

# **Das große Glücksbuch**

**Beziehung, Familie, Single, Alter,  
Beruf, Glücksforschung,  
Glückstest**

**Nils Horn**

## **Inhalt**

<b>Das Wissen vom Glück</b>	<b>8</b>
<b>Das innere Glück</b>	<b>9</b>
<b>Der Weg des inneren Glücks</b>	<b>11</b>
<b>Die Getränkefrau</b>	<b>12</b>
<b>Glücksgedicht</b>	<b>15</b>
<b>Glück in einer Beziehung</b>	<b>15</b>
<b>Positiv denken</b>	<b>18</b>
<b>Nach den Regeln des Glücks leben</b>	<b>19</b>
<b>Die spirituelle Beziehung</b>	<b>29</b>
<b>Zwanzig Regeln für eine gute Beziehung</b>	<b>22</b>
<b>Beziehungshimmel und Beziehungshölle</b>	<b>24</b>
<b>Ondrea und Stephen Levine</b>	<b>25</b>
<b>Beziehungs-Meditation</b>	<b>27</b>
<b>Die glückliche Familie</b>	<b>28</b>
<b>Das spirituelle Vorbild</b>	<b>30</b>
<b>Das größte Geschenk</b>	<b>31</b>
<b>Die Sonnenkäferfamilie</b>	<b>33</b>
<b>Glück als Single</b>	<b>34</b>
<b>Ins innere Gleichgewicht kommen</b>	<b>39</b>
<b>Der Weg der umfassenden Liebe</b>	<b>41</b>
<b>Glück im Alter</b>	<b>42</b>
<b>Im Alter muss das innere Glück gepflegt werden</b>	<b>43</b>
<b>Die Zen-Frau</b>	<b>44</b>
<b>Der positive alte Mann</b>	<b>46</b>
<b>Mein Großvater</b>	<b>47</b>
<b>Die Kunst der täglichen Motivation</b>	<b>50</b>
<b>Programm zur Gesunderhaltung</b>	<b>53</b>
<b>Glück und Tod</b>	<b>54</b>
<b>Der Todesvogel</b>	<b>54</b>
<b>Ein Gedicht</b>	<b>57</b>
<b>Das Buch vom Leben und vom Sterben</b>	<b>58</b>
<b>Bernadette Soubirous</b>	<b>59</b>
<b>Anandamayi Ma</b>	<b>60</b>
<b>Das Mantra "Ja"</b>	<b>62</b>
<b>Glück im Beruf</b>	<b>62</b>
<b>Stress im Beruf</b>	<b>65</b>
<b>Die gestresste Sekretärin</b>	<b>68</b>
<b>Der vielbeschäftigte Manager</b>	<b>70</b>

Die glückliche Managerin	70
Die aktuelle Glücksforschung	71
Das Glücksniveau	75
Anhebung des Glücksniveaus	77
Zwölf Schritte zur Anhebung des Glücksniveaus	79
Die fünf Grundsätze der Gesundheit	85
Glück ist keine Glückssache	86
Fernsehen macht unzufrieden	87
Positiver Umgang mit dem Fernsehen	89
Fernsehmeditation	90
Wer täglich liest, wächst ins Glück	91
Die neue Wissenschaft vom Glück	92
Reiche Menschen sind nicht glücklicher	93
Folgerungen für Politik und Unternehmen	93
Die amerikanische Glücksforschung auf einen Blick	94
Diskussion in der Glückscharta 2007	97
Glückskultur	99
Glück als Schulfach	100
Das Schulsystem in Finnland	100
Krankmachende deutsche Schulen	101
Bericht eines Lehrers	102
Interview mit dem Hirnforscher Gerald Hüther	103
Diskussion über eine Glückskultur	103
Gedanken zu einer glücklichen Welt	108
Wie würde für euch eine glückliche Welt aussehen?	110
Gegen den Krieg	110
Gegen den Hunger	112
Das globale Dorf	113
Glücksrangliste	115
Glück in Deutschland	116
Die glücklichsten Menschen leben in der Südsee	116
Interviews über das Glück	117
Elisabeth Noelle-Neumann	117
Bischöfin Maria Jepsen	118
Psychologin Jirina Prekop	119
Attac-Mitglied Heiner Geißler	121
Entwicklungshilfeministerin Heidemarie Wieczorek-Zeul	123
Gewerkschaftsvertreterin Ursula Engelen-Kefer	124
Grünenpolitikerin Antje Vollmer	126
Journalistin Sandra Maischberger	126
Gesundheitsberaterin Barbara Rütting	127

<b>Die zehn Yoga-Gesetze</b>	<b>131</b>
<b>Glück in der Philosophie</b>	<b>133</b>
<b>Origenes</b>	<b>133</b>
<b>Der kleine Meister</b>	<b>134</b>
<b>Die Meisterin der Liebe</b>	<b>135</b>
<b>Das Egoopfer</b>	<b>136</b>
<b>Das Opfer der Liebe</b>	<b>137</b>
<b>Martin Luther</b>	<b>139</b>
<b>Wangari Maathai</b>	<b>141</b>
<b>Vandana Shiva</b>	<b>141</b>
<b>Der große Glückstest</b>	<b>142</b>
<b>Fünfzehn Glücksfragen</b>	<b>145</b>
<b>Finde deinen Glücksweg</b>	<b>145</b>
<b>Finde deinen Erleuchtungsweg</b>	<b>146</b>
<b>Die zehn wichtigsten Glücksbücher</b>	<b>147</b>
<b>Hilfe bei Problemen</b>	<b>149</b>
<b>Schwierige Situationen managen</b>	<b>151</b>
<b>Leidbewältigungsrituale</b>	<b>153</b>
<b>Fünf Schritte des positiven Denkens</b>	<b>155</b>
<b>Fünf Leitgedanken</b>	<b>156</b>
<b>Engel-Meditation</b>	<b>156</b>
<b>Zitate zum Glück</b>	<b>157</b>
<b>Der Autor</b>	<b>164</b>
<b>Bücher</b>	<b>164</b>
<b>Glückswochenende</b>	<b>165</b>
<b>Glücksausbildung</b>	<b>165</b>

## Das Wissen vom Glück

#####

Das Wissen vom Glück ist der größte Schatz, den es auf der Welt gibt. Zu diesem Schatz gehört ein Schatzplan. Auf dem Schatzplan sind viele Wege zum Ziel eingezeichnet. Für jeden Menschen gibt es einen Weg, der zu ihm passt und den er gehen kann.

Die erste große Frage ist: „Wo ist das Ziel?“ In der heutigen Zeit herrscht viel Verwirrung über das Ziel. Die meisten Menschen suchen das Glück da, wo es nicht zu finden ist. Sie suchen das Glück in der äußeren Welt, obwohl es vorwiegend im eigenen Inneren zu finden ist. Glücklich ist ein Mensch vorwiegend durch seine eigene Psyche, durch seine Art zu denken und seine Art zu fühlen. Einen depressiven Menschen kann man selbst mit großen äußeren Dingen kaum erfreuen. Bei einem in sich positiven Menschen reicht oft schon eine Kleinigkeit, um ihn für eine lange Zeit glücklich zu machen.

Das große Geheimnis des Glücks ist, dass es zu 90 % von dem Inneren eines Menschen abhängig ist. Wir müssen unser Inneres positiv strukturieren, um in unserem Leben glücklich werden zu können. Wir müssen auch Meister des äußeren Lebens werden. Auch das äußere Leben ist wichtig. Auch ein gelungenes äußeres Leben kann zum Glück eines Menschen beitragen. Aber wir dürfen die Gewichtung in unserem Leben nicht vertauschen. Wenn wir uns nur um unser äußeres Glück kümmern und die Entwicklung unseres inneren Glücks vernachlässigen, werden wir nicht da ankommen, wo wir eigentlich hinwollen. Wir werden nicht das Glück in unserem Leben verwirklichen, das wir bei einem weisen Leben hätten erreichen können.

Wenn wir das innere Glück als das Hauptziel in unserem Leben begriffen haben, können wir auch den richtigen Weg zum Glück erkennen. Wir können unseren persönlichen Glücksweg entwickeln, nach den richtigen Grundsätzen leben und werden dann eines Tages auch die Ernte einfahren. Auch wenn jeder Mensch seinen persönlichen Glücksweg hat, so gelten doch im Kern für alle Menschen die gleichen Lebensgrundsätze: positives Denken, eine gesunde Lebensweise, ein positiver Umgang mit anderen Menschen und tägliche spirituelle Übungen.

Bereits vor fünfzig Jahren erforschte der amerikanische Arzt John A. Schindler den Zusammenhang zwischen positivem Denken und Gesundheit. Er erkannte: „Wer positiv denkt, wird weniger oft krank. Und wenn er krank wird, wird er meistens schneller wieder gesund.“ Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen haben negativ denkende Menschen ein neunmal höheres Gesundheitsrisiko. Sie werden neunmal öfter krank als positiv denkende Menschen.

In seinem Buch "Die Heilkraft des seelischen Gleichgewichts" (1954) rät Dr. Schindler: „Kontrolliere deine Gedanken. Bleibe in jeder Lebenslage gelassen. Bewahre Mut und Heiterkeit. Mache aus jeder Niederlage irgendwie einen Sieg. Sei ein Lebenskünstler und ein Optimist.“ Darüber hinaus schreibt er: „Lebe vorwiegend als ein gebender Mensch. Der Gebende lebt glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die wahre Schönheit und Größe der Welt.“

## Das innere Glück

-----

Sigmund Freud ist der Begründer der modernen Psychologie. Er lehrte, dass das Hauptziel eines Menschen das Streben nach Lustgewinn sei. In meiner Jugend habe ich auch daran geglaubt. Ich habe viele Bücher von Sigmund Freud gelesen und seine Lehre für die Essenz der Weisheit gehalten. Sie hatte nur einen kleinen Nachteil. Sie hat nicht funktioniert, weder bei mir noch bei Sigmund Freud.

Besonders deutlich wurde mir diese Tatsache im Alter von 25 Jahren. Ich hatte im Wesentlichen alles an äußeren Dingen, was ich mir wünschte. Ich hatte eine Freundin, beruflich lief alles optimal, ich war politisch engagiert, ich war gesund, ich hatte genug Geld zum Leben, und ich war anerkannt von meinen Mitmenschen. Ich lebte als Student sehr selbstbestimmt. Ich fühlte mich gut in meinem Leben.

Nur ganz tief in mir war ich nicht zufrieden. Auf einer tiefen Ebene war ich trotz allem nicht vollständig glücklich. Es gab Zeiten, wo ich sehr glücklich war, insbesondere in der Phase der Verliebtheit, als ich meine Freundin gerade kennengelernt hatte. Diese Phase dauerte immerhin etwa ein Jahr. Danach verstanden wir uns zwar auch noch gut. Aber irgendwie war der Alltag zurückgekehrt. Es gab wieder Freude und Leid im Leben. Ich lebte wieder auf der Ebene der Glücks, die ich gewohnt war.

Glücklich war ich nach beruflichen oder politischen Erfolgen. Aber auch dieses Glück hielt nie lange an. Dann beruhigte sich mein Geist wieder, und ich hielt nach neuen Zielen Ausschau. Außerdem gab es von Zeit zu Zeit Misserfolge. Ein dauerhaftes Glück konnte sich bei einem Leben der Konzentration auf die äußeren Bedürfnisse nicht einstellen. Ich war zwar insgesamt in meinem Leben durchaus erfolgreich, aber irgendwie sehnte ich mich nach mehr. Ich wollte dauerhaft auf einer tiefen Ebene glücklich sein.

Vielen Menschen geht es so. In einem Frauenbuch las ich den schönen Satz: „Wir Frauen haben in uns irgendwie so eine unvernünftige Sehnsucht nach

Glück." Diese Sehnsucht haben nicht nur Frauen. Auch Männer haben sie. Ich habe sie, und auch Sigmund Freud hatte sie.

Ludwig Marcuse ist einer der bekanntesten Glücksphilosophen der heutigen Zeit. Er schrieb das Buch "Philosophie des Glücks" (1972). Darin stellt er die großen westlichen Glücksphilosophen vor. Er behauptet: „Der Mensch muss lernen, bescheidener zu werden.“ Auf sein eigenes Leben zurückblickend stellt er fest, dass in das Leben "Glückseligkeitsmomente eingesprenkelt sind". Einen tieferen Sinn des Lebens gibt es nach seiner Meinung nicht: „Von der Sicht des Menschen aus gesehen ist das Leben ohne Sinn.“

Genau diesen Sinn aber suchte ich. Und ich bin froh über meine Unbescheidenheit, denn sonst hätte ich mich mit einer Fastenspeise zufrieden gegeben, wo das Leben doch auch die Möglichkeit der umfassenden Fülle bietet. Irgendwo in der Tiefe meiner Seele wußte ich, dass das Leben einen Sinn hat. Ich wußte, dass der Mensch mehr erreichen kann als einzelne Glückseligkeitsmomente. Ich wollte die ganze Glückseligkeit, und zwar für immer.

Nur den Weg dahin fand ich nicht. Anstatt mich aber wie Ludwig Marcuse in der Resignation zu verlieren, machte ich mich entschlossen auf die Suche. Ich las viel, probierte viele Glückswege aus und kam im Alter von 30 Jahren auf die Idee, systematisch alle Glücksbücher zu lesen. Ich kaufte mir viele Bücher über das Glück und las drei Monate lang fast ununterbrochen. Die Auffassungen der meisten Autoren gefielen mir nicht. Von meinen eigenen Erfahrungen her wußte ich, dass sie den richtigen Weg auch nicht gefunden hatten.

Da traf ich auf den griechischen Philosophen Epikur. Epikur propagiert den Weg des inneren Glücks. Ich wußte sofort, dass Epikur recht hat. Ganz tief in meiner Seele fühlte ich, dass der Weg des inneren Glücks die Lösung aller Probleme beim Glück war. Im Nachhinein wundere ich mich, dass ich nicht schon eher auf die Idee des inneren Glücks gekommen bin. Aber ich bin ein rationaler Mensch, und alle esoterischen Theorien lagen mir damals sehr fern.

Ich vertiefte mein Glückswissen durch eine intensive Beschäftigung mit dem Buddhismus, dem Christentum und dem indischen Yoga. Ich machte eine Ausbildung als Psychotherapeut und als Yogalehrer. Ich gab meinen Beruf als Rechtsanwalt auf und wurde Yogi. Jetzt lebe ich seit über zwanzig Jahren als Yogi in Deutschland und versuche, mein inneres Glück zu entwickeln. Je länger ich meinen Weg praktiziere, desto mehr bestätigt sich die Lehre vom inneren Glück. Ich bin froh, vom Weg des äußeren Glücks zum Weg des inneren Glücks gefunden zu haben.

Was einen Menschen hauptsächlich daran hindert auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein, sind seine inneren Verspannungen. Sie rauben ihm seine Kraft, zerstören sein Wohlfühl, beeinträchtigen seinen inneren Frieden und seine geistige Positivität. Ein in sich stark verspannter Mensch neigt zu negativen Gedanken. Die Liebe zu sich und seinen Mitmenschen ist blockiert.

Die inneren Verspannungen stammen häufig bereits aus der Kindheit. In einer verspannten Gesellschaft, die auf Leistungsdruck und Konkurrenzkampf aufgebaut ist, werden Verspannungen schon von den Eltern bei der Erziehung an ihre Kinder weitergegeben. Die Eltern leben ihre Ängste, Aggressionen und Genussüchte und beeinflussen damit die seelische Entwicklung der Kinder. Viele kindliche Verspannungen kommen auch vom Fernsehen. Verspannungen in einem Menschen können aber auch durch große Stressereignisse oder durch einen Dauerstress in Beruf oder Partnerschaft entstehen. Bei mir stammten viele tiefe Verspannungen aus der Schule, aus Prüfungssituationen und von Trennungen.

Wenn innere Verspannungen aufgebaut werden können, können sie grundsätzlich wieder abgebaut werden. Das ist die gute Botschaft für alle verspannten Menschen. Die nicht so erfreuliche Botschaft ist, dass das ziemlich lange dauern kann. Der Aufbau der Verspannungen ist über viele Jahre entstanden. Wir brauchen deshalb auch meistens viele Jahre, um die Verspannungen wieder abzubauen. Aber der Aufwand lohnt sich immer. Wir vermeiden dadurch viele Krankheiten im Alter. Und wir erhalten ein glückliches Leben voller Frieden, Kraft, Liebe und Freude.

Die Menge des inneren Glücks eines Menschen definiert sich durch die Anzahl der Verspannungen im Körper und im Geist. Je weniger verspannt wir sind, desto mehr innere Energie (Lebenskraft, Wohlfühl) haben wir. Der Mensch besitzt ein ihm innewohnendes Glückspotential. Jeder Mensch kann die Erleuchtung erreichen. Was uns an der Erleuchtung hindert, sind nur unsere inneren Verspannungen.

Ein kluges Leben besteht darin, jeden Tag so viele spirituelle Übungen zu machen, dass die inneren Verspannungen immer weniger werden. Wir müssen so leben, dass wir zum Licht und nicht zur Dunkelheit hinwachsen. Die meisten Menschen in der heutigen Zeit marschieren in die verkehrte Richtung. Sie leben egoistisch und gestresst. Sie bauen im Laufe des Lebens immer mehr Verspannungen auf. Sie enden im Burn Out, in der Krankheit, Negativität und Depression.

Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Grundsätzlich sind beide Bereiche miteinander verbunden. Damit wir uns umfassend von unseren



inneren Verspannungen befreien, müssen wir spirituelle Übungen für beide Bereiche praktizieren. Inneres Glück entsteht auf einer tiefen Ebene erst dann, wenn der Körper und der Geist von den Verspannungen gereinigt sind.

Gute Körperübungen sind Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Meditation. Gute Geistesübungen sind das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die Visualisierung positiver Vorbilder, die Arbeit mit positiven Sätzen (Mantras) und die ständige Gedankenbeobachtung (positives Denken). Wir müssen die Übungen herausfinden, die für uns persönlich optimal wirksam sind. Und wir müssen uns konsequent zu einer täglichen Übungsdisziplin erziehen. Dabei reicht es aus, wenn wir mit fünf Minuten Yoga, Meditation oder Lesen in einem spirituellen Buch beginnen.

Die Menschen sind von ihrer Persönlichkeit unterschiedlich und haben unterschiedliche Verspannungen. Jeder Mensch muss deshalb die Übungen finden, die für ihn am besten geeignet sind. Er muss die Praxis des inneren Glücks entwickeln, die ihn am besten zum Ziel führt.

## Die Getränkefrau

-----

Gerade war ich im Getränkemarkt. Als gesundheitsbewusster Mensch trinke ich Saft statt Alkohol, und als umweltbewusster Mensch benutze ich Pfandflaschen. Es gibt dort viele verschiedene Säfte. Ich freue mich jedesmal, wenn ich nach Herzenslust die schönsten Säfte auswählen kann.

Im Getränkemarkt bedient mich an der Kasse immer eine nette ältere Frau. Wir klönen oft zusammen. So bekomme ich als Single etwas Sozialkontakt. Und ich kann die Getränkefrau etwas aufmuntern. Es geht ihr zwar nicht schlecht. Aber ich habe doch das Gefühl, dass sie am Leben leidet.

Heute war ein Abschiedsbesuch. Die nette Getränkefrau geht in Rente. Der Getränkemarkt, den sie mit ihrem Mann betreibt, bekommt einen neuen Besitzer. In ihr Leben als Rentnerin geht die Getränkefrau mit gemischten Gefühlen. Ihr ganzes Leben hat sie fast ständig gearbeitet, ohne viel Urlaub zu machen. Und jetzt hat sie plötzlich nur noch Urlaub. Wird sie damit glücklich werden?

Viele Rentner nutzen die freie Zeit zum Reisen. Aber zum Reisen ist die Getränkefrau zu ängstlich. Es bringt ihr nicht viel Spaß. Der Getränkefrau fällt nicht viel zum Thema Glück und Alter ein. Irgendwie hat sie keine Glücksperspektive für ihr Leben als Rentnerin. Wie kann ich ihr helfen?

Ich rede mit ihr über das Glück. Sie denkt: „Ich wäre ja glücklich, wenn ich reich wäre!“ Im Fernsehen hat sie schöne Häuser von reichen Menschen auf

der Mittelmeerinsel Mallorca gesehen. Wenn die Getränkefrau wie die reichen Menschen in so einem schönen Haus leben könnte, dann würde sie ewig glücklich sein. Das denkt die Getränkefrau und glaubt irgendwo auch nicht so ganz daran. Sie hat vermutlich schon gehört, dass die reichen Menschen auch nicht immer glücklich sind. Selbst wenn sie in großen Häusern auf schönen Inseln, umgeben von sanft plätschernden Meereswellen, leben. Eigentlich ist es merkwürdig, dass die reichen Menschen nicht immer glücklich sind.

Die Getränkefrau gibt noch nicht auf. Sie denkt und hat es mir einmal dezent angedeutet: „Ich wäre ja glücklich, wenn ich einen besseren Mann hätte.“ Ihr Mann hat einige Fehler. Das ist nicht zu übersehen. Er trinkt gerne und streitet oft mit seiner Frau. Aber gibt es den fehlerfreien Menschen? Gibt es den perfekten Partner?

