

Das Glück

Verbünden Sie sich mit dem Glück!

Von dem griechischen Philosophen Aristoteles stammt der Satz: „Glück ist die Folge einer Tätigkeit.“ Ich muss also etwas tun für mein Glück. Das Glück des Bergsteigers setzt enorme Anstrengungen voraus. Die Tänzerin, die sich beim Turnier auf ihren Körper konzentriert und ihm höchste Kunst abverlangt, ist von ihrem Tun energetisch total absorbiert. Die Konzentration auf das erstrebte Ziel setzt enorme Kräfte frei, am Ende werden die Anstrengungen mit dem Glück des Erfolgs belohnt. Wer ganz in einer Tätigkeit aufgeht, aktiviert alle Energien und bringt sie zum Fließen. Die Psychologen sprechen von Flow. Platon sagte dazu: „Es lässt sich nicht in Worte fassen, sondern tritt plötzlich in der Seele hervor wie ein durch einen abspringenden Funken entzündetes Licht und nährt sich dann selbst.“ Im Lexikon lesen wir als Definition von Glück: „Glück ist ein seelischer Zustand, der sich aus der Erfüllung der Wünsche ergibt, die dem Menschen wesentlich sind.“ Allerdings darf man nicht der Illusion aufsitzen, man könne nur dann glücklich sein, wenn alle Wünsche erfüllt sind. Jede Wunscherfüllung gebiert einen neuen Wunsch. Daher schaden übertriebene, unrealistische Glückserwartungen. Ein Glücksforscher beging Selbstmord, weil er zwar Glück erforschte in allen Facetten, aber dieses Gefühl selbst nie real erlebte. Warten Sie keinesfalls auf den Sechser im Lotto, sondern nehmen Sie die vielen alltäglichen Glückserlebnisse wahr!

Für jeden Menschen stellt sich das Glück anders dar. Ein Vater antwortete auf die Frage, was für ihn Glück sei: „Wenn ich mit meinen Kindern zusammen bin und sie fragen mich etwas und ich antworte auf alle ihre Fragen, so gut ich kann.“

Menschliche Hände sind einander sehr ähnlich. Aber jeder Fingerabdruck ist einzigartig, so wie es keinen zwei-

ten gibt unter Milliarden Menschen. So sind es auch unterschiedliche Dinge, die glücklich machen. Es gibt trotz des Booms von Glücksbüchern kein allgemeines, für alle gültiges Glücksrezept.

Glücksimpulse

Stellen Sie sich die Frage: Was macht Sie glücklich? Nur Sie allein wissen es.

Motivieren Sie sich für Ihre herausgefundenen Glücksziele. Sagen Sie sich: „Ohne mein Zutun passiert nichts in Richtung Glück.“

Entscheiden Sie sich bewusst für das Glück mit einer (Selbst-)Bestärkung wie etwa dieser: „In jeder Minute, die du im Ärger verbringst, verpasst du 60 Sekunden Glück.“

Glück hängt fast immer mit einer Tätigkeit zusammen. Das Unterbewusstsein ist immer am Werk, wenn Sie es in Richtung Ihrer Glücksziele programmiert haben.

Wenn ich es schaffe, meine Gedanken positiv zu beeinflussen und Selbstzweifel zu überwinden, sage ich zu mir: „Ich bin gelassen und selbstbewusst. Ich bin ins Gelingen verliebt, nicht ins Scheitern.“

