

DENKFEHLER BEZÜGLICH DES GLÜCKS

Es ist ein großer Irrtum, allen Ernstes zu glauben, sich die Peitsche zu geben und hart für Erfolg in der Welt zu arbeiten, führe zu Glück. Harte Arbeit in der äußeren Welt haben uns schon die Eltern und alle möglichen Lehrer, Seelsorger und Psychotherapeuten eingeredet.

Aber tatsächlich ist es genau umgekehrt: Glück macht uns erfolgreich – außen wie innen. Die Reichen und Erfolgreichen, die es im Außen geschafft haben, sind mehrheitlich nicht glücklich. Zu ihnen eingeladen, traf ich wenig glückliche Menschen, was oft der Grund der Einladung war. Geld und äußerer Erfolg befriedigen sicher – vor allem das Ego – aber Glück bringen sie oft nicht.

Christus empfiehlt uns ein erfülltes Leben, die wohl einzig beglückende Lebensweise. Erfüllt aber wovon?

Aristoteles sagt: „Glück ist das Ziel aller Ziele. Es ist Sinn und Zweck der ganzen menschlichen Existenz.“

Wer würde da widersprechen? Tatsächlich ist es so einfach, einfach das Richtige zu sagen, statt alles aufwendig zu komplizieren. Wie beim Walzertanzen: Im Rhythmus geht es einfacher, leichter und besser als gegen ihn. In vier Jahrzehnten Beratung bewies sich mir: Menschen wollen vor allem eins **sein**: glücklich. Manche wollen auch Glück **haben**, aber da wird es schon schwierig, denn Glück lässt sich nicht besitzen. Dieser Gedanke macht auf Dauer eher besessen. *Wo Glück mit Geld haben* verwechselt wird, stehen die Weichen – unbewusst – auf Unglücklichbleiben.

Glück gehorcht – wie übrigens Geld und alles andere – der zweitwichtigsten Spielregel des Lebens, dem Resonanz-Gesetz. Glück zieht (immer mehr) Glück an und ähnelt darin der Liebe und dem Lächeln, der Dankbarkeit und den übrigen Tugenden. Wir kennen das – hoffentlich – alle: Je mehr wir lächeln, desto mehr Grund zum Lächeln gibt es. Lächeln wirkt wie Glück selbstverstärkend. Je mehr wir danken und dankbar sind, desto mehr Grund für Dankbarkeit entwickelt sich um uns. Selbst Wissenschaftler und sogar die „weltbewegenden“ aus USA, bestätigen es jetzt wissenschaftlich.

WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE, WIE SEHR GLÜCK HILFT UND HEILT

US-Forscher haben – allen Ernstes – ermittelt: Glückliche Menschen sind gesünder, ihre Wahrscheinlichkeit krank zu werden sinkt um fast ein Drittel, was Erfahrungen bestätigen. Glücklichere Leute leben länger, belegt nun die Wissenschaft – durchschnittlich fast ein Jahrzehnt. Nach meiner Beobachtung haben sie oft den längeren Atem der Sieger, der natürlich auch viel weiter trägt durch ein Leben voller *Inspirationen*. Glücklichere Menschen leben – nachweislich – glücklichere und erfüllendere Beziehungen, wie wohl jede(r) aus eigener Erfahrung weiß. Glückskinder tun sich überall und natürlich auch in Partnerschaften leichter. Und natürlich fühlen sich Glückliche vor allem von glücklichen Menschen angezogen. Dazu braucht es gar keine wissenschaftliche

Bestätigung, aber nun gibt es auch die noch. Selbstverständlich haben Glückliche auch bessere Chancen, glücklichere Kinder groß zu ziehen. Für die heutigen, schon weitgehend US-amerikanisierten Wesen der Moderne, natürlich am wichtigsten: Glücklichere Leute verdienen obendrein auch mehr Geld – über das ganze Leben hochgerechnet angeblich eine ganze Million mehr. Also statt nach äußeren Gründen zu suchen, die glücklich machen und nach dem Vorsokratiker Demokrit nicht einmal funktionieren, wäre es besser, sich an die Wissenschaft zu halten. Demokrit wusste schon vor Jahrtausenden, Glück sei nie im Außen, sondern immer nur innen, in der Seele, zu finden. Die heutige Forschung geht davon aus, es hänge nur zu 10 Prozent von äußeren Umständen ab. Insofern ist es viel naheliegender, innen Glück zu finden, als zu versuchen, es sich draußen durch Besitz zu verdienen.

