

LEBENSREGELN

Gedenke zu leben GOETHE

ÜBERBLICK

- > Zeitbewusst leben
- > Sich selbst Aufgaben setzen
- > Mutig auf Risiko hin leben
- > “leicht und locker” leben
- > Vielseitig und offen leben
- > In grösseren Dimensionen leben
- > Strategisch-perspektivisch denken
- > Problembewusst handeln
- > Methodisch und systematisch arbeiten
- > Kreativ gestalten / Kunst schaffen
- > Beziehungen pflegen
- > Vergangenes Leben bewahren
- > Gesund leben

Zeitbewusst leben:

Zeitfenster: TUCHOLSKY: “Wann eigentlich, wenn nicht jetzt ?” / Handeln in seltenen Zeitfenstern günstiger Gelegenheiten: “kairos” (nicht zu früh, nicht zu spät kommen ; manchmal nur scheinbar günstig) manchmal Zeit vergehen lassen und abwarten, bis der ideale Zeitpunkt gekommen ist / Vorsicht: the point of no return

Zeitökonomie: Zeit kostet Geld / Zeit haben, Zeit sparen, Zeit nutzen (auch mit Blick auf restliche Zeitabschnitte / nicht nur zuletzt: verbleibende Lebenszeit?)

Zeitphilosophie: Leben = Zeit und Vergänglichkeit / Heute - das ist dein Leben ! / GOLO MANN: „Besser spät als nie“. / Zeit bewusst wahrnehmen, bedenken und vertieft erleben / Lob der Langsamkeit: zuweilen sich viel Zeit nehmen / Lebenszeit intensivieren: durch Beschleunigung oder Verlangsamung (im Wechsel) / Zeit für das das Wesentliche: aber, was soll das Wesentliche sein

Zeitpsychologie: Anfangen - die halbe Arbeit / ARISTOTELES “Der Anfang ist schon die Hälfte des Ganzen.” / Wenig ist besser als nichts.

Zeitorganisation: Termine festlegen und überwachen / Kalender führen / Pünktlichkeit / Zeitziele / zeitig aufhören (Wechsel der Tätigkeit)

Sich selbst Aufgaben setzen :

sich stets erneut "Aufgaben des Tages" setzen und nach Möglichkeit auch erledigen / neue Interessengebiete entwickeln – alt-vertraute Interessen neu beleben /

Mutig auf Risiko hin leben:

SENECA: „VIVERE MILITARE EST“

Wer nicht kämpft, hat schon verloren: für etwas kämpfen, nicht gegen etwas.

Selbstüberwindung: gegen sich selbst kämpfen, gegen innere Widerstände. Aber auch:

Protect me from what I want.

HEINRICH HEINE: "Schlage die Trommel und fürchte Dich nicht und küsse die Marketenderin"

Nur wer wagt, gewinnt / Nur dem Mutigen gehört die Welt.

Man(n) braucht Mut.

SHAKESPEARE: "Sicherheit ist des Menschen grösster Feind" / PERIKLES "Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut"

"Leicht und locker" leben:

vor allem im Hinblick auf die Mitmenschen und auf die eigene Person ("Leicht und locker" aber nur nicht: bei der Arbeit, im Umgang mit Sachen, mit Geld, Technik, Computer ...). Fehler und Misserfolge akzeptieren, Unvollkommenes und Fragmentarisches hinnehmen, Verlust und Vergessen verschmerzen - Leben lässt sich nicht zurückholen, nicht

wiederholen / Wenn diese ganze Existenz nur provisorisch ist, auch viele mitmenschliche Beziehungen ohne Dauer, wozu braucht man dann Beständigkeit ? - Innerlich Abstand halten zu .../ "erlebnisorientiert" leben / LUDWIG BÖRNE: "Der Leichtsinn ist ein Schwimmgürtel für den Strom des Lebens" / RILKE: "Irgendwo ist eine alte Feindschaft zwischen dem Leben und der großen Arbeit." / Spannungsreiche, unvereinbare Gegensätze und Polaritäten im Leben aushalten / SABO: „ Federn zu lassen und dennoch zu schweben: das ist ein Geheimnis vom Leben“

Vielseitig und offen leben:

