

# Wer bin ich?

Oft hat uns der Alltag so fest im Griff, dass wir uns von uns selbst entfernen. In Teil 2 unserer Serie – „Selbstfindung“ – erklärt Christoph Schlick, wie der Weg zum eigenen Ich gelingen kann. Dabei kommt man nicht herum, sich selbst mit Fragen zu löchern.

TEXT: Maria Kapeller

In der Beziehung läuft es ideal, im Job sowieso. Die Kinder bringen gute Noten nach Hause und der nächste Urlaub ist schon gebucht. Eigentlich passt alles. Doch plötzlich ist da ein Unfall, eine Kündigung, eine Trennung.

Oft sind es unvorhergesehene Ereignisse wie diese, die das Seelenleben zum Rumoren bringen. Auf einmal tauchen Fragen auf wie: Bin ich wirklich zufrieden? Lebe ich so, wie ich es will? Fehlt mir etwas Wichtiges? Erfüllt mich das, was ich tue, mit Sinn? Oder erfülle ich nur das, was andere von mir verlangen? Sätze wie „Ich habe alles, aber fühle mich trotzdem innerlich leer“ hört Christoph Schlick von seinen Klienten oft. Der psychologische Berater und Logotherapeut ist überzeugt: Wer nach dem Sinn in seinem Leben sucht, muss erst einmal zu sich selbst finden. Doch das fällt seiner Erfahrung nach vielen Menschen schwer.

**DIE WÜNSCHE DER ANDEREN.** Für das Gefühl der inneren Verlorenheit gibt es viele Gründe. Einer davon, so Schlick: Im Alltag ist man stark vom Außen angetrieben. Man arbeitet die Anforderungen ab,

die andere Menschen, die Gesellschaft oder die Lebensumstände an einen stellen. Der Sohn braucht neue Sportschuhe, der Bankberater wartet seit Tagen auf eine Terminbestätigung und die Schwester will getröstet werden. Oft ist man so sehr damit beschäftigt, auf die Wünsche anderer zu reagieren, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken.

Ein weiterer Grund: der hohe Leistungs- und Konsumdruck. Wer erfolgreich und produktiv ist, erntet Lob und Anerkennung. Das bringt Status und genug Geld, um ein neues Auto, ein teures Handy oder Designermöbel zu kaufen. Das wiederum führt dazu, sich mit anderen zu messen. Und Dinge zu tun, die man vielleicht gar nicht möchte, etwa sich für einen höheren, aber auch stressigeren Posten zu bewerben. „Wir werden ständig mit anderen verglichen, in Bezug auf was wir leisten oder besitzen“, kritisiert Schlick. „Wer traut sich da schon zu sagen: ‚Ich brauch das alles nicht?‘“

**DIE EIGENEN WERTE WIEDERFINDEN.** Wer sich selbst wieder näherkommen will, muss sich mit sich selbst und sei-

nen Werten beschäftigen. „Wir hätten heute am liebsten alles in einem Ratgeber mit fünf Punkten oder zehn Tipps“, sagt Schlick. „So funktioniert das aber nicht.“ Er ist überzeugt, dass dafür vor allem der Mut und die Muße notwendig sind, zur Ruhe zu kommen, etwa durch Bewegung in der Natur oder Meditation. Dabei muss man alles, was von außen kommt, erst einmal gedanklich wegschieben, damit man sich auf die wichtigste Frage konzentrieren kann: Was will ich eigentlich?

Das lässt sich nicht einfach während eines Spaziergangs beantworten. Deshalb rät Schlick, all diese Gedanken regelmäßig aufzuschreiben. Am besten beginnt man mit allem Positiven, den Dingen, die einem wirklich wichtig sind. Diese Fragen können dabei helfen: Was macht mich aus? Was tue oder erlebe ich gern? Was sind meine Träume und Wünsche? Diesen Zettel kann man sich irgendwo an die Wand hängen und immer wieder etwas dazuschreiben. Oder man denkt in einem ruhigen Moment darüber nach, was diese Sammlung in einem auslöst. Macht sie dankbar? Traurig? Versetzt sie in Auf-

FOTO: Elizaveta Porodina für dim



### Serien-Übersicht

In unserer Serie „Antworten auf die Fragen des Lebens“ erschien bisher: Wie verwirkliche ich meine Sehnsüchte? (active beauty 10/19)

**In den kommenden Ausgaben lesen Sie:** Wie finde ich heraus, was mich glücklich macht? Wie gestalte ich mein Leben lebendig? Welche Potenziale stecken in mir und wie gelingt Veränderung?



