

## Glück als Zustand erleben

### Wege zu Gelassenheit und innerem Frieden

Was unter Glück genau zu verstehen ist, wird seit jeher kontrovers diskutiert. Welche Charaktereigenschaften indessen die Suche nach diesem Zustand erleichtern, beantwortete bereits Aristoteles vor knapp 2300 Jahren: „Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen.“ Glück und Harmonie finden dem Philosophen zufolge vor allem Menschen, die sich durch inneres Gleichgewicht und Mässigung auszeichnen. Was immer man unter dem Begriff „Glück“ konkret versteht, wenigstens eine Erkenntnis gilt heute als gesichert: Glück ist weit mehr als nur die Abwesenheit von Unglück.

Nicht wenige Besucher meiner Praxis, die Rat und Hilfe suchen, geben sich der Illusion hin, nach einer einzigen Sitzung schon gesünder, glücklicher und ausgeglichener den Heimweg antreten zu können. Ihre Hoffnungen beruhen jedoch oftmals auf falschen Erwartungen. Glück, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht bezeichnen einen *Zustand* und der lässt sich nicht im Handumdrehen erzeugen. Man muss sich vielmehr nach und nach an ihn heranarbeiten.

Jeder Mensch befindet sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens körperlich, geistig und gefühlsmässig in einem bestimmten Zustand. Die jeweilige Stimmungslage hat einen massgeblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Wer im Zustand von Leichtigkeit, Gelassenheit und innerem Frieden lebt, leidet nicht unter dem zwanghaften Gefühl, ständig aktiv werden zu müssen. Er ruht in sich, in seiner Mitte.

Der ausgeglichene Mensch ist der positive Gegenentwurf zu jenem Zeitgenossen, dessen Leben von fatalen Gedanken und vorgeblich wichtigen Zielen diktiert wird. Letzterer hetzt in der Aussenwelt Trugbildern hinterher. Bei diesem müssigen Unterfangen verliert er viel Energie, die er sinnvoller hätte nutzen können.

### Erfüllung als Zustand, nicht als Ort

Der Zustand der Erfüllung lässt sich nur erreichen, wenn man nicht vor sich selbst flüchtet. Ein Flug in die karibische Inselwelt, Städtereisen nach Paris oder Venedig sind gewiss ein willkommener Tapetenwechsel. Neue Orte bringen den Menschen auf andere Ideen. Diese kleinen Fluchten bringen jedoch jene, die sich nach Erfüllung sehnen, ihrem Ziel um keinen Meter weiter, denn Glückseligkeit ist ein Zustand und kein Ort im geographischen Sinne. Solange Gedanken und Gefühle nicht mit dem angestrebten Zustand im Einklang stehen, wird man ihn nicht erreichen.

Wer diese spirituelle Reise ernsthaft anstrebt, muss im ersten Schritt lernen, anders zu denken und sich von der Vorstellung verabschieden, das wahre Glück verberge sich in der Aussenwelt, in der man nur mit der nötigen Ausdauer suchen müsse.

Den meisten Menschen dürfte das nicht leicht fallen, denn sie versprechen sich Glück einzig und allein durch die Erfüllung ihrer persönlichen, meist materiellen Wünsche. Nur allzu schnell lässt nach erfülltem Wunsch die euphorische Stimmung nach. Dann kehrt das wohlbekanntes Gefühl der Leere und der Unzufriedenheit zurück.

### **Warum das Glück in der Zukunft suchen?**

Die landläufige Vorstellung, das Glück nicht etwa in der Gegenwart, sondern in der Zukunft zu suchen, beginnt sich bei vielen Menschen schon im Kindesalter zu verfestigen. Nach dieser Denkart ist das Hier und Heute mit Mängeln behaftet. Bereits Erworbenes wird nicht mehr geschätzt. Erschwerend kommt manchmal hinzu, dass schmerzliche, traumatische Erfahrungen von früher einem erfüllten Leben in der Gegenwart im Wege stehen.

Nun ist die Verdrängung unangenehmer Erinnerungen im menschlichen Naturell angelegt. Dieser Mechanismus dient dem Selbstschutz, trägt er doch entscheidend zu einem Leben in normalen Bahnen bei. Verdrängte Erfahrungen bleiben jedoch im Unterbewusstsein gespeichert. Das bedeutet, dass sie sich mit körperlichen oder psychischen Symptomen melden können.