HERAKLIT: „Alles fließt“ / Vielerlei zur selben Zeit tun / Abwechslung als "Seele des Lebens" / Rascher Wechsel von Szenen und Situationen / Leben lässt sich nicht festhalten /

Veränderungsbereitschaft / Rasche Anpassung an Veränderungen / sich mental schon vorbeugend auf Veränderungen, auf Verlust und notwendigen Neubeginn einstellen / den Wandel erfolgreich zu gestalten versuchen /

Aufbruch zu neuen Ufern voller Hoffnung / nach vorne in die Zukunft hinein leben / Optimismus aus Prinzip / Stoffwechsel und Umsatz im Lebenskreislauf / stets neue Ziele setzen / neue Zugänge und neue Einstiege suchen /

loslassen und wegwerfen können / erinnern und vergessen (bewusst selektiv) / sich von etwas trennen können / verbrauchten "Lebensschutt" entsorgen (als Befreiung und Entlastung)

Instinkte bzw. "Bauchgefühle" ernst nehmen / zuweilen der Spontaneität freien Lauf lassen / auch für Seelen-"Nahrung"

sorgen: Schönheit in Bildern und in der Musik, Freude durch Geselligkeit, Wein-Seligkeit, Naturerlebnisse, und so weiter / auch Lebensfreude durch Aphrodisia / SCHILLER: “ Und das Schöne blüht nur im Gesang “/

In grösseren Dimensionen leben:

Think big. / Über den Tag hinaus... / SUB SPECIE AETERNITATIS: Vom hypothetischen Standpunkt der Zukunft (“Lebensende”) auf die aktuelle “Lebensgegenwart” zurückblicken / Höhere Lebensansprüche (relativ, bezogen auf Startbedingungen) und höheres Lebensniveau (vergleichsweise) / Grosse Pläne / Ehrgeizige Ziele (Schul-, Studien-, Berufs-, Ruhestands-Ziele) / Horizonterweiterung als ständige Lebensaufgabe (aber, welche Erweiterungen konkret realisieren?)

Bedeutende, erhabene Werke lesen: der Weltliteratur, Musik, der Philosophie / Klassiker der Musik hören / Höhere geistige Ränge anstreben / Nur anspruchsvolle Magazine und Tageszeitungen lesen / Globale GEOGRAPHIE als Bildungswissen / weltweite Reiseziele: zu bedeutenden Ländern und Orten / Studien zur “GESCHICHTE der Menschheit” (z.B. Zweiter Weltkrieg) / PHILOSOPHIE :pantheistisch, kosmologisch oder auch theologisch philosophieren / von anderen Menschen, die in bestimmter Hinsicht Vorbilder sein können, dies und jenes nachahmend auch für sich übernehmen (auch deshalb BIOGRAPHIEN lesen) /

La ROCHEFOUCAULD “ Wer sich zu viel mit kleinen Dingen abgibt, wird unfähig zu großen.” / SCHILLER “ Im en-

gen Kreis verengt sich der Sinn; es wächst der Mensch mit seinen höheren Zwecken.”

Strategisch- perspektivisch denken:

Zukunftsorientierung: nach vorne leben, denken und handeln / Wunschträume - Visionen - Leitideen / Möglichkeitsdenken: “ Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Wie könnte ich leben? “ / Langfristige Planungen / Entscheidungskompetenz / Überlegt, besonnen und umsichtig vorausdenken / Zur LOGIK DES MISSLINGENS siehe: Dietrich Dörner. / “Erfolg haben” heisst: “Dabei-sein” / Planspiele als strategische Spiele / Kybernetik (als “Steuermannskunst”) / Suche nach “strategischen Partnern” / CLAUSEWITZ: “Strategie ist eine Ökonomie der Kräfte.” / SCHILLER: “Es ist nichts als die Tätigkeit nach einem bestimmten Ziel, was das Leben erträglich macht.” / A.W. SCHLEGEL: “ Tätigkeit ist der wahre Genuss des Lebens, ja das Leben selbst”

Interessen entwickeln

Problembewusst handeln:

Offenheit für Versuche: Experimentierenderweise neue Möglichkeiten und Alternativen ausprobieren. / Auch tun, was man noch nie getan hat. / “Alles Leben ist Problemlösen.” KARL POPPER - Problemlösen auch als etwas Positives: Manche Probleme eröffnen auch neue Möglichkeiten. / “ Wer nicht imstande ist, Fehler zu machen, ist zu nichts imstande.”/

