

Anleitung zum Glücklichsein

Vorbemerkung: Alles was ich denke und gedacht habe, haben andere schon lange vor mir gedacht und auch öffentlich gemacht. Das gilt für die Philosophen und großen Geister der Griechen und Römer ebenso, wie für die Denker und Philosophen der nachfolgenden Generationen. Deshalb sind die folgenden Gedanken nur eine Kompilation oder Neufassung dessen, was an anderer Stelle auch gefunden und gelesen werden kann, vielleicht etwas mühsamer oder auch etwas anders gewichtet und anders pointiert.

1. Ein vollkommenes, absolutes Glück gibt es nicht. Alles Streben führt nur zu Näherungswerten, zu einer Minderung des Leidens und der Schmerzen, zu einem Zustand, der die Hoffnung oder die Illusion auf Besserung noch zulässt.

Glück erscheint im Leben des Menschen nur wie der Widerschein eines Blitzes und lässt erahnen, was eine Existenz im Glück bedeuten könnte. Das großartige und wiederkehrende Glücksgefühl im Menschen ist zwar ein wunderbarer Zustand. Dieser währt aber nur kurz und ist im allgemeinen auf Illusion, Einbildungskraft, Autosuggestion oder sogar auf einen rauschhaften Zustand gegründet.

Je größer die Fähigkeit der Autosuggestion, der Einbildung, des sich Hineinsteigerns in einen Gemütszustand ist, um so intensiver erscheint dem Menschen der Glückszustand.

Um so größer ist dann aber auch die Gefahr des Absturzes in den tiefen Brunnen des Leidens, der Enttäuschung, bis hin zur Menschenfeindlichkeit.

Dieser Gefahr, der Gefahr der Illusion und der Verstärkung des Leidens kann der Mensch durch Begrenzung seines Wollens, durch Aufgabe seiner Suche und seines Begehrens nach Glück entgegenwirken.

Ein Leben ganz ohne Wünschen und Wollen, ohne die Suche und Sehnsucht nach Glück, ist von den Menschen im allgemeinen jedoch nicht zu leisten. Je bedürfnisloser ein Mensch aber lebt, je weniger Ansprüche er stellt, je weniger Begier und Wollen, um so gleichmäßiger, gelassener, um so weniger von Leiden und Schmerz bedroht kann er sein Leben führen.

Schon allein diese Einsicht hilft, das Leben leichter zu machen und das Wohlgefühl zu stärken.

2. Wichtige Bausteine für ein Leben in Zufriedenheit und innerer, seelischer Ruhe sind die Geschwister Gelassenheit und Heiterkeit. Nichts bringt der Psyche und dem inneren Wohlbefinden mehr und schnelleren Gewinn, als *gelassene Heiterkeit*. Nicht überschäumend und ausgelassen soll sie sein. Jede Übertreibung schadet, denn sie dauert nicht an und kommt nicht aus dem Innersten des Menschen.

Die echte, gelassene Heiterkeit trägt dagegen ihren Lohn schon in sich selbst. Sie ist das wahre und echte Glück des Menschen. Wer diese Heiterkeit in sich trägt, besitzt schon nahezu alles, was ein Mensch für ein erfülltes und glückliches Leben braucht.

Dieser Mensch braucht nicht mehr den allgemeinen Zielen und Begierden nach zu eifern und nach zu rennen, wie Reichtum, Karriere, Liebesglück, Jugendlichkeit, gesellschaftliche Anerkennung oder Teilhabe an Super-Events und Super-Abenteuern. Für ihn sind diese Dinge mehr oder weniger unwichtig oder zumindest zweitrangig. Er ist nicht mehr auf sie angewiesen.

Wer diese innere Gelassenheit gepaart mit Heiterkeit errungen hat, kann die vielen Wechselfälle des Lebens, das Leiden und auch psychische oder körperliche Schmerzen leichter ertragen und akzeptieren. In der inneren Akzeptanz liegt die wirkliche Lösung. Dann hört der Kampf gegen sich selbst auf, der Kampf mit dem eigenen Körper, der eigenen Psyche endet und es entsteht ein freier Raum, in den Ruhe und Zufriedenheit gepaart mit Einsicht einziehen kann.

Gelassenheit und ruhige Heiterkeit kann nahezu alle anderen Güter dieser Welt ersetzen oder zumindest ihren Verlust oder ihr Fehlen mit Würde tragen lassen. Umgekehrt aber kann kein Gut dieser Welt, kein Reichtum, keine Karriere, keine Erfüllung sexueller Begierden diese innere Gelassenheit und Heiterkeit ersetzen. Sie hat ihren Wert aus sich selbst heraus. Deshalb kann sie nicht durch äußere Umstände oder durch andere Menschen so einfach beseitigt werden, wenn sie tief genug verankert ist.

Heiterkeit wirkt heute und jetzt, also in der Gegenwart. Sie kann nicht für die Zukunft aufgespart oder konserviert werden. Sie trägt heute und jetzt zu meinem Wohlbefinden bei. Sie hilft mir, jetzt wirklich zu leben und nicht die wichtigen Dinge in die Zukunft zu verschieben.

Dadurch wirkt sie auch unmittelbar auf meine psychische und körperliche Gesundheit ein. Sie hilft meinem Körper, die unausweichlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig zu verarbeiten oder ihnen vorzubeugen.

Gelassenheit hilft mir, die Gegenwart zu genießen und nicht vor lauter Planung in die Zukunft hinein mein Leben heute zu vernachlässigen. Allein die Gegenwart ist mir sicher. Die Zukunft ist ungewiss und nicht berechenbar. Es kommt immer anders, als wir planen. Wenn wir das feststellen, ist es in der Regel zu spät. Das erfährt z.B. fast jeder Mensch, der sich in einem Scheidungsverfahren befindet oder auf dem Totenbett noch einmal die Gelegenheit hat, sein Leben zu überdenken.

Deshalb genieße dein Leben heute mit gelassener Heiterkeit, denn dein ganzes Leben ist ja nur ein längeres Stück Gegenwart, das der Vergänglichkeit geweiht ist.

Heiterkeit und Gelassenheit wird uns aber nicht geschenkt. Denn die Menschen haben unterschiedliche genetische Dispositionen, unterschiedliche Gemütszustände. Die einen Menschen neigen von Natur aus mehr zu einer gelassenen Betrachtungsweise, andere tun sich sehr schwer damit.

Aber generell muss jeder Mensch sich diese Gelassenheit und Heiterkeit erarbeiten, sich für diese innere Haltung öffnen. Er muss sie zulassen und dafür kämpfen, dass negative Gedanken, Befürchtungen und Sorgen, Zukunftsängste und psychische Tiefs überwunden und beseitigt werden.

Heiterkeit darf dabei nicht mit Verantwortungslosigkeit verwechselt werden. Diese Heiterkeit ist keine Ausgelassenheit gepaart mit Oberflächlichkeit. Sie ruht in der Tiefe des Menschen.

So führt sie dazu, dass viele der uns beherrschenden negativen Gefühle, Aufregungen, Begierden und Wünsche die Herrschaft über uns verlieren und wir vor allem die stets vorhandenen Zukunftsängste bewältigen oder ausschalten können.

In diesem Sinne kann die gelassene Heiterkeit für uns, für unser Leben und unsere Gesundheit ein unschätzbare Gewinn sein. Danach zu streben und alles dafür zu tun, ist für uns und unser Leben ein unendlicher Gewinn an Freiheit und Lebensqualität, für den es zu streben und zu kämpfen lohnt.

3. Gelassene Heiterkeit hilft uns, unabänderliche Dinge, Schicksalsschläge, Krankheiten, echte oder vermeintliche Ungerechtigkeiten, psychische Verwundungen, existentielle Nöte, gesellschaftlichen Abstieg etc. leichter hin zu nehmen, so zu verarbeiten und zu verkraften.

„Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist“, sagt der Schlager. „Et es, wie et es“ und „Et kütt, wie et kütt“ sagt das „Kölner Grundgesetz“.

Gegen das Unabänderliche zu kämpfen, gleicht dem Kampf von Don Quijote gegen die Windmühlenflügel, auch wenn es in unserer Umgebung immer Menschen geben wird, die uns zeigen, dass es noch besser geht, weil ihnen das Schicksal eine bessere Disposition gegönnt hat als uns.

Aber deren Hinweise, dass sie unsere schlechteren Lebensbedingungen oder Defizite nicht akzeptieren oder ertragen könnten, deren Ratschläge oder Besserwisserei helfen uns nicht weiter. Auch Neid auf diese besser Gestellten hilft nicht.

Das einzige, was uns hilft, ist die heitere Gelassenheit, mittels der wir die nicht änderbaren Umstände annehmen und so die eherne Fessel um unser Herz und unsere Psyche sprengen können. Die scheinbare Schwäche ist deshalb unsere wirkliche Stärke, mit der wir unser Leben meistern.

Erst der Abschied vom Wahn der Allmacht katapultiert uns in die Sphäre der Heiterkeit und macht unser Leben leicht. Denn Heiterkeit kann Hab und Gut, Reichtum und Erfolge ersetzen. Aber umgekehrt sind alle Güter dieser Welt ohne die notwendige Gelassenheit und Heiterkeit keine wirkliche Bereicherung des Lebens, sondern oft nur eine Belastung.

4. Deshalb ist für heitere Menschen auch Neid keine Option. Andere Menschen werden immer erfolgreicher oder wohlhabender, hübscher oder gesünder sein, als ich. Wenn ich mich darüber gräme, gar Neid in mir aufkeimt, verbessere ich nichts bei mir. Ich verdüstere jedoch meine Psyche und belaste mein Leben. Und ich übersehe, dass es leider auch viele Menschen gibt, denen es noch schlechter geht, als mir.

Der heitere und so mit seinem Schicksal einverständene Mensch gönnt den Mitmenschen ihre tatsächlichen oder vermeintlichen Güter und Erfolge und freut sich mit ihnen mit dem Grundsatz: „Man muss auch gönnen können!“ Mit den nicht so gut gestellten Menschen hegt er Mitgefühl, ohne sich überlegen zu fühlen. Dann wird Heiterkeit für ihn zum Segen.

5. Das Streben nach Glück, vor allem nach dauerhaftem Glück ist töricht und steter Quell innerer Schmerzen. Das Streben nach Glück, nach Lebensfreuden, Genuss, Erfolgen ist ein Streben in die Zukunft, das unsere Gegenwart vernachlässigt und somit entwertet oder gar verdüstert. Es ist das Streben nach einer Fata Morgana, nach einem nicht existenten Zustand oder Ereignis, das sich als reine Illusion erweisen kann.

Die Gegenwart dagegen ist real. Unsere körperlichen Gebrechen und seelischen Schmerzen der Gegenwart, unsere Misserfolge sind tatsächlich vorhanden und quälen uns jetzt. Sie sind kein Traum. Um wie viel klüger ist es, sich jetzt und hier damit zu beschäftigen, diesen Schmerzen und Beeinträchtigungen zu entgehen, die real sind und uns beeinträchtigen.

Dies gilt um so mehr, als das Erreichen eines Zieles, die Erfüllung eines Wunsches nicht das Ende der Wünsche oder der Ziele darstellt. Kaum ist ein Ziel erreicht, geht das Sehnen und Trachten schon nach dem nächsten Ziel. Das Wesen des Menschen ist von einer unstillbaren Sehnsucht nach neuen Ufern gefüllt, wenn wir es nicht mit Gelassenheit und Heiterkeit zur Wunschlosigkeit hin zügeln.

„Glück und Glas zerbrechen leicht!“ sagt das Sprichwort. Seelische Leiden, körperliche Schmerzen oder Misserfolge dagegen können sehr dauerhaft sein. Wie töricht ist es, sie zu vernachlässigen und statt dessen eine Vision, einen Zukunftstraum zu verfolgen.

Wenn es uns gelingt, eine ruhige, erträgliche Gegenwart für uns zu schaffen, eine Gegenwart ohne seelische oder körperliche Schmerzen, dann können wir uns glücklich schätzen.

„Nicht nach Lust, sondern nach Schmerzlosigkeit strebt der Kluge!“ sagte Aristoteles.

Das schaffen wir, wenn wir die Dinge bekämpfen und ändern, die wir ändern können, insbesondere indem wir unser eigenes Phlegma oder unsere Bequemlichkeit in den Griff bekommen. Das schaffen wir, wenn wir die unabänderlichen Dinge und Schicksalsschläge akzeptieren und mit einer gelassenen Heiterkeit tragen, nicht nur knirschend ertragen. Schaffe das, was du schaffen kannst und erleide oder trage mit Geduld und Akzeptanz das, was unabänderlich ist.

Eine erträgliche und schmerzfreie Gegenwart ist der für uns vielleicht erreichbare Idealzustand, nicht das unruhige oder gar rastlose Streben nach neuen Freuden, nach Anhäufung von Wohlstand und Ehren oder die Sorgen und Ängste in eine Zukunft, die wir nicht wirklich dirigieren können.

„Mensch bedenke das Ende! Es ist vielleicht näher als du denkst.“ Das sollte das Motto sein, denn so können wir mit gelassener Heiterkeit unsere Zukunft gestalten und tragen.

6. Die meisten Menschen sorgen sich darum, wie lange sie leben, obwohl es dem Menschen nicht gelingt, seine Lebenszeit über das ihm durch die Natur zugeteilte Maß hinaus zu verlängern. Statt dessen sollten sich die Menschen darum kümmern, wie sie im Heute und Jetzt leben. Denn es kann vielleicht gelingen, möglichst richtig und unter Ausschöpfung der Möglichkeiten jetzt gut zu leben. Aber keinem gelingt es wirklich, ein dauerhaftes und langes Leben gegen die Natur zu erzwingen...

Wir wollen Sicherheit. Deshalb versuchen wir für unsere zukünftige Lebensabschnitte möglichst viele Ressourcen zu sammeln, Reichtümer und Schätze zu horten, uns abzusichern, dabei immer den Blick auf die ungewisse Zukunft gerichtet. So leben wir nicht wirklich im Heute und der Gegenwart. Wir nehmen uns vor zu leben. Aber das Leben wird auf später verschoben, ohne zu wissen, ob es wirklich eine Zukunft gibt und wie sie aussehen wird. Wie oft höre ich: „Ach, ich wollte doch im Alter noch das ... machen. Und jetzt ...“

Eines ist sicher und das muss sich jeder Mensch klar machen: Die verflossene Lebenszeit ist nicht wiederholbar bzw. nicht nachholbar. Was als Lebenszeit verflossen ist, ist endgültig vorbei. Oder wie das „Kölner Grundgesetz“ sagt: „Wat fott es, es fott!“

Wenn wir den Blick auf die Zukunft, das Morgen gerichtet haben und entsprechend handeln, dann leben wir nicht wirklich im heute. Wir wollen leben, wir planen morgen wirklich zu leben und verschieben viele wichtige Dinge auf morgen, ohne zu wissen, ob es ein Morgen wirklich gibt und wie es aussehen wird. So aber leben wir nicht wirklich und können nicht glücklich sein und werden.

7. Ein großer und tiefer Quell des Leidens ist die Anspruchshaltung der Menschen, vor allem der Wunsch und der Anspruch auf eine größt mögliche Zahl materieller Güter, auf größte Erfolge im Beruf, der Liebe, im Sport etc.

