

CONNI BIESALSKI

FIND YOUR MAGIC

EINE REISE ZU DIR UND DEINER
BESTIMMUNG



G|U

vor allen Dingen ist es das Ergebnis von - Achtung, das ist jetzt der entscheidende Punkt! - viel Ausprobieren und Experimentieren sowie der aktiven Beobachtung, dass sie für viele andere Menschen gleichermaßen zutreffen.

Hier ist eine Übersicht der bekanntesten Theorien zum Sinn des Lebens:

- Der **evolutionäre Ansatz** ist simpel und sieht den Sinn des Lebens darin, zu überleben und sich fortzupflanzen.
- Die **antiken Philosophen** sahen ihn im Erreichen von Glückseligkeit.
- Die **Christen** glauben, der Sinn läge darin, eine Beziehung zu Gott aufzubauen, und dass Gott jeden Menschen mit einem Sinn und Zweck erschaffen hat. Sie glauben aber auch an das irdische Leben als Jammertal. Sinn entsteht durch die Akzeptanz irdischen Leidens als Weg zum Paradies nach dem Tod.
- Nach **islamischer** Überzeugung besteht der Sinn des Lebens darin, die Liebe Gottes zu empfangen. Gott erschuf den Menschen, um ihm alles zu geben.
- Die **Hinduisten** haben unterschiedliche Konzepte und verfolgen vier Lebensziele.
- Die **Buddhisten** glauben, dem Kreislauf der Reinkarnation durch das Eingehen ins Nirwana zu entkommen, in das völlige Verlöschen und auch dem Verlöschen der Sinnfrage. Praktischer ausgedrückt geht es um das Überwinden von Leiden.
- Für **Daoisten** gibt es keinen finalen, definitiven Sinn. Für sie liegt er darin, jeden Moment voll zu leben.
- Die **spirituelle**, weniger religiöse Welt glaubt an die Seelenevolution und eine Kombination aus Buddhismus und Daoismus.
- Die **Nihilisten** glauben nicht an einen Sinn des Lebens.
- Die **Humanisten** glauben daran, dass wir als Individuen unserem Leben einen Sinn geben, indem wir herausfinden, was unsere Bestimmung ist, und diese ausleben.

CONNIS KUMULATIVER ERFAHRUNGSANSATZ

Wenn wir mal ganz rauszoomen und jedes Wenn und Aber beiseiteschieben, geht es am Ende darum, Freude im Leben zu erfahren. Wobei ich mit Freude nicht nur Spaß meine, sondern Freude, die daraus entsteht, dass wir mit unserer Berufung und Bestimmung verbunden sind. Wir sind aber auch hier auf der Welt, um eine gute Zeit zu haben und das Leben zu genießen. Wenn wir unser Leben nicht genießen und keine Freude daran haben, läuft was falsch. That's it, schlicht und einfach. Es geht nicht darum, uns das Leben schwer zu machen und zu leiden, sondern mit einem Lächeln auf unserem Sterbebett zu liegen, wissend, dass wir im Leben viel Freude gespürt haben.

Du kannst jeden Tag andere Menschen anstrahlen, und sie werden von dir und deinen Energien berührt und ein klein wenig verändert werden.

Oft müssen wir durch das Leiden hindurch, um zur Freude zu gelangen, denn unsere Welt ist von Dualität und Polaritäten geprägt und unsere Seelen wollen wachsen - aber dazu später mehr. Wenn wir Freude empfinden und mit Freude durchs Leben gehen, strahlen wir diese Energie, dieses Licht ganz automatisch und ohne bewusste Anstrengung auch aus und geben es an andere weiter. Das ist der tolle Effekt von Freude!

LICHT UND SCHATTEN

Sicher sind auch dir schon Menschen begegnet, die dich mit ihrer freudigen Energie berührt und etwas davon an dich weitergegeben haben. Dasselbe gilt auch für alle anderen Emotionen - wenn du nur traurig und negativ drauf bist, gibst du auch das an die Welt weiter. Das ist ein wichtiger Grund, weshalb ich mich jeden Morgen in meiner Meditation mit dem Gefühl der Freude und Dankbarkeit verbinde. Beides in Kombination gibt mir das Gefühl, ins Leben verliebt zu sein. Was glaubst du, was es für einen Unterschied macht, damit in den Tag zu starten und der Welt mit dieser Energie zu begegnen?

Nachdem ich erkannt habe, dass der oberste Sinn des Lebens pure Freude ist, haben mich meine Depressionen manchmal noch depressiver gemacht, weil ich einsehen musste, dass ich mich mit meiner Traurigkeit und Negativität am anderen Ende der Freude befand und somit mein Leben keinen Sinn hatte.

Depressionen tanzen einem ganz schön auf der Nase herum.

