

## Der Sinn des Lebens

von Serge Kahili King  
übersetzt von Christina Viol

In einem meiner Artikel berichte ich von einem Mann, der auf der ganzen Welt nach jemandem sucht, der ihm den Sinn des Lebens erklären kann. Nach großen Mühen trifft er schließlich auf einen spirituellen Meister auf einem Berg, der ihm sagt: "Das Leben ist nur eine Schale mit Kirschen." Das verärgert den Mann und der Meister antwortet: "In Ordnung, das Leben ist nicht nur eine Schale mit Kirschen."

Der Zweck dieser Geschichte war der, das erste Huna-Prinzip zu verdeutlichen: Die Welt entspricht deinen Gedanken. Logischerweise bedeutet das, dass das Leben den Sinn hat, den man ihm gibt. Jedoch ist das nicht sonderlich befriedigend und führt auch nicht zur Erleuchtung. Gibt es keinen besseren oder wenigstens klareren Weg, den Sinn des Lebens zu entdecken? Den gibt es natürlich; denn es gibt immer noch weitere Möglichkeiten, eine Sache anzugehen. Ich schlage an dieser Stelle zwei davon vor.

Die erste Möglichkeit wäre, nicht mehr davon auszugehen, dass sich der Sinn des Lebens mit Worten ausdrücken lässt. Der Sinn des Lebens kommt dadurch zum Ausdruck, dass das Leben gelebt wird und nicht in einer verbalen Erklärung *über* das gelebte Leben.

Es bedarf nur geringer Beobachtung, um festzustellen, dass das Leben ein Prozess der Änderung und des Wachstums, der Anpassung und Erneuerung, der Heilung und des Lernens sowie der Kreativität und Transformation ist. Wenn der Lebensprozess frei zum Ausdruck kommt, dann ist die subjektive Erfahrung die des physischen, emotionalen, mentalen und/oder spirituellen Vergnügens in unterschiedlicher Ausprägung. Derjenige, der dem Lebensprozess Widerstand leistet, und sei es nur partiell, wird physischen, emotionalen, mentalen und/oder spirituellen Schmerz unterschiedlicher Art erfahren.

Im Leben gibt es so etwas wie einen natürlichen Widerstand, der die Rolle eines, "Change Agent" oder Katalysators übernimmt, um den Prozess voranzutreiben. Es ist beispielsweise natürlich, einen anfänglichen Widerstand zu spüren, wenn sich im Leben etwas zu ändern beginnt, egal ob zum Guten oder Schlechten. Unabhängig davon, welcher Natur diese Veränderung sein mag, oder welchen Umfang diese Veränderung annimmt, worauf es am meisten ankommt in Bezug auf ihre Wirkung, ist, wie man auf diese Veränderung reagiert. 1967 haben zwei US Navy Forscher namens Holmes und Rahe eine Skala positiver und negativer Ereignisse veröffentlicht, die vom Tod eines Ehepartners, über Urlaub bis zum Alleinsein am HI. Abend reicht. Sie versuchten, die Anzahl der Ereignisse, die einer Person innerhalb eines Jahres widerfahren, mit dem Gesundheitszustand dieser Person im Folgejahr in Zusammenhang zu bringen. In einer Folgestudie stellte die Forscherin Suzanne Kobassa von der University of Chicago fest, dass einige Leute mit sehr hohem Stressniveau nicht krank wurden und andere hingegen mit niedrigem Stressniveau erkrankten. Sie bemerkte ferner, dass jene mit hohem Stressniveau, die nicht krank wurden, einige charakteristische Merkmale gemeinsam hatten: Einen Lebensplan mit genauen Prioritäten (3. Prinzip), ein hohes Selbstwertgefühl (5. Prinzip), ein inneres Kontrollgefühl (6. Prinzip) und eine Ausrichtung für ihr Handeln (7. Prinzip).

