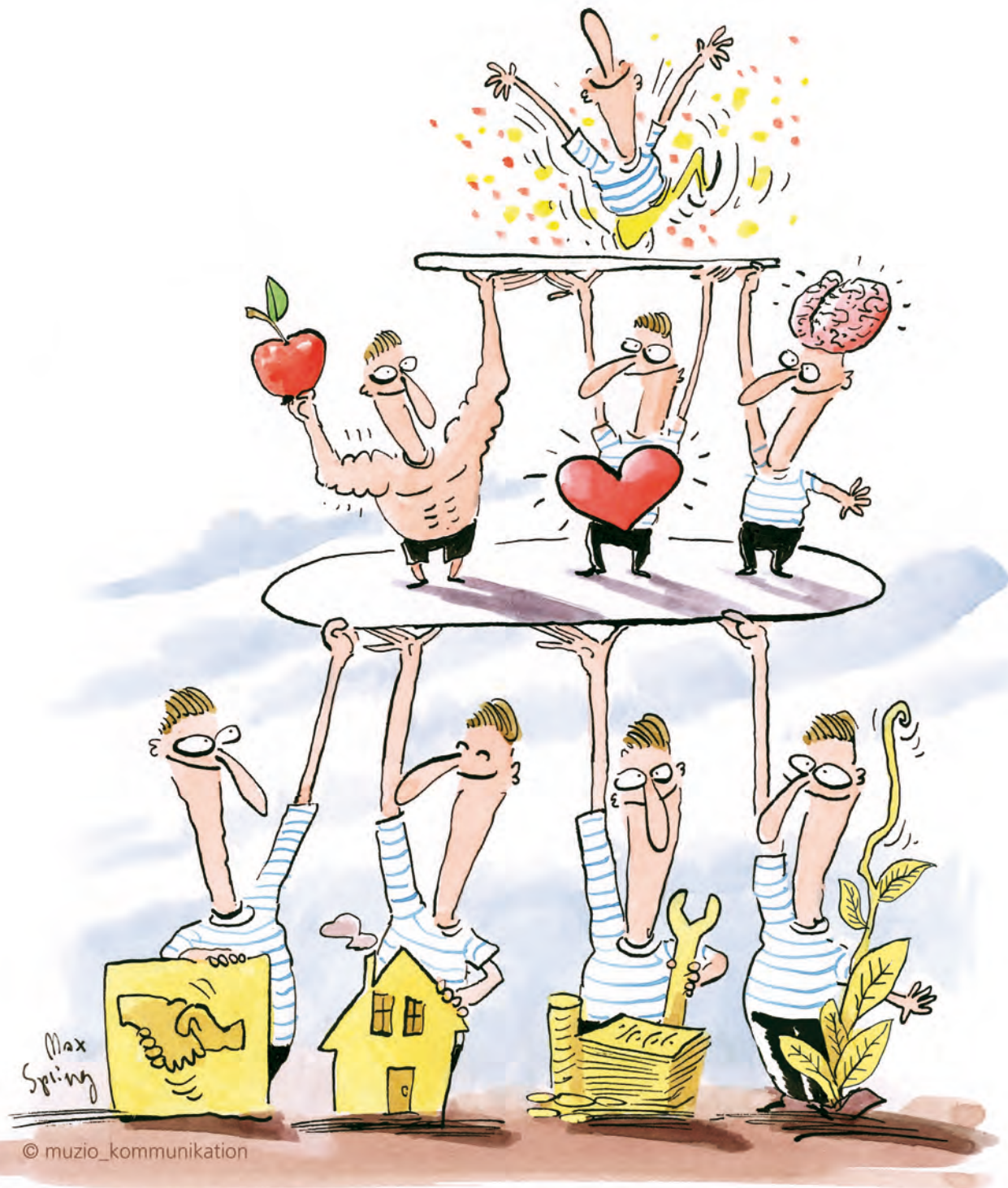


Happy? Happy!

Happiness



Wir tun viel um ...

- glücklich zu werden
- glücklich zu sein
- glücklich zu bleiben.



Dem Befinden geht es ausgezeichnet! Es ist happy.
Auf sicherem Boden vollführt es seinen Glücks-Tanz

Glücklich ist nur, wer glücklich macht.

