Glück ist für alle da

Glück ist für alle da

Das große Lesebuch
des positiven Denkens

ARISTON

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter http://dnb.ddb.de abrufbar.

© 2012 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Unter Verwendung eines Motivs von © shutterstock
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20077-5

Inhalt

Vorwort 9

Glück in allen Lebensbereichen
Pierre Franckh: Was ist Glück? 11
Pater Anselm Grün: Wie finde ich das Glück? 17
Hermann Scherer: Zuteilungsstau – Wie viele Chancen jeder im Leben bekommt 54
Werner Schwanfelder: Das Glück im Alltag 82
Charles F. Haanel: Gesundheit, Reichtum und Liebe 99

Die Macht der Gedanken
Esther und Jerry Hicks: Jeder Manifestation geht immer ein Gedanke voraus 111
David J. Schwartz: Sie sind, was Sie zu sein glauben 113
Jürgen Karsten: Das mentale System 133
Charles F. Haanel: Gedanken sind Energie 146

Positiv denken – in schwierigen Zeiten
Kurt Tepperwein: Positives Denken 167
Esther und Jerry Hicks: Hindernisse auf dem Weg 171
Erhard Freitag und Carna Zacharias: Probleme sind Geschenke 174
Peter Malinowski: Schwierigkeiten meistern 181

Deepak Chopra: Verzichten Sie darauf, recht haben zu wollen 199

Die Schlüssel zu Wohlstand und Reichtum

Rhonda Byrne: Das Geheimnis über Geld 213
Paul McKenna: Stellen Sie Ihren Wohlstandsthermostat neu ein 229
Karl Otto Schmidt: Der Schlüssel zum Wohlstand 246
Napoleon Hill: Ziehen Sie Reichtum magnetisch an 254

Die Geheimnisse von Gesundheit und Heilung

Dr. Joseph Murphy: Heilung durch die unendliche Kraft 271
Louise L. Hay: Gesundheit 281
Rhonda Byrne: Das Geheimnis über Gesundheit 286
Paul McKenna: Gesundheitliche Grundlagen: Wie du Körper, Geist und Seele gesund hältst 300

Wege zum Erfolg

Pierre Franckh: Eine kleine Geschichte vom Erfolg 327
Napoleon Hill: Der Fragebogen zu Ihrem persönlichen Erfolgsprofil 334
Esther und Jerry Hicks: Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens 344
Ruediger Dahlke: Das Resonanz- oder Affinitätsgesetz 365

Wallace Wattles: Warum du das kannst, was du tun willst 396

Quellen 401

Über die Autoren 407

Vorwort

Was ist Glück? Wie finde ich mein persönliches Glück? Und was macht mich überhaupt glücklich?

Vielleicht haben Sie sich die eine oder andere dieser drei Fragen im Laufe Ihres Lebens auch schon gestellt. Womöglich haben Sie dabei erkannt, dass die Antworten darauf sehr vielfältig und komplex sind.

Das Phänomen Glück beschäftigte schon seit jeher Schriftsteller, Künstler, Philosophen und Denker. Auch die Vertreter des positiven Denkens haben wertvolle Beiträge zu diesem Thema geleistet. Ihre Gedanken, Texte und inspirierenden Impulse zu Lebensthemen und Sinnfragen aus den Bereichen Gesundheit und Heilung, Erfolg, Wohlstand und Reichtum, Partnerschaft und Zufriedenheit sind für Millionen von Menschen zum Leuchtturm im eigenen Leben geworden. Positives Denken ist eine Orientierungshilfe für den Alltag, die Sie durch Krisen navigiert und Ihnen Entscheidungen erleichtert.

»Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.«*

Dieses Zitat des deutsch-kanadischen Kaufmanns Willy Meurer fasst die wesentlichsten Grundgedanken des positiven Denkens sehr schön und prägnant zusammen: Mit Ihren Gedanken und Gefühlen erschaffen Sie Ihre Realität und damit das Leben, das Sie führen. Das bedeutet gleichzeitig: Sie selbst haben Ihr persönliches Glück in der Hand. Sie selbst sind es, der entscheidet, ob das Glas halb voll oder halb leer ist. Positives Denken unterstützt Sie dabei.

---

* Zitat nach Willy Meurer, *1934

In diesem Buch finden Sie ausgewählte Texte von namhaften und weltbekannten Vorreitern, Begründern und modernen Vertretern des positiven Denkens: Rhonda Byrne, Ruediger Dahlke, Pierre Franckh, Charles F. Haanel, Esther und Jerry Hicks, Napoleon Hill, Paul McKenna, Dr. Joseph Murphy, Kurt Tepperwein und Wallace Wattles – um nur einige von ihnen hier exemplarisch zu nennen.

Positives Denken ist eine Einstellung und Haltung zum Leben, mit der Sie das Glück in Ihren Alltag einladen. Wer positiv denkt, sprüht vor Lebensfreude und Kreativität. Nutzen Sie die auf den nächsten Seiten versammelten Denkanstöße für sich selbst und bereichern Sie Ihr eigenes Leben durch positives Denken.

Wie sagte Shakespeare so treffend: »Die ganze Welt ist eine Bühne!« – Am besten, Sie führen selbst Regie. Denn Glück ist für alle da!

München, 2012

Glück in allen Lebensbereichen

Pierre Franckh
Was ist Glück?

Glück ist eng verbunden mit dem Gefühl der Liebe. Und Liebe beginnt mit der Liebe zu sich selbst.

Für viele Menschen ist Glück etwas, das völlig unerwartet, aus heiterem Himmel eintrifft. Manchmal auch völlig unverdient. Glück wird also sehr oft mit dem Eintreffen eines wunderbaren Zufalls gleichgesetzt. Aus diesem Grunde warten viele Menschen oft ein Leben lang und hoffen, dass sie auch endlich einmal Glück in ihrem Leben haben, ohne auch nur im Entferntesten zu ahnen, dass dauerhaftes Glück auf diese Weise nicht in ihr Leben treten wird.

Wahres Glück kommt nicht von außen.

Wahres, dauerhaftes Glück ist kein gewaltiges Ereignis, das uns wie aus heiterem Himmel erfasst und uns endlich von unserer Unzufriedenheit befreit. Dauerhaftes Glück entsteht nicht aus einem einzigen intensiven Moment heraus. Wir benötigen auch keinen gewaltigen Rundumschlag, mit dem wir uns befreien. Wohin wir auch gehen, wir nehmen uns immer mit, und damit auch unsere Fähigkeit, Glück zu empfinden.

Gleichgültig, wie viel Geld wir verdienen, welche Erbschaft uns ereilt, welche unerwartete Villa wir plötzlich bewohnen dürfen oder welche Reise wir antreten, das anfängliche Glücksgefühl verliert sich nach einer Weile wieder und wir befinden uns gefühlsmäßig bald wieder dort, wo wir vorher schon waren. Vielleicht in einer neuen Wohnung, mit einem neuen Partner oder wesentlich reicher, aber erneut ohne das tief befriedigende Gefühl, glücklich zu sein. Reichtum ist also kein Garant für Glück.

Um in den Genuss dauerhaften Glücks zu kommen, bedarf es nicht eines großen, sondern vieler kleiner Schritte.

Deswegen ist es auch so einfach, sich ins Glück zu begeben. Wir müssen nichts Außergewöhnliches, nichts unerreichbar Gewaltiges tun, sondern nur viele kleine erreichbare Schritte. Das macht es so einfach. Gleichzeitig liegt darin aber auch die größte Hürde. Denn wir glauben nicht, dass es so einfach sein kann. Wir misstrauen diesem einfachen Weg. Da das Erreichen von Glück in unseren Augen etwas so Gewaltiges ist, kann es unserer Meinung nach auch nur durch größte Kraftanstrengung zu erreichen sein.

Glück lässt sich aber nicht erkämpfen oder durch Leistung erzwingen. Darin besteht der große Irrtum. Wir können uns noch so sehr aufopfern, es allen recht machen wollen, richtig viel Geld verdienen oder Auszeichnungen sammeln. Je mehr wir dem Glück nacheilen, desto weniger werden wir es erfahren.

Aus diesem Grund erreichen die meisten von uns den Zustand tiefen Glücks nie. Denn es gibt immer noch etwas, das

wir vermeintlich tun müssen, bevor das Glück uns auch wirklich zusteht. Ganz egal, wie viel wir bereits geleistet haben.

