

SINN

maas

© Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.14

SINN

maas THEMENBAND No. 14

*Wofür
bist
du da?*

*Finde Antwort auf die wichtigste
Frage des Lebens*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

14

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CHRISTOPH QUARCH · BEATE HOFMANN · BODO JANSSEN
GINA SCHÖLER · **SONDERTEIL: JOHN STRELECKY**

SONDERTeil
JOHN
STRELECKY

Sinn finden mit den »Big Five for Life«

MARKUS HOFELICH
INTERVIEW MIT JOHN STRELECKY

IM INTERVIEW SPRICHT DER AUTOR UND COACH ÜBER DAS KONZEPT DER »BIG FIVE FOR LIFE«, WIE MAN SEINEN WAHREN LEBENSTRAUM ENTDECKEN UND VERWIRKLICHEN KANN SOWIE ÜBER SEINEN PERSÖNLICHEN SINN DES LEBENS.

Wie wichtig ist es für die Menschen, einen echten Sinn im Leben zu haben?

Diese Frage ist sehr wichtig und entscheidend für unser Leben. Denn den Sinn unseres Lebens zu kennen, ist das, was uns jeden Morgen aufstehen lässt. Es gab eine Zeit in meinem Leben, da war mir das selbst nicht bewusst. Jeden Tag ging ich zur Arbeit und tat die gleichen Sachen. Ich hatte eine Reihe von Jobs – einige liebte ich, einige hasste ich. Aber ich fragte mich: Kann das wirklich alles sein im Leben? Werde ich das die nächsten Jahrzehnte tun, dann sterben und das soll

es dann gewesen sein? Schließlich inspirierten mich diese Erfahrungen und Gedanken dazu, mir die wirklich wichtigen Fragen zu stellen: Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist mein Lebenszweck? Wenn wir uns darüber klar werden, dann ändert das alles. Dann fangen wir an, uns jeden Morgen auf den neuen Tag zu freuen, anstatt zu versuchen, es nur irgendwie durch den Tag zu schaffen. Und das ist ein großer Unterschied.

Welches Konzept steckt hinter den »Big Five for Life«?

Dieses Konzept ist eigentlich ganz einfach. Es geht darum, die fünf Dinge herauszufinden, die man in seinem Leben unbedingt machen möchte. Am Ende des Lebens sollte man zu rückblicken und sagen können: Ich habe meine »Big Five for Life« verwirklicht und das ist mein persönlicher Erfolg, nach meiner ganz eigenen Definition.

Es geht nicht darum, die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen, wie wir zu leben haben. Nicht um die Erwartungen unserer Eltern, Freunde oder unserer Vorgesetzten, sondern darum, was wir selbst in unserem Leben tun wollen, um das eigene Leben zu unserem persönlichen Erfolg zu machen. Ziel des »Big Five for Life«-Konzeptes ist es, die fünf Dinge herauszufinden, die das eigene Herz zum Singen bringen.

Was sind deine persönlichen »Big Five for Life«? Welche davon konntest du bisher realisieren? An welchen arbeitest du noch?

Meine persönlichen »Big Five for Life« sind folgende:

1. Liebevolle Beziehungen:

Es ist für mich sehr entscheidend im Leben, eine liebevolle Beziehung zu Menschen zu pflegen, die mir etwas bedeuten. Das heißt, ihnen Zeit und Energie zu widmen und wirklich für sie da zu sein. Wenn ich abends Zeit mit meinen Kindern verbringe oder Freunde zum Essen einlade, kann ich zwar physisch anwesend, aber nicht wirklich präsent sein – vielleicht denke ich an die Arbeit oder etwas anderes. Doch es geht darum, wirklich präsent zu sein in diesen wunderbaren Momenten mit anderen Menschen und zwar auf allen Ebenen.

2. Die Welt bereisen:

Ich glaube, ich bin auch hier, um die Welt zu bereisen. Es ist mir sehr wichtig, immer wieder neue, fantastische Plätze auf unserer Erde zu entdecken und Menschen aus anderen Kulturen kennenzulernen. Das bedeutet natürlich auch, etwas anderes dafür aufzugeben. Denn wenn ich auf Reisen unterwegs bin, kann ich keine Bücher schreiben oder Veranstaltungen durchführen. Aber das ist okay für mich, denn das Reisen hat einen festen Platz in meinem Leben.

3. Selbsterkenntnis und Authentizität:

Für jeden Menschen ist es sehr wichtig, sich wirklich selbst zu erkennen und sich darüber

klar zu werden, was wirklich zählt. Das heißt, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sich zu hinterfragen: Warum denke ich eigentlich so? Warum handle ich so? Woher kommt diese besondere Überzeugung oder Einstellung? Es ist eine große Herausforderung, sich diese Fragen zu stellen: Tue ich das aus eigener Überzeugung oder weil jemand anders mich davon überzeugt hat?

