


A photograph of two women from behind, walking on a beach at sunset. They are wearing long, flowing white lace dresses. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with the sun low on the horizon. The image has a decorative red floral border at the top and bottom. A white rounded rectangle contains text in the center.

# Das Glück ist schon da ... du musst ihm nur die Tür öffnen

Glück, ja was ist Glück? Alles zu besitzen, was man möchte? Alles zu erreichen, was man möchte? Macht es glücklich, wenn man eine Million im Lotto gewinnt? Oder ist Glück eher ein freudiges Gefühl über das Hier und Jetzt, einfach so? Sind wir im Laufe unseres Lebens mit weniger zufrieden und glücklich als früher? Und wenn ja, werden wir empfindsamer oder einfach nur genügsam? Eine Spurensuche.

Bilder: © zolotareva\_elina/stock.adobe.com



**F**rüher als Kind war für mich Glück: Urlaub in den Bergen und ganz konkrete Wünsche erfüllt zu bekommen, an mehr erinnere ich mich nicht mehr. Es liegen viele Jahre der Talfahrt dazwischen, zwischen dem Glücksempfinden von damals und dem, was ich nun wieder empfinden kann. Ein Gefühl der Leere, das Suchen nach etwas, was diese Leere füllen (nicht verdrängen!) könnte, schlich sich ein. Ich entwickelte all die Jahre unglaublich viel Optimismus und wusste ehrlich gesagt gar nicht, woher dieser kam. Nach außen hin wirkte ich immer fröhlich und keiner konnte das, was ich fühlte oder eben nicht fühlte, im Außen spüren. Wenn ich dann mal erzählte, was in meinem Leben so los ist und wie ich mich wirklich fühlte, konnte es keiner glauben. Man hörte mir zu, klar, aber ich würde ganz anders wirken, hieß es, so fröhlich, so optimistisch. Auch Aussagen wie „ach, du schaffst das sowieso, da mach ich mir gar keine Gedanken“ kamen fast automatisch. Damals fand ich das eher als Kränkung und fühlte mich benachteiligt, wenn sich dann um die andere Person mehr gesorgt wurde, als um mich. Aber heute denke ich, dass sie mein Potenzial vielleicht schon erkannt hatten und ich so die Möglichkeit bekam, innerlich Stärke zu entwickeln und daran zu wachsen.

### **Leere füllen**

Aber so einfach war es nicht, mit dem inneren Wachstum. Meine Versuche, die innere Leere zu füllen, waren oft sehr oberflächlich, sehr kurzlebig. Ich kaufte mir schöne Dinge, über die ich mich freute

und hatte damit kurze Momente des Glücks, ich dachte zumindest, dass das Glück wäre. Und in Urlaub zu fahren ließ mich alles kurzfristig vergessen und tatsächlich so etwas wie Glück empfinden, wenigstens solange der Urlaub dauerte, dann kam allerdings das Gefühl der inneren Leere wieder zurück.

### **Plötzlich war es da**

Doch dann war es soweit, wenn auch erst vor paar Jahren. Durch eine wundervolle Begegnung mit einem Menschen, der nun im meinem Leben, in meinem Herzen, ganz fest verankert ist, konnte ich das „echte“ Glück, mein ganz persönliches Glück, empfinden. Durch ihn und unsere Liebe spürte ich ganz von selbst ganz plötzlich und völlig klar, was für mich Glück bedeutet und nach und nach verschwand diese Leere in mir. Der Beginn einer Wandlung im Leben war nun da. Ein neuer Weg begann mit Selbstreflexion. Ich begann zu prüfen, was tut mir wirklich gut, was möchte ich in meinem Leben erreichen, wie soll mein Leben wirklich aussehen, mit wem möchte ich mein Leben verbringen. All das brachte mich zu einer neuen Definition von Glück. Viele neue Aspekte und Blickwinkel eröffnen sich mir bis heute. Dieser Weg geht immer weiter, denn mein Optimismus hat mich nicht verlassen und mich immer zum Ziel geführt.

