



Freitag, 24. Januar 2020, 13:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Viel Glück!

Nur wenn wir annehmen, was kommt, bekommen wir, was wir ersehnen.

von Kerstin Chavent
Foto: Baimieng/Shutterstock.com

Für das neue Jahr wünschen wir uns das Beste. Alles andere soll uns möglichst vom Leibe bleiben. Wir wollen glücklich sein, unbedingt! Doch trotz unserer Anstrengungen will sich das Glück einfach nicht einstellen. Vergeblich jagen wir ihm hinterher und versuchen, es an uns zu ketten. Der Autorin zeigt auf, wie wir ihm den Boden bereiten und ihm Lust machen, zu uns zu kommen.

Das Jahr ist noch jung. Doch kaum sind die guten Wünsche und

Vorsätze verklungen, schon hat die Realität unsere Jahresanfangsbotschaften von Glück, Gesundheit und Erfüllung eingeholt. Jedes Jahr dasselbe: Die meisten von uns stehen zu Silvester mit ihrem Sektglas draußen, schauen abwechselnd in den Himmel und dem Nachbarn in die Augen und zeigen sich von ihrer besten Seite. Großzügig wünschen wir uns alles Gute, herzlich nehmen wir uns in die Arme, zuversichtlich möchten wir in die Zukunft sehen. Schönes soll sie uns bereithalten, vor Unheil möge sie uns bewahren.

Wir wünschen uns vom neuen Jahr das Beste. Alles andere soll sich möglichst von uns abwenden. Wir wollen glücklich sein. Ist das zu viel verlangt? Und wenn man uns fragt, dann wünschen wir uns für uns selbst gute Beziehungen, Harmonie und Frieden. Wer will schon ein unglückliches, einsames Leben voller Konflikte? Wie kommt es dann, dass so viele von uns genau das leben, was sie offensichtlich nicht wollen? Wie bringen intelligente Wesen wie wir es zustande, uns mit unserem Glück so schwer zu tun?

Dem Glück auf der Spur

Jedem Hund geht es besser als uns, wenn Frauchen oder Herrchen nett zu ihm sind. Jede Pflanze, jedes Tier hat ein besseres Leben, wenn wir sie nicht daran hindern. Nur wir Menschen scheinen mit unserem Glück auf Kriegsfuß zu stehen. Es will einfach nicht kommen! Dabei wollen wir es doch so unbedingt!

Für nichts strengen wir uns mehr an als für das eigene Glück oder das Glück anderer Menschen. Wir jagen ihm hinterher, wir zwingen es in unser Haus, ganze Imperien bauen wir auf, um das große Glück zu erleben. Doch es will nicht kommen. Kaum glauben wir, es einmal erhascht zu haben, ist es schon wieder fort.

Einen Wimpernschlag nur ist es bei uns, einen kurzen Akkord. Wie ein Luftzug, ein kostbares Parfum, schwebt es vorbei. Die meisten von uns merken erst hinterher, dass es da war. On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait en s'en allant, schrieb Jacques Prévert – wir erkennen das Glück am Geräusch, das es macht, wenn es verschwindet.

So verbringen viele von uns ihr Leben damit, vergangenem Glück nachzutrauern. So wie früher wird Weihnachten nie wieder. So unbeschwert wie als Kind wird mein Leben nie wieder sein. So verliebt werde ich nie mehr sein ... Traurig schweift der Blick in die Vergangenheit und heftet sich so sehr an das unwiderruflich Verlorene, dass wir nicht mehr sehen, was vor uns auf dem Weg liegt. Wir sind so versunken in unser Trauern und Bedauern, dass wir gar nicht wahrnehmen, was uns da zuwinkt. Fröhlich springt es auf und ab, es ruft uns zu und macht uns Zeichen. Doch wir ziehen vorbei, den Kopf gesenkt, und lassen es schulterzuckend zurück.

Stolpersteine

Manchem jedoch stellt das Glück ein Bein. Sie stolpern, straukeln, und manchmal stürzen sie. Wer dann so am Boden liegt, der sieht die Dinge aus einer anderen Perspektive und hat Zeit, sich ein bisschen umzusehen. Wenn sich das Fluchen gelegt hat – „So ein Unglück! Warum passiert mir das!? Immer ich! Bin ich nicht schon genug gestraft?“ –, kann sich der Stolperstein als Glücksbringer entpuppen. Denn wir sehen, was wir vorher nicht sahen. Zum Beispiel, dass es uns eigentlich ziemlich gut ging bis zu dem Moment, in dem wir stürzten. Oder dass eine Situation uns ohnehin auf die Nerven ging oder auf den Magen schlug und es im Grunde genommen gar nicht schlecht ist, dass sich endlich etwas verändert.