4. Andere Menschen inspirieren:

Ich möchte so viele Menschen wie möglich durch meine Arbeit dazu inspirieren, ihre eigenen »Big Five for Life« zu erkennen und diese in ihrem Leben zu verwirklichen. Das passiert täglich durch meine Bücher, Kurse und andere Aktivitäten. Gerade arbeite ich auch an einem Filmprojekt über das »Café am Rande der Welt«, um dadurch weitere Leute zu erreichen.

5. Einen Song schreiben, der es in die Top Ten der Pop-Charts schafft. Es wäre eine gute Gelegenheit, ein Lied für den Soundtrack des Films zu machen.

Gerade in der Midlife Crisis stellen Männer und Frauen ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand. Meist scheuen sie jedoch das Risiko, die Komfortzone eines sicheren, aber ungeliebten Jobs oder Lebens zu verlassen und noch einmal neu durchzustarten. Was rätst du diesen Menschen?

Der erste Schritt ist, sich darüber klar zu werden, was ich wirklich möchte. Ansonsten ist es so, als würde ich nachts in der Mitte eines dunklen Ozeans auf einer Rettungsinsel treiben: ohne ein Ziel, das ich ansteuern könnte. Wenn die Sonne aufgeht und ich eine Insel sehe, habe ich die Motivation, mit dem Paddeln zu starten und darauf zuzusteuern.

Die »Big Five for Life« schaffen diese Inseln in unserem Leben. Und dann fängt man an, Energie, Zeit und Anstrengung hineinzustecken, um diese zu erreichen. Ansonsten fehlt die Motivation. Warum sollte ich mich anstrengen, wenn ich nicht weiß, wofür? Deswegen ist der erste entscheidende Schritt: Ein Ziel zu finden, das ich ansteuern kann.

Foto: Paul Lambert

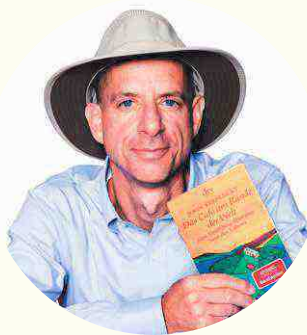
Der zweite Schritt, den ich empfehle, ist nicht zu fragen »Wie komme ich dorthin?«, sondern »Wer ist bereits dort?«, »Wer hat dieses Ziel bereits erreicht?« und »Wer lebt das Leben bereits, das ich leben möchte?« – und sich dann von der Energie dieser Vorbilder anstecken zu lassen. Denn diese haben ihre Ziele bereits erreicht, sie waren erfolgreich, sie haben ihre »Big Five for Life« bereits verwirklicht. Je mehr ich über diese Menschen lernen kann, desto mehr macht sich das Gehirn mit dieser potentiellen Realität vertraut. Wenn du sechs Monate mit deinen Kindern durch Afrika reisen möchtest – wunderbar! Gehe ins Internet, finde heraus, wer das schon gemacht hat, und lass dich von diesem Vorbild inspirieren!

Du selbst hast einst dein Leben komplett verändert und 2002 deinen Job als Strategieberater für große Unternehmen aufgegeben. Was waren die wichtigsten Gründe dafür?

Von außen betrachtet schien damals zunächst alles in Ordnung zu sein. Ich war sehr erfolgreich in meinem Beruf als Strategieberater, habe gut verdient, arbeitete in einem angesehenen Unternehmen und ich wurde gut behandelt. Ich stand montags um vier Uhr morgens auf, fuhr zum Flughafen und flog zu einem Kunden, arbeitete die Woche über hart, manchmal bis zehn, elf Uhr abends und freitags flog ich zurück nach Hause. Am Montag startete alles von Neuem.

Doch als ich mir meine Kollegen, die fünf bis 10 Jahre älter waren als ich, genauer ansah, stellte ich fest, dass sie eigentlich nicht glücklich waren. Und ich fragte mich: »Wie wird es mir in fünf bis zehn Jahren gehen, wenn ich in diesem Beruf bleibe?« – Wahrscheinlich genauso. Im Alter von 32 Jahren hatte ich auf einmal das Gefühl, dass ich alt werde und dass mein Leben sehr schnell an mir vorbeizieht.