### **Was ist nun Glück?**

Ganz sicher hat die Definition von Glück bei mir viel mit Liebe zu tun. Die Liebe zu mir selbst, die Liebe zum Partner, zum Kind, zur >

„Ein jeder hat seine eigne Art, glücklich zu sein, und niemand darf verlangen, dass man es in der seinigen sein soll.“

Heinrich von Kleist

## Motivation

Auch wenn du viele Gipfel erklimmst, um letztendlich doch nur wieder im Tal zu landen, gib nicht auf. Denn auch der Weg zu deinem Glück ist Teil deines Zieles. Genieße den Weg und die wunderschöne Aussicht auf so vieles. Jeder Moment verbleibt in deinem Herzen, jeder überwundene Schmerz, jeder aufgelöste Knoten. All das ergibt das Ganze. Das vierblättrige Kleeblatt besteht ja auch nicht nur aus einem Blatt.

Bilder © zolotareva\_elina/stockadobe.com

Familie, den Mitmenschen, zur Natur, zu meinen Kaninchen, zu den Bergen, zu allem was ich erschaffen habe macht mich glücklich.

In meinem Fall hat die Liebe meines Partners zu mir dazu geführt, mein Gefühl der Liebe und des Glücks auch in mir wieder zu erwecken. Seitdem ist es dort fest verwurzelt.

Aber warum erzähle ich hier von der Liebe, wenn es um das Thema Glück geht? Weil es für mich persönlich eng miteinander verbunden ist, irgendwie ganz tief zusammengehört und auf die selbe Art und Weise wirkt. Denn genauso wie es mit der Liebe funktioniert, ist es bei mir mit dem Glück. Dieses sitzt in mir und strahlt nach außen, was zur Folge hat, dass weiteres Glück angezogen wird. Denn das, was ich nach außen ausstrahle, erhalte ich auch zurück. Das gleiche Prinzip eben wie mit der Liebe.

### „Mein“ Glück

Natürlich gibt es Menschen, bei denen diese Ausstrahlung zu Unmut führt, weil sie dadurch unfreiwillig mit ihren eigenen Problemen konfrontiert werden, weil ihnen ein Spiegel vorgehalten wird, dessen Bild ihnen nicht gefällt. Aber auch das ist völlig okay, weil es den Blick auf sich selbst schärft. Und außerdem ist eines wichtig: Mein Glück muss ja nicht des anderen Glück sein. Klar ist es schön, wenn jemand zusammen mit mir auf die gleiche Weise glücklich sein und auch mein Glück mit genießen kann, aber wenn nicht dann ist es eben so. Es heißt ja nicht umsonst „Mein Glück“.

Mein Glück ist es in jedem Fall, wieder auf dem Weg zum Gipfel zu sein, mit viel Liebe in meinem Herzen, und das Tal der Tränen verlassen zu haben. Bewusst sage ich hier „auf dem Weg“, denn klar habe ich mein Ziel, was ich er-

reichen werde, aber es gibt immer wieder Ereignisse, Erlebnisse und Situationen in meinem Leben, die daran versuchen zu „kratzen“. Hierfür habe ich ein festes Grundgerüst in meinem Innern errichtet, das Stürme dieser Art sicher aushält – denn ich weiß, mein Glück ist bei mir und verlässt mich nicht mehr. Ich habe es ganz bewusst in mein Leben eingeladen und ihm die Tür geöffnet. Ich habe gelernt, wie ich mit ihm umgehe und was es zum Leben braucht. Wenn es so stürmisch ist, dass die geöffnete Tür sich schließen will, verschwinde ich gedanklich in die Berge, fokussiere mich auf das, was ich bereits erreicht habe und visualisiere mein Ziel. Ich versuche, mich schon so glücklich zu fühlen, als wenn ich es bereits erreicht hätte. Das wirkt!

