

wodurch die Heiterkeit ausgelöst wurde. Warum ist das so? Weil das Glück **in uns** ist. Etwas hat es wachgerüttelt. Etwas hat es entflammt. Etwas hat es aus seinem Tiefschlaf geholt.

Der Mensch fühlt sich glücklich, wenn er gesund ist, Erfolg hat oder Wohlstand erfährt. Es mag sein, dass uns dies kurzfristig ein besseres Gefühl beschert, aber Glücksgefühle sind eben nicht Glück. Glück ist, wenn man den Augenblick genießen und sich daran erfreuen kann, ohne zu wissen, warum. Wenn sich ein Hochgefühl durch nichts beeindrucken und ablenken lässt, kann man von Glückseligkeit sprechen. Ein schlechter Tag, eine Hiobsbotschaft, die einen ereilt, oder einfach eine Pechsträhne – wieso kann ich nicht trotzdem glücklich sein? Es ist unser Geburtsrecht, glücklich zu sein, und von

dem sollten wir umgehend Gebrauch machen. Glück kann man bestimmt nicht *haben*, aber man kann glücklich *sein*.

Nun wünschen sich viele Menschen, ihr Glück in der Liebe zu finden. Doch: Kein Partner kann Ihnen das geben, was Sie selbst nicht haben. Erst wenn Sie fähig sind zu lieben, werden Sie wahre Liebe erfahren. Und für eine glückliche Beziehung braucht es bekanntlich zwei Menschen, die – und jetzt kommt der Schlüssel zum Glück – auch alleine glücklich sein können. Wirklich glücklich sind Sie, wenn Sie eines Tages sagen können: »Ich bin glücklich, wenn ich dich sehe. Ich bin aber auch glücklich, wenn du nicht hier bist. Es macht keinen Unterschied und es wirkt sich nicht auf meinen Zustand aus. Was ich tue, was ich habe, was mich umgibt – das beeinflusst nicht, wie ich mich fühle.« Das könnte der

andere vielleicht in den falschen Hals bekommen. Er könnte meinen, dass er zu wenig geliebt wird. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie einen Menschen wirklich lieben, ist er frei. Das ist er aber nur, weil Sie frei sind. Freiheit bedeutet, glücklich zu sein – und das in jedem Moment.

Vorübergehende Stürme können nicht abgewehrt werden. Sie kommen und gehen wie Ebbe und Flut, und es gibt keinen Menschen, der davon ausgenommen ist. Aber ich kann sie beobachten und vorbeiziehen lassen, anstatt mich auf sie zu beziehen, damit sie mich dann runterziehen. Ändern kann ich an der Situation ohnehin nichts. Warum sollte ich also nicht im Gleichklang bleiben? – Das ist leichter gesagt als getan, da dies eine Lebenseinstellung ist, die angewendet werden muss. Erst durch regelmäßiges

Anwenden wird sich Erfolg einstellen. Wie heißt es so schön: Übung macht den Meister. Leben bedeutet praktizieren. Leben bedeutet nicht wissen, zuhören und nichts tun. Sich den Lebensaufgaben zu stellen, bedeutet, stehenzubleiben, genau hinzusehen und die Stürme erhobenen Hauptes zu durchwandern.

Glück ist, nicht nach Glück zu trachten.

Was verstehen Sie unter Glück?

Welcher Lebensumstand macht Sie glücklich?

Welche Lebensumstände machen Sie Ihrer

Meinung nach unglücklich?

Was emotional glücklich macht:

- Keinen Gedanken zu hegen, wenn man aufwacht.
- Keinen Druck zu verspüren, wenn man das Bett verlässt.
- Tiefe Dankbarkeit zu empfinden, noch bevor es Mittag ist – und das ohne Grund.
- Sich auf die Arbeit zu freuen.
- Sich tagsüber Ruhepausen zu gönnen, indem man frei von Gedanken einfach nur abschalten kann.