

DAMI CHARF

# Die 3 Quellen echten Lebens- glücks

Was wirklich  
wichtig ist  
für ein erfülltes  
Leben

G|U

Am deutlichsten kannst du die Wirkung und Kraft eingeschliffenen Verhaltens spüren, wenn du dich einer sehr vertrauten Person gegenüber anders verhalten willst. Die Muster sind so eingepägt, dass du wahrscheinlich schon nach kurzer Zeit merkst, dass du wieder in dein altes Verhalten zurückfällst. Sehr schön zeigt sich dies zum Beispiel, wenn du deine Eltern besuchst und dich nach zwei Stunden fragst, ob du überhaupt jemals erwachsen warst.

## SICH VERÄNDERN HEISST EXPERIMENTIEREN

Der erste Schritt ist immer zu verstehen, wie du innerlich funktionierst. Dann kannst du dich auf die Reise machen, um die für dich fehlenden Fähigkeiten mehr und mehr zu entdecken und auszubauen. Du wirst sehen, wie sich dein Leben dadurch schon auf dem Weg verändern wird. Bevor wir konkreter werden, möchte ich noch ein paar wichtige Dinge ansprechen. Wir sind heute viel in virtuellen Welten unterwegs, und das führt dazu, dass wir oft massiv unterschätzen, wie viel Zeit und Energie es braucht, um etwas zu lernen. Nur weil wir etwas verstehen, heißt es noch lange nicht, dass wir es auch anwenden und in unser Leben integrieren können. Einiges von dem, was ich dir in diesem Buch erzähle, wirst du auf die eine oder andere Art schon mal gehört haben oder wissen. Aber lebst du es auch?

Brendon Burchard, ein bekannter amerikanischer Coach, sagt: *Common sense is not common practice*. Frei übersetzt bedeutet das, nur weil es logisch und verständlich ist, heißt das noch lange nicht, dass wir es auch täglich anwenden. Wir wissen so viel über das, was unser Leben besser machen könnte - und wir wenden so wenig davon an. Deswegen fangen wir mit den Grundmauern an, damit wir überhaupt irgendwann die Freiheit in uns haben, neue und andere Wege zu gehen.

Ich gehe davon aus, dass du, liebe Leserin oder lieber Leser, schon einiges ausprobiert hast, das dein Leben verbessern sollte. Das Problem ist, dass wir diese Versuche meist symptomorientiert machen und nicht mit einem größeren Plan. Ich werde hier die Fähigkeiten strukturieren und in eine Reihenfolge stellen, denn nichts davon ist Selbstzweck oder hat den Sinn, ein einzelnes Symptom zu verändern. Es kann gut sein, dass das ein Nebenprodukt von diesem Weg ist, aber es ist nicht mein primäres Ziel. Ich möchte dir eine Landkarte bieten, auf der du dich immer wieder orientieren und dadurch strategisch vorgehen kannst, damit du das für dich beste Ergebnis erlangst.

Dazu brauche ich deine Mithilfe. Ich werde dir Experimente vorschlagen. Viele davon kannst du einfach in deinen Alltag integrieren, sodass sie nur sehr wenig extra Zeit in Anspruch nehmen. Andere Übungen werden Zeit brauchen, denn sie sind dafür da, dass du dir entweder über etwas bewusst wirst oder etwas wirklich intensiv fühlst.

## LASS DICH UNTERSTÜTZEN

Achte dabei darauf, dass du Anleitungen nur von Menschen entgegennimmst, die auf diesem Gebiet weiter oder glücklicher sind als du. Es macht keinen Sinn, ständig Leute zu befragen, die selbst im Chaos leben, aber viele Bücher gelesen haben.

## **ABKÜRZUNGEN**

*Nachdem ich mich entschieden hatte, ein Onlinegeschäft aufzubauen, und die ersten sehr bescheidenen Erfolge hatte, suchte ich einen Coach. Ich hatte das Gefühl, jemanden zu brauchen, der mich unterstützt und mir hilft, neue Wege zu gehen. Ich hatte einfach zu wenig Ahnung davon, wie man ein Geschäft aufbaut. Recht schnell musste ich feststellen, dass es nicht einfach war, so jemanden zu finden.*

*Auf der einen Seite lernte ich erfolgreiche Coaches kennen, die aber kaum in Beziehung gingen oder mir schlicht unsympathisch waren. Auf der anderen Seite gab es sehr viele Coaches, die viel weniger verdienten als ich - was bedeutet, dass sie das Wissen, wie man ein Geschäft aufbaut, auch nur theoretisch verstanden hatten. Bücher hatte ich selbst schon viele gelesen. Ich suchte einen Praktiker oder eine Praktikerin, mit denen ich mit Freude zusammenarbeiten würde.*

Die größten Abkürzungen in meinem Leben waren möglich, weil ich immer wieder Menschen ermächtigt habe, mich zu korrigieren oder anzuleiten. Dabei habe ich versucht, darauf zu achten, ob die jeweilige Person in diesem spezifischen Gebiet »weiser« war als ich. Vor allem war mir wichtig, dass diese Menschen integer und freundlich waren, zu allen Menschen.

