



Niemand kann die Zukunft bestimmen. Doch es gibt Kraft, wenn man Ziele hat und versucht sein Leben aktiv zu gestalten.

Bild: SN/LIPP

Lust auf Zukunft

Wir staunen über Menschen, die genau zu wissen scheinen, was sie wollen. Ihr Geheimnis?

Sie gehen den Weg ihres Herzens und haben erkannt, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Eine Visionssuche.

FRANZISKA LIPP

In Zeiten von Rezession und Bankenskandalen, schmelzender Polkappen und drohender Klimakatastrophen scheint die Zukunft weder rosig noch verlockend. Vermeintlich hilflos steht der einzelne Mensch Institutionen und Systemen gegenüber, die abgekoppelt vom eigenen Tun funktionieren. Doch es gibt noch eine andere Zukunft: jene, die im individuellen Handlungsspielraum liegt. Diese zu gestalten, sie aktiv anzugehen, sie visionär zu denken und die Energien auf Ziele, Wünsche und Lebensaufgaben zu richten, gibt Kraft und Orientierung.

Wie wichtig eine Vision für ein ausgefülltes und zufriedenes Leben sind, weiß Isabella Klien aus ihrer Beratungstätigkeit mit Führungskräften, Freiberuflern, Teams und Organisationen: „Eine gute Vision

ähneln einem Leitstern, der Lust auf Zukunft macht. Gerade in einer Zeit, in der die Möglichkeiten scheinbar unendlich sind, stehen viele Menschen unter einem regelrechten Freiheitsschock. Die Qual der Wahl führt zur Tatenlosigkeit und viele wissen nicht mehr, was sie tief im Herzen wollen, was sie sich für ihr Leben wünschen. Andere wiederum haben das Gefühl, gelebt zu werden und die eigene Vision längst begraben zu haben.“

Diese wieder zu entdecken, hält die holistische Organisationsberaterin für wesentlich, um sich gesund und glücklich zu fühlen: „Wer seine Vision kennt, wird sich auch nicht weiter nach dem Sinn seines Lebens fragen müssen. Eine bewusste Konzentration unserer Energien auf ein Ziel hin, verhilft zu dem wunderbaren Gefühl, wirklich

zu wissen, was man will.“ Doch wer weiß schon, was er wirklich will? Ist es die Anerkennung im Beruf, das große Auto in der Garage, ein gesunder und schöner Körper, eine Karriere als Bestsellerautor, das Haus am Meer?

„Die meisten Sehnsüchte ranken sich um große Lebensgefühle. Der Mensch wünscht sich Glück, Zufriedenheit, Leichtigkeit, Gesundheit, Freude an der Arbeit, ein harmonisches Familienleben, eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Doch vieles gerät durch äußere Lebensumstände aus dem Lot“, sagt Isabella Klien.

Interessant wird es, wenn der hoch bezahlte Manager auf seiner Visionssuche erkennt, dass sein größter Wunsch ein eigener Bauernhof ist. Oder wenn die Medizinstudentin merkt, dass sie im Moment viel lieber eine Familie gründen möchte. Es gehört viel Mut dazu, um Konventionen sowie innere und äußere Ansprüche über Bord zu werfen und im eingeschlagenen Lebensweg innezuhalten: Kuhstall statt Vorstandssitzung? Stillgruppe statt Turnus?

Zu erkennen, dass man Regisseur seines eigenen Lebensstücks ist, heißt nicht, seine Zukunft minutiös zu planen. Visionsarbeit bedeutet, sich bewusst Zeit zu nehmen, um in die eigene Zukunft zu gehen und eine Vorstellung davon zu entwickeln,

wie die ureigenen Wünsche und Sehnsüchte aussehen. Das sollte ohne Hektik und Stress passieren: die Visionsfindung ist ein intuitiver Prozess, der Zeit braucht.

Eine Vision hilft dabei, die eigenen Potenziale maximal zu nutzen, sie bietet Halt in schwierigen Zeiten und hilft über Durststrecken hinweg. Und sie führt, so die Erfahrung, zu konkreten Handlungen: Wer beispielsweise an seinem Arbeitsplatz leidet, braucht schnelle Unterstützung, um neue Hoffnung zu schöpfen.

Wie sich Lebensphasen verändern, wandeln sich auch Wünsche und Visionen: der Weg dorthin ergibt sich im Gehen. Rückschläge oder unvorhersehbare Ereignisse sind dabei wichtige Lernstationen. Positive wie negative Erfahrungen bereichern diesen Weg. Die Expertin kennt das: „Auch wenn wir mit der Formulierung einer Vision unser großes Ziel kennen, bleibt der Weg unklar. Es geht um Vertrauen und Loslassen. Eine Vision zu haben bedeutet nicht, von nun an ein Leben nur im Höhenflug zu führen. Aber es bringt das Gefühl von Ganzheit mit sich.“

Buchtipps: „Visionssuche“ von Steven Foster & Meredith Little. Arun-Verlag. „Das Wunschbuch. Wie man erlangt, was man ersehnt“ von Adelheid Ohlig. Nymphenburger Verlag.