Die Wahrheit aber ist, du musst gar nichts mehr leisten. Du musst auch nicht einen bestimmten Posten bekleiden oder eine bestimmte Summe Geldes haben. Du brauchst nicht den perfekten Partner an deiner Seite, und du musst auch nicht berühmt sein.

Denn solange du dein Glück im Außen suchst und hoffst, dass es sich dann auch in deinem Innern niederschlägt, wird es sich nicht einstellen. Denn so funktioniert Glück eben nicht. Glück entsteht in unseren Tiefen und entfaltet sich erst dann in unserer Außenwelt.

Erst wenn wir innerlich glücklich sind, beglückt uns alles andere im Außen, und nicht umgekehrt.

Da das wahre Glück von innen heraus entsteht, werden wir uns auf dem Weg zum Glück immer auch uns selbst annähern. Wir werden auf diesem Weg vielleicht schweres Gepäck ablegen müssen, alten Ballast, den wir noch immer mit uns herumschleppen. Wir werden dabei vielleicht auch unsere Brille absetzen müssen, die uns bisher unsere Wahrnehmung verdunkelte. Wir werden beginnen, uns selbst wieder wahrzunehmen und unsere wahren Bedürfnisse kennenzulernen. Vor allem aber werden wir lernen, uns wieder selbst zu lieben. Denn Glück ist eng verbunden mit dem Gefühl der Liebe. Und Liebe ist eng verbunden mit der Liebe zu uns selbst.

Wir werden auf unserem Weg stets sanft vorgehen, denn das Glück ist ein sanftes Geschenk. Wenn wir es festhalten wollen, verschwindet es sofort wieder. Glück lässt sich nicht festhal-

ten. Es stellt sich auch nur dann ein und bleibt bei uns, wenn wir keine Bedingungen stellen. Ähnlich wie die Liebe besucht uns das Glück immer nur freiwillig und verliert an Kraft, wenn wir es binden wollen. Aber wir können das Glück einladen und die Voraussetzungen dafür schaffen, dass es sich bei uns wohlfühlt. Wir können uns für unser Glück also bereit machen. Wir können uns öffnen und die Hand ausstrecken, ruhig und mit Bedacht, und dann … kann es sein, dass es sich bei uns niederlässt. Aber nur, wenn wir die innere Freiheit besitzen, es jederzeit auch wieder ziehen zu lassen.

Nur wenn wir bereit sind, den Moment des Glücks wieder gehen zu lassen – in der tiefen Gewissheit, dass ein anderer wundervoller Moment des Glücks in unser Leben treten wird, ein neuer, ebenso schöner –, ziehen wir das Glück regelrecht in unser Leben. Wir begrüßen dabei jede Veränderung, weil sie uns neues Glück bringt.

Das Leben ist voller Veränderungen. Wir können sowieso nichts festhalten – weder Gefühle noch Besitz, noch Menschen, noch die Zeit. Diese Erkenntnis ist nicht immer leicht. Auch ich musste erst lernen, dass das Glück nicht im Reichtum, nicht im Genuss und auch nicht im Erfolg zu suchen ist. Sondern im Loslassen.

Einer der Hauptschlüssel zu unserem Glück ist das Zulassen von Veränderung. Denn immer wird es ein anderes neues Ereignis sein, das uns dieses tiefe Gefühl schenkt.

Glück ist eine Ansammlung von vielen kleinen Glücksmomenten, die unser Leben stetig begleiten und zu einem großen Ganzen werden.

Manchmal klopft es uns ganz sanft auf die Schulter, und wir sind zu Tränen gerührt. Manchmal besucht es uns, wenn wir

ganz ruhig sind. Manchmal ereilt es uns völlig überraschend. Und manchmal schleicht es sich fast unmerklich ein und berührt uns tief. Manchmal scheint es nur von unbedeutender Natur zu sein und unscheinbar. Immer aber ist es von erstaunlicher Tiefe. Ob es ein Wort ist, ein Satz, eine Geste, ein Lächeln, der Duft einer Blume, ein Kuss oder Arm in Arm mit dem Menschen einzuschlafen, den man liebt. Auch das Beenden einer gelungenen Arbeit, der Blick auf ein stürmisches Meer oder ein Gespräch können dieses tiefe Gefühl der Berührtheit in uns auslösen.

Glück beginnt da, wo Nähe entsteht. Meist ist es die Nähe zu sich selbst.

Sich dem Erleben vollständig hingeben. Aufgehen im Moment der Erfahrung, unvoreingenommen und frei von vorgefertigten Vorstellungen und Erwartungen. Wenn man nichts erwartet, gibt es auch keine Forderungen, die enttäuscht werden könnten.

Das Glück unterscheidet nicht. Im Erleben von außergewöhnlichen Momenten gibt es keine Grenze nach oben oder nach unten. Es gibt nicht einmal die Bewertung darüber, sondern nur das Spüren grenzenloser Verbundenheit. Es gibt nicht einmal mehr die Frage, ob man glücklich ist, denn diese Frage wirft einen wieder zurück in die Bewertung. Wenn man glücklich ist, stellt man keine Fragen mehr. Man ist einfach nur glücklich. Im Einklang mit sich selbst und allem anderen.

Jeder von uns hat seine eigenen Glücksmomente. Jeden Tag bieten sie sich uns an. Jeder Augenblick könnte so ein Glücksmoment sein. Manchmal berühren diese Augenblicke des Glücks uns fast, und dennoch rauschen sie oftmals unbemerkt

an uns vorbei und verflüchtigen sich, ohne von uns jemals bewusst wahrgenommen worden zu sein.

Um Glücksmomente überhaupt wahrnehmen zu können, müssen wir unser Bewusstsein für sie schulen. Sind unsere Sinne erst einmal dafür erwacht und haben wir uns von dem Ballast befreit, der uns bisher an der Wahrnehmung gehindert hat, uns sozusagen die Sicht auf sie verstellt hat, wird unser Leben endlich reich und kraftvoll. Und glücklich.

Wenn wir glücklich sind und dieses Glück ausstrahlen, spüren dies auch andere, und wir werden plötzlich ganz anders behandelt und wahrgenommen. Man ist gern in unserer Nähe. Nicht selten werden wir sogar beschenkt. Mit einem Lächeln, mit Liebe, Achtung und Anerkennung. Und plötzlich vermehrt sich unser Glück. Es potenziert sich. Mit einem Mal geschehen all die Wunder, die wir bisher nicht zugelassen haben. Das Leben wird zu einem einzigen Geschenk.

Und weil wir immer mehr in diese Glückseligkeit eintauchen, stehen wir auch immer mehr in einem wundervoll göttlichen Urvertrauen. Wir sind voller Liebe. Wir sind Liebe. Wir lieben die Menschen. Und uns selbst.

Glück ist … es einfach nur zuzulassen.

Pater Anselm Grün
Wie finde ich das Glück?

Ist Glück immer nur eine Momentaufnahme?

Glück heißt: gelingendes Leben. Darüber ist leichter Einigkeit zu erzielen als über die Frage, ob oder wie dauerhaftes Glück möglich ist. Ist alles nur eine Frage des Lebensstils? Eine Frage der Einstellung? Oder der Umstände – wie manche meinen? »Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten«, hat der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud behauptet. Aber es gibt ein gelingendes Leben wirklich. Das ist meine Erfahrung. Und es ist nicht nur meine, sondern die Erfahrung vieler Menschen. Glück heißt auch: mit sich selbst im Reinen sein, einverstanden sein mit sich und seinem Leben. Auch diese Erfahrung gibt es. Aber es stimmt ebenso, dass das absolute Glück uns Menschen verwehrt ist. Was wir erleben, ist immer nur ein relatives Glück. Das absolute Glück, so sagen es die Theologen in ihrer Sprache, wird uns erst nach dem Tod im Himmel erwarten. In unserem Alltag ist das Glück immer auch angefochten und gefährdet. Vor allem können wir es nie besitzen im Sinne von »festhalten«. Nur manchmal dürfen wir den Zustand absoluten Glücks erleben. In solchen Momenten sind wir ganz eins mit uns selbst und mit allen Menschen, mit der Welt und mit dem letzten Grund der Wirklichkeit. In dem Augenblick, in dem wir diese Erfahrung machen, fehlt nichts. Doch im nächsten Augenblick fühlen wir uns möglicherweise schon wieder zerrissen. Etwas geht schief in unserem Leben. Und schon fühlen wir uns nicht mehr so glücklich. Trotzdem: Wer Glück erfahren hat, wird dadurch auch gestärkt. Und jemand, der

normalerweise mit sich im Reinen ist, wird Kritik von außen oder ein Missgeschick oder einen Schicksalsschlag anders verkraften als einer, der mit sich immer unzufrieden ist. Aber auch er wird nicht im Zustand seliger Harmonie bleiben, wenn ihm zum Beispiel ein lieber Mensch im Tod entrissen wird. Von einem solchen Schicksalsschlag wird auch er erst einmal aufgewühlt. Er wird sich todunglücklich fühlen. Aber wenn er sich diesen Gefühlen nicht versperrt und sich der Trauer stellt, wird er trotz allem, auch wenn er das Auf und Ab des Daseins erlebt, doch eine Grundmelodie des Glücks in sich verspüren. Manchmal wird sie übertönt von anderen Melodien. Es werden sich Dissonanzen einstellen, die die Harmonien überlagern. Aber in der Stille können wir wieder in Berührung kommen mit dieser Grundmelodie des Glücks in unserem Herzen. Und wir können in der Hoffnung leben, dass diese Grundmelodie des Glücks mehr und mehr alle Bereiche unseres Leibes und unserer Seele durchdringt.

