

„Werde, wer du wirklich bist“

von Gerrit Kirstein

„SELBSTVERWIRKLICHUNG“, dieses Schlagwort ist ein populäres Lebensziel, das in vielen einschlägigen Büchern und Magazinen thematisiert wird. Sie wollen uns damit Rat-schläge für ein erfülltes, gelingendes Leben geben.

Wie allgegenwärtig dieser Aufruf ist, wurde mir vor einigen Tagen bewusst, in einem überfüllten Zug auf dem Weg nach Hamburg. Als ich zum Zeitvertreib das Reisejournal der DB durchblätterte, blieb ich bei der Reportage „Drei Abenteurer und ihre Leidenschaften“ hängen. Ein Sportkletterer, der sich bisher unbezwungene Felshänge in den Alpen vornimmt. Eine Seglerin, die mit Lenkdrachen und Spezial-Surfbrett den Atlantik überqueren will. Und ein Bungee-Jumper, der in tiefste Schluchten im Amazonasgebiet springen möchte.

Ich gehöre wahrhaftig nicht zu den Männern, die solche Herausforderungen brauchen. Dennoch bin ich fasziniert von der Kraft, dem Mut und dem Willen, den diese Menschen haben. Zu gern hätte ich sie gefragt: „Was treibt euch an, woher nehmt ihr den Enthusiasmus für eure waghalsigen Projekte?“

Wer bin ich, was macht mich aus, wo sind meine Grenzen?

Wenn man all diese schlauen Bücher und Ratgeber für ein erfülltes, selbstverwirklichtes Leben liest oder selbst die verrücktesten Abenteuer unternimmt, wird deutlich, dass man sich dadurch erhofft, eine Antwort auf die Frage zu bekommen: „Wer bin ich, was macht mich aus – und wo sind meine Grenzen?“

Diese zunächst simpel klingende Frage ist nicht einfach zu beantworten. Alles was mir spontan durch den Kopf geht, ist wenig geeignet, mein einzigartiges Wesen treffend zu beschreiben. Versuche es mal selbst. Klar ist, ich bin ein Mann, oder du bist eine Frau – aber was kommt dann? Denke mal fünf Minuten darüber nach, was dir auf die essentielle Frage „Wer bin ich?“ einfällt. Ich habe festgestellt, dass alle Attribute, die mir nach „ich bin“ einfallen, lediglich vorübergehende, vergängliche Kennzeichen und Identifikationen sind. Sie zeigen nicht die absolute Wirklichkeit und charakterisieren mich nicht umfassend.

Denn ich bin nicht nur dieser Körper, den ich spüre, und dieser Geist, mit dem ich denke. Ich bin nicht das Outfit, das ich an habe, oder die Rollen, die ich spiele. Ich bin auch nicht nur dieser materielle Besitz, auf den ich stolz bin, und mit dem ich mich identifiziere. Oder möchtest du auf das beschränkt sein, was du an Hab und Gut besitzt? Ich bin auch nicht dieser Beruf und der soziale Status, den ich mir erarbeitet habe. Sondern ich spüre, ich bin viel mehr. Ja, ich bin überzeugt, wir alle sind viel mehr! Doch was sind wir wirklich? Sind wir vielleicht von alledem ein bisschen? Oder gibt es dahinter eine größere Erkenntnis, die es noch zu entdecken gilt? Verbirgt sich hinter den verschiedenen Rollen, die wir tagtäglich spielen, noch etwas Bedeutsameres, Wesentlicheres; das, was uns wirklich ausmacht?



Was ist mit Selbstverwirklichung gemeint?