Unbekannt

Glücklich die Besitzenden!

Euripides

Wen Geld glücklich macht ist arm.

Haberstich

Leidenschaften machen glücklich.

Bellermann

Keiner ist in allem glücklich.

Aristophanes

Keiner, der böse, ist glücklich.

Juvenal

Gesundheit allein macht nicht glücklich.

Kocher

Lieber glücklich krank, als traurig gesund.

Wittlin

Man ist glücklich, bis man darüber nachdenkt.

Bartels

Lass uns trotzdem ein bisschen über das Glück nachdenken!

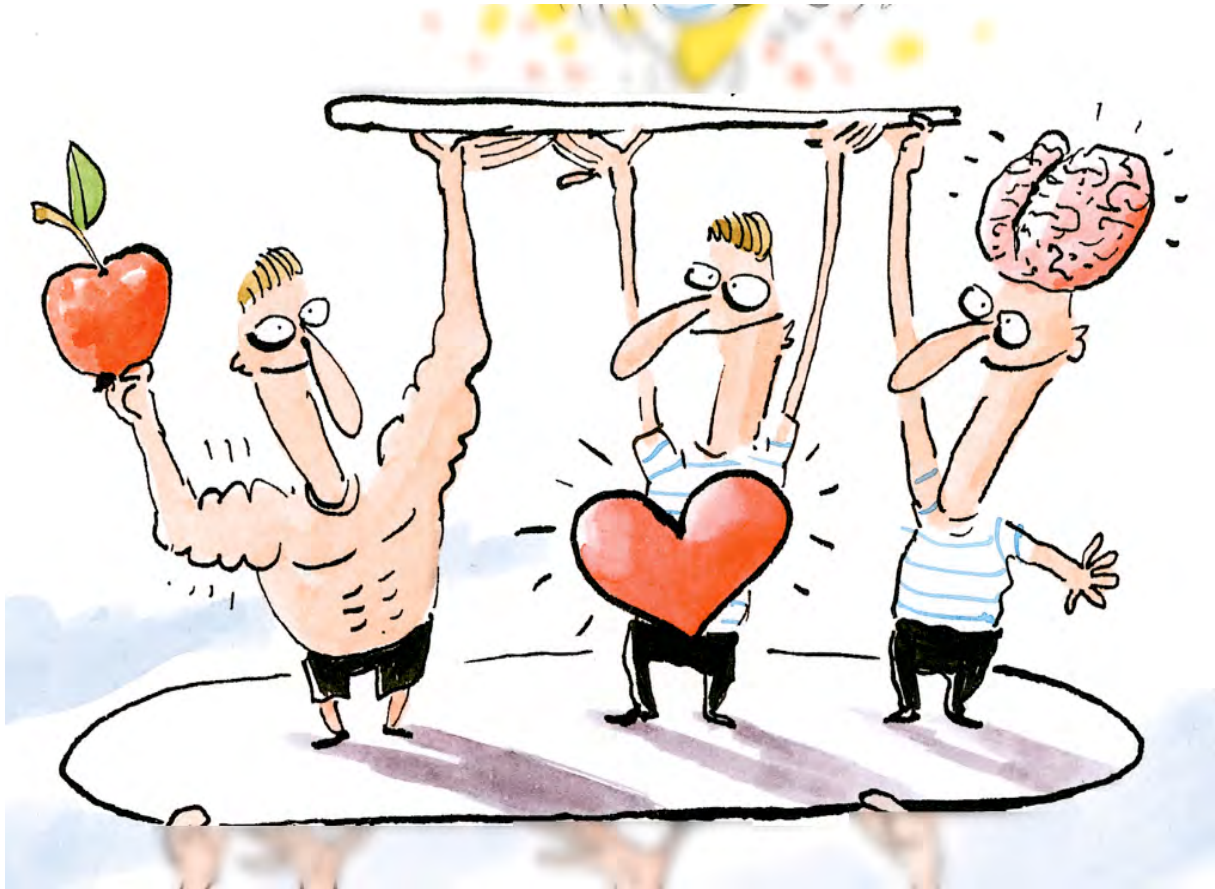
Denn es ist von Vorteil, die Zutaten für das eigene Glück oder Unglück zu kennen.