#### BUCH-TIPP

In seinem Buch „Was meinem Leben echten Sinn gibt“ (Verlag Scorpio) erklärt Christoph Schlick, wie sich innere Leere beseitigen lässt und wie sich jeder Mensch aufmachen kann, (s)einen Sinn zu finden.



#### ZUR PERSON

Christoph Schlick ist Logotherapeut und psychologischer Berater. Er studierte Theologie und Jus und lebte 24 Jahre lang als Benediktinermönch im Kloster. Nach seinem Austritt gründete er 2001 das „SinnZENTRUM“ in Salzburg. christophschlick.com

bruchstimmung? So kommt man den Werten näher, die einen ausmachen. „Das hilft dabei, sich selbst gegenüber aufmerksamer zu sein und seiner Wert-vollen Welt achtsamer zu begegnen“, schreibt Schlick in seinem Buch „Was meinem Leben echten Sinn gibt“.

**SICH TRAUEN, SEHNSÜCHTE AUSZUSPRECHEN.** Was sind meine Sehnsüchte? Auch diese Frage darf man sich stellen. Dabei geht es nicht um Bedürfnisse wie Nahrung oder Sicherheit. Sehnsüchte sind stärker – und bei vielen Menschen ähnlich, sagt der Sinn-Coach. Zu ihnen zählen etwa Ruhe, Stille, Frieden, Harmonie, Liebe, Angenommensein oder Geborgenheit. „Man kann sich aber in der Musik genauso geborgen fühlen wie in einem Unternehmen oder mit einem Menschen“, erklärt Schlick.

All diese Werte und Sehnsüchte sind nicht in Stein gemeißelt, sondern können sich im Laufe des Lebens verändern. Deshalb hilft es, sie immer wieder neu zu überprüfen. Wichtig ist nur, nicht einen einzigen Wert über alle anderen Werte zu stellen. „Viele Menschen bauen ihr Leben nur auf einer Säule auf: Job, Partner, Hobby oder Sport“, sagt Schlick. Aber was ist, wenn diese Stütze wegbricht? Dann fällt alles zusammen. „Wer hingegen viele sinnstiftende Quellen hat, muss nicht zweifeln, wenn eine davon für einige Zeit nicht greifbar ist oder gar ganz versiegt.“

**DIE EIGENE VERANTWORTUNG DEFINIEREN.** Sich selbst mit so vielen Fragen zu konfrontieren ist nicht leicht. Doch auf diese Weise löst man sich von der Fremdbestimmtheit und stellt sich selbst in den Mittelpunkt. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern viel mehr

mit gesunder Selbstliebe. So kehrt man langsam seine Sichtweise um. Die Hauptfrage lautet dann nicht mehr: Wie kann ich dem, was im Leben an mich herangetragen wird, gerecht werden? Sondern man definiert seine eigene Verantwortung: Welche Antworten gebe ich auf das, was auf mich einströmt? Bin ich bereit, für diese Antworten einzustehen?

Dann ist es vielleicht nicht mehr länger wichtig, das neueste Smartphone zu besitzen oder im Wohnzimmer eine Vintage-Couch stehen zu haben. Dann spricht man mit dem Bankberater einfach am Telefon statt zu ihm zu gehen. Und dann nimmt man sich im Gegenzug vielleicht einfach doppelt so viel Zeit, um die Schwester zu trösten. So schafft man sich die nötige Freiheit, um Dinge zu tun, die man als wertvoll empfindet. Und rückt automatisch ein Stückchen näher zu sich selbst. —

FOTOS: Elizaveta Porodina für dm, Christian Jungwirth, beige stellt



## EINFACH MEHR NATUR!

### Die beste Kamill, die es je gab:

- mit Bio-Kamille aus kontrolliertem Anbau
- vegane Rezeptur
- ohne Tierversuche
- entwickelt und hergestellt in Deutschland

[www.natuerlich-kamill.de](http://www.natuerlich-kamill.de)