Da erinnerte ich mich plötzlich wieder an die fantastische Reise, die ich mit 27 Jahren nach dem Abschluss der Kellogg Graduate School of Management unternommen hatte. Damals



reiste ich einen Monat lang als Backpacker durch Costa Rica und wusste: Das war definitiv der beste Monat meines Lebens! Ich hatte lange Zeit nicht mehr daran gedacht, aber dann wurde es mir wieder bewusst. Ich überlegte, vielleicht sollte ich so etwas noch einmal machen, nur für eine längere Zeit. Und dann sagte ich zu mir, »genug ist genug«, und ich entschied mich dafür, eine Auszeit zu nehmen. Jeder sagte mir, ich sei absolut verrückt. Aber heute weiß ich: Das war die beste Entscheidung, die ich jemals getroffen habe.

Um sich darüber klar zu werden, was du wirklich im Leben willst, bist du mit deiner Frau neun Monate lang auf Weltreise gegangen. Was wurde dir dabei bewusst?

Ich habe die Weltreise gestartet, weil ich mehr Spaß in meinem Leben haben wollte – 70 Stunden pro Woche zu arbeiten, brachte mir zwar eine Menge Geld, aber keine Freude. Während des Backpacking-Trips wurden mir auch verschiedene Dinge klar. Mir wurde meine große Freude am Reisen bewusst. Ich liebe es bis heute, neue Leute aus verschiedenen Kulturen kennenzulernen und neue wundervolle Orte zu entdecken. Im Kern bin ich ein Abenteuerer – und denselben Job Tag für Tag zu machen, ist einfach kein Abenteuer. In diesen neun Monaten sah und erlebte ich mehr, als die meisten Menschen in fünf Leben.

Nach deiner Rückkehr von der großen Reise schriebst du dein erstes Buch »Das Café am Rande der Welt«, das zum Bestseller wurde. Was sind die zentralen Aussagen? Wie viel Autobiografisches steckt darin?

Das Buch »Das Café am Rande der Welt – Eine Erzählung über den Sinn des Lebens« erzählt in etwas abgewandelter Form meine eigene Geschichte. Die Hauptfigur John, 41 Jahre alt, ist ein erfolgreicher Werbemanager, der sich auf einer Hawaii-Reise verirrt und durch Zufall im »Why Café« landet. Auf der Speisekarte sieht er neben dem Menü des Tages drei Fragen: »Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?« Zuerst fragt er sich, was das soll, und dann kommt er mit den Leuten im Café ins Gespräch und unterhält sich die ganze Nacht mit ihnen. Am nächsten Morgen hat er eine neue Einstellung darüber, worum es im Leben wirklich geht. Das ist für ihn ein neuer Startpunkt, ein Aufbruch.

Auch mein Leben wurde durch die Reise stark verändert. Wenn ich mich damals nicht für die Auszeit entschieden hätte, dann hätte ich auch das Buch nicht geschrieben. Ich war kein ausgebildeter Schriftsteller und hatte am Anfang gar nicht den Vorsatz, ein Buch zu schreiben – die Reise hat das in mir ausgelöst, weil ich offen für neue Ideen war.

Was ist für dich persönlich der Sinn des Lebens?

Die Prioritäten haben sich im Laufe meines Lebens etwas verschoben. Früher standen für mich Reisen und Abenteuer etwas stärker im Vordergrund als heute. Dann hat es mich sehr erfüllt, anderen Menschen durch meine Bücher und Seminare zu helfen. Wenn ich heute sterben würde, wüsste ich, dass ich die Welt ein kleines bisschen besser verlasse, als ich sie vorgefunden habe. Seit meine Tochter auf der Welt ist, ist sie ein wichtiger Teil meines Lebens. Es ist sehr wichtig für mich, für sie da zu sein, sie zu unterstützen, zu ermutigen und ihr die Freiheit zu geben herauszufinden, wer sie ist.

Doch was ist wirklich der Sinn von allem? Am Ende des Tages ist der Sinn des Lebens, Spaß und Lebensfreude zu haben und das Leben zu genießen, davon bin ich fest überzeugt. Schließlich dauert das Leben nicht sehr lange. Wenn wir uns diese Frage stellen, haben wir meist schon ein Drittel unserer Lebenszeit hinter uns – als Kinder wissen wir das noch intuitiv. Ein Erwachsener zu sein, bedeutet für die meisten Menschen, einfach seine Aufgaben erledigen zu müssen, und dabei ist bei so vielen die Freude am Leben verlorengegangen. Also genieße dein Leben und habe Spaß!

(Das Interview führte Markus Hofelich.)

Markus Hofelich ist Wirtschaftsjournalist und lebt mit seiner Familie im Süden von München. 2016 hat er ein Online-Magazin für den Sinn des Lebens, Philosophie, Glück und Motivation gegründet, das auf der MucDigital im Mai 2019 als einer der besten Münchner Blogs ausgezeichnet wurde.

www.sinnndeslebens24.de