Obwohl es ein intuitives Verständnis von Glück gibt – was Glück eigentlich und in einem tieferen Sinn ist, diese Frage hat die Denker zu allen Zeiten bewegt. Es hat zur Unterscheidung geführt zwischen einem Verständnis von Glück als unberechenbarem Zufall und dem Verständnis von Glück, das der tiefsten inneren Bestimmung des Menschen entspricht. Wir unterscheiden auch zwischen einem Wohlfühl-Glück, das man empfindet, wenn von außen her alles gut läuft, wenn man anerkannt wird und Erfolg hat und einem Glück, das von innen her kommt. Es bedeutet, dass der Mensch mit sich im Einklang ist. Ob das der Fall ist, das ist nicht einfach »gegeben«, es hängt immer auch davon ab, ob ich an mir selbst arbeite und ob ich mich dafür entscheide, mich selbst bedingungslos anzunehmen und mich zu verabschieden von Illusionen, denen ich bisher nachgejagt bin. Dieses zweite Glück ist Ausdruck einer

Lebenseinstellung, zu der ich mich selbst entscheiden muss und die mir nicht immer leichtfallen wird.

Die stoische Philosophie sieht das vollkommene Glück des Menschen darin, dass er sich ganz und gar dem Willen Gottes unterwirft. Für Epiktet, einem wichtigen Vertreter der stoischen Philosophie, der auch viele spätere Denker beeinflusst hat, muss der Mensch lernen, jede Sache zu wollen, die sich ereignet. Er schreibt: »Strebe nicht danach, dass die Ereignisse eintreten, wie du es wünschest, sondern wünsche die Ereignisse so, wie sie eintreten, und du wirst ein glückliches Leben führen.« Und an einer anderen Stelle: »Erhebe endlich dein Haupt, wie ein Mensch, der von der Knechtschaft befreit ist; wage es, deinen Blick zu Gott zu erheben und ihm zu sagen: Verfahre mit mir von nun an nach deinem Belieben; meine Gedanken gehören Dir. Ich gehöre Dir. Ich weise nichts von dem zurück, was Dir gut scheint; führe mich, wohin Du willst; bekleide mich mit dem Gewand, das Dir gefällt.« Das klingt sehr schön. Doch wohl nur wenige Menschen werden zu solcher Haltung unmittelbar fähig sein. Die christlichen Autoren, die Epiktet folgen, sprechen davon, dass der Mensch glücklich wird, der sich ganz in Gott hinein ergibt, der eins wird mit Seinem Willen und der in allem, was ihm geschieht, Gottes Liebe erkennt. Aber auch das ist nicht einfach zu haben. Es ist Ziel des geistlichen Weges. Und ein Weg hat immer auch etwas Prozesshaftes. Er ist zudem nicht immer nur durch die leichteste und schnellste Strecke definiert. Aktive Elemente des Sichbemühens und des Übens können sich also durchaus mit diesem Element des Sich-Hineinergebens verbinden. Und nur wenige werden von sich behaupten können, dass sie bereits und in jedem Fall ganz und gar einverstanden sind mit dem, was Gott ihnen zumutet, und daher glücklich, ganz gleich, was von außen geschieht.

Soll ich mein Glück suchen? Oder wie findet es mich?

Wir sind durchaus fähig, an unserem Glück zu arbeiten. Normalerweise wird es uns nicht einfach in den Schoß gelegt, aber natürlich gibt es das, dass uns etwas Glückliches zufällt. Die Griechen nennen das »eutyche«. Das heißt: Das Schicksal meint es gut mit mir und ich gewinne z. B. im Lotto. Aber diese Form von Glück ist für die Griechen nur die minderwertigste. Das eigentliche Glück besteht in der »eudaimonia«, in der guten Beziehung zu seinem »daimon«, zum inneren Seelenbegleiter, zum göttlichen Kern, den jeder in sich trägt. Und an dieser guten Beziehung kann man arbeiten. Durch Kontemplation kommt man in Berührung mit seiner Seele, also mit der Wirklichkeitsebene, in der Gott seine Spur im Menschen hinterlassen hat.

Glück ist Ausdruck von erfülltem Leben. Am Glück arbeiten, das heißt also einmal: bewusst zu leben, mit allen Sinnen zu leben, die Kraft, die in mir liegt, auch einzusetzen und mich einer Aufgabe oder einem Menschen hinzugeben. Aber man kann das Glück nicht in dem Sinn machen, dass man etwa joggt, um auf diese Weise Glückshormone auszuschütten, die im Gehirn positive Emotionen auslösen. Dieses Glück ist nur ein momentanes Gefühl, das nicht trägt. Es gibt keine schnellen Methoden, sich glücklich zu machen. Glück, das von Dauer sein soll, verlangt eine innere Haltung. Erasmus von Rotterdam nennt den Kern des Glücks »der sein zu wollen, der du bist«. Das ist keine leichte Vorgabe, das verlangt innere Arbeit. Das heißt: Ich muss Abschied nehmen von den Illusionen, die ich mir von mir gemacht habe, von der Illusion, perfekt zu sein, der Größte, der Intelligenteste, der Erfolgreichste zu sein. Es heißt aber auch: Ich söhne mich nicht nur mühsam aus mit dem, was ich bin. Vielmehr sage ich bewusst »Ja« zu mir. Ich

will der sein, der ich bin. Ich bin einverstanden mit mir und meinem Leben. Ich möchte gar kein anderer sein. Ich höre daher auf, mich mit anderen zu vergleichen und auf andere neidisch zu sein, die mehr haben als ich. Ich bin ich selbst. Und ich will mit ganzem Herzen der sein, der ich bin. Das verlangt eine Änderung der Einstellung. Dies ist kein einfacher und schnell wirkender Trick. Einsicht in die Notwendigkeit der eigenen Einstellung kostet durchaus Mühe, denn sie kränkt unser grandioses Selbstwertgefühl und unsere narzisstischen Vorstellungen vom Leben.

Heute gibt es viele Berater, die gegen teures Geld Kurse oder Einzelbegleitung anbieten, um die Menschen glücklicher zu machen. Der große Zulauf sagt etwas über die Hoffnungen und über das Hilfebedürfnis der Menschen aus. Doch der beste Coach kann mir kein Erfolgsrezept zum Glücklichwerden anbieten. Der Weg zum Glück liegt immer in mir. Und wenn ich nicht bereit bin, mich von manchen Illusionen zu verabschieden, – eben: dass mein Leben perfekt ist, dass ich der beste bin und dass mir alles glückt, – dann werden mir die vielen Kurse, die mir das Glück versprechen, nicht weiterhelfen. Der Weg zum Glück liegt in mir. Nur der Begleiter, der mich unterstützt, dass ich in Einklang komme mit meinem eigenen Wesen, kann eine Hilfe sein auf dem Weg zum Ziel. Aber er kann mir das Glück nicht garantieren.

Es liegt immer in meiner Entscheidung, ob ich glücklich bin. Und dazu gehört letztlich auch ein Stück Demut, die Bereitschaft, mich mit meiner Begrenztheit auszusöhnen. Allzu große Sprüche, wie sich das Glück anfühlt, führen nur in die Enttäuschung oder in die kurzfristige Euphorie, die aber schnell der Ernüchterung weichen wird.

