

Damit 2021 besser wird: Drei Wege zum Glück

Von Christian Reinartz

Jeder sucht es, kaum einer findet es. Und wenn, dauert die Suche oft sehr lange. Jetzt in der Coronakrise scheint diese Suche fast aussichtslos. Im EXTRA TIPP verraten drei Glücksexperten, wie man selbst noch in der dunkelsten Stunde das Glück finden kann.

Region Rhein-Main – Das Glück ist ein rares Gut in Zeiten der Pandemie. Corona hat das öffentliche Leben in die Knie gezwungen, die Menschen dürfen sich nicht mehr nahe sein und selbst Weihnachten und Silvester waren nur mit strengen Auflagen möglich. Da fällt es den meisten Menschen schwer, überhaupt noch Glück zu empfinden. Doch es gibt viele Wege, wie man etwas einfacher zum ganz persönlichen Glückseligkeit gelangen kann. Da gibt es den weltlichen, wissenschaftlichen Weg, den spirituellen Weg der Achtsamkeit und den vom Glauben an Gott geprägten Weg. Sie sind so vielfältig und unterschiedlich, dass es keinen richtigen und keinen falschen gibt. Deshalb hat der EXTRA TIPP mit drei Experten in Sachen Glückssuche gesprochen und sie gebeten, den Lesern Tipps mitzugeben, die helfen sollen, selbst in den kommenden schweren Monaten etwa Glück für sich zu finden.



Ernst Fritz-Schubert, Glücksforscher und Erfinder des Schulfachs Glück:

Psychologen beschreiben Glück als Hochmomente der guten Gefühle, die durch die Befriedigung von Bedürfnissen ausgelöst werden. Dazu gehören Gefühle der Geborgenheit, satt zu sein oder auch sexuelle Befriedigung. Allerdings kann nicht alles immer befriedigt werden, sondern wir müssen auch negative Erfahrungen hinnehmen, wie jetzt in der Corona-Pandemie. Durch sie lernen wir, dass nicht pausenlos Glücksgefühle vorherrschen. Die Fülle des Lebens bleibt unberechenbar mit Gegensätzen und Widersprüchen und das ist gut so. Wie fade wäre Freude, wenn wir nicht Angst, Wut oder Trauer kennen würden. So gesehen ist Glück das Talent, Höhen und Tiefen zu meistern. Sicher sind manche Menschen lebenslustiger und offener als andere. Und manchmal kommt es auf äußere Umstände an. Aber vergessen wir nicht, dass es jeder in der Hand hat, Glückskompetenz zu entwickeln. Hilfreich ist, sich auf das zu besinnen, was man schon hat, etwa auf eigene Stärken oder wichtige Menschen. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass materielle Dinge oft weniger geeignet sind, glücklich zu machen als schöne Erlebnisse und gute Erfahrungen.



Meditations- und Yoga-Lehrerin Tatjana Fuchs vom Frankfurter Programmhaus:

Der Weg zum Glück liegt für mich darin, Tag für Tag zu mehr Bewusstheit zu gelangen. Den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen klar und wach wahrzunehmen, ohne uns in Bewertungen und Emotionen zu verlieren oder das Bedürfnis zu haben, Menschen und Situationen ändern zu müssen. Denn das bringt uns immer ganz schnell aus unserer Mitte und Gelassenheit heraus. Wir sind dann unglücklich und gefühlt abhängig von äußeren Zuständen. Meine erste und wichtigste Empfehlung ist immer das Atmen. Drei tiefe und bewusste Atemzüge bringen uns sofort zurück in unser Feld und wir werden automatisch ruhiger. Wir spüren den Körper als wahre Sicherheit, das zu Hause-Sein in uns. Atmen ist immer und überall anwendbar. Wir brauchen nur uns selbst dafür und es bringt uns unmittelbar zurück in eine Neutralität, zu Stabilität und innerem Frieden. Die Perspektive kann sich verändern. Unser Sein ist aus sich heraus glücklich, friedlich und neutral. Durch die Verbundenheit mit dem Körper entsteht Zufriedenheit und Dankbarkeit. Das bedeutet Glück. Fotos: nh(2), Barbara Schmidt/nh



Bruder Paulus Terwite vom Kapuzinerkloster Liebfrauen in Frankfurt:

Ich gehöre zu denen, die mit christlichen Gewohnheiten aufgewachsen sind. In ihnen konnte ich das Glück ahnen, das sie ausdrücken. Wie könnten aber Sie diesem Glückseligsten allen Glücks näherkommen? Zähmen Sie Ihre Erwartungen an das Leben, an den Nachbarn und auch an sich. 2021 liegt das Glück eher in der ruhigen Lebensprozession als im Springen hierhin und dorthin. Wertschätzen Sie die Hand, die Sie hält. 2021 wird ein Jahr, in dem Beziehungen noch mehr in die Tiefe wachsen, als dass sie vermehrt werden. Wecken Sie Dialekt, Gerüche und Szenen der Heimat, die Sie geprägt hat. 2021 wird ein Jahr, in dem wir uns der Verantwortung stellen aus dem, woher wir kommen und wohin wir gelangen (wollen). Schauen Sie auf einen Kirchturm mit seinem Kreuz und seinen Glocken. 2021 könnte ein glückliches Jahr werden, in dem Sie mit Ihren Vorfahren Sinn und Glauben als Motoren für ein Glück wieder zum Laufen bringen, das Ihnen niemand und nichts nehmen kann. Und wenn es läutet vom Kirchturm her: Es sind Glückseligkeiten, die verkünden, das kein noch so schweres Kreuz uns das Glück nehmen kann, stets an Gottes Hand zu gehen

MEINE MEINUNG



Von Julia Oppenländer

Das kleine Glück mehr wertschätzen

Ein schwieriges Jahr ist vorbei – da sind sich alle einig. Viele setzen deshalb große Hoffnung in das neue. 2021 soll wieder ein Jahr der Freude, des Glücks werden. Aber das Glück, nur in der Zukunft zu suchen, ist falsch – stattdessen sollte das Gegenwärtige wieder mehr wertgeschätzt werden.

Das Leben ist immer voller Höhen und Tiefen. Unbestreitbar war 2020 wegen Corona der Marianengraben: Es gab viele Tote, zahlreiche Existenzen stehen auf dem Spiel und die wirtschaftlichen Folgen werden uns noch viele Jahre begleiten. Und doch gab es die kleinen Momente des Glücks: Man erkannte, wie wichtig zwischenmenschliche Beziehungen sind und versuchte sie trotz Kontaktbeschränkungen aufrecht zu erhalten, durch Home Office und damit den Wegfall der Arbeitswege hatten manche wieder mehr Zeit für die Familie. Und anstatt in ferne Länder zu reisen, haben viele erkannt, dass Urlaub daheim auch glücklich machen kann. Die Suche nach dem Glück sollte man also auch 2021 weniger von äußeren, nicht beeinflussbaren Umständen abhängig machen und stattdessen das Glück im Kleinen feiern.



Hier fallen die Entscheidungen
Kommunalpolitik richtig gut erklärt

6 Wochen lesen ab **11,90 €** + Glückslos sichern

Neue Serie ab 18. Januar 2021.
Jetzt bestellen unter:
📧 fnp.de/kommunalpolitik
☎ 069 7501-4480