SN Praxis



Andrea Mistlberger, Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie in Salzburg.

Lesen und Bildschirm

Macht es für die Augen einen Unterschied, ob ich viel in Büchern oder viele Texte auf dem Bildschirm lese? F.K.

Mistlberger: Sie denken vielleicht an elektronische Bücher, die auch bei uns nächstes Jahr erhältlich sein sollen. Wie die Hersteller versichern, ist hier die Technik soweit fortgeschritten, dass das Auge nicht mehr belastet wird als beim Lesen eines Buches auf Papier. Ob das so ist, wird sich zeigen.

Derzeit gilt für alle anderen Bildschirme, dass die Auflösung schlechter ist als beim Medium Buch. Wichtig ist, den richtigen Abstand zu dem Bildschirm einzuhalten. Für Normalsichtige beträgt der normale Leseabstand 40 Zentimeter. Beim Laptop beträgt er wegen der anderen Sitzposition rund 60 bis 70 Zentimeter. Diese Entfernung zwischen Bildschirm und Augen sollte auch eingehalten werden. Die Blickrichtung ist idealerweise parallel zur Fensterfront und nicht in unmittelbarer Nähe zur Lichteintrittsfläche. Die Art zu Schauen ist anders als beim Buch. Beim Bildschirm blickt man starrer, konzentrierter, blinzelt weniger und hat deswegen eher trockene Augen, die dann Beschwerden machen. Mittlerweile haben auch schon viele junge Leute Probleme mit der Akkommodation, also mit der Einstellung auf Ferne und Nähe, weil sie zu viel und zu verkrampt in ihren Bildschirmen blicken.

SN: Was ist zu beachten, wenn man eine Lesebrille braucht?

Mistlberger: Wer alterssichtig ist, kommt mit der Lesebrille nicht aus, da diese auf eine Entfernung von 35 bis 40 Zentimetern abgestimmt ist. Der Bildschirm liegt aber im Bereich der erwähnten 60 bis 70 Zentimeter. Für diesen Zweck gibt es dann Bifokal- oder Gleitsichtbrillen, die die unterschiedlichen Abstände, in denen man scharf sehen soll, entsprechend korrigieren. Man kann sich auch eine Computerbrille anfertigen lassen, die auf die richtige Entfernung abgestimmt ist.

IM Detail

Methoden für die Visionssuche:

- ☆ „Allein in die Natur“: in der äußeren Natur kommt man der inneren Natur sehr nahe.
- ☆ „Fasten & Gehen“: die spirituellen Königswege helfen dabei, der eigenen Vision auf die Spur zu kommen.
- ☆ „Entspannungsmethoden“: Yoga oder Qigong verhelfen zu einem klaren Geist. In der Stille richtet sich die Aufmerksamkeit ganz auf die eigenen Sehnsüchte.
- ☆ „Symbolsuche & Visionsplatz“: ein Gegenstand an einem eigens eingerichteten Visionsplatz ruft die eigene Vision immer wieder in Erinnerung.
- ☆ „Sinnliche Erfahrung“: eine Vision kann mithilfe von Duft oder Musik besser ins Bewusstsein gerufen werden.
- ☆ „Ganzheitlichkeit“: damit eine Vision ihre volle Kraft entfalten kann, sollte sie so detailliert wie möglich niedergeschrieben, gemalt und mit Gefühlen aufgeladen werden.
- ☆ „Rituale“: regelmäßige Rituale helfen dabei, sich mit der eigenen Vision zu verbinden.

F.L.

Frühe Warnung

Erektionsstörungen: Hinweis auf Gefäßveränderungen

Für betroffene Männer ist es oft eine Qual darüber zu sprechen. Lieber nehmen sie eine lange Leidenszeit auf sich, bevor sie den Arzt aufsuchen. Erektile Dysfunktion (ED), die Erektionsstörung, kann aber auch ein „Frühwarnsystem“ sein. Darauf wiesen anlässlich eines Mini-Med-Studiums Peter Gruner von der Universitätsklinik für Innere Medizin II, Kardiologie und Internisti-

sche Intensivmedizin der PMU Salzburg sowie Walter Hauser, Facharzt für Urologie und Andrologie hin.

Männer mit einer ED sollten nicht nur vom Urologen behandelt, sondern auch vom Arzt auf die Möglichkeit einer Herz-Kreislaufkrankung hin untersucht werden. Die Blutgefäße, die den Penis versorgen, sind viel kleiner als die Herzkranzadern, die Halsschlag-

adern oder die Beinadern und können somit schon bei kleinsten Gefäßveränderungen eine Durchblutungsstörung des Penis verursachen. Meist geschieht dies lange bevor die gleichartigen Schäden an den oben erwähnten größeren Gefäßen zu Beschwerden führen. ED kann ein Symptom einer unerkannten Erkrankung oder auch Behandlungsfolge dieser Erkrankungen sein.