### Ich programmiere mich

Mit diesem, meinem sehr resistenten Glücksgefühl kann somit auch >



## Wenn das Glück auf sich warten lässt

Was ich mache, wenn es mir mal schlechter geht:

- tief ein- und ausatmen und die Gedanken fließen lassen
- Trampolin springen und/oder alles raustanzen
- eine schöne Kerze anzünden und dabei eine Tasse Kaffee oder Tee trinken
- auf das schauen, was ich schon erreicht habe (das können auch einfach nur Kleinigkeiten sein, Hauptsache etwas positives)
- Vertrauen, dass alles so sein wird und kommt wie es sein soll
- meine spirituellen Helfer rufen und um Hilfe bitten
- spazieren gehen
- meditieren
- fröhliche Musik hören



## Wie erreiche ich das Glück?

Mein „Grundgerüst“, das mir geholfen hat, das Glückliche nicht aus dem Blick zu verlieren:

- glaube fest an das Glück
- beobachte deine Gedanken: das was du denkst wird dein Unterbewusstsein „umsetzen“
- sage dir täglich, so oft wie es sich gut anfühlt „ICH BIN glücklich“
- führe dir dein Glück vor Augen (Visualisieren) und spüre, wie es sich anfühlt – so als wenn es bereits schon so ist
- sei dankbar für alles, was schon ist
- führe ein Glückstagebuch

„Was für ein herrliches Leben hatte ich! Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.“

Colette

eine ungeschöne, oder Vergangenheit mit Irrtümern und Schicksalsschlägen verarbeitet werden, wodurch man unheimlich viel Stärke und Selbstvertrauen gewinnen kann. Und man erkennt, was wirklich Glück für einen selbst bedeutet. Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen, was als Glück empfunden wird und eben auch wie man das Gegenteil „Unglück“ definiert. Sieht man letzteres als Teil seines Glücks, als Teil des Ganzen, lebt es sich deutlich leichter, als wenn man man daran festhält und darin „unglücklich“ verharrt. Ich kann mir entweder sagen: „Ich habe nur Unglück erlebt, es ist alles so schrecklich!“ oder ich sage mir: „Okay, das ist jetzt echt nicht schön und es tut weh, aber ich habe das Glück, einen Ausweg finden zu können, da ich glücklich sein möchte. Und ich schaffe das!“

Die Worte und die Gedanken sind hier sehr entscheidend. Sage ich mir „Ich habe so ein Unglück“, erfolgt die Weiterleitung als Auftrag an das Unterbewusstsein: Erzeuge Unglück!

Wenn ich mir aber sage, „Ich habe Glück“, erzeugt es mein Unterbewusstsein auch. Klingt einfach, aber es kann durchaus dauern, bis man es sich verinnerlicht hat, dass jeder Gedanke eine Handlung

Bilder: © zolotareva\_elina/stock.adobe.com



## Mit dem Herzen der Kinder

Wir können viel von unseren Kindern lernen, wenn es um das Streben nach Glückseligkeit geht:

1. **Im Moment leben:** Kinder leben spontan und im Moment und kümmern sich nicht so sehr um die Vergangenheit oder Zukunft. Sie wissen, wie sie den gegenwärtigen Moment genießen können, und wir können von ihnen lernen, dass auch wir uns mehr auf das Hier und Jetzt konzentrieren sollten.
2. **Einfachheit schätzen:** Kinder haben oft Freude an den einfachen Dingen des Lebens. Sie sind glücklich, wenn sie Zeit mit ihren Freunden verbringen, draußen spielen, basteln oder malen können. Wir können von ihnen lernen, dass wir nicht immer komplexe Dinge oder Luxusartikel benötigen, um glücklich zu sein.
3. **Offenheit und Neugier:** Kinder sind offen und neugierig auf die Welt um sie herum und zeigen Begeisterung für neue Erfahrungen. Wir können von ihnen lernen, dass Offenheit und Neugier in unserem Leben Glückseligkeit und Zufriedenheit steigern können.

erzeugt und alles, was jetzt ist, aus vergangenen Gedanken entstanden ist.

