Auf dem Weg zum Glücklichsein

Exzerpt aus meinem neuen Buch – Auf dem Weg zum ICH entdecke ich das Glück (Teil 1). Von MMag. Ingrid Pirker-Binder¹

Was bedeutet eigentlich glücklich sein? Wo ist das Glück zu finden?

Einmal so richtig glücklich sein, ohne Sorgen, Probleme, Konflikte leben können, das wäre schön. Träumen sie auch davon? Ertappen sie sich auch manchmal bei dem Gedanken, „das Leben könnte sooo schön sein, wenn nicht dies oder das wäre, oder wenn dies oder das stattfinden würde, oder wenn sich dies oder das verändern könnte ... und so weiter“. Die Reihe der Wünsche ist sehr lang und hat immer den gleichen erstrebenswerten Inhalt: ES müsste oder sollte sich etwas ändern – alles Andere, nur nicht wir, dann wäre es perfekt.

Was bedeutet eigentlich glücklich sein? Wo ist das Glück zu finden? Wer und vor allem wie sind die Menschen, die es gefunden haben? Was haben sie gemacht, um es zu finden? Wie sieht der Weg zum Glück aus, oder wie könnte er aussehen? Oder besser gesagt, was steht denn unserem Glück im Weg?

Der Weg

„Wie erlangt man das Glück?“ „Durch Erlernen, mit allem, was man erhält, zufrieden zu sein.“ „Dann kann man sich nie etwas wünschen?“ „Doch, man kann“, sagte der Meister, „vorausgesetzt, man tut dies in der Einstellung jenes ängstlichen Vaters, den ich einmal in einer Entbindungsanstalt traf. Als die

Hebamme sagte: „Sie haben sich bestimmt einen Jungen gewünscht, es ist aber ein Mädchen“, erwiderte der Mann: „Ach, das macht wirklich nichts, denn ich habe mir ein Mädchen gewünscht, falls es kein Junge ist.“ (2)

In meiner Arbeit mit Menschen erarbeiten wir gemeinsam einzelne Wegstrecken, die uns unserer Bestimmung und damit dem Glücklichsein näher bringen können.

Auf alle Fälle hat es mit uns selbst zu tun, denn die Welt ist für alle gleich, was nicht heißt, dass sie für alle gleich komfortabel oder leichtlebig ist wie ein Paradies. Wenn wir in die Augen armer Straßenkinder in Afrika

Fazit für die Praxis

Es zahlt sich jedenfalls aus, den Glücksmomenten auf die Spur zu kommen, um diese Augenblicke bewusst und intensiv zu erleben und das, was LEBEN und GLÜCKLICHSEIN bedeutet, im ganzen Sein erspüren zu können. Sonst wäre es möglich, dass wir an der Essenz des Lebens vorbeigehen, ohne sie zu bemerken. Welch' ein Verlust wäre das!

Nun, wo fangen wir am besten an, LEBEN, GLÜCK und SEIN zu erspüren? – Am besten dort, wo alles beginnt – bei uns selbst.

blicken, kann uns aber Feuer entgegen leuchten, ein Lächeln und eine innere Ruhe treffen, die uns bisweilen sprachlos macht. Wie ist es denn möglich, dass diese Kinder, obwohl sie nichts besitzen, so fröhlich sein

„Das Leben kann nur so schön sein, wie du es verstehst, seine Schönheit auch zu erkennen.“

unbekannt

können, wie ist es möglich, dass sie *trotzdem* fröhlich sein können, obwohl sie in Armut leben.

Trotzdem ...

Da ist es, dieses Wort *trotzdem*, das mich seit meinem ersten Kontakt mit Viktor Frankls (3) Logotherapie und Existenzanalyse nicht mehr los lässt. Sein Buch *Trotzdem JA zum Leben* (4) sagen hat Millionen begeistert. In meiner Arbeit als Psychotherapeutin und Coach kommt dieses Wort sehr oft vor. Denn *obwohl* wir dieses oder jenes Hindernis, diese oder jene Herausforderung des Lebens vor uns liegen ha-

ben, obwohl wir diese oder jene Beschwerde oder Ängste haben, *obwohl* wir in diesem Leben nicht wissen, warum uns etwas widerfährt, *trotzdem* ist es lebens- und liebenswert; es ist im Moment auch das einzige Leben, das jeder von uns *jetzt* besitzt. Ob wir noch an ein weiteres Leben denken können, wollen wir an späterer Stelle diskutieren.

- ¹ Stress- und Psychotherapeutin, Wien
- ² De Mello A (2004): Wo das Glück zu finden ist; Weisheitsgeschichten für jeden Tag, Herder, Sonderausgabe, S 170
- ³ Frankl V, Lukas, E: Kurz gesagt – lang nachgedacht; Eine Zitatensammlung aus dem Schrifttum V. Frankls und E. Lukas; Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH
- ⁴ *trotzdem JA ...* schildert wie er das KZ überlebt hat

Korrespondenz:
MMag. Ingrid Pirker-Binder
c/o Institut BiCo
Institut für Biofeedback, Stresstherapie und Coaching
STZ Austria
Schopenhauerstraße 39/2/9
1180 Wien
Tel.: 0676/70 47 668
E-Mail: stress@pirker-binder.at
Internet: www.pirker-binder.at

Auf alle Fälle hat es mit uns selbst zu tun, denn die Welt ist für alle gleich.

Lymphomyosot®

Tabletten und Tropfen

aktiviert das Lymphsystem

hilft Lymphblockaden abzubauen und das Immunsystem zu stärken

als Tabletten und Tropfen erhältlich

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation.

DR. PEITHNER KG
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE

www.lymphomyosot.at