Fragen Sie: „Wie möchte ich sein? Was kann und will ich selbst dafür tun?“ Die Vergangenheit kann ich nicht löschen, aber die Zukunft kann ich in meinem Sinn beeinflussen. Ich kann meine Segel anders setzen mit Selbstmotivation und zielbewusster Ausdauer. Thomas Alva Edison, Ohio/USA (1847–1931), machte 3000 Versuche, die fehlschlagen, bevor er die Glühlampe erfunden hat. Er gab nicht auf, glaubte an seine Vision. Er sagte nach einem Fehlversuch: „Ich weiß jetzt, wie es nicht funktioniert“ und forschte weiter. Er suchte unermüdlich weiter nach einem geeigneten Material zur Herstellung von Kohleglühfäden. Seine hohe Motivation und unbeirrbar Ausdauer wurde mit der Erfindung der Glühbirne belohnt. Die Aufzeichnung der ausgeführten Experimente soll 40.000 Seiten ausgefüllt haben. Die Fähigkeit, kompetente Mitarbeiter in die Versuche mit einzubinden, war ein weiterer Grund für Edisons Erfolg. Eine geniale Idee, Beharrlich-

keit, eine hohe Frustrationstoleranz und Resilienz, d.h. die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass für Entwicklungen zu nutzen, führten zum Erfolg.

Aber ist das nicht alles leichter gesagt als getan? Wie bekommt man schlechte Gedanken und minderwertige Gefühle weg? Eine Methode in der Psychotherapie ist die Hypnose. Sie ist ein Zustand zwischen Wachbewusstsein und Schlaf. Es gibt auch Hypnose-Selbstgespräche, durch die man sich zum Streben nach einem Glücksziel motivieren kann. Dadurch entsteht ein Zustand der absoluten Konzentration auf die eigene Idee, die eigene erstrebte Vorstellung und die Gedanken, die sich darauf richten. Natürlich gibt es Imagination oftmals auch ganz ohne jeden Therapeuten, indem ich alle meine Willens- und Vorstellungskräfte auf einen erstrebten Zustand konzentriere – ein Akt der willentlichen Selbst-Konzentration! Ich habe es nicht selten in der Klinikseelsorge beobachten können, dass schwerstkranke Patienten, denen ein baldiges Ende prognostiziert wurde, mit fast übermenschlichen Willenskräften noch länger gelebt haben, weil sie z.B. noch einen runden Geburtstag im Kreise der Familie erleben wollten. Oder ein Patient war so motiviert vom angekündigten Besuch des Sohnes, der in Übersee wohnte, dass er entgegen aller ärztlicher Prognosen sämtliche Kräfte mobilisierte, um diesen Sohn noch ein letztes Mal zu sprechen. Danach konnte er friedlich und entspannt entschlafen.

Welche Art von Gesprächen führen wir mit uns selbst? Sind es ermutigende Selbstgespräche? Ich empfehle Ihnen: Glauben Sie an Ihre Ressourcen, denn die Kraft vermindert sich, wenn Sie Ihr Selbstwertgefühl unterminieren. Auf *Ihre* Einstellung kommt es an, wie weit Sie das Negative an sich heranlassen. Wenn die Verkäuferin Ihnen unfreundlich begegnet, kann Ihnen das den Tag verderben. Aber Sie haben die Macht zu sagen: „Das lasse ich nicht an mich heran.“ Viktor Frankl (1905–1997, Wien) hat den Grundsatz

aufgestellt: „Alles, was ich durchmache, hat Sinn, wenn ich es in meine Ziele einbaue“. So sah er sich im KZ schon in Gedanken Vorträge an der Universität halten über die von ihm entworfene „Psychologie der Logotherapie“. Sie hat das Ziel, durch „logos“ (Sinn) dem Leben Sinnerfüllung und Lebens-Motivation zu geben und so krank machende Sinnentleerungs-Gefühle zu überwinden und zu heilen. Diese in einer Extrem-Situation von ihm entwickelte Therapie hat Frankl selber Kraft und Motivation zum Überleben gegeben, sodass selbst die unwürdigen Zustände im KZ ihn nicht, wie viele andere seiner Mitinhaftierten, psychisch und physisch zerstören konnten. Er praktizierte die Theorie von der „Trotz-Macht des Geistes“, die sich für ihn selbst als eine Überlebensstrategie erwiesen hatte.

