

DIE KUNST DER LEBENSPFADFINDEREI

Sich auf den eigenen Weg machen

Weshalb ist die philosophische Reflexion so spannend für die Persönlichkeitsentwicklung?

Sokrates soll gesagt haben: „Nur ein geprüftes Leben ist es wert, gelebt zu werden“. Mir gefällt diese ziemlich radikale Aussage. Ich würde sagen, dass Selbstreflexion und das Prüfen von Meinungen, Gewohnheiten und Üblichkeiten die Basis für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung sind. Insofern ist die philosophische Reflexion für mich nicht nur eine Denkmethode, sondern eine grundlegende Haltung – eine Art, in der Welt zu sein, die ich auch in meinen Veranstaltungen vermitteln möchte.

Welcher Wunsch steht hinter dieser Haltung? Geht es darum „bei sich selbst anzukommen“ – ist das überhaupt ein erreichbarer Zustand?

In der Existenzphilosophie, die mich sehr geprägt hat, wird die Vorstellung, man könnte bei sich selbst ankommen und wäre dann sozusagen fertig, als Illusion kritisiert. Das sehe ich auch so: Wir sind als Menschen niemals fertig. Solange wir leben, sind wir nie vollständig angekommen – und dieser Gedanke ist zugleich beunruhigend und befreiend!

Denn das bedeutet einerseits, dass wir uns von der Vorstellung verabschieden müssen, ein glückliches Leben bestehe darin, in totaler Selbstzufriedenheit, ohne Zweifel und innere Konflikte einfach „man selbst“ zu sein. Dafür sind wir als Wesen mit Bewusstsein einfach

nicht gemacht. Andererseits heißt das aber: Es ist nie zu spät, sich zu verändern und dem eigenen Weg eine neue Richtung zu geben.

... und wie kann das gelingen?

Am Anfang stehen Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Und zur Frage nach dem Ziel fällt mir die Formulierung ein „mit sich selbst einverstanden sein“. So hat der Philosoph Peter Bieri die Voraussetzung für ein gutes Leben beschrieben. Gemeint hat er damit, dass wir in unserem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln immer mehr zu der Person werden können, die wir sein möchten. Das bedeutet: Durch Reflexion und innere Arbeit können wir unser Leben immer mehr in Einklang mit unseren eigenen Werten bringen. Dieses Einverstanden-Sein mit sich ist kein statischer Idealzustand, sondern ein dynamischer, unperfekter Prozess – eine lebenslange Aufgabe, aber eine sehr lohnende.

Sie betonen hierfür die Relevanz von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und innerer Arbeit – sehen Sie darin auch eine Antwort auf gesellschaftliche Krisen? Ich bin überzeugt, dass die Arbeit an sich selbst und die persönliche Entwicklung immer auch eine politische Dimension haben. Wir werden von den gesellschaftlichen Strukturen geprägt, in denen wir leben. Sich persönlich weiterzuentwickeln heißt daher auch, diese Strukturen zu prüfen und kritisch zu hinterfragen – und genau das ist eine Voraussetzung für gesellschaftlichen Wandel.

Aktuell fällt es in diesen unsicheren Zeiten manchmal schwer den Mut zu bewahren. Wie bleiben wir verbunden und können an einer besseren Zukunft mitwirken? Erich Fromm schrieb 1976: „Das physische Überleben der Menschheit hängt heute von einer radikalen Veränderung des Herzens ab“. Dieser Gedanke ist jetzt, 50 Jahre später, aktueller denn je. Wir leben in extrem herausfordernden Zeiten und viele spüren: So kann es nicht weitergehen. Gerade deshalb ist es wichtig, sich bei der inneren Arbeit auch mit Gleichgesinnten auszutauschen. Das hilft zu erkennen, dass man mit dem Wunsch, persönlich und gesellschaftlich etwas zum Besseren zu verändern, nicht allein ist.

In meinen Workshops schaffe ich bewusst Raum für diesen Austausch – und die Teilnehmenden nutzen das sehr gerne. Denn wir alle wünschen uns, unseren eigenen Weg zu gehen und gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der wir gesehen, respektiert und wertgeschätzt werden.

Sie heben hervor, dass Entscheidungen oft „nur einen Gedanken entfernt“ sind – wie passt das zu der oft langen und schwierigen inneren Veränderung?

Persönliche Entwicklung ist meiner Erfahrung nach beides: ein langfristiger, oft auch langwieriger Prozess und immer wieder auch ein spontanes Ereignis, das zu einer neuen Entscheidung führt. Ich habe oft erlebt – bei mir selbst und bei anderen – dass ein Impuls, ein Gedanke oder ein einzelner Satz plötzlich etwas in Bewegung bringen kann.

In Beratung, Therapie oder in Workshops sind das tolle Momente: wenn ein Satz plötzlich auf eine ganz besondere Weise wirkt und nicht nur die Gedanken verändert, sondern einen Raum im Inneren öffnet, der sogar körperlich spürbar wird.

Mein Wunsch ist es, dass Menschen aus meinen Veranstaltungen mit einem neuen Gedanken herausgehen, der in ihnen weiterarbeiten und ihre nächste Entscheidung bereichern darf.



Dr. Christina Münk ist Philosophin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 15 Jahren leitet sie Veranstaltungen zur persönlichen Entwicklung und bewussten Lebensführung.

VERANSTALTUNGSTIPPS

Sa., 19.09.2026, 10:00-14:00 Uhr

Wie will ich leben?

Den inneren Kompass ausrichten

1 Termin | 35,00 € | Nr. 3221BR

Fr., 06.11.2026, 18:00-19:30 Uhr

Den Menschen feind?

Wie eine hoffnungsvolle Misanthropie uns jetzt helfen kann. Vortrag mit Austausch

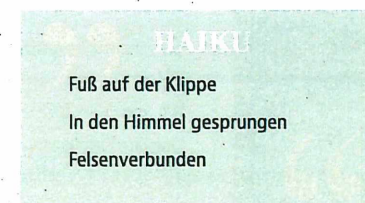
1 Termin | 10,00 € | Nr. 6244F

Sa., 28.11.2026, 10:00-14:00 Uhr

Mit mir auf meiner Seite

Die Kraft der Selbstfreundschaft entdecken

1 Termin | 35,00 € | Nr. 3225BR



Von: Antonella Zaccaddu