*Wenn du Unterstützung suchst, dann ist es gut zu wissen, welche Kriterien für dich wichtig sind.*

Hast du jemanden ermächtigt, dann tu auch, was die Person dir sagt. Und frag nicht noch zehn andere. Das macht dann keinen Sinn. Wenn du merkst, dass es nicht funktioniert, kannst du immer noch schauen, was nicht stimmig ist. Aber zunächst folge dem Rat. Manchmal heißt es, dass wir auf unseren Bauch hören müssten, weil wir nur selbst wüssten, was gut für uns ist. Ich möchte dem widersprechen. Unser Bauch weiß nichts, was er nicht weiß. Intuition beruht auf Vorwissen. Nur dann kann man intuitive Eingebungen haben. Ich zum Beispiel werde nie eine intuitive Eingebung für ein physikalisches Problem haben - einfach weil ich keine Ahnung von Physik habe. Wenn wir selbst alles am besten wüssten, wären wir alle glücklich, hätten wunderbare Beziehungen und wären weise. Leider ist dem aber nicht so. Wir sind zwar oft überzeugt von etwas, aber wie schon gesagt, Überzeugungen sind Dinge, die wir für wahr halten, die aber keineswegs wahr sein müssen. Das Wichtigste ist, dass du geduldig mit dir bist und deine Überzeugungen auf den

Prüfstand stellst. Vor allem hoffe ich, dass ich dir auf dieser Reise mehr Mitgefühl mit dir selbst vermitteln kann. Gelingt das, ist unendlich viel gewonnen.

## LEBENSKÜNSTLER WERDEN

Im Duden lesen wir unter dem Stichwort Glück: »mittelhochdeutsch gelücke = Schicksal(smacht); Zufall«. Voraussetzung für den »Beglückten« waren früher demnach weder ein bestimmtes Talent noch eigenes Zutun. Heute hat sich das stark gewandelt. Die Redensart »Jeder ist seines Glückes Schmied« zeugt davon, dass das Glück zu den Tatkräftigen kommt, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Es ist fast eine darwinistische Weiterführung des »Überlebens des Stärkeren« und wird gesellschaftlich auch oft so behandelt: Glück muss man sich verdienen, und jeder ist selbst dafür verantwortlich.

Wer kein Glück hat, hat es sich selbst zuzuschreiben. Gesellschaftliche Herkunft, Krankheiten, wirtschaftliche Gegebenheiten - all das ist für den mutigen, tatkräftigen Einzelkämpfer kein Problem. Allerdings liegen Menschen, wenn sie einschätzen sollen, was sie glücklich macht, meist völlig daneben. (Es gibt ein ganzes Buch über dieses Phänomen: *Ins Glück stolpern*.) Hier zeigt sich wieder, dass Glück ein Gefühl ist und kein Zustand. Gefühle kommen und gehen, aber bleiben nie statisch über längere Zeit bestehen. Ist unsere Idee vom Glück womöglich schon ein Stolperstein in die Unzufriedenheit? Wer immerwährendes Glück erwartet, ist schnell enttäuscht von Alltag und Normalität.

## BE HAPPY

*Gerade meine Generation hat den Wunsch nach dem immerwährenden Glück praktisch in die Wiege gelegt bekommen. So suchen wir es in Beziehungen, in erfüllender Arbeit, weiten Reisen und spirituellen Highlights.*

*Zufriedenheit ist für mich lange ein Unwort gewesen, das faktisch Langeweile, Satttheit und Bequemlichkeit ausdrückt. Vielleicht müssen wir neue Wörter finden oder alte Begriffe neu besetzen, sodass wir ruhig werden und Zeit finden, uns umzuschauen und wahrzunehmen, was wir alles schon »haben«.*

*Hermann Hesse hat Heiterkeit als höchste Lebenskunst beschrieben:*

*»Heiterkeit ist weder Tändelei,  
noch Selbstgefälligkeit,  
sie ist höchste Erkenntnis und Liebe,  
ist Bejahen aller Wirklichkeit ...«*

*Vielleicht ist Erfüllung ein gutes Wort, obwohl ich mich frage, ob es nicht zu groß ist. Heitere Zufriedenheit mit gelegentlichen Glücksgefühlen und Anflügen von Erfüllung. Damit kann ich gut leben. Ich möchte satt sein vom Leben, wenn ich sterbe.*

Die alten Philosophen haben das Leben selbst als Meisterstück, als Meisterschaft gesehen, und das finde ich einen interessanten Blickwinkel. Damit konzentrieren wir uns wieder auf uns, auf die Lebenskunst und nicht darauf, wie wir immer mehr erleben, fühlen und besitzen können.