Der perfekte Partner ist eine Glücksidee vieler Frauen in der heutigen Zeit. Aber auch wenn viele Menschen eine solche Idee haben, muss es noch lange keine gute Idee sein. Der Blick in die Realität zeigt, dass am Anfang einer Beziehung meistens eine Phase der Verliebtheit steht. Dann versandet das Glück normalerweise schnell im Alltag. Der Traum vom großen Glück durch eine perfekte Beziehung und einen perfekten Mann erweist sich als eine rosarote Luftblase.

Bei einer Befragung erklärten 70 % der amerikanischen Ehefrauen, dass sie ihren Mann nicht wieder heiraten würden. Von den restlichen 30 % würden 12 % der Frauen ihren Mann nur aus Angst vor dem Alleinsein heiraten. 18 % (nur ein Fünftel/jede fünfte Frau) würden ihren Mann aus Liebe oder wegen guter Gespräche wieder heiraten.

Das dauerhafte Glück ist in den Beziehungen der heutigen Zeit eine Ausnahmerecheinung. Das normale Ehepaar streitet sich oder sitzt sich im eisigen Schweigen gegenüber. Wenn wir eine solche Erwartung an unsere Beziehung haben, dann sind wir realistisch. Dann haben wir das erhalten, was uns zusteht und was normal ist.

Die falsche Ideologie vom Traumprinzen macht viele Frauen lebenslänglich unglücklich. Sie gehen mit einer falschen Erwartungshaltung durch das Leben. Sie erwarten etwas vom Leben, was das Leben ihnen normalerweise gar nicht geben kann. Das ist der geschickteste Weg, sich unglücklich zu machen. Was auch immer im Leben passiert, es macht einen unglücklich. Wenn die Träume größer sind als die Realität, hat die Realität grundsätzlich keine Chance, einen Menschen langfristig glücklich zu machen.

Auch die Männer leiden unter der Ideologie vom Traumprinzen. Sie sind nie gut genug. Ihre Frauen werden ihnen immer wieder signalisieren, dass sie ungenügend sind. Oder die Frauen versuchen, sie zu erziehen, um doch noch

einen halbwegs akzeptablen Traumprinzen aus ihnen zu machen. Beide Varianten sind ein Alptraum für jeden Mann.

Kehren wir zur Getränkefrau zurück. Unsere Getränkefrau ist nicht dumm. Irgendwo weiß sie, dass ihr Traum von einem besseren Mann falsch ist. Alle ihre Freundinnen plagen sich auch mit ihren fehlerbehafteten Männern ab. Gott hat die Welt nicht so geplant, dass das Glück in perfekten Männern (oder perfekten Frauen) zu finden ist. Dann würde es mehr davon geben.

Wo liegt das Glück dann? Die Getränkefrau spinnt ihre Gedanken zum Glück weiter: „Wenn ich nicht so viele Sorgen hätte, dann könnte ich das Leben viel mehr genießen.“ Die Getränkefrau macht sich oft Sorgen über ihre Kinder, über ihren Mann, über ihre Zukunft, über die Welt, über alles.

Ohne Zweifel gibt es viel Leid auf der Welt. Die Nachrichten im Radio, im Fernsehen und in den Zeitungen sind voll davon. Auch in Deutschland gibt es viel Leid. Es gibt Drogensüchtige, Alkoholabhängige, Kriminelle, zerrüttete Ehen, Arbeitslose, kranke Menschen, eine bedrohte Umwelt und leere Staatskassen. Im Leben der meisten Menschen in der heutigen Zeit gibt es viel Leid. Können wir deshalb nicht glücklich sein? Müssen wir deshalb beständig unsere Seele mit negativen Gedanken belasten? Müssen wir letztlich unsere Gesundheit und unser inneres Gleichgewicht zerstören, nur weil es viele Punkte des Leides auf der Welt und in unserem Leben gibt?

Können wir das Leid nicht einfach auf einer tiefen Ebene als zum Leben dazugehörig akzeptieren und uns im Schwerpunkt dem Positiven im Leben zuwenden? Das fällt der Getränkefrau schwer, wobei wir beim Kern des Problems wären. Der Getränkefrau fehlt eine Glückspsyche. Ihr fehlt ein Geist, der Leid gelassen akzeptieren kann, der vorwiegend das Positive sieht und sich am Leben freuen kann. Ihr fehlt ein Geist mit den Eigenschaften innerer Frieden, innere Kraft und Lebensfreude.

Gibt es so einen Geist? Ja, es gibt ihn. Jeder Mensch kann so einen Geist erlangen. Es gibt drei Hauptebenen des menschlichen Geistes. Ein menschlicher Geist kann überwiegend im negativen, im normalen oder im positiven Bereich leben. Den normalen Bereich kennt die Getränkefrau schon ziemlich gut. In diesem Bereich gibt es Freude und Leid in ständigem Wechsel. Es ist nicht das, was sie eigentlich will. Sie möchte ihre Sorgen loswerden. Sie möchte dauerhaft positiv denken können. Sie möchte das Leben genießen können, trotz allem Leid. Sie möchte letztlich immer im Glück leben.

Sie möchte also erleuchtet sein. Sie möchte nicht auf der untersten Glücksebene leben, auch nicht auf der mittleren Ebene, sondern auf der oberen Ebene. Das ist es, was sie in der Tiefe ihres Herzens ersehnt.

Dieser Wunsch ist berechtigt. Er ist nicht nur berechtigt, sondern jeder klar denkende Mensch sollte ihn haben. Wenn es das Glück gibt, warum sollte ein Mensch dann darauf verzichten glücklich zu sein? Wenn der Mensch ein tiefes dauerhaftes Glück erreichen kann, warum sollte dann irgendein Mensch es nicht tun? Also vorwärts! Face it! (Pack es an!)

## Glücks Gedicht

-----

Möge ewig die Sonne scheinen.  
Mögen ewig die Blumen blühen.  
Mögen ewig die Meister die Wahrheit lehren,  
die Menschen das innere Glück verwirklichen,  
alle Wesen auf der Welt glücklich und in Frieden zusammenleben.  
Möge ein goldenes Zeitalter entstehen.  
Möge es kein Leid mehr geben.  
Möge das Licht innen und außen sein.  
Mögen alle Wesen ewig im Licht leben.  
Mögen Liebe, Frieden, Kraft und Freude  
überall auf der Welt und in allen Wesen sein.

## Glück in einer Beziehung

#####

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. So lautet der Titel des Buches von John M. Gottman. Gottman hat sechzehn Jahre lang wissenschaftlich die Unterschiede zwischen guten und schlechten Beziehungen untersucht. Mehrere tausend Paare haben sich für seine Forschungen zur Verfügung gestellt.

Die zentrale Erkenntnis von Gottman ist, dass man das Positive in einer Beziehung stärken muss, wenn man dauerhaft eine gute Beziehung haben möchte. Der Schwerpunkt der Beziehungsarbeit muss auf dem Positiven liegen. Es reicht nicht aus, gut zu kommunizieren und gute Kompromisse zu machen. Insofern erweitert Gottman den bisherigen Ansatz der Paartherapie um einen wesentlichen Punkt. Man könnte sagen, dass er die heutige Paartherapie vom Kopf auf die Füße stellt. Er bringt die Dinge in die richtige Reihenfolge.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse von Gottman bestätigen den Ansatz, den ich in diesem Buch über das Glück vertrete. Meinen Ansatz habe ich aus den Erfahrungen in meinen persönlichen Beziehungen gewonnen. Die meisten Beziehungen sind an schlechter Kommunikation und mangelnder Kompromissfähigkeit gescheitert. Aber eine Beziehung hatte ich, da waren beide Beteiligten therapeutisch ausgebildet. Die Kommunikation war perfekt.

Und trotzdem scheiterte die Beziehung. Es fehlte der tiefere gemeinsame positive Punkt.

Meine Erfahrung ist eine typische Erfahrung. Viele Psychologen haben Schwierigkeiten mit ihren Beziehungen. Nicht die Psychologen haben die guten Beziehungen, sondern die spirituellen Menschen. Das ist das Ergebnis der modernen Forschung. Wir müssen deshalb im Schwerpunkt die Spiritualität in der Gesellschaft und in unseren Beziehung stärken, wenn wir glückliche Beziehungen erreichen wollen. Wir sollten auch lernen, gut zu kommunizieren und Kompromisse zu machen. Aber am wichtigsten ist es, dass wir die Spiritualität in das Zentrum unserer Beziehungen stellen.

Spiritualität verstehe ich sehr weitgefasst. Es gibt viele gute spirituelle Wege. Jeder Mensch darf seinen eigenen Weg finden und gehen. Wir können den Weg des Yoga gehen, den Weg des positiven Denkens, den Weg des Christentums oder den Weg des Buddhismus. Mit welchen Symbolen wir den Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe ausdrücken, ist egal. Wichtig ist nur, dass wir das richtige Ziel in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen und uns jeden Tag auf unsere Weise darauf besinnen.

Das erste Geheimnis einer glücklichen Beziehung besteht nach Gottman darin, sich dem Partner zu öffnen. Man muss eine gute Beziehung wirklich wollen. Man muss der Beziehung und dem Partner einen ausreichenden Platz im eigenen Leben einräumen.

Das zweite Geheimnis ist es, positiv über den Partner zu denken. Jeder Mensch ist aus sich selbst heraus wertvoll. Wer eine glückliche Beziehung haben möchte, sollte seinen Partner mit Respekt behandeln. Jeder Mensch hat Fehler. Wir müssen es lernen, die Fehler unseres Partners als Teil seiner Gesamtpersönlichkeit anzunehmen und uns im Schwerpunkt auf die positiven Seiten zu konzentrieren.

Gottman schlägt in seinem Buch eine Sieben-Wochen-Übung vor, mit der ein Paar systematisch das positive Denken trainieren kann.

Der erste Tag bei dieser Übung gehört dem Gedanken: „Ich mag meinen Partner wirklich.“ Jeder schreibt eine Eigenschaft auf, die er liebenswert an seinem Partner findet.

Am zweiten Tag erinnern sich beide an die guten Zeiten in ihrer Beziehung. Sie schreiben einen Satz über eine schöne gemeinsame Zeit auf.

Danach folgen kleine Aufgaben wie: Beschreibe einen positiven Wert, den ihr beide gemeinsam habt. Nenne ein gemeinsames Ziel. Denke an eine Zeit, in der dein Partner dich unterstützt hat. Nenne einen Fehler deines Partners, mit dem du dich arrangiert hast. Welchen Vorteil hat das Zusammensein mit

deinem Partner? Plane eine positive Aktivität mit deinem Partner. Erzähle deinem Partner, wo du ihn bewunderst. Denke daran, was ihr als Team alles geleistet habt.

Die ganzen sieben Wochen beginnen beide Partner jeden Tag mit einer positiven Botschaft. Die Botschaft soll auch über den Tag hinweg so oft wie möglich gedacht werden. Jeden Tag praktizieren beide Partner eine kleine positive Aktivität. Im Laufe der sieben Wochen entwickeln sie so langsam ein individuelles System der Zuneigung. Sie bilden positive Gewohnheiten heraus, die dann langfristig das Positive in ihrer Beziehung wachsen lassen.

Zum Thema Sex meint Gottman, dass beide Partner sensibel den für sie richtigen Weg finden sollten. Typisch für Paare mit einem glücklichen Liebesleben ist es, dass sie Unterschiede in ihren Bedürfnissen nicht persönlich nehmen. Sie sehen Sex vorwiegend als eine Möglichkeit des nahen Kontaktes an. Sie definieren sich nicht dadurch. Sie halten Sex nicht für das Wichtigste in ihrem Leben. Sie haben einen anderen Punkt, von dem aus sie ihr Leben begreifen.

Als Beispiel für unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse nennt Gottman Mike und Lynne. Mike wollte mehrmals in der Woche Sex haben. Lynne wünschte sich einmal in der Woche oder noch weniger Sex. Mike war frustriert und fühlte sich zurückgewiesen. Aber je mehr er Lynne unter Druck setzte, desto geringer wurde ihr Interesse an Sex.

Gottman schlug den beiden vor, dass als erstes Lynne ihre innere Anspannung beim Sex loswerden musste. Innere Anspannung ist lustfeindlich. Sie blockiert das Bedürfnis nach Sex. Langfristig bewirkt sie immer weniger Interesse an Sex.

Ihre innere Anspannung konnte Lynne dadurch überwinden, dass sie zur Bestimmerin über die Sexualität gemacht wurde. Sie durfte ab sofort die Abende dirigieren. Sie konnte entscheiden, wann was gemacht und ob überhaupt Sex gemacht wurde. Dadurch begann Lynne sich beim Sex sicher zu fühlen. Sie konnte ihre Bedürfnisse leben und so langsam immer mehr Freude am Sex empfinden. Im Laufe der Zeit wurde ihr Interesse an Sex etwas größer. Das Paar hatte häufiger Sex als vorher. Überwiegend hatten sie etwa einmal in der Woche Sex.

Der richtige Lösungsweg kann nur individuell und sehr sensibel gefunden werden. Eine gewisse Frustration wird bei dem Mann als dem normalerweise stärker am Sex interessierten Partner bestehen bleiben. Hier ist es wichtig, dass die Frustration nicht verdrängt, sondern positiv bearbeitet wird. Der Mann muss an seinen Gedanken arbeiten, damit er trotz des begrenzten Verzichts weiterhin eine gute Beziehung leben kann. Die Frustration darf sich nicht in

eine unterschwellige Aggression gegen seine Frau verwandeln. Das würde die Beziehung langfristig zerstören.

Für die meisten Paare ist es schwierig, offen über den Bereich Sex miteinander zu sprechen. Es ist eine große Herausforderung, über dieses Thema klar und deutlich zu reden. Es ist aber wichtig, sich über die Sexualität zu unterhalten. Sonst ist es kaum möglich, den für beide Partner guten gemeinsamen Weg zu finden.

Wir leben scheinbar in einer sexuell sehr freien Welt. Aber in Wirklichkeit herrschen gerade bei der Sexualität große Ängste, Empfindlichkeiten und Verletzbarkeiten. Wer sich über die Sexualität definiert, wird durch ein Versagen und oft selbst durch kleine Schwachpunkte im Kern seiner Persönlichkeit betroffen.

Ängste können nur überwunden werden, wenn beide Partner ehrlich und sensibel miteinander über die Sexualität reden. Letztlich verschwinden die meisten Ängste erst dann, wenn man sich auf einer tiefen Ebene dem Kosmos (Gott) überlassen kann. So weit sind aber nur wenige Menschen.

Ein weiteres Geheimnis einer glücklichen Beziehung ist die Fähigkeit beider Partner, nicht lösbare Probleme als einen normalen Bestandteil jeder Beziehung zu sehen. Wenn man sich im Weg des inneren Glücks verankert, kann man auch mit den nicht lösbaren Problemen einer Beziehung positiv fließen.

Die Leidpunkte in einer Beziehung geben uns die Möglichkeit, in der Spiritualität zu wachsen. Das höchste Ziel im Yoga ist es, dauerhaft im Licht zu leben. Das können wir gerade in einer schwierigen Beziehung gut üben.

Leid und Schwierigkeiten in einer Beziehung lassen oft die Partner noch mehr zusammenwachsen. Sie können auf einer tiefen Ebene das Herz füreinander öffnen. Sie wachsen in den Eigenschaften Mitgefühl und Gelassenheit. Daraus entsteht letztlich die Erleuchtung. Durch Leid und Schwierigkeiten können beide Partner zur Erleuchtung gelangen. Dann können sie sich über alles Leid erheben und dauerhaft im Zustand des tiefen inneren Glücks verweilen, auch wenn die Probleme weiter bestehen.

Positiv denken  
-----

Gottman weist darauf hin, dass in 85 % der Ehen die Menschen deshalb nicht glücklich sind, weil sie nicht in sich selbst glücklich sind. Wenn in einem Menschen die Negativität dominiert, neigt er nicht nur dazu sich selbst kritisch zu sehen, sondern auch seine Beziehung und seinen Partner. Er konzentriert

seinen Blick in allen Lebensbereichen vorwiegend auf das Negative, auf das Fehlende und auf das Unvollkommene.

Als Beispiel erzählt Gottman die Geschichte von Aaron, der ständig unzufrieden mit sich war. Was passierte, als er Courtney heiratete? Nach einiger Zeit fing er an, auch bei seiner Frau ständig das Negative zu suchen. Er war nicht dankbar für das, was an Gutem da war. Es fiel ihm schwer, das Positive an seiner Frau zu sehen. Er konzentrierte sich auf die Schwächen seiner Frau und verringerte dadurch im Laufe der Zeit immer mehr das Glück in seiner Ehe.

Was kann man in einem solchen Fall tun? Der Lösungsweg besteht darin, vorwiegend an sich selbst zu arbeiten. Man muss seine eigene Positivität entwickeln, dann kann man auch das Positive in seiner Beziehung sehen und genießen. Man muss sich im positiven Denken üben und konsequent nach den Prinzipien des inneren Glücks leben. Notfalls kann es hilfreich sein, eine Therapie zu machen.

Gottmans persönliches Glücksgeheimnis ist die jüdische Spiritualität. Er erklärt, dass sein jüdischer Glaube ihm geholfen habe, das Gute in sich und in seiner Beziehung zu nähren. Seine spirituelle Haupttechnik ist die Dankbarkeit. Im Judentum nennt man das Lobpreisung.

Gottman empfiehlt: „Lobe die Welt. Freue dich über den Sonnenaufgang, die glücklichen Augen deiner Kinder, die vielen kleinen Wunder auf der Welt. Lobe deinen Partner und deine Kinder. Schenke ihnen jeden Tag mindestens ein ehrliches und überzeugtes Lob. Erweitere diese Übung auf alle Personen in deiner Umgebung. Ignoriere die Unzulänglichkeiten. Dann wirst du eines Tages anfangen, dich in deiner Welt wohl zu fühlen. Je mehr du deine Beziehung mit dem Geist des Dankens und der Gegenwart von Lob umgibst, desto sinnreicher und erfüllter wird euer gemeinsames Leben sein.“

Nach den Regeln des Glücks leben  
-----

Eine glückliche Beziehung ist der größte Wunsch der meisten Menschen. Für die meisten Menschen ist Glück hauptsächlich mit einer glücklichen Beziehung verbunden. Glückliche Beziehungen entstehen, wenn die Menschen in einer Beziehung nach den Regeln des Glücks leben.

Die allgemeine Philosophie der heutigen Zeit vermittelt die Habgier, die Genusssucht, die Unverbindlichkeit und der Egoismus. Das ist der Weg des äußeren Glücks und des inneren Unglücks. Es ist kein Wunder, dass glückliche Beziehungen in der heutigen Zeit selten sind.



Glückliche Beziehungen beruhen auf den Prinzipien des inneren Glücks und der umfassenden Liebe. Bei glücklichen Beziehungen sollte man eher den gemeinsamen guten Weg im Auge haben als den persönlich optimalen Genussweg. Man sollte zu Kompromissen bereit sein. Man sollte verzeihen können, geben können und manchmal auch auf etwas verzichten können. Wir müssen die Liebe, den Frieden und das positive Denken pflegen. Wir müssen beständig an unserer Beziehung arbeiten, damit sie sich dauerhaft glücklich entwickelt.

Das größte Geheimnis einer glücklichen Beziehung ist, dass beide Partner als Gebende leben. Wenn beide Partner vorwiegend geben, dann wächst das Glück in einer Beziehung. Wenn beide vorwiegend egoistisch denken, dann schrumpft langfristig das Glück.

Auch gleichwertiges Geben und Nehmen ist nicht der Weg zu einer glücklichen Beziehung. Es ist eher der Weg einer guten Geschäftsbeziehung, aber nicht einer dauerhaften Liebesbeziehung. Man beschäftigt sich mehr mit dem gerechten Ausgleich als mit der Pflege der Liebe. Wenn ein Partner bei einem anderen Menschen mehr bekommt, geht er dort hin.

Glücklich ist es, wenn beide Partner spirituell orientiert sind. Leider leben wir in einer unspirituellen Zeit. Der Normalfall ist die nicht spirituelle Beziehung. Wenn wir als einzelne Menschen den Weg der Spiritualität gefunden haben und in einer Beziehung leben wollen, dann müssen wir meistens das Kunststück vollbringen, mit einem nicht spirituellen Partner spirituell zu leben. Das gelingt, wenn wir uns klar in der Spiritualität (dem Licht) verankern, uns ausreichend Freiraum für unsere spirituellen Übungen schaffen und uns jeden Tag mit den erleuchteten Meistern verbinden.

Was ist dein Weg einer positiven Beziehung? Wie kannst du klug Spiritualität und Beziehung verbinden? Welches sind deine täglichen spirituellen Übungen (Yoga, Lesen, Gehen, Meditation)? Was ist deine Form der täglichen Verbindung mit den erleuchteten Meistern (Gebet/Anrufung, Bilderverehrung, Lesen in einem spirituellen Buch, Meditation)? Lebe im Schwerpunkt aus dem inneren Glück und der umfassenden Liebe heraus. Dann werden dein Leben und deine Beziehung gelingen.

### Die spirituelle Beziehung

-----

In einer spirituellen Beziehung kann jeder Partner seinen eigenen spirituellen Weg gehen. Wichtig ist nur, dass beide Partner das spirituelle Ziel erreichen wollen. Sie müssen jeder für sich innerlich beschließen, auf das spirituelle Ziel orientiert zu leben.

Dabei ist es egal, wie jeder Partner das Ziel für sich definiert. Er kann es Selbstverwirklichung, inneres Glück, Erleuchtung, Paradies oder Gott nennen. Er kann als Vorbild Buddha, Jesus, Shiva oder ein anderes Symbol der Selbstverwirklichung haben. Menschen mit unterschiedlichen spirituellen Wegen in einer Partnerschaft können ein positives Beispiel für die Zusammenarbeit aller Menschen sein.