Nicht selten erweisen sich bestimmte Erfahrungen als schwere Bürde, da sie weitere Entwicklungen hemmen, ja sogar blockieren können. Aus Furcht, nochmals verletzt zu werden, schotten sich daher viele Menschen ab. Sie verschanzen sich hinter virtuellen Mauern, deren Baumaterial aus negativen Gefühlen besteht. Trauer, Wut, Angst, Eifersucht oder Überheblichkeit kennzeichnen ihren Zustand. Aus ihm heraus jagen sie ruhelos nach dem ersehnten Glück. Den Blick starr in die Zukunft gerichtet, hegen sie etwa permanent Zweifel, den richtigen Lebenspartner gefunden zu haben und kommen dabei nicht im Traum auf die Idee sich zu fragen, ob sie unter den momentanen Umständen glücklich – und sich damit selbst der beste Partner – sind.

### **Den Teufelskreis durchbrechen**

Dieser Teufelskreis, der von ungunstigen Emotionen aufrecht erhalten wird, lässt sich durchbrechen. Dazu muss man sich jedoch zuerst bewusst werden, in ihm gefangen zu sein. Innehalten und sich besinnen ist das Gebot der Stunde. Im nächsten Schritt darf man nicht davor zurückschrecken, zu sich selbst ehrlich zu sein. Lautet die Antwort auf die Frage, ob man mit dem aktuellen Zustand zufrieden ist „nein“, herrscht Handlungsbedarf. Jetzt gilt es darüber

nachzudenken, welche Auswirkungen diese negativen Gedanken auf die eigene Persönlichkeit und das Umfeld haben.

Wer grübelt, fühlt sich unwohl und blockiert und verliert unnötigerweise Energie. Die Folgen können verheerend sein: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressionen - um nur einige von ihnen zu nennen. Wer hingegen die Weichen in Richtung positives und zielorientiertes Reflektieren gestellt hat, um so seine Ziele zu erreichen, gewinnt Energie. Sie hilft ihm einen Zustand grösserer Leichtigkeit zu erreichen, stärkt die Lebenskraft und leistet einer zuversichtlichen Stimmung Auftrieb.

## Auf der Jagd nach vermeintlichen Glücksbringern

### Das Wenn ... dann – Syndrom

Mit seinen 54 Jahren ist Ruedi S. ein Mann im besten Alter. Als selbständiger Publizist und Dozent lebt er mit seiner Frau in Zürich. Dass es keinen Nachwuchs gab, hat das Paar lange geschmerzt. „Irgendwann jedoch hatten wir uns damit abgefunden“, erzählt der Kommunikationswissenschaftler. Ruedi S. konzentrierte sich in den darauffolgenden Jahren um so stärker auf seinen Beruf – und das mit Erfolg. In Fachkreisen ist Ruedi S. heute sehr bekannt. Sein Wissen und seine Ratschläge sind vielerorts gefragt.

Und dennoch: Die berufliche Erfüllung genügt ihm nicht! „Regelmässig verspüre ich eine Sehnsucht nach anderen Dingen, die meinem Leben Sinn geben. Die Arbeit kann doch nicht alles sein“, klagt er. Wonach er genau strebt, kommt ihm nicht so leicht über die Lippen. „Ich möchte einfach zufriedener und ausgeglichener leben“, stellt er schliesslich fest.

Vor ein paar Jahren fiel sein Blick bei einem Schaufensterbummel auf eine Hammondorgel. Da glaubte sich Ruedi S. endlich am Ziel. Er kaufte das Instrument und übte täglich einige Stunden lang. Aber schon zwei Wochen darauf war der Enthusiasmus verflogen und seither verstaubt die Orgel in einer Ecke der Wohnung.

Dann entdeckte er seine Passion für das Fotografieren, legte sich eine hochmoderne, sündhaft teure Kamera zu und hielt vorrangig Szenen aus der Welt der Arbeit fest. Warum er dennoch schnell das Interesse an dieser Freizeitbeschäftigung verlor, weiss er nicht. Bald darauf wurde ein neuer Wunsch übermächtig: Beim Lesen des Automobilmarktes in der Zeitung stiess Ruedi S. auf einen zum Verkauf angebotenen Motorrad-Oldtimer. Beherzt erwarb er das gute Stück, richtete es eigenhändig her und begann von einer Reise bis nach Sibirien zu träumen. Schlussendlich führte ihn seine Exkursion, die er heute unumwunden als „Flucht aus der Eintönigkeit des Alltagslebens“ bezeichnet, nur bis nach Polen. „Ich lag in meinem Hotelbett und konnte nicht einschlafen“. Er weiss noch genau, welche Gedanken ihn damals marterten: „Was soll ich hier eigentlich? Wieso habe ich mir alle diese Geräte angeschafft? Warum fühle ich mich bloss so unzufrieden?“