Methodisch und systematisch arbeiten:

Leistungsanspruch: mal: "Prinzip Perfektion", mal: "halbwegs suboptimal" /

Arbeitshaltung: zupackend und tatkräftig / gründlich, bedächtig und genau - aber auch obenhin, überschlägig und geschätzt / langsam, geduldig, zäh, ausdauernd - des öfteren auch: auf die Schnelle das Wesentliche erfassend /

Ablagesystem(e) für Papiere und Dokumente / "Druck macht produktiv" /

Arbeitstugenden: Konzentration der Kräfte auf eine zentrale Aufgabe - Fleiß - Pünktlichkeit - Disziplin - Ordnung - Sauberkeit - Aufgeräumtheit - Arbeitsspuren beseitigen /

Arbeitsmethoden : informieren - (vorher) prüfen - entscheiden - handeln - (nachher) prüfen - abschliessend kritisch beurteilen / Aufteilung von Arbeitsaufgaben in einzelne Abschnitte und Arbeitsschritte (Tätigkeitshierarchie) / Architektonische Methodik: konstruieren - planen - messen - berechnen -kontrollieren /

Rationell arbeiten: Arbeiten vereinfachen und als Ablaufschemata automatisieren / selbst geistige Arbeit teilweise "bürokratisieren" (Büroorganisation) / Checklisten-Methode / Arbeits- und Bedienungs-Know-How notieren/ u.a.: Leerer Schreibtisch / Konzentrierte geistige Arbeit in Stille und Dunkelheit / Ratio und Logik / Wille und Werk /

Kreativ gestalten: keine fotorealistischen Abbilder von Realität : diese nicht kopieren, nicht nachahmen (trotz aller Fähigkeit, solches als Talent zu können !) / das Wesen der Kunst = verfremden und er-

finden / auch vermeiden, andere Kunstwerke zu kopieren und den Stil anderer Künstler nachzuahmen / Eigene Gestaltungsideen und Stilrichtung ausdenken, eigene künstlerische Phantasie-Welten entwerfen (als fiktionale Gegen-Welten ausserhalb der empirischen Real-Welt der Tatsachen) mit einer besonderen artifiziellen Logik und Sprache (RENE BERGER: "Die Sprache der Bilder") - Eigene Dinge konstruieren - Eigene Kunst-Projekte durchführen - KUNST schaffen: spontan und unbekümmert, auf spielerische Weise, nur zum Spass, ohne Ehrgeiz, Werke ohne Dauer / Prozess wichtiger als Produkt /

Beziehungen pflegen:

Sozialvergleiche: sich mit den für mich „richtigen“ Leuten vergleichen (trotz Irritationen: sich selbst treu bleiben – aber Anregungen von Vorbildern übernehmen) / nur wer sich selbst öffnet, erschließt auch andere / Konkrete Praxis der Beziehungspflege (wie –wo – wann – womit) /

Vergangenes Leben bewahren:

laufend und griffbereit dokumentieren, manches wieder herholen und fortsetzen:

Kalendernotizen - Tagebücher als Lebensbücher - Fotoalben - alte Dias als Papierfotos- Reisedias anschauen - aktuelle Foto-Motive - alte Briefe und Post-

karten - altvertraute Plätze und Orte erneut aufsuchen
("Topographien der Seele")

Jugendlichkeit als Lebensideal :

Jugendlichkeit, das heisst u.a.: neugierig sein, risikobereit, begeisterungsfähig, offen für viele Interessengebiete, freundschafts- und liebesfähig, spontan ...

Altern beginnt schon in der Jugendzeit / Ankämpfen gegen geistiges und seelisches Altern, gegen Trägheit und Erstarren / Je älter man wird, desto mehr Abwechslung und gänzlich Neues braucht man (werden doch Beruf und Leben durch ständige Wiederholungen und Routinen immer langweiliger ...) / Je älter man wird, desto mehr muss man sich um Veränderungsbereitschaft, lebenslanges Lernen, Anpassungsfähigkeit bemühen

Gesund leben:

Ärztliche Kontrollen - Zahnarzt - Gewicht halten -
Alkohol mäßigen - täglich eine Stunde zügig gehen - viel trinken

(Autor: M. Geuting / Aachen, 2006)