

und -bedingungen – für die Zukunft festgelegt, die es durch eine ganz bestimmte, möglichst geradlinige (»effektive«) Lebensweise und energische Handlungsschritte zu erreichen gilt. Die Lebensplanung konzentriert sich dabei vorrangig auf quantifizierbare Lebensereignisse und -entwicklungen.

Den Klassiker aus früheren Zeiten werden Sie ganz sicher kennen: »Ich möchte studieren, heiraten, ein Haus bauen, ein oder zwei Kinder haben, ein tolles Auto fahren, mindestens soundso viel Euros pro Jahr verdienen und zweimal im Jahr Urlaub im Ausland machen. Im Alter will ich eine gute Rente und einen Zweitwohnsitz in der Nähe des Meeres haben.«

Die modernere Variante kann lauten: »Ich möchte studieren, für ein Jahr ins Ausland gehen, herumreisen und anschließend ein erfolgreiches Unternehmen gründen, mit meiner Familie an unterschiedlichen Orten der Welt leben, ein Buch schreiben und ein abwechslungsreiches Leben führen.«

Qualitative Ziele wie zum Beispiel der Wunsch, Selbstliebe und Selbstfürsorge zu praktizieren, eine innige und achtsame Beziehung zur Natur pflegen zu wollen oder Ähnliches finden dagegen wenig bis gar kaum Beachtung, wenn vom eigenen Lebensplan oder der Lebensplanung gesprochen wird.

Der Fokus liegt meist darauf, im Leben messbare (End-)Ergebnisse zu erreichen und im Beruflichen oder Privaten einen bestimmten Lebensumstand oder -status zu manifestieren. Hier besteht die Gefahr, dass die Entwicklung und der Weg der Gestaltung dorthin als notwendiges Übel verkannt und damit abgewertet werden. Das Ziel wird dann zum Fixpunkt der eigenen Aufmerksamkeit und der Prozess des Lebens als Wert selbst vernachlässigt. Eine Partnerschaft kann zum Beispiel eine extrem wertvolle Erfahrung bedeuten, selbst wenn sie nicht wie erhofft anhält. Oder eine Ausbildung wird zur großen Bereicherung für die persönliche Entwicklung, auch wenn die Prüfung am Ende nicht bestanden wird und sich die berufliche Entfaltung unerwartet auf einen anderen Bereich verlagert.

## TIPPS

Diesen Aspekt verdeutliche ich gern mit dem Bild eines Raums. Die Lebensplanung konzentriert sich darauf, den vorhandenen Raum möglichst auf direktem Weg zu durchschreiten, um schnell zur nächsten Tür zu gelangen, da dahinter etwas Großes vermutet oder erwartet wird. Das Wahrnehmen, Erleben und Durchschreiten des Raums selbst ist eher nebensächlich, eine Art Mittel zum Zweck, und erfährt demzufolge eher wenig Beachtung und Aufmerksamkeit. Folglich ist die Enttäuschung groß, wenn hinter der Tür nicht das Erhoffte (zum Beispiel Glück, Liebe, Geld, Erfolg) wartet. Genauso verhält es sich, wenn die Tür aus welchen Gründen auch immer nicht erreicht wird oder der Weg zur Tür plötzlich verbaut ist. Der zurückgelegte Weg erscheint dann sinnlos oder umsonst.

Anders beim Lebensentwurf: Hier folgt das Leben nicht ausschließlich einem »gedanklich vorgetrampelten« Pfad, und hier zählt ganz unabhängig vom Weg der Raum selbst und erscheint bedeutsam und von Wert. Das Glück hängt nicht an einem bestimmten Weg und/oder Zielpunkt. Es ist – zumindest potenziell – allgegenwärtig, und es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um individuell mit ihm in Kontakt zu kommen. Demzufolge ist jeder Lebensentwurf einzigartig, und jeder Schritt führt zu einer subjektiven Empfindung und Erfahrung. Gleichzeitig wird der gesamte Kosmos, das Leben in seiner Dimension und Komplexität, in einem umfassenderen Sinn wahrgenommen und erfahren.

