligenz des Herzens» bezeichnet hat. Damit verändert sich die Wahrnehmung des Lebens, des

Lebenswerten. Manches, das mich bisher auf Trab hielt und ausser Atem brachte, verliert an Dringlichkeit. Zwanghafte Handlungsabläufe lösen sich auf, werden gleichsam zu «Spielzügen», über die ich freier, gelassener entscheiden kann.

So manches im Leben erblüht (meldet sich gleichsam zurück!), wenn *herzhafte Achtsamkeit* den urteilenden Verstand ablöst – wenigstens ab und zu. Mit *Hilde Domin's* Dichterworten:

**Das Glück ist kein Flugzeug  
hat keinen Fahrplan  
keinen Lufthafen.  
Ein grosser Vogel  
der einen kleinen  
auf seine Fittiche nimmt.  
Irgendwo.**