Dass Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, wird sofort deutlich, wenn wir andere befragen. Antworten wie: „Ich bin so glücklich, weil ich an der Börse gewonnen“ oder „... weil ich eine so schöne Villa habe“, hören wir selten. Wenn schon „weil“-Antworten, dann eher in die Richtung: „Weil die Enkel gesund sind.“ – „Weil die Kinder glücklich sind.“ Glück macht glücklich – eigenes und vor allem auch das anderer. Glück ist tatsächlich ansteckend.

GLÜCKLICH IM AUGENBLICK

Wirklich glückliche Menschen können ihr Glücksgefühl in aller Regel nicht rational begründen. Grundloses Glück ist, worum es wirklich geht. Wie aber gelangen wir in diese Lage, die ja kein (fest)stehender Zustand, sondern eher ein Gefühl des Fließens ist?

Menschen im Fluss oder Flow sind glücklicher, ist das Ergebnis des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihalyi, der den Flow nicht erfunden und nicht entdeckt hat, da war Heraklit mit seinem „panta rhei – alles fließt“ voraus. Aber Mihaly hat ihn mit seinem Buch „Flow“³ vielen nahegebracht. Wann immer wir diesen Fluss des Lebens spüren, uns ihm hingeben und von ihm tragen lassen, empfinden wir Glück.

Wenn wir die wesentlichen, an die 12 Ur- oder Lebensprinzipien angelehnten 12 Tugenden verwirklichen, fühlen wir uns im Fluss des Lebens und folgen ihm – glücklich – und daraus folgt dann obendrein oft *Erfolg*.

Menschen auf dem Pfad der Tugend, um diesen antiquierten Begriff aus der *Hoch-Zeit* der Tugenden zu verwenden, sind glücklicher, verhalten sich anders, haben andere Prioritäten. Es ist gut, mit ihnen in Resonanz zu gehen, denn Glück färbt ab, genau wie Tugend(haftigkeit). Wir tun das auch automatisch. Glückliche Menschen wirken attraktiv und wir spüren uns zu ihnen hingezogen. Deshalb gehen Suchende in Ashrams und suchen die Nähe inspirierter und inspirierender Lehrer, Gurus oder Erleuchteter. Im Ashram der indischen Lehrer Bhagavan und Amma nahmen uns allabendlich sogenannte Cosmic Beings in die Arme und hielten (und heilten?) uns. Leider hielt es nicht auf Dauer, war aber berührend und für viele beglückend schön. Diese bewährte, dem Resonanzgesetz folgende

Methode ist uralte: Offenheit für glückliche Menschen entwickeln, ihre Nähe suchen und genießen.

„Glücklich, weil ...“ ist also höchstens Vorstufe nach dem Motto: „Da habe ich Glück gehabt.“ Solches Glück ist unbeständig, es vergeht – wie vom Winde verweht – bringt höchstens ein kurzes Hoch(gefühl).

„Glücklich ohne Grund“ ist das Ziel und betrifft die Seele, die in der Zeitlosigkeit des Augenblicks lebt. Die Tugenden spielen auf dem Weg dorthin entscheidend mit, wie sich zeigen wird. Die Sinne, das Spüren und die Achtsamkeit helfen in den Augenblick des Hier und Jetzt und kommen hinzu.

WAS IST ZU TUN, WIE KÖNNEN WIR UNS HELFEN?

Aus einer Macher-Gesellschaft kommend, wollen wir etwas und am liebsten mehr (aus uns) machen. Bevor wir uns den Tugenden zuwenden, ist noch einiges zu tun und zu verstehen. Zum Glück sind wir auch Verstandesmenschen und erfüllen alle Voraussetzungen für den nächsten großen Schritt ins Lebensglück.

DEN GLÜCKS-REGLER ENTDECKEN UND BEDIENEN LERNEN

Seit Beginn meines Arztlebens habe ich – durch den Fasten- und Ernährungsbezug – Menschen mit Gewichtsproblemen beraten und rasch festgestellt, dass Diäten zwar gut *gehen* für diejenigen, die sie propagieren, aber nicht für Betroffene und schon gar nicht auf Dauer. Die tendieren immer wieder zu ihrem alten ungeliebten Gewicht. Je vehementer sie es bekämpfen, desto eher erreichen sie es wieder. Immer klarer entwickelte sich in mir die Vorstellung eines analog zum Thermostat des Körpers funktionierenden Gewichtsreglers. Der Temperatur-Regler sorgt bei großer Hitze, wie in der Sauna, für Schweißausbrüche, um über Verdunstungskälte die Innen- oder Kern-Temperatur zu halten. Bei großer Kälte, etwa beim Schifahren, müssen wir uns selbst bewegen oder der Körper zittert, um ausreichend Wärme zu produzieren und seine Kerntemperatur zu bewahren.

