

Die Droge Glück

Wie hältst du es mit deinem Glück?

Ich nehme beide Seiten des Lebens wahr, die positiven und die negativen, und weiß, dass diese Polaritäten sehr wichtig sind. Ich denke, es ist wichtig, seinen Weg zu gehen und nicht einen anderen zu „kopieren“. Es ist wichtig, sich der Liebe bedingungslos hinzugeben, denn nur so kann man ihre volle Intensität genießen. Ich weiß, dass Hindernisse und Probleme zum Leben gehören und bin mir dessen bewusst, wie gut ich es habe. Ich kann von mir sagen, dass ich im Moment die meiste Zeit des Tages glücklich bin. Glück liegt für mich nicht im Materiellen, sondern in den Momenten, die meine Erinnerung bereichern. Ich denke es ist wichtig, sich auch einmal eine Auszeit zu gönnen und auch mal nichts zu tun. Nur da zu sitzen und Stille zu tanken. Ich finde Glück in den Umarmungen meiner kleinen Tochter und meiner Lebensgefährtin. Ich finde es in einer Tasse Espresso mit dunkler Schokolade, in Gesprächen mit engen Freunden, in der Philosophie, in Kunst, in der Geschichte, in einem Lächeln, in Düften, in der Sonne, im Meer, in der Liebe, im Leben, im Essen, im Spaziergehen, in der Musik, im Schreiben, im Lesen uvm.
Ein Freund brachte mich einst zum Nachdenken:

„Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegungen zu leben, dem eigentlichen Leben näher zu treten, zu sehen, ob ich nicht lernen konnte, was es zu lehren hätte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte.“

Henry David Thoreau, 1845 am Waldensee aus dem Buch „Walden – Ein Leben mit der Natur“

Kennst du glückliche Menschen?

Ich kenne glückliche Menschen, aber ich weiß auch, dass sie nicht nur glücklich sind. Jeder hat seine Probleme im Leben, die es zu bewältigen gibt. Manche schaffen es sehr gut damit umzugehen. Andere nicht. Ich freue mich immer, wenn ich das Glück in den strahlenden Augen der Menschen sehen kann und es wirkt in persönlichen, schlechten Zeiten ansteckend. Glückliche Menschen haben meist ihren Weg gefunden und wissen was ihnen gut tut. Sie haben eine gewisse Auto-Sensibilisierung entwickelt und profitieren hiervon.

Was kannst du tun, um in deinem Leben dem Glück auf der Spur zu bleiben?

Ich gebe meinem Leben einen Sinn, liebe das Leben und lebe die Liebe.
Ich finde meinen Luxus im Verzicht. Ich bedanke mich jeden Abend für einen weiteren Tag und werde mir jeden Morgen über meine Endlichkeit bewusst. Ich setze mich regelmäßig mit meinem Körper, Geist und meiner Seele auseinander und versuche sie im Einzelnen zu nutzen. Ich sehe kleine Dinge im Alltag, die mich erfreuen. Ich versuche meine Sinne gezielt zu benutzen. Ich versuche anderen Menschen zu helfen. Weiter ist für mich Leidenschaft wichtig.
Das gibt mir ein Gefühl von erfüllendem Glück.

Die Auseinandersetzung mit meinen persönlichen Werten

Leben mit Sinn

Dem Leben einen Sinn zu geben, bedeutet für mich Zusammenhänge zu begreifen. Wofür mache ich was? Sich im Leben also auch Ziele und Prinzipien zu setzen, für die es sich zu

aufstehen lohnt. Sinn aber ist ein Unterpunkt der Sinnesarten. Auf der gleichen Ebene stehen die Sinneseindrücke, also die Wahrnehmung. Trotzdem hängen diese zwei Arten miteinander zusammen. So besteht doch der Sinn des Lebens auch darin, sich die einzelnen Sinneseindrücke bewusst zu machen. Somit ist ein achtsamer Gebrauch unserer Sinnesmöglichkeiten ein unverzichtbarer Faktor. Das Wort Sinn ergibt sich aus einer Folge von Zusammenhängen, die logisch zueinander passen. Nehmen wir als Beispiel die berufliche Laufbahn. Wenn die Arbeit „Spaß macht“ ergibt sie einen Sinn, denn sie bringen uns dazu, uns vollkommener zu fühlen. Hier besteht ein Zusammenhang. Summa Summarum ist es wichtig seinen Weg zu finden und diesen auch über holprige Hindernisse fortzusetzen. Jedoch die Wichtigkeit der Achtsamkeit gegenüber der Sinneseindrücke nicht aus den Augen zu verlieren.

