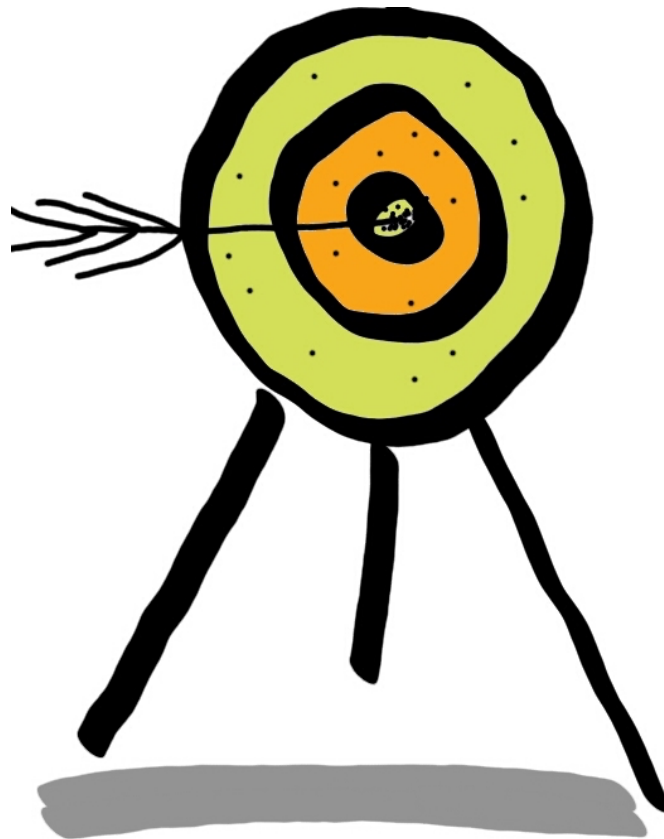


# Ziele des Lebens

von  
Hakan Tepeler



## Zielgruppe

Jeder, der auf der Suche nach einem erfüllten Leben ist.

## Kernbotschaft

Jeder sollte seine eigenen Lebensziele kennen,  
um ein erfülltes Leben leben zu können.

Diese Kurzgeschichte soll als Orientierung dienen,  
die eigenen Ziele zu suchen und den Zweck des Lebens zu finden.

„Welche Ziele hast du in deinem Leben?“, wurde jeder von uns vielleicht schon einmal gefragt, oder hat sich die Frage selbst gestellt. Viele wissen, wenn sie das erste Mal mit dieser Frage konfrontiert werden, oft nicht so recht was sie sagen sollen und antworten mit Standardsätzen wie „Ich möchte berühmt werden“, „Ich möchte etwas erfinden“ oder etwas in der Art. Es gibt viele Antworten auf diese Frage. Wie würden Sie antworten?

Genauso ist es mir ergangen, als ich mit einem Freund abends im Wohnzimmer saß, wir zuvor gemeinsam gekocht hatten und währenddessen über Gott und die Welt plauderten. Mittlerweile hatten wir eine Art Ritual entwickelt. Wir trafen uns unregelmäßig, je nachdem wie Zeit war und unternahmen gemeinsam etwas. Das „was“ spielte eine sekundäre Rolle. Warum ist das etwas Besonderes, werden Sie fragen? Mit diesem engen Freund, ich nenne ihn mal Max, sind wir zusammen groß geworden. Unsere Eltern waren und sind immer noch sehr gut befreundet. Wir trafen uns oft nach der Schule auf dem Spielplatz, dem Fußballplatz oder irgendwo anders. Wir taten das, was Kinder und Jugendliche so taten in dem Alter. Max war im Fußballverein und der beste Torjäger, den ich bis dato kannte. Ich bin immer davon ausgegangen, dass ich ihn irgendwann im Fernsehen zu sehen bekäme, in einem Länderspiel oder in der Bundesliga. Auf jeden Fall verloren wir irgendwann nach der Schule den Kontakt zueinander. Wir kümmerten uns um unsere Ausbildung, Studium, etc. und gingen arbeiten. Ganz „normal“? Ja ganz genau.

