



## Vom glücklichen Leben

Leben Sie ein glückliches Leben? Da stellt sich ja gleich auch die Frage, was Glück denn eigentlich ist. Ist es der Sechser im Zahlenlotto? Das ist wohl eher Schwein. Zunächst: es gibt keine allgemeingültige Antwort. Für den einen ist Glück, über viel Geld verfügen zu können, für den andern ist es das weisse Häuschen am blauen Meer, für einen weiteren ist es das Ansehen, das er genießt, für den vierten vielleicht auch nur, eine halbe Stunde ohne unerträgliche Schmerzen zu sein. Lassen Sie mich eine gewagte These aufstellen:

*„Es ist die Bestimmung des Menschen, ein glückliches Leben zu führen“.*

Das scheint verrückt zu sein, hat man uns doch gelehrt: „im Schweisse deines Angesichts sollst du dein Dasein fristen“. Ich habe mich schon als Kind geweigert zu glauben, dass das je eine göttliche Idee gewesen ist.

Ich denke vielmehr, dass es sogar Verpflichtung ist, ein glückliches Leben zu führen. Weshalb? Nun, Sie und ich, wir alle, haben Menschen, welche uns ganz wichtig sind, uns sehr viel bedeuten, Frau/Mann, Kinder, Familie, Freunde, Bekannte. Wie wollen wir die glücklich machen, wenn wir es selbst nicht sind?

Wie will jemand an seinem Arbeitsplatz positiv auf andere – Mitarbeiter, Kunden – wirken, wenn er sich schlecht fühlt? „Du kannst halt nur an andere weiter geben, worüber Du selbst verfügst“. Das ist nicht nur mit Geld so, sondern auch mit Glück, Zufriedenheit, Lebensfreude.

Betrachtet man das Leben der meisten Zeitgenossen aus der Nähe, so stellt man fest, dass viele von ihnen den ganzen lieben langen Tag damit beschäftigt sind, dem eigenen Glück ein Bein zu stellen und sich selbst – und andern – Schwierigkeiten zu bereiten, eine grosse Anzahl hat darin mittlerweile wahre Meisterschaft erreicht. Dabei wäre es so einfach!

*Der Entscheid für das Glück*

Entscheiden Sie sich hier und jetzt bewusst für ein glückliches Leben. Erteilen Sie Frust und Missmutigkeit und allen andern negativen Gefühlen eine klare Absage. Das ist schon fast die halbe Miete.

*Glück ist immer jetzt*

Wer sein Glück auf morgen verschiebt wird es dort nie finden. Umso erschreckender ist das fürchterliche Wenn-dann-Spiel, das viele zeitlebens mit sich selbst spielen: wenn dies oder jenes erst mal eingetroffen sein wird, dann werde ich glücklich und zufrieden sein. Kaum ist das Langersehnte da, stellt es sich als doch nicht so vorteilhaft, wie erhofft, heraus, und gleich geht's weiter mit wenn...dann. Jahrzehnte lang. Bis er/sie plötzlich, unerwartet und unerhofft vor einem schwarzen Loch steht, meist 2.20 m lang, 98 cm breit und 1.80 m tief. Und eine leise Stimme sagt: „Hey, Check-out-time, die Party ist zu Ende“...

Glück ist eben nie morgen sondern jetzt, immer jetzt. Es ist nichts anderes, als eine Art und Weise, durchs Leben zu gehen. Kein Ziel in der Zukunft, sondern ein Zustand. Im Hier und Jetzt. Für jeden erreichbar, der es wirklich will.

*Das Unglück mit der Anerkennung*

Frage: *brauchen* Sie Anerkennung? Ja? Dann haben Sie ein Problem. Lassen Sie es mich erklären. Wann fühlt sich jemand anerkannt? Doch dann, wenn er gelobt wird. „Das hast Du ja super gemacht“. Nur, dieses „das hast Du ja super gemacht“, was ist denn das eigentlich? Die Meinung eines Andern, eine total subjektive Beurteilung entstanden am Massstab dieses Andern, eine Momentaufnahme. Derselbe kann Sie schon in den nächsten 30 Minuten vernichtend kritisieren. Und das *brauchen* Sie?

Ich möchte präzisieren: Selbstverständlich darf man sich über ein Lob freuen. Denn schliesslich ist das Leben zu kurz, um sich nicht auch an kleinen Dingen zu erfreuen. Es geht um etwas ganz anderes.

