

## der moment des zulassens

### glückliche menschen ...

#### ... hadern nicht mit ihrem schicksal

und machen ihr Glück auch nicht davon abhängig, ob sie ein bestimmtes Ziel erreichen oder nicht. Sie sind in der Lage, die Überraschungen des Lebens anzunehmen und wissen, dass sich das Leben ohnehin nicht exakt kalkulieren lässt. »*Glückliche Menschen haben genauso viel Pech wie andere, sie gehen nur anders damit um. Sie fragen beispielsweise nicht »Warum passiert mir das?«, sondern »Wozu ist das gut?«* Das gilt selbst bei tragischen Ereignissen.

Kevin Smith befragte Menschen, deren Leben sich durch einen schweren Unfall oder eine Krankheit komplett verändert hatte. Das Ergebnis war verblüffend: Alle Befragten erklärten, dass sie durch diese Erfahrung sogar Glück, Liebesfähigkeit und innerem Frieden finden konnten. Die Erklärung der Forscher: *Wer aus seinem gewohnten Leben herausgerissen wird, kann seine bisherigen Gewohnheiten nicht mehr aufrechterhalten und muss umdenken. Dazu gehört auch, das Glück nicht mehr im Außen zu suchen, sondern in sich selbst zu finden.*

#### ... gehen einer erfüllenden tätigkeit nach

bei der sie ihre Fähigkeiten und Talente ganz einbringen können. Konzentrierte und erfüllende Arbeit mobilisiert das körpereigene Glückshormon Serotonin - was auch bei jeder anderen Tätigkeit passiert, die wir mit Hingabe ausüben. Mihaly Csikszentmihalyi, der seit über 30 Jahren in der Glücksforschung arbeitet, hat dafür den Begriff Flow definiert. Flow beschreibt einen Zustand, in dem unser Fühlen, Wollen und Denken in vollkommener Übereinstimmung sind. Wir vergessen Zeit und Raum, sogar uns selbst, und das Handeln geht mühelos vonstatten. Solche Flow-Zustände können bei allen Tätigkeiten entstehen: bei der Arbeit, beim Ausüben eines Hobbies, beim Sport, bei Unternehmungen mit Freunden und sogar bei der Hausarbeit.

## ... leben in der gegenwart

und sind in der Lage, ihre Aufmerksamkeit weitgehend von Vergangenheit und Zukunft zu lösen und sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Sie sind präsent im Hier und Jetzt, grübeln weniger über Vergangenes nach und machen sich weniger Sorgen über das, was kommen mag. Das Eintauchen in die Gegenwart gelingt laut Mihaly Csikszentmihalyi vor allem durch Konzentration: *Wer in dem aufgeht, was er gerade tut, bewegt sich in einer Sphäre der Zeitlosigkeit. Glückliche Menschen erleben solche zeitlosen Momente häufiger und können sie auch bewusst herbeiführen. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren.*

## ... führen ein einfaches Leben

Menschen, die ihr Leben vereinfachen, werden glücklicher. Damit ist nicht gemeint, ein Leben in Askese führen zu müssen. Entscheidend ist, sich immer mehr von überflüssigem Ballast zu befreien. Psychologen führten dazu ein Experiment mit mehreren tausend Menschen durch. Schritt für Schritt vereinfachten diese ihr Leben, indem sie Wohnung, Keller oder Dachboden entrümpelten, ihr Papierchaos ordneten, ihre finanziellen Probleme regelten, aufgeschobene Projekte beendeten und sich auch von unglücklichen Beziehungen trennten. Bereits nach wenigen Wochen verspürten die Studienteilnehmer mehr Leichtigkeit, und nach einem Jahr bestätigten fast alle, dass sie kein Verlangen mehr haben, immer mehr Besitz anzuhäufen und sich dadurch wesentlich freier fühlen.

## ... pflegen freundschaften

von sich aus und tun dies auch regelmäßig. Studien haben ergeben, dass gute Beziehungen zu anderen Menschen das Glücksempfinden in hohem Maße stärken. Dabei kommt es jedoch nicht darauf an, möglichst viele Menschen zu kennen, sondern vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.

## ... treffen entscheidungen schneller

Sie gehen lieber das Risiko falscher Entscheidungen ein, anstatt sie hinauszuzögern und aufzuschieben. Sie erledigen das, was ansteht. *Wer aufräumt und Liegendebliebenes anpackt, fühlt sich nicht als Opfer von Umständen, sondern als Gestalter.*

## ... reduzieren ihren medienkonsum

Psychologen fanden heraus: Menschen, die nur noch selten oder gar keine Fernsehnachrichten mehr sehen, spüren schon nach kurzer Zeit deutlich mehr Lebensfreude. *Das gebündelte Unglück, das dem Zuschauer in den Nachrichten präsentiert wird und an dem er selbst nichts ändern kann, verstärkt zunehmend das Gefühl, in einer feindlichen Welt zu leben, der er hilflos ausgeliefert ist.* Wer täglich mehrere Stunden vor dem Fernseher sitzt, wird träge und lustlos.

## ... glauben an einen übergeordneten sinn ihres lebens

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Menschen, die auch an einen übergeordneten Sinn ihres Lebens glauben, glücklicher sind als jene, die das nicht tun. Ob es sich dabei um einen speziellen religiösen Glauben handelt oder nicht, ist zweitrangig.