Es ist auch möglich, dass in einer Partnerschaft ein Partner den schnellen und ein Partner den langsamen spirituellen Weg geht. Wir müssen nicht alle gleichzeitig das Ziel erreichen. Wer zuerst ankommt, kann dann sehr gut dem anderen Partner auf seinem spirituellen Weg helfen. Wer den langsamen Weg geht, kann sehr gut seinen Partner auf dem schnellen Weg, der oft schwer zu gehen ist, unterstützen.

Ein wichtiger Bereich in spirituellen Beziehungen ist die Sexualität. In den einzelnen Religionen werden hier viele unterschiedliche Ansichten vertreten. Auf der einen Seite gibt es das Modell der Beziehung ohne Sexualität und auf der anderen Seite das Modell der intensiven Sexualität. Wichtig ist, dass in einer Partnerschaft beide Partner über ihren Weg sprechen und einen guten gemeinsamen Weg finden.

Spiritualität und Sexualität zu verbinden, ist eine große Kunst. Man kann dabei tief fallen oder bis zur Erleuchtung aufsteigen. Das Grundproblem besteht darin, dass einerseits bei der Sexualität heilsame Energien entstehen können und andererseits Sexualität zur starken Anhaftung führen kann. Anhaftung an äußere Genüsse erzeugt innere Verspannungen, die das Glück behindern oder sogar zum Verschwinden bringen können. Sexsucht ist keine Form des inneren Glücks, sondern eine Form des inneren Unglücks.

Auf dem spirituellen Weg müssen wir Sexualität deshalb so praktizieren, dass sich die heilsamen Wirkungen entfalten und die unheilsamen Wirkungen verhindert werden. Wir müssen insbesondere vermeiden, dass wir uns durch Anhaftung innerlich verspannen. Wenn wir anhaften, müssen wir durch geeignete spirituelle Übungen die Anhaftung wieder auflösen.

Wir sollten die Sexualität aus dem anhaftungslosen Sein, dem inneren Frieden heraus praktizieren. Wir sollten uns primär in der Spiritualität verankern, damit wir uns nicht in der Sexualität verlieren.

Damit wir bei unserer Sexualität den richtigen Weg finden ist es gut, vom spirituellen Ziel aus zu denken. Das spirituelle Ziel ist das innere Glück. Inneres Glück hat seine Basis in der inneren Ruhe. Innere Ruhe ist ein Zustand der Freiheit von inneren Verspannungen. Wir leben im Sein (im kosmischen Einheitsbewusstsein). Wir leben ohne Anhaftung und ohne Ablehnung. Wir sind nicht fixiert auf äußere Genüsse und regen uns bei Leid nicht auf. Wir sind aus

uns selbst heraus glücklich und deshalb für unser Glück nicht auf äußere Dinge angewiesen.

Ein erleuchteter Mensch kann Sexualität praktizieren, muss es aber nicht. Er ist glücklich mit Sexualität. Und er ist glücklich ohne Sexualität. In gewisser Weise steht er über der Sexualität. Es ist unabhängig davon. Er macht Sexualität, wenn es richtig ist. Er lehnt Sexualität nicht aus Angst ab. Und er rennt der Sexualität auch nicht aus Sexsucht hinterher.

Wann ist Sexualität richtig? Sexualität ist richtig, wenn wir eine positive und dauerhafte Beziehung haben, wenn alle Fragen der Verhütung geklärt sind, wenn die Gefahr von Krankheiten und Ansteckung besprochen ist, wenn eine Vereinbarung über die Treue in der Beziehung getroffen worden ist und wenn beide Sexualität wollen.

Sexualität ist richtig, wenn es Freude bewirkt. Freude kann uns auf dem spirituellen Weg stärken. Bei allen äußeren Genüssen ist das richtige Maß wichtig. Zu viel Genuss an äußeren Dingen kann uns süchtig machen. Zu wenig Genuß kann uns die Lebensfreude nehmen und uns trübsinnig machen.

Sexualität ist richtig, wenn sie uns heilt. Bei der Sexualität können heilsame Energien entstehen, die innere Verspannungen auflösen und Krankheiten heilen.

## Zwanzig Regeln für eine gute Beziehung

---

Der amerikanische Paartherapeut Arnold Lazarus und die Schriftstellerin Kass Perry Otterweich (Sei gut zu deiner Ehe) haben zwanzig Grundsätze für eine gute Beziehung entwickelt:

1. Ehe ist Arbeit. Es ist eine falsche Auffassung, dass man sich zuhause völlig gehen lassen kann. Es bedarf einiger Anstrengung, um eine Beziehung gelingen zu lassen.
2. Arbeite aber auch nicht zu sehr. Sei auch in deiner Beziehung du selbst. Lebe auch dich selbst und deine Bedürfnisse, so dass du dich in dir wohl fühlst.
3. Vermeide zu viel Kritik.
4. Vermeide es, deinem Partner zu häufig seine Wünsche abzuschlagen. Sage ja, so oft es vertretbar ist.
5. Löse Konflikte konstruktiv.

6. Verbringe regelmäßig eine bestimmte Zeit mit Tätigkeiten, die dir und deinem Partner Freude machen.
7. Erfreue deinen Partner regelmäßig mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Vermeide Dinge, die dein Partner nicht mag.
8. Grenze dich ausreichend gegen negatives Verhalten deines Partners ab (zum Beispiel gegen Wutanfälle, Verstöße gegen positive Lebensgrundsätze). Belohne nicht negative Verhaltensweisen, indem du darauf eingehst. Verhalte dich neutral oder sage in angemessener Form: „Nein“.
9. Arbeite an deinen eigenen negativen Eigenschaften.
10. Eine gute Beziehung beruht auf Teamwork. Seid ein gutes Team.
11. Geht sanft miteinander um.
12. Macht einander Komplimente.
13. Seid aufrichtig zueinander. Lebt in der Wahrheit. Die Wahrheit ist die Basis jeder guten Beziehung.
14. Verankert eure Beziehung in einem höheren positiven Prinzip. Findet einen zu euch passenden Namen für dieses höhere Prinzip. Nennt es Glück, Liebe, Wahrheit oder Spiritualität. Verbindet euch regelmäßig und insbesondere vor allen schönen und allen schwierigen Situationen mit eurem höheren Prinzip. Lebt im Zentrum eurer Beziehung aus eurem höheren Prinzip heraus.
15. Bittet um das, was ihr möchtet. Euer Partner kann keine Gedanken lesen.
16. Respektiert das Recht jedes Partners auf einen individuellen Freiraum. Ein ausreichender persönlicher Freiraum ist für das Wohlbefinden jedes Partners wichtig.
17. Liebe bedeutet Geduld zu haben.
18. Liebe bedeutet vergeben zu können.
19. Liebe bedeutet sich entschuldigen zu können.
20. Hört niemals auf, alle Wesen glücklich zu wünschen. Wer das Glück aller Wesen wünscht, wächst selbst ins Glück. Das ist die höchste spirituelle Weisheit.

## Beziehungshimmel und Beziehungshölle

---

In der Beziehungshölle leben die Menschen aus dem Egoismus und dem Haben-Wollen heraus. Sie leben eher aus dem Nehmen als aus dem Geben heraus. Sie gehen Beziehungen ein, um etwas von dem Partner zu bekommen. Sie wollen Sicherheit, Kontakt, Genuss und Anerkennung. Im Laufe der Zeit artet ihre Beziehung immer mehr in Machtkämpfe aus. Beide versuchen so viel wie möglich zu bekommen und machen sich dadurch gegenseitig immer unglücklicher.

Im Beziehungshimmel leben die Menschen aus der Liebe und dem Geben heraus. Sie sind in sich selbst glücklich. Beziehungen gehen die Menschen dort ein, um ein Glücksteam zu bilden. Ein Glücksteam arbeitet für das Glück der Welt. Es hat eine soziale oder spirituelle Aufgabe.

Beide Partner helfen sich gegenseitig materiell, emotional und spirituell. Sie unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg des inneren Glücks. In ihrer Beziehung steht das innere Glück (die Spiritualität) und nicht das äußere Glück im Mittelpunkt. Sie bauen ihre Beziehung auf den Werten Wahrheit, Treue, Liebe und Frieden auf.

Im idealen Glücksteam gelangen beide Partner zur Selbstverwirklichung. Dann leben beide Partner im Licht (Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit). Sie ruhen in der Einheit des Kosmos (in Gott) und arbeiten als Karma-Yogis für eine glückliche Welt. Nach ihrem Tod gelangen beide ins Paradies, in eine glückliche Welt im Jenseits. Von dort aus helfen sie ewig allen ihren Kindern und Kindeskindern.

Im Buddhismus gibt es das Bild von der Hölle, in der Menschen an reich gedeckten Tischen einander gegenüber sitzen. Sie können nichts essen, weil die Löffel länger sind als ihre Arme. Sie können den Löffel deshalb nicht zum Mund führen.

Im buddhistischen Himmel haben die Menschen ebenfalls lange Löffel. Sie füttern sich damit aber gegenseitig, und alle werden satt. Im Himmel leben die Menschen den Grundsatz der Liebe.

In der Hölle kommen die Menschen gar nicht auf die Idee, dass es den Weg des Gebens gibt. In der Hölle suchen die Menschen das Glück am falschen Ort. Sie sehen noch nicht einmal den gedeckten Tisch.

Der gedeckte Tisch im Kosmos ist das innere Glück. Wer weder den Weg des inneren Glücks noch den Grundsatz des Gebens für seine Beziehung kennt, kann langfristig nie satt an Glück werden. Er kann nie langfristig eine glückliche Beziehung führen. Er wird nie wirklich mit sich und der Welt zufrieden sein. Er wird nie zum tiefen inneren Frieden und zum tiefen inneren Glück finden.

In einer spirituellen Beziehung sorgen wir als erstes gut für uns selbst. Wir sorgen dafür, dass unser inneres Glück langfristig wächst. Wir achten auf genügend Erholung, auf genug Zeit für uns selbst und machen jeden Tag ausreichend unsere spirituellen Übungen (Yoga, Lesen, Gehen, Meditation).

Wir leben das kleine Geben. Wir geben nur so viel, wie wir Energie übrig haben. Wenn wir dann eines Tages ein Buddha (eine selbstverwirklichte Seele) sind und viel Glück in uns haben, dann können wir primär das Geben leben. Dann wird das Geben das innere Glück in uns noch verstärken. Wenn wir vorher zuviel geben, verbrauchen wir uns und werden langfristig unglücklich.

Der höchste Weg im Yoga ist es, geschickt inneres Glück (spirituelle Übungen) und äußeres Lebens (Beziehungen, Beruf) miteinander zu verbinden. Wenn wir nach den Prinzipien des Yoga leben, können wir glückliche Beziehungen erreichen.

Ondrea und Stephen Levine  
-----

Zwei der bekanntesten Meister der spirituellen Beziehung sind in der heutigen Zeit Ondrea und Stephen Levine. Ondrea ist eine Krankenschwester. Stephen ist ein Schriftsteller und Meditationslehrer. Beide leben abgeschieden in einem Waldgebiet im Südwesten der USA. Sie haben drei Kinder, die inzwischen erwachsen sind und ihre eigenen Wege gehen.

1995 erschien von Stephen und Ondrea Levine das Buch "In Liebe umarmen. Der spirituelle Wegweiser für Liebende." Darin geben sie viele wertvolle Hinweise für das Leben in einer Beziehung. Sie beschreiben in dem Buch auch teilweise ihr eigenes Leben.

Seit sieben Jahren leben Stephen und Ondrea in der Einsamkeit des Berglandes von New Mexico. Sie verstehen ihren Weg als ein undogmatisches Experiment. Sie probieren aus, was ihnen gut tut und wie sie gemeinsam am besten spirituell wachsen. Sie nennen ihren Weg den Yoga der Partnerschaft.

Am Anfang ihres Lebens in der Zurückgezogenheit haben sie viel meditiert. Doch dann entwickelte sich ihr Weg langsam von einem intensiven Meditationskurs zu einem Beziehungsretreat. Ihre Beziehung wurde zum Hauptmotor ihrer spirituellen Entwicklung.

Jeder hatte seine eigene spirituelle Praxis. Aber die meiste Zeit verbrachten sie gemeinsam. Es gab Zeiten, wo sie nicht im Einklang miteinander waren. Mit Liebe und Achtsamkeit haben sie diese Zeiten bewältigt.

Eine Menge Schmerz, der in den Tiefen ihres Unterbewusstseins schlummerte, kam an die Oberfläche und wurde geheilt. Die subtilen Leiden unzähliger Lebensjahre tauchten auf und wurden aufgelöst.

Die Levines fanden für sich den Begriff Tandem-Weg. Beide stiegen den großen Berg der Erleuchtung hoch, jeder auf seinem eigenen Weg. Aber zwischen ihnen hing locker ein Seil. Wenn einer zu stürzen drohte, gab ihm der andere Halt.

Sehr wichtig war für sie der Grundsatz der Treue: "Wir befinden uns nun auf einer Stufe, wo die Monogamie eine unverzichtbare Voraussetzung für das weitere Aufsteigen geworden ist. Wir betreten den Weg in das gemeinsame Herz."

Jahr für Jahr wuchsen sie weiter auf dem Weg des inneren Glücks. In ihrem Buch beschreiben sie es so: "Unsere Praxis geht über in ein schlichtes Ruhen im Sein. Wir werden eins mit der Landschaft um uns herum. Von der Liebe des Partners gelangen wir zur umfassenden Liebe. Die Heilung wird unermesslich. Die Furcht wird zu furchtloser Achtsamkeit. Die Freude wird zu einem ganz alltäglichen Zustand. Die Lotusblüte erhebt sich aus den dunklen Wassern."

Die Lotusblume ist im Yoga ein Symbol für den erleuchteten Menschen. Sie verkörpert seine innere Reinheit. Innere Reinheit bedeutet, dass die inneren Verspannungen aufgelöst sind. Dann entsteht inneres Glück. Man lebt im Zustand der Liebe, des Seins und des inneren Friedens.

Auf ihrem spirituellen Weg wurde den Levines bewusst, welche großen Möglichkeiten der Heilung aus einer achtsamen und warmherzigen Sexualität entstehen können: "Nur wenige Menschen erkennen, wie machtvoll eine Liebesbeziehung als Medium gemeinsamer Heilung sein kann - sowohl im körperlichen, als auch im emotionalen und im spirituellen Sinne."

Der Weg der Heilung bestand darin, die spirituelle Energie gemeinsam in die Bereiche zu strahlen, die der Heilung bedurften. Sie konzentrierten sich während der Sexualität jeweils auf die Bereiche, wo sie Verspannungen und Blockaden spürten. Irgendwann lösten sich die Verspannungen dann auf, die Energie begann zu fließen, und der Körper konnte sich von selbst heilen.

Stephen und Ondrea Levine entdeckten, welche Fülle an Erfahrung die Sexualität in sich birgt, wenn sie mit einer liebevollen Spiritualität verbunden wird. Sie erfuhren, dass es jenseits des Orgasmus ein Potential hochenergetischer Extase gibt. Sie beschrieben es als ein Entzücken, das sich aus der Konzentration auf die Empfindungen (Gefühle) und aus dem gebündelten Energiestrom entwickelt, der vom Herzen her durch den Körper fließt.

Ihr Weg war der Weg der energetischen Aufladung beider Körper vom Herzen her. Es gibt im Yoga auch den Weg der Aufladung mit Energie vom Wurzelchakra (Unterbauch) her. Jedes Paar darf herausfinden, was persönlich der beste Weg ist. Mögen wir alle glückliche Tantra-Yogis werden.

## Beziehungsmeditation

-----

Wir können die Beziehungsmeditation im Sitzen oder Liegen machen. Wir können sie alleine oder mit einem Partner praktizieren. Wichtig ist es, dass wir in einen realen Kontakt mit unseren Gefühlen kommen.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben den Erdboden und senden der ganzen Welt Licht. Wir denken: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen glücklich sein.“
2. Licht = Wir senden unserem Partner Licht und hüllen ihn in Licht ein: „Om ... (Name des Partners). Ich wünsche, dass du glücklich wirst.“ Wir stellen uns vor, dass unser Partner uns mit seiner Hand berührt und zu uns sagt: „Ich mag dich.“
3. Verschmelzen = Wir umarmen geistig unseren Partner. Wir verschmelzen mit ihm zu einer Energie. Wir werden zu einer Person. Wir denken das Mantra: "Wir eins." Wir spüren Liebe, Zärtlichkeit und Verschmelzung. Zum Schluss lösen wir den Partner ganz in uns auf. Er wird zu einem Teil unserer eigenen Seele. Wir lösen alle Anhaftungen durch vollständige Integration auf.
4. Kosmos = Wir visualisieren um uns den Kosmos voller Sterne. Wir machen große Kreise mit den Armen und denken: „Ich sehe den Kosmos voller Sterne.“ Wir lassen unser kleines Ich los, indem wir uns auf die Ganzheit des Kosmos konzentrieren. Wir erheben uns von der Ebene der Dualität in die Ebene der Einheit. Wir sind Teil der Natur und haben unseren Eigenwillen aufgegeben.
5. Meister-Yoga = Wir visualisieren über uns im Himmel unseren erleuchteten Meister (Buddha, Jesus, Shiva ...) und denken: „Om ...(Name). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir leben uns und unsere Beziehung aus dem täglichen Meister-Yoga und der Gottüberlassenheit heraus.
6. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und bewegen dabei unsere Zehen. Dann entspannen wir uns.
7. Zurückkommen = Wir gehen positiv durch unser Leben. Wir bewahren jeden Tag auf unsere Art unser spirituelles Bewusstsein.



## Die glückliche Familie #####

In der heutigen Zeit erleben wir einen großen Zerfall der Familien. Der Normalfall sind Trennungen, Streit, Egoismus und Aggressivität. In den USA sind etwa 70 % aller Familien nur noch Minimalfamilien. Sie bestehen nur noch aus der Mutter und einem oder mehreren Kindern. Die Komplettfamilie aus Vater, Mutter und Kindern entwickelt sich zu einer Ausnahmeerscheinung in der modernen Gesellschaft.

Erziehung findet kaum noch statt. Die Erziehung übernimmt das Fernsehen. Und es erzieht die Kinder überwiegend zu negativen Werten. Fernsehkinder machen ihren Eltern, ihren Mitmenschen und sich selbst das Leben schwer. Sie folgen der falschen Ideologie vom äußeren Glück und zerstören dadurch ihr inneres Glück und das Glück ihrer Mitmenschen.

Etwa die Hälfte aller Kinder in Deutschland sind nervlich erheblich geschädigt. Sie können sich schlecht konzentrieren, sind unruhig, ängstlich oder aggressiv. Viele Kinder leiden an psychosomatischen Krankheiten. Sexualität wird unkontrolliert und selbstzerstörerisch praktiziert.

Nach einer Studie der Bundesregierung sind 15 Prozent der Kinder in Deutschland zu dick. Psychische Probleme nehmen zu. Bei den 17-Jährigen leidet fast jedes dritte Mädchen unter Essstörungen. Viele Kinder haben Angststörungen.

Den Kindern und den Familien fehlt die Spiritualität. In der ganzen westlichen Welt können wir einen zunehmenden Verfall der Spiritualität beobachten. Die Kirchen sind weitgehend leer. Zwar sind noch viele Menschen formal Mitglied in der katholischen oder evangelischen Kirche. Aber eine tägliche spirituelle Praxis findet nur noch in ganz wenigen Familien statt. Etwa 90 % der Menschen in Deutschland leben ein weitgehend oder ausschließlich weltliches Leben.

Wir brauchen die große Umkehr. Wir brauchen eine neue Spiritualität, die die Menschen erreicht. Diese Spiritualität sollte ein Weg der Toleranz, der gegenseitigen Achtung, der Liebe, des Friedens und der Wissenschaftlichkeit sein.

Wir brauchen Schulen, in denen positive Werte vermittelt werden. Wir brauchen Klassen, in denen den Kindern Yoga, Meditation und positives Denken beigebracht werden.

Nur eine spirituelle Familie ist eine glückliche Familie. Nur eine spirituelle Gesellschaft ist eine glückliche Gesellschaft. Nur ein spiritueller Mensch ist

langfristig ein glücklicher Mensch. Die amerikanische Glücksforschung hat eindeutig festgestellt, dass spirituelle Familien harmonischer, gesünder und dauerhafter sind. Sie weisen niedrigere Kriminalitätsraten, Alkohol-, Drogen- und Scheidungsraten auf. Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang von festem Glauben, Gesundheit und Glück.

Die Basis einer glücklichen Familie sind positive Werte. Diese positiven Werte müssen gepflegt und gefördert werden. Das ist in der heutigen Zeit keine leichte Aufgabe. Die meisten Menschen sind von den negativen Werten des Fernsehens beeinflusst. Ein positives Leben in einer überwiegend weltlich orientierten Gesellschaft verlangt von uns tägliche innere Arbeit.

Unsere Kinder kommen ständig in Kontakt mit negativen Werten. Sie treffen sich mit ihren Spielkameraden und übernehmen dabei sehr leicht deren negative Gedankenstrukturen. Sie treffen auf weltlich orientierte Lehrer. Sie müssen später bei weltlich orientierten Chefs arbeiten. Sie sehen selbst fern und lesen weltliche Bücher. Unsere Kinder sind in einer weltlich orientierten Gesellschaft extrem gefährdet. Wir müssen sie deshalb spirituell sehr stark machen, damit sie später in ihrem Leben glücklich und positiv leben können.