Jeder hatte seine Ziele und handelte danach, diese Ziele zu erreichen. Ich für meinen Teil hatte den Traum ein eigenes Haus zu haben, auf eigenen Beinen zu stehen und niemandem zur Last zu fallen. So zog ich früh von Zuhause aus und verdiente mein eigenes Geld. Ich hatte meine eigene Wohnung, in der ich zur Miete wohnte. Nichts Außergewöhnliches. Und genau das, war der Kern der Sache. Ich fühlte mich außergewöhnlich. Ich hatte meine Ausbildung mit Bravour gemeistert, einen guten Job und ein wunderschönes Leben. Ich konnte mir leisten was ich wollte und lebte so, wie ich es mir immer gewünscht hatte. Das Haus fehlte noch ok, aber ich sparte darauf hin. Klingt doch alles super, oder?

Nach etwa 10-15 Jahren, in der Zeit von Facebook und Co., tauchte eines Tages ein neuer Kontakt in meiner Liste auf. Anhand des Namens oder des Bildes konnte ich nicht erkennen wer das war, also beobachtete ich die Aktivitäten zunächst nur beiläufig. Ich schenkte dem Account keine wirkliche Aufmerksamkeit. Hätte jeder sein können.

Bevor ich mit der Vergangenheit fortfahre, möchte ich mit unserem Gespräch an dem Abend weiter machen. Wir hatten also allgemeine Themen durch, saßen gemütlich auf der Couch, genüsslich mit unserem Dessert beschäftigt und dann kam DIE Frage. Ich war ersichtlich überrascht und unvorbereitet. Ich versuchte so gut ich konnte zu antworten. Nach einigen Anläufen hielt ich kurz inne, lächelte in mich hinein und antwortete „ich weiß es nicht Max!“. Er begann zu grinsen, weil er mich kalt erwischt hatte. Es breitete sich ein herzlicher und mitfühlender Gesichtsausdruck bei ihm aus, als hätte er diese Antwort erwartet. War das etwa so offensichtlich?

„Mach dir keine Gedanken“, antwortete er tiefenentspannt und führte fort, „Niemand, den ich bisher gefragt habe, hatte seine Antwort parat!“. Jeder hat Ziele, aber er ist sich dessen nicht „wirklich“ bewusst. Der eine möchte viel Geld verdienen, der

andere bedürftigen Menschen helfen. Alles legitime Ziele, aber waren es wirklich die eignen?

Unser Dessert bestand aus verschiedenen Sorten von Schokolade. Es handelte sich um eine Marke, die ich noch nicht kannte. Max stellte mir diese mit den Worten „sehr lecker aus Holland“ vor. Natürlich konnte ich nicht widerstehen. Als ich von jeder Tafel ein „kleines ;-“ Stück probiert hatte, erzählte mir Max, dass er ein Buch gelesen hatte, in dem es um die Erfüllung im Leben ging. Den Zweck des Lebens. Ich schaute ihn voller Erwartung an und hörte ihm aufmerksam zu. „Hm, die schmeckt besonders gut“, hörte ich mich sagen. Er empfahl mir das Buch auch zu lesen und bat mich um einen Gefallen. Er schaute mich gelassen an und sagte „Sag mir bitte Bescheid, wenn du das Buch gelesen hast, egal wann!“. Ich nickte zustimmend zu und erfragte den Titel. Es heißt „The Big Five for Life“ von John Strelecky. „Keine Angst“, betonte er, „ich habe nichts davon, wenn ich es weiterempfehle“. Es hat mir vor einigen Jahren die Augen geöffnet und ich glaube, es könnte dir auch helfen. Es war offensichtlich, dass ich von dem Leben, das ich lebte, nicht erfüllt war. Ich dachte ich bin glücklich und habe alles was ich möchte, oder vielleicht doch nicht?

Er erzählte mir, dass er selbst vor einigen Jahren tagein tagaus zur Arbeit fuhr und in den Tag hineinlebte. Morgens aufstehen, Zähneputzen, duschen, frühstücken und los. Dann am nächsten Tag wieder von vorne. Aufstehen, Zähneputzen, duschen, frühstücken und zur Arbeit fahren. Sich mit den Kolleginnen und Kollegen austauschen, wichtige Dinge erledigen und dann wieder nach Hause. Vielleicht ab und zu mal ins Kino gehen, sich mit Freunden treffen, etwas essen gehen. Am nächsten Morgen aufstehen und so weiter und so weiter ...  
Wie in einer Endlosschleife. Ich hatte kurz überlegt, ob er gerade sein, oder eher mein Leben beschrieben hatte... Déjà-vu!  
Kommt Ihnen das evtl. auch bekannt vor?