In seinem Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ hat es der irische Schriftsteller Oscar Wilde so formuliert:

„Es geht darum, das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen und eine möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Begabungen zu erreichen.“

Diese Definition kann ich nachvollziehen, die meisten Menschen würden es wohl ähnlich beschreiben. Auch für mich war das jahrelang meine Vorstellung von Selbstverwirklichung. Sie passt zu unserer Leistungsgesellschaft, wo es oft darum geht, den maximalen „Output“ zu erreichen, alles aus sich herauszuholen, um ehrgeizige Ziele zu verwirklichen und immer neue Wünsche zu befriedigen. Darum hatte ich mich, genauso wie viele andere, jahrelang ernsthaft bemüht und einiges erreicht. Aber ist das bereits Selbstverwirklichung? Warum gibt es dann trotz aller persönlichen Erfolge, Anerkennungen, Bequemlichkeiten und Reichtümer noch immer so viel Unzufriedenheit, Aggression und Leid in unserer Gesellschaft? Warum fällt es vielen Menschen schwer, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden?

Kann es sein, dass Selbstverwirklichung noch eine andere Dimension hat, die wir mit unserem egofixierten Leistungsstreben nicht erreichen können? Wie könnte eine alternative Herangehensweise aussehen, die sich vom Leistungsanspruch und ehrgeizigen Zielen löst und gerade dadurch Ruhe, Gleichmut und inneren Frieden schenkt?

Die wahre Dimension der Selbstverwirklichung

Durch meine Beschäftigung mit dem Yoga ist mir ein neuer Weg offenbart worden, der die Verwirklichung des wahren Selbst – **mein Selbst wirken lassen** – in den Vordergrund stellt. Dieses wahre Selbst ist das höchste Bewusstsein, unsere wahre Natur; jenseits von Körper und Psyche, losgelöst von Leistungsansprüchen und ehrgeizigen Zielsetzungen. Nach diesem spirituellen Verständnis denkt, fühlt und handelt ein selbstverwirklichter Mensch nicht mehr aus seinem Ego heraus, sondern absichtslos aus Liebe, Freude und Gelassenheit. Er hat verwirklicht, dass sein Selbst eins ist mit dem Unendlichen, Ewigen, Göttlichen.

Zugegeben, das ist ein höchst anspruchsvoller und mühsamer Weg, und ich kenne persönlich niemanden, der diesen harmonischen Seinszustand bereits erreicht hat. Aber ich fühle, dass es sinnvoll und lohnend ist, sich auf den Weg zu machen, um dieser verheißungsvollen Befindlichkeit näher zu kommen. Und heißt es nicht, der Weg ist das Ziel? Ich finde es wunderbar, dass ich zwei Optionen miteinander verbinden kann. Zum einen die Selbstverwirklichung im hergebrachten, vertrauten Sinne, wo es darum geht, mein Potenzial auszuschöpfen und Wünsche, Vorhaben, Ziele zu realisieren und Freude daran zu haben. Und darüber hinausgehend lässt sich ein Bewusstsein entwickeln, dass ich mich davon nicht verhaften und binden lasse, sondern jederzeit die Chance habe, innerlich befreit höhere Ideale und Einstellungen anzustreben und diese in mein Alltagsleben zu integrieren.

Dieses Verständnis von Selbstverwirklichung bedeutet nicht, dass man sich ausschließlich auf sich selbst konzentriert, sondern es schließt auch die liebevolle Zuwendung und Fürsorge für andere Menschen ein, die unserer Unterstützung bedürfen. Dies ist ebenso wesentlicher Teil des wirksamen Selbst. ■



Gerrit Kirstein blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.

Entdecke deine wahre Natur mit Gerrit

Zeit für mich – Ein Wochenende für Bewusstheit Bad Meinberg, 10.–14.06.20

Diese „Tage für Bewusstheit“ sind eine Einladung, in einem inspirierenden Wohlfühlumfeld eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist baust du neue Energie und Zuversicht auf. So kannst du gestärkt und entspannt in deinen Alltag zurückkehren.
Ab 280 € pro Person für 4 Übernachtungen

Buch im NOVUM-VERLAG:
„Nach dem Chefsessel in den Lotossitz“
Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen.
ISBN-Nr. 978-3-99064-947-3