Ein Mensch, der die in unserer westlichen Zivilisation möglichen Güter und Vermögen nie kennengelernt hat – weil er zum Beispiel im Regenwald des Amazonas in einer abgeschiedenen indigenen Gemeinschaft lebt – ist auch ohne diese Güter völlig zufrieden. Wer dagegen in Europa oder den USA diese Güter im Überfluss besitzt, kann trotzdem sehr unzufrieden, gar unglücklich sein, weil ihm immer noch ein Teil des möglichen Vermögens oder Eigentums fehlt. Es gilt der Grundsatz: „Mehr geht immer!“

Wer darauf vertraut, dass sein Vermögen weiter angereichert wird, kann unglücklich werden, falls dies nicht klappt, obwohl ihm objektiv nichts an Wohlstand und Bequemlichkeit fehlt. Noch schlimmer wird die Situation, wenn der Nachbar oder der Arbeitskollege damit erfolgreich war, der Betreffende aber nicht. Neid und Gier verderben die Lebensfreude selbst dem Wohlhabenden, während der Vermögenlose mangels der Möglichkeiten darüber keinen Gedanken verliert.

Reichtum ist wie der Genuss eines schönen Desserts mit viel Speiseeis oder einer Droge. Je mehr du genossen hast, um so größer wird die Gier nach mehr. Der Sättigungsgrad wird nur selten erreicht. Dabei übersehen die Meisten, dass die anfängliche Freude und der Anfangsgenuss schnell in das Stadium der Gewöhnung über geht.

Das tolle neue Automobil ist nach einem halben Jahr völlig normal, vielleicht auch, weil der Kollege ein noch besseres, neueres Mobil gekauft hat. Die tolle Villa am Zürichsee ist nach einem Jahr nichts ungewöhnliches mehr gegenüber der Eigentumswohnung in der Stadt. Aber der zusätzliche Weg an die Arbeitsstelle in der Bank ist lästig und die Freude über die Villa wird durch den Ärger über den zusätzlichen Arbeitsweg und den Berufsverkehr schnell verdrängt.

Die Sucht nach Sicherheit und Steigerung des Eigentums und Vermögens führt zu einer stetigen Verschiebung der Ansprüche. Wenn dann noch die Möglichkeit des Verlustes hinzukommt, ist die Katastrophe und der Absturz in die Verzweiflung oder die Depression vorprogrammiert.

Die Menschen übersehen, dass es dauerhaftes Eigentum nicht gibt und Besitzansprüche überflüssige Hybris darstellen. Der Mensch kann nichts dauerhaft sein Eigentum nennen. Alles ist nur geliehen und muss zurück gegeben werden, entweder schon bald, spätestens aber mit dem Tod.

Deshalb gilt hier das Wort des Epiktet: Wenn du etwas verloren hast, wenn dir etwas genommen wurde, sage nie, ich habe es verloren, sondern: Ich habe es zurück gegeben.

Du hast deine Mann verloren? Nein! Du hast ihn dem Schöpfer zurück gegeben.

Ein Schurke hat dein Auto gestohlen, ist bei dir eingebrochen und hat ein Vermögen weggenommen? Nein: Auch dieses hast du nur zurück gegeben.

Bedenke: Dein Haus, dein Betrieb, deine Aktien und dein Kapital ist dir nur für eine begrenzte Zeit geliehen. Betrachte dein Eigentum als ein fremdes Eigentum, so wie das Zimmer im Hotel, das du nur für eine begrenzte Zeit gemietet hast.

8. Viele Philosophen, Religionsgründer und Theologen haben sich mit der Frage beschäftigt, wie der Mensch denken und handeln soll, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Sie haben vor dem Streben nach den größten Freuden und Genüssen gewarnt. Schon Buddha wies darauf hin, dass gerade Glück, Freuden und Genüsse im Leiden enden, da sie nicht beständig sind. Deshalb sind auch diese scheinbar schönen Dinge bereits Teil des Leidens.

Nicht der Hedonist, der in Freuden und Vergnügungen schwelgt, ist auf der richtigen Bahn. Vielmehr hat der Mensch das richtige und vollkommene Leben gefunden, dem es gelingt, ohne übermäßige Leiden, Schmerzen und psychische Verwerfungen durch das Leben zu wandern.

Doch das alles, was Philosophen, Theologen und ähnliche Lebensberater uns wortreich sagen wollen, weiß ein sehr kranker Mensch schon intuitiv ganz ohne diese Beratung. Es kann uns deshalb ohne große Theorien helfen, einfach einmal wie ein sehr kranker Mensch zu denken.

Wenn ich wirklich sehr krank bin, interessieren mich viele Dinge meines täglichen Lebens, gerade auch viele Ziele und Objekte meines Strebens und meiner Sehnsüchte nicht mehr.

Was interessiert mich noch mein Geld und Vermögen, wenn ich sehr krank bin? Höchstens als Hilfsmittel, um Ärzte und Medikamente zu bezahlen. Doch jage ich dem Mammon nicht mehr hinterher. Reichtum ist für mich eine uninteressante Fata Morgana geworden, denn Geld kann Gesundheit nicht ersetzen.

Es reicht mir, wenig zu besitzen, denn ich weiß, dass ich im Ernstfall nichts von all den Schätzen mitnehmen kann.

Reisen in fremde Länder, Urlaube in luxuriösen Resorts und Hotels brauche ich nicht mehr. Orden und Ehrenzeichen, gesellschaftliche Anerkennung, das alles liegt in weiter Ferne und ist für mich in der Krankheit wertlos geworden. Die Jagd nach Liebesabenteuern oder Sex lässt mich kalt. Was interessiert mich jetzt das neue Sportwagenmodell von Porsche, die nächste Kunstversteigerung mit der Möglichkeit, doch noch ein Werk meines Lieblingskünstlers zum Schnäppchenpreis zu erwerben. Selbst der Tratsch über meine Person und meine angeblichen oder tatsächlichen Taten berührt mich nicht mehr.

Das einzige was ich will, ist, die Gesundheit wieder zu erlangen. Ich träume vielleicht von einer heilsamen Kur in einem schönen Kurort, dem Bad in einer Heilquelle, einem warmen Solebad, von dem Genuss einer Fangopackung und der sanften Hand der Masseurin oder der nächsten erfolgreichen Akupunktur. Meine Sorgen drehen sich nur noch um die diversen Heilbehandlungen.

Für den Fall, dass es mir gelingen sollte, wieder gesund zu werden, nehme ich mir vor, ganz anders, ganz neu zu leben. Ich weiß jetzt, dass meine Sehnsüchte, mein Jagen nach Geld, Ruhm und Vergnügungen aller Art völlig falsch waren.

Für den Fall der Heilung nehme ich mir vor, nur noch ein beschauliches, ruhiges und bescheidenes Leben zu führen, ohne Streben nach großen Abenteuern und Events, ohne Lust nach opulenten Menüs in Spitzen-Restaurants, ohne den Kick von Konzerten mit Weltklasse-Künstlern und Orchestern.

Das Leben soll ganz ohne Ausschweifungen und Leidenschaften, ohne Schmerzen und Depressionen ruhig dahinfließen. Ich stelle mir ein Leben vor, so wie es der Kaktusfreund oder der Klausner in seiner Kartause hoch über dem Tal in den Bildern von Carl Spitzweg getan hat und immer noch tut.

Viel lesen, die Welt mit Distanz und Neugierde betrachten, ohne sich einzumischen oder korrigieren zu wollen. Den Tag genießen ganz ohne Leidenschaft, ohne Termindruck und ohne den wirren Salat der soziale Medien und dem ständigen Drängen des Smartphones.

Wozu brauche ich dann noch die ausufernden, best ausgestatteten Ratschläge der Philosophen, Psychologen, Therapeuten, Theologen?

Ich sollte also jetzt, wo ich vielleicht noch gesund bin, versuchen, so zu denken und zu leben, wie ich es mir als wirklich kranker Mensch vornehmen und vorstellen würde. Es ist noch nicht zu spät und ich würde mir einen großen Gefallen erweisen. Oder muss ich bis zu dieser kommenden Krankheit warten, um endlich zur Einsicht zu gelangen?