Aber das Gute an diesen sehr dunklen Phasen war, dass sie mich aufgefordert haben, der Frage nach dem Sinn des Lebens noch nachdrücklicher auf den Grund zu gehen und, vor allen Dingen, Tools und Strategien zu entwickeln, die mir nachhaltig helfen, Freude in mir zu spüren. Vieles davon will ich mit dir in diesem Buch teilen. Insofern haben mir meine Depressionen, entgegen all meinen Annahmen, am Ende doch gedient. Ohne sie hätte ich nie so viel gelernt und würde jetzt auch nicht hier sitzen und dieses Buch schreiben. Danke, Depressionen!

WIE WIR DEM LEBEN SINN GEBEN

Das Leben an sich mag vielleicht keinen Sinn haben - es liegt in unserer Hand, ihm einen Sinn zu geben.

Die menschliche Spezies verfügt ja über einen rationalen Geist, der sich erfahren will und sich nicht nur mit seiner reinen Existenz zufriedengibt. Wenn wir in der Lage wären, mit purer Freude und ohne Leiden durchs Leben zu gehen, würde man uns sicher als erleuchtet bezeichnen. Aber das trifft derzeit wohl nur auf we-nige Mitmenschen zu, wobei ich glaube, dass die Tendenz steigend ist. Ich halte sogar Tiere für erleuchtet, weil sie ständig nur im Jetzt leben, dem wichtigsten Moment überhaupt. Und wie wir an sehr spirituellen Menschen wie Mooji, Osho, Amma, Eckhart Tolle oder Ram Dass sehen können, ist es durchaus möglich, Erleuchtung zu erlangen. Für diejenigen unter uns, die noch nicht so weit sind, stellt sich die Frage, warum wir hier auf dieser Welt sind und wie wir unserem Leben einen Sinn geben können. Hier meine Antwort: Wir können dem Leben Sinn geben, indem wir ...

1. wachsen und lernen - als Mensch und Seele, als Liebhaberin, Yogi, Unternehmerin, Künstlerin ... in allen Bereichen des Lebens
2. kreativ werden, um Dinge und Ideen in die Welt zu bringen, zum Beispiel, indem wir schreiben, malen, bauen ... also buchstäblich einen Sinn *erschaffen*
3. geben, teilen und anderen »dienen«, also das weitergeben, was wir erschaffen und was wir in allen Bereichen des Lebens und auf Seelenebene lernen; indem wir uns nicht fragen, »Was kann ich bekommen?«, sondern »Was kann ich geben?«
4. eine erfüllende Verbindung zu uns selbst und zu anderen Menschen herstellen. Wir brauchen das Gefühl, verbunden zu sein, und je tiefer wir mit uns selbst verbunden sind, desto bedeutungsvoller werden unsere Verbindungen zu anderen Menschen.

Um diese vier Lebenssinnpunkte zu verstehen, brauchen wir nur mal in den Wald zu schauen. Was macht die Natur? Sie wächst und gedeiht permanent, nichts ist jemals statisch. Bäume und Pflanzen nehmen von ihrer Umgebung (Sauerstoff, Nährstoffe aus dem Boden), sie kreieren und produzieren (Früchte, Blumen, Pollen ...) und geben sie an ihre Umgebung weiter. In der Natur ist alles miteinander verbunden und in einem Ökosystem vereint.

Als Resultat meiner langen Suche weiß ich heute, dass mein Leben einen Sinn hat, welchen Sinn es hat, wie ich mich jeden Tag mit diesem Sinn verbinden kann und wie ich wieder zu ihm zurückfinde, wenn er mir mal abhandenkommt. Denn machen wir uns nichts vor: Es wird trotzdem Tage geben, an denen Zweifel hochkommen - und das ist okay. Zweifel haben ihre Daseinsberechtigung. Wir dürfen ihnen nur nicht das Steuer in die Hand geben

...

Das beruhigende Gefühl, dass mein Leben einen Sinn hat, welchen Sinn es hat - auch wenn sich die Details und Ausrichtung immer wieder mal verändert - hat mir geholfen, die über Jahre immer wiederkehrende Sinnfrage hinter mir zu lassen. Seither ist ein tiefes Vertrauen in mir.

WAS IST EIN BEDEUTSAMES LEBEN?

Nicht alles, was du tust, muss immer bedeutungsvoll sein. Ich lade dich dazu ein, mehr zu spielen und das Leben mehr als Spiel anzupacken.