Selbst wenn Sie in ungünstigen Verhältnissen aufgewachsen sind, können Sie jetzt und hier neue Segel für günstige Winde setzen und auf Kräfte bauen, die Ihnen beim selbstbewussten Herangehen in die Zukunft zuwachsen. Planen Sie sich selbst! Wenn Sie sich selber mögen und wertschätzen, sind Sie Ihrem Herzen nah! Um Selbstachtung zu entwickeln, beantworten Sie die Frage: „Was schätze ich an mir selbst?“ Antworten können lauten: meine Empfindungsfähigkeit, mein Organisationstalent, meine Liebesfähigkeit, Naturverbundenheit, Kontaktfähigkeit ... Sie sind stärker, wenn Sie sich Ihre starken Seiten und Fähigkeiten bewusst machen. Das strahlt positiv aus. Es gibt zu viele Menschen, die sich selbst nicht mögen. Wenn Sie vor allem Ihre Schwächen beachten, werden diese verstärkt. Denken Sie daran, welche Probleme Sie schon gemeistert haben! Beseitigen Sie nicht den Maulwurfshügel, sondern den Maulwurf, der Ihre Lebenswurzel zernagt. Eine Hilfe kann z.B. sein, einen Ordner anzulegen, in den Sie eintragen, was Ihnen heute gelungen ist. Oder führen Sie ein Tagebuch mit Glücksmomenten. Schon nach einem Monat werden Sie viele positive Beobachtungen und Gedanken eingetragen haben, die Ihnen an schwierigen Tagen beim Nachlesen Kraft und Mut

spenden können. Die erlebten Glückgefühle sind Samen für unseren Selbstwert.

Der wirksamste Samen ist die Begeisterung und die Liebe. „Lächle dem Leben zu und es lächelt zurück!“ Machen Sie sich bewusst: Sie sind einem liebenden Gedanken der Schöpfung entsprungen. Liebe beginnt mit dem Gedanken, dass wir Geschöpfe der Liebe sind. Hermann Hesse sagt: „Du bist der Schöpfung geliebtes Kind.“ Liebevolle Gedanken bringen liebevolle Erfahrungen und liebevolle Beziehungen hervor. Liebe kann nur weitergeben, wer sie in sich trägt. Dazu ist der innere Dialog mit dem Unbewussten wichtig. Wir sind zumeist aus Glück und Liebe geboren, um glücklich zu sein, mit dem Ziel zu lieben und geliebt zu werden. „Und doch Welch Glück geliebt zu werden, und lieben Götter, Welch ein Glück!“ dichtete Goethe enthusiastisch in seinem bekannten Liebesgedicht für Friederike Brion „Willkommen und Abschied“.

Seien Sie authentisch! „Authentisch“ heißt, zu sich selbst zu stehen. Seien Sie sich selbst der beste Freund. Lassen Sie sich nicht herunterziehen. Bauen Sie sich auf, ermutigen Sie sich und sorgen Sie dafür, dass auch andere etwas von Ermutigung durch Sie spüren. Machen Sie jeden Tag einem Menschen eine Freude, auch wenn dieser Mensch Sie selber sind. Seien Sie dankbar für Menschen, die Ihre Seele „zum Glühen bringen“. Sagen Sie diesen Menschen, was Sie an ihnen schätzen, wie gut sie Ihnen tun. So vermehren Sie Glück. Dankbarkeit ist die Schwester und Verbündete des Glücks, Unzufriedenheit, Neid und Missgunst ein Feind ihres Glücks. Benjamin Franklin sagt: „Geiz und Glück werden sich niemals kennenlernen.“

Jesus war ein Glücksmotivator ohne Gleichen. Er war glücklich und souverän durch die tiefe Verwurzelung im Gottesbezug. Er ließ sich durch nichts herunterziehen. Dem Hass begegnete er nicht mit Gegenhass, sondern ausdrücklich mit Liebe. Die Bibel ist ein Motivationsbuch für das Tun, durch welches uns das Leben „glückt“. „An den Früch-