Wir können das Glück durchaus bewusst und aktiv suchen. Jede Philosophie war letztlich Suche nach dem Glück. Die Phi-

losophen haben ja auch immer wieder Wege aufgezeigt, wie wir das Glück finden können. Aber diese Wege fordern uns als Menschen ganz und gar heraus. Notwendig ist beides: Es braucht die Anstrengung des Denkens, was wirkliches Glück ist. Und es braucht den Übungsweg, der immer über die Begegnung mit der eigenen Wahrheit geht, um uns – nicht immer, aber immer öfter – glücklich fühlen zu können.

Manche Menschen meinen, sie hätten das Glück gar nicht gesucht, es habe sie vielmehr gefunden. Das ist durchaus möglich. Aber auch das braucht eine bestimmte innere Einstellung, die Einstellung der Offenheit und der Dankbarkeit. Wenn ich das, was mir von außen begegnet, dankbar annehme, dann wird das Glück mich oft finden, auch wenn ich es gar nicht gesucht habe oder ihm gar ständig hinterhergejagt bin. Aber weil ich in der Haltung der Dankbarkeit lebe, bin ich überhaupt erst fähig, das Glück, das mich sucht, wahrzunehmen, es dankbar zu genießen und innere Zufriedenheit zu finden.

Ist Zufriedenheit das Wichtigste?

Wir gebrauchen den Begriff der Zufriedenheit auf verschiedene Weise. Wir nennen einen Menschen zufrieden, wenn er mit sich im Frieden ist. Dieser Zustand gleicht dem Glück: Ich bin einverstanden mit mir, im Frieden mit mir und mit all dem Gegensätzlichen in mir. Diese Art von Zufriedenheit hängt eng mit der Dankbarkeit zusammen. Ich bin dankbar für das, was ich habe und was ich bin. Ich bin im Einklang mit dem, der mich so geschaffen hat, wie ich bin. Und ich bin ihm dankbar für das, was er mir in meinem Leben zugemutet und zugetraut hat.

Aber Zufriedenheit kann auch eine Haltung sein, in der ich mich zu schnell zufriedengebe. Dann ist es die Haltung des

Sattseins, des selbstzufriedenen Menschen, der nichts mehr an sich heranlässt. Das führt dann zur Erstarrung des Menschen. Solche selbstzufriedenen Menschen schotten sich gegen jede Kritik ab. Wir haben den Eindruck, dass solche Menschen alles besser wissen. Sie können sich für nichts begeistern und lassen sich durch nichts infrage stellen.

Und es gibt schließlich auch Menschen, die sich zufriedengeben mit dem Erreichten, weil sie keinen Mut haben, weiterzugehen und der eigenen Berufung oder Kraft zu trauen. Das wäre dann Resignation, die uns nicht glücklich macht, sondern eher nach unten zieht. Das wäre gleichzusetzen mit dem »wunschlosen Unglück«. Peter Handke hat diese Haltung an seiner Mutter, die sich in ihr seelisches Elend fast fatalistisch ergeben hat, beschrieben. Menschen, die in einer solchen Resignation leben, ohne Sehnsucht und ohne den Drang zur Veränderung, schränken sich auf die kleine Wirklichkeit ein, die sie kennen. Sie haben das Staunen und die Hoffnung verlernt. Und sie sind daher nicht offen für das Große, das Gott dem Menschen zutraut – auch in Zeiten, die, von außen gesehen, gerade nicht sehr strahlend und »rosig« scheinen.

Kann man auch glücklich werden, wenn einem das Leben Schlimmes zumutet?

Jesus hat uns in den acht Seligpreisungen einen achtfachen Weg zum wahren Glück aufgezeigt. Er spricht die Glückseligkeit Menschen zu, die trauern, die unter Verfolgung leiden, die arm sind, die Unrecht erdulden müssen. Der Weg zum wahren Glück geht also nicht an den negativen Erfahrungen unseres Lebens vorbei. Jesus überblickt vielmehr auf dem Berg der Seligpreisungen unser Leben so, wie es ist, und weist uns einen

Weg, wie wir in der Realität unserer oft genug bedrohlichen Welt dennoch glücklich werden können. Ich möchte nur zwei Seligpreisungen herausgreifen, die das veranschaulichen. In der zweiten Seligpreisung verheißt Jesus denen, die trauern, wahres Glück. Das Leben ist nicht immer nur Erfolg und äußeres Glück. Wir verlieren liebe Menschen. Und wir verpassen manche Chancen. Wer die Verlusterfahrungen seines Lebens nicht betrauert, der erstarrt innerlich. Wahre Freude empfindet nur der, der auch die Trauer zulässt. Wer alle negativen Gefühle verdrängt, der wird auch abgeschnitten von der Freude.

Das gilt auch für die Beziehung zu uns selbst, die für den Weg zum Glück so wichtig ist: Auch wenn einer seine Defizite und Schwächen anerkennt und sie also in diesem Sinn betrauert, dann erfährt er darin den Beistand Gottes. Gott steht ihm bei, dass er durch das Defizit hindurch in Berührung kommt mit seinem eigentlichen Wesen: Das, was ich nicht leben kann, wird durch das Betrauern herbeigerufen. Es kommt von einer anderen Seite her neu auf mich zu.

Noch einen anderen Weg hat uns Gregor von Nyssa, der griechische Mystiker des 4. Jahrhunderts, gewiesen. Er deutet die Seligpreisung Jesu derer, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, vom Bild des sportlichen Wettkampfes aus. Wenn ich mit andern Sportlern laufe, verfolgen sie mich, um mich schneller zum Ziel zu treiben. Das Geheimnis des Lebens – so meint Gregor – liege nun darin, dass uns auch Feindliches und Böses, also Krankheit, Not, Tod, Hass und Feindschaft von außen, letztlich nicht schaden können, wenn wir sie im Licht dieser achten Seligpreisung verstehen. Auch eine Krankheit kann uns antreiben, auf Gott, unser eigentliches Ziel hin, zuzulaufen. Auch die Verfolgung durch böse Menschen kann uns nicht vom wahren Glück abhalten, das uns am Ziel unseres Laufes erwartet. Das ist keine Vertröstung auf später.

Vielmehr zeigt uns diese Seligpreisung einen Weg, wie wir in der Realität einer Welt, die uns bedroht und verfolgt, trotzdem unser Glück finden können. Wer von Glück redet, redet also nicht von Spaß und oberflächlichem Vergnügen. Es ist kein billiges und schnelles Glück, in dem wir nur um uns kreisen und alles Negative der Welt ausklammern, sondern ein Glück, das in der Wirklichkeit, so, wie wir sie vorfinden, möglich ist.

Wieso verbietet Religion so vieles, was Spaß macht?

Die Religion will dem Menschen Wege zeigen, wie er auf Dauer glücklich sein kann. Und sie geht davon aus, dass der Mensch nur glücklich wird, wenn er seinem Wesen gemäß und im Einklang mit Gott lebt. Manche neigen zum schnellen Genuss. Aber vieles, was kurzfristig Spaß macht, kann auf Dauer auch Freude und Spaß verderben. Man kann sich auch unter Druck setzen, immer Spaß haben zu müssen.

Das deutsche Wort »Spaß« kommt ja vom italienischen »spasso« und meint ursprünglich: Zerstreuung, Zeitvertreib, Vergnügen. Spaß ist etwas anderes als Freude. Freude weitet das menschliche Herz und tut ihm gut. Spaß zerstreut und hat daher auf Dauer keine heilende Funktion. Die Frage ist doch, wie der Mensch zur wahren Freude finden kann. Und genau das ist das Thema vieler Religionen.

Zwar gibt es in allen Religionen immer auch Tendenzen, die Lust und Sexualität als etwas Negatives sehen. Doch das entspricht sicher nicht dem Wesen der jüdischen und christlichen Spiritualität. Das Alte Testament besingt die Lust im sexuellen Einswerden zwischen Mann und Frau als das größte Geschenk, das Gott dem Menschen gewährt hat. Die frühe Kirche hat die-

se lustbetonte Spiritualität übernommen. Aber es gab den Einfluss der leibfeindlichen manichäischen Richtung, der manche christliche Einsicht verdunkelt hat. Es ist wichtig, dass wir die positive Würdigung der Lust, der Freude, des Glücks wieder sehen, die uns die Bibel anbietet. Allerdings weiß die Bibel auch, dass unsere Beziehung zur Lust und zur Sexualität immer auch brüchig ist. Die Sexualität kann den Menschen verzaubern, sie kann aber auch verletzen. Und Menschen leiden heute daran, nicht weil die Kirche sie ihnen verbietet, sondern weil sie gerade auch in der Sexualität tiefe Verletzungen erfahren. Daher will die gesunde Spiritualität das Leben so schildern, wie es ist. Sie will nicht das Leiden in den Mittelpunkt stellen. Aber sie klammert es auch nicht aus. Denn nur wenn wir unsere Sehnsucht nach Lust und Glück vor dem Hintergrund unserer oft auch brüchigen Existenz sehen, finden wir den Weg zum wahren Glück, ohne die Augen zu verschließen vor dem, was wahres Glück immer schon bedroht.