## ... tuns sich selbst gutes

und nehmen sich auch regelmäßig die Zeit dafür. Das müssen keine großen Unternehmungen sein. Zum Beispiel Musik zu hören, ein Buch zu lesen, zu meditieren, sich massieren zu lassen, ein heißes Bad zu nehmen, gehören dazu. *Jeder Mensch sollte sich eine Liste anlegen mit allem, was ihm gut tut, damit er sich dann, wenn die Gedanken einmal im Düsternen kreisen, selbst motivieren kann.*

## ... gehen Risiken ein und stellen sich Probleme

Martin Seligman fand in Studien heraus, dass glückliche Menschen immer wieder die so genannte Komfortzone des Lebens verlassen: *Wachstum zum Glück findet außerhalb der Komfortzone statt. Wer nie Risiken eingeht und nie scheitert, entwickelt sich nicht und erfährt auch nie seine eigene Stärke. Wer es schafft, eigene Unsicherheiten oder Ängste zu überwinden und ein Problem selbst zu bewältigen, empfindet dadurch Freude.*

## ... sind dankbar

*Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück.* Menschen, die das Schöne in ihrem Leben bewusst wahrnehmen und wertschätzen, erkennen die ganze Fülle des Lebens (und nicht nur jenen Teilausschnitt, der unerfreulich ist). Dadurch empfinden sie das Leben auch insgesamt als schöner. Psychologen empfehlen deshalb ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Denn: *Sich schriftlich aufzuzählen, was im Leben gut ist, verändert innerhalb weniger Wochen die gesamte Wahrnehmung.*

## ... haben eine Lebensvision

und wissen, wofür sie leben. *Glückliche Menschen setzen sich selbst immer wieder langfristige Ziele, die sich in kleinen Schritten erreichen lassen. Oft überschätzen wir, was sich kurzfristig erreichen lässt, und unterschätzen, was auf lange Sicht möglich ist.* Wichtig ist jedoch, sich nicht an seine Ziele zu klammern, sondern offen zu bleiben für neue Möglichkeiten. Und vor allem: nicht erst beim Erreichen des Ziels glücklich sein zu wollen, sondern bereits auf dem Weg dahin.

## ... nehmen Erkenntnisse mit

Nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal zu lösen.

Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemanden kritisieren; ja, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern, nur mich selbst.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre für das Leben der Seele notwendig.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemanden erzählen.

Nur für heute werde ich etwas tun, wofür ich keine Lust habe es zu tun; sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: die Hetze und die Unentschlossenheit.

Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, wenn ich mich freue, an dem, was schön ist und an die Güte glaube. Des Lebens Würze liegt in der Kürze. Fände es unendlich statt, hätte man in Kürze satt.

Nicht müde werden,  
sondern dem Wunder leise  
wie einem Vogel die Hand hinhalten.

Nichts mehr, was dich treibt,  
nichts mehr, was dich hält.  
Auf den Hügel hinauf und so lange  
Nach Innen singen,  
bis die Stimme dich aufhebt und mitnimmt.

(Hilde Domin)

- T** Tugend und Wertschätzung bedeutet, dieselben Berge zu betrachten, auch wenn jeder sie auf seine Weise sieht.
- H** Hast du keinen Zweifel mehr, dann bist du auf deinem Wege stehen geblieben.
- E** Ein einzelner Tag trägt bereits die Ewigkeit in sich. In der Gegenwart liegt das Geheimnis; wenn du der Gegenwart Beachtung schenkst, dann kannst du dich verbessern. Und wenn du sie verbessert hast, wird das Nachfolgende auch besser sein.
- R** Ruhm der irdischen Welt ist flüchtig, und nicht er gibt unserem Leben Größe, sondern die Wahl, die wir treffen.
- E** Es ist immer gut, etwas Langsames zu tun, bevor man im Leben eine wichtige Entscheidung trifft.
- A** Augenblicke des Suchens sind Augenblicke der Begegnung mit Gott und mit der Ewigkeit.
- L** Lange Erklärungen helfen uns nicht weiter, sondern unser Wille im Augenblick zu leben, führt uns zum Ziel.
- M** Man muss nicht tapfer sein wollen, wo es nur darum geht, intelligent zu sein.
- O** Oben, hoch oben, sehen wir alles ganz klein. Unsere ruhmreichen Momente und unsere Trauer werden weniger wichtig.
- M** Menschen haben das Recht an ihrer Aufgabe zu zweifeln und sie hin und wieder aufzugeben; was man allerdings nicht darf, ist, sie zu vergessen.
- E** Es gibt Augenblicke, in denen Widrigkeiten auftauchen, die wir nicht verhindern können. Doch alles hat seinen Grund. Erst nachträglich begreifen wir, worum es gegangen ist.
- N** Niemand weiß, was im nächsten Augenblick geschehen wird, und dennoch setzen die Menschen ihren Weg fort. Denn sie haben Vertrauen. Sie glauben.
- T<sup>®</sup>** Tut Warten weh? Tut Vergessen weh? Ja! Doch nicht wissen, wofür man sich entscheidet, nicht im Augenblick zu sein, das ist das schlimmste Leiden.

(Zitate nach Paulo Coelho)