9. Ich muss flexibel bleiben und die Relativität der Dinge und der Ereignisse erkennen, wenn ich glücklich leben will.

Auf jeden Menschen prasseln verschiedenste Ereignisse, Anforderungen, Sorgen und Schicksalsschläge ein, manchmal innerhalb einer Woche, eines Monats, manchmal aber auch während eines Tages oder innerhalb weniger Stunden.

Für die Psyche und das Wohlbefinden entscheidend ist, die Wichtigkeit dieser Ereignisse richtig einzuschätzen, sie zu ordnen und in eine richtige und machbare Reihenfolge zu bringen. Sonst besteht die Gefahr, im Strudel der Ereignisse den Überblick zu verlieren oder gar damit unter zu gehen und zu verzagen.

Das Unangenehme zu unterdrücken oder abzuschieben bringt ebenso wenig weiter, wie die Methode, alles mit gleicher Wichtigkeit zu behandeln oder zu viele Dinge gleichzeitig anzupacken. Unsere Psyche ist in Gefahr, uns schon mit einer kleinen, aber ärgerlichen Widrigkeit den ganzen Tag oder eine schöne Situation zu versauern.

Die Psyche ist geneigt, emotional und damit irrational auf die unwichtigsten Kleinigkeiten zu reagieren. Die richtige Struktur hilft, den Marsch in solche Fallen zu verhindern.

Wir müssen vermeiden, dass einzelne Ereignisse und Gefahren, auch wenn sie real oder groß sind, unseren Tag oder unser Leben beherrschen. Wenn wir das Problem nicht sofort lösen können, muss es in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Es darf nicht unser Denken und unser Befinden beherrschen und stören. Sonst bedroht es gerade dadurch die mögliche Lösung.

Um meine Psyche zu schützen brauche ich den Einsatz des Verstandes und der Vernunft, sowie eine starke Selbstdisziplin. Mit dem *Verstand* ordne ich die Dinge in die Skala der Wichtigkeit ein. Mit der *Vernunft* stelle ich die Lösungswege und den Ablaufplan fest. Mit der *Selbstdisziplin* Sorge ich dafür, dass mich nicht einzelne Probleme planwidrig bedrängen, meine Gedanken beherrschen oder stören.

Glücklich Sein beinhaltet auch die Fähigkeit, mit der Vernunft und dem Verstand zu arbeiten und seinen Gefühlen keinen freien Lauf zu lassen. Unkontrollierte Gefühle, vor allem Ängste können mehr zerstören, als ich dann wieder richten und gut machen kann.

Wichtig ist immer zu realisieren: *Gefühle kommen und gehen wie die Wolken am Himmel.*

Deshalb ist auf Gefühle kein Verlass. Sie müssen mit Selbstdisziplin geordnet und beherrscht werden, sonst kann Chaos entstehen. Gefühle sind oft geeignet, den Betroffenen über die Realität gründlich zu täuschen. Wenn ich heute ärgerlich und grantig bin, kann morgen wieder die Sonne scheinen. Was mir heute als Zumutung erscheint, sehe ich morgen in guter Stimmung ganz gelassen. Gefühle können uns sehr täuschen.

Ein gutes Beispiel ist die Liebe. Fatal ist, dass sich die Menschen sehr oft in Personen verlieben, die es so tatsächlich gar nicht gibt, nie gegeben hat. Die Hormone täuschen gerne über die Realitäten hinweg. Das merken die Betroffenen leider oftmals erst dann, wenn es sehr spät oder gar zu spät ist.

Der Einsatz der Vernunft und des Verstandes kann gerade bei der Kontrolle und Überprüfung der Gefühle sehr hilfreich sein. Denn:

Wer etwas geschenkt bekommt, jubelt und übersieht dabei den nicht immer sauberen Zweck des Geschenkes. Wer sich über jemanden ärgert oder ihn ohnehin nicht leiden kann, verkennt dessen Nutzen oder das Positive seiner Äußerung oder Handlung. Wer aus Frust mit dem Alleinsein oder in der Sehnsucht nach Liebe einen Partnerschaft sucht, ist geneigt, sehr leicht an die falsche Person zu geraten.

Es fällt oft schwer, im Überschwang der Gefühle den Verstand einzuschalten. Aber genau das hilft, die Lebensqualität zu erhalten und die eigenen Lebenslügen zu entlarven.

Allerdings muss der Mensch dann auch noch bereit sein, konsequent und flexibel zu handeln, wenn ihm der Verstand einen Fehler aufzeigt. Dazu gehört wiederum die Fähigkeit, sich Fehler einzugestehen und konsequente Selbstdisziplin.

Selbstdisziplin erleichtert das Leben ungemein und verhindert Leiden und psychische Schmerzen. Sie wird uns nicht geschenkt. Aber wir können sie einüben und stetig verbessern und verfeinern.

10. Für das Erringen der Gelassenheit und damit einer Grundzufriedenheit ist die Erkenntnis wichtig, dass der Mensch keinen Anspruch auf die angenehmen und schönen Dinge des Lebens hat. Wir haben kein Recht auf Glück, auf ein gelungenes Leben, auf Eigentum, auf Gesundheit und Schmerzfreiheit.

So weit wir diese Dinge erhalten, sind sie ein Geschenk der Natur oder des Schicksals. Darauf verlassen, können und dürfen wir nicht. Es ist deshalb wichtig, dass wir diese Gaben mit der gebührenden Dankbarkeit schätzen, soweit sie eintreten. Die Spekulation oder Hoffnung auf mehr macht dagegen nur unglücklich und sollte deshalb unbedingt vermieden werden.

Gift für die Psyche und die Gelassenheit sind die Sorgen und die Ängste um die Zukunft. Die Zukunft ist stets ungewiss und in Dunkelheit gehüllt. Wer Gelassenheit erleben will, muss lernen, dies zu akzeptieren. Jeder Kleinselbständige weiß, dass morgen ein neuer Tag anbricht mit allen Unwägbarkeiten, die stets jeden Tag von neuem beginnen. Und doch muss er in dem Vertrauen leben, dass alles gut wird. Sonst braucht er gar nicht anzufangen.

Treffend ist hier das Gleichnis mit den Vögeln auf dem Feld im Neuen Testament. „Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in den Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch.“ (Matthäus, 6. Kapitel, Vers 26).

Auch wenn unsere Erwartungen und Wünsche nicht oder nicht voll erfüllt werden, dürfen wir deshalb immer mit Gelassenheit sagen: „Leben geht weiter!“ Das können wir auch Lebensweisheit nennen.

11. Gift für die Gelassenheit und die ruhige, innere Heiterkeit und damit Gift für ein ausgewogenes Leben ist die Phantasie des Menschen. Davor müssen wir uns hüten bzw. diese müssen wir beherrschen lernen.

Das klingt wohl etwas überraschend, da Phantasie zunächst ein Begriff ist, der positiv besetzt wird. Phantasie lässt uns träumen, lässt uns zu anderen Ufern schwimmen, in andere Sphären fliegen, eröffnet neue Perspektiven, die uns weit aus unserem Alltag hinaus heben.

Genau das ist aber das Problem. Mit Hilfe der Phantasie bauen wir uns eine neue Zukunft, eine andere Welt und viele Luftschlösser. Die Bilder der Phantasie sind verführerisch. Sie gaukeln eine Realität vor, die es aber zumeist so nicht gibt.

Sobald diese Gebäude aber in sich zusammen stürzen, die neue Welt sich verweigert und wir wieder auf dem Boden der Realität aufschlagen, breitet sich Enttäuschung, Frust, Verbitterung in uns aus. Phantasie versetzt uns wie eine Droge in einen Rausch, der regelmäßig mit einem bitteren Erwachen endet.

