

Auf der Suche nach dem Glück

Auf der Suche nach dem Glück im Leben: Der eine Mensch will nur richtig glücklich sein, ein anderer endlich mal Glück haben. Die Definitionen vom Glück an sich sind tatsächlich so vielfältig, wie es auf die Frage danach die Antworten der Menschen wären. Da gäbe es das Thema „Glück empfinden“: Was macht uns glücklich? In welchen Momenten empfinden wir echtes Glück? Ist Zufriedenheit schon Glück? Eine weitere Variante ist „Glück haben“: Ein Mensch scheint ein ständiger Glückspilz zu sein, egal was er auch macht, während ein anderer Mensch in seinem Leben nur Pleiten, Pech und Pannen erlebt. Sind manche Menschen einfach nur durch glückliche Fügungen und Zufälle in ihrem Leben gesegnet oder kann man sich solche Momente auch selber erschaffen?

Wenn wir nun zwischen dem glücklichen Zufall und einer glücklichen Lebenseinstellung unterscheiden, dann erkennen wir: Den Zufall können wir nicht beeinflussen oder verändern, unsere Lebenseinstellung jedoch schon. Jeder Mensch sucht nach dem persönlichen Glück. Und eines ist sicher: Jeder muss selbst entscheiden und erfahren, was für ihn Glück bedeutet und wo seine persönlichen Glücksmomente zu finden sind.



Glückliche Momente festhalten

Viele Abhandlungen und Ratgeber sind zu diesem Thema schon erschienen, denn das Thema Glück beschäftigt den Menschen schon seit der Antike. Die meisten Menschen möchten es aber doch etwas konkreter wissen: Kann ich selber etwas für mein Glück tun? Kann ich die Umstände in meinem Leben beeinflussen, damit ich glücklicher werde? Wo und wie finde ich mein persönliches Glück? Die naheliegendste Antwort lautet in diesem Fall: Mach dich auf die Suche! Denn das ist das oberste Ziel: Herauszufinden, wer man wirklich ist, was man sein oder erreichen möchte, wobei man sich gut fühlt. Wenn man sich stets nur nach der Erwartungshaltung anderer richtet und immer und überall einen guten Eindruck machen möchte, kann man nicht glücklich werden, denn es entspricht nicht einem selbst. Häufig fühlt man sich dann wertlos, ungeliebt, unglücklich und innerlich zerrissen. Aber es ist unmöglich, es allen recht zu machen, und man kann auch nicht von allen Menschen gemocht werden. Wer das erkennt, weiß, dass es nicht lebenswichtig ist, Anerkennung, Bewunderung und Liebe von anderen zu bekommen. Wer sein Glück also nur im Außen und bei anderen Menschen sucht (häufig ein



Phänomen bei der Partnersuche, wenn man hofft, durch ihn/sie und mit diesem Menschen nun endlich glücklich zu werden), der wird nie richtig glücklich sein. Denn dafür sind wir höchstpersönlich zuständig: Erst wenn wir uns selber lieben, ehrlich uns selbst gegenüber sind, Vertrauen in uns haben und selbstbewusst und entspannt durchs Leben gehen können, dann finden wir auch unser Glück.

Ob man neue Sachen ausprobiert, einfach einen kleinen Moment Freude genießt, sich eine längere Auszeit vom Alltag nimmt oder nur eine Weile das Zusammensein mit seiner Familie oder Freunden genießt – wenn wir einen tollen Augenblick erleben, wo wir glücklich sind oder Glück empfinden, dann sollten wir diesen Moment auch festhalten. In Gedanken oder im Herzen. Vielleicht sogar in einem kleinen Glücks-Tagebuch, in das man schöne Dinge hineinschreibt – einfach nur für sich selber. So kann man sich immer wieder daran erinnern, auch wenn es einem gerade nicht gut geht. Und nach und nach entsteht eine Auflistung von Dingen, die uns persönlich glücklich machen, scheinbare Zufallsmomente, in denen wir echtes Glück hatten oder kleine Geschichten über die ganz eigenen schönsten Erlebnisse und Glückserfahrungen.

Kleine Anleitungen zum Glück

1. Es macht glücklich, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ein heißes, duftendes Schaumbad, sich ein tolles Kleidungsstück gönnen, einen ganzen Nachmittag mit Tee und einem guten Buch auf dem Sofa liegen, sich selbst einen Kuchen backen, in der Sonne an einem See dösen: Nimm Dir Zeit für Dich, entspanne Dich, genieße es und fühle Deine Zufriedenheit. Habe bei allem, was Du tust, Spaß – und vergleiche Dich und Dein Leben nicht mit anderen oder überlege, was andere davon wohl halten mögen: Es macht viel glücklicher, das zu schätzen, was man selber hat und das zu tun, was man selbst möchte. Und wer außer Dir kann schon wissen, was Du wirklich brauchst?
2. Glück ist, wenn man immer Neues erleben kann. Nichts ist deprimierender, als ein eingefahrener Alltag ohne Abwechslung. Du bist aber für Dein Leben alleine verantwortlich, daher fördere Dich selbst: Stelle Dich aktiv Herausforderungen, eigne Dir neue Fertigkeiten an, sammle Wissen und bilde Dich weiter, lerne immer und überall dazu. Setze Dir immer wieder neue und aufregende kleine und größere Ziele. Bleibe neugierig und mache intensive Erfahrungen: Denn wer sich selbst weiterentwickelt und weiß, was er kann, fühlt sich selbstbewusster, freier, sicherer und zufriedener.
3. Bewegung macht tatsächlich glücklich. Bewege Dich daher regelmäßig, denn Bewegung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern vor allem auch das eigene Wohlfühl. Ob Laufen, Schwimmen, Tanzen: Schon nach einer halben Stunde sportlicher Betätigung schüttet der menschliche Körper Endorphine aus, die Glückshormone. Man kann negative Gefühle oder Aggressionen loswerden, Stress besser bewältigen, Stolz auf sich selbst empfinden, weil man weiß, was man für sich selbst getan hat – und dann fühlt man sich einfach richtig gut.