Liebe das Leben und lebe die Liebe

Ich sehe das Leben als Geschenk. Eine Möglichkeit ein ganz persönliches „Bild zu malen“, sein eigenes Kunstwerk zu gestalten, nennen wir es beim Namen - Lebenskunst. Wie wichtig ist es doch für mich keinen Tag zu verschenken. Weiß ich was Morgen ist? Die Unfälle in den Nachrichten scheinen zu weit weg zu sein und doch kann es jeden von uns treffen. Es gibt so viele psychische und physische Erkrankungen. Wie glücklich können wir uns schätzen, dass wir gesund sind. Das Leben ist ein Geschenk. Mir hat mein Beruf nicht gefallen. Aber ich wusste, ich bin frei und kann tun was ich will. Ich änderte mein Leben und kündigte meinen Beruf. Ich bereue es nicht. Ich hätte es bereut, hätte ich nicht gekündigt. Ich sprach mit frustrierten Arbeitskollegen und offenbarte ihnen meine Überlegung von der Freiheit. Ich sagte ihnen, wer könnte sie daran hindern aufzustehen und einfach zu gehen? Alleine das Gefühl es tun zu können, motivierte mich damals einen weiteren Tag durchzustehen. Wir haben diese Freiheit und können uns glücklich schätzen. Andere Menschen haben diese nicht. Ich tanze auf der Straße, wenn mir danach ist, denn ich liebe das Leben.

Khalil Gibran schrieb einst in seinem Buch „Der Prophet“:

„Wenn die Liebe dir winkt, folge ihr, sind ihre Wege auch schwer und steil. Und wenn ihre Flügel dich umhüllen, gib dich ihr hin, auch wenn das unterm Gefieder versteckte Schwert dich verwunden kann...“

Ich gebe mich der Liebe hin, bedingungslos. Auch nach vielen verletzlichen Erfahrungen aus früheren Jahren, liebe ich so, als täte ich es das erste Mal und beraube mich so keiner Intensität.

Luxus im Verzicht

Der Dalai Lama vertritt mit dem tibetischen Buddhismus den mittleren Weg und ich denke, es ist für mich der optimale Weg. Man kann nicht auf alles verzichten, aber auf Luxus. Man braucht nicht alles zu haben, aber das Nötigste zum „Überleben“ wie ein Dach über dem Kopf oder einen bestimmten Lebensstandard. Es ist nachgewiesen, dass das Gefühl des Glücks bei bestimmten, teuren Konsumgütern nur eine kurze Zeit vorhält. Aber man belastet danach sich selbst damit, dass man sich über die so kostspielige Anschaffungen Sorgen macht. Man möchte es schützen, bewahren und verschwendet so kostbare Energien für unnütze Gedanken.

Den Dank am Abend

Ich danke Gott jeden Abend für den vergangenen Tag. Eigentlich bei meinen agnostischen Neigungen ein Widerspruch. Aber sollte es Gott wirklich geben, will ich ihm meine Dankbarkeit ausdrücken. Das macht mir in diesen Minuten bewusst, was ich eigentlich alles

habe wie z. B. eine kleine Familie, meine Gesundheit, eine Chance auf Bildung usw. Danach fühle ich mich immer sehr gut und schlafe mit einem Lächeln ein...

Endlichkeit am Morgen

Negative Gedanken am Morgen? Nein. Durch die Auseinandersetzung mit dem Tod am Morgen, beginne ich den Tag voller Energien und Optimismus, denn es könnte ja der letzte sein. Meine tibetische Halskette erinnert mich jeden Morgen daran. Ich lebe seitdem viel intensiver und fröhlicher. Wunderbar!

Körper, Geist & Seele

Ich versuche jedem dieser Teile meine Aufmerksamkeit zu schenken. Dem Körper durch Sport und Pflege. Dem Geist durch Bildung und dem Denken. Der Seele durch Entspannung und Genuss. Vernachlässige ich einen dieser Teile über eine längere Zeit, gerät mein Gleichgewicht außer Kontrolle und ich fühle mich unwohl.

Die kleinen Dinge im Leben

Sich dessen bewusst zu werden, bedarf es nicht viel, wie ich erfuhr. So benutzte ich lediglich konzentriert meine Sinne, auch mit Meditation. Umso stärker meine Sensibilität darin ausgebaut wurde, umso häufiger erstrahlte in meinem Gesicht ein Lächeln. Diese kleinen Dinge können z. B. das Farbenmeer einer Wiese sein oder das Lächeln meiner kleinen Tochter, der Duft eines frischen Espressos oder ein gutes Gespräch. Der Vorrat an kleinen Dingen im Alltag ist fast unendlich.

Andere zu helfen

Ich mag es anderen zu helfen. Es freut mich immer wieder, wenn ich jemanden bei einem Problem unterstützen kann. Wichtig ist für mich auch hier die Bedingungslosigkeit.

Leidenschaft

Ich liebe es Dinge aus Leidenschaft zu tun, wie z. B. sich Wissen anzueignen. Ich bin sehr wissenshungrig und freue mich immer wieder Zusammenhänge zu begreifen, die mir vorher noch nicht schlüssig waren. Ebenso kann ich mich einer Sportart leidenschaftlich widmen uvm. Ich finde, um in jemandem den Funken für etwas zu entzünden, muss man innerlich vor Leidenschaft brennen.