Das Christentum spricht von der unzerstörbaren Freude, die auch durch Widerwärtigkeiten nicht aufgelöst werden kann. Johannes Chrysostomus, ein Kirchenvater aus dem 4. Jahrhundert, fragt in einer Predigt, wie es möglich sei, sich beständig zu freuen. Er zählt viele Dinge auf, die uns an der Freude hindern, wie der Verlust lieber Menschen, der Verlust der eigenen Ehre oder der Gesundheit. Und dann zeigt er uns den Weg zu der beständigen Freude: »Wer sich im Herrn freut, kann durch keinen Zufall um diese Freude gebracht werden. Alles andere, worüber wir uns freuen, ist veränderlich, flüchtig und unterliegt leicht einem Wechsel.«

Die Weisen in allen Religionen haben in der Reflexion ihres eigenen Lebens Wege entwickelt, wie das Leben gelingen kann. Übereinstimmung besteht – über alle kulturellen und zeitlichen Grenzen hinweg – darin: Askese und Glück sind keine

Gegensätze. Wir sollen nicht verzichten, weil uns die Religion oder irgendein Gesetz etwas nicht gönnt, sondern weil wir auf Dauer glücklich sein wollen. Hildegard von Bingen sagt einmal von der Disziplin, sie sei die Kunst, sich immer freuen zu können. Wenn wir ein Stück Torte essen, können wir uns daran freuen. Wenn wir das fünfte Stück in uns hineinschlingen, dann ist das nicht mehr mit Lust verbunden, sondern eher mit einem schlechten Gewissen und mit der Enttäuschung, dass wir uns nicht beherrschen können, und mit dem Wissen, dass unser Magen dagegen rebellieren wird.

Glaube und Vernunft sollten miteinander in Verbindung stehen. Das gilt nicht nur für die intellektuelle Ausgestaltung von Religion, sondern auch für die Lebenspraxis und die Moralverkündigung. Und wenn es in der Geschichte des Christentums viele Forderungen gegeben hat, die man im Namen der Religion gestellt hat, die aber eher einem frustrierten und unglücklichen Herzen entsprungen sind, dann braucht es eben immer wieder diese Vernunft, um zu beurteilen, ob die Forderungen wirklich dem langfristigen Glück des Menschen dienen oder ob sie ihm das Glück nicht gönnen.

Das Glück, das mir ein Mensch schenkt, das Glück, das ich durch das Gelingen des Lebens erfahre, ein glückliches Erlebnis durch die Erfahrung der Schönheit in der Kunst oder in der Schöpfung, all das hat immer auch einen größeren Horizont. In all dem beschenkt mich letztlich Gott. Und in all dem Glück liegt die Verheißung eines unzerstörbaren und bleibenden Glücks. Und nur wenn die Glückserfahrungen im Licht dieser Verheißung gemacht werden, kann ich sie ganz und gar genießen, ohne Angst haben zu müssen, dass sie mir genommen werden. Das vordergründige Glück kann vorübergehen. Doch die Verheißung, die ich in ihm wahrnehme, vergeht nicht. Sie wird erfüllt werden. Ein Grund für Dankbarkeit – jetzt schon.

Was bringt Dankbarkeit als Lebenshaltung – wenn es doch so viel Schlechtes gibt?

Dankbarkeit kommt von denken. Wer denkt, der erkennt, wie er täglich für vieles dankbar sein kann. Er sieht auf die vielen kleinen Geschenke, die ihn im Alltag erreichen: das Geschenk eines freundlichen Blicks, einer guten Begegnung, eines Wortes, das ihn aufrichtet und berührt. Der römische Philosoph Cicero hat die Undankbarkeit als Vergessen bezeichnet. Für ihn ist die Dankbarkeit die wichtigste Haltung des Menschen. Sie ist die Voraussetzung für die »concordia«, für die Eintracht unter den Menschen und für das Zusammenklingen der Herzen. Das Fehlen der Dankbarkeit bedroht für ihn die »humanitas«, die Menschlichkeit. Daher haben viele Denker die Undankbarkeit als eine der elementarsten Sünden bezeichnet. Der Talmud sagt, Undank sei schlimmer als Diebstahl. Und Johann Wolfgang von Goethe meint: »Der Undank ist immer eine Art Schwäche. Ich habe nie gesehen, dass tüchtige Menschen undankbar gewesen wären.«

Gerade wenn wir uns auf unser eigenes Selbst besinnen, erkennen wir: Keiner ist eine Insel. Dankbarkeit macht den Menschen aus, weil wir uns in dieser Haltung unserer existenziellen Bezogenheit bewusst werden, die Verbundenheit mit anderen spüren und anerkennen, dass wir nicht allein leben. Das gilt für unsere Beziehung zu anderen Menschen, auf die wir verwiesen sind und ohne die wir gar nicht leben könnten. Es gilt aber auch für unsere Beziehung zu Gott, der der tiefste Grund für unser Dasein ist. Dankbarkeit sei das tiefste Gebet, hat der Benediktinermönch David Steindl-Rast einmal gesagt.

Der Undankbare ist nicht wirklich Mensch, schon deswegen, weil er wichtige positive Möglichkeiten gar nicht wahr-

nehmen und leben kann. Cicero ist überzeugt: Nur dankbare Menschen können Freundschaften eingehen und miteinander Gemeinschaft leben. Undankbare Menschen sind unangenehme Menschen. Mit ihnen möchte man am liebsten nichts zu tun haben. In der Nähe undankbarer Menschen fühlt man sich unwohl. Man hat das Gefühl, dass man es ihnen nie recht machen kann. So hält man sich von ihnen fern. Denn von ihnen geht eine negative und destruktive Stimmung aus. Der Undankbare zerstört das Zusammenklingen der Herzen. Er vermag nicht zu feiern und ist letztlich unfähig zur Freude. Undankbaren Menschen kann man keine Freude machen. Sie sind unersättlich und nie zufrieden. Mit gedankenlosen Menschen lässt sich nicht gut auskommen. Wer nicht denken kann oder will, der lebt nicht wirklich. Dankbarkeit gibt dem Leben einen wunderbaren Geschmack.

Die Dankbarkeit verwandelt mein Leben. »Wer anfängt zu danken, beginnt das Leben mit neuen Augen zu sehen.« (Irmela Hofmann) Albert Schweitzer gibt den Rat: »Wenn du dich schwach und matt und unglücklich fühlst, fang an zu danken, damit es besser mit dir werde.« Wenn ich mein Leben mit Dankbarkeit anschaue, wird sich das Dunkle erhellen und das Bittere wird einen angenehmen Geschmack bekommen. Die Dankbarkeit bewahrt mich vor Kleinmut und Verbitterung und bringt mich Gott näher. Von dem Heiligen Philipp Neri wird berichtet, dass er folgendes Abendgebet sprach: »Herr, ich danke Dir, dass heute die Dinge nicht so gelaufen sind, wie ich wollte, sondern wie Du wolltest.« Wer mit einer solchen Haltung der Akzeptanz – die Humor und eine Relativierung der Ich-Perspektive zugleich ist – auf den vergangenen Tag schaut, der ärgert sich nicht und der gerät nicht in die Versuchung der Selbstzufriedenheit, sondern für den wird alles zu einer Quelle der Freude und des Friedens.

