

Das kleine
Glück



MÖCHTEN WIR NICHT ALLE SO GERNE leicht und unbeschwert durchs Leben gehen? Dann tun wir es doch einfach!

Text: Anita Ericson

Bist Du glücklich? „Ja eigentlich schon, aber ich hab halt derzeit viel Stress im Job.“ „Na ja, mir geht's an sich sehr gut, aber zum richtig Glücklichen fehlt mir der Partner.“ „Ich wäre sogar außerordentlich glücklich, hätte ich nicht die ständigen Streitereien mit meinem Sohn.“

Selten, dass man jemanden trifft, der auf diese Frage ein entschiedenes „Ja!“ herausposaunt. Dabei geht es hier, in Mitteleuropa, im 21. Jahrhundert mehr Menschen gut als je zuvor: Es gibt reichlich zu essen und zu trinken, die meisten haben ein gemütliches Dach über dem Kopf, die Arbeitszeit ist kürzer als noch vor einer Generation und es gibt dementsprechend mehr Freizeit. Und doch sind da immer so Wörter wie „aber“ oder „wenn“ oder „hätte“, mit denen wir uns die Sicht aufs Glück verstellen. Wir wissen zwar, dass wir allen Grund haben, glücklich zu sein, beißen uns aber an den Abers und Wens fest. Arthur Schopenhauer hat es treffend ausgedrückt: „Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt“. Immer wieder rotieren unsere Gedanken um das, was uns momentan nicht passt, und verdrängen so die Gedanken, wie wunderbar das Sein doch gerade eben ist, in die hinterste Reihe. Würden wir es umgekehrt machen, könnten wir unbeschwert und leicht durchs Leben gehen – und würden viel eher Lösungen für unsere Sorgen, Ängste und Nöte finden, als wenn wir uns ständig damit belasten.

„Im Zustand der Leichtigkeit verwendet das Gehirn sein ganzes kreatives Potenzial und ist fünf- bis zehnmal leistungsfähiger. Das ist medizinisch belegt. Im Zustand der Leichtigkeit sind wir mit unserer Tätigkeit eins und quasi im Fluss. So können wir unseren Aufgaben selbstbewusst, motiviert und leistungs-

stark nachgehen“, sagt Coach Robert Hoppaus. „Durch Alltagssituationen und große Herausforderungen entfernen wir uns jedoch von diesem Zustand der Lebensfreude – körperliche und mentale Schwere verstellt die klare Sicht auf das Wesentliche und wir drehen uns scheinbar im Kreis. Eine weitere Folge sind Stress und



Anspannung. Die Gehirnleistung kann bis auf sieben Prozent sinken, körperliche Symptome unterstreichen diesen Zustand.“ Gut und schön, lieber Herr Hoppaus, aber wie bitte soll das gehen – wenn mich in der Tat Sorgen im Job plagen oder ich Probleme in der Beziehung habe?

Robert Hoppaus muss es wissen, schließlich bietet er Leichtigkeits-Trainings an (www.leichtigkeit.com): „Genieße den Moment und das kleine Glück, das er beinhaltet. Sehen Sie, wir beide sitzen hier an einem lauschigen Sommerabend in einem wunderschönen Gastgarten – da muss es uns doch gut gehen. Das >



Der Glücker sucher lernt, das Gefühl der Leichtigkeit jederzeit einzuschalten.

> nenne ich eine Insel der Leichtigkeit. In diesem Moment sollte man aus dem Film, der permanent im Kopf abläuft, der sich um Angst, Ärger oder Traurigkeit dreht, aussteigen können. Wenn ich es nun schaffe, mir viele solcher Inseln zu schaffen, werden sie dann auch größer und verbinden sich untereinander. So fühlt man sich auch dauerhaft glücklicher und strahlt das nach außen aus.“ Gleichzeitig muss man die negativen Dinge im aktuellen Leben akzeptieren lernen, und die Energie, die man bis dato darauf verwandt hat, sich darüber zu ärgern, sich vor ihnen zu fürchten oder vor ihnen davonzulaufen, auf die Lösung der Probleme fokussieren. Sie kennen das Phänomen wahrscheinlich selbst: Die kreativsten und besten Ideen kommen nie, wenn man krampfhaft nachdenkt, sondern viel eher, wenn man gerade einfach „urgut“ drauf ist.

Viele Menschen kennen indes den Zustand der Leichtigkeit gar nicht mehr. Im Alltag zehrt der Stress im Job und in der Familie an den Nerven, und er lässt sich auch in der Freizeit nicht so rasch abschalten. Irgendwie vermeint man, es fehle einem im Dauerstress die Zeit, sich einfach nur glücklich zu fühlen – folglich wird das große Glück auf das Wochenende, den Urlaub, die Pension verschoben. Abgesehen davon, dass das gar nicht klappen kann, ist es auch unsinnig: Im Grunde genommen zählt nur der Moment. Was war, ist Vergangenheit, was sein wird, steht maximal in den Sternen – nur was jetzt gerade ist, haben wir sicher.

