

Eine kleine Lebensphilosophie

von Matthias Wengenroth



Suche keine Glücksgefühle, suche das wertvolle Leben. Dann wirst du dich manchmal glücklich fühlen und manchmal nicht.

Frage dich nicht: "Wie will ich mich fühlen?" Frage dich: "Wie will ich leben?"

Wenn du liebst, wenn du arbeitest, wenn du die Welt kennen lernst, wirst du Schmerz erleben. Und Angst. Und Traurigkeit. Liebst du nicht, arbeitest du nicht und verschließt du dich vor der Welt, weil du den Schmerz und die Angst und die Traurigkeit nicht spüren willst, wirst du leiden. Und dieses Leid wird ein stumpfes, lähmendes, erdrückendes Leid sein. Das Leid, zu leben ohne lebendig zu sein.

Dein Verstand ist wichtig. Du brauchst ihn. Aber er ist nicht immer dein Freund. Und vor allem: Er soll dir dienen, er ist dein Werkzeug – und nicht umgekehrt. Er neigt dazu, das zu vergessen. Vergiss du es nie.

Deine Gefühle sind wichtig. Du brauchst sie. Geh gut mit ihnen um. Aber denk daran: Sie sind Spuren deiner persönlichen Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.

Du bist ein Mensch, keine Maschine. Erwarte niemals, eine Maschine zu sein. Keine Angst zu haben, kein Herzklopfen, keine Zweifel, keinen Schmerz – das können Maschinen. Menschen nicht. Jedenfalls keine lebendigen.

Du musst nicht der Beste sein, nicht der Klügste, nicht der von sich am meisten Überzeugte. Du wirst dich viel kritisieren. Das ist gut so. Du brauchst deine Zweifel, auch die an dir selbst.

Aber gehe gut mit dir um. Sei anteilnehmend, offen, tröstend und liebevoll, zu anderen und zu dir selbst. Lerne zu verzeihen. Dir selbst und anderen.

Schöpfe aus deinen Erfahrungen, mache dir das im Leben Gelernte zunutze. Nutze deine Vergangenheit, aber benutze sie nicht als Waffe gegen andere und auch nicht als Entschuldigung dafür, dass du nicht das Leben lebst, das du leben könntest.

Akzeptiere deine Vergangenheit. Sie ist nicht mehr zu ändern. Akzeptiere, dass das Leben die Karten nicht gerecht verteilt. Du kannst dich über die Karten beklagen, die du bekommen hast. Du kannst sie hinwerfen. Oder du kannst sie annehmen und spielen.

Du hast die Wahl.

Matthias Wengenroth – daslebenannehmen.de

Quelle: [Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie](#) – und auf [YouTube](#)