Möglicherweise können wir einige kräfteaubenden Anstrengungen unterlassen - oder bewusst mehr Energie investieren in Dinge, die uns gut tun.

Körper
Gesundheit

Gefühle
Emotionen

Verstand
„Mindset“



Diese tapferen Drei halten zuverlässig den Boden, auf dem das Befinden sein Glück austoben kann.

Alle leisten gleich viel, sie verteilen die Aufgabe gerecht untereinander.

Soweit der Idealzustand...

Es ist aber ein fragiles Gleichgewicht!

- Ist der Körper durch Krankheit geschwächt oder plustert er sich - umgekehrt - übermässig auf durch überspannte Schönheits- / Fitness-Vorstellungen, wirkt sich das umgehend auf die beiden anderen Mitspieler aus.
- Nehmen Emotionen (egal welcher Färbung) dermassen überhand, dass Körper und Verstand vernachlässigt werden, gefährdet das die Balance ebenso.
- Und wenn der Verstand darauf beharrt, dass alleine er weiss wie der Boden zu stützen ist, werden Körper und Gefühle verkümmern oder durch Kapriolen versuchen zur Geltung zu kommen.

Jegliche Unstimmigkeiten der Drei stören das Befinden in seinem Tanz.



Körper, Gesundheit

Der Körper ist ein Leben lang unser Haus, das wir bewohnen. Wir richten es ein, räumen immer wieder um, beschaffen Neues und entsorgen Altes, machen es einbruchssicher, frischen den Anstrich auf, achten darauf dass das Dach dicht bleibt und fühlen uns im besten Fall darin wohl. Spuren der Zeit dürfen sein... Möglicherweise lassen wir es aber auch verlottern und kümmern uns nicht um all den unnützen oder kaputten Kram, der sich anhäuft.

Über Körperbewusstsein verfügen wir nicht von Beginn weg, wir entwickeln es nach und nach.

Frühe negative und positive Erfahrungen, die wir mit unserem Körper in Verbindung bringen, prägen uns zutiefst. Das zeigt sich oft daran, wie wir mit unserem „Haus“ umgehen.

(Negative Prägungen und ihre Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und Interpretation des Lebens zu erkennen und aufzulösen, kann ein mühseliger Prozess sein.)

Wir können in unserem Körper grösste Freuden und unerträgliche Schmerzen empfinden; wir können uns freuen ihn benutzen zu dürfen oder ihn als lästiges Übel betrachten; wir können ihn bis zur Schädlichkeit überkultivieren oder ihn vernachlässigen; wir können mit ihm Kunst ausdrücken und ihn zur Kunst machen oder ihn lediglich als Mittel betrachten um uns (zuviel und/oder falsche) Ernährung und seligmachende bzw. betäubende Substanzen zuzuführen. Wir können ihn also respektvoll bewohnen oder ihn auf die eine oder andere Weise missbrauchen.

Wer bewohnt das Haus?

Es wird zum Problem wenn wir uns mit dem Körper identifizieren. Auf das Bild mit dem Haus übertragen würde das heissen „ich bin das Haus“. Aber das Haus ist lediglich das Haus, und es wird bewohnt. Wer also wohnt in dem Haus?!

Die Identifikation führt zu falschen Schlüssen: Das Haus ist schön = ich bin (und bleibe) schön; das Haus ist beschädigt = ich bin beschädigt; das Haus verwittert und zerfällt = ich werde gleichermassen wertlos.

Stellen wir uns vor, dass wir uns das Haus nicht selber aussuchen konnten. Ob es uns nun zugeteilt wurde oder warum auch immer wir ausgerechnet in diesem Haus unser Leben verbringen, - es ist das bestmögliche Haus, das wir kriegen konnten. *(Immerhin ist dieses Haus mobil; insofern klemmt das Bild...)*

Es trägt zum Glück bei, wenn wir uns mit diesem Fakt arrangieren können und zu unserer ganz eigenen Art finden, das Haus zu bewohnen. Es reicht, zum Haus Sorge zu tragen; nicht übertrieben viel und nicht zu wenig. Und es ist von Vorteil, die Vor- und Nachteile dieses einzigartigen Hauses zu kennen und diese zu akzeptieren.