Der erste Schritt, unsere Kinder spirituell stark zu machen, besteht darin, konsequent in unseren Familien positive Werte zu leben und zu pflegen. Die wichtigsten Werte sind Liebe, Weisheit, innere Kraft, innerer Frieden und innere Freude.

Die Eigenschaft Liebe bedeutet, dass wir positiv zu uns selbst, zu unserer Familie und zur ganzen Welt sind. Wir wünschen das Glück aller Wesen. Wir leben für das Glück aller Wesen und entwickeln gleichzeitig unser eigenes Glück.

Weisheit ist es, gesund zu leben, positiv zu denken, regelmäßig spirituell zu üben, spirituelle Bücher zu lesen und sich ausreichend zu entspannen.

Es ist schwierig, unsere Kinder zu Weisheit zu erziehen. Sie möchten gerne Süßigkeiten essen, fernsehen, faul sein und nur das tun, wozu sie gerade Lust haben. Sie stehen im ständigen Ringen zwischen kurzfristiger Unvernunft und langfristigem positiven Denken.

Wir sollten sensibel die Weisheit in unseren Kindern fördern. Wenn wir sie überfordern, lehnen sie uns ab und gehen erst recht den Weg der Unweisheit. Wenn wir sie unterfordern, entwickeln sie nicht genügend Selbstdisziplin um in einem negativen Lebensumfeld langfristig siegen zu können.

Wir wollen unsere Kinder zu Siegern machen. Verbünden wir uns mit der eigenen Weisheit unserer Kinder und verstärken vorwiegend ihre positiven Eigenschaften. Betonen wir das Positive und übersehen das Negative, wenn es

möglich ist. Wenn wir kraftvoll und klar sein müssen, dann sind wir kraftvoll und klar. Wenn wir freilassend sein können, dann sind wir freilassend.

Wichtig ist, dass wir möglichst ein gutes Vorbild sind. Kinder lernen vorwiegend durch positive Vorbilder und nur ergänzend durch eine positive Erziehung.

Innerer Frieden ist für jede Familie sehr wichtig. Wir müssen unsere Kinder vor Reizüberflutung schützen. Wir müssen sie vor zu vielem Fernsehen schützen. Eine Stunde Fernsehen am Tag ist das Maximum für Kinder. Kinder brauchen Ruhepausen und ausreichend Schlaf. Kinder brauchen Regelmäßigkeit und klare Strukturen in der Familie. Kinder brauchen eine klare und verlässliche Ordnung. Durch eine gute Ordnung entsteht Frieden in der Familie und in unseren Kindern.

Wir müssen unsere Kinder zur Selbstdisziplin anhalten und ihre Selbstdisziplin fördern. Nur auf der Basis von Selbstdisziplin ist langfristig ein positives Leben möglich.

Alle Familienmitglieder sollten es lernen, beständig auf ihre Gedanken zu achten. Sie sollten sich fest im Positiven verankern. Wichtig sind ehrliche Gespräche, positive gemeinsame Aktivitäten und positive Rituale (gemeinsames Essen, Geschichten erzählen, Vorlesen spiritueller Bücher, Lieder, Gebete, Meditationen).

Wir sollten in unserer Familie nicht den Konsumgott, sondern die Göttin des inneren Glücks verehren. Wir sollten dem Geist aller Mitglieder unserer Familie einen klaren Hauptbezugspunkt geben. Sonst kommt er leicht in Verwirrung.

Wird in einer Familie die gemeinsame Gedankenarbeit gepflegt, kann ständiger Streit vermieden werden. Sind die Familienmitglieder in sich positiv, erhalten wir eine positive Familie. Wir spüren Glück im gemeinsamen Zusammensein. Wir sind glücklich in unserer Familie.

### Das spirituelle Vorbild

-----

Das konsequente Üben der positiven Eigenschaften ist der erste große Schritt, um unsere Kinder spirituell stark zu machen und sie in ihrem Leben siegen zu lassen. Der zweite große Schritt ist die Arbeit mit einem konkreten spirituellen Vorbild. Letztlich gibt uns erst das Vorbild die Kraft, langfristig unseren spirituellen Weg zu gehen. Die meisten Menschen brauchen die Inspiration durch ein positives Vorbild, um langfristig den Weg des inneren Glücks gehen zu können.

Das Vorbild ist die Verdichtung aller positiven Eigenschaften in einer Person. Es zeigt uns, dass es möglich ist, das innere Glück zu verwirklichen. Kinder lernen am meisten durch positive Vorbilder. Kinder bekommen ihre Kraft zu einem spirituellen Leben in erster Linie durch ein spirituelles Vorbild.

Der spirituelle Hauptweg für Kinder ist der Vorbild-Yoga (Meister-Yoga). Es gibt viele verschiedene Vorbilder für den Weg des inneren Glücks. Wir sollten für unsere Kinder die Vorbilder finden, die sie persönlich inspirieren und begeistern.

Zu jedem Vorbild gehören spirituelle Geschichten. Oft sind es gerade die Geschichten, die ein Kind zu einem bestimmten Vorbild finden lassen. Wir können diese Geschichten immer wieder vorlesen, erzählen und auch kleine Rollenspiele dazu entwickeln. Wir können uns auch selbst Geschichten ausdenken, die gut zu dem Lieblingsvorbild unseres Kindes passen. In diesen Geschichten siegt das Vorbild über alle Bösewichte der Welt, hilft den Schwachen und verwirklicht auf seine Weise das innere Glück (findet den großen Schatz).

In allen Religionen gibt es Geschichten, die für Kinder geeignet sind. Es gibt schöne Geschichten von christlichen Heiligen. Die deutschen Märchenbücher sind voll von guten Geschichten. Es gibt Märchen von Buddha. Ich habe in dem Buch "Yoga und Meditation" über sechzig Yogageschichten erzählt, die auch für Kinder gut geeignet sind. Für kleine Kinder sollten sie entsprechend ihrem Verständnis etwas umformuliert werden.

Wie arbeiten wir mit unserem spirituellen Vorbild? Wir können ein Bild aufhängen und es als reale Manifestation ansehen. Es ist wie ein anwesender Freund. Wir können mit ihm sprechen, ihn begrüßen oder ihn anlächeln. Es ist eine wichtige Lehre im Yoga, in allen Bildern von erleuchteten Meistern den Meister selbst anwesend zu sehen. Dadurch wird die positive Energie in uns entwickelt. Durch die Betrachtung und Meditation auf das Bild eines erleuchteten Meisters entsteht in uns selbst Erleuchtung.

Die einfachste Form der Bilderverehrung besteht darin, unser Vorbild einmal jeden Tag zu begrüßen. Wir können auch eine kleine Puja zelebrieren und unserem Vorbild einige Blumen hinstellen. Wir können auf unser Vorbild meditieren und seinen Namen als Mantra denken. Wir können spirituelle Lieder singen.

Ich persönlich verbeuge mich jeden Tag vor den Bildern meiner Meister, bitte sie um Führung und Hilfe und lese einige Seiten in ihren Büchern. Darüber hinaus ziehe ich eine Orakelkarte und lasse mir eine positive Eigenschaft für den Tag geben. Das ist meine Hauptpraxis. Dadurch ist im Laufe der Jahre eine tiefe Verbundenheit entstanden. Ich spüre, dass ich in der Energie meiner Meister lebe.

## Das größte Geschenk

---

Das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist eine spirituelle Erziehung. Wir schenken ihnen das Wissen vom Weg des inneren Glücks und der umfassenden Liebe. Wir machen sie zu Meistern des Lebens. Wir befähigen sie zu einem glücklichen und positiven Leben.

Eine weise Erziehung ist weder zu streng noch zu freilassend. Sie setzt klare Grenzen und gibt dem Kind gleichzeitig einen ausreichenden Raum der Selbstbestimmung. Das Ziel ist es, langfristig das Kind seinen eigenen Weg finden zu lassen, aber gleichzeitig auch die Verantwortung als Elternteil zu einer positiven Erziehung wahrzunehmen.

Jede Familie darf ihre eigene Form der spirituellen Praxis ausüben. Sie darf ihr eigenes spirituelles Hauptbuch (ihre Kernlehre), ihre eigenen Vorbilder und ihre eigenen Rituale (täglichen Übungen) finden. Sie darf eine Form der Spiritualität entwickeln, bei der sie sich wohl fühlt und die zu der Familie passt.

Bei der spirituellen Praxis ist es wichtig, dass wir immer in Kontakt mit unserer inneren Wahrheit bleiben. Die tägliche Praxis darf kein leeres Ritual werden. Wir können sie beständig kreativ etwas verändern, neue Worte finden oder neue Übungen ausprobieren, damit das Gefühl echt bleibt. Nur echte Gefühle bewirken spirituelles Wachstum. Nur Mantras mit echter Gefühlsbeteiligung führen uns zur Selbstverwirklichung.

Mutter Teresa lehrte: „Kinder sind das größte Geschenk Gottes“. Buddha wies alle spirituellen Menschen an: „Versammelt euch oft und in großer Zahl. Versammelt euch in Eintracht, und geht in Eintracht wieder auseinander. Übt euch im richtigen Denken, ein jeder für sich. Erweist euren Mitmenschen Liebe in Werken, Worten und Gedanken. Solange ihr diese Regeln einhaltet, ist anzunehmen, dass ihr vorwärts kommen werdet und keinen Verfall zu befürchten habt.“

Es gibt das dauerhafte Glück. Es gibt den großen Schatz des spirituellen Wissens. Es gibt die heiligen Bücher, in denen der spirituelle Weg genau beschrieben ist. Es gibt die erleuchteten Meister, die uns aus der höheren Dimension heraus sehen und helfen können. Stellen wir unsere Familie und uns unter den Segen der erleuchteten Meister. Mögen wir nie unseren spirituellen Weg verlieren. Möge es eine glückliche Welt geben, und mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.

## Die Sonnenkäferfamilie

---

1. Leichtes Körperbewegen = Wir kreisen mit den Schultern. Wir drehen das Becken. Wir bewegen die Beine und die Füße.
2. Licht einatmen = Wir stellen uns am Himmel eine schöne Sonne vor. Wir atmen ihr Licht in die Beine und Füße hinein. Wir atmen Licht in die Arme und Hände. Wir atmen Licht in den Kopf. Wir atmen Licht in den Brustkorb. Wir atmen Licht in den Bauch. Wir atmen Licht in das Becken.
3. Mantra Om = Wir denken zwei Minuten lang im Bauch beim Einatmen "Om" und beim Ausatmen "Entspannung". Mit dem Mantra bringen wir langsam unsere Gedanken immer mehr zur Ruhe.
4. Licht kreisen = Wir nehmen einen goldenen Sonnenstrahl und lassen ihn außen um unseren Körper herum kreisen. Wir hüllen uns ganz in warmes Sonnenlicht ein. Dabei denken wir das Mantra "Licht". Dann lassen wir das Licht in uns hinein fließen. Wir lassen das Licht überall in uns kreisen. Wir füllen uns ganz mit Licht.
5. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden Licht allen Mitgliedern unserer Familie. Wir hüllen sie mit Licht ein und lassen Licht in sie hinein fließen. Wir fühlen uns mit allen verbunden. Wir denken mehrmals das Mantra: "Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."
6. Entspannung = Wir stoppen eine Minute unsere Gedanken. Wir bewegen sanft unsere Füße und unsere Zehen. Wir konzentrieren uns auf unsere Füße und Zehen. Dann entspannen wir uns vollständig. Wir sitzen ganz entspannt einfach nur da.
7. Zurückkommen = Wir kommen langsam wieder zurück. Wir strecken und räkeln uns. Wir bewegen die Hände und Füße. Wir reiben die Hände und Füße kräftig aneinander. Wir sind wieder da.
8. Sonnenkäferfamilie = Wir singen das Lied der glücklichen Familie (nach eigener Melodie): „Erst kommt der Sonnenkäferpapa. Dann kommt die Sonnenkäfermama. Und hinterdrein, ganz klitzeklein, kommen all die vielen Sonnenkinderlein."

## Glück als Single #####

In der heutigen Gesellschaft gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Immer mehr Beziehungen zerbrechen. Immer mehr Menschen sind dauerhaft allein. In Deutschland leben etwa ein Drittel aller Menschen als Single, in Großstädten fast die Hälfte.

Bei Befragungen bezeichnen sich etwa 10 % aller Singles als glücklich, 40 % empfinden sich als eher nicht glücklich, und 50% sehen sich im Mittelbereich. Von den Menschen in einer Partnerschaft erklären sich etwa 40 % als glücklich, 10 % als eher nicht glücklich und 50 % im Mittelbereich (Grom/Brieskorn/Haeffner, Glück-auf der Suche nach dem "guten Leben", 1987).

Aus diesen Zahlen wird deutlich, dass die Menschen unterschiedlich sind. Manche Menschen fühlen sich als Singles glücklich, manche unglücklich, und der Großteil lebt im Bereich dazwischen. Es sind aber viermal mehr Singles unglücklich als Menschen in einer Partnerschaft. Und es sind viermal mehr Menschen glücklich, wenn sie in einer Partnerschaft leben.

Die Psychologin Eva Jaeggi, selber Single, hat Singles wissenschaftlich untersucht ("Liebesglück-Beziehungsarbeit/Warum das Lieben heute so schwierig ist". 1999). Nach ihrer Erkenntnis leiden viele Singles sehr unter dem immer wieder auftauchenden Gefühl der Einsamkeit. Viele Menschen haben nach einer Trennung das Gefühl: „Jetzt bin ich gar nichts mehr.“ Ihnen fehlen das Gespräch, der regelmäßige Kontakt, die Nähe und auch die gegenseitige Fürsorge eines Partners.

Ein Partner gibt einem Menschen ein starkes Sinngefühl. Er ist ein Zentrum, um den sich vieles dreht. Plötzlich fehlt dieses Zentrum. Ein Single muss in sich selbst das Zentrum finden. Das ist für die meisten Menschen nicht einfach. Nach Eva Jaeggi müssen viele Alleinlebende lange mit der Frage nach dem eigenen Ich ringen. Sie müssen einen Sinn für ihr Leben finden. Sonst landen sie in der Passivität und Langeweile, in der "nichts mehr strahlt und alles fade erscheint."

Viele Menschen retten sich durch einen übervollen Terminkalender aus der Sinnkrise. Aber dieses ist langfristig keine ausreichende Lösung. Nach Eva Jaeggi ist weder die übertriebene Geschäftigkeit noch die zu starke Passivität der richtige Weg. Singles müssen es lernen, den eigenen Rhythmus zu finden. Sie müssen das für sie persönlich angemessene Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität entwickeln. Sie müssen kreativ ihre persönliche Vision vom Glück suchen.

Singles können ein sehr selbst bestimmtes Leben führen. Auf der anderen Seite müssen sie stark auf den Wunsch nach Nähe verzichten. Ein gelungenes Singleleben zeichnet sich nach Eva Jaeggi dadurch aus, dass man die Chance eines selbst bestimmten Lebens gut nutzt und gleichzeitig eine große Selbstgenügsamkeit in Bezug auf mitmenschliche Kontakte entwickelt.

Eva Jaeggi kommt zu dem Ergebnis: „Alleinleben heißt: sich den inneren Wahrheiten zu stellen, als wäre man in einer fortlaufenden Therapie - nur dann gelingt das Alleinleben.“

Das ist auch meine Erfahrung. Ich lebe jetzt seit zwanzig Jahren allein. Ich habe festgestellt, dass man als Single beständig an seinen negativen Gedanken und falschen Sehnsüchten, arbeiten muss, damit man seine innere Positivität bewahren kann.

Eine gute Beziehung bedeutet viel Arbeit. Ein positives Singleleben verlangt noch mehr Arbeit. Man muss sich immer wieder positiv auf das Leben, auf sich selbst und auf seine Ziele besinnen. Man muss sich jeden Tag der Herausforderung stellen, den Weg des Glücks zu gehen.

Die große Glücksvision von 90 % aller Menschen ist eine gute Beziehung. Die meisten Menschen versuchen, diese Vision zu realisieren. Sie probieren es auf einer tiefen Ebene ein bis zweimal. Wenn es nicht funktioniert, leben sie als Single. Dabei bewahren sie oft ihren Traum vom großen Glück in einer guten Beziehung. Sie warten insgeheim immer auf den Märchenprinzen oder die Traumfrau. Oder sie definieren sich als unfähig zu einer guten und dauerhaften Beziehung. Beide Variationen tragen nicht dazu bei, zu einem glücklichen Single zu werden. Besser ist es, die Vision vom inneren Glück aufzubauen.

Im Alter von 23 Jahren lernte ich U kennen. Wir waren sehr verliebt. Wir hatten als junge Menschen das Alleinsein als sehr belastend empfunden. Nach einem halben Jahr zogen wir zusammen.

Die Phase der großen Verliebtheit dauerte in unserer Beziehung etwa ein Jahr. Dann entdeckten wir, dass der jeweils andere auch negative Seiten besaß. Konflikte traten auf. In den ersten Jahren unserer Beziehung waren wir aber in der Lage, über unsere Probleme zu sprechen und sie weitestgehend zu klären.

Irgendwann entwickelte sich unsere Beziehung von einer Liebesbeziehung zu einer Kampfbeziehung. Jeder wollte bestimmte Dinge von dem anderen haben. Ich wollte Sex und ansonsten meine Ruhe. U wollte Zärtlichkeit, Kontakt, Verständnis. Sie liebte Reisen, Geselligkeit und weltlichen Konsum.

Wir wollten beide unsere Beziehung bewahren. Wir entwickelten ein großes Geschick in Kompromissen. Aber irgendwann war das Positive in unserer Beziehung sehr klein und das Negative sehr groß. Wir beschäftigten uns fast



nur noch mit unseren Problemen. Wir stritten uns fast ständig. Als unser Sohn Florian kam, wurde unsere Beziehung noch schwieriger. Unser Kind schrie in den ersten beiden Jahren viel und hatte seine eigenen Bedürfnisse.

Wir waren zwölf Jahre zusammen. Dann trennten wir uns. Ich zog aus. Ich erwartete mein Glück nicht mehr von U. Ich sah vielmehr lebenslange Streitereien und Machtkämpfe auf mich zukommen. Dazu hatte ich keine Lust. Ich erstrebte ein friedliches, glückliches und harmonisches Leben.

Ich machte mehrere Rettungsversuche. Wir besprachen intensiv unsere Beziehungsprobleme. Wir bemühten uns beide sehr. Aber nach drei Monaten brach das Bemühen wieder zusammen. Wir hatten nicht die Kraft und das Wissen für eine dauerhaft positive Beziehung.

U blieb mit Florian in der gemeinsamen Wohnung. Florian war damals sieben Jahre. Er litt sehr unter der Trennung. Nach einem halben Jahr hatte er sie einigermaßen gut verarbeitet. Er war aber nie mehr so fröhlich wie vorher. Vorher war er ein fröhliches Kind. Nach der Trennung war er eher ein introvertiertes Kind. Obwohl U und ich uns große Mühe gaben, Florian nicht unter der Trennung leiden zu lassen.

Die ersten drei Monate meines Singledaseins trauerte ich intensiv. Dann wurde die Trauer etwas weniger. Sechs Jahre habe ich stark unter der Trennung gelitten. Ich kriegte oft Panikanfälle. Dann habe ich Süßigkeiten gegessen und mich vor den Fernseher gesetzt oder lange Spaziergänge gemacht und über mein Leben nachgedacht. Es dauerte sehr lange, bis ich positiv zu mir selbst finden konnte.

Nach sechs Jahren hatte ich einen Traum, in dem U und ich in einem Zug saßen. Dann stieg U aus meinem Zug aus. Ich brauchte aber noch sechs weitere Jahre, um U ganz loslassen zu können. Jetzt bin ich manchmal nur noch einfach traurig über mein Singleleben. An U denke ich kaum noch. Ich armer Wurm. Ich glaube, ich bin ein ziemlich schwerer Fall. Ohne meinen spirituellen Weg wäre ich vermutlich untergegangen. Letztlich haben mich meine spirituellen Übungen und mein spirituelles Ziel gerettet. Sie gaben meinem Leben einen neuen Sinn.

Nach meiner Beziehung mit U lernte ich noch mehrere andere Frauen kennen. Ich versuchte sogar mit einer gewissen inneren Panik, mich in neue Beziehungen zu flüchten. Aber keine Beziehung hielt lange. Im Grunde blieb ich immer Single.

Die ersten vier Jahre meines Alleinlebens beschäftigte mich sehr die Frage, wer ich eigentlich bin und was ich vom Leben will. Ich genoss es, mich vollständig selbst leben zu können. Ich lernte, meine Bedürfnisse zu spüren und genau das zu tun, was ich gerade wollte. Beim Zusammenleben mit U bestand das

Leben meistens aus Kompromissen. Jeder von uns konnte sich nur zur Hälfte leben. Im Laufe der Jahre verlor ich weitgehend das genaue Gespür für mich selbst. Ich brauchte viele Jahre, um dieses Gespür neu zu entwickeln.