„Als erstes lehre ich meine Klienten, den Zustand der Leichtigkeit wieder zu spüren. Ich frage, welches Thema negative Gedanken, Stress oder Plagerei verursacht und stelle dann eine

BUCHTIPPS.

Sergio Bambaren: *Ein Strand für meine Träume.*

Poetisches, hübsch gestaltetes Büchlein über die Suche nach dem Glück aus der Sicht eines Workaholics, der im Laufe der Handlung geläutert wird.

Piper Taschenbuch 2001

Dale Carnegie: *Sorge dich nicht – lebe!*

Der Klassiker der Ratgeberliteratur mit handfesten und sehr pragmatischen Ansätzen, das eigene Glück in die eigenen Hände zu nehmen. Obwohl es bereits 1944 das erste Mal erschienen ist, hat es nichts an Aktualität eingebüßt.

Fischer Taschenbuch 2003

Francois Lelord: *Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück.*

Das Buch liest sich so einfach wie ein Kinderbuch und macht dennoch sehr nachdenklich über das Wesen des Glücks.

Piper Taschenbuch 2006

Verbindung mit der zugrundeliegenden Emotion her. Dabei gehe ich über alle Sinneskanäle, die Körperhaltung, den Klang der Stimme, die Atmung oder den Augenkontakt. Fällt mir etwas auf, etwa die hochgezogenen Schultern oder die hektische Atmung, mache ich den Kunden darauf aufmerksam. Ich bringe ihn also in seine eigene, bewusste Körperwahrnehmung. Wird das körperliche Symptom dann korrigiert, die Atmung ruhiger, hat das negative Gefühl plötzlich dramatisch an Intensität verloren. Gelassenheit und Akzeptanz kehren ein.“ Denn Emotionen manifestieren sich nicht nur psychisch, sondern auch physisch: Sind wir verärgert, krampft sich der Magen zusammen, stehen wir unter Druck, schmerzt der Nacken. Aus diesem Grund legt Hoppaus bei seinen Kunden zu guter Letzt auch Hand an: „In massageähnlichen lockernden Be-

Im Grunde genommen zählt nur der Moment. Nur, was in diesem Augenblick ist, haben wir sicher.

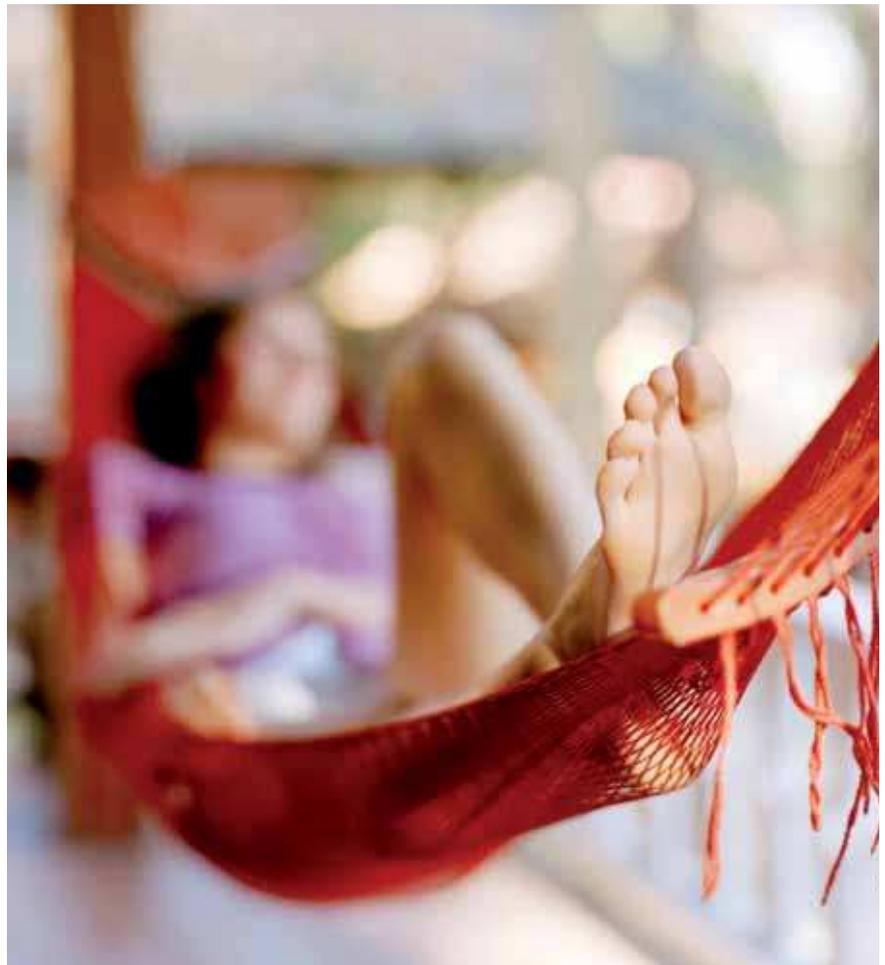
rührungen verankere ich die neugewonnene Leichtigkeit, indem ich sie körperlich festige.“ Der Glückssucher lernt so bald, das Gefühl der Leichtigkeit rasch anzuschalten und über den Körper zu spüren, ob sich geistig wieder etwas zusammenbraut – und rechtzeitig gegenzusteuern.