Dass sich Lebenssinn, Lebensfreude und Lebensqualität nicht nur summativ, sondern auch formativ einstellen können, gerät bei der Lebensplanung also leicht außer Acht.

Der Begriff Lebensplanung steht grundsätzlich für eine sehr verstandesorientierte Sicht- und Herangehensweise. Er suggeriert, dass sich das Leben vom Kopf her planen und steuern und damit in gewisser Weise beherrschen und kontrollieren lässt. Das menschliche Si-



cherheitsbedürfnis wird (scheinbar) befriedigt. Ganz nach dem Motto: »Wenn ich mir das vornehme und dieses tue, erreiche ich jenes.«

Doch so verhält es sich eben nicht. Das Leben durchkreuzt Pläne – und zwar regelmäßig. Ich habe noch niemals einen Menschen freudvoll sagen hören: »Mein Leben läuft voll nach Plan.« Oder: »Mein (Lebens-)Plan ist wunderbar aufgegangen.« Sie vielleicht?

Es ist meine volle Überzeugung, dass man mit dieser Haltung und dieser Erwartung nur scheitern kann – insbesondere in der heutigen Zeit, in der das menschliche Leben von Tag zu Tag vielfältiger und komplexer wird und in vielen Bereichen eine erhebliche Beschleunigung und Transformation erfährt. Vor diesem Hintergrund kann Lebensplanung sehr frustrierend sein und das Selbstwertgefühl erheblich angreifen. Es fällt dann schwer, zu akzeptieren, dass die Lebensrealität vom selbst Gewählten und Erwünschten abweicht und einen anderen Lauf und eine andere Richtung nimmt. Das Leben richtet sich nun mal nicht ausschließlich nach unseren Wünschen, Bedürfnissen und Erwartungen. Dies belegen unzählige Biografien und Lebensgeschichten. Doch es bietet eine Fülle von Erkenntnissen, Erfahrungen und Chancen, die uns dem großen Ganzen, das wir uns wünschen, ziemlich nah bringen können. Wir können uns vieles vornehmen und realisieren, den Weg dorthin aber nicht absichern und vorhersagen. Wir sind eben nicht allein schöpferisch tätig in dieser Welt, sondern ein Teil der Schöpfung, an der alle Menschen jederzeit mitwirken.

Ein sinnorientiertes, erfülltes Dasein ist aus meiner Sicht auch kein erreichbarer Dauerzustand, kein planbarer Hochgenuss – vornehmlich nicht heutzutage. Es ist unmöglich, sämtliche Bereiche des Lebens konstant auf einem klar definierten Niveau zu halten und in gleichbleibender Qualität zu erfahren. Unser Leben, unser Körper, unser Fühlen und Denken, unser Verhalten, unsere Umwelt – alles verändert sich von Tag zu Tag und entwickelt sich mit einer gewissen Eigendynamik, ganz gleich, ob wir bewusst oder unbewusst, aktiv oder passiv daran mitwirken. Das Leben ist bewegt. Es schwingt, geht auf und geht ab. Aus diesem Grund sind existenzielle Fragen

wie »Was macht mich glücklich? Was erfüllt mich?« nicht einmalig zu stellen und zu beantworten, sondern immer wieder neu. Die Herausforderung besteht darin, sich und den damit verbundenen Sinn des Lebens ständig neu zu (er-)finden, um möglichst viele erfüllende Momente, Begegnungen und Erfahrungen gestalten und sammeln zu können. Das eigene Glück ist meinem Verständnis nach also nicht etwas, das mit Erreichen von x oder y zufällt und dann fortbesteht, sondern je nach Kontext, Situation und Bedürfnis individuell geformt und empfunden wird.

