

wir alle nur unser eines, einziges und einmaliges Leben. Dieses Leben ist es wert, als etwas Wertvolles, ja als etwas Heiliges gewürdigt, auskosten, eingesetzt zu werden. Und wir leben nicht nur zum Wohle des Ganzen, sondern sind auch selbst Ganze, als Kinder einer Evolution, die Milliarden Jahre gebraucht hat, um uns hervorzubringen. Und wie unser rätselhaftes Gastspiel auf Erden verläuft und wie es ausgeht, das ist und bleibt ein großes Thema für jeden von uns, oder?

Auf Sie, liebe Leserin und lieber Leser, komme ich gleich noch einmal zurück. Aber vorher lasse ich schon

einmal die Katze aus dem Sack und stelle das $4 + 1 = 5$ -Felder-Modell im Überblick vor. Sodann erhält jedes Feld ein eigenes Kapitel.

2 Das $4+1=5$ -Felder-Modell des erfüllten Lebens

Was also macht ein Menschenleben zu einem »erfüllten Leben«? Mir ist klar geworden, dass Lebenserfüllung auf sehr verschiedene Weise zustande kommen kann und dass dabei sehr verschiedene Lebensqualitäten hervorgebracht werden. Mein Denkmodell sieht fünf Felder vor — angeordnet als vier Felder in einem

Quadrat und einem kreisrunden Feld in der Mitte, siehe Abb. 1. Die vier Quadrate sind mit den ersten Buchstaben des griechischen Alphabets bezeichnet, der Kreis in der Mitte mit dem letzten Buchstaben. Warum griechische Buchstaben? Es hat sich so ergeben — wahrscheinlich, weil es für mich fünf »ehrwürdige« Felder sind, und ABCDE oder 12345 zu profan und buchhalterisch ausgesehen hätte.

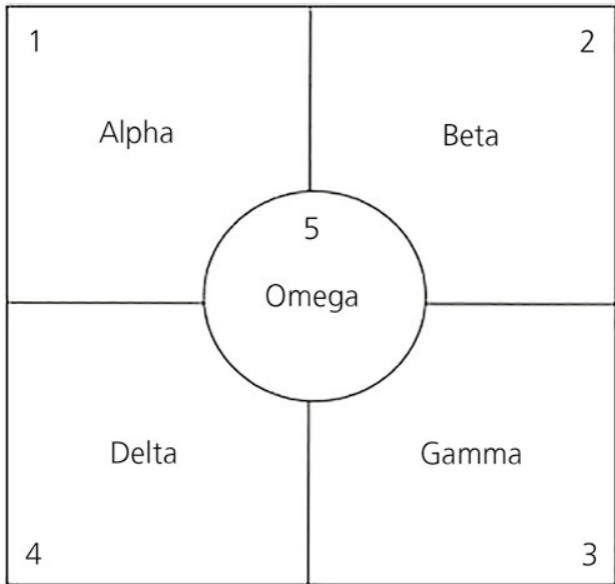


Abb. 1: Das 5-Felder-Modell im Rohbau

Füllen wir die Felder jetzt mit Inhalt! Hier zunächst in der Gesamtschau und im Überblick.