Viele Menschen wissen heutzutage mehr über Politik als über sich selbst. Wir haben häufig keinen Zugang mehr zu unseren Beweggründen, unseren Intentionen und wissen nicht viel darüber, warum unser Leben genau so ist, wie es ist.

Ärzte und Psychologen haben Hochkonjunktur, weil (geistige) Gesundheit ausgelagert wird und von Fachleuten geheilt werden soll. Den meisten Menschen ist es ein Rätsel, warum sie Ängste haben oder Rückenschmerzen oder ein Burn-out, und ihnen fehlen Handlungsstrategien, um sich selbst ein besseres Leben einzurichten. Lebenskunst ist demnach eine Fähigkeit, die zu erlernen ist. Zufriedene oder glückliche Menschen haben bestimmte Fähigkeiten und Einstellungen, die zu ihrer Zufriedenheit beitragen. Lebenskunst bedeutet für mich, beim Leben selbst in die Lehre zu gehen und zu lernen.

Die wichtigste Fähigkeit, um ein erfülltes Leben zu leben, und gleichzeitig die wichtigste Zutat dafür ist, Verbindung zu fühlen und in Verbundenheit zu leben. Mit uns selbst und anderen Menschen. Lebensglück hat viel mit Erfüllung, Sinnhaftigkeit und Verbundenheit zu tun! Das Schöne daran ist: Du musst darauf nicht warten, du kannst es selbst herstellen!

Nach dreißig Jahren auf der Suche nach mir selbst und nach den großen Antworten des Lebens bin ich zu dem Schluss gelangt, dass unser Lebensglück

mehr auf den Fähigkeiten beruht, die wir einmal gelernt oder nicht gelernt haben, und nicht darauf, dass ES irgendwie geschieht. Unser Lebensglück beruht auch darauf, ob wir unsere Brille absetzen können, durch die wir uns selbst und das Leben sehen. Wie es so schön heißt: »Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind« (aus dem Talmud).

Darin steckt ungeheuer viel Wahrheit, viel mehr, als wir zunächst begreifen. Solche Sätze schauen wir uns inzwischen nebenher bei Facebook an und nicken einmal weise, um dann zum nächsten Tagesordnungspunkt überzugehen. Jeder von uns glaubt zu wissen, um was es geht, und vor allem glaubt jeder von uns, dass wir die Einzigen sind, die es wirklich durchschaut haben.

Dabei haben wir alle keine Ahnung. Wir können uns der Realität nur nähern. Ich glaube nicht mehr, dass ich diese Realität je wirklich begreifen werde. Aber das ist okay. Inzwischen ist es okay ...

## **ERLEUCHTUNG?**

*Das war nicht immer so. Als Jugendliche war ich eine begeisterte und leicht depressive Anhängerin von Hermann Hesse. Heute würde man sagen, ich war ein Fan. Nach Narziss und Goldmund las ich Siddharta, und mein Lebensziel war klar: Ich wollte erleuchtet werden.*

*Es erschien mir das einzig wirklich Erstrebenswerte. Es war nur lästig, dass ich irgendwie für meinen Lebensunterhalt sorgen musste. Meine Mutter, die selbst Erleuchtung suchte, indem sie dem indischen Guru Bhagwan folgte, hatte mich mitten in der Oberstufe auf die Straße gesetzt. Ich war ziemlich mittellos und hatte Glück, dass ich in einer WG wohnte und aufgefangen wurde. - Meine Kindheit war eine gewaltvolle und wenig liebevolle Katastrophe. Doch das war mir damals mit 19 noch nicht bewusst. Ich wusste nur, dass ich irgendwie komisch war.*

*Trotz aller Knüppel, die das Leben mir zwischen die Beine warf, haben mich diese Fragen nach Erfüllung, nach Sinn, Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit weiter begleitet. Ich war mein ganzes Leben eine Suchende, könnte man sagen. Lange Zeit dachte ich, dass ich die Wahrheit mit Löffeln gefressen hätte. Erst in meinen Dreißigern dämmerte mir, dass ich keine Ahnung hatte.*

Vielleicht war es ein logischer Weg, der mich zunächst in meine eigene Psychotherapie führte und von dort in meine erste psychotherapeutische Ausbildung - auf jeden Fall hat es mich an den Punkt gebracht, wo ich heute stehe. Und dafür bin ich zutiefst dankbar.

Mein Weg führte über die Erforschung von Trauma und der Arbeit mit Trauma zu den Themen Selbstregulation und Entwicklungsverletzungen, um die es in meinem ersten Buch *Auch alte Wunden können heilen* geht.

Je mehr ich mich mit diesen Themen und der Integration früher Verletzungen und Trauma beschäftigte, desto mehr stellte sich mir die Frage: Wie kann man