Eine gute Mischung aus Urvertrauen und Kreativität ist notwendig, um sinnvolle Handlungsräume für sich zu gestalten. Sie wird uns Menschen immer wieder abverlangt, wenn es darum geht, persönliche Potenziale voll auszuschöpfen und unerwartete, scheinbar unlösbare Herausforderungen und Probleme positiv zu bewältigen.

Früher war es primär von Bedeutung, einen gesellschaftlich anerkannten Lebensplan möglichst linear zu verfolgen, auch dann, wenn persönliche Werte sich wandelten und plötzlich große Sehnsucht nach einer anderen Lebensweise oder -form aufkam. Das eigene Leben wurde keineswegs so offen und nicht in dem Maße hinterfragt wie heute. Was begonnen wurde, musste fortgeführt oder zu Ende gebracht werden. Heute sind Umbrüche gesellschaftlich akzeptiert und anerkannt, auch jenseits der Norm. Und Menschen gehen mehr und mehr dazu über, das Leben vielfältig zu explorieren. Es ist möglich, sich und das eigene Leben wiederholt neu auszurichten und privat wie beruflich in hohem Maße authentisch zu leben. Die Selbsterkenntnis, die Selbstverwirklichung und die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens stehen im Vordergrund. Gleichzeitig rücken mehr und mehr auch co-evolutionäre und co-kreative Entwicklungen in den Fokus der persönlichen Lebensgestaltung. Das eigene Leben wird in einen größeren, gemeinsamen Schaffenskontext eingebettet, an kollektiven Werten ausgerichtet und die Art und Qualität in dieser Welt zu leben so insgesamt transformiert.

Ich persönlich empfehle daher mit den Begriffen Lebensentwurf und Lebensgestaltung zu arbeiten. Sie geben uns die Freiheit, uns in aktiver, lebendiger Auseinandersetzung mit uns, unserem Leben und der Umwelt neu zu erfinden, zu erfahren und weiter zu entwickeln.

Die folgende Gegenüberstellung zeigt, was Lebensplanung von Lebensentwurfsgestaltung im Wesentlichen unterscheidet.

LEBENSPLAN VERSUS LEBENSENTWURF		
	LEBENSPLAN	LEBENSENTWURF
		
Konzept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan des Lebens, Plan fürs Leben</li> <li>• statisch, geschlossen, bindend</li> <li>• möglichst keine oder nur unbedingt notwendige Anpassungen</li> <li>• häufig an gesellschaftlichen Normen ausgerichtet</li> <li>• traditionelle, klassische Lebensverläufe</li> <li>• wichtige Pfeiler: generelle Lebensgestaltung, biografische »Meilensteine«, berufliche Erfolge, soziale Rollen und Status, wichtige Lebensereignisse, Lebensumwelt, Verbesserung des Lebensstils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwurf zum Leben, Entwurf, um zu leben</li> <li>• dynamisch, offen, flexibel</li> <li>• beständige (fluide) Anpassung, Veränderung, Transformation</li> <li>• sinn-, wert- und bedürfnisorientiert</li> <li>• individuelle und zum Teil disruptive Lebensverläufe</li> <li>• wichtige Pfeiler: Selbstverwirklichung (ganzheitlich, alltäglich sowie spezifisch) und Potenzialfaltung, innerpsychische Vorgänge, Wert und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, Umweltbezug (co-kreativ)</li> </ul>
Erwartung/Einstellung	Mein Leben soll verlaufen, wie ich es mir vorstelle und geplant habe.	Ich gestalte mein Leben proaktiv und selbstwirksam.
Fokus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben ...</li> <li>• Erreichen ...</li> <li>• Schaffen ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sein ...</li> <li>• Gestalten ...</li> <li>• Erleben ...</li> </ul>
Eigenschaften	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rationale, fixe Vorstellung und Konzeption</li> <li>• überwiegend quantitative Elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intuitive Vorstellung, variable Konzeption</li> <li>• Mix aus qualitativ und quantitativ</li> </ul>