

Einladung zum Ausruhen



Das Leben besteht aus Augenblicken

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren,
würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls Du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben:
nur aus Augenblicken;
vergiss nicht den jetzigen.

Jorge Luis Borges

Ein herzliches Hallo und einen wunderschönen Frühlingsanfang!

Willkommen, ich freue mich, dass Sie da sind. Und vielleicht mögen Sie diesen Brief auch weitergeben an Menschen, für die er anregend, entspannend und motivierend sein könnte.

Haben Sie auch viele Glück-Wünsche erhalten zu Beginn des neuen Jahres? Und vermutlich haben Sie auch viele verschenkt? Das ist gut so, denn Sie stimmen gewiss mit mir überein, wenn ich sage, wir können nie genug davon haben.

Glück ist so beachtenswert, weil es alle Lebensbereiche bestimmt. Allerdings ist es auch schwer zu fassen und gerade im Deutschen nicht einfach zu beschreiben. Wir haben einen Terminus, um verschiedene Glückszustände zu benennen, (im Sanskrit gibt ca. ein Dutzend, im Französischen oder Englischen mehrere Begriffe). Wir sprechen von Glück haben, wenn der "Zufall" es gut mit uns meint und von Glück empfinden, wenn wir einen kurz oder länger dauernden Glücksmoment erleben oder auch um dauerhaftes Glück im Sinne von Lebensqualität oder Lebenszufriedenheit zu beschreiben.

Die Frage nach dem Glück beschäftigt Menschen schon immer, doch zurzeit wird sie mit viel Dringlichkeit gestellt und vielfältig

beantwortet. Glückstrainings, auch online, werden angeboten, bei verschiedenen Glücksmeldestellen darf man eigene Glücksmomente für andere hinterlegen, die Geheimnisse glücklicher Babys werden entdeckt, Tipps für glückliche Hunde und Männer geliefert, 7 Wege, glücklicher zu werden versprochen oder die Glücklichenmacher für Frauen in der Lebensmitte oder die beste Hälfte des Lebens vorgestellt. Ist Glück käuflich? Als Ware wird es jedenfalls skrupellos vermarktet, ob als immaterielles Gut, als persönlicher oder beruflicher Erfolg, Liebe, Partnerschaft oder als materielles Gut, in Form von bestimmter Nahrung, Kleidung, Versicherung, Auto, Urlaubs- oder Freizeitvergnügen. Doch das ist das „Wohlstandsparadoxon“, d.h. ein "mehr" von allem oder irgendetwas macht nur kurzzeitig glücklich, zu schnell sind wir daran gewöhnt und wieder von Neuem auf der Suche. Geht es denn anders? Viele Regalmeter mit Ratgeber- und Selbsthilfeliteratur wollen dabei unterstützen. Dem, der sich aufmacht, seines Glückes Schmied zu werden, wird auf seinem Weg Wissenschaftliches und Literarisches, Heiteres und Moralisches und ganz viel Schund geboten. Die Auswahl ist groß, und das macht es schwer, Seriöses von albernen Versprechen zu unterscheiden.

Die Positive Psychologie hat es sich seit den 80er-Jahren zur Aufgabe gemacht, "die Faktoren zu entdecken und zu fördern, die zur positiven Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft beitragen" (1), d.h. nach dem zu suchen, was Menschen dauerhaft glücklich und gesund macht. Der israelisch-amerikanische Psychologe Tal Ben-Shahar, einer ihrer populären Vertreter, ist der Auffassung, dass ein Glücklichessein, wenn überhaupt, nur sehr begrenzt möglich ist. Aussichtsreicher sei es, zu versuchen, glücklicher zu werden. Für ihn entsteht dauerhaftes Glück dann, wenn wir uns langfristige und auch bedeutungsvolle, d.h. für uns sinnvolle Ziele setzen, die aus einer tiefen persönlichen Überzeugung und/oder einem starken Interesse entstehen, *und* wenn wir gleichzeitig den Weg genießen, der uns zu den lohnenswerten Zielen führt. Dadurch wird das Ziel selbst Mittel zum Zweck: „Wenn Ziele bewirken, dass wir unsere gegenwärtige Erfahrung mehr genießen, dann führen sie indirekt dazu, dass unser Wohlbefinden mit jedem Schritt stärker wird - im Gegensatz zu einem kurzfristigen Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn wir unser Ziel erreicht haben. Ein Ziel ermöglicht uns, auf dem Weg dorthin ein Gefühl für uns selbst zu bekommen" (2). Und darum geht beim Glücklicher-Werden: herauszufinden, was wir wirklich, wirklich wollen, in allen Bereichen des Lebens als Ganzes (3) und ggf. immer wieder neu. Denn Ziele werden erreicht und neue gesteckt oder sie verändern sich, weil Prioritäten wechseln. Glücklicher werden ist also eine Lebensaufgabe, die auch nur wir selbst lösen können. Wir allein sind für unser Glück verantwortlich, es hängt sogar *vornehmlich* von uns ab. Ich ordne das Buch "Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden" unter "äußerst hilfreich" ein, denn Ben-Shahar belässt es nicht bei einer Theorie des Glücks, die er in einer psychologischen, philosophischen und spirituellen Tradition und Kultur begründet, sondern er zeigt mit vielen anregenden, vor allem wissenschaftlich evaluierten Impulsen, Reflexionsfragen, Übungen und Meditationsanleitungen, wie es auch gelingen kann.

Anregung:

Haben Sie Lust, glücklich zu sein? Eine zwar nicht ausreichende, doch wichtige Voraussetzung für ein erfülltes Leben ist Lebensfreude. Um glücklich zu sein, brauchen wir positive Gefühle, und ich finde, die Jahreszeit lädt gerade dazu ein. Schreiben Sie doch einmal auf, was Ihnen gerade am Frühling besonders gut gefällt, was Sie im Frühling glücklich macht! Und dann genießen Sie Ihre Glücksverstärker!

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen viele reiche Momente des Genusses, der Lebensfreude und des Glücks.

Margarete Maria Kuhn

Quellen der Zitate:

- 1) Manifest der Positiven Psychologie, zit. nach Ben-Shahar, Tal: Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden. München 2007, S. 246.
- 2) Ben-Shahar, Tal: Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden. München 2007 S. 112.
- 3) Vgl. ebenda: S. 231.

Literatur-Tipp:

Ben-Shahar, Tal: Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden. 2. Auflage München 2007.

Austausch:

Wie geht es Ihnen mit diesem Thema und den Gedanken? Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Ich lade Sie gerne zum Ausruhen ein auf meine Website: "Einladung zum Ausruhen".

http://www.personzentrierte-beratung-und-supervision.de/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=20

Impressum:

© 2012 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de. Sie erhalten diesen Brief, weil Sie sich in einem Seminar, bei einem Vortrag oder einer weiteren Gelegenheit mit der Zusendung von Informationen einverstanden erklärten. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!