Kommen wir zurück zu Facebook und das ich Max aus den Augen verloren hatte. Nachdem ich eine ganze Weile nicht rausbekam, wer sich hinter dem Account verbarg, wurde ich richtig neugierig und schrieb einfach eine Nachricht. Ich tippte ein „Hallo! Sie sind mir als neuer Kontakt von Facebook vorgeschlagen worden. Leider kann ich Sie nicht einordnen und dachte, ich frage einfach nach. Mein Name ist Hakan und ich komme aus Bergisch Gladbach.“ Kennen wir uns?“. Enter...

Meine Nachricht war verschickt. Dann passierte erstmal nichts. 5 Tage später. Der oder diejenige hatte meine Nachricht nicht mal gelesen. „Na dann eben nicht“, hörte ich mich denken und widmete mich wieder anderen „wichtigen“ Dingen. Und dann, nach etwa 5 Wochen kam die Antwort. Ich hatte es schon fast vergessen. Fast fiel ich vom Stuhl vor Freude, als ich den Namen meines Freundes am Ende der Nachricht las. Er war wieder da! „Wie cool ist das denn!“, dachte ich nur. Wir verabredeten uns und holten die vergangenen Jahre bei Spaziergängen am Rhein, bei Abendessen in verschiedensten Restaurants in Köln nach. Zufällig wohnten wir beide in Köln. Was ein Zufall. Unsere Freundinnen ließen wir zuhause, weil die sich ohnehin gelangweilt hätten. Also hatten wir genug Zeit. Update läuft...

Wo waren wir stehengeblieben? Ach ja, das Buch. Ich besorgte mir dieses Buch, las es in Ruhe durch und lies es auf mich wirken. Mehrere Monate vergingen, bis sich das Ganze gesetzt hatte.

Als ersten Schritt in ein erfüllteres Leben, überlegte ich mir was für mich in meinem Leben wichtig ist. Vor allem was es für mich bedeutet erfüllt zu sein. Ich dachte also Stundenlang darüber nach und machte mir Notizen. Jedes Mal, wenn sich ein Gedanke oder irgendetwas ergab, dass sich gut anfühlte, als ich daran dachte ein erfülltes Leben zu haben, wurde es aufgeschrieben. Die Vision stand. Alles was zu ihrer Erfüllung beizutragen hatte wurde abgespeichert und bei jedem neuen Gedankengang berücksichtigt. Daraus ergaben sich wieder neue Ideen, Erkenntnisse und Gefühle. Aus diesen Erkenntnissen bildeten sich Werte und Wertevorstellungen, die ich als „Meins“ in mich aufnahm. Die Adaption ist dabei ein wichtiger Schlüssel, weil sich so das große Ganze ergibt. Klingt banal, ist aber nicht ganz trivial, weil es von verschiedenen Faktoren abhängt.

Fragen wie, wer möchte ich sein? Wer kann ich sein? Wie kann ich, ich sein? Usw. Ich wollte so sein wie ich bin und nicht so, wie andere erwarteten wie ich sein muss. Beispielsweise um ihnen zu gefallen oder das Gefühl zu haben geliebt zu werden. Was brachte es mir, ein Leben zu leben, in dem andere glücklich waren, weil ich so war wie sie es sich für mich wünschten.

Diese Erkenntnis zu erlangen, hat mich durch viele Höhen und Tiefen geführt. Mein Entschluss stand fest. Schluss mit dem „anderen gefallen“. Es gab nur eine Person in meinem Leben, die sich um mich kümmerte. Ich selbst! Natürlich wollten weder meine Eltern noch meine Freunde oder irgendwer sonst etwas schlechtes für mich. Alle gaben mir Ratschläge nach ihrem besten Wissen und ihren Erfahrungswerten. Da ich so erzogen war, auf meine Ältesten zu hören (ein türkischer Brauch), befolgte ich deren Ratschläge, weil ich es nicht anders kannte.

