

12 Orientierungen fürs Leben

Matthias Freyberg

1. Gehe Deinen Wünschen und Neigungen nach und entfalte Deine Kräfte nach bestem Vermögen. Daraus erwächst Lebensfreude.
2. Reduziere dein Leben nicht auf Pflicht, Anpassung und wirtschaftliches Erfolgsstreben. Auch wenn die Erfahrungen der Vergangenheit und Wünsche an die Zukunft dich begleiten: lebe in der Gegenwart.
3. Menschen sind unterschiedlich, haben ihre individuellen Stärken, Schwächen, Interessen und Bedürfnisse; ihr eigenes Temperament, ihre eigene Geschichte und Prägungen. Vor allem aber erlebt jeder die Dinge unvermeidlich auf seine eigene Weise und muss sich damit immer neu auseinander setzen. Sei du selbst.
4. Die Erfahrung von freundlicher Zuneigung und Verbindung, von raumgebender Wertschätzung, von Freundschaft, Partnerschaft und verlässlicher Gemeinschaft ist ein Lebensquell. Das ist jedoch keinesfalls für jedermann möglich! Zudem braucht Begegnung Aufmerksamkeit und gemeinsames Bemühen. Wem du dich öffnest und anvertraust, um wen du dich bemühest, ist von großer Bedeutung.
5. Richte Deine Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf die Befindlichkeiten und Einschätzungen anderer. Stelle sie nicht unbemerkt in stiller Anpassung über deine eigenen.
6. Entscheidungen müssen in einem Spannungsfeld von Optionen und Ambivalenzen gefällt werden und richten sich in eine letztlich ungewisse Zukunft. Wäge die Sachverhalte und Konsequenzen sorgfältig ab und wage schließlich den Sprung in die Tat. Irrtümer sind unvermeidlich und Dinge ändern sich – behalte Dir jederzeit Korrekturen vor.
7. Jeder ist eingebunden in ein gesellschaftliches und berufliches Umfeld und muss Kompromisse machen – das ist ok. Aber achte darauf, dass du deine Selbstachtung nicht gefährdest.
8. Engagiere Dich, soweit es Dir möglich ist, für die Gemeinschaft. Beteilige dich mit offenem Visier an dem demokratischen Diskurs, der die Grundlage für die Zivilgesellschaft ist. Aber kenne die Grenzen deines Einflusses, sodass du dich nicht sinnlos verausgabst.
9. Die Welt ist voller Mitgefühl, Engagement, Kraft und Klugheit. Aber auch voller Zufälle, Ungerechtigkeit und Leiden; voller Unvermögen, Desinteresse, Eitelkeit, Herrschsucht, Manipulation, Gier, Betrug und eifernder Ideologen. Dafür kannst du nichts! Prüfe die Sachverhalte, stärke deine innere Balance und Wehrhaftigkeit, übe Dich in Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.
10. Du kannst andere darin unterstützen, mit sich und ihrer Geschichte ins Reine zu kommen. Aber inwieweit sie zu sich selbst finden, hast du nicht in der Hand.
11. Erkenne, was dich beflügelt und antreibt, worum es dir im Leben geht, was dich einengt und lähmt. Wende dich verstehend dieser inneren Dynamik und ihren Kräften zu. Viele Zusammenhänge erschließen sich erst im Nachhinein; Bedeutungen wandeln sich; neue Wege werden frei.
12. Suche in der dir gemäßen Weise Ruhe und Glück in der Bewegung des Lebens. Du bist Teil eines Geschehens, das du nicht geschaffen hast. Sei mitfühlend mit dir selbst in dem Auf und Ab des Lebens.