

Buch des Monats Februar
Brianna Wiest: 101 Essays, die dein Leben verändern werden

Zum neuen Jahr soll immer alles besser im Leben eines Menschen werden. Helfen sollen einem dabei Ratgeber, wie man es zu einem glücklichen Leben bringt. Unter diese Rubrik wird auch das Werk von Brianna Wiest eingeordnet.

Dennoch ist die Publikation anders. Der Titel sagt schon, dass es um Veränderungen geht. Will man ein glücklicheres Leben führen, dann muss man einiges ändern. In 101 Essays, die wiederum jeweils eine Vielzahl einzelner Punkte beleuchten, wird man mit Ratschlägen überschüttet. Im Folgenden habe ich versucht, die zentralen Aussagen herauszugreifen, die sich wie ein roter Faden durch das Buch ziehen.

Unsere inneren Dämonen sind die Gedanken, die aus Irrationalität und Angst entspringen und die uns einflüstern, dass wir nicht gut genug sind, um Glück zu verdienen. Vieles läuft also unbewusst ab. So suchen wir im Unbewussten nach Beweisen für die negativen Vorstellungen, die wir haben. Eine Änderung werden wir deshalb nur dadurch herbeiführen, indem wir unsere Gedanken und Gefühle ändern.

Brianna Wiest zeigt die herrschende Denkweise in unserer Gesellschaft bei der Jagd nach dem persönlichen Glück auf: „Wenn Reichtum und Attraktivität und weltliche Besitztümer nicht dazu führen, dass wir uns glücklich und lebendig fühlen, dann haben wir einfach nicht genug davon.“ Deshalb begeben wir uns in ein Hamsterrad und streben nach immer mehr. Die Standards sowie die Erklärungen anderer Menschen, was richtig und falsch oder gut und schlecht ist, sollten deshalb nicht der Maßstab für unser Leben sein. Wichtig ist, dass wir uns weiterentwickeln. Dazu müssen wir uns ändern. Das werden wir aber nur dann tun, wenn wir uns in unserer augenblicklichen Situation nicht wohl fühlen. Wichtig ist also, dass man sich entwickelt. Dies führt dazu, dass man nicht mehr der Mensch ist, der man einmal war. Es ist ein ständiger Lernprozess, wobei wir dann etwas dazulernen, wenn etwas nicht funktioniert. Das Unbehagen, das wir dabei empfinden, sorgt dafür, dass wir unsere Einstellung ändern.

Das Leben wird lebenswert, wenn man sich für andere Menschen einsetzt, die man liebt, bzw. für Dinge, an die man glaubt. Der Weg zum Glück basiert somit nicht auf egoistischen Bestrebungen. Dies ist ein Leben im Sinne der Bergpredigt, wonach man Schätze im Himmel sammeln soll. Wir sollen uns Zeit nehmen, anderen zu helfen. Auf diese Weise dreht sich unser Leben nicht mehr nur um die eigenen Wünsche. Durch die Liebe verleihen wir unserem Leben Tiefe, aber nicht durch das Streben nach immer mehr Besitztümern. Um Erfüllung zu finden, muss man wissen, wann man genug hat. Dabei kann auch Dankbarkeit helfen, durch die sich Zufriedenheit im Leben einstellt.

Man hat es also selbst in der Hand - oder besser im Kopf. Wer man seine inneren Einstellungen ändert und sich vom Urteil seiner Mitmenschen unabhängig macht, kann man ein Leben führen, das einen glücklich macht. Das ist aber leichter gesagt als getan.

(ks)