Zwei Missverständnisse sollten erwähnt werden. Zunächst: Dankbarkeit ist nichts, was man als Pflicht von anderen einfordern kann. Und: Dankbarkeit heißt nicht, dass ich für das Schlechte in der Welt danke. Das Schlechte sollen wir sehen, wie es ist. Wir dürfen ihm keine Macht über uns geben. Und oft genug müssen wir es auch bekämpfen. Die Dankbarkeit übersieht das Schlechte nicht. Aber sie ist auch nicht darauf fixiert, sie sieht in dieser oft genug unvollkommenen Welt doch das Gute, das uns täglich begegnet. Sie sieht das Ganze der Wirklichkeit und weitet unsere Wahrnehmung. Und so eröffnet uns der Blick der Dankbarkeit die Augen für das Geschenk, das das Leben in sich schon ist. Wir sind dankbar, dass wir jeden Tag gesund aufstehen dürfen, dass wir atmen, dass wir ganz wir selbst sind, dass wir Menschen begegnen, die uns achten. Das höchste Glück freilich ist, dass wir selber, als Menschen, mit Gott eins werden dürfen und uns in seiner Liebe finden können.

Warum nach Liebe streben – wenn sie doch oft so chaotisch und schmerzhaft ist?

Jeder Mensch sehnt sich danach zu lieben und geliebt zu werden. Diese Sehnsucht ist so tief im menschlichen Herzen verankert, dass wir sie nicht aus uns herausreißen können. Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns wie verzaubert. Die Liebe hat nicht nur zu tiefen menschlichen Freundschaften und zu gelingenden Ehen geführt, sondern auch wunderbare Kunstwerke in Dichtung, Musik und Malerei hervorgebracht. Ohne die Liebe wäre das Leben wesentlich ärmer. Natürlich machen wir auch die Erfahrung, dass die Liebe uns zwischen den Fingern zerrinnen kann und dass wir nirgendwo so tief verletzt werden

wie gerade in der Liebe. Aber all das spricht nicht gegen die Liebe. Wenn wir nach der Liebe fragen, geht es um etwas anderes: Es geht um die Frage, wie es gelingen kann, auf Dauer zu lieben und so zu lieben, dass es nicht in Chaos und Verletzung endet. Damit die Liebe auf Dauer gelingt, darf ich sie nicht mit dem Gefühl verwechseln. Liebe ist nicht ewiges Verliebtsein. Das Verliebtsein muss sich wandeln zu einer Liebe, die den anderen so annimmt, wie er ist. Oft stülpen wir dem andern unsere eigenen Bilder und Wünsche über und lieben dann mehr das Bild, das wir uns vom andern gemacht haben, als ihn so, wie er in Wirklichkeit ist. Den anderen so lieben, wie er ist, das ist nicht leicht. Es verlangt, Abschied zu nehmen von allen Illusionen, die ich mir über ihn gemacht habe. Und es verlangt auch den Abschied von der Illusion, dass Liebe immer ein wunderbares Gefühl ist. Oft ist sie einfach Treue zum andern. Das ist mehr, als ihn nur zu ertragen. Sie bedeutet: Ja sagen zu ihm in seiner Durchschnittlichkeit und Banalität. Und Liebe ist nicht dauerndes Glück. Es gibt keine Liebe ohne Schmerz. In der Liebe öffne ich mich dem andern und werde dadurch verletzlich. Ohne diese Offenheit wäre Liebe nicht möglich. In der Liebe zueinander lernen wir uns mit all den Verletzungen kennen, die wir im Leben erfahren haben. Liebe kann verletzen. Und Liebe vermag diese Verletzungen auch zu heilen.

Aber wenn die Liebe die Verletzung in uns aufdeckt, meinen wir nicht selten, der andere würde uns verletzen. Und wir zahlen es ihm heim, indem wir ihn auch kränken. So entsteht ein Teufelskreis der gegenseitigen Verletzungen, die die Liebe nicht vertiefen, sondern zerstören. Wer sich auf den Weg der Liebe einlässt, muss wissen, dass es ein Weg in die Wahrheit ist, ein Weg, auf dem ich meine eigene Wahrheit entdecke und die des andern. Die Erkenntnis der Wahrheit ist das wirklich Schmerzliche. Aber die Liebe ist auch die Chance, diese Verlet-

zung zu heilen. Wenn ich mich selbst mit meinen Wunden annehme und den andern wegen seiner Verwundungen nicht verurteile, sondern ihn gerade so liebe, wie er ist, dann vermag die Liebe meine und seine Wunden zu heilen.

Ist Gottesliebe und die Liebe zwischen Menschen das Gleiche?

Die Liebe zu Gott und zu den Menschen spricht in uns die gleichen Gefühle an. Aber dennoch gibt es Unterschiede. Die Griechen haben nicht nur das eine Wort für Liebe, sondern drei Begriffe, die uns die Beziehung zwischen Gottesliebe und Liebe zum Menschen besser begreifen lassen.

Da ist »eros«, das ist die begehrliche Liebe. Wir fühlen uns vom anderen angezogen. Die Griechen stellen sich den Eros als einen jungen Mann mit Pfeilen vor, der seine Liebespfeile verschießt. Wer vom Pfeil des Eros getroffen ist, der ist unsterblich verliebt in diesen Menschen. Er will ihn unbedingt haben und mit ihm eins werden.

»Philia« ist die Freundesliebe. Es ist die Liebe, die sich am Sosein des Freundes freut. Sie lässt ihn, wie er ist. Sie steht an seiner Seite. Das Lob der Freundschaft haben die Griechen immer wieder besungen. Freundesliebe war für die Griechen ein hohes Gut.

Und dann gibt es die »agape«. Das ist die Gottesliebe oder auch die reine Liebe zum Menschen. Es ist eine Quelle von Liebe, die einfach strömen möchte. Die Erfahrung, die wir mit der menschlichen Liebe machen, ist immer die von Erfüllung und Enttäuschung. Sowohl die Erfüllung als auch die Enttäuschung verweist uns auf die Quelle einer Liebe, die tiefer ist als das Lieben und Geliebtwerden. Auf einmal spüren wir, dass

wir nicht nur lieben und geliebt werden, sondern zugleich Liebe sind. In uns ist eine Quelle der Liebe, die einfach strömt. Die Liebe durchfließt unseren Leib. Sie strömt zu den Menschen, zur ganzen Schöpfung – zu den Pflanzen und Tieren um uns, zu allem, was uns umgibt. Wir müssen uns nicht zwingen, dass wir den oder jenen lieben. Die Liebe ist einfach da. Von dieser Liebe gilt, was der 1. Johannesbrief sagt: »Gott ist Liebe. Und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm.« (1 Joh 4, 16) Es ist eine göttliche Liebe. Aber diese Liebe strömt nicht nur zu Gott, sondern auch zum Menschen.

So sehr »eros«, »philia« und »agape« unterschieden sind, so gehören sie auch zusammen. Die »agape« nährt sich aus dem »eros« und der »philia«. Und die begehrliche und freundschaftliche Liebe braucht immer auch etwas von der göttlichen Quelle der unerschöpflichen Liebe, die uns von Gott her zukommt.

Die Liebe zu Gott und zu den Menschen ist kein Gegensatz. Ich muss mich nicht entscheiden, ob ich Gott liebe oder die Menschen. Vielmehr liebe ich Gott nur dann, wenn ich auch die Menschen liebe. Und umgekehrt gilt: Wenn ich einen Menschen wirklich liebe, dann erfahre ich darin als Tiefe dieser Liebe auch die Liebe zu Gott, der meine tiefste Sehnsucht nach Liebe allein und für immer zu erfüllen vermag. Es ist eine Erfahrung, die auch dem Alltag neuen Glanz gibt.

Welche Möglichkeiten gibt es, der Banalität und Routine meines Alltags zu entfliehen?

Für mich gibt es zwei Wege, der Banalität und Routine des Alltags zu entfliehen.

Der erste Weg besteht darin, zum Bezirk des Alltags auch räumlich eine Distanz einzulegen. Ich kann mich immer wie-

der zurückziehen in die Stille. Ich kann mich in meine Meditationsecke setzen und still meditieren. Ich kann in eine Kirche gehen, dort einfach still verweilen oder einen Gottesdienst besuchen. Einen solchen anderen Ort aufzusuchen, das ist in einem weiteren Sinn eine neue Qualität. Das sind dann für mich auch heilige Zeiten. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist. Die heilige Zeit gehört Gott und sie gehört mir. Da haben die Ansprüche des Alltags keine Macht über mich. Da bestimmen mich die Termine nicht, die Menschen nicht und auch nicht ihre Erwartungen. Da kann ich aufatmen und ganz ich selber sein. Solche heiligen Orte und heiligen Zeiten sind für mich notwendig, damit ich nicht in der Entfremdung aufgehe, nicht unter den Belastungen untergehe, sondern immer wieder mit meinem wahren Wesen in Berührung komme, das dem Alltag enthoben ist. Dort, wo mein wahres Selbst ist, ist auch Gott in mir. Er ist immer der, der mich befreit von der Routine des Alltags und von der Macht der Menschen.