Natürlich gibt es auch bei mir Phasen der Melancholie, der Niedergeschlagenheit und des Zorns. Aber die Melancholie, habe ich zu schätzen gelernt. Ich hatte früher sehr oft mit ihr zu tun, aber der peruanische Autor Sergio Bambaren half mir mit seinem Buch „Die Botschaft des Meeres“ dabei. Hier spricht er davon wie wichtig und intensiv die Melancholie doch ist. Aber sie schüttelt und rüttelt an uns, um zu zeigen: Das Leben ist nicht grenzenlos. Überbrücken kann man sie, indem man sich der positiven Erlebnisse, also der Erinnerungen, bedient. Das tröstet einen in dieser Phase ein wenig über die Schwermut hinweg. Aber ich wollte nicht, dass sie verschwindet. In Zeiten der Niedergeschlagenheit versuche ich mich, der erfolgreichen Seite meines Lebens zu erinnern und auch mal einen Schritt kürzer zu treten. So mache ich an einem Tag auch mal nichts für die Schule und gehe stattdessen spazieren oder schaue z. B. einen Film.

In den Phasen, die den Zorn entflammen, dort habe ich auch meine Technik gefunden, um mit ihm fertig zu werden und ihn im Keim zu ersticken. Thich Nhat Hanh hat mir hierbei geholfen. Ich mache mir den ansteigenden Zorn in meinem Inneren bewusst und beobachte mich „von außen“. Das gibt mir Gelegenheit, die Situation als lächerlich zu bewerten und die Ursache des Zorns zu bagatellisieren. Das klappt sehr gut und nach Sekunden ist der Zorn verflogen.

Wichtige Regeln, die z. B. Richard D. Precht aufzeigt sind: Aktivität, sozial zu leben, Konzentration, realistische Erwartungen, gute Gedanken, die Suche nach dem Glück nicht zu übertreiben, gelassener mit Unglück umzugehen und die Freude durch Arbeit. Letztendlich ist es eine individuelle Sache, die jeder für sich entscheiden muss. Ich bin auch nur ein Laie bezüglich der Nutzung des Glücks, aber ich bin noch lernfähig. Auch fehlt mir die Lebenserfahrung, um die Kausalität im Ganzen zu sehen.

Hat die Glückssuche wirklich Suchtcharakter?

Menschen, die sich nicht über wahres Glück bewusst sind, verbringen viel Zeit mit der Suche nach Glück. Ihr Verlangen nach Glück und ihrer Unwissenheit darüber kann sie von dem einen Ratgeber zum anderen jagen, vom einen Psychologen zum anderen. Somit hat die Glückssuche schon Suchtcharakter. Andere verbringen ihre Glückssuche in der Suche nach endorphin-ausschüttenden Aktivitäten wie dem Marathon u. ä. Durch den unzureichenden Ausgleich zum gestressten Alltagsleben, suchen sie das Glück in diesem Teil des Lebens und merken manchmal nicht mehr, wann sie sich schaden. Dies ist ein weiterer Fall von Sucht. Andere „Glückssucher“ finden ihre „Erfüllung“ im Konsum von Drogen oder Alkohol, von deren Schädlichkeit wir alle wissen. Durch gottähnliche Zustände im Gebrauch von Kokain u. ä. erreichen sie ihre gefährlichen Glückszustände. Diese Abhängigkeit zeigt uns eine weitere Seite der Sucht. Auch die Suche des Glücks in Erfolg, Macht und der Arbeit kann uns den Zustand des „Flows“ bringen, jedoch geht sie meistens mit einer sozialen Isolation oder eines ansteigenden Verlustes von Empathie einher. Hier wird die Sucht sogar benannt, Workaholic. In einer Studie konnte Prof. Manfred Spitzer von der Universität Ulm zeigen, dass Gedanken an Geld egoistischer machen.

Ich glaube, die Sucht würde nachlassen, wäre man sich über die wahre Gestalt des Glücks bewusst. Würste man noch einmal unsere Sinneseindrücke zu schätzen und würde man sie wieder nutzen, könnte man mit viel glücklich werden z. B. in den kleinen Dingen des Lebens, wie einer blühenden Blume. Natürlich steht nicht jedem nach einem blühenden Gewächs, aber sensibilisiere man die einzelnen Sinne, so würde man auch noch ganz andere kleine, „kostenlose“ Wunder „erkennen“. Wie sagt einer meiner Lieblingsautoren Richard D Precht so schön:

„Wir streben nur deswegen dahin, weil es nicht machbar ist. Ein Zustand fortwährenden Glücks wäre eine Katastrophe, das Glück wäre nichts mehr wert. Von Mark Twain gibt es den Satz „Was ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von schönen Tagen““

Die Erwartungen müssen realistisch bleiben, um dauerhaftes Glück zu erreichen. Ich glaube auch, dass das Gefühl des Flows nicht ewig anhalten kann bzw. andere wichtige Felder des Lebens beeinträchtigt. So ist man zwar konzentriert für eine Sache, aber vernachlässigt andere wichtige Bereiche des Lebens. Wenn man sich über das Loch nach einem berausenden Glückserlebnis jederzeit bewusst ist, so fällt es leichter, es dann auch zu ertragen. Ein Bewusstsein über diese „Polaritäten“ ist unabdingbar und verspricht laut. Wilhelm Schmid wahre Lebensfülle.