In Notfallsituationen wie etwa einem Pneumokokken-Überfall auf der Basis eines unbewussten Kommunikationskonfliktes, erlaubt der Organismus durchaus eine Generalmobilisierung seiner Abwehr in Gestalt von Fieber. Mit jedem Grad Fieber kann er seine Immunkraft mehr als verdoppeln und entwickelt mit 39 Grad so schon mehr als das vierfache Abwehrpotential. Sind die Pneumokokken niedergedrungen und die Lungenentzündung besiegt, regelt der körpereigene Thermostat von ganz allein die Temperatur wieder auf den Normalwert. Dazu braucht es keine fiebersenkenden Mittel, im Gegenteil schwächen diese das Immunsystem, indem sie körpereigenen Abwehrmaßnahmen in den Rücken fallen.

Über meine Arbeit mit Übergewichtigen zeigte sich, dass unser Organismus offenbar über einen entsprechenden Gewichtsregler verfügt, der ganz analog unser von Natur aus eingestelltes Gewicht erhält. Aber in Notfallsituationen wie etwa großem Kummer kann der Gewichtsregler eine Verschiebung mittragen, um noch Schlimmeres zu verhindern. Verliert etwa jemand seinen geliebten Partner, mag eine Hochregelung des Gewichtsreglers in Richtung *Kummerspeck* das kleinere Übel oder sogar lebensrettend sein. Solche Notfälle können beim Gewichtsthema vielfältig sein, manche(r) braucht ein dickes Fell als Schutz gegen verbale Angriffe, spitze Bemerkungen und scharfe Kritik, andere verschaffen sich essend im sozialen Kontext ausbleibende Belohnung usw. Diäten und auch pflanzlich-vollwertige Kost wie *Peace Food* können das Gewicht immer herunterholen, aber um es zu halten, müssen sie anschließend permanent *durchgehalten* werden. Ansonsten regelt der hochgestellte Gewichtsregler wieder auf seinen höheren, zur Notfallbewältigung eingestellten Wert. Hier bleibt nichts anderes übrig, als das Grundproblem anzugehen. Ist der Liebeskummer etwa durch eine neue Liebe, die äußere Bedrohung durch zunehmende Schlagfertigkeit, der Mangel an Belohnung durch Durchsetzung einer Gehaltserhöhung gelöst, ist das ursprüngliche, natürliche oder *Individualgewicht* mit und ohne Diät wieder leicht erreichbar.

Neben körperlichen Verstellmöglichkeiten des Gewichtsreglers haben mich immer die Ebenen der Seele und des Bewusstseins interessiert. Bei der *Psychosomatik* ist entscheidend, das Wort beim Wort zu nehmen, die Seele (Psyche) vor dem Körper (Soma) anzusprechen oder die Treppe von oben nach unten zu kehren. Beim Gewichtsregler habe ich das Zusammenspiel von Seele und Körper oft erlebt. So lag es nahe, diesem Gedanken in seelische Ebenen zu folgen.

Tatsächlich gibt es – wie oben so unten – auch auf Seelen- und Bewusstseinssebene gut funktionierende Regelkreise. Ein ganz entscheidender betrifft unser (Lebens-)Glück. Vier Jahrzehnte Beratungen so vieler Unglücklicher brachten mir das Konzept vom Glücksregler immer näher.

Offensichtlich ist er weniger im Körper verankert als Temperatur- und Gewichtsregler, sondern stellt sich schon zu Beginn des Lebens auf Seelenebene ein. Nach dem drittichtigsten der *Schicksalsgesetze* ist bereits alles im Anfang angelegt, aber nicht unveränderbar, wie uns die relativ neue Wissenschaft der Epigenetik sogar für die Körperebene belegt. Im geistig-seelischen Bereich ist das noch naheliegender.