Zur weiteren Erklärung dieses Konzepts sei gesagt, dass Stress nur dann auftritt, wenn der ursprüngliche Widerstand gegenüber dem Ereignis akut (d.h. sehr stark) ist oder chronisch (d.h. über einen längeren Zeitraum anhaltend). Nach den vorangegangenen Ausführungen würde dies dann auftreten, wenn bei einer Person folgendes vorliegt:

- A) kein Lebensplan bzw. keine Prioritäten
- B) niedriges Selbstwertgefühl
- C) das Gefühl der Hilflosigkeit
- D) ständige Reaktion anstelle Ziel gerichteter aktiver Handlungen.

Veränderung ebenso wie der Widerstand dagegen gehören zum Lebensprozess dazu. Dadurch wird eine Welle erzeugt. Veränderung ist nur dann ein Problem und erzeugt nur dann Schmerz, wenn die Reaktionen darauf unnatürlich sind. Eine unnatürliche Reaktion - besser gesagt, ein gelerntes Verhalten, das sich dem Leben widersetzt, anstatt es zu fördern - besteht aus einer Kombination von Angst, Wut und Zweifel. Je mehr Angst, Wut und Zweifel man auf den Lebensprozess überträgt, um so mehr physischen, emotionalen, mentalen oder spirituellen Schmerz erfährt man. Kurzum: Wenn Sie stärker am Lebensprozess teilnehmen, dann wird das Leben für Sie mehr Bedeutung erhalten, und je stärker Sie sich diesem Prozess widersetzen, desto bedeutungsloser scheint das Leben zu sein.

Die zweite Möglichkeit, wie man den Sinn des Lebens entdecken kann, verfolgt einen anderen Ansatz. In diesem Fall geht man davon aus, dass die Menschen eigentlich den Zweck des Lebens meinen, wenn sie vom „Sinn des Lebens“ sprechen. Und hinter dieser Frage steht eigentlich: Wie kann ich meinem Leben mehr Bedeutung verleihen (d.h. wichtig, sinngebend oder wertvoll)?

Leider kann ich darauf nur antworten: Das geschieht dann, wenn Sie anfangen etwas zu tun, von dessen Wichtigkeit, Bedeutung und Wert Sie überzeugt sind. Sie brauchen dazu keine Erlaubnis von irgend jemandem, und Sie brauchen sich dabei auch nicht nach den Idealen eines anderen zu richten. Manchmal machen andere Menschen dennoch gute Vorschläge. Es wird sehr viel schwieriger sein, einfach etwas anzufangen, wenn folgendes vorliegt:

- A) Kein Lebensplan oder Prioritäten
- B) ein niederes Selbstwertgefühl
- C) Gefühl, keine Kontrolle zu haben
- D) Steckenbleiben in Reaktion statt aktiv zu werden

Andererseits wäre das ein guter Ausgangspunkt dafür, Ihrem Leben mehr Bedeutung zu geben, indem Sie diese Themen als erstes angehen.

Wenn Sie zu den wenigen Menschen gehören, die mit einem klaren Zweck geboren wurden, oder einer jener wenigen Menschen sind, denen Gott, Engel oder Geistwesen direkt mitgeteilt haben, was Sie tun sollen (und Sie die Botschaft geglaubt haben), herzlichen Glückwunsch! Dann lesen Sie diesen Artikel wahrscheinlich nur aus purem intellektuellen Interesse. Wenn Sie aber wie die meisten Menschen dieser Welt sind, dann lautet die schlechte Nachricht so: Es ist zwar nicht unmöglich, dass Ihnen eine externe Quelle eines Tages vielleicht einen sinnvollen Zweck mitteilt, den Sie akzeptabel finden, allerdings ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dies nicht geschieht. Die gute Nachricht lautet, dass Sie nicht darauf warten müssen, bis sich externe Quellen entschieden haben. Sie können - wann immer Sie wollen - all Ihren Mut zusammen nehmen, tief atmen, sich ein Herz fassen und Ihren eigenen Lebenssinn bestimmen.