Gefühle, Emotionen

Für diese ein griffiges Bild (wie das oben beschriebene Körper-Haus) zu finden, ist nicht ganz so einfach, Am ehesten kann die „Atmosphäre“ im Haus als Vergleich beigezogen werden. Die ist häufigem Wechsel unterzogen, kann zum Teil selber gestaltet werden - unterliegt aber auch äusseren Einflüssen, die wir kaum steuern können. Wir können das Haus hübsch oder nachlässig einrichten, es regelmässig lüften oder vermiefen lassen. Bezeichnenderweise kennen wir den Begriff „Gefühlshaushalt“. Für den Kontakt zum Aussen haben wir Fenster, um uns vor dem Aussen zu schützen dienen Alarmanlagen.

In der Emotionstheorie ist man sich nicht einig, wie viele Basisemotionen in uns wirken; man spricht von fünf bis acht „Kategorien“. Konsens ist, dass sie dazu da sind, uns das Überleben als Individuum und als Gattung zu sichern. (Die Liebe wird je nach Leseart als Mischform angesehen...)

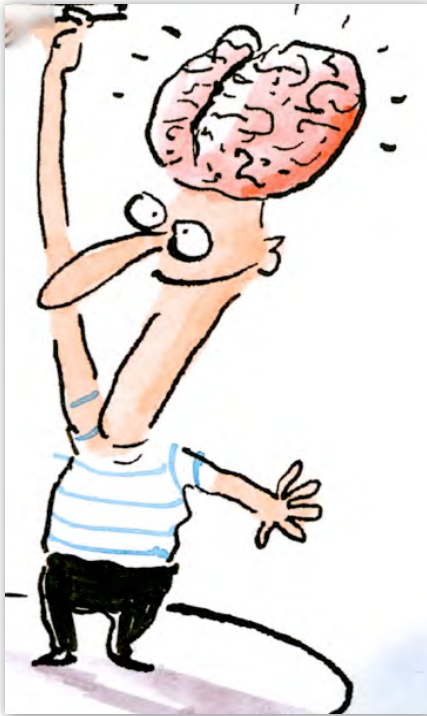
Verhaltensweise	Emotion
Sich schützen	Angst
Zerstören	Wut
Sich fortpflanzen	Freude
Reintegrieren	Trauer
Einverleiben	Vertrauen
Zurückweisen	Ekel
Sich orientieren	Neugierde

Wir müssen also lebenserhaltende Vorkehrungen treffen: Heizen wenn wir zu erfrieren drohen, kühlen wenn sich der Hitzekollaps ankündigt; Vorräte anlegen; Türen und Fenster schliessen wenn Gefahr von aussen droht; Türen / Fenster öffnen bei abgestandener Luft; Ungeziefer fern halten; dafür sorgen dass die Versorgung mit Wasser und Strom gewährleistet ist ... usw.
Wer kümmert sich um all das? Wer ist das?

Wenn wir gute Voraussetzungen für das Überleben geschaffen haben, können wir darüber hinaus einiges tun, um das Leben im Haus angenehm zu gestalten: Dem eigenen Geschmack entsprechend einrichten und dekorieren, die Wände bemalen und die Räume mit Musik beschallen.

Natürlich kann es sein, dass wir zwischendurch Besucher im Haus haben. Vielleicht auch ungebetene Gäste - die sich breit machen und an keine Regeln halten, die nicht mehr gehen wollen und viel Dreck produzieren. Aber auch angenehme Wesen können auftauchen - welche man gerne bei sich hat und die unser Haus wertschätzen. Und die wissen, wie viel Raum sie einnehmen dürfen.

Es trägt zum Glück bei, wenn uns die gute Atmosphäre im Haus ein Anliegen ist und dieser darum immer ein bisschen Beachtung schenken. Für Gäste, die die Beachtung brachial an sich reißen, sollten wir die Türe offen halten, damit wir sie im richtigen Moment nach draussen spedieren können.
(Vorsicht: Sich *ausschliesslich* mit der Atmosphäre im Haus zu beschäftigen macht auch nicht wirklich glücklich; **wir sind sie nicht**. - Nicht identifizieren...!)



Verstand, Mindset

Der Hausmeister. Sein Aufgabengebiet ist klar:

- Die Übersicht wahren über alles was sich im Haus befindet, wissen wo was zu finden ist.
- Zur richtigen Zeit die richtigen Dinge bereitstellen.
- Dafür sorgen, dass die Dinge geordnet bleiben und sich nicht verwirrend mischen.
- Bei Bedarf Neuanschaffungen organisieren und Unnützes platzsparend lagern.
- Seine Kompetenzen kennen und nicht eigenmächtig Zuständigkeiten schaffen.
- Auf zurückhaltende, nützliche Art das Konstrukt Ego, das „ICH“, in Schuss halten.

Auch wenn er viel Macht hat im Haus, darf er sich keinesfalls so benehmen, als ob ihm das Haus gehören - und er im Zentrum stehen würde. **Er wohnt nicht da.**

Wenn der Verstand einfach seine Arbeit verrichtet, können wir die laufend auf uns einprasselnden Eindrücke richtig einordnen und sinnvoll reagieren.

Handlungen können die Folge sein, oder das Entwickeln von Gedanken. (Das Archiv sämtlicher Erfahrungen, die wir in unserem Leben je gemacht haben, steht dem Verstand hierfür zur Verfügung!) Der Verstand hilft uns durch das Leben zu navigieren und uns als Person zu verorten.

Was wenn der Verstand seine Kompetenzen überschreitet?

Dann kann er sich etwa als zuständig für Gefühle erklären und sie mit Hilfe des Archivs auch gleich selber basteln. Er ist sehr geschickt darin! Und so kann es leicht geschehen dass wir in wahren Gefühlswellen versinken, wenn wir an vergangene schöne, traurige oder beängstigende Situationen denken.

Der Verstand will alles einordnen können; wenn ihm das mal nicht gelingt (weil er es mit einer *neuen* Erfahrung zu tun hat), schlägt er gerne Alarm und zaubert zum Beispiel Gefühle der Angst. Schleier der Angst hindern uns dann, aus dem Haus zu schauen auf das was wirklich ist. Dies ist nur eines der vielen Missgeschicke, die dem Verstand in seinem Ordnungszwang unterlaufen können.

Langeweile oder Stille kennt der Verstand nicht, er tut alles um einen derartigen Zustand zu vermeiden, - für ihn geht es dabei um „Leben und Tod“! Steht gerade keine sinnvolle Aufgabe an, wühlt er halt im Archiv rum, bringt Dinge zusammen die nicht zusammen gehören, baut Geschichten und würzt sie mit „Gefühlen“. - **Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken**, wenn wir die Produkte seiner Werkstatt mit dem realen Geschehen verwechseln.

Es trägt zum Glück bei, wenn wir dem Verstand nicht freie Hand lassen. Seine ständigen Mitteilungen, Schlussfolgerungen und Anweisungen sollten wir mit einem gewissen gesunden Misstrauen entgegennehmen.



Beziehungen

Zuhause, Schutz

Geld, Arbeit

Pers. Entwicklung

Beziehungen zu anderen Menschen, zu unserer Umwelt, sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Sind sie intakt, geht es uns meist recht gut. Zerbricht aber die Liebesbeziehung oder eine Freundschaft, kann uns das ziemlich aus der Bahn werfen. Werden wir am Arbeitsplatz gemobbt, kann uns das richtiggehend krank machen. Ist unser Verhältnis zur Natur gestört (etwa wenn wir uns als von ihr abgesondert betrachten) kann das ein tiefgreifendes Gefühl von Entfremdung hervorrufen. Die Versuche, diese Leere „mit Anderem“ zu füllen sind ganz schön anstrengend und berauben uns unserer Kraft. Wenn Beziehungen gestört sind, sind sie als Stütze nicht mehr verlässlich.

Das **Zuhause** kann wortwörtlich das schützende, behagliche Dach über dem Kopf sein oder aber ein grundsätzliches Gefühl von sich heimisch fühlen. Sich immer wieder in das vertraute Privatreich zurückziehen zu können, ist für die meisten Menschen wichtig. In einer Wohnung zu leben, die man nicht mag und vielleicht aus Not nicht verlassen kann; die Kündigung des geliebten Zuhauses; der Verlust des Hauses, - es braucht wenig um diese Stütze zu schwächen.

Viele Menschen definieren sich über die **Arbeit**, und der Stellenwert des **Geldes** muss an dieser Stelle wohl kaum erklärt werden. Man kann für seine Arbeit brennen oder sie als notwendiges Übel absolvieren. Soviel Geld zu haben dass es gerade fürs Überleben reicht oder sich mit Geld möglichst viel Macht und Status zu verschaffen, - dazwischen liegen Welten. (Vielen fällt es leichter über intimste Dinge zu reden als über Geld...) Wenn die Finanzen (etwa wegen Verlusts der Arbeit) wegbrechen und die Existenz bedroht ist, wird rasch klar wie wichtig diese Stütze ist.

Die **Persönliche (Weiter-) Entwicklung** als Stütze im ganzen Gefüge? Und wie! Lernen wir aus Erfahrungen? Bleiben wir neugierig auf uns und das Leben? Finden wir zur Kreativität um uns in schwierigen Situationen selber aus dem Sumpf zu ziehen? Halten wir die Frage nach dem Sinn unseres Seins lebendig? Wissen wir, dass unser Wachstum einmal ein Ende haben wird? Nutzen wir dieses Wissen? - Mitunter kann diese Stütze die Wichtigste überhaupt sein.

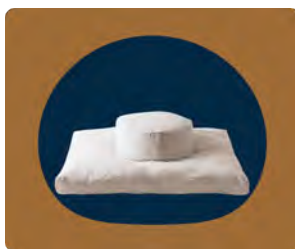


Alle Aspekte unserer Befindlichkeit sind unzertrennlich miteinander verhängt. Leidet der eine, werden andere stärker beansprucht; schenken wir dem einen oder anderen übermäßige Aufmerksamkeit, kommen andere zu kurz. Bezogen auf die Aspekte gibt es die Happiness nicht. Vielleicht sind Sie gerade happy weil Sie frisch verliebt sind oder im Lotto gewonnen haben; Sie sind also teilweise glücklich - und das erst noch zeitlich limitiert. Vielleicht kommen wir einer gewissen „Grund-Happiness“ am nächsten, wenn es uns gelingt, die einzelnen Aspekte ins Gleichgewicht zu bringen.

Da hilft eine ehrliche Bestandsaufnahme weiter. Wie geht es Ihnen jetzt?
Vergeben Sie Punkte! 6 = Besser geht nicht, super gut 1 = Übel, echt übel

Körper, Gesundheit	Wie gesund, fit fühle ich mich?	
Gefühle, Emotionen	Was und wie ist das vorherrschende Gefühl?	
Verstand / Mindset	Was beschäftigt mich, und wie?	
<i>Genauer:</i>		
Beziehungen	Pflege ich Beziehungen die mir gut tun?	
Geld, Arbeit	Mag ich meine Arbeit? Kontostand?	
Zuhause, Schutz	Fühle ich mich zu Hause wohl?	
Pers. Entwicklung	Bin ich offen für Neues und Veränderung?	

Eine solche Auslegeordnung kann aufzeigen, welchen Aspekten Sie vielleicht verstärkt Aufmerksamkeit schenken sollten. Sei es weil diese zu kurz kommen oder weil sie überbewertet sind.



Eine Empfehlung: Sich selber unverkrampft aber regelmässig einer Inspektion zu unterziehen, bringt nach und nach eine gewisse Ruhe ins Leben und die Bestandsaufnahme gelingt leichter und genauer. Es genügt, sich täglich eine kurze Zeit hinzusetzen und nichts zu tun ausser den Atem und das Geplauder der Gedanken zu beobachten. Ohne Bewertung! Ein täglicher Kurzurlaub.

Und eine Anregung: Lächeln Sie sich mal im Spiegel an! Grundlos und ohne Rücksicht auf die gegebenenfalls schlechte Laune. Das fühlt sich vielleicht erst mal komisch an; tun Sie's dennoch immer wieder mal. Sie werden feststellen, dass der Rückkopplungseffekt ihre Laune ein bisschen verbessert...