Dabei sind die aus früheren Inkarnationen mitgebrachten Erfahrungen der Seele, wie aber auch Umfeld und Gefühlswelt der Eltern, entscheidend wichtig. Fast 30 Jahre Schattentherapie vermittelten mir die Gewissheit, dass wir durchaus nicht als unbeschriebene Blätter in dieses Leben starten. Auch die Genetik steht dafür.

Heute wissen wir zudem, welche entscheidende Rolle in Einheitserfahrungen zu Beginn der Schwangerschaft getanktes Urvertrauen für späteres Selbstvertrauen spielt. Schwerelos im Fruchtwasser zu schweben und durch die gleiche Temperatur drinnen und draußen Grenzenlosigkeit zu erfahren, vermittelt schon

ganz zu Anfang Einheitserlebnisse – die wundervolle Basis für Urvertrauen, späteres Selbstvertrauen und Glück.

Mein eigenes Leben machte mir das deutlich, wollten meine Eltern doch unbedingt ein Kind, und entsprechend fühlte ich mich ersehnt und persönlich gemeint. Als ich nach der Hochzeitsreise noch nicht im Anflug war, gab es bereits eine Krise. Dann *ließ ich mich herab* und wurde ein ziemlicher Brocken, weil drei Wochen übertragen. Als Kind einer kleinen zarten Mutter und eines ziemlich großen kräftigen Vaters war ich zwischen den Welten gelandet und etwas zu viel für meine Mutter und die Geburt entsprechend schwer und lang – ein Kampf, den sie für mich gewann. Außerdem unterbrach sie für mich und die folgenden drei Geschwister ihr Studium. Dabei war es ihr wichtig, und sie nahm es nach zwei Jahrzehnten wieder auf und wurde die Sonderschullehrerin, die sie immer für uns vier Kinder war, aber wohl besonders für mich. Schreckliche, aber gut gemeinte Sätze fielen, wie: „Seid mal ruhig, der Junge denkt.“ Der Junge war ich. Als Glückskind soll ich bei meinem ersten Griff in eine Lostrommel den Hauptgewinn gezogen haben. Mutter wollte dafür dringend benötigte Bettwäsche, aber ich muss – erst gut ein Jahr alt – die Situation soweit durchschaut haben, dass ich brüllte, bis ich den größten Teddybär bekam, die andere Option für den Hauptgewinn.

Für mich gab es ständig Herausforderungen, aber ich fand immer wieder rasch zu optimistischer Grundhaltung zurück. Bei meinem ersten Horoskop, für das ich extra nach Zürich reiste, hörte ich nach dem Satz: „Wenn Sie mit diesem Horoskop über 20 sind und noch leben, ist das schon ein Erfolg.“ gar nicht weiter hin, sondern war nur noch betroffen und bestürzt. Aber bereits auf der Heimfahrt kam mir im Zug der Gedanke: „Was muss ich für ein Kerl sein, wenn ich es trotz so eines schweren Horoskops so gut hatte.“ Ich heiratete ein anderes Glückskind, meine erste Frau Margit. Als uns unsere Tochter Naomi mit schwerem Herzfehler und Down-Syndrom geschenkt wurde und ich das schon Ende des dritten Schwangerschaftsmonats ahnte und wir es im vierten beide wussten, waren wir ge- und überfordert. Als Naomi, gleich nach ihrer Geburt im Brutkasten gelandet, sich an meinen kleinen Finger klammerte, kamen Glück und Optimismus zurück. Ich spürte, sie würde bleiben und dass wir es zusammen schafften: das Tochter- und Vatersein. Und das klappt nun auch schon seit Jahrzehnten. Inzwischen fühlen wir uns beide längst wieder als vom Schicksal durch Naomi beschenkte Glückskinder und -eltern.

Meine Eltern hatten mir in wirtschaftlich schwierigen Nachkriegsverhältnissen im fast komplett ausgebombten Berlin eine wundervolle Mitgift an Urvertrauen und Liebe geschenkt – gute Gelegenheit für die Tugend der Dankbarkeit – und Chance, unter anders schwierigen Bedingungen Ähnliches zu ermöglichen.

Als ich am Berg abstürzte und am Seil über dem Abgrund baumelte, lief blitzschnell mein Lebensfilm vor meinem inneren Auge ab. Bis ich wieder auf festem Boden stand, musste ich ein kleines, aber überhängendes Stück Wand klettern, wozu ich eigentlich nicht fähig war. Anschließend konnte ich – fast euphorisch – mein Seminar weiter halten. Ich fühlte mich noch nicht von der