Wenn wir an die Wurzel von Bedeutung gehen, dann hat dein Leben schon allein deshalb Bedeutung, weil du am Leben bist. Punkt, Ende, damit könnten wir jetzt auch das Buch abschließen. Aber mit dieser Antwort wird sich dein Ego nicht zufriedengeben (meins tut es nie). Daher sind hier einige gute Indikatoren für ein bedeutsames Leben:

- Du spürst einen Sinn in deinem Leben und in deiner Arbeit.
- Du machst die Welt ein bisschen oder viel besser.
- Du machst einen Unterschied für andere.
- Du fühlst dich, bei dem, was du tust, lebendig und tust es mit Leidenschaft.
- Du stellst Erfahrungen über materielle Dinge.
- Du brichst aus Konventionen aus.
- Du machst Dinge, die nicht viele Menschen machen.

Für mich hat das Leben Bedeutung, weil ich fühle, dass ich durch meine Arbeit und Kreativität anderen Menschen helfen kann, ein bewussteres und erfüllenderes Leben zu führen. Und weil meine innere Heilarbeit nicht nur mir, sondern auch der Welt zugutekommt. Denn wenn wir uns selbst heilen, heilen wir auch im Kollektiv. Ich fühle mich auch bedeutungsvoll, wenn ich Liebe und Freude an andere weitergeben kann.

Die Auffassung, dass Reichtum, beruflicher Erfolg oder Bekanntheit für Bedeutung sorgen, halte ich für total überholt. Wir können genauso gut ein wunderbares und bedeutsames Leben führen, wenn wir wenig Geld haben, uns kaum jemand kennt und wir keine Karriere machen.

Das Gefühl von Bedeutung empfinden wir, wenn wir anderen Menschen oder der Welt etwas geben, während das Gefühl des Glücklichseins sich daraus ergibt, was du von ihnen bekommst.

Jetzt könntest du auf die Idee kommen, dass du die Welt auf einer großen Skala verändern musst, um wirklich ein bedeutungsvolles Leben zu haben. Oder, dass »die Welt verändern« ein riesengroßes Ding ist und du noch viel riesengrößere Dinge tun musst, um eine Weltveränderin zu sein. Da mag etwas dran sein, aber das meine ich gar nicht, wenn ich davon spreche, der Welt

etwas zu geben. Du kannst die Welt auch verändern, indem du nur einem Menschen hilfst - dir selbst. Und dann einem anderen Menschen. Und dann vielleicht weiteren zehn oder noch mehr. Die Zahl ist irrelevant. Ein Mensch, der sein Licht nach außen trägt, ist schon mal besser als gar keiner. Du musst dir das wie einen Stein vorstellen, der in einen Teich geworfen wird und dann Wellen schlägt. Der Stein bist du.

Ein Leben mit Bedeutung hat als Basis ein Warum, eine tiefere Intention, eine Mission. Daher ist es so wichtig, der Frage nach deinem Warum auf den Grund zu gehen. Wenn ich in einer Bedeutungskrise stecke, stelle ich mir die nachfolgenden Fragen. Es sind produktive und inspirierende Fragen, die du dir jeden Tag neu stellen kannst:

- Wie kann ich heute wachsen?
- Was kann ich heute geben?
- Wie kann ich heute lieben?

SEIN VERSUS TUN

Weißt du, was mein allererstes Buch zum Thema Persönlichkeitsentwicklung war? *Eine neue Erde* von Eckhart Tolle. Ich habe es 2012 im Bücherregal meiner Mutter gefunden und klammheimlich mitgenommen. Warum heimlich? Ich hatte zwar mein sexuelles Coming-out, aber noch lange nicht das als Persönlichkeits- und Spirit-Junkie. Es war mir fast schon unangenehm zuzugeben, dass mich solche Sachen vielleicht doch interessieren.

Damals bin ich durch den bis dato schlimmsten Liebeskummer meines Lebens gegangen und dachte, ich sterbe. Ich hatte zwar davor schon Depressionen und emotionale Einbrüche erlebt, aber nie so akut und heftig. Ich war völlig verloren und hatte keinen Boden mehr unter den Füßen. Bis dahin hatten mich meine innere Welt und Spiritualität oder Persönlichkeitsentwicklung nie so interessiert, auch wenn ich mit einer sehr spirituellen Mutter aufgewachsen bin. Aber dann brauchte ich Antworten auf dringende Fragen: Warum leide ich so sehr? Und vor allem: Wie kann ich aufhören zu leiden?

Ohne Eckhart würde ich eventuell dieses Buch nicht schreiben. Na ja, wobei, vielleicht durch Tony oder Osho oder ...

Eckhart Tolles Buch war für mich der Anfang von allem. Auch er spricht darin vom Sinn des Lebens und von Bestimmung, und das in einer sehr interessanten Art und Weise. Mir hat das damals enorm die Augen geöffnet, und ich habe endlich angefangen, das Leben zu verstehen. Es war, als wäre ich plötzlich aus einem schlafwandelnden Trudeln aufgewacht und habe gesehen, was wirklich abgeht. Von da an ging es steil bergauf mit meinem Bewusstsein und dem bewussten Leben.