Hier stehen wir nun an einem Scheideweg. Wir können unsere

vorherige Litanei weiter runterbeten und dem vergangenen Glück hinterherklagen. Oder wir können uns das, was uns da zu Fall gebracht hat, ein bisschen genauer ansehen: Hat es was mit mir zu tun? Mit meiner Art zu leben? Ist es wirklich nur aus Zufall geschehen? Habe ich mit den Umständen, die mein Leben begleiten, tatsächlich nichts zu tun? Oder wollen mir die Ereignisse, die mir widerfahren, etwas sagen? Birgt sich in ihnen eine Information für mich, eine Nachricht sozusagen, die mir gewissermaßen auf die Sprünge helfen will?

Es ist die persönliche Glaubenssache eines jeden, wie er die Ereignisse seines Lebens interpretiert. Doch aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es deutlich angenehmer ist, sich nicht als Opfer des Geschehens zu sehen, sondern es zu sich in Bezug zu setzen.

Wie kommt es, dass ich gerade jetzt meine Arbeit verliere? Was hat dieser Unfall mit mir zu tun? Warum ist dieser Teil meines Körpers krank? Wer sich dafür entscheidet, den Antworten nachzuspüren, der fühlt sich nicht nur weniger ohnmächtig, ängstlich und verloren. Er hat auch eindeutig mehr Spaß. Denn wenn wir anfangen, die Dinge miteinander in Verbindung zu bringen, dann wird es richtig spannend.

Das Terrain vorbereiten

Es ist ein Schritt nur, eine ganz kleine Bewegung. Die Dinge als nicht mehr gegen sich gerichtet zu sehen ist ganz einfach, so, als wenn man an einem Schalter dreht. Klick. Auf einmal erscheint alles in einem anderen Licht. Was vorher Angst machte, wird plötzlich interessant. Es ist wie auf den Täuschbildern, auf denen man entweder eine junge Frau oder eine alte Hexe sieht. Die Linien und Farben sind dieselben: Der Job ist immer noch weg und die Krankheit immer noch da. Doch ab dem Moment, in dem ich etwas

nicht mehr als Bedrohung, sondern als Information sehe, ändert sich etwas Entscheidendes: Das Geschehen bekommt für mich Sinn.

Ich fühle mich nicht mehr als Spielball fremder Mächte. Ich ermächtige mich meiner selbst, wenn ich eine Verbindung herstelle zwischen mir und dem, was mir geschieht. Ich warte dann nicht mehr darauf, dass es Prinzen regnet oder mir der Lottogewinn in den Schoß fällt. Ich klammere mich nicht mehr an ein paar Krumen, die ich mühsam zusammengefeigt habe, oder versuche, mich so gut es geht zu amüsieren und davon abzulenken, dass in meinem Leben etwas nicht stimmt. Ich bereite das Feld vor und mache dem Glück Lust, zu mir zu kommen.

Ein glückliches 2020

Das wünsche ich uns für dieses Jahr: Dass wir empfangen, was kommt. Dass wir aufhören, uns die Rosinen aus dem Kuchen zu picken und alles probieren, was serviert wird. Egal, ob es bitter schmeckt oder süß. Schließlich sind wir hier, um Erfahrungen zu machen. Ich wünsche uns, dass wir uns nicht ins Bockshorn jagen lassen, wenn es ächzt und kracht. Dass wir den Mut finden, nicht im Außen unsere Feinde zu bekämpfen, sondern im Innen unseren Schweinehund überwinden. Dass wir uns hineinwagen in das eigene Dunkel und es ausleuchten. Und dass wir das, was wir jenseits unserer Schattenseiten finden, in die Welt hinausstrahlen und im Bewusstsein unserer wunderbaren Fähigkeiten ins Handeln kommen.

Es kann gelingen. Dieses Jahr kann ein glückliches werden. Trotz allem? Dank allem. Wir haben jetzt die Chance, das Bedrohliche und Dunkle, das wir vor uns haben, wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu verändern. Wir müssen nur mit der Taschenlampe unter das Bett leuchten, auf dem wir eingeschlafen sind, und die

Nachrichtenberieselung ausstellen, die uns gegeneinander aufbringt. Wir können aufstehen, hinausgehen, aufeinander zu. Denn das ist die wichtigste Zutat für das von uns so heiß ersehnte Glück: Es entfaltet sich nur dann, wenn es geteilt wird.

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>) oder **E-Book**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“
Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“

Jens Lehrich, Autor und Comedian

„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann

können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist



Kerstin Chavent ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseininwandel.blogspot.fr>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.