Wer sich nur gut fühlt, wenn er gelobt und sich schlecht fühlt, wenn er kritisiert wird, der gibt ein Stück des eigenen Lebensglücks in die Hände Anderer. Er wird zum Spielball der Meinung dieser Anderen. Er läuft Gefahr Dinge zu tun und Entscheidungen zu treffen, nicht weil er es selber so will, sondern um die Erwartungshaltung Anderer zu erfüllen. Ein grausam brutaler und heimtückischer Glückskiller.

### *Eigene Massstäbe*

Die meisten von uns sind im Vergleich gross geworden. „Iss jetzt Dein Müesli, der Hans isst es ja auch“. „Das tun wir nicht, Nachbars tun's schliesslich auch nicht“. Kennen Sie das? Und schon manch einer hat dann als Erwachsener durch diese Denke sein gutes Lebensgefühl selbst zerstört. Es gibt zwei „Vergleichstechniken“, welche Zeitgenossen heute zu Tage hervorragend beherrschen: Der Vergleich nach oben, und der geht so: der andere hat das schönere Haus, die hübschere Frau, die intelligenteren Kinder, mehr in der Zahltasche, mehr PS unter der Haube. Und dann wundert man sich über das eigene Minderwertigkeitsgefühl.

Die zweite „Technik“ ist der Vergleich nach unten: den ändern geht's auch nicht besser, die ändern müssen noch mehr bezahlen, Nachbars Tochter hat noch schlechtere Noten, der Kollege hat noch mehr getrunken etc. etc. Das Heimtückische daran ist, dass, wer so denkt, in seinem Leben nichts verändern wird. Durch den Vergleich nach unten steht er immer besser da, selbst, wenn ihm das Wasser bereits oberkant Unterlippe steht. Warum also etwas verändern?

Statt sich dauernd mit ändern zu vergleichen wäre es doch viel besser, sich einmal hin zu setzen und seine eigenen Massstäbe und Werte fest zu legen und sich einzig und allein selbst daran zu messen. Haben Sie definiert, was *Ihnen* wichtig ist, wie viel *Sie* haben wollen?

### *Ein bisschen relativieren*

Wenn man die Zeit seit dem „Bigbang“ bis heute massstabgetreu in ein Jahr „pressen“ würde, dann erschienen die ersten Spuren des Menschen am 31. Januar, 6 Sekunden vor Mitternacht. Ein Lapsus von Zeit. Das ist nicht die Aufforderung, das Leben auf die leichte Schulter zu nehmen und in den Tag hinein zu leben. Aber, vielleicht der Fingerzeig darauf, dass wir uns oft an Nebensächlichkeiten aufreiben, unsere Zeit damit vergeuden, und erst noch ein Stück Lebensglück unnötig drauf geben. Die Frage: „Ist es für mich und mein Leben wirklich wichtig“ hat diesbezüglich schon manchem geholfen.

### *Akzeptieren und loslassen*

Manchmal kann der Lehrmeister Leben ganz schön brutal sein und einem viel abverlangen. Ich bin jedoch überzeugt, dass jeder Mensch das aushalten und bestehen kann. Was viele oft überfordert und verrückt zu machen droht, ist nie das, was uns das Leben heute bietet. Erst wenn wir auf das Heute auch noch die Reue und Verbitterung über Dinge, die gestern passiert sind, drauf packen, wird das Fuder endgültig überladen.

Dabei ist es doch ganz einfach ein zu sehen und reine Sache gesunden Menschenverstandes: Nichts, aber auch rein gar nichts, was gestern passiert ist kann verändert werden. Kein Wort kann zurück genommen und keine Tat ungeschehen gemacht werden. Es ist wie es ist. Und deshalb ist es intelligent, das Geschehene zu akzeptieren. Und wer akzeptieren kann, lässt los, befreit sich von unnötigem Ballast und ist offen für die Chancen und Möglichkeiten, welche das Leben heute bietet, offen für sein Lebensglück – heute.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf Ihren Feedback.

Herzliche Grüsse  
Beat Brühlhart

**Infos zu den LEADERSHIP Sommertrainings finden Sie im Downloadcenter [www.antros.ch](http://www.antros.ch)**