Der zweite Weg besteht für mich darin, Ja zu sagen zur Banalität und Routine meines Alltags und das Besondere gerade im scheinbar Normalen zu entdecken. Mein Alltag hat oft die gleichen Abläufe. Ich stehe immer um die gleiche Zeit auf. Ich habe die gleiche Arbeit. Und die ist nicht immer interessant. Aber wenn ich Ja sage zur Durchschnittlichkeit meines Alltags, dann ist der Alltag für mich ein wichtiges spirituelles Übungsfeld. Denn darin übe ich die Treue ein, die Treue zu mir, zu den Menschen und zu Gott. Da übe ich die Selbstlosigkeit ein. Ich gebe mich hin an diese Arbeit, an die Menschen, für die ich heute da bin. Dann ist das Alltägliche nicht leer, sondern der Ort, an dem ich meine Liebe einübe und verwirkliche. Dann werde ich immer wieder auch im Alltag Begegnungen erfahren, die mich beglücken. Und auf einmal wird das Leere zur Fülle, das Banale zum Heiligen und die Routine wird

aufgebrochen für die göttlichen Überraschungen, in denen das Unverfügbare der göttlichen Liebe in meinen Alltag einbricht.

Wie kann ich in den Belastungen des Alltags Lebensfreude gewinnen?

Auch hier sehe ich zwei Wege. Der erste Weg geht über Rituale. Rituale – religiöse ebenso wie nicht religiöse – ordnen die Wirklichkeit, sie aktivieren Kraft, stiften Sinn und geben mir das Gefühl, dass ich selber lebe, anstatt gelebt zu werden. Man sollte sich Zeit nehmen dafür. Ich selber habe Lust, den Tag auf diese Weise zu beginnen, mir Zeit zum Gebet und zur Meditation zu nehmen. Ich tue das nicht aus Pflichtgefühl, sondern weil ich es mir wert bin, meinem Tag eine besondere Note zu geben. Und durch das Ritual bekomme ich Lust und damit auch die Kraft, diesen Tag zu leben: Ich werde heute meine Lebensspur in diesen Tag eingraben. Ich muss nicht einfach nur Erwartungen erfüllen und die Belastungen tragen. Ich gestalte diesen Tag. Ich werde durch mein Sein diese Welt ein Stück mitformen und mit Liebe erfüllen. Das gibt mir Lust am Leben selbst, ich bekomme Freude am Leben. Die Alten sagen: Weil mein Leben ein dauerndes Fest ist, gebe ich ihm in den Ritualen eine angemessene Form. Auch das meint: Ich habe Lust, mein Leben zu gestalten.

Der zweite Weg ist, dass ich die Belastungen nicht verdränge, aber auch nicht als Druck sehe, der mich erdrückt oder auspresst. Ich sehe sie vielmehr als Herausforderungen, denen ich mich stelle, um zu wachsen. So wie ein Sportler die Belastung eines Wettkampfes als Herausforderung sieht, um besser zu werden, so möchte ich das Potenzial, das in mir steckt, auch wirklich ausprobieren. Und ich nehme die Belastung nicht als

etwas Fremdes, das mir aufgedrückt wird. Ich habe Lust, selber etwas in die Hand zu nehmen. Für mich ist das eine wichtige Hilfe. Wenn ich etwa in der Verwaltung nur das täte, was andere von mir erwarten, würde es mir nicht sehr viel Spaß machen. Wenn ich aber selbst Ideen entwickle, wie ich die Arbeit umsetzen könnte, passiert auch mit mir etwas. Dann geben diese neuen Ideen dem Ganzen einen anderen Geschmack: den Geschmack von Lust am Formen und Gestalten.

Natürlich hat nicht jeder die Möglichkeit, seine Arbeit selbst zu bestimmen. Aber wie wir sie tun, wie wir heute den Menschen begegnen, mit welcher Stimmung wir ins Büro kommen, das ist unsere Entscheidung. Und damit können wir diese Welt und diesen Tag mitprägen. Bei allem, was uns vorgegeben wird, gibt es täglich doch immer wieder beglückende Erlebnisse und Erfahrungen, die uns überraschend begegnen und unser Herz erfreuen. Und damit wieder auf andere ausstrahlen können.

Meine Zeit ist zerrissen von zu vielen Ansprüchen – wie kann ich sie sinnvoll gestalten?

Es kommt darauf an, wie ich meine Zeit verstehe. Wenn ich sie vor allem als Anhäufung von Terminen sehe, dann erfahre ich sie als zerrissen. Die Griechen haben für dieses Zeitverständnis das Wort »chronos« gebraucht. Wir sprechen heute noch vom »Chronometer«, vom Zeitmesser. Hier geht es um die Minuten und Sekunden, die gefüllt sind von irgendwelchen Ansprüchen und Erwartungen, die ich zu erfüllen habe. Chronos war für die Griechen der Urgott, der seine Kinder fraß. Wenn wir heute davon sprechen, dass die Zeit uns auffrisst, dass wir Sklaven

der Zeit sind, von Termin zu Termin gehetzt werden, dann schwingt dieses Verständnis mit. Und noch heute empfinden wir es dramatisch: Die Zeit zerrinnt uns unter den Händen und reicht nie aus, all das zu tun, was wir sollten.

Die Griechen kennen aber noch ein anderes Wort für Zeit: »kairos«. Das ist die gute, die angenehme Zeit, der Augenblick, in dem ich ganz da bin. In diesem Sinn hat Jesus von der Zeit gesprochen. Dort, wo er auftritt, ist gute Zeit. Diese Zeit gehört mir. Ich bin ganz in der Zeit. Ich genieße den Augenblick. Ich bin gerade in dem, was ich tue, ohne auf die Uhr zu schauen und zu fragen, was mich in der nächsten Minute erwartet. Wer seine Zeit so wahrnimmt und erlebt, der fühlt sich nicht zerrissen. Er ist immer dort, wo er gerade steht, in dem Augenblick, in dem er gerade lebt. Wenn ich so lebe, dann genieße ich die Zeit. Und auch wenn ich viel zu tun habe, bin ich nicht zerrissen oder gehetzt. Ich tue eins nach dem andern. Aber jetzt, in diesem Augenblick, bin ich gerade mit dem beschäftigt, was ich jetzt tue. Und das tue ich ganz.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, seine Zeit gut zu gestalten. Der erste Weg dazu ist: ganz im Augenblick sein, ganz in dem sein, was ich gerade tue. Der zweite Weg besteht in der guten Rhythmisierung. Die Zeit ist in unserer Erfahrung schon immer rhythmisiert. Die Jahreszeiten geben der Zeit ihren Rhythmus, aber auch Morgen, Mittag und Abend strukturieren die Zeit eines jeden Tages. Wenn ich mich auf den guten Rhythmus der Zeit einlasse, auf die vorgegebene Struktur des Tages, dann tut mir das gut. Sich auf den Rhythmus des Lebens einzustellen, ist gesund. Jeder hat seinen eigenen Biorhythmus. Wenn ich ständig gegen diesen inneren Rhythmus arbeite, werde ich schnell müde und fühle mich ausgelaugt. Wenn ich dagegen im Rhythmus meines Leibes und meiner Seele lebe, bin ich im Einklang mit mir. Ich habe nicht den Eindruck, zerrissen

und gehetzt zu sein. Und die Arbeit geht mir gut von der Hand. Aber ich bin nicht Sklave der Arbeit. Ich kann in der Beziehung zu dem, was ich tue, Sinn erfahren.

Wie finde ich inneren Frieden?

