



Was ist Glück?

Vom Suchen und Finden - von Frank Fiess

Eine hundertjährige Frau aus meinem Heimatdorf in Süddeutschland antwortete vor kurzem auf die Frage: „Was ist Glück für dich?“ mit den folgenden Worten: „Glück ist für mich, wenn ich jeden Morgen aufstehen kann, gesund bin, genug zu essen habe, wenn die Menschen mich mögen und wenn kein Krieg ist!“

Durch die Beschäftigung mit dem Thema Glück und Erfüllung ist mir klar geworden, dass jeder Mensch einen eigenen Bezugsrahmen und Maßstab für Glück hat. Ich erinnere mich, wie ein Glücksgefühl in mir aufstieg, als mein Opa Paul zum ersten Mal für mich ein Weihnachtsglöckchen läutete. Die ganze Atmosphäre war voller Geborgenheit, Zauber und hat mein Kinderherz zutiefst berührt. Damals war ich noch ein kleiner Junge. Glück war für mich in dieser Zeit auch, wenn ich im Seitenwagen des Motorrads meines Opas saß und er mit mir durch die Welt fuhr. Oder als ich mit sechs Jahren bei meinem ersten Fußballspiel als Mannschafts-Jüngster zwei Tore schoss und ich bei der Heimfahrt im Auto das zufriedene Lächeln und den Stolz im Gesicht meines Vaters sah. Heute bin ich oft glücklich in der Natur, wenn die Stille, die Pracht und der Zauber der Natur mein Herz berühren und sie mich lehrt, ihrer unendlichen Weisheit zu lauschen ...

Bedeutung und Bewertung

Glück und Erfüllung entstehen für mich dadurch, dass wir auf den vier Ebenen unseres Seins – Körper, Gedanken, Gefühle und Seele – uns selbst Gutes tun und

lernen, so zu leben, wie es mit unserem Wesen und unseren Werten übereinstimmt. Wir sind glücklich, wenn wir in unserem Wesen verankert sind und einen guten, fließenden Selbstkontakt haben – dann empfinden wir viel Freude im Leben.

Das bedeutet, dass wir lernen, in unserem SEIN zu ruhen und den „inneren Weg des Erwachens in die Weisheit unserer göttlichen Seele“ zu gehen. Und es bedeutet auch, dass wir lernen, unsere Lebensumstände so zu gestalten, dass sich unser Bewusstsein in den kleinsten und größten Dingen unseres Alltags widerspiegelt. Das heißt ganz praktisch, dass wir Kraft unserer Worte, Gedanken, Gefühle und Handlungen lernen, die Dinge zu erschaffen, die wirklich zu uns passen und uns glücklich sein lassen. So war z.B. für mich das Schreiben meines ersten Buches, seine Vollendung und die Buchlesung genau in der Buchhandlung, in der ich es immer visualisiert hatte, ein Moment großen Glücks. Oder auch der Bau und der Einzug in mein erstes eigenes Haus!

Wir selbst geben den Dingen in unserem Leben Sinn und Bedeutung. So traf ich während einer Reise durch Indien in Kalkutta auf einen Rikscha-Fahrer, der mit harter Arbeit ca. 2 Euro am Tag verdiente und dennoch einer der glücklichsten Menschen war, denen ich begegnete. Als ich ihn fragte, was ihn so glücklich mache, sagte er: „Ich bin gesund, wir haben ein Zuhause, meine Frau und meine Kinder lieben mich und ich liebe sie.“ Dagegen habe ich auf einer Reise nach Nordamerika Menschen kennengelernt, die zwar sehr viel mehr Geld

hatten, jedoch nicht annähernd so glücklich waren – so wie Bruce, ein Immobilien-Makler, den ich in Manhattan in einem Café kennengelernt habe.

Entscheidend für unser Glückserleben scheint also die Bedeutung zu sein, die wir selbst den Dingen in unserem Leben geben, sowie die Dankbarkeit für das, was wir haben und was wir sind – also unser Bewusstsein für das Erleben einer Situation und deren Bewertung.

Glücksbewusstsein

Ich erlebte vor kurzem Folgendes: Es war Sonntag und damit der letzte Tag eines Wochenend-Seminars, das ich leitete. Ich ging die Treppen hinunter auf dem Weg zur Mittagspause und fühlte mich körperlich müde und nervlich etwas angespannt. Ich beobachtete, wie Gedanken in meinem Geist auftauchten: „Alle anderen haben heute frei, ich muss arbeiten!“ und „Gleich muss ich mich wieder durch das Stadtgetümmel wühlen!“. Unwillkürlich musste ich lächeln und blieb stehen. Ich schüttelte mich ein wenig und dachte: „Ja, stimmt. Nur, die Wahrheit ist auch: ich liebe meine Berufung, ich darf Menschen bei dem unterstützen, das was mir am Wichtigsten ist – nämlich ihre Verbindung mit ihrem Wesen, ihre Liebesfähigkeit und ihre Schöpferkraft zu finden.“ Dann ging ich weiter die Treppe hinunter, strahlte über das ganze Gesicht. Ich ging durch den Hof, durch die Straßen mit einem inneren Glücksgefühl und einem kleinen Lächeln, das sogar manchen Menschen, denen ich begegnete auffiel und sie zurück lächeln ließ ...