Die Macht der Gedanken sollte auch beim Thema Glück stets präsent sein. Als simples Beispiel: Wenn du dich der Macht der Worte „ich bin“ bedienst und sagst, ICH BIN glücklich, zaubert sich meist schon ein kleines Lächeln in dein Gesicht und das Unterbewusstsein beginnt sofort zu arbeiten. Ähnlich wie im Restaurant: Wenn du ein Essen bestellst,

wird ja der Koch das gewünschte Gericht zubereiten und du erhältst das, was du bestellt hast, mehr oder weniger.

### Kinderherz

Als es mal wieder soweit war, dass einige Ereignisse versuchen wollten, meinen Aufwind zu bremsen, fragte ich meinen neunjährigen Sohn: Was würdest du jetzt in meiner Situation tun, um wieder glücklich zu sein? Also was würdest du tun, wenn es dir nicht gut geht,

um wieder Glück zu empfinden? Er antwortete vergnügt:

- ich würde jetzt einfach was Schönes machen, etwas was mir Spaß macht
- fröhliche Musik hören
- an was Schönes denken

Ja, so einfach kann es sein, dachte ich mir. Und dann dachte ich mir, dass ich als Kind sicher ähnlich geantwortet hätte, aus ganzem Herzen. Aber irgendwann habe auch ich verlernt, die Dinge so einfach zu sehen, wie sie manchmal eben auch sind.

### Der Weg zum Glück

Vielleicht denken manche, Geld sei die Grundlage für Glück, denn so könnten sie sich alle materiellen Wünsche erfüllen, der Rest käme dann schon von allein.

Klar, das mag für manche ausreichen, dann ist das selbstverständlich völlig okay, ein Beispiel für das >



ganz individuelle Empfinden von Glück. Ich dachte ja auch eine Zeit lang: „Na ja, dann kaufe ich mir was Schönes“, freue mich darüber und habe diese Gefühl dann einfach mit dem Glücklichein gleichgesetzt. Leider merkte ich jedoch schon nach kurzer Zeit, dass dieses Glücksgefühl schnell wieder verschwunden war und ich jagte dem nächsten materiellen Objekt hinterher. Natürlich gehört es auch dazu, sich etwas Materielles zu gönnen und sich auch mal auf diese Weise etwas Gutes zu tun. Aber mein inneres Glück wird nicht von außen genährt, sondern durch meinen Geist, meine Liebe, meine Gedanken.

Aber wie erreiche ich dieses Glück nun? Sieh das, was „Dein Glück“ ist, vor deinem geistigen Auge und verliere es niemals aus dem Blick, bis es eingetroffen ist. Glaube fest daran, dass es wahr wird oder schon wahr ist und spüre in dich hinein, wie gut es sich anfühlt. Genieße es! Beobachte deine Gedanken, denn sie programmieren dein Unterbewusstsein.

Ein Beispiel: Ich habe seit vergangem Jahr August genau gewusst, bei welcher Firma und in welcher Abteilung ich arbeiten möchte. Dieses Bild hatte ich auf einmal vor meinem geistigen Auge und es fühlte sich so gut an. Also visualisierte ich dieses Glücksempfinden immer wieder und unternahm

### Übung:

- Schreibe auf, was dich zur Zeit glücklich macht (es kann etwas ganz Banales sein wie zum Beispiel das Gänseblümchen auf der Wiese oder der Spaziergang von vorhin)
- Frage dich: Was ist dein „Glücksgericht“, das du im „Restaurant des Lebens“ bestellen möchtest? Ein Wohlfühlzuhause? Eine tolle Partnerschaft?
- Stell es dir ganz fest vor und schmücke es gedanklich so ausführlich aus, so wie du es gerne möchtest: Wie soll das Wohlfühlzuhause aussehen? Wieviele Zimmer? Wie richtest du es ein? Wie soll die Partnerschaft aussehen? Was ist dir wichtig? Welche Gefühle möchtest du empfinden?
- Wenn du möchtest, wiederhole diese Übung täglich und so oft wie du möchtest, gerne auch mit anderen „Gerichten“.