Letztlich hat ihm die Anhäufung von materiellem Besitz keinesfalls zu mehr Glück und Lebensfreude verholfen. Sein Schicksal erinnert an das populäre elsässische Volkslied vom „Hans im Schneckenloch“, der stets das nicht hatte, was er wollte und das nicht wollte, was

er hatte. Damit schuf er sich selbst eine Existenz in dauerhafter Unzufriedenheit. Auf der rastlosen Suche nach dem ultimativen Glücksbringer ist Ruedi S. übrigens wieder fündig geworden. „In einer Zoohandlung habe ich einen wunderbaren Papagei entdeckt“, berichtet er voller Begeisterung. „Den muss ich kaufen, damit erfülle ich mir einen alten Wunsch!“

## **Der Mensch und seine wirklichen Bedürfnisse**

### **Der steinige Weg zur „verlorenen Mitte“**

Der erste Eindruck fiel durchweg positiv aus: Die Klientin, eine 53jährige Frau, wirkte gesund und lebensfroh, als sie mir in der Praxis gegenübertrat. Dieser Rolle blieb Silvia K. allerdings nicht lange treu. Kaum war die Türe geschlossen, stiess sie einen tiefen Seufzer aus und begann sogleich, sich den Kummer von der Seele zu reden. Sie fühle sich ständig verpflichtet, es allen Menschen recht zu machen. Überall bot sie bei Konflikten Hilfe und Ratschläge an. Fühlte sie sich selbst einmal mies, hatte sie grösste Bedenken andere um Unterstützung zu bitten. „Ich mag einfach nicht mehr“, schloss sie entmutigt ihre Ausführungen. Ihre nach aussen abgestrahlte Vitalität stand in einem merkwürdigen Gegensatz zum Innenleben, zu ihren Empfindungen. Auf die Frage, welche tatsächlichen Bedürfnisse sie denn habe, antwortete sie spontan: „Ruhe und Frieden.“

„Diesem Zustand könnte man beispielsweise während einem dreiwöchigen Urlaub näher kommen“, entgegnete ich. Ob sie sich wohl vorstellen könne, dass sich währenddessen die Welt auch ohne ihr Zutun weiterdrehe? Einfach nur entspannt in einer Hängematte liegen, die Seele baumeln zu lassen und nichts zu tun, nichts zu wollen, nur zu sein. Könnte das vielleicht dabei helfen, den ersehnten Zustand zu finden?

Der Ratschlag verblüffte und überforderte die Klientin ganz offensichtlich. Sie beschrieb sich selbst als aktiven Menschen. Bereits von Kindesbeinen an sei sie darauf getrimmt worden, ihren Selbstwert über die erbrachte Leistung zu definieren. Einfach die Hände in den Schooss zu legen, das könne sie sich beim besten Willen nicht vorstellen. Ihr Verstand bedränge sie fortwährend mit neuen Gründen aktiv zu werden. „Ich muss doch irgendwohin kommen, ich muss doch etwas erreichen“, sagte sie.

## **Fazit:**

## Das Denken bewusst verändern

Wie schwer es Erwachsenen fällt, die Hände in den Schooss zu legen und einfach nur zu sein, sich keine Ziele vorzugeben, die man um jeden Preis erreichen muss, dürften die meisten Leserinnen und Leser aus eigener Erfahrung kennen.

Begeben wir uns doch einmal mit der imaginären Zeitmaschine zurück in die Vergangenheit, als wir noch klein waren und unbeschwert in den Tag hineinlebten. Wie war es damals als Kind? Einfach nur zu sein, das war die selbstverständlichste Sache der Welt und wenn wir auch die uralte Redewendung „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde“ nicht kannten, haben wir doch genau in diesem Zustand gelebt. Kinder grübeln nicht und handeln sehr spontan aus dem HIER UND JETZT heraus.

Bedauerlicherweise kommt vielen Menschen diese Fähigkeit und das dazu gehörende Gefühl abhanden. Werden wir uns jedoch unserer Denkmuster und deren Wirkungen auf das Wohlbefinden bewusst, so realisieren wir, welche Macht die Gedanken über uns haben und wie entscheidend sie unser Verhalten steuern. Wer sich das vergegenwärtigen kann, kommt zur Erkenntnis „*Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken*“.

Gelingt die Selbstreflexion, so kann der Mensch sein Denken verändern. Das erlaubt ihm, wieder auf sich zu hören, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sich frei zu fühlen. Dann werden wir begreifen, dass Glück ein Zustand ist, den wir nur in uns selbst finden können. Damit ist auch gleich der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, Frieden und innerer Ruhe getan.

Franco Stolz