Die Öffnung für das Glück hatte also allein in meinem Bewusstsein stattgefunden. Dies war eine wichtige Lehre für mich – denn ich ging ja über die selbe Treppe, durch den selben Hof, durch die selben Straßen, begegnete denselben Menschen und doch war alles in Glück und Erfüllung getaucht –, eben weil ich meinen Standpunkt und meinen Blickwinkel verändert hatte.

Das oben beschriebene Beispiel bezieht sich auf unser Bewusstsein und die Öffnung für unser Ruhen in unserem weisen Sein. Die zweite Ebene, die uns auf dem polaren Lernplaneten Erde glücklich sein lässt, ist die Ebene des Handelns, des Wollens, des Ich will.

Ich wuchs nahe der deutsch-französischen Grenze auf und habe als Kind noch erlebt, wie tief der Graben zwischen Frankreich und Deutschland war, den die Kriege des 19. und 20. Jahrhunderts aufgerissen hatten. Es hat mich als Jugendlichen und junger Erwachsener mit großer Dankbarkeit und tiefem Glück erfüllt, dass durch das Engagement vieler Franzosen und Deutscher aus der Erz-Feindschaft eine Freundschaft werden konnte. Ähnlich hat das Ich will von Menschen – wie dem ehemaligen Auschwitz-Gefangenen und späteren polnischen Außenminister Wladyslaw Bartoszewski, Willy Brandt und anderen – die Aussöhnung zwischen

dem polnischen und deutschen Volk ermöglicht. Ein gutes Beispiel für die gesellschaftliche Kraft des „Ich will“ ist auch der Atomausstieg der Industrie-Nation Deutschland. Viele hunderttausende Menschen, wenn nicht Millionen, haben sich zum Teil über Jahrzehnte dafür engagiert und es ist ein großes Glück, dass unser gemeinsames Engagement für natürliche Energien und die Erde erfolgreich ist!

Das Wesen des Glücks

Auf der persönlichen Ebene sind wir glücklich, wenn wir im Moment und in unserem Sein ruhen und aus diesem authentischen Wesenskontakt heraus mutig sind, die Dinge in unser Leben zu bringen, die wir wirklich wollen und die zu uns passen. Glück entsteht, wenn wir so weise sind, selbst für die kleinsten Dinge in unserem Leben dankbar zu sein, nichts mehr für selbstverständlich zu nehmen und fähig sind, in der ewigen Veränderung der äußeren Formen in uns präsent und glücklich zu bleiben – so, wie es das folgende Kinderlied ausdrückt: „Ich bin ein Kind von Sonne, Mond und Sternen, ich bin ein Kind des Himmels und der Erde, ich bin ein Kind des Lichtes und der Liebe, ich werde, ich werde, ich werde, was ich bin - ich werde, ich werde, ich werde, was ich bin.“

Glück ist also eine Frage des inneren Standpunktes, unseres Bewusstseins und unserer Verantwortungs-Bereitschaft, unserem Körper jeden Tag Gutes zu tun (Übungen, Ernährung, spirituelle Praxis) unserem Geist, unseren Gedanken Ausrichtung und Stille zu schenken, unserer Fähigkeit, uns mit all unseren Gefühlen zu umarmen und zu lieben und dem Ruf „In die Weisheit unseres göttlichen Wesens zu erwachen!“ zu folgen.



Der Autor **Frank Fiess** ist Diplom-Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tantra-, Yoga-, Feuerlauf-Lehrer und Therapeut für Integrative Körperpsychotherapie. Er ist Herausgeber div. DVDs und Autor des im Verlag Simon & Leutner erschienenen Buchs „Du bist der Mann Deines Lebens!“. Frank Fiess ist Initiator des Erfolgsprojekts „Liebe & Erfolg“.

Frank Fiess und Team, Sa 04. 07. und am Sa 29. 08. 2015, Erfahrungs- und Erlebnistag zum Training „Liebe & Erfolg“ (mit vielen praktischen Übungen und Teachings); Info/Anmeldung auf www.frankfiess.de oder www.institut-lebenskunst.de oder Tel. 030-25298700