Noch problematischer auf dem Weg zum Glück ist aber die Tatsache, dass die menschliche Phantasie doch eher geneigt ist, Ängste zu befördern, Negativszenarien in Träumen oder traumähnlichen Zuständen zu produzieren und die unmöglichsten Bedrohungen in vielen Einzelheiten auszumalen.

Natürlich könnten wir beim Erwachen aus einem Traum uns sagen, dass dies alles nur heitere Luftschlösser oder unwirkliche Katastrophenbilder waren. Aber so einfach ist es leider nicht. Insbesondere die schwarze Phantasie beherrscht auch nach dem Aufwachen noch die Gefühlswelt und die Psyche des Menschen. Sie kann nicht einfach abgeschüttelt werden.

Ängste, die im Traum oder Halbschlaf gerade um die Zeit des Aufwachens herum geweckt und geschürt wurden, sind auch im Wachzustand noch in der Gefühlswelt vorhanden. Sie verschwinden nicht einfach. Soweit sie die „Kampfhormone“ Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol ausgelöst haben, bleiben diese belastenden Hormone noch Stunden, ja Tage im Blut.

Da die so verursachten Ängste irrationale Gefühle darstellen, kann ich sie auch nicht einfach mittels des Verstandes aus meinem Herzen verbannen. Diese Ängste können mich noch lange verfolgen oder sich sogar noch ausweiten.

Um unser gelassenes, heiteres Gemüt und Leben zu schützen, ist es deshalb von großer Bedeutung, unregelte Phantasien zu zügeln, besser noch zu verbannen.

12. Schlechte Gefühle vermeiden und verbannen ist das Gebot der Stunde. Negative Gefühle und Gedanken verderben mir mein Dasein in der Gegenwart und blockieren mich für eine freudvolle Zukunft.

Zu diesen negativen Gefühlen gehören Neid und Gier, vor allem aber auch Abneigung gegen andere Menschen, Verachtung, Respektlosigkeit, Wut, Jähzorn und vor allem Hass.

Solche Gefühle vermindern meine Lebensqualität. Wenn ich andere Menschen hasse oder auf jemanden zornig bin, schade ich damit als erstes mir selbst und meiner Psyche, vor allem meiner Gesundheit. Meine Gesundheit leidet, angefangen bei Bluthochdruck, veränderter Herztätigkeit, Kreislaufbeeinträchtigungen und anderem. Außerdem bin ich in einem solchen Zustand nicht mehr ohne Beeinträchtigung zu vernünftigen, rationalen Entscheidungen und Handlungen fähig.

Wenn ich diese Erregung dann noch nach außen zeige, könnte ich zu falschen Handlungen animiert sein, vor allem aber habe ich mich zuvörderst vor anderen blamiert.

Deshalb muss sich der gelassene und heitere lebende Mensch sagen: „Wer mich beleidigen kann, wer mich beeinträchtigt, entscheide ich alleine. Ich lasse mich nicht durch andere und ihr Verhalten fremd bestimmen. Deshalb kann mich nicht jeder beleidigen oder ärgern. Ich bestimme, wer mich beleidigt oder wer mich ärgern kann und darf. Ich alleine bestimme über meine Gefühle!“

13. Willst du stabil und glücklich sein, bleibe bei dir selbst. Wie oft kann es sein, dass die „halbe Welt“ anderer Meinung ist, als du, dass diese der festen Überzeugung sind, nur sie seien im Recht.

Es ist schwer, in einer solchen Situation bei der eigenen Einschätzung zu bleiben und nicht unsicher zu werden, auch wenn du weißt, dass die anderen sich irren müssen. Du läufst Gefahr, der bloßen Rechthaberei bezichtigt zu werden oder dich selbst zu bezichtigen, dich zu isolieren.

Doch wenn du dir sicher bist, bleibe bei dir und laufe nicht der Mehrheit nach. Masse und Mehrheit entscheidet nicht über Wahrheit. Dafür gibt es in der Geschichte genügend Beispiele. Doch du musst stark sein, um dies auszuhalten und um dein inneres Glück und deine Überzeugung zu bewahren.

14. Keiner sollte im Alter bei einer Rückschau auf sein Leben und die verpassten Gelegenheiten seine Heiterkeit und Gelassenheit verlieren.

Der Lauf unseres Lebens wird nicht von uns alleine bestimmt und ist stets voller verpasster Chancen. Das Leben zeitigt viele Weichenstellungen, deren Konsequenzen von uns in der jeweiligen Situation nicht wirklich überblickt werden können.

Im Nachhinein ist man immer klüger und weiß besser, was scheinbar richtig gewesen wäre. Das eigene Tun wird aber von verschiedenen Faktoren bestimmt und nur zu einem geringen Teil von unserem objektiven Urteil. Unser Wille bei einer Entscheidung ist stets zeitgebunden, abhängig von vielen Stimmungen oder Emotionen zum Entscheidungszeitpunkt und entbehrt regelmäßig der objektiven und umfassenden Einsichtsmöglichkeiten. Unser Entscheidungshorizont ist stets beschränkt, selbst wenn wir uns noch so klug und informiert wähnen.

Wäre das anders und könnten wir im Entscheidungszeitraum objektiv richtig entscheiden, dann wären wir schon längst an der Börse zu reichen Multi-Millionären geworden. Die Realität ist aber eine andere. Wir können die Zukunft und die Zeitläufte nicht im Vorhinein überblicken und richtig einschätzen. Deshalb können wir uns getrost mit unserer Fehlerhaftigkeit bei den Entscheidungen unseres Lebens versöhnen.

Dazu kommt die Tatsache, dass unser Leben zu einem erheblichen Teil von objektiven äußeren Umständen beeinflusst und geprägt wird, die für uns unabänderlich waren. Diese Umstände sind unser Glück oder auch unser Verderben.

Werde ich in Europa in einer gut situierten Familie geboren, ist mein Lebensweg regelmäßig gut ausgestattet, anders dagegen, wenn ich irgendwo in Afrika in einer Lehmhütte geboren worden wäre. Werde ich in eine Diktatur hinein geboren und kann den Mund nicht halten, wird dies mir kaum zu Vorteil reichen. Werde ich in einer funktionierenden Demokratie geboren, kann mir dieses Mundwerk jedoch zu einer großen Karriere verhelfen.

Schließlich können objektiv nie alle Chancen und Möglichkeiten genutzt werden. Dafür müsste der Mensch mehrere Leben oder Persönlichkeiten parallel in sich vereinen, da die Welt, das Leben und die Weichenstellungen viel zu reichhaltig und zu umfangreich sind.

Schlussendlich muss berücksichtigt werden, dass die These vom freien Willen des Menschen in seinen Entscheidungen, wie es teilweise auch von den Religionen propagiert wird, höchst umstritten ist. Die Theorie der Quantenmechanik geht sogar davon aus, dass rein wissenschaftlich alle Ereignisse und Entscheidungen in unserem Leben bereits festgelegt und unausweichlich sind.

Also sollte sich jeder Mensch bei einer Rückschau auf sein verflossenes Leben nicht grämen, sondern gelassen über die scheinbaren Fehlentscheidungen und verpassten Chancen mit stiller Heiterkeit lächeln. Ärgern ist hier nicht angebracht. Was ist schon besser oder schlechter? Wenn es anders gekommen wäre, wäre ich dann glücklicher, zufriedener geworden? Unlösbare Fragen.

Unabhängig von allen Eventualitäten wissen wir hier und heute, was aus uns und unserem Leben geworden ist. Völlig offen ist aber geblieben, was geworden wäre, hätten wir uns anders entschieden oder hätten die äußeren Umstände uns in andere Bahnen gelenkt.