alles, was dafür im realen Umfeld notwendig war, bis hin zum Bewerbungsschreiben. Nun arbeite ich seit ein paar Wochen genau dort und fühle mich dabei sehr wohl. Ich bin glücklich damit. Manchmal dauert es etwas, bis das Glück eintritt. Aber es lohnt sich, geduldig zu sein – was mich auch

## „Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“

Nicolas Chamfort

selbst manchmal an meine Grenzen bringt, da Geduld eigentlich nicht so meine Stärke ist.

In solchen Situationen half es mir, dem Leben zu vertrauen. Darauf zu bauen, dass auch das, was jetzt gerade ist, so wie es ist RICHTIG ist, während man „seine Hausaufgaben“ kontinuierlich mit Dankbarkeit erledigt und Schritt für Schritt seinen Weg weiter geht.

### Das Glück liegt in dir

Tatsächlich hat meiner Meinung nach jeder sein Glück selbst in der Hand, denn es ist die eigene freie Entscheidung und das eigene Ermessen, etwas als Glück zu empfinden oder nicht. Allein der Wille

und Wunsch, glücklich zu sein, ist der erste Schritt und entscheidet über alles Weitere. Wenn es aus eigenen Stücken nicht gelingt, gibt es neben den vielen Ratgebern voller Tipps und Erfahrungsberichten auch professionelle Hilfe – Coaching, Psychologen, Seminare, Energearbeit und vieles mehr. Sich Hilfe zu holen, wenn man nicht mehr weiter weiß, kann ich auch aus persönlichen Erfahrungen heraus nur empfehlen. Ich selbst bin jetzt so wie ich bin, indem ich Hilfe zugelassen habe. Es kostet immer etwas Überwindung, ich weiß. Aber es hat mich den entscheidenden Schritt weitergebracht. Manche denken auch, das eigene


Glück existiert erst, wenn andere glücklich sind oder machen gar ihr eigenes Glück davon abhängig. Aber erst wenn ich selbst glücklich bin, kann ich auch andere glücklich machen. Wie soll ich anderen Glück wünschen, wenn ich selbst unglücklich bin?

### Bin ich glücklich?

In mir ruhend inneren Frieden zu empfinden und mit Freude zu beobachten, wie alles, was ich mir vornehme über kurz oder lang nun eintritt – das empfinde ich als Glück. Wie sich all die „Arbeit“ und der Einsatz jetzt schon gelohnt haben, und ich bin noch lange nicht am Ende meines Weges. >







„Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“

Albert Schweitzer

Ebenso bedeutet glücklich zu sein für mich, in den Bergen zu sein, diese tolle Energie dort in mir aufzunehmen und den unglaublichen Anblick zu genießen.

Ich weiß, wie ich mein Glück erreichen kann. Dafür bin ich allen Beteiligten von ganzem Herzen dankbar. Liebe macht mich so unendlich glücklich, und auch Dankbarkeit lässt mich glücklich sein. Denn mich zu bedanken, bedeutet für mich, nichts als selbstverständlich hinzunehmen, und umso mehr weiß ich mein Glück zu schätzen. Wenn ich schaue, welche Wegstrecke ich zum Gipfel (dort scheint übrigens die Sonne) schon geschafft habe und was ich auf diesem Weg schon gelernt habe, erfüllt es mich mit Stolz. Und wenn ich meine Ungeduld beiseite schiebe, bin ich auch jetzt schon SEHR glücklich. Denn ich vertraue darauf, alles zu erreichen, was ich vor meinem geistigen Auge sehe.

Ach, und noch etwas: Anderen von diesem, meinem Glück etwas abzugeben, ihnen auf ihrem Weg beizustehen, macht mein eigenes Glück komplett. <

BIRGITT WEINBACH

Bilder: © zolotareva\_elina/stock.adobe.com