Nach der Trennung musste ich darüber hinaus lernen, mit anderen Menschen zu reden. In unserer Beziehung hatte U diesen Teil übernommen, weil sie es einfach besser konnte. Frauen können oft besser kommunizieren als Männer. In einer Beziehung schlafft man dann als Mann noch mehr ab. Als Single musste ich mir meine Kontaktfähigkeit systematisch erarbeiten. Am Anfang konnte ich mich fast überhaupt nicht richtig mit anderen Menschen unterhalten. Aber im Laufe der Jahre entwickelte sich meine Kommunikationsfähigkeit wieder.

Die Haupterfahrung der ersten vier Jahre des Alleinlebens war die intensive Langeweile. Mit U war es nie langweilig. Es gab immer irgend etwas zu streiten, zu bereden oder zu tun. Als Single konnte ich jetzt tun, was ich wollte. Ich tat auch alles, was ich wollte. Aber es blieb immer noch viel Zeit übrig. Erst langsam lernte ich, dass man als Single seinen Tag bewusst strukturieren muss.

Nach vier Jahren des Alleinlebens kam ich auf die Idee, nach einem Tagesplan zu leben. Das war der große Sieg über die Langeweile und über den Sinnverlust. Die Tage sind jetzt ausgefüllt. Der Tagesplan gibt meinem Singleleben eine positive Struktur. Er gibt mir inneren Halt und Positivität. Seitdem ich nach einem Tagesplan lebe, habe ich mein Singleleben im Griff. Ich lebe auf positive Ziele bezogen und werde dadurch selbst innerlich positiv.

Jeder Tag beginnt bei mir mit einer positiven Tageseinstellung. Was liegt heute an? Was will ich heute tun? Wie kann ich heute meinen Geist positiv ausrichten? Ich mache einen Plan der Aktivitäten. Ich besinne mich auf die positive Eigenschaft, die ich heute besonders brauche. Ich motiviere mich mit positiven Sätzen. Ich mache meine spirituellen Übungen. Dann kann der Tag kommen. Ich bin bereit.

Ich habe lange ausprobiert, was ein optimaler Tag für mich ist. Welche spirituellen Übungen bringen mich voran? Wie lange und wann muss ich meine spirituellen Übungen machen? Wann mache ich meine Arbeit? Wann und wie viele Pausen brauche ich? Wie bringe ich heute die Freude in meinen Tag? Im Laufe der Jahre hat sich eine gute Struktur für meine Tage herausgebildet.

Ich variere meine Tagespläne öfter etwas. Ich versuche einerseits, nicht zu starr und zu unsensibel für meine konkreten Bedürfnisse zu werden. Andererseits brauche ich eine relativ feste Struktur, damit meine innere Kraft erhalten bleibt.

Meine Hauptangst war, dass ich nicht allein glücklich werden kann. Diesen Gedanken habe ich aus meinen vielen Angstgedanken als Hauptgedanken herausgefiltert. Dieser Gedanke belastete mich am meisten. Er kam immer wieder aus meinem Unterbewusstsein hoch. Positives Singlesein bedeutete für mich die intensive Auseinandersetzung mit diesem Gedanken.

Mir erschien es oft so, dass ich zum Glücklichen einen anderen Menschen brauchte. Dieser Gedanke ist ja auch nicht ganz falsch. Menschen können sich gegenseitig glücklich machen. Das Zusammensein mit anderen Menschen kann schön sein. Aber nicht immer, es kann auch anders sein.

Es ist sehr wichtig für einen Single, die Dinge klar zu sehen und sich immer wieder klar zu machen. Das Hauptglück eines Menschen ist sein inneres Glück. Es bestimmt zu 90 %, wie glücklich ein Mensch in seinem Leben wird.

Wer die Dinge klar sieht, setzt die Schwerpunkte in seinem Leben richtig. Und dann kann das Singleleben plötzlich zu einem Glücksfall werden. Nach Swami Shivananda besteht der schnellste Weg zum inneren Glück darin, alleine zu leben und spirituell viel zu üben. Nach Amma (Mata Amritanandamayi) kommt man auf dem Weg des inneren Glücks fünfmal schneller voran, wenn man allein lebt. Buddha meinte sogar, dass das tiefe innere Glück (die Erleuchtung) nur schwer zu erreichen ist, wenn man in einer Beziehung lebt.

Ich schätze, dass 90 % aller Menschen als Alleinlebende (Singles, Einsiedler, Mönche, Nonnen) zur Erleuchtung gelangen und nur etwa 10 % in einer Beziehung. Eine Beziehung kann einen Menschen vom spirituellen Weg ablenken. Man verliert sich in weltlicher Kommunikation. Man vertut seine Zeit mit vielem Reden. Man verbraucht seine Energie in äußeren Beziehungsaktivitäten.

In einer Beziehung liegt die Hauptkonzentration meistens auf dem Partner und nicht auf dem spirituellen Ziel. Der Partner fordert einen beständig. Und auch man selbst liebt die Nähe, den Kontakt und die Kommunikation. Der spirituelle Weg wird leicht zur Nebenbeschäftigung.

Als Single hat man viel Ruhe. Das ist eine große Belastung und eine große Chance zugleich. Viel Ruhe ist der Hauptweg zur Erleuchtung. Durch viel Ruhe lösen sich die inneren Verspannungen fast von allein. Wer viel Ruhe mit regelmäßigem spirituellen Üben verbindet, geht den optimalen Erleuchtungsweg. Wer als Single nicht vor der Ruhe flüchtet, indem er viele Kontakte zu anderen Menschen pflegt oder ständig den Fernseher anschaltet, sondern in die Ruhe hineingeht, sie lebt und sie mit spirituellen Übungen kombiniert, wächst ins innere Glück.

Der Hauptweg zum inneren Glück ist der Weg der Erleuchtung. Diese Tatsache ist eine große Gnade für alle Singles. Sie sind nicht verloren. Man kann zur Erleuchtung in einer Beziehung oder als Single gelangen. Aber das Alleinleben bietet normalerweise erheblich größere Chancen, das Ziel zu erreichen. Man kann als Single dauerhaft in einem Glück leben, das für normale Menschen unvorstellbar ist.

Das Alleinleben ist der härtere Lebensweg. Es ist für die meisten Menschen schwer, allein zu leben. Aber gerade deshalb bietet das Alleinleben auch die größeren Wachstumschancen. Nutzen wir sie. Ergreifen wir die große Glückschance, die sich uns bietet. Leben wir als Sieger. Verwirklichen wir uns selbst.

Ins innere Gleichgewicht kommen  
-----

Der erste große Schritt zu einem positiven Singleleben ist es, den Verlust des Partners gut zu verarbeiten. Die meisten Menschen haben vor ihrem dauerhaften Singlesein eine oder mehrere Beziehungen gehabt. Je länger diese Beziehungen gedauert haben und je intensiver sie waren, desto länger dauert die Zeit der Verarbeitung.

Wir sollten unsere Trauer vollständig leben. Wir sollten sie immer wieder zulassen. Wir müssen uns unserem Leid stellen und immer wieder hindurchgehen. Das ist der einzige Weg, um es aufzulösen. Wenn wir unser Leid verdrängen, wird es in unserem Unterbewusstsein weiter wühlen. Wir werden uns unbewusst immer nach einer glücklichen Beziehung sehnen. Selbst nach vielen Leben kommen wir nicht zur Ruhe. Wir erlangen nie inneren Frieden. In allen Singlebüchern steht, dass man die Phase der Trauer ausreichend und konsequent leben soll.

Sehen wir uns die Gedanken an, die in uns vorhanden sind. Lassen wir sie zu, denken wir darüber nach, weinen wir über unseren Verlust, besinnen wir uns auf das Wesentliche im Leben und bauen wir uns mit positiven Gedanken wieder auf.

Wir können traurige Musik hören, traurige Bücher lesen oder traurig Spaziergänge machen. Wir können unserem Partner verzeihen und ihm positive Sätze senden. Wir können ihm jeden Tag Licht senden und alle Wesen der Welt glücklich wünschen. Wir können mit anderen Menschen über unser Leid sprechen und uns trösten lassen.

Der Hauptweg zur Überwindung von Leid ist die sensible Verbindung des Weges der Ruhe mit dem Weg des positiven Denkens. Der Weg der Ruhe (Kontemplation, Meditation, Zen) besteht darin, dass wir alle unsere Gedanken

und Gefühle zulassen. Wir lassen sie kommen und gehen, wie sie wollen. Wir beobachten sie nur. Wir lassen sie sich selbst leben und ausleben, bis sie von allein zur Ruhe kommen.

Der Weg des positiven Denkens besteht darin, über den Sinn des Lebens nachzudenken, sich auf positive Ziele zu besinnen, Leid mit positiven Sätzen zu überwinden und sich durch positive Gedanken beständig im Positiven zu halten.

Wenn wir nur den Weg der Ruhe gehen, können wir leicht in der Trauer versinken. Das positive Denken allein kann zur Verdrängung von Leidgedanken führen. Wenn wir beides jeweils im richtigen Moment und in ausreichender Dauer leben, lösen sich unsere inneren Verspannungen im Laufe der Zeit auf. Dann entsteht inneres Glück.

Wir wachsen in unseren Urzustand hinein. Unser Urzustand ist es, erleuchtet zu sein. Der Weg dahin erfordert sehr viel Sensibilität im Umgang mit sich selbst und viel Selbstdisziplin, damit wir beständig auf dem schmalen Grat der optimalen Verspannungslösung bleiben.

Es ist für einen Single sehr wichtig, seinen persönlichen spirituellen Weg zu finden und ihn konsequent jeden Tag zu gehen. Der spirituelle Weg ist das Hauptrituel, mit dem wir unser Leid überwinden können. Im Laufe der Jahre wird alles Leid vergehen, und wir wachsen ins Licht.

Wir werden das große Geheimnis in uns entdecken, dass aus umfassender Ruhe inneres Glück entsteht. Wir werden erfahren, dass die Leidsituation der Einsamkeit ein optimaler Weg des Wachstums ins Glück ist. Mit etwas Geschick lässt sich die Abgeschiedenheit in einen Glücksbereich (ein Buddhafeld) verwandeln.

Zu unserem Singleleben sollten wir positiv stehen. Wir sollten es bewusst leben und als Chance zu intensivem Wachstum im inneren Glück nutzen. Wir sollten Kontakte zu anderen Menschen und das Alleinsein in dem für uns richtigen Gleichgewicht leben. Wir sollten den Weg des inneren Glücks zu unserem Zentrum machen.

Am Anfang meines Singlelebens war die viele Ruhe eine große Belastung für mich. Ich hatte die Neigung, davor zu flüchten. Ich flüchtete mich in äußere Aktivitäten, in Kontakte zu anderen Menschen oder zum Fernseher. Jetzt habe ich es gelernt, die Ruhe anzunehmen und sie als Teil meines Selbst zu begreifen. Ich lebe in der Ruhe. Und durch das Leben in der Ruhe entsteht inneres Glück.

Die viele Ruhe ist ein seelischer Mahlstein für mich. Ich mag sie nicht. Ich will davor flüchten. Aber ich gehe bewusst hinein. Ich lebe in der Ruhe und mache

meine spirituellen Übungen. Ich nehme mein Alleinsein an. Ich lese, mache Yoga, gehe spazieren, meditiere und bin kreativ (schreiben, malen, musizieren). So lösen sich die Verspannungen in meinem Körper und in meinem Geist, und plötzlich fühle ich mich wohl mit mir und in meinem Leben.

Es entsteht langsam in mir selbst Ruhe und Glück. Ich empfinde mein Leben als großes Nichtstun und kleines Tun. Ich lebe überwiegend im Sein und etwas auch in der spirituellen Zielstrebigkeit. So bin ich in mir im Gleichgewicht.

### Der Weg der umfassenden Liebe

---

Ein großes Geschenk für jeden Single ist der Weg der umfassenden Liebe. Dadurch können wir unsere Einsamkeit auf einer tiefen Ebene überwinden. Wir können in die Energie der umfassenden Liebe gelangen. In den Yoga-Schriften heißt es, dass ein erleuchteter Yogi hundertmal glücklicher ist als ein weltlicher Mensch. Ein erleuchteter Yogi auf dem Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yogi) ist sogar noch hundertmal glücklicher als ein erleuchteter Yogi. Werden wir alle zu erleuchteten Karma-Yogis.

Wie wird man ein erleuchteter Karma-Yogi? Das Zentrum des Weges der umfassenden Liebe ist das Ziel einer glücklichen Welt. Wir wünschen allen Wesen Glück. Wir wünschen sie äußerlich und innerlich glücklich. In unserem Geist sehen wir bereits das Ziel einer glücklichen Welt verwirklicht. Wir leben aus einer positiven Vision heraus. Das gibt uns die Kraft zu einem positiven Leben. Unsere positive Vision öffnet die Tore des Glücks in uns. Wir verwandeln uns in einen Glücksmenschen (Buddha, Göttin, Heiligen, Erleuchteten).

Die Hauptübung des Karma-Yogas besteht darin, jeden Tag allen Wesen Licht zu senden. Wir verbinden uns jeden Tag mit unseren Freunden und mit unseren Feinden. Wir verbinden uns mit allen Wesen, die uns gerade emotional berühren. Wir denken ihre Namen. Wir bewegen segnend eine Hand und senden ihnen Liebe und Licht. Wir senden der ganzen Erdkugel Licht. Wir wünschen, dass alle Wesen auf der Welt glücklich sein mögen.

Wir wünschen eine glückliche Welt. Wir wünschen einen glücklichen Kosmos. Damit durchbrechen wir unsere Isolierung als Single. Wir leben emotional in einem beständigen Kontakt zu allen anderen Wesen auf der Welt. Irgendwann verschwindet unser Einsamkeitsgefühl. Wir sind in der umfassenden Liebe.

Wichtig ist es, dass wir diese Übung als reale Energieübertragung ansehen. Wir helfen den Menschen real. Die positive Energie kommt real an. Dann öffnet die Licht-Meditation uns tatsächlich jeden Tag immer wieder neu das Herz. Wer braucht heute Licht? Mit wem möchten wir uns heute verbinden?

Wir sollten den Wunsch nach einer glücklichen Welt auch äußerlich manifestieren. Sonst glaubt ihn unser Unterbewusstsein nicht, und wir gelangen nicht wirklich tief in die Energie der umfassenden Liebe.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Mitmenschen zu helfen. Wir können regelmäßig eine kleine positive Tat tun. Wir können Geld für die Menschen in der Dritten Welt spenden. Wir können einem Mitmenschen ein Lächeln oder ein positives Wort schenken. Wir können in einer gemeinnützigen Organisation mitarbeiten. Wir können einen sozialen Beruf ergreifen.

Wir sollten den Weg des Helfens finden, der zu uns passt und in unserer Situation praktikierbar ist. Was brauchen die Menschen in unserer Lebenswelt? Was können wir konkret zum Glück aller Wesen beisteuern?

Eine kranke Frau schrieb jeden Tag zwei Stunden aufmunternde Briefe an ihre Mitmenschen. Dadurch gelangte sie nach einigen Jahren zur Erleuchtung. Es gibt keinen Menschen, der nicht auf irgendeine Art seinen Mitmenschen helfen kann. Selbst wenn wir jeden Tag nur eine kleine Tat tun, wird sie uns langfristig in die Energie der umfassenden Liebe bringen.

Glück im Alter

#####

Vor einigen Jahren war ich in einem Altersheim. Ich habe dort einen Vortrag über das positive Denken gehalten. Es war ein großes Altersheim. Aber nur 17 von den vielen alten Menschen interessierten sich für das positive Denken. Dabei hätten alle alten Menschen mein Wissen dringend gebraucht.

Die alten Menschen in Deutschland haben äußerlich normalerweise alles, was sie brauchen. Sie haben eine Wohnung, genug zu essen und auch Pflege, wenn es nötig ist. Was ihnen fehlt, ist die Positivität. Ihnen fehlen innerer Frieden, innere Harmonie und Lebensfreude. Ihnen fehlt eine Lebensaufgabe. Ihnen fehlt inneres Glück.

Ich habe festgestellt, dass die meisten alten Menschen an Trauer, Einsamkeit, Sinnlosigkeit und Negativität leiden. Sie denken ständig an das Negative auf der Welt. Sie denken an ihre Krankheiten, ihre Probleme, ihre Einsamkeit und an die vielen schrecklichen Dinge auf der Welt. Sie konzentrieren sich auf das Negative und zerstören dadurch systematisch ihr inneres Wohlbefinden.

Ein gutes Beispiel dafür war meine Tante Senta. Im Fernsehen gefielen ihr die Filme nicht. Zuhause war es langweilig. Aber wegzugehen, andere Menschen zu treffen, etwas zu unternehmen, war ihr zu anstrengend. Um Yoga-Übungen zu machen, zu meditieren oder positive Bücher zu lesen, fehlte ihr die

Selbstdisziplin. Das Einzige, womit sie sich beschäftigte, waren ihre Krankheiten. Der einzige Mensch, der sie regelmäßig besuchte, war ihr Arzt.

Ich unterhielt mich mit einer Altenpflegerin. Sie erzählte mir, dass die Menschen sehr unterschiedlich auf das Alter reagieren. Manche Menschen kommen ins Altersheim und geben sich selbst auf. Sie warten eigentlich nur noch auf den Tod. Viele der alten Leute nutzen aber auch das Freizeitangebot, obwohl es sie in der Tiefe ihrer Seele nicht wirklich ausfüllt.

Das Hauptproblem der meisten Altersheime ist, dass sie mit wenig Geld auskommen müssen. Sie können nur die Grundversorgung sicherstellen. Ihr Leben müssen die alten Menschen im Grundsatz selbst gestalten. Dazu fehlt ihnen aber sowohl die Kraft als auch das Wissen.

Als Mutter Teresa einmal ein Altersheim in Deutschland besuchte, stellte sie überrascht fest: „Die Menschen lächeln hier ja nicht.“ Von Indien her war sie glücklichere alte Menschen gewöhnt. Mutter Teresa erkannte, dass im Westen eine große seelische Armut herrscht. Sie erklärte, dass die innere Armut im Westen schlimmer ist als die äußere Armut in Indien. Für sie war die innere Armut im Westen eine der größten Herausforderungen der Zukunft.

Das Alter kann eine Zeit der Selbstverwirklichung und des Glücks sein. Aber es muss richtig gelebt werden. Die meisten Menschen haben im Alter erstmalig die Zeit, sich selbst zu leben. Aber sie missverstehen Selbstverwirklichung als den Weg des Auslebens der äußeren Bedürfnisse.

Ein Ausleben der äußeren Bedürfnisse ist eine Zeitlang interessant, aber auf die Dauer ist es eher unbefriedigend. Es macht nicht wirklich in der Tiefe der Seele glücklich. Vielmehr verkümmert die Seele, wenn man sich vorwiegend auf die Befriedigung der äußeren Bedürfnisse konzentriert. Diese Erfahrung machen die meisten alten Menschen. Ihr inneres Glück schwindet im Laufe der Jahre dahin.

Im Alter muss das innere Glück gepflegt werden  
-----

Wir sollten die Dinge klar sehen. Was gerade im Alter äußerst notwendig ist, ist der Weg des inneren Glücks. Das Alter bringt oft Energieverlust, Krankheiten, Sinnlosigkeitsgefühle und viele äußere Probleme mit sich. Die Nerven werden schwächer, und die innere Positivität läßt nach. Selbst angenehme Dinge wie Reisen, Geselligkeit, schönes Essen oder Fernsehen können nicht mehr wie in jungen Jahren genossen werden.

Im Alter muss deshalb das innere Glück intensiv gepflegt werden. Wer im Alter seinem inneren Glück nicht jeden Tag eine ausreichende Zeit widmet, sinkt ins



Leid. Seine innere Freude verlässt ihn, und Krankheiten werden zu seinen ständigen Begleitern. Wer im Alter nicht jeden Tag Übungen zur Erhaltung seiner körperlichen Gesundheit, zur Pflege seines Geistes und zur Verstärkung der Liebe zu seinen Mitmenschen macht, baut sehr schnell körperlich, geistig und seelisch ab.

Früher hatten die alten Menschen Halt in ihrem Glauben und in ihrer Familie. Sie hatten mit der Betreuung ihrer Enkelkinder eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Heutzutage sind die Familien weitgehend zerbrochen. Die alten Leute leben isoliert in ihren Wohnungen oder in Altersheimen. Nur selten haben sie Kontakt zu ihren Kindern oder zu ihren Enkeln.

Früher gab es den harmonischen Alten. Er war zufrieden mit dem Ergebnis seines Lebens und genoss im Zustand der inneren Harmonie sein Alter. Er hatte seinen Glauben, seinen Garten und erzählte seinen Enkelkindern schöne Geschichten. Heute propagiert das Fernsehen eine Jugendkultur. Es macht den Alten grausam klar, dass sie in der heutigen Zeit überflüssig sind.

Die heutige Gesellschaft ist eine Selbsthilfegesellschaft. Wer sich nicht selbst hilft, der geht zugrunde. Vom Staat her gibt es eine Notbetreuung. Sie bezieht sich nur auf den Körper. Strukturen zur Pflege des Geistes und der Seele müssen wir selbst aufbauen. Wir müssen selbst das positive Leben im Alter organisieren.

Rettung gibt es. Das Wissen ist da. Die Übungen sind da. Die Bücher sind da. Wir müssen nur unsere persönliche Praxis des inneren Glücks entwickeln und sie vor allem jeden Tag konsequent praktizieren.

#### Die Zen-Frau

-----

Als ich meinen Vortrag über das positive Denken in dem Alterheim hielt, fiel mir auf, dass zwei Besucher eine positive Ausstrahlung besaßen.