15. Könnte eine konsequente Lebensplanung hilfreich sein?

Planung kann hilfreich sein. Bei allen Betrachtungen über unser Leben und dessen Verlauf, beim Aufstellen und späteren Überprüfen einer Lebensplanung dürfen wir aber nie außer Acht lassen, dass sich unsere Gesundheit, unsere Kondition, unser Körper, unsere Bedürfnisse, unsere Einstellungen und Vorlieben, aber auch die Gesellschaft, die Moden und die Gesellschaftsstruktur im Laufe weniger Jahrzehnte schnell und deutlich verändern können.

Diese Dinge machen eine Lebensplanung schwierig und können eine solche Planung sehr schnell überholen. Wer dabei dann nicht flexibel und schnell ist, findet sich plötzlich in einer falschen Gesellschaft oder einem falschen Körper wieder.

Die zeitbedingten Verwandlungen in uns selbst, aber genauso in der Gesellschaft sind im Vorhinein nur schwer abzuschätzen. Deshalb müssen wir mit uns gnädig sein. Die Frage ist deshalb, ob eine langfristige Planung, langfristige Ziele überhaupt angemessen oder erstrebenswert sind.

Aber manchmal bleibt uns in unserem Leben nichts anderes übrig, als langfristig zu planen und zu handeln. Dies gilt z.B. dann, wenn ich eine Familie gründen will oder wenn wir eine Immobilie ohne erhebliches Eigenkapital erwerben bzw. ein Haus bauen wollen.

Dann müssen wir uns über Jahrzehnte binden oder verschulden, ohne zu wissen, ob und wie wir diese Last schultern können, ob nicht vielleicht die Wechselfälle des Lebens, wie Krankheit, Zinserhöhungen, Wirtschaftskrisen, Arbeitslosigkeit, Geldnot oder eine Scheidung die ganze Planung irgendwann zunichte macht.

Es kann aber auch sein, dass die technologische Weiterentwicklung manche der Planungen oder Erwerbungen in Frage stellt oder überflüssig macht. Wenn sich der Zeitgeschmack ändert und die mühsam ersparte Wertanlage dem Preisverfall unterliegt, kann z.B. die ganze Alterssicherung zugrunde gehen.

Der wertvolle Perserteppich ist plötzlich nicht mehr gefragt, die tollen und teuren Antiquitäten, das kostbare Meißen-Service will keiner der Jüngeren mehr haben, in der Kunst hat sich der Geschmack geändert und die großen Meister des 19. Jahrhunderts sind nur noch mit hohen Abschlügen „an den Mann“ zu bringen.

Noch gravierender und persönlicher wird es, wenn meine Gesundheit plötzlich nicht mehr mitmacht oder meine Kräfte im Alter erheblich schwinden, wenn ich wegen maroder Knie die Treppen in meinem Haus nicht mehr gehen kann, wegen Herzproblemen die lang geplante Flugreise oder die Kreuzfahrt an das Nordkap nicht mehr möglich ist.

Lebensplanung ist gut, muss aber viele Eventualitäten und einen „Plan B“ beinhalten. Denn es kommt stets anders, als wir denken und planen. So ist letztlich auch diesen Unwägbarkeiten nur mit Gelassenheit und Heiterkeit zu begegnen.

16. Wer hoch steigt, kann sehr tief fallen. Diese alte Lebensweisheit hat gleichwohl viele Menschen nicht davon abgehalten, einen steilen Aufstieg anzustreben. Der Mensch geht ja generell davon aus, dass das Ungemach, das Unglück, der Absturz immer nur die anderen trifft, nie den Handelnden selbst.

Wir wissen nun aber, dass gerade auch die Überflieger vom Schicksal hart angefasst werden können und hart betroffen werden. Deshalb ist es für ein glückliches, ausgefülltes oder angenehmes Leben wichtig, die Extreme zu meiden und den „goldenen“ Mittelweg zu gehen.

Diese Erkenntnis finden wir bereits bei Siddhartha Gautama Buddha („der mittlere Weg“) ebenso wie z.B. bei Horaz.

Je intensiver und nachdrücklicher wir nach Glück, Freuden und einem erfüllten Leben drängen, um so eher geht das Streben schief und mündet im Misserfolg und Frust. Ein typisches Beispiel ist die Partnersuche vieler Menschen auf Internetportalen oder bei Vermittlungsagenturen. Viel Aufwand, viele Dates und kaum eine brauchbare Ausbeute.

Natürlich gibt es immer einzelne Erfolgsbeispiele, die dann angeführt werden. Von den Millionen bildender Künstler/innen ist sicherlich auch mal der eine oder andere erfolgreich. Oft genannt wird „van Gogh“. Aber wollen wir wirklich so verzweifelt und jämmerlich leben, wie es diesem verzweifelten Menschen beschieden war? Natürlich ist von den tausenden Sänger/innen und Musikkapellen auch die eine oder andere berühmt geworden.

Aber die Millionen, die nicht im Scheinwerferlicht der Bühne oder im Glanz der Museen und großer, einflussreicher Galerien vertreten sind, sondern im Dunkel verbleiben, sollten wir nicht vergessen.

Schon kurze Glücksmomente zu erleben ist schwer. *Dauerhaftes Glück zu erringen ist für Sterbliche unmöglich.* Dafür ist es recht leicht und einfach, unglücklich zu werden.

Das einfachste und erfolgreichste Mittel, dem Unglück zu entgehen, besteht in der *Selbstbescheidung*. Die Ansprüche und Erwartungen nicht zu hoch schrauben, solide bleiben und stets eine Portion Misslingen mit ein zu beziehen, hilft ungemein zum Erlangen eines harmonischen, gelassenen und heiteren Lebenswandel.

Wer gleichwohl hoch hinaus will, aber um die Begrenztheit seiner Möglichkeiten und Chancen weiß und dies akzeptiert, der hat ebenfalls noch gute Chancen zu einem angemessenen Leben. Er muss allerdings die vielleicht tiefen, jedenfalls schmerzhaften Abstürze verkraften können und akzeptieren. Mit Selbstdisziplin und Übung bei der Verarbeitung von Frust kann das für gelassene Charaktere klappen.

Aber bedenke: Wirkliche „Überflieger“ gibt es nur selten und die leben gerade wegen dieser Tatsache kein einfaches und regelmäßig kein glückliches Leben.

17. Die Empfehlung, bei unseren Entscheidungen, auch bei unserer Suche nach den Freuden des Lebens und dem Genuss stets die Vernunft einzuschalten und auf sie zu hören, klingt nicht sehr verlockend und anziehend. Vernunft ist eher eine Spaßbremse, als ein lieber Geselle auf dem Weg zum großen Vergnügen oder Glück. Tatsächlich ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Vernunft ein großer Bedenkenträger, Langweiler und Zauderer ist. Sie hüpfert nicht spontan in unbekanntes Abenteuer.

Doch die Vernunft hat einen weiten Blick. Sie sieht Dinge, die wir in unserer Begeisterung oder unserer Gier leicht übersehen oder gar bewusst oder unbewusst ausblenden. Vernunft sieht eher das Ganze mit den Folgen. Intuitive Ideen, Begeisterung, Sehnsucht oder Gefühle sehen immer nur einen kleinen Ausschnitt. Vom großen Tuch, das unser Leben umhüllt, sehen diese immer nur einen kleinen Zipfel. Sie erwecken aber beim Betroffenen den Eindruck, dass gerade sie mit genialem Blick richtig liegen.

Spontaneität, Intuition, Gefühlsüberschwang, Begierde und Besitzdrang können viel Spaß und Genuss liefern. Sie sind deshalb verführerisch und kaum abzuweisen, selbst wenn der Verführte vielleicht um die Zweifel weiß.

Wer aber dauerhaft ein angenehmes, gelassenes Leben möglichst ohne vermeidbare Katastrophen führen möchte, der sollte sich gut überlegen, ob er sich dieser oder jener Torheit anheim gibt oder nicht doch lieber auf die Stimme der Vernunft hört.

So der Volksmund: „Der Spaß ist kurz, die Reu ist lang.“

Wer lieber den spritzigen Pfad statt die langweilige Straße der Vernunft gehen will, der sollte dann aber konsequent sein. Er sollte dann sein späteres Scheitern mit Gelassenheit und Demut annehmen, statt zu jammern, sich zu beklagen oder andere für die eigene Unfähigkeit verantwortlich zu machen. Katastrophen können schließlich auch wie ein reinigendes Gewitter wirken. Manche Menschen brauchen dies, bevor sie zur Vernunft gelangen.

18. Für ein zufriedenes und ruhiges, gar glückhaftes Leben gibt es keine festen Standards, Regeln oder Gebote in dieser Welt. Jeder Mensch lebt in einer eigenen Welt, die anders aussehen oder gar ganz verschieden sein kann gegenüber den Welten und Realitäten der Mitmenschen. Für den einen ist das Fußballspiel seines Lieblingsclubs oder das Konzert mit dem Star-Tenor von herausragender Bedeutung, für den anderen wäre solches nur eine Qual, Zumutung oder Zeitverschwendung.

Der Nachbar wird beneidet für seine Geschäftsreisen weltweit und den Kontakten mit bedeutenden Zeitgenossen. Für den Nachbarn sind diese Tätigkeiten aber vor allem Stress und Anstrengung, auf die er gerne zugunsten eines ruhigen Wochenendes auf dem Tennis-Platz oder der Coach verzichten würde.

Der reiche Unternehmer wird wegen seines Vermögens beneidet. Der Unternehmer dagegen sieht nur den Ärger mit den Banken, den Vermögensberatern, dem Betriebsrat und den entlassenen Arbeitnehmern vor dem Arbeitsgericht. Vermögen genießen? Wie?

Entscheidend für unser Glück und Wohlbefinden ist nicht das, was wir haben, besitzen, bestimmen und was wir nach außen in der Gesellschaft darstellen. Entscheidend ist dafür unser Bewusstsein, unsere persönliche Wahrnehmung und unser Empfinden, unsere Gefühlswelt.

Deshalb macht es keinen Sinn, einen anderen zu beneiden oder zu bedauern. Das kann völlig neben dessen inneren Tatsachen liegen. Die Vernunft sagt mir, dass ich mich um meine eigenen Bedürfnisse und Weltsichten kümmern muss, statt anderen nachzueifern.

Ein Grundübel der westlichen Zivilisation besteht darin, dass die Menschen hier stets geneigt sind, sich mit anderen zu vergleichen. Ihr Wohlbefinden und Glücksgefühl richten sie dann nach dem jeweiligen Vergleich aus. Da es aber stets jemanden gibt, dem es scheinbar noch besser geht, der ein größeres Vermögen, eine schönere und wertvollere Villa, wohlgeratener Kinder, mehr Freizeit, luxuriösere Urlaube und noch schönere Konkubinen besitzt, gerade ich dann leicht in den Zustand der Unzufriedenheit. Irgendwann habe ich den Eindruck, dass es das Schicksal einfach nur noch schlecht mit mir meint und ich gleite in die Depression.

Ich muss andere nicht beneiden und ich muss selbst auch nicht beneidet oder – noch schlimmer - bemitleidet werden. Ich muss nur mich selbst und meine wirklichen Bedürfnisse finden. Dazu muss ich mein Bewusstsein bemühen und mich in mich selbst versenken.

Das geht nur, wenn ich radikal ehrlich gegenüber mir selbst bin. Was brauche ich wirklich? Was ist grundlegend wichtig? Was kann weg? Alles? Fast alles? Statussymbole? Was braucht meine Psyche, mein Gefühl? Für wen habe ich wirklich Zeit? Für mich, für die Familie? Für Freunde, für andere Menschen?

Das Glück unseres Daseins besteht darin, dass ich mich selbst erkenne und mich frei mache von den gesellschaftlichen Zwängen. So kann ich mich entscheiden zwischen einem angenehmen oder einem unangenehmen Leben, für ein Leben in Muse oder in Hektik, für den Genuss meines inneren Reichtums oder für die Jagd nach äußerem, nach Reichtümern und Genüssen.

Deshalb sollten wir immer bedenken: Das Glück zu erringen, ist kein leichtes Vorhaben. *Es ist schwer, das Glück in uns selbst, aber unmöglich, es anderswo zu finden (Chamfort, Oevres, vol. IV)*

19. Sich selbst Muße und innere Freiheit zu gewähren, in sich hineinhorchen, sich selbst zu erforschen und danach zu leben, die eigenen Gefühle zu pflegen, die inneren Welten zu leben und zum Schönen und Heiteren zu gestalten, das bringt Glück.

Je reicher die Natur einen Menschen beglückt hat, um so weniger braucht er von seiner Umwelt und von Seiten der Gesellschaft. Aber genau genommen ist jeder Mensch autonom, der bereit ist, sich seiner Psyche und seinen inneren Reichtümern zu widmen.

Er muss sich selbst nur die notwendige Zeit und Muße schenken, um mit der notwendigen Ruhe und Gelassenheit sich seinem Inneren zu widmen.

20. Der Mensch neigt dazu, vor allem das zu sehen und zu verstärken, was er an Erfahrungen, an Meinungen, Glaubenssätzen oder Überzeugungen in sich trägt, woran er seelisch oder körperlich leidet oder was er ohnehin schon kennt oder weiß.

Das führt zu der Gefahr, dass der depressive oder mürrische, der negativ eingestellte Mensch vor allem die negativen Dinge seiner Umgebung sieht, verstärkt oder die Dinge negativ bewertet, obwohl sie neutral oder sogar erfreulich sind.

Der Kranke läuft Gefahr, dass er vor allem Kranke sieht, die schwangere Frau sieht viele Schwangere, der Mann mit Krücken sieht verstärkt andere Menschen mit Krücken oder körperliche Behinderungen, der Porsche-Fahrer sieht viele Porsche-Wagen auf der Straße.

Der heitere Mensch dagegen erfreut sich an vielen heiteren Szenen, auch wenn sie vielleicht gar nicht so gemeint waren oder anders gewertet müssten. Für ihn schaut die Welt optimistisch und fröhlich aus und er sieht lauter fröhliche Zeitgenossen.

Doch wer glücklich und zufrieden leben will, sollte sich hüten, diese Verstärkungen zu übertreiben. Sie verstellen den Blick zur Realität.

Wer ohnehin schon niedergeschlagen, traurig oder depressiv ist, wird so noch tiefer in den Abgrund gezogen. Deshalb ist es für ein glückliches oder entspanntes Leben wichtig, sich immer wieder zu prüfen, ob nicht eine solche negative Disposition das Gemüt und die Gedanken- und Gefühlswelt beherrscht. Sollte das der Fall sein, ist es unabdingbar, eine Umkehr der Einstellung und der Gefühlswelt anzustreben. Sonst ist vieles im Leben vergebens erstrebt und gelebt.

Wer von einer naturgegebenen Heiterkeit gesegnet ist, sollte sich ebenfalls hüten, diese zu übertreiben. Heiterkeit kann zu Oberflächlichkeit führen. Sie darf die Tiefe der Probleme und Ereignisse nicht leichtfertig überspielen. Das hilft bei unabänderlichen Situationen und Umständen, ist aber schädlich, wenn dadurch notwendige Verbesserungen verhindert werden.

21. Wichtig für ein erfülltes, glückliches Leben sind schließlich soziale Kontakte. In der Familie, soweit sie das zulässt, generell aber in einer Partnerschaft oder mit Freunden.

Partner und Freunde kann ich mir aussuchen, Familie nicht. Deshalb ist es ein Glück, wenn ich solche schönen Kontakte in der Familie finde. Es gibt aber keinen Grund sich zu grämen, wenn dies nicht der Fall sein sollte.

Freunde brauchen wir, können aber nicht zahlreich sein. Der intensive Kontakt begrenzt die Auswahl ohnehin. Sie sind für die Psyche ein wichtiger Besitz und Stabilisator, Hilfe und Stütze in guten, noch mehr in schlechten Tagen. Freundschaft bedeutet aber auch die Bereitschaft, sich in den Besitz der anderen zu begeben und dort zur Verfügung zu stehen.

22. Einen wesentlichen Anteil am Wohl und Glück des Menschen hat bekanntlich die Gesundheit. Die meisten Menschen stellen das aber erst fest, wenn sie dieses wichtige Gut verloren haben. Ist es dann vielleicht zu spät, kommt Reue auf. Aber auch das ist zu spät.

Krankheit ist ein regelwidriger Zustand des Körpers. Es gibt Krankheiten, die merken wir kaum oder gar nicht. Andere Krankheiten sind lästig. Schwierig wird es, wenn diese Krankheiten Schmerzen bereiten oder sogar Behinderungen verursachen. Sollten Schmerzen und Behinderungen immer intensiver werden, ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt oder verloren.

Es gibt Krankheiten, die sind genetisch oder auch durch äußere Umstände bedingt, wie Verletzungen durch Unfälle. Ihr Eintritt ist damit zumeist nicht zu verhindern.

Die meisten Menschen beachten aber oder wissen nicht, dass viele Krankheiten, gerade auch schwere und tödliche Krankheiten, vom Menschen selbst durch seinen Lebenswandel, durch seine Essgewohnheiten, seine Speisen, seine Genusssucht oder Ausschweifung ausgelöst werden.

Zu den Ursachen oder Auslösern schwerer Krankheiten kann insbesondere auch die Psyche gehören. Dies gilt vor allem bei einem gestressten Leben in einer scheinbar ausweglosen Situation. Diese Ausweglosigkeit kann für den geknechteten Körper und die Psyche durch äußere Umstände, z.B. Notsituationen bedingt sein. Sie gründet vor allem aber in der persönlichen Unfähigkeit, dem mangelnden Willen oder der fehlenden Durchsetzungsfähigkeit des Einzelnen zur Änderung und Besserung seiner Lebensumstände.

So können m.E. selbst Krebskrankheiten durch die in die Enge getriebene Psyche ausgelöst werden. Wenn der Mensch mit einer unerträglichen Situation nicht Schluss macht oder machen kann, dann sorgt irgendwann sein Körper dafür, dass ein Ende gesetzt wird.

Es ist für die auskömmliche Lebensführung deshalb wichtig, dass der Mensch seine Psyche, sein „Seelenleben“ in Ordnung hält. Wenn das Innere des Menschen, sein Ich krank ist, dann besteht erhebliche Gefahr auch für seinen Körper.

Vor allem Stress und Überforderung, keine Zeit, keine Pausen, Verdrängen der Gefühle, Unterdrücken von depressiven Verstimmungen etc. können dem Körper sehr schaden. Das bedeutet nicht, dass die Krankheiten sofort oder zeitnah ausbrechen. Aber wenn der Körper keinen Ausweg mehr sieht, keine Hoffnung auf Verbesserung mehr besteht, können auch schwerwiegende, tödliche Krankheiten auftreten. Dann ist es für eine Umkehr oft zu spät.

Ein erfülltes, glückhaftes Leben zu führen, kann also nur gelingen, wenn der Betroffene mit seiner Psyche auch ausreichend seine Gesundheit, seinen Körper pflegt und im Blick behält.

23. Das Glück des Menschen, das Führen eines erfüllten Lebens besteht aus zwei Teilen, aus zwei Wirklichkeiten. Die eine Wirklichkeit ist die Welt, die uns umgibt und die Wechselfälle, die sie in unser Leben wirft. Das andere ist die subjektive, innere Wirklichkeit, die bei jedem Menschen eine andere ist.

Die äußere Wirklichkeit kann mir helfen oder schaden, sie kann mich erfreuen oder abstoßen. Sie ist für mich in wesentlichen Teilen nicht zu ändern, bestimmt aber in erheblicher Weise über mein Leben.

Die innere Wirklichkeit ist mein Ich. Über dieses Ich kann ich zumindest zum Teil bestimmen, ich kann versuchen, es zu ändern, zu bilden, zu formen.

Diese innere Wirklichkeit, meine Gefühle, mein Denken, meine Sichtweisen, mein Gemüt, meine Psyche und Subjektivität ist entscheidend für mein Leben, für meine Lebensfreude, mein Glücksempfinden, meine Zufriedenheit und Erfüllung.

Deshalb kann ich nur Glücksempfinden entwickeln, wenn ich mich in ausreichendem Maße meinem Inneren widme und mich nicht über längere Zeiträume als Mensch fremd bestimmen lasse. Meine Gelassenheit, meine Heiterkeit, mein Glücksgefühl oder meine Zufriedenheit hängen im Wesentlichen von dem ab, was in mir selbst vorgeht, in meinem Bewusstsein, in dem was ich bin.

Ich kann mich genetisch nicht verändern. Ich kann nur manche Eigenschaften verbessern, manche Sicht der Dinge, manche Verhaltensweisen. Aber ich bleibe mein Leben lang Ich, Ich Selbst.

Das bedeutet, dass ich mich selbst erkennen und erforschen muss. Ich muss mich dann aber vor allem auch akzeptieren, genau so wie ich bin, nicht so, wie ich mir das in meinen Wunschträumen vorspiegele.

Das ist schwer, wenn ich davon träume, eine Schönheitskönigin, ein toller Wissenschaftler, ein erfolgreicher Multimillionär oder eine einflussreiche Influencerin zu sein. Wenn ich es aber nicht schaffe, mich zu akzeptieren wie ich bin, kann ich kein erfülltes, zufriedenes oder glückhaftes Leben führen.

Mein Ich bestimmt über meine Sichtweise der äußeren Welt. Ich kann positiv der Welt gegenüber treten oder auch negativ. Meine Sichtweise kann die Welt nicht verändern, bestimmt aber mein Verhältnis zu ihr. Vor allem bestimmt sie mein Verhalten zur Außenwelt, zu den anderen Menschen.

Deshalb ist es wichtig, dieses Innere, mein Ich, meine Sichtweisen zu erforschen und zu kontrollieren bzw. zu ändern. Eine Landschaft mag noch so schön sein. Kollegen, Nachbarn oder Bekannte mögen noch so akzeptabel oder zugewandt sein. Bei schlechter Laune, bei negativer Grundeinstellung oder Depression sehe ich sie negativ, sehe ich „schwarz“ oder gar „rot“.

Meine Psyche und mein Ich, meine Subjektivität verhalten sich hier ähnlich wie das Wetter. Scheint die Sonne, ist die Landschaft herrlich und einladend. Regnet und stürmt es übermäßig, dann ist dieselbe Landschaft düster, unwirtlich und abstoßend.

Will ich also möglichst angenehm, zufrieden, gelassen und glücklich leben, muss ich meine innere Welt, meine Psyche so gestalten, dass ich mich selbst, aber auch meine Umwelt und Mitmenschen mit der notwendigen Heiterkeit und Toleranz betrachten und genießen kann.

Das wird vielen Menschen nicht geschenkt, ist aber bei entsprechendem Erforschen und Bemühen erreichbar. Und es lohnt sich! Auch der böse oder blöde Nachbar oder Kollege hat sein Gutes! Ich darf nur nicht zu viel, zu viel Gutes oder Positives von ihnen erwarten.

Der Grundstein für diesen Erfolg ist das Einüben einer ausreichenden Bescheidenheit und das Bewusstsein, dass die Anspruchshaltung der Menschen die Wurzel vieler Unzuträglichkeiten, vor allem der Unzufriedenheit und der dann folgenden Ärgernisse und Abstürze ist. Wenn es mir gelingt, mich hier zurück zu halten, ist einem erfüllten Leben kaum etwas entgegen zu setzen.