Was für sie gut war, konnte für mich ja auch nur gut sein. War es grundsätzlich auch. Aber war es auch gut für meine eigenen Ziele? Nicht wirklich. Es waren ihre Ziele, nicht meine! Tja, da stand ich nun und war mehr als überfordert. Ich nahm all meinen Mut zusammen und dachte mir nur, was soll schon passieren? Wenn du es nicht schaffst, deine eigenen Ziele zu finden, dann kannst du die nach denen du bisher gelebt hast doch anpassen? „Das schaffst du schon!“, sagte ich zu mir selbst und ging es an.

Morgens aufstehen, Zähneputzen, duschen, frühstücken und los. Dann am nächsten Tag wieder von vorne. Etwas war anders. Aber was? Ich war nicht mehr in der Endlosschleife, sondern ging diesen Weg ganz bewusst. Ich wusste ich habe ein Ziel. Das Ziel, mir eigene Ziele zu setzen und mich dorthin bringen, wo ich hinwollte. Ich wusste noch nicht, wo das sein wird oder wie ich dorthin komme, aber eins war klar, ich werde es selbst herausfinden. Einfach machen! Vieles ist ungewiss und fühlt sich sehr unsicher an.

Mein erstes eigene Ziel war „Erfüllung finden“. Warum auch immer ich mir dies als erstes ausgesucht habe. Ich dachte ich brauche eine Basis, auf der alles weitere dann aufbaut. Und genau so war es.

Auf der Suche nach meinen Zielen, hilft mir der Gedanke, dass die Psyche wie eine Zwiebel ist, die man Schicht für Schicht abtragen muss, um an den Kern zu gelangen. Im Laufe der Zeit, konnte ich die Wahren Bedürfnisse und Wünsche hinter meinen Gedanken erkennen und vor allem zu adressieren. Immer wenn ich eins erkannt hatte, nahm ich diese mit in meine übergeordnete Vision „Erfüllung finden“ auf und verknüpfte diese mit anderen Wünschen.

Ein weiteres Ziel lautet „Dämonen besiegen“. Wenn ich also einen Dämon (der Begriff wird hier sinnbildlich genutzt und steht für Verhaltensmuster, die mittlerweile automatisch einfach ablaufen) identifiziere, der mich Dinge machen lässt, die ich nicht möchte, dann kommt er in einen „gläsernen Käfig“. In meinen Gedanken wird dieses „unerwünschte“ Verhalten bewusst abgespeichert, sodass ich ihn immer vor Augen habe. Dies hilft mir dabei, meine unbewusst ablaufenden Muster schneller einzusortieren und direkt zu stoppen.

Wenn ich mich beispielsweise dabei beobachte, dass ich versuche jemandem zu gefallen, obwohl ich es eigentlich gar nicht möchte. Früher hätte ich es einfach gemacht und gut ist. Heute weiß ich es und entscheide, ob ich es tun möchte oder nicht. Wenn die Antwort „nein“ lautet, dann lass ich es einfach. Diese Wahl hatte ich vorher nicht. Allein die Möglichkeit zu haben, wählen zu können, gibt mir ein unglaubliches Gefühl an Erfüllung, weil ich selbst entscheide.

Es hat etwas gedauert meine eigenen aufeinander abgestimmten Big 5 for Life und meine Ziele des Lebens zu finden. Der Aufwand hat sich gelohnt.

Die Leere, die ich zwischendurch empfand, ging langsam, aber stetig weg. Sie füllte sich immer mehr mit meinen eigenen Gedanken und Wünschen. Ich begann meine Ziele zu definieren und vor allem, wie ich sie erreichen wollte. Ich überlegte mir meine Big Five for Life, hinter denen ich stand und die das Potenzial hatten mich anzutreiben. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich erfüllt. Ich sah einen Weg, der vor meinen Augen zum Vorschein kam. Als wäre er schon immer da gewesen, ich aber nicht die richtige Brille aufgesetzt hatte, um sie zu sehen. Alle diese Ziele dienen meinen eigenen inneren Bedürfnissen und sind in Einklang mit meinen eigenen Werten. Dadurch habe ich einen inneren Kompass, der mich leitet und bestimmt wer ich sein möchte und vor allem wie.

„Hallo Max, wann hättest du Zeit für mich? Ich möchte dir gerne etwas erzählen!“.