



EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

# Jeder trägt das Potenzial zum Vorbild in sich

**Den Ruf zu vernehmen und ihm zu folgen, ist jedoch eine tägliche Aufgabe.**

**KLAUS.** In unterschiedlichen Lebensbereichen begegnen sie uns und motivieren zur Nachahmung: Jene Menschen, die uns vorleben, was alles möglich ist, wenn man Vertrauen und Mut hat, um seine Mission zu verwirklichen. Neben tiefer Entschlossenheit, Ausdauer und dem nötigen Glück braucht es vor allem die Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen.

Wer als Vorbild dient bzw. welche Werte und Eigenschaften zur Nachahmung gewählt werden, ist individuell verschieden und meist familiär geprägt. Häufig geht es darum, eine hohe Position zu bekleiden, Erfolg, Ruhm



**Psychologin Sabine Fleisch.**

und Ansehen zu erlangen und Wohlstand anzuhäufen. Die Frage nach dem dahinterliegenden Sinn stellt sich manchmal erst nach einem tieferen Fall. Denn nicht selten schlägt ein damit verbundener Lebensstil auf die körperliche und psychische Gesundheit bzw. geht auf Kosten der Lebenszufrie-

denheit. Aus subjektiv unerklärlichen Gründen ist man weiterhin auf der Jagd nach noch mehr Ruhm, verbunden mit der Hoffnung, irgendwann jenen Punkt zu erreichen, an dem sich auch innerlich das Gefühl einstellt, doch alles bereits zu haben, wonach man sich auch sehnt.

## **Nachhaltige Berührung**

Wahrhaftige Vorbilder sind jedoch jene Menschen, denen es fernab von gesellschaftlicher „Wirkung“ um die Sache geht, für die sie eintreten. Diese Haltung, sich mit ganzem Herzen einer Aufgabe zu widmen, ist das, was Menschen nachhaltig und in der Tiefe berührt und auch ihre Mitwelt in den Bann zieht. So gesehen ist die Erfolgsformel eine sehr einfache, näm-

lich genau das mit vollem Einsatz zu tun, wozu man sich aus seinem Innersten aufgerufen fühlt und dabei auch Unannehmlichkeiten nicht zu scheuen. Diesen Ruf zu vernehmen und ihm zu folgen, ist tägliche Aufgabe.

In der großen Fülle an Möglichkeiten und den verschiedenen Modellen an Vorbildern ist es oft überfordernd, die eigene Bestimmung zu finden. Auch kann die Kopie eines fremden Lebenskonzeptes niemals exakt auf die eigene Person übertragen werden, weil damit jegliche Individualität unberücksichtigt bliebe. Wohl aber die Geschichte eines anderen für einen selbst wegweisenden Charakter haben. Manchmal behindern auch die eigenen Vorstellungen darüber, etwas Besonderes schaf-

fen zu wollen, die realen Möglichkeiten, das ausreichend Gute ins Leben zu bringen. So ist auch am eigenen Weg zum Vorbild Bescheidenheit gefragt. Schließlich trägt jeder das Potenzial in sich, selbst Vorbild zu sein, wenn wir nur achtsam genug uns selbst und dem Leben gegenüber sind. Dann offenbaren sich die Gelegenheiten und wir erkennen auch die Helden des Alltags im eigenen Nahraum: Menschen, welche ihre Talente oder Wesenszüge wie Freundlichkeit, Toleranz, Geduld, Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit kultivieren, bis sie diese selbst in Person sind. Ihre Ausstrahlung zieht Kreise, lädt ein und steckt an. Sie bilden den Nährboden und schaffen ein nachhaltiges Klima.