Hoppaus Methode ist nur ein Weg zur wunderbaren Leichtigkeit des Seins. Darüberhinaus gibt es viele andere Konzepte zum Glücklichsein – meterweise aneinandergereiht in den Lebenshilfeabteilungen der Buchhandlungen. So unterschiedlich die Ratschläge sind, kommen sie doch alle auf das Gleiche heraus: Das Angenehme im Leben in den Mittelpunkt stellen und das Unangenehme aus eigener Kraft lösen. Schwierig, wenn man in einer Situation steckt, an der man selbst nichts ändern kann? „Ganz falsch. Es sind nicht die anderen schuld, wenn etwas nicht klappt. Wenn der Ist-Zustand mies ist, bin ich nicht ohnmächtig, ich kann es auf die Reihe bekommen. Ich kann mir tausend Dinge vornehmen, die in meiner Macht stehen, um einer Lebenssituation eine positive Wende zu geben. Bis dahin muss ich mich aber nicht schlecht fühlen“, sagt dazu Glückstrainer Manfred Rauchensteiner (www.mara62.com). „Es ist nicht die Situation per se, die uns Kummer und Schmerzen bereitet, sondern das, was wir darüber denken!“

Soll ich mich also als Single damit gut fühlen, dass ich keinen Partner finde? „Das eine schließt das andere ja nicht aus. Sie können auch alleine ein wunderbares Leben führen. Und wenn Sie sich einen Partner wünschen, denken Sie lieber mit Freude daran, wie das dann sein wird, anstatt darüber nachzugrübeln, dass Sie ohnehin viel zu dick und unattraktiv sind“, meint Rauchensteiner ganz lapidar. „Nur nebenbei bemerkt: Singles sind im Schnitt nicht mehr und nicht weniger glücklich als Menschen in Beziehungen. Und auch wohlhabende Menschen sind nicht glücklicher als weniger betuchte.“ Überhaupt und generell sieht der Mensch ja sein Problem als das schwerwiegendste von allen, der jobbende Single versteht den verheirateten Arbeitslosen nicht, der ähnliche depressive Zustände hat wie er selbst – und umgekehrt.

Menschen, die bei Rauchensteiner ein Glückstraining buchen, kommen vordergründig mit Problemen im Job oder in der Beziehung – „doch das eigentliche Problem haben wir mit uns selbst, denn nur wir selbst sind für unsere Gefühle verantwortlich.“ 60.000 bis 80.000 Gedanken denkt der Mensch am Tag, rund die Hälfte davon wiederholt sich tagein, tagaus. Sie kennen vermutlich das nervenaufreibende Gedankenkreisen über ein und dasselbe Problem. Rauchensteiner: „Wenn ich merke, ich habe ein ungutes Gefühl, muss ich mich fragen, welche Gedanken dazu führen. Und diese kann ich abstellen, es steht mir frei, zu entscheiden, was ich denken möchte.“ Also beispielsweise kann man sich sagen, es ist doch ganz witzig, auf Partnersuche zu sein – anstatt zu denken, ach, ich finde ja doch keinen mehr.

Rauchensteiner formuliert das Ziel: „Bewusster denken und die negativen Gedanken hinterfragen und korrigieren“. Wenn einen etwa die zerquetschte Zahnpastatube des Holden jeden Tag aufs Neue ärgert, kann man sich überlegen, ob diese Lappalie die ganze Aufregung wert ist oder ob es einen sowieso nur deswegen stört, weil man dafür als Kind von der Mama gerügt wurde. Eine tägliche Übung gibt uns Rauchensteiner mit auf den Weg: „Geben Sie dem Tag eine Richtung. Nehmen Sie sich beim Aufstehen vor, was Sie heute alles erleben möchten, etwa ein lässiges Gespräch führen oder Spaß in der Arbeit haben. Widmen Sie dem einige Minuten. Bevor Sie aus dem Haus gehen, stellen Sie sich vor den Spiegel und mögen Sie sich – und dann gehen Sie freudig und erhobenen Hauptes durch die Stadt.“



Es lohnt sich, das Angenehme im Leben in den Mittelpunkt zu stellen.