Jeder sucht auf anderem Weg seinen inneren Frieden. Mir hilft es, dass ich mit dem inneren Raum in Berührung bin, zu dem die Ansprüche der Menschen keinen Zutritt haben. In diesem inneren Raum der Stille ist Friede. Ich muss nur immer wieder nach innen spüren und diesen Frieden in mir wahrnehmen. Und ich darf die Ansprüche, die von anderen an mich gestellt werden, nicht absolut setzen. Die Menschen dürfen Erwartungen an mich haben. Aber ich habe die Freiheit, auf die Erwartungen zu reagieren. Ich entscheide, welche Erwartungen ich erfülle und gegenüber welchen ich mich abgrenze. Wenn ich diese innere Freiheit habe, dann werde ich nicht aggressiv sein gegenüber den Menschen, die Erwartungen haben. Ich respektiere ihre Ansprüche. Ich verstehe sie: »Du darfst diese Ansprüche haben. Aber ich kann und will diese Ansprüche nicht erfüllen. Ich tue das, was ich für richtig halte.« Oft haben Menschen Angst, gegenüber den Erwartungen anderer Nein zu sagen. Sie könnten die anderen verletzen. Oder sie könnten selbst abgelehnt werden und dann nicht mehr so beliebt sein. So lassen sie sich oft von den Ansprüchen erdrücken. Nicht die Ansprüche sind das Problem, sondern unsere Reaktion darauf. Wir müssen die innere Freiheit wiedergewinnen. Dann können wir gelassen mit den Ansprüchen umgehen.

Wenn Menschen von den Ansprüchen ihrer kranken Eltern oder ihres fordernden Chefs allzu sehr erdrückt werden, gebe ich folgenden Rat: Gehe zu deinem Chef oder besuche deine

Eltern mit der Vorstellung: Ich gehe ins Theater. Ich schaue zu, was mein Chef, was meine Mutter, was mein Vater heute spielt. Aber ich spiele nicht mit. Ich lasse mir die Rollen nicht zuweisen. Wenn ich auf diese Weise inneren Abstand habe zu dem, was die anderen spielen, ohne es abzuwerten oder zu verurteilen, dann kann ich gelassen darauf reagieren. Ich fühle mich dann frei. Ich bin den anderen nicht böse. Sie dürfen spielen, was sie möchten. Das gestehe ich ihnen zu. Aber ich selber kann mich entscheiden, was ich will: Ich habe die Freiheit, nicht mitzuspielen. Oder ich habe die Möglichkeit, nur die Rollen zu übernehmen, die ich selber spielen möchte, und nicht die, in die andere mich pressen möchten. Mit dieser Einstellung bleibe ich frei und werde nicht zum Sklaven äußerer Ansprüche.

So viele Beziehungen scheitern. Wie gelingen Beziehungen?

Beziehungen, die nicht gelingen wollen, sind Belastungen und Konflikten ausgesetzt. Das ist ganz normal. Durch den Druck, der heute auf den Menschen lastet, sind auch die Beziehungen berührt. »Nicht ist die Liebe gelernt«, heißt es einmal bei Rilke. Auch wenn man Liebe vielleicht nicht lernen kann – mit Beziehungen und Beziehungskrisen umzugehen, das kann man lernen. Man kann sie auch neu sehen lernen. Das Erste ist, dass ich Konflikte nicht so interpretiere, als ob die Beziehung selbst gescheitert wäre. Ich bin durch einen Konflikt nicht als Person infrage gestellt. Konflikte gehören dazu. Sie sind die Chance, zu neuen Möglichkeiten zu finden, in mir selbst und im Miteinander. Wichtig ist auch, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass es die zu hohen Erwartungen sind, die zu Belas-

tungen führen. Es gibt in jeder Beziehung Phasen größerer Nähe und größerer Distanz. Wenn die Beziehung schwierig ist, ist es vielleicht eine Einladung, etwas mehr Distanz zu schaffen und erst einmal für sich selbst etwas zu tun, mit sich selbst gut umzugehen. Vielleicht wird dann der andere neugierig auf mich und meine Entwicklung. Dann wird er auch etwas für sich tun. Wenn ich aber immer meine, der andere müsse endlich etwas an sich arbeiten, damit unsere Beziehung gelingt, werde ich in ihm nur Widerstand hervorrufen. Und die Beziehung wird immer schwieriger.

Aber nicht nur Distanz ist wichtig. Damit Beziehung lebendig bleibt, ist es auch notwendig, immer Räume der Nähe zu suchen oder zu schaffen, die die gegenseitige Beziehung vertiefen können. Räume, die die Verbindung gerade deswegen stärken, weil sie frei sind von Beanspruchungen, die von außen kommen: Beruf, Kinder, Alltagssorgen …

Damit Beziehungen gelingen, brauchen wir zudem gute Kommunikationsformen und eine gesunde Streitkultur. Wir brauchen aber auch die richtige Einstellung zu uns selbst und zum andern. Wir dürfen vom andern nicht alles erwarten. Der andere kann uns nie absolute Liebe und absolute Geborgenheit und absolutes Verständnis schenken. Psychologen sprechen davon, dass man eine Paarbeziehung entmythologisieren muss, dass man die Ansprüche daran nicht übersteigern darf, damit die Liebe reif wird. Etwas Absolutes vermag allein Gott zu geben. Wenn wir die Beziehung zum Ideal überhöhen und vom anderen so etwas wie das Paradies auf Erden erwarten, überfordern wir ihn mit unseren Erwartungen. Dann wird die Beziehung immer schwieriger werden. Wenn wir aber dankbar annehmen, was der andere in seiner Begrenztheit uns an Liebe, Geborgenheit und Verständnis schenkt, dann wird unsere Beziehung entkrampft. Wir erkennen in dem, was wir vom

anderen erfahren, einen Verweis auf die absolute Liebe. Und so hält uns die Beziehung zum anderen lebendig auf unserem Weg zu dieser absoluten Liebe hin, die Gott ist. Daher ist für mich die Beziehung zu Gott eine große Hilfe, damit die Beziehung zu den Menschen gelingt.

Eine andere Hilfe für das Gelingen von Beziehungen ist: achtsam sein auf den anderen, achtsam sein auch auf das andere in ihm. Es ist wichtig, sich immer wieder in den anderen hineinzuversetzen, sich zu fragen, wonach er sich sehnt, woran er leidet, warum er so empfindlich ist, warum er so reagiert. Ich darf nicht alles auf mich persönlich beziehen.

Sein Verhalten sagt etwas über ihn aus. Und wenn er schwierig ist, dann hat das immer einen Grund in seiner Lebensgeschichte. Wenn ich zu einer solchen Sichtweise fähig bin, beiße ich mich nicht fest an seinem Verhalten. Ich versuche, dahinter zu sehen, es zu verstehen. Wenn ich es verstehe, kann ich besser darauf reagieren. Bei allen Begrenzungen, die ich im anderen sehe, muss ich aber auch an das Gute in ihm glauben. Nur wenn ich an das Gute in ihm glaube, wird er den guten Kern in sich entfalten. Dazu kann ich aktiv beitragen. Mein Glaube an das Gute im anderen wächst, wenn ich etwa für ihn bete oder wenn ich ihn segne. Im Segen wünsche ich einem Menschen das, was er braucht, um mit sich in Frieden zu kommen. Im Gebet lerne ich, den anderen mit neuen Augen zu sehen. Und genau diese Fähigkeit – den anderen mit neuen Augen zu sehen – ist entscheidend für das Gelingen einer Beziehung. Denn oft genug scheitern Beziehungen – nicht nur in der Partnerschaft, sondern in den verschiedensten Zusammenhängen –, weil wir den anderen nicht sehen, wie er ist, sondern ihn nur durch die Brille unserer Vorurteile wahrnehmen.

ARISTON

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Glück ist für alle da
Das große Lesebuch des positiven Denkens

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 416 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
1 s/w Abbildung
ISBN: 978-3-424-20077-5

Ariston

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Die Quintessenz des positiven Denkens

Millionen von Lesern haben ihrem Leben durch sie eine neue, positive Richtung gegeben: Autoren wie Dr. Joseph Murphy, Dale Carnegie, Ruediger Dahlke oder Louise L. Hay zeigen in ihren Bestsellern, wie sehr unser Denken unser Leben beeinflusst. Diese beeindruckende Sammlung der wichtigsten Texte zum positiven Denken zeigt: Das Glück wählt nicht willkürlich aus – wir alle haben es selbst in der Hand. Wir müssen nur zugreifen!

All unser Handeln und Tun ist seit jeher auf ein Ziel ausgerichtet: Wir wollen ein glückliches Leben in Wohlstand und Gesundheit führen. Die wegweisenden Gedanken der Vertreter des positiven Denkens zu allen Bereichen unseres Lebens haben unzähligen Menschen geholfen, kraft ihrer eigenen Gedanken Herausforderungen mit Zuversicht und Enthusiasmus anzugehen und sich dem Glück beruflich wie privat zu öffnen. Ein inspirierendes Lesebuch, das unser aller Leben nachhaltig verändern kann. Denn nur wer ans Glück glaubt, dem wird es auch begegnen!

Der Titel im Katalog