Optimisten und Pessimisten

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung vom Leben. Auf das Thema Glück bezogen könnte man zwei Grundeinstellungen der Menschen definieren: Optimismus und Pessimismus. Pessimisten sehen fast alles von der negativen Seite, ihre Haltung dem Leben gegen über ist eher schwarzseherisch. Optimisten dagegen sehen nahezu alles positiv, sind lebensbejahend und vor allem zuversichtlich. Pessimisten erleben sich als Pechvogel oder Unglücksbringer, hassen Unwegsamkeiten,



Probleme und Veränderungen im Leben, und sie neiden auch anderen ihr Glück. Sie sagen „Typisch, dass mir das wieder passiert ist!“ oder auch „Wäre/Hätte ich doch bloß nicht ...!“. Optimisten scheinen dagegen das Glück gepachtet zu haben, ihnen gelingt fast alles mühelos, sie freuen sich über Dinge, wo andere nur den Kopf schütteln, und sie gehen froh an neue Aufgaben heran. Sie sagen sich „Was hab ich doch für ein Glück!“ und „Schön, dass ich das erleben darf!“ oder auch zu anderen „Toll, was dir passiert ist!“. Der Unterschied liegt aber nicht nur in der Einstellung zum Leben: Optimisten benutzen im Gegensatz zu den Pessimisten in ihrem Wortschatz auch sehr viel weniger Verneinungen oder negative Formulierungen. Das Wort "Ja" ist daher eine Basis des Glücklichseins. Nur wer das Leben in all seinen Facetten bejaht, kann wahres Glück finden. Optimisten haben Vertrauen und Zuversicht, sie erwarten vom Leben nur Positives, hoffen auf Glück oder glückliche Umstände und Situationen. Und das bekommen sie meistens sogar tatsächlich. Auch wenn mal etwas schief geht oder nicht auf Anhieb funktioniert, suchen sie sich eher neue Wege zur Problemlösung als es ein Pessimist tun würde. Ein Pessimist erlebt für sein Empfinden also häufiger Unglück - oder was er dafür hält: Er erwartet Negatives – und so geschieht es dann auch. Eine Erwartungshaltung wird zur Gewissheit. Der Unterschied zwischen Glückspilz und Pechvogel liegt daher in der inneren Einstellung - und das hat nichts mit Wünschen beim Universum zu tun. Es wird vermutet, dass man selbst in den meisten Fällen wie eine Art Magnet auf Menschen und Dinge, Ereignisse und Situationen wirkt: Es ist die positive Überzeugung und Erwartungshaltung in einem selber, die irgendwann die Anziehung von guten Dingen bewirkt – was wir dann als Glück empfinden.

Die innere Einstellung ändern

Jeder Mensch hat durch seine Erfahrungen, seine Erziehung und sein persönliches Umfeld eine andere Vorstellung vom Leben. Möchte man nun ein glücklicherer Mensch werden bzw. seine Haltung aktiv und bewusst verändern, sollte man zunächst für sich selbst klären, ob die eigene Grundhaltung dem Leben gegenüber mehr optimistisch oder mehr pessimistisch eingestellt ist. Gehört man eher zur Kategorie der Pessimisten, dann kann man daran arbeiten. Wenn negative Gedanken aufkommen wie „Das kann ich nicht!“ oder „Das geht sowieso schief!“, dann sollte man diese bewusst ins Positive verkehren: „Ich versuche es mal. Das könnte wirklich funktionieren!“ oder mit Nachdruck „Ich weiß, dass das jetzt gut gehen wird!“ und „Ich schaffe das!“. Die innere Einstellung von negativ auf positiv umzupolen ist jedoch nicht so leicht, wie es sich anhört. Man muss sich jederzeit genau beobachten und sich zuhören, negative Gedankenmuster aufspüren und versuchen, diese ins positive Gegenteil zu formulieren. Statt "Ich will nicht krank werden!" denkt man also in Zukunft "Ich will gesund bleiben!". Ein "Das wird nicht klappen!" wird zu "Einen Versuch kann man ja wagen, ich habe heute sicher Glück!". Dieses Training im positiven Denken funktioniert tatsächlich: Man erlebt häufiger freudige Momente, kann mehr Dinge einfach genießen, und das Leben wird Stück für Stück einfacher - und schon ist man auch dem eigenen Glück ein ganzes Ende näher!

Extra-Tipps

Hier wird das Glück gesammelt: <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>

Weitere Web-Seiten zum Thema Glück:

<http://www.gluecksarchiv.de>





<http://www.gluecksportal.net>

Stefan Klein „Die Glücksformel“, Rowohlt 2003, 978-3499615139, Taschenbuch 9,95 Euro

Dalai Lama „Die Regeln des Glücks“, Lübbe 2001, 978-3404701704, Taschenbuch 8,95 Euro

Adam Jackson „Die zehn Geheimnisse des Glücks“, Knaur 2002, 978-3426666470, Geb. 9,90 Euro

Paul Watzlawick „Anleitung zum Unglücklichsein“, Piper 2007, 9783492249386, Geb. 6,00 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

