

**Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe. (Meister Eckehart)**

### **Weihnacht 2005 und dennoch: Glück**

Wenn ich heute über Glück schreibe, widme ich meine Gedanken einem Menschen ganz besonders. Und natürlich auch all jenen, die auf der Suche nach Glück sind ... nicht nur, weil Weihnacht naht.

#### **Was ist Glück?**

Glück benennt zwei unterschiedliche Formen: „Glück haben“, d.h. heißt, durch einen (glücklichen) Zufall begünstigt zu sein und „Glück empfinden“, dies als Zustand, in dem sich eine Person befindet und der sich durch ein allgemeines, oft unbewussten Wohlbefinden auszeichnet. Entscheidend sind dabei nicht die objektiven Tatsachen, sondern das subjektive Erleben der betreffenden Person. Viele Glückliche kennen die besonderen Befindlichkeiten von

- "Glück empfinden" während einer **kurzen Zeitdauer** (wir erleben einen Glücksmoment, englisch: pleasure) und
- "Glück empfinden" als ein **dauerhaftes Gefühl** (im Glück leben, englisch: happiness).

#### **Läßt sich Glück „machen“?**

Warum nicht? Die Haltung vorausgesetzt.

Im Zusammenhang mit Glück stößt man immer wieder auf die Haltung von „Achtsamkeit“. Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und "das ganze Bild" aufzunehmen. Dabei basiert Achtsamkeit auf den folgenden vier Voraussetzungen:

- **Über-Bewusstheit:** Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun
- **Nicht abgelenkt sein:** Unsere Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen
- **Neutralität:** Wir beurteilen oder bewerten nicht das Wahrgenommene, auch wenn uns etwas bereits bekannt vorkommt und wir gerne auf Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. Wir registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken
- **Perspektivenwechsel:** Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einengend sein kann, weil Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können

Achtsamkeit ist mehr als nur Konzentration: Konzentration heißt, sich auf einen Gedanken oder ein Objekt zu fokussieren, sie wird z.B. gebraucht beim Lösen

von Rechenaufgaben. Achtsamkeit dagegen brauchen wir bei neuen oder kreativen Aufgaben, wenn wir also nicht auf Bekanntes beziehen können.

Achtsam sind wir *nicht*, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisiert erledigen, wenn eingeschliffene Gewohnheiten uns steuern oder wir Lösungswege nur aus einer Quelle beziehen. Die Möglichkeit von Veränderung wird dabei ausgeblendet.

Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen, sind wir nicht mehr präsent. Und wenn es wichtig wäre, präsent gewesen zu sein, leiden wir unter den Folgen.

Was können wir tun, um Achtsamkeit zu lernen?

Achtsamkeit lässt sich am besten erreichen, wenn man von vornherein vermeidet, unachtsam zu sein. Um Unachtsamkeit zu vermeiden, müssen wir uns klar machen, dass die Wahrheit jeder Information von ihrem Kontext abhängt. Wenn wir also etwas wahrnehmen, sollte uns bewusst sein, dass es sich nie um eine absolute Tatsache handelt. Um achtsam zu bleiben, müssen wir einen gesunden Respekt vor Unsicherheit kultivieren. Um einer Sache achtsam zu begegnen, gilt es, aktiv und bewusst nach Unterschieden zu suchen. Das tun wir nicht, sobald wir glauben, ein Ding, einen Ort oder einen Menschen bereits in- und auswendig zu kennen. Die Erwartungen von etwas Neuem dagegen hält uns wachsam und achtsam. (Quelle: Ellen Langer in Psychologie heute 7/04)

Zuletzt – vielleicht als eine erste Anregung auf dem Weg zum Glück eine kleine Geschichte zum „Glücklich sein“:

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein - wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

In diesem Sinne: möge Ihr Sein ein glückliches sein!

Wie immer freue ich mich über Ihr Feedback und neue Anregungen. Schreiben Sie mir: [office@barbara-schuetze.at](mailto:office@barbara-schuetze.at)