



## KAPITEL 4

# Ein kurzer Weg zum Glück

Glück ist das Schönste, Beste, Größte, das es gibt. Jeder will es – und niemand hat es, von wenigen kurzen Momenten abgesehen. Wie ist das möglich? Etwas, was so viel Wertschätzung erfährt, sollte doch auch entsprechend großzügig zu haben sein. Warum es nicht so ist, hat folgende drei Gründe, die ich dich bitte, aufmerksam zu studieren: Sie könnten dein Leben radikal verändern – zum Positiven.

Erstens: Stelle dir vor, du bist wieder ein kleines Kind, sagen wir ein halbes Jahr alt. Du bist zufrieden, nichts tut dir weh, du hast keinen Hunger, du bist selig. Deine Eltern sind es auch, denn sie haben jetzt einmal Zeit für sich und für ihr Leben als erwachsene Menschen. Endlich! Da wachst du auf und stellst fest, dass du hungrig bist oder etwas dir Schmerzen bereitet. Du schreist. Mama oder Papa kommen sofort, sind freundlich, schaukeln dich oder heben dich aus deinem Bettchen und nehmen dich in die Arme. Du bekommst zu essen und vielleicht neue Kleidung zum Anziehen. Man kümmert sich also um dich. So! Das passiert ein paar Mal, dann hast du es kapiert: wenn es dir schlecht geht, du unzufrieden bist, bekommst du Zuwendung und zwar viel mehr, als wenn du zufrieden und glücklich bist. Spätestens mit einem Jahr ist dieser Vorgang ein fester Programmablauf für dein Ich geworden. Er versinkt in deinem Unterbewusstsein. Du praktizierst es automatisch. Das Fatale ist, du spielst es auch ab, wenn die ersehnte Zuwendung ausbleibt. Du machst dir Sorgen, hast Angst, bist unzufrieden – auch wenn sich niemand um dich kümmert –, so lange bis es dann doch geschieht und jemand kommt und signalisiert: „Ich helfe dir“.

Meinst du, dieses Programm taugt auch nur im Entferntesten dazu, dir zu helfen, wie man glücklich wird?

Zweitens: Bitte, folge mir noch einmal in die Zeit deiner Kindheit. Dieses Mal stell dir vor, du hast ein total tolles Glücksgefühl. Du

lachst laut, strahlst aus den Augen, schlägst mit den Armen und deinen Händchen wild um dich, zeigst der ganzen Welt, dass du glücklich bist. So, was passiert jetzt? Dein Papa bzw. deine Mama oder wer sonst an deinem Glücksanfall teilhat, lässt sich nicht mitreißen, gluckst nicht wie du vor Glück und wedelt mit den Armen, sondern fühlt sich gestört und wird sogar eifersüchtig. Vielleicht zeigt man es dir nicht geradeheraus und deutlich, aber du kannst sicher sein: Dein leidenschaftliches Glück wird nicht geteilt, sondern negativ quittiert.

### *Taugt dieser Ablauf vielleicht dazu, dich am Glück teilhaben zu lassen?*

Drittens: Ganz sicher führen weder der erste noch der zweite Weg zu mehr Glück. Was machst du jetzt? Du suchst das Glück dort, wohin dich die Gesellschaft lockt. Die Werbung benützt deine Unwissenheit über Glück schamlos aus, um dir 1.000 und mehr Produkte vorzustellen, die dich angeblich glücklich machen. Selbst wenn du der Werbung gegenüber kritisch eingestellt bist, dem gesellschaftlichen Vorgehen kannst du dich einfach nicht vollständig entziehen, denn du wirst Tag und Nacht mit Glücksversprechen berieselt. Da ist dann kein Platz mehr für das Glück, das in deinem Innersten darauf wartet, erlöst zu werden und aufgehen zu dürfen.

Aber es gibt ihn, den Leuchtpfad zum wahren Glück. Er kommt aus dem fernen Osten und wurde dort bereits vor über tausend Jahren praktiziert. In früheren Zeiten war er weit verbreitet. Heute kennen ihn nur noch ganz wenige Menschen. Du wirst staunen, wenn du jetzt davon hörst, weil er deine bisherigen Erfahrungen auf den Kopf stellt.

Normalerweise folgt im Leben alles einem „Ursache-Wirkung-Gesetz“. Wenn man Wasser erhitzt, verdampft es, wenn man Milchrahm

schlägt, wird daraus Sahne. Das gilt grundsätzlich, immer und überall. Weil das so ist, denkt jeder, das funktioniert auch so beim Glück. Also: Ich bekomme Geld, dann bin ich glücklich. Oder: Ich habe heute Abend ein Rendezvous mit meinem Freund, und das macht mich glücklich. Jetzt stell dir vor, dass dieses Gesetz, das in der Mechanik immer stimmt, im Zwischenmenschlichen nicht so, sondern genau andersherum funktioniert. Also: Du freust dich, da klingelt dein Handy und dein Freund sagt, dass er auf dem Weg zu dir ist. Irre? Ja, aber es funktioniert. Probiere es aus. „Du hast schlechte Laune, etwas ärgert dich. Kümmere dich nicht darum. Entschließe dich, dass es dir gut geht, dass du glücklich bist. Freue dich, lache, tanze!“

Bestimmt denkst du jetzt: Das ist doch alles nur Show und nicht echt. Stimmt, anfangs schon. Aber wenn du hundertprozentig, total, hemmungslos glücklich bist, wird dein Glück echt und du spürst wirklich Glück. Sicher wird dir jetzt nicht gleich etwas ganz Tolles passieren. Aber je öfters du dich selbst glücklich machst, und so größer wird deine Chance, dass du die Umkehrung des „Ursache-Wirkung-Gesetz“ erfährst: Du bist der Ursache voraus, weil du auf die Wirkung setzt.

*Lassen wir jetzt noch dein zweites Ich zu Wort kommen:*

***Ich, dein zweites Ich, besitze besondere Fähigkeiten. Ich mache das Glück so groß und so weit wie das Meer oder wie den Himmel. Du musst dich nur auf mich einlassen: Dann werden die Farben noch viel prächtiger und funkeln wie Edelsteine. Dann fehlt dir nichts. Du bist angekommen und so glücklich, dass deine Sinne fliegen.***

In meinen Seminaren praktiziere ich diese Umkehrung des „Ursache-Wirkung-Gesetz“.

*...lesen Sie dieses und alle  
anderen Kapitel in Ihrem  
persönlichen Exemplar!*