

Über die Selbstgenügsamkeit...

Autor: Marco José; mjose@uni-koblenz.de

Im Wort Selbstgenügsamkeit steckt das Wort „genug“. Was soll mir also genug sein? Das was ich bisher habe? Soll es mich daran hindern einen negativen Vergleich mit Bessergestellten anzustellen? Sollte ich mir selbst „genug“ sein?

Ich denke, das greift zu kurz. Wie ich zu den Dingen stehe, liegt an meiner Einstellung. Kann ich mir am Abend bewusst machen, wofür ich alles dankbar sein kann? (Übung: 10 Dinge aufzählen) Welch ein Wohlgefühl sich da doch offenbart! Dies kann einen entschiedenen Schritt in Richtung positive Einstellung zum Leben sein und damit zur Selbstgenügsamkeit.

Wir Menschen streben danach, uns weiter zu entwickeln, sei es privat oder aber auch beruflich. Stellt sich kein Fortschreiten ein, kommt es schnell zu einer Stagnation. Wenn Du jetzt aber jemand bist, der viel über sich selbst reflektiert, gerätst Du kurz über lang auf diesem Plateau in eine melancholische Phase, die im schlimmsten Fall in eine Depression mündet.

Handeln ist angesagt. Ich bekomme nichts in den Schoß geworfen.

Ausschlaggebend zur inneren Seelenruhe, wie es die u. a. antiken Philosophen nannten, ist natürlich auch der Bereich, der einen großen Teil unseres Lebens ausmacht: der Beruf. Da heißt es Beruf oder Berufung? Kann ich einen Job finden, der mir Spaß macht, der mich erfüllt? Es ist nicht eine Frage des Könnens, es ist eine Frage des Wollens. Entweder ich will oder ich will nicht. Ausreden zählen da nicht: „Ich belaste damit meine Beziehung bzw. meine Familie!“ – Falsch! Will der Partner keinen glücklichen Menschen neben sich haben? Natürlich! Aber wenn man ihm zuliebe, den „falschen“ Job weiterverfolgt oder der Familie wegen, dann ernten die, auf die ich Rücksicht nehmen will, als „Dankeschön“ einen unzufriedenen Menschen. Vielleicht ist da der Punkt gekommen, ein Beziehungsgespräch zu beginnen...

Woran erkenne ich nun diese „Berufung“? Nun, erst einmal an der Offenlegung meiner Stärken: Was kann ich gut? Wobei vergesse ich meine Zeit? Wobei beende ich meine „Arbeit“ mit einem Lächeln? Als nächsten Schritt wäre es hilfreich, die verschiedenen potenziellen Beruf niederzuschreiben, um danach in 1-Tages-Praktika, die man leicht mit einem Urlaubstag verwirklichen kann, praktisch zu erkunden. Die Gewissheit, dass dieses nicht das Richtige ist, wird sich herausfinden lassen. Sollte sich nun die Wahl verkleinern, gilt es für diese *preferiti* ein verlängertes Praktikum zu

konsultieren, ggfs. so Gespräche mit langjährigen Angestellten zu suchen, um mit deren Erfahrungen das Berufsbild zu schärfen.

Es muss nicht immer der bestbezahlteste Beruf sein, sondern der, der am besten zu einem passt. Es bringt also nichts, einen Lebensstil rein auf materiellen Gütern zu begründen. Du gerätst in ein Hamsterrad unerwünschter Begierden, die Dir Zeit stehlen, zu der Du arbeiten musst, um diese zu finanzieren. Du strebst nach der Anerkennung Deiner Freunde, Bekannte und Familie. Aber kannst Du sie dann überhaupt noch Freunde nennen? Dieser „Schmuck“ versteckt das natürliche Bedürfnis nach Anerkennung. Aber kannst Du diese nicht auch darin befriedigen, wenn Du zeigen kannst, dass mit dem zu Recht kommst was Du hast?

Geld ist nur Mittel zum Zweck. Also zu welchem Zweck?

Es sollte ein mittlerer Weg sein, den auch schon Aristoteles favorisierte. Es sollte genug Geld reinkommen, um gut leben zu können. Es sollte genug Zeit übrig bleiben, um die Zeit auf dieser Erde noch genießen zu können.

Man sollte sich morgens freuen aufzustehen, um in seinem Beruf zu „arbeiten“ (wenn es dann noch arbeiten ist).



Selbstgenügsamkeit hat aber auch mit Ansprüchen zu tun. Was brauche ich also zum Leben? Stelle Dir die Frage: Bringt mich der Erwerb des Gutes irgendwie weiter? Was wäre, wenn ich darauf verzichte? Bringt es Folgekosten mit sich und wie sieht es mit den Unterhaltungskosten aus? Muss ich weit verreisen oder kann ich an meinem lokalen Ort nicht auch neue Orte erkunden?

Selbstgenügsamkeit hat auch mit Schulden zu tun. Wie werde ich meine Schulden schnellstmöglich wieder los, um Seelenruhe zu finden? Kann ich ein großes Darlehen, für z. B. ein Haus, akzeptieren und die positive Aspekte der Anschaffung schwerer in der Waage wiegen lassen? Beispielsweise musst Du keine Miete mehr zahlen, Du bist Dein eigener Herr usw.

Zur Reflexion über Selbstgenügsamkeit muss auch die Zeit da sein. Es hat keinen Sinn, das ich mich in das Meer der Alltagsverpflichtungen stürze und jammere, das ist falsch und dieses. Im Gespräch mit sich selbst können die Weichen gestellt werden, ohne Ablenkungen, und dafür muss Zeit da sein, genügend Zeit (z. B. in der Mediation). Bis Du zufrieden diesen Monolog beenden kannst. Verfolge ich weiterhin meinen Kurs oder ändere ich die Richtung? Wenn Du dann den Weg gefunden hast, kannst Du den zweiten Schritt gehen. Mit den betreffenden Personen in unmittelbarer Umgebung darüber zu diskutieren und deren Blickwinkel auf den „Plan“ zu betrachten.

Es hat manchen Menschen geholfen, eine Auszeit zu nehmen, sei es in einer mehrtägigen (Rad-)Wanderung, einem Aufenthalt in einem Kloster. Wie auch immer es aussieht, ist es wichtig, dass dies alleine geschieht um Klarheit zu gewinnen...