Die Gruppe bestand aus 17 Leuten. Davon machten 15 auf mich einen normalen Eindruck. Sie waren so wie die meisten alten Menschen. Ihre Lebensfreude war gering. Ich spürte ihre schlechte Energie. Ich spürte, wie sie am Leben litten.

Solche alten Menschen hatte ich erwartet. Wegen ihnen war ich gekommen. Sie brauchten meine Hilfe, obwohl ich die meisten geistig vermutlich nur schlecht erreichen konnte.

So war es denn auch. Das normale Chaos. Alle meckerten rum. Irgend etwas gefiel ihnen immer nicht. Entweder redete ich zu leise, oder sie verstanden

etwas nicht. Oder sie waren vehement anderer Auffassung. Oder sie wußten schon alles, was ich zu erzählen hatte. Oder sie stritten sich untereinander.

Dank meiner Routine beim Sprechen vor Gruppen hatte ich nach dreißig Minuten Ordnung in das Chaos gebracht. Ich machte eine Gesprächsrunde, und jeder durfte etwas von sich erzählen. So lenkte ich sie von mir ab und beschäftigte sie mit sich selbst.

Aggressive Menschen stoppte ich, und ängstliche Menschen ermunterte ich. Ich lobte sie viel und sagte, wieviel sie doch schon alle über das Thema inneres Glück wussten. Ich gab jedem die Aufgabe herauszufinden, was er in seinem Alltag in Zukunft besser machen wollte. Welche Übungen wollte er wann jeden Tag praktizieren? Welchen Weg des Karma-Yoga wollte er gehen? So wurde die Gruppe ein Erfolg.

In der Gesprächsrunde erzählten auch die beiden alten Menschen mit der positiven Ausstrahlung von sich. Ich erfuhr, was sie in ihrem Leben anders machten als ihre Mitbewohner im Altersheim.

Die beiden waren eine alte Frau und ein alter Mann. Ihre Lebensberichte beeindruckten mich sehr. Sie machten deutlich, was wirklich hilft im Alter. Sie zeigten, dass die Lehre vom inneren Glück konkret umsetzbar ist und gute Ergebnisse hervorbringt. Diese beiden Menschen wurden für mich zu Symbolen eines positiven Lebens im Alter.

Die alte Frau hatte in ihrem Leben zum Zen-Weg gefunden. Der Zen-Weg ist eine Form des Buddhismus, bei der der Schwerpunkt auf der täglichen Meditation im Sitzen und im Gehen liegt.

Die Meditation im Sitzen kann man im Meditationssitz oder auf einem Stuhl praktizieren. Sie besteht darin, in der Ruhe zu verweilen und die Gedanken zu beobachten. So löst man seine inneren Verspannungen auf und gewinnt innere Kraft und Positivität.

Die Gehmeditation kann langsam oder schnell praktiziert werden. Auch sie besteht vor allem im Beobachten der Gedanken und Gefühle. Die Gedanken und Gefühle leben sich selbst und kommen dadurch nach einiger Zeit von allein zur Ruhe. Dann tritt man in den Zustand des inneren Friedens und der Einheit des Kosmos ein.

Die alte Frau praktizierte jeden Tag zweimal eine Stunde Zen-Meditation im Sitzen. Außerdem ging sie jeden Tag eine Stunde spazieren. Sie hatte also eine Übungszeit von täglich etwa drei Stunden. Darüber hinaus las sie regelmäßig in Zen-Büchern und entfaltete positive Aktivitäten für ihre Mitwesen.

Die alte Frau erklärte mir, dass ihr Zen-Weg ihr in ihrem Leben Halt gab und sie positiv durch das Alter trug. Der Zen-Weg war ihre Möglichkeit, im Alter ihr inneres Glück zu bewahren.

### Der positive alte Mann

---

Der alte Mann ging den Weg des Karma-Yoga. Er hatte es sich zu seinem Lebensinhalt gemacht, positive Aktivitäten für die Menschen in seinem Altersheim zu entwickeln. Er organisierte Bastelgruppen, Musikgruppen, Spielgruppen und kleine Ausflüge. Er war es, der mich zu dem Positiv Denken-Vortrag eingeladen hatte.

Karma-Yoga stärkt das Herzchakra. Er führt zum kosmischen Bewusstsein. Wer allen hilft und sich in allen sieht (sich mit allen Mitwesen identifiziert), entwickelt ein Gefühl für die Einheit des Kosmos. Dann beginnt das Licht in ihm zu fließen. Er fühlt Liebe, Frieden und Glück in sich. Seine Erleuchtungsenergie wird erweckt. Er verwandelt sich in ein Wesen des inneren Glücks und der umfassenden Liebe. Er lebt im Licht und wirkt aus dem Licht heraus positiv für die Welt.

Karma-Yoga ist ein schwieriger Weg. Wir dürfen uns nicht unterfordern und nicht überfordern. Wir dürfen beim Helfen nicht unsere innere Energie verbrauchen. Wir müssen aus der inneren Ruhe, aus dem Sein, heraus handeln. Wir dürfen nichts zurück erwarten, weil wir uns sonst verspannen und in der Liebe blockieren. Wir müssen einerseits gut für uns sorgen und uns auch auf dem Weg des Helfens primär in unserem eigenen inneren Glück verankern.

Andererseits müssen wir so viel für unsere Mitmenschen und für eine glückliche Welt arbeiten, dass in uns das Gefühl entsteht, dass wir im Schwerpunkt für das Ziel einer glücklichen Welt leben. Erst dann entsteht das Karma-Yoga-Bewusstsein. Erst dann öffnen sich die Tore des Glücks und der Liebe in uns bis hin zur Erleuchtung.

Karma-Yoga ist ein wichtiger Weg. Er gibt unserem Leben einen tieferen Sinn. Er gibt uns eine Aufgabe, die uns erfüllt.

Karma-Yoga (der Weg der Liebe) und Hatha-Yoga (der Weg der Ruhe und der spirituellen Übungen) zusammen im persönlich richtigen Verhältnis sind der große Weg der optimalen Entwicklung des inneren Glücks.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten des Helfens. Wir dürfen unseren persönlichen Weg des Karma-Yoga finden. Welche Fähigkeiten haben wir? Wo braucht uns die Welt am dringendsten? Welche Möglichkeiten gibt es in unserem Lebensumfeld? Was bringt uns Spaß und öffnet unser Herz?

Wir können jeden Tag eine Lichtmeditation machen und anderen Menschen Licht senden. Wir können einen anderen Menschen besuchen und ihn im positiven Denken stärken. Wir können in einer gemeinnützigen Organisation mitarbeiten. Wir können Positiv-Denken-Gruppen, Meditationsgruppen oder Yogagruppen gründen. Wir können Feste organisieren, Spenden sammeln oder anderen Menschen in schwierigen Lebenslagen (Kindern, Jugendlichen, Müttern, Kranken, Obdachlosen) helfen.

Es gibt in einer leidenden Welt immer etwas zu tun. Ein Karma-Yogi muss sich nie in seinem Leben langweilen. Er muss nur überlegen, was gebraucht wird und was er persönlich gerade tun kann. Dann macht er einen guten Plan und setzt ihn konsequent um.

Es gibt den englischen Spruch: „If life get`s boring you, risk it (Wenn das Leben dich langweilt, riskiere es/riskiere etwas).“ Mir fällt dazu der Satz ein: „Wenn das Leben dich nicht erfüllt, lebe es für das Ziel einer glücklichen Welt. Und du wirst Erfüllung finden.“

#### Mein Großvater

-----

Eine große Inspiration für ein positives Leben war für mich mein Großvater. Er hat sein Leben aktiv gestaltet. Er ist 94 Jahre alt geworden. Er hat mit großer Kraft sein Leben gemeistert, obwohl er es oft nicht leicht gehabt hat. Als junger Mann hat er im ersten Weltkrieg in Russland und in Frankreich gekämpft. Er war Soldat bei der kaiserlichen Garde.

In Frankreich wurde er schwer verwundet. Seine Beine wurden durch eine Granate so zerstört, dass er Zeit seines Lebens nur mühsam humpeln konnte. Trotzdem hat er nicht aufgegeben.

Nach dem Krieg wurde er Kommunist. Ihn faszinierte das Ziel einer glücklichen Welt, in der alle Menschen gleich sind. Es gibt keine Armen und keine Reichen. Alle haben materiell genug und leben in Frieden, Freiheit und Glück.

Die große Vision der französischen Revolution lautete: "Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit." Das ist ein großes Ziel, für das es sich zu leben lohnt. Es kann aber nur verwirklicht werden, wenn die Idee der äußeren Gleichheit der Menschen mit der Weisheit vom inneren Glück verbunden wird.

In vielen Mönchs- und Yogi-Gemeinschaften auf der Welt herrscht Gütergemeinschaft. Das funktioniert, weil der Schwerpunkt des Lebens in der Spiritualität gesehen wird. Der Fehler von Karl Marx war es, die Bedeutung des

inneren Glücks und der Spiritualität nicht erkannt zu haben. Deswegen musste seine Lehre letztlich scheitern, obwohl sie viele gute Grundsätze beinhaltet.

Dieses konnte mein Großvater nicht erkennen. Es ist ihm nicht vorzuwerfen. Die spirituelle Entwicklung war in seiner Zeit noch nicht weit genug vorangeschritten. In der heutigen Zeit wäre es jedoch gut, wenn die für soziale Gerechtigkeit eintretenden Parteien sich auf die Weisheit vom inneren Glück besinnen würden. Dann könnten sie erheblich mehr Gutes für die Welt bewirken. Sie müssten sich nicht immer so intensiv streiten, weil sie die Neurosen in ihrem eigenen Geist besser erkennen würden. Sie könnten die politische Arbeit mit der Arbeit an der eigenen Seele verbinden. Das würde ihnen selbst, ihren Parteien und der ganzen Welt sehr gut tun.

Mein Großvater nahm am Hamburger Aufstand teil. Die Kommunisten versuchten, in Hamburg die Macht zu übernehmen. Der Aufstand wurde vom Staat niedergeschlagen. Mein Großvater musste für ein Jahr ins Gefängnis. Das war für ihn auch ein großes Glück. Er gewöhnte sich dort das Spaziergehen an. Alle Gefangenen mussten zweimal am Tag im Hof spaziergehen, damit sie gesund blieben. Diese Gesundheitspraxis hat mein Großvater sein ganzes Leben lang beibehalten. Er ging auch im Alter jeden Tag zweimal eine Stunde spazieren. Er blieb deshalb im Alter weitgehend gesund. Er wurde von Krankheiten weitgehend verschont. Und er wurde sehr alt. Den größten Teil seines Lebens war er körperlich fit.

In der Nazizeit war mein Großvater im Widerstand aktiv. Nur durch einen Zufall wurde er nicht entdeckt. Alle seine Freunde wurden verhaftet. Aber mein Großvater wurde durch eine Nachbarin gewarnt, als er auf dem Weg zu dem Treffen seiner Widerstandsgruppe war. Er kehrte sofort um und war gerettet. Trotzdem hatte er es in der Zeit des Nationalsozialismus schwer, weil seine politische Einstellung allgemein bekannt war. Er bekam keine Arbeit. Er musste sich und seine Familie mit Gelegenheitsarbeiten durchschlagen.

Nach dem zweiten Weltkrieg war mein Großvater weiterhin politisch aktiv. Aber Ende der fünfziger Jahre wurde die kommunistische Partei in Deutschland verboten. Mein Großvater gab daraufhin seine politischen Aktivitäten völlig auf. Doch jetzt fehlte ihm etwas. Seine politischen Ziele hatten seinem Leben einen tieferen Sinn gegeben. Einen solchen Sinn hätte er im Alter sehr gebraucht. Er hätte ihn durch das Alter getragen. Er hätte auch im Alter eine positive Aufgabe gehabt.

So blieben ihm nur sein Beruf und seine Beziehung. Mit 65 endete sein Berufsleben. Mein Großvater ging in Rente. Einige Zeit später starb meine Großmutter. Jetzt hatte er keinen tieferen Lebenssinn mehr. Er lebte nur noch oberflächlich. Sein Geist verkümmerte. Mein Großvater baute geistig relativ schnell immer mehr ab.

Hat ein Mensch im Alter keine tieferen Interessen, fehlt ihm die Motivation, seinen Geist intensiv zu beschäftigen. Wird das Gehirn nicht regelmäßig trainiert, schrumpft das Denkvermögen sehr schnell auf ein Minimum seiner früheren Möglichkeiten. Genau das konnte ich bei meinem Großvater sehr deutlich beobachten. Er war früher geistig sehr wach und interessierte sich im Alter nach einiger Zeit kaum noch für irgend etwas. Zum Schluss erkannte er nicht einmal mehr mich, wenn ich ihn besuchte. Das hat mich sehr erschüttert.

Ich habe lange über meinen Großvater und seinen Weg, sein Alter zu verbringen, nachgedacht. Ich habe von ihm gelernt, dass man einen tieferen Lebenssinn im Alter braucht. Dieser Lebenssinn kann ein Hobby, eine gemeinnützige Arbeit oder die Mitarbeit in einer politischen Partei sein.

Der beste Weg sein Alter zu nutzen ist nach meiner Ansicht der spirituelle Weg. Alle großen erleuchteten Meister raten dazu das Alter zu einer Zeit der intensiven Spiritualität zu machen. Im Yoga ist es Tradition, dass man im Alter von 60 Jahren sein weltliches Leben beendet und die Spiritualität in den Mittelpunkt seines Lebens stellt.

Das wirklich Tragische im Leben meines Großvaters war, dass er den Weg des inneren Glücks nicht kannte. Er wusste nichts von der Möglichkeit des Wachstums im inneren Glück und der spirituellen Selbstverwirklichung. Mein Großvater hatte so viel Kraft und Zähigkeit. Er war ein Meister von schwierigen Situationen. Er hatte ein langes Alter und war die meiste Zeit gesund. Er hätte leicht zur Erleuchtung gelangen können. Er ging ohnehin schon jeden Tag zwei Stunden spazieren. Er hätte nur noch regelmäßig spirituelle Bücher lesen und zweimal am Tag längere Zeit meditieren müssen.

Wenn er das zehn oder zwanzig Jahre durchgehalten hätte - und mein Großvater hatte die Kraft dazu - dann wäre er zur Selbstverwirklichung gekommen. Er hätte den Rest seines Lebens im Licht und im inneren Glück verbracht. Er hätte den vielen leidenden Menschen im Altersheim helfen können. Er hätte das ganze Altersheim mit Licht, Frieden und Liebe füllen können.

Es war das Schicksal meines Großvaters, dieses alles nicht zu erreichen, nur weil er die Gnade des Wissens vom spirituellen Weg nicht besaß. Er wird es in einem zukünftigen Leben realisieren. Aber wir, wir leben jetzt. Und wir haben alles Wissen, das wir brauchen, um den spirituellen Weg bis zur Selbstverwirklichung zu gehen.

Nutzen wir unser Alter. Konzentrieren wir uns nicht auf das Leid, sondern auf das Licht. Machen wir unser Alter zu einer Zeit des inneren Wachstums, der Selbstverwirklichung und des Lebens im Licht. Verbringen wir unser Alter nicht als Bettler, sondern als Buddha.

## Die Kunst der täglichen Motivation

---

In einer Broschüre des Bundesgesundheitsministeriums steht der Aufruf: „Viele alte Menschen fühlen sich nicht wohl, weil sie mit ihrem Alter nichts anfangen können. Sie langweilen sich, kommen sich überflüssig vor, haben viel Zeit und sind einsam. Ob sie im Alter gesund bleiben und sich wohl fühlen, das hängt ganz wesentlich von ihnen selbst ab. Wer gesund lebt, der hat die besten Voraussetzungen dafür, sich auch im Alter noch jung zu fühlen. Nicht weniger wichtig als die körperliche Gesundheit ist die geistige und seelische Gesundheit. Überlegen sie sich frühzeitig, wie und womit sie sich im Alter beschäftigen. Bereiten sie sich gut auf das Alter vor.“

Damit wir uns im Alter wohl fühlen, brauchen wir als erstes klare Ziele. Als zweites brauchen wir einen klaren Weg der Umsetzung, und als drittes müssen wir uns geschickt immer wieder jeden Tag positiv motivieren.

Unsere drei Hauptziele im Alter sind körperliche Gesundheit, geistige Fitness und seelisches Wohlfühl. Damit wir körperlich gesund bleiben, müssen wir jeden Tag unsere Gesundheitsübungen machen. Wir brauchen jeden Tag etwas Ausdauertraining (Sport, Gehen, Radfahren, Schwimmen) und etwas Yoga (Gymnastik, Tai Chi, Hatha-Yoga). Darüber hinaus sollten wir uns auch gesund ernähren. Wir sollten viel Obst und wenig Kalorien (Fett) essen und Zusatzvitamine (eine Vitaminpille täglich) einnehmen.

Geistige Fitness und seelisches Wohlfühl erhalten wir durch das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch (mindestens eine Stunde), durch ausreichende Kontakte (eine spirituelle Gruppe, persönliche Freundschaften) und durch eine positive Aufgabe im Alter. Unsere Aufgabe kann es sein, unseren Mitmenschen zu helfen (Karma-Yoga) oder an der eigenen Selbstverwirklichung zu arbeiten (Hatha-Yoga).

Für das seelische Wohlbefinden ist die tägliche Meditation sehr wichtig. Dadurch kommen wir in uns zur Ruhe, lassen unsere Sorgen und Ängste los und erreichen inneren Frieden. Im Alter sollten wir jeden Tag eine bestimmte Zeit meditieren. Für Anfänger empfiehlt Swami Shivananda zweimal täglich 15 Minuten. Fortgeschrittene sollten zweimal täglich eine Stunde meditieren.

Wenn wir unser tägliches Glücksprogramm festgelegt haben, brauchen wir noch einen guten Weg der Motivierung. Die tägliche positive Motivation ist die Essenz eines erfolgreichen Alters. Unsere schönen Ziele und unser schöner Tagesplan nützen uns nichts, wenn wir sie nicht langfristig umsetzen. Das ist sehr schwer im Alter, weil uns immer wieder negative Gedanken von unserem positiven Weg abbringen wollen. Damit müssen wir rechnen, und dagegen müssen wir uns konsequent wehren.

Es werden Gedanken auftauchen wie: „Das schaffe ich ja doch nicht. Heute habe ich keine Lust. Das ist mir alles zu anstrengend. Umfassende Liebe können Heilige praktizieren. Ich liebe es, ein Egoist zu sein.“ Uns werden Zweifel befallen: „Was die Wissenschaftler herausgefunden haben, glaube ich alles nicht. Ich glaube an das Fernsehen und die Menschen in den Spielfilmen. Die sind alle klug und wissen, wie man in seinem Leben glücklich wird.“

Hier darfst du lachen. Du weißt natürlich genau, dass die Menschen in der Filmwelt in ihrem privaten Leben überwiegend unglücklich sind. Sie leiden unter zerstörten Beziehungen, Drogenkonsum und Gefühlen der Sinnlosigkeit.

Wie überwindet man Zweifel und negative Gedanken? Durch klares Nachdenken! Wenn negative Gedanken auftauchen, dann denken wir darüber nach, ob sie wahr sind. Wir verdrängen unsere Zweifel nicht, sondern setzen uns konstruktiv mit ihnen auseinander. Was sagen unsere Vernunft und unsere Lebenserfahrung? Was ist richtig, und was ist falsch? Notfalls holen wir weitere Informationen ein. Wir fragen wissende Menschen und lesen in Büchern nach.

Wir müssen sehr geschickt sein, wenn wir nicht ein Opfer unserer negativen Gedanken werden wollen. Dieses Geschick können wir entwickeln. Buddha hat sieben Ratschläge zur Bekämpfung von Trägheit und Müdigkeit auf dem spirituellen Weg entwickelt.

Der erste Ratschlag ist, sich nicht darum kümmern. Trägheit und Müdigkeit treten normalerweise manchmal auf dem spirituellen Weg auf. Wir machen einfach konsequent weiter unsere Übungen. Wir folgen dem vorgesehenen Tagesplan. Nach einiger Zeit wird die Müdigkeit verschwinden.

Der zweite Ratschlag von Buddha besteht darin, gründlich über den spirituellen Weg nachzudenken. Wir motivieren uns durch positive Vorbilder. Wir lesen in einem spirituellen Buch. Wir sehen uns den vor uns liegenden Tag an und überlegen, mit welcher Strategie wir optimal durch den Tag kommen. Welcher Gedanke lässt uns heute siegen? Wir bilden einen positiven Tagesvorsatz und denken ihn einige Male.

Der dritte Ratschlag von Buddha ist, es Yoga zu machen. Wir wecken unsere Energie mit Yoga-Übungen. Wir aktivieren mit Visualisierungen und Mantras die Energie unserer Chakren. Wir meditieren auf den Sternenhimmel, das Glück aller Wesen, den Kosmos oder auf unser spirituelles Vorbild.

Der vierte Rat ist es, spazieren zu gehen. Regelmäßiges Gehen gibt innere Kraft. Deshalb werden im Buddhismus zwischen den einzelnen Sitzmeditationen immer wieder Gehmeditationen praktiziert.



Wenn alle diese Techniken nicht helfen, ist man vielleicht tatsächlich müde. Dann empfiehlt Buddha, eine Pause einzulegen. Wer zu wenig ruht, wird müde. Aber auch wer zuviel ruht, wird müde. Wir müssen den für uns optimalen Rhythmus von Ruhe und Aktivität finden.

Die sechste Technik besteht darin, den Körper mit kaltem Wasser abzureiben. Kaltes Wasser machtmunter.

Der siebte Rat ist es, sich geistig mit den erleuchteten Meistern zu verbinden. Die Meister können uns hilfreiche Gedanken und positive Energie senden. Sie können uns in einer schwierigen Situation durch unsere innere Stimme einen erfolgreichen Weg durch die schwierige Situation finden lassen.

Buddha selbst hat auf diese Weise seinem Schüler Moggallana geholfen. Als Moggallana auf seinen Meister meditierte, löste sich bereits ein Teil seiner Müdigkeit auf. Dann dachte Moggallana gründlich über seine Situation nach. Ihm fiel eine gute Strategie ein, durch die er zu einem Sieger auf seinem spirituellen Weg wurde.

Für mich selbst ist eine große Hilfe gegen Müdigkeit und Trägheit die tägliche Praxis des Karma-Yoga. Wenn ich meine Bücher schreibe, meine Gruppen mache oder sonst irgend etwas für meine Mitmenschen tue, fällt meistens schnell alle Trägheit von mir ab. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, jeden Tag mindestens zwei Stunden für meine Mitmenschen zu arbeiten.

Eine weitere große Hilfe ist die Musik. Ich höre gerne Radio und werde dadurch schnellmunter. Swami Shivananda sang jeden Tag Kirtans (spirituelle Lieder) und erzeugte dadurch gute Laune.

Mein letzter Tipp ist es, etwas Schönes zu tun. Was erfreut dich? Wasmuntert dich auf? Pflege auch den Genuss auf deinem spirituellen Weg. Stelle eine Blume auf deinen Tisch. Mache dir etwas Gutes zu essen. Sieh dir einen schönen Film im Fernsehen an. Surfe etwas im Internet. Lies ein spannendes Buch. Male ein farbenfrohes Bild. Schreibe heitere Gedichte. Triff nette Menschen.

Im Fußball siegt der Trainer, der seine Mannschaft am besten motivieren kann. Auf dem spirituellen Weg siegt der Mensch, der seine Gedanken-Mannschaft gut im Griff hat. Wer seine Gedanken immer wieder auf seine positiven Ziele ausrichtet, sich mit positiven Sätzen motiviert, die jeweils richtige Strategie findet, seine Ausdauer bewahrt und auch bewusst das Schöne lebt, der lebt als Sieger.

Wer positiv lebt, den belohnt das Leben. Wer konsequent seinen spirituellen Weg geht, der gelangt eines Tages ins Licht. Mögen wir alle im Licht leben. Mögen wir alle glücklich sein, inneren Frieden und viel innere Kraft haben.

## Programm zur Gesunderhaltung

---

Wer seinen Körper, seinen Geist und seine Seele im Alter gesund erhalten möchte, der sollte mindestens drei Stunden jeden Tag Übungen praktizieren.

Für den Körper sind Ausdauertraining (Sport, Gehen, Gymnastik) und eine gesunde Ernährung wichtig. Für den Geist ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch (positives Denken, tägliche Gedankenarbeit) wichtig. Für die Seele ist die tägliche Meditation und Gutes tun (Karma-Yoga) wichtig.

Wie lange wir die Übungen im Einzelnen praktizieren und wo wir unsere Schwerpunkte setzen, hängt von unseren persönlichen Bedürfnissen ab. Gut ist es, jeden Tag eine Stunde (oder zweimal eine halbe Stunde) spazierenzugehen. Notfalls können wir auch auf einem Heimfahrrad unseren Körper trainieren oder dynamische Gymnastik (Hatha-Yoga, Sonnengebet, Niederwerfungen) machen.

Die Geschwindigkeit beim Gehen sollte mittelschnell sein. Sehr gut ist, es beim Gehen Mantras (positive Sätze) oder Meditation (Gedankenstopp) zu praktizieren. Du kannst "Yoga-Walking" aus meinem Buch "Yoga und Meditation" ausprobieren. Wenn es dir gut tut, bleibe dabei.

Wir sollten ebenfalls jeden Tag eine Stunde (oder morgens und abends jeweils eine halbe Stunde) in einem spirituellen Buch lesen. Lesen trainiert den Geist und richtet die Gedanken positiv aus. Es gibt viele gute spirituelle Bücher. Wir können das Lesen jeden Tag zu einer anregenden und spannenden Beschäftigung machen.

Mindestens zweimal am Tag sollten wir im Sitzen oder Liegen meditieren (Muskelentspannung, Zen, Autogenes Training). In meinem Buch "Yoga und Meditation" findest du viele verschiedene Meditationen. Suche dir eine davon aus oder praktiziere nacheinander immer wieder deine Lieblingsmeditationen. Am Anfang solltest du zweimal eine viertel Stunde und als Fortgeschrittener eine halbe bis eine Stunde meditieren.

Überlege dir deinen persönlichen Tagesplan der Gesunderhaltung. Und halte dich jeden Tag streng daran, damit du deine Gesundheitspraxis nicht wieder verlierst. Finde heraus, was dir persönlich gut tut und was dir am besten hilft.

Effektives Üben besteht darin, dass du jeden Tag das tust, was du gerade brauchst. Bleibe beim Üben immer auf die Effektivität konzentriert. Was löst gut deine Verspannungen? Was tut dir jetzt gut? Was läßt dich spirituell wachsen?

Entwickle kreativ die für dich optimale Form des spirituellen Übens. Passe die Übungen immer wieder deinen momentanen Bedürfnissen an. Gehe jeden Tag auf dem schmalen Grat der optimalen Effektivität. Bitte im Zweifel die erleuchteten Meister um Hilfe und folge dann deiner inneren Stimme. Lebe deinen spirituellen Weg mit innerem Gespür, und du wirst siegen.

Einmal in der Woche solltest du an einer spirituellen Gruppe teilnehmen oder selbst eine Gruppe gründen. Das kann eine Gesprächsgruppe (positives Denken), eine Meditationsgruppe oder eine Yoga-Gruppe sein. Eine wöchentliche Gruppe wird dir einen guten emotionalen Halt geben und dir Kraft für deinen spirituellen Weg schenken.

Und vor allem verbinde dich morgens und abends mit den erleuchteten Meistern. Du kannst dir ein spirituelles Vorbild aussuchen, das dir innere Kraft gibt (Buddha, Jesus, Shiva, Amitabha, Lakshmi). Visualisiere deinen Meister, denke seinen Namen und bitte ihn um Führung und Hilfe für den Tag. Lebe in der Energie deines Meisters und gehe mit seiner Führung durch den Tag.

Swami Shivananda lehrte: „Sadhana ist jede spirituelle Praxis, die dem Menschen hilft, sich selbst zu verwirklichen. Sadhana ist der höchste Reichtum. Es ist das einzige, was einen bleibenden Wert besitzt. Tu es jetzt. Denn später ist es vielleicht zu spät.“

Glück und Tod  
#####

Der Todesvogel  
-----

Vor einigen Jahren ist mein Vater gestorben. Sein Tod hat mich tief erschüttert. Ich habe ein halbes Jahr intensiv getrauert. Mein Vater ist 79 Jahre alt geworden.

Mein Vater war ein sehr positiver Mensch. Er hat viele Reisen mit meiner Mutter gemacht. Er hat sich jeden Tag an seinem Garten gefreut. Er hatte ein großes Herz für Tiere und auch für seine Mitmenschen.

Keiner hat damit gerechnet, dass er sterben würde. Er hat sehr gesund gelebt. Er hat bis ins hohe Alter jeden Tag Sport getrieben. Er ist viel gewandert, gejoggt und mit dem Fahrrad gefahren.

Meine Mutter hat dafür gesorgt, dass er sich gesund ernährt hat. Sonst hätte er vermutlich zu viele Süßigkeiten gegessen. Er liebte insbesondere Honig sehr.

Sein gesundes und positives Leben hat dazu geführt, dass mein Vater noch mit 79 Jahren so fit war wie ein Sechzigjähriger. Deswegen waren wir alle von seinem Tod sehr überrascht.

Ich erfuhr von dem Tod meines Vaters durch einen kurzen Anruf meiner Mutter. Ich hatte sofort zwei Gedanken. Als erstes wurde mir vollständig klar, dass auch ich eines Tages sterben werde. Als zweites erkannte ich, dass mein Vater ein großer Halt in meinem Leben gewesen war. Plötzlich musste ich ohne Rückhalt leben. Ich musste erwachsen werden. Ich musste in mir selbst meinen Rückhalt finden.

Ich hatte auch Mitgefühl für meinen Vater. Er hätte so gerne noch länger gelebt. Aber ich muss ehrlicherweise zugeben, dass die ersten beiden Gedanken mich am meisten belasteten. Ein halbes Jahr lebte ich wie in einem Schockzustand. Meine Lebensfreude war blockiert. Ich dachte viel über meinen Vater und über den Tod nach.

Irgendwie konnte ich meine Lebensfreude nicht wiederfinden. Da erschien mir eines Nachts im Traum ein großer schwarzer Vogel. Ich ging allein an einem Strand entlang und fühlte mich unendlich traurig und verloren. Aus dem Nichts tauchte der Todesvogel auf. Er sprach zu mir, dass er mein Freund sei. Als ich nach dem Traum aufwachte, hatten sich alle Ängste aufgelöst. Meine Lebensfreude war wieder da.

Tagsüber dachte ich darüber nach, wieso der Todesvogel mein Freund sein konnte. Was bedeutete die Botschaft des Todesvogels?

Mir fiel die Lehre der erleuchteten Meister ein. Sie raten, möglichst während der Lebenszeit zur Erleuchtung zu gelangen. „Stirb, bevor du stirbst!“ Jeder Mensch sollte erleuchtet sein, bevor er stirbt.

Das ist die Kernbotschaft des Yoga, des Buddhismus und des Christentums. Auch Jesus ist in erster Linie ein Erleuchtungslehrer und erst in zweiter Linie ein Paradieslehrer. Das zeigt die Geschichte vom reichen Jüngling. Wer es vermag, sollte bereits im Leben alles Äußere aufgeben und Jesus auf seinem Weg als Wanderyogi nachfolgen. Wer es nicht vermag, der sollte wenigstens in seinem weltlichen Leben die Spiritualität in den Mittelpunkt stellen, damit er nach seinem Tod zur Erleuchtung gelangt.

Paradies und Erleuchtung sind letztlich die zwei Seiten derselben Münze. Die Münze heißt Gott, das große Mysterium, der große Sinn, das große Ziel. Gott kann man als Leben im Licht beschreiben. Wer das innere Glück besitzt, sieht das Licht Gottes in der Welt.

Das innere Glück entwickelt man am besten durch den Weg der Meditation und des positiven Denkens. Die Essenz des positiven Denkens ist die Paradiessicht.

Wir üben es, unsere Welt als Paradies, als umfassend richtig und gut, zu erkennen. Wir trainieren es, konsequent unseren Geist auf das Positive in der Welt und in unserem Leben zu fokussieren.

Warum sollten wir nicht alle als erleuchtete Menschen leben? Warum sollten wir nicht insbesondere unser Alter als erleuchtete Menschen verbringen? Ein erleuchtetes Alter ist ein glückliches Alter. Wer im Alter im Schwerpunkt als Yogi lebt, nutzt die viele Freizeit optimal. Ein nicht erleuchtetes Alter kann sehr schwierig sein.

Ein erleuchteter Mensch stirbt mit einem Lächeln. Es gibt für ihn keinen Tod. Er geht nur durch einen Umwandlungsprozess und lebt danach in einem anderen Bereich weiter. Er geht von einem Zimmer in ein anderes. Er freut sich auf seinen Tod, weil sein Glück danach noch größer sein wird.

Als erleuchteter Mensch haben wir so viel Kraft, Frieden, Liebe und Glück in uns, dass wir den Sterbeprozess gut überstehen können. Wir können uns durch spirituelle Techniken in einen höheren Energiezustand bringen und uns dadurch weitgehend über alle Schmerzen erheben.

Sterben ist der Hauptanwendungsfall des Kundalini-Yoga. Wir praktizieren Mantras, Meditation und Meister-Yoga. Wir bringen uns vor unserem Tod in einen Zustand großer Glücksenergie und sterben im Zustand großen Glücks.

Dazu möchte ich ein Beispiel aus dem Buddhismus geben. Für alle Buddhisten ist Buddhas Tod der wichtigste Orientierungspunkt für eine optimale Sterbepaxis. Buddha starb im Alter von achtzig Jahren an einer schmerzhaften Krankheit. Er legte sich in der Löwenhaltung auf die Erde, praktizierte eine vierstufige Versenkungsmeditation und ging in das Nirvana (Paradies, Bereich der Erleuchteten im Kosmos) ein.

Die Löwenhaltung ist eine Yoga-Stellung, mit der sehr gut die Kundalini-Energie aktiviert werden kann. Dabei legt man sich auf die rechte Seite, stützt mit der rechten Hand den Kopf und lässt die linke Hand auf der linken Hüfte ruhen. Mit der rechten Hand stabilisiert man die Kopfenergie (das innere Gleichgewicht), und mit der linken Hand bringt man die Kundalini-Energie im Becken (die Glücksenergie) zum Entstehen.

Man befindet sich als Erleuchteter dann in einem Zustand der inneren Kraft, des inneren Glücks und des inneren Friedens. Dieser Zustand wird vertieft, indem man nach und nach (in vier Phasen) die Gedanken immer mehr zur Ruhe bringt. Zuerst stoppt man alle Gedanken radikal, dann verweilt man in

der Gedankenruhe, dann lässt man auch die Anstrengung des Gedankenstopps los und gelangt so in die Dimension der tiefsten Erleuchtung.

Buddha ist also mit zwei Techniken durch den Tod gegangen. Zuerst hat er mit einer Technik des Kundalini-Yoga (der Löwenhaltung) die Kundalini-Energie aktiviert. Und dann ist er mit einer Gedankenstopp-Meditation ins kosmische Bewusstsein (tiefe Erleuchtung) übergewechselt.

In diesem Zustand hat er seinen Körper kaum noch wahrgenommen. Er befand sich überwiegend schon mit seinem Geist in der anderen Dimension (im Nirwana). Beim Erlöschen seines Körpers hat er dann sein Bewusstsein ganz in die andere Dimension übertragen. Er ist, ohne von Schmerzen berührt gewesen zu sein, in die andere Bewusstseinssebene eingegangen.

Das rechtzeitige Denken an den Tod lenkt unseren Blick auf das Wesentliche im Leben. Der Todesvogel ist der beste Freund aller Menschen. Mögen wir alle als Buddhas/Shivas/Heilige sterben, wenn unsere Zeit gekommen ist. Mögen wir vor unserem Tod so viel spirituell geübt haben, dass uns die erleuchteten Meister nach unserem Tod in die Lichtwelt ziehen können.

Ein Gedicht

-----

Spiritualität oder ein weltliches Leben?  
Was ist die Wahrheit?  
Was ist der Weg der Weisheit?  
Was ist mein Weg?

Gibt es das Leid?  
Kann ich das Leid überwinden?  
Kann ich dauerhaft glücklich sein?  
Kann ich dauerhaft in der Liebe leben?

Was ist der Sinn des Lebens?  
Sex, Karriere, Beziehungen?  
Maximaler Konsum?  
Dauerhaftes inneres Glück?

Ich lebe als Yogi und Helfer aller Wesen.  
Ich gehe den Weg der Ruhe und der Liebe.  
Ich vertraue meiner inneren Stimme.  
Sie führt mich beständig weiter ins Licht.

Sogyal Rinpoche ist ein kleiner, fröhlicher Buddha. Er wurde in Tibet geboren, studierte in Cambridge und lehrt seit 1974 im Westen. Sein Spezialgebiet ist die Sterbeforschung. 1991 schrieb er: "Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben".

Im Westen gibt es eine große Unklarheit über das richtige Sterben. Wer richtig stirbt, muss beim Sterben viel weniger leiden als seine sterbeunkundigen Mitmenschen. Wer richtig stirbt, kann nach seinem Tod in die höheren Glücksbereiche des Jenseits aufsteigen.

Sogyal Rinpoche selbst wurde im Alter von sieben Jahren mit dem Tod konfrontiert. Diese Erfahrung motivierte ihn, sich sein Leben lang intensiv mit dem Sterben zu beschäftigen.

Bei einer Pilgerfahrt starben zuerst der Mönch Samten und dann der Lama (Meister) Tseten. Samten war ein einfacher Mensch mit einem starken Glauben. Er starb einen schmerzhaften Tod, aber sein Glauben gab ihm die Kraft, gut durch die schwierige Situation hindurch zu gehen.

Lama Tseten hatte in seinem Leben viel meditiert und die Selbstverwirklichung erreicht. Er konnte vor seinem Tod mit seinen spirituellen Übungen seine Erleuchtungsenergie aktivieren. Er ging lächelnd und ohne Schmerzen durch den Tod. Er dachte beim Sterben das Mantra "Ja" (tibetisch Ah) und gelangte so nach seinem Tod in die Lichtdimension (ins Nirwana).

In seinem Buch vom Sterben schlägt Sogyal Rinpoche drei Techniken für das Sterben vor: die Meditation, das Mantra (Ja, Om) und die Verbindung mit einem erleuchteten Meister (einen Meister visualisieren und um Hilfe bitten, seinen Namen als Mantra denken).

Grundsätzlich sollte man beim Sterben die Übung praktizieren, die man am besten kann. Die Hauptanweisung für den Tod lautet: "Sei frei von Anhaftung und Abneigung. Halte deinen Geist rein, ruhig und positiv. Vereine deinen Geist mit dem Licht (Gott, Vorbild, Kosmos)."

Wenn man alle Anhaftungen an andere Menschen und seinen Körper loslässt, wird die Seele frei. Wer nichts ablehnt, ruht im Frieden. Wer sich auf etwas Positives (Meister, Gott, Glück) konzentriert, der bleibt in einem positiven Bewusstsein.

Hilf dir, soweit du kannst. Und überlasse dich ansonsten vertrauensvoll dem Kosmos (Gott, dem Licht, der Führung deiner erleuchteten Meister). Vorwärts

auf dem Weg der Weisheit, der umfassenden Liebe, der Kreativität und der Ausdauer. Gelingen.

Bernadette Soubirous  
-----

Für alle Christen ist Bernadette Soubirous ein großes Vorbild. Im Jahre 1858 erschien ihr die Mutter Maria. Mutter Maria zeigte ihr die Heilquelle von Lourdes und lehrte sie, wie man richtig betet.

Die Quelle wurde zu einem großen Pilgerort für viele Menschen aus der ganzen Welt. Viele Menschen wurden dort von ihren Krankheiten geheilt.

Das große Geschenk für Bernadette persönlich war die Technik des richtigen Betens. Dadurch konnte sie bei ihrem Tod zur Erleuchtung kommen, im Zustand des inneren Glücks sterben und nach ihrem Tod ins Paradies gelangen.

Die Essenz des effektiven Gebetes ist die Verbindung von Visualisierung, Gefühl und Gedanken. Wer sich beim Gebet real mit seinem Meister verbunden fühlt (ihn sieht und spürt), der aktiviert dadurch seine Kundalini-Energie.

Richtig zu beten, erfordert ein genaues Gespür für den eigenen Geist. Wo stehe ich, und was braucht mein Geist jetzt? Welche negativen Gedanken kreisen in meinem Geist? Welche positiven Gedanken helfen mir?

Das Gegenteil vom richtigen Gebet ist das formale Gebet. Wir beten ohne innere Beteiligung unsere Gebetstexte herunter. Das beruhigt vielleicht etwas unsere Gedanken, bringt uns aber spirituell nicht voran.

Mutter Maria ist das große christliche Vorbild des Mitgefühls und der umfassenden Liebe. Sie sieht sich als Mutter der Welt und alle Wesen als ihre Kinder. Wer hierin Mutter Maria nachfolgt, der wächst in ein kosmisches Bewusstsein. Nach dem Tod seines Egos erwacht er im Licht, in der Liebe und in Gott.

Bernadette wurde in ihrem späteren Leben Nonne. Sie praktizierte 13 Jahre intensiv die ihr von Mutter Maria gezeigte Art des Betens. Sie visualisierte Gott, verband sich mit Jesus Christus, und betete für die Rettung der leidenden Menschen der Welt. Im Laufe der Jahre reinigte sie ihre Seele immer mehr.

Obwohl (oder gerade weil) sie an einer schweren Krankheit litt (Knochenkrebs) und ständig von ihren Mitschwestern gedemütigt wurde, gelangte sie kurz vor ihrem Tod zur Erleuchtung. Beim Sterben erklärte sie plötzlich: „Ich spüre meine Schmerzen nicht. In mir ist so viel Glück. Ich bin schon im Paradies.“ Sie



hatte ihr Bewusstsein ins Licht erhoben. Sie ging im Zustand des inneren Glücks durch den Tod.

## Anandamayi Ma

-----

Anandamayi Ma (1896-1982) war eine große Meisterin des Hatha-Yoga. Als junge Frau praktizierte sie nacheinander die Körperübungen des Yoga, visualisierte verschiedene Gottheiten (Gottheiten-Yoga) und lebte abschließend drei Jahre in einer großer Ruhe (Ruhe-Yoga/Raja-Yoga). Dann erwachte ihr inneres Glück. Sie dachte: „Mögen alle Wesen diese unbeschreibliche Freude erfahren.“

Als der kleine Yogi Nils 2001 in ihrem Buch "Matri Lila" diesen Satz las, streckte er eine Hand zum Himmel und rief: „Hier bin ich. Ich bin bereit. Ich möchte auch in dieser Freude leben.“ Daraufhin biss ihn in der Nacht in einem Traum eine kleine Schlange. Drei Tage tobten intensive Energieprozesse durch seinen Körper. Anandamayi Ma hatte ihn vom Himmel aus gehört. Das Erscheinen einer Schlange im Traum ist im Yoga ein Glückszeichen. Es deutet auf das Erwachen der Kundalini-Energie und auf einen spirituellen Erfolg hin.

Anandamayi Ma lehrte ihre Schüler das Fünfpunkte-Programm: „1. Sprecht immer die Wahrheit. 2. Geht konsequent euren spirituellen Weg. 3. Verbindet euch jeden Tag mit eurem spirituellen Meister. 4. Bemüht euch, ein guter Mensch zu sein. 5. Wenn ihr das alles tut, dann dürft ihr manchmal auch etwas unartig sein.“ Wer konsequent seinen spirituellen Weg geht, der darf auch etwas das Leben genießen. Er darf sich auch an den schönen Dingen der Welt erfreuen.

Der Mann von Anandamayi Ma war Bolanath. Sie führte mit ihm eine kurze aber glückliche Ehe. Bei seinem Tod 1938 saß sie neben seinem Bett und strich mit ihren Händen dreimal über seinen ganzen Körper. Daraufhin erklärte Bholanath, dass er jetzt keine Schmerzen mehr habe. Alle hörten ihn deutlich flüstern: „Ananda, Ananda (Glückseligkeit, Glückseligkeit).“

Einige Zeit später erklärte er: „Ich gehe.“ Anandamayi Ma entgegnete: „Warum denkst du das? Es gibt kein Kommen und Gehen, sondern nur das Sein.“ Bholanath sollte einfach nur im Glück verweilen. Er sollte sich nicht darauf konzentrieren, irgendwo hinzugehen. Er sollte einfach nur sein Bewusstsein im Gleichgewicht halten und so von alleine in die andere Dimension fließen.

Es gibt für Yogis zwei Möglichkeiten, den Körper zu verlassen. Sie können sich auf das Paradies (den Himmel) konzentrieren und nach dem Tod mit einem Mantra durch das Scheitelchakra ins Paradies aufsteigen. Oder sie meditieren auf das Sein und fließen beim Tod von selbst ins Licht.

Bholanath lag beim Sterben auf der Seite wie Buddha (Löwenhaltung). Er hatte aber nicht genug eigene Energie, um jetzt wie Buddha mit einer Hand auf der Hüfte die Kundalini-Energie (den mittleren Energiekanal) in Gang zu bringen.

Anandamayi Ma half ihm, indem sie seinen ganzen Körper mit ihren Händen rieb und dabei einige Mantras dachte. Sie praktizierte eine mantrische Energiemassage. Die Schmerzen verschwanden, und es entstand bei Bolanath inneres Glück. Anandamayi Ma brauchte jetzt nur noch für die Zeit des Sterbens die Glücksenergie stabil zu halten. Das tat sie, indem sie eine Hand auf sein Scheitelchakra legte.

Bholanath starb wie Buddha mit dem Kundalini-Yoga und einer abschließenden längeren Meditation, nur dass Anandamayi Ma die notwendigen Yoga-Übungen für ihn praktizierte.

Anandamayi Ma zeigte uns so eine Sterbepaxis, mit der wir allen Sterbenden gut helfen können. Das Zentrum dieser Sterbepaxis ist die Mantra-Meditation. Wir verbinden uns durch ein Mantra oder ein Gebet mit den erleuchteten Meistern (einem Meister unserer Wahl). Sie können uns jetzt gut sehen und uns durch unsere Intuition führen.

Wir brauchen nur noch auf unsere innere Stimme zu hören und das zu tun, was nach unserer Meinung richtig und hilfreich ist. Wir können den Sterbenden leicht reiben oder eine Hand auf seinen Kopf legen. Wir können aber auch einfach nur neben dem Sterbenden sitzen, seine Hand halten und ihn mit Worten, einem Gebet oder einer Meditation stärken.

Die Technik von Anandamayi Ma ähnelt der katholischen Sterbepaxis. Der Sterbende wird gesalbt (Letzte Ölung), es wird für ihn gebetet, und seine nahen Mitmenschen sind in der Sterbestunde bei ihm. Das Ziel ist wie im Yoga die Stärkung seiner Seele, damit sie gut in das Leben nach dem Tod gelangt.

Hilfreich ist es, noch einige Tage nach dem Tod regelmäßig für den Toten spirituelle Übungen (Lesen, Gebet, Meditation) durchzuführen, damit seine Seele die Energieprozesse nach dem Tod gut bewältigt. Wir können auch für den Toten eine gute Tat ausführen und ihm das daraus entstehende gute Karma widmen.

Als Anandamayi Ma 1982 starb, waren ihre letzten Worte: „Als Atma (Seele) werde ich immer bei euch sein. Wo immer ihr seid, taucht ganz in ein zielgerichtetes Sadhana (spiritueller Übungsweg) ein. Bemüht euch, die Gnade des Kosmos durch euer spirituelles Üben zu erlangen.“

## Das Mantra "Ja"

-----

Im Jahre 2001 sah sich Nils im Traum als eine kleine Qualle, die von einer schwarzen Meeresspinne gefressen wurde. Die kleine Qualle konnte der Spinne nicht entkommen und rief in ihrer höchsten Not Gott um Hilfe an. Gott gab ihr das Mantra "Ja". Die kleine Qualle dachte das Mantra und ging damit bejahend durch den Tod. Nils bemerkte, wie sein Bewusstsein erlosch. Sein Leben verschwand. Das war eine sehr unangenehme Erfahrung. Durch das Mantra "Ja" konnte er aber positiv bleiben. Er verspannte sich nicht innerlich und verlor dadurch nicht seine positive Energie.

Als das Bewusstsein erloschen war, gab es geistig einen Umsprung. Plötzlich war Nils wieder da. Alles war hell, friedlich und schön. Die Spinne gab es nicht mehr. Nils war in eine höhere Lichtdimension gelangt. Er fühlte sich in dem Licht wohl. Er lebte in einem gehobenen Glückszustand. Dann wachte er aus dem Traum auf. Sein Glücksgefühl war immer noch vorhanden. Er blieb drei Tage in diesem Zustand des inneren Friedens, der Einheit und des Glücks.

In dem Traum hat Nils gelernt, dass man mit einem Mantra gut durch den Tod gehen kann. Man kann damit gut die unruhigen geistigen Prozesse kontrollieren. Man kann mit einem Mantra ins Paradies (in eine höhere Lichtdimension) aufsteigen. Nils sieht diesen Traum als ein großes Geschenk seiner erleuchteten Meister an. Sie wollen damit allen Menschen im Westen zeigen, wie man am besten durch den Tod geht.

Das Wissen vom Sterbemantra ist im Westen kaum bekannt. Dabei ist es eine unermesslich große Gnade für alle sterbenden Menschen. Und jeder von uns muss einmal sterben. Es ist gut, dann ein Sterbemantra zu haben.

Sein Sterbemantra kann sich jeder Mensch selbst aussuchen. Nils kann bestätigen, dass das Mantra "Ja" eine sehr große Kraft hat und einen gut durch den Tod bringt. Er empfiehlt dieses Mantra allen Menschen. Im Yoga wird auch das Mantra "Om" verwandt. Christen können gut ein ständiges Gebet zu Jesus oder Gott sprechen. Ein sehr starkes Mantra ist auch der Name des persönlichen erleuchteten Meisters. Man denkt ihn am besten mit "Om" davor.

Glück im Beruf  
#####

Mein Sohn Florian hat sein Abitur gemacht. Er steht vor der großen Frage, welchen Beruf er ergreifen soll. Was soll ich ihm raten? Die Wahl des Berufes ist eine sehr wichtige Entscheidung im Leben eines Menschen.

Ich denke über die Situation nach. Mein Sohn ist jetzt erwachsen. Das bedeutet, dass er grundsätzlich selbst für sein Leben verantwortlich ist. Er muss selbst seine Entscheidung treffen und auch verantworten. Wenn er eine schlechte Entscheidung trifft, wird er das sich daraus ergebende Leid tragen und ertragen müssen. Wenn er eine gute Entscheidung trifft, wird er den Hauptsegen daraus erhalten.

Ich mache mir klar, dass ich nicht mehr für sein Leben zuständig bin. Ich gebe die Verantwortung für die richtige Berufswahl vollständig an meinen Sohn ab. Ich lasse ihn selbst diese Frage entscheiden. Trotzdem darf ich eine Meinung zum Thema Berufswahl haben:

„Je mehr Informationen man hat und je gründlicher man über eine Entscheidung nachdenkt, desto besser wird die Entscheidung. Gerade bei der Berufswahl sollte man eine möglichst gute Entscheidung treffen. Man sollte sich genau über alle vorstellbaren Berufe informieren. Man sollte seine eigenen Interessen und Fähigkeiten gründlich analysieren. Man sollte über seine persönlichen Lebensziele nachdenken. Man sollte sich Zeit lassen und sich dann entscheiden, wenn die Zeit zur Entscheidung reif ist. Dann sollte man konsequent und erfolgreich seinen Weg gehen. So leben Sieger. So erhält man/frau ein gelungenes Leben.“

Was ist also mein Rat an meinen Sohn? Als erstes fällt mir ein, dass er bei seiner Berufswahl langfristig denken sollte. Er sollte nicht nur bis morgen, sondern bis zum Tag nach seinem Tod denken. Er sollte sein ganzes Leben im Auge haben und fragen, was er in seinem Leben erreichen möchte. Sind eine gute Karriere, viel Geld, viel Konsum und viel äußerer Genuss für ihn wichtig? Möchte er mit seiner Arbeit der Welt helfen? Oder ist für ihn die Entwicklung des inneren Glücks das wesentliche Lebensziel?

Ein großer Meister des inneren Glücks war Swami Shivananda. Er erklärte: „Lass deine Hände im Dienst für die Menschheit wirken. Arbeit, die für das individuelle Wohl getan wird, bindet. Arbeit, verrichtet für das Gemeinwohl, befreit die Seele.“

Was bedeutet das? Wenn wir im Schwerpunkt unseres Berufes für das Glück der Welt und aller Wesen arbeiten, lösen sich langfristig unsere inneren Verspannungen auf. Wir stärken das Positive in uns. Wir entwickeln ein Bewusstsein für die Einheit der Welt. Das Einheitsbewusstsein führt uns langfristig zum kosmischen Bewusstsein. Das kosmische Bewusstsein aktiviert die Kundalini-Energie in uns und lässt großes Glück entstehen.

Der Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga) führt in Verbindung mit viel Ruhe und täglichen spirituellen Übungen (Lesen, Beten, Yoga, Meditation, Gehen) zur Erleuchtung. Dann erleuchtet das innere Glück auch unsere Mitmenschen. Unser Beruf macht uns selbst glücklich und erzeugt um uns

herum eine glückliche Welt. So wird unser Beruf zu einem Glücksberuf, und wir selbst werden zu einem Glückswesen (Gott oder Göttin).

Wenn ein Mensch dagegen primär für sein individuelles Wohl arbeitet, verstärkt er langfristig immer mehr seine Egostrukturen. Er verstärkt die Anhaftung an seinen Körper, an äußere Dinge, an andere Menschen, an weltliche Genüsse und an weltliche Anerkennung. Er lebt primär aus dem Habenwollen heraus und baut dadurch immer mehr innere Verspannungen auf. Sein inneres Glück wird langfristig immer kleiner.

Er hat immer weniger inneren Frieden, innere Kraft und Positivität. Er wächst immer mehr ins innere Leid. Das können wir heute bei den meisten berufstätigen Menschen deutlich beobachten.

Was ist ein Karma-Yoga-Beruf? Ein Karma-Yoga-Beruf ist ein Beruf, bei dem das Hauptziel nicht das Geldverdienen, sondern die Arbeit für das Gemeinwohl ist. Gut geeignet als Karma-Yoga-Beruf sind soziale Berufe wie Lehrer, Erzieher, Altenpfleger, Arzt und Sozialhelfer. Alle Tätigkeiten in den vielfältigen Hilfsorganisationen gehören dazu. Eine große Bedeutung für unsere Gesellschaft hat auch die Arbeit als Positiv Denken-Lehrer, Yogalehrer, Heilpraktiker und spiritueller Lehrer.

Letztlich können sogar fast alle Berufe als Karma-Yoga ausgeübt werden. Damit inneres Glück entsteht, kommt es mehr auf die subjektive Sicht als auf die äußere Tätigkeit an. Zwar besteht zwischen beiden Bereichen ein Zusammenhang, aber wichtig ist es, ob wir persönlich den jeweiligen Beruf primär als Karma-Yoga sehen und praktizieren können.

Der entscheidende Punkt ist, ab wann uns unser Unterbewusstsein glaubt, dass wir primär als Karma-Yogi leben. Wir sollten unser Leben so strukturieren, dass ein Karma-Yoga-Bewusstsein entsteht. Wir sollten jeden Tag ausreichend viele Karma-Yoga-Aktivitäten entfalten. Wir sollten jeden Tag mit spirituellen Übungen beginnen und beenden.

Wichtig ist es, jeden Tag das Karma-Yoga-Bewusstsein zu pflegen. Wenn wir als Karma-Yogi arbeiten, aber dabei unser Egobewusstsein behalten, nützt uns das für unser inneres Glück nicht viel. Wenn wir beim Karma-Yoga nur an unsere Karriere denken, viel Geld verdienen wollen oder hauptsächlich nach Anerkennung oder Liebe durch unsere Mitmenschen streben, blockieren wir das Entstehen des inneren Glücks. Wir können auch beim Karma-Yoga leicht unsere Anhaftungsenergien verstärken und auf dem Weg des inneren Glücks fallen.

Ebenso ist es, wenn wir als Karma-Yogi nur das Glück einer bestimmten Gruppe und nicht das Glück aller Wesen und der ganzen Welt wollen. Wir müssen uns mit dem Glück aller Wesen im Kosmos verbinden, damit ein kosmisches Bewusstsein entsteht. Nur die umfassenden Liebe aktiviert die

Kundalinie-Energie. Nur der Weg der umfassenden Liebe führt zur umfassenden Erleuchtung.

Karma-Yoga muss jeden Tag mit einer intensiven Gedankenarbeit verbunden werden. Wir müssen immer wieder unsere falschen Gedanken enttarnen und durch positive Geisteshaltungen ersetzen. Ich behaupte sogar, dass ein Karma-Yogi vorwiegend dadurch zur Erleuchtung (zur spirituellen Selbstverwirklichung) kommt, dass er beim Karma-Yoga beständig an seinen Gedanken arbeitet.

## Stress im Beruf

-----

Zu viel Stress ist eines der Hauptprobleme des heutigen Berufslebens. Wer ständig unter großem Stress arbeitet, schadet langfristig seiner Gesundheit und seinem inneren Glück. Er wird geistig negativ, kraftlos und oft den ganzen Rest seines Lebens von vielfältigen Krankheiten geplagt. Wer es als Berufstätiger nicht lernt, klug mit Stress umzugehen, verbraucht schnell seine Lebensenergie.

Die Grundursache des übergroßen Berufsstress liegt in unserem derzeitigen Wirtschaftssystem. Es dient dem Profit einer kleinen Anzahl von Menschen und erzeugt bei der Mehrzahl der Weltbevölkerung eine wachsende Armut und Verelendung. Es produziert auf der einen Seite eine große Arbeitslosigkeit und auf der anderen Seite bei den noch berufstätigen Menschen einen extremen Leistungsdruck. Es führt zu Leid, entweder durch Arbeitslosigkeit oder durch einen zu starken Berufsstress.

Langfristig müssen wir das innere Glück in das Zentrum einer neuen Weltwirtschaftsordnung stellen. Die Wirtschaft muss so organisiert werden, dass sie alle Menschen ausreichend mit Nahrung und Arbeit versorgt, die Gesundheit der arbeitenden Menschen erhält, eine Umweltzerstörung vermeidet, das innere Glück fördert und die Liebe zwischen den Menschen stärkt.

Nicht der Profit (das Geld), sondern die Liebe (Gott) muss zum Motor der Weltwirtschaft werden. Kurzfristig werden wir mit der Unweisheit der herrschenden Politiker leben müssen. Um so wichtiger ist es, dass alle in diesem Bewusstsein lebenden Menschen erstens gut für sich sorgen und zweitens so kraftvoll wie möglich für den Aufbau einer neuen Welt des Glücks und der Liebe arbeiten.

Jeder Berufstätige muss die Selbstdisziplin aufbringen, jeden Tag ausreichende Übungen für seinen Körper und seine Seele zu machen. Bei einer großen

Stressbelastung ist für jeden Menschen ein tägliches Gesundheits- und Entspannungsprogramm unbedingt notwendig.

Das Gesetz des Lebens ist unerbittlich. Wer seinen Körper nicht pflegt, hat nicht lange etwas davon. Ein gut gepflegtes Auto hält doppelt so lange wie ein schlecht behandeltes Auto. Ein menschlicher Körper kann 20 bis 30 Jahre länger leben, wenn er richtig ernährt, ausreichend bewegt und gut entspannt wird.

Ein gesundes Leben bringt erheblich mehr Spaß, als jahrzehntelang Schmerzen zu haben und beständig den Arzt aufzusuchen.

Wer gesund leben will, muss als erstes einen klaren Entschluß fassen. Er muss die körperliche Gesundheit wirklich wollen. Er muss klar seine Gesundheitsziele definieren und den festen Willen aufbauen, die dafür notwendigen Dinge zu tun. Nur dann hat ein Mensch die Kraft, langfristig ein gesundes und positives Leben zu führen.

Als zweites muss man genau sich und seine Lebenssituation betrachten. Man muss erkennen, was der Körper und der Geist genau brauchen. Man muss überlegen, wie man sein Leben organisiert, damit langfristig die Gesundheit erhalten bleibt und das innere Glück zunimmt. Man muss einen klaren Tagesplan des täglichen Sports, der täglichen Entspannung und der gesunden Ernährung erstellen.

Als Drittes muss man/frau mindestens zwei Monate seinen Gesundheitsplan jeden Tag konsequent umsetzen. Dann hat sich der Geist daran gewöhnt. Die täglichen Gesundheitsübungen gehören dann zum Leben dazu.

In Zeiten der Schwäche visualisiert man seine positiven Ziele und den persönlichen Weg der Umsetzung. Nach der erfolgreichen Umsetzung des Tagesplanes belohnt man sich mit einem Lob oder einer schönen Sache.

Baue kreativ und flexibel die für dich notwendigen Gesundheitsübungen in dein Leben ein. Du kannst jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen eine Gehmeditation machen. Notfalls verlängerst du deinen Weg etwas, damit du jeden Tag auf insgesamt zwanzig bis dreißig Minuten Sport kommst. Mindestens solltest du am Wochenende eine Stunde spazieren gehen und einmal in der Woche an einem Yogakurs teilnehmen.

Du kannst auf eine Stunde Fernsehen am Tag verzichten und statt dessen Yoga praktizieren, meditieren oder in einem spirituellen Buch lesen. Du kannst auch in der Bahn oder in den Pausen am Arbeitsplatz meditieren. Du kannst während der Arbeit Mantras denken oder bewusst in der Ruhe bleiben. Du kannst jeden Kontakt mit deinen Mitmenschen zum Üben der umfassenden Liebe und des positiven Denkens nutzen.

Das große Geheimnis für mehr Energie während der Arbeit und mehr Energie nach der Arbeit besteht darin, sensibel viele kleine Pausen in den Arbeitstag einzubauen. Wer jede Stunde fünf Minuten Pause macht und diese Pause gezielt für die Entspannung (Yogaübungen, Meditation) nutzt, verdoppelt seine Arbeitskraft.

Es gibt auch die Technik, in der Mittagszeit eine halbe oder eine Stunde eine Tiefentspannung im Liegen (Meditation) zu machen. Das wird leider von vielen Chefs nicht so gerne gesehen. Hier ist ein Umdenken in der Wirtschaft erforderlich.

Arbeite halbtags, wenn es für dich möglich ist. In der heutigen Zeit ist es am besten, halbtags zu arbeiten. Das schafft Arbeitsplätze. Man bewahrt langfristig seine Gesundheit und seine Lebensenergie. Jeder hat genug Zeit für spirituelle Übungen. Man/frau lebt mehr. Wir sollten nicht vergessen: Der Sinn des Lebens ist es, möglichst glücklich zu leben und nicht möglichst viel zu arbeiten. Das verwechseln die Menschen in Deutschland oft.

Lebe aus einer positiven Vision heraus. Geh im Schwerpunkt deines Lebens den Weg des inneren Glücks (des Lichts). Beziehe auch deinen Beruf in deine positive Lebensvision mit ein. Wenn der Kosmos will, dass du arbeitslos bist, dann nutze die viele freie Zeit, um schnell zur Erleuchtung zu gelangen. Wenn der Kosmos will, dass du arbeitest, dann arbeite so, dass du dabei spirituell wachst.

Dauerstress sollten wir unbedingt vermeiden. Wenn wir in unserem Beruf langfristig nicht innerlich entspannt sein können, sind wir für den Beruf nicht geeignet. Dann müssen wir irgend etwas in unserem Leben umstellen. Wir sollten immer langfristig denken. Unser Beruf soll uns ernähren, und er soll am besten zum Glück aller Wesