

## Glücklichsein

Wer möchte nicht glücklich sein, ein Zustand, den wohl jeder erreichen möchte. Die Werbeindustrie setzt bewusst lächelnde Menschen ein, glücklich verkauft sich gut. Wissenschaftler setzen sich an den Tisch und suchen nach den wichtigsten Indikatoren, für Glück. Ich gebe den Suchbegriff in der Suchmaschine ein und erhalte Vorschläge für Seminare, Salben, Ratschläge, Studien, Schokolade oder einfach gesagt: Alles.



Glücklichsein ist abhängig vom Serotoninspiegel im Körper. Schokolade kurbelt den Serotoninspiegel an, das ist wissenschaftlich bewiesen. Eine andere Studie weist nach, dass Sonnenlicht und die Anzahl Sonnenstunden einen Einfluss auf den Serotoninspiegel haben. Die Harvard University entdeckt in einer über 100 Jahre dauernden Studie, dass gesunde Beziehungen uns glücklich machen.

Glücklichsein hat mit den Lebenssituationen, Gegebenheiten oder Umständen zu tun. Es muss etwas eintreten, damit Glücklichsein möglich ist. So hängt das Glück davon ab, wie erfolgreich jemand bei einem Wettbewerb ist, ob der Arbeitstag gelungen ist, die Familie gesund ist, das richtige Team den Cupfinal gewann oder die Partnerin glücklich ist. Kurzum: sei aktiv, wirf dich in gute Gesellschaft und mache die richtige Arbeit. Entweder passt eine Gegebenheit oder du bist deines Glückes Schmied. Du hast Glücklichsein in der Hand. Um glücklich zu sein streben Menschen von Erfolg zu Erfolg. Dies sind aber bloss kurze Momente, und sie machen nur einen kleinen Teil des Lebens aus.

Wie geht Glücklichsein unabhängig von Anstrengungen oder Gegebenheiten im Leben? Wie geht Glücklichsein, ohne die Augen vor Problemen oder Umständen zu verschliessen? Das ist der Unterschied zwischen Glücklichsein und Freude. Freude ist unabhängig von Happy-

Umständen. Freude ist dieses tiefgründige Gefühl: Ich gehöre hier hin. Ich bin einzigartig. Ich bin angenommen. Annahme ist die Grundlage der Freude.

Jetzt sucht man am liebsten nach einem Rezept, wie diese Annahme gefunden werden kann. Zur Erklärung kann das Bild des Schenkens dienen: Jemand wird beschenkt und lässt das Geschenk liegen oder der Beschenkte lehnt das Geschenk ab, weil es nicht nötig ist. Vielleicht wird das Geschenk auch weggeworfen, vielleicht sogar ungeöffnet. Jemand möchte sich für ein Geschenk revanchieren oder der Beschenkte ist frustriert, weil es nicht seinen Erwartungen entspricht. All das sind Beispiele für das Gegenteil von Annahme.

Annahme ist ein Geschenk ohne Bedingungen oder Preise. Ein Geschenk ist eine uneigennützig und selbstlose Tat. Wenn jemand das erkannt hat, stellt sich eine tiefe innere Freude ein. Wende dich vom Materiellen ab und betrachte dich als Person mit Körper, Seele und Geist. Frage dich nun selbst:

Wo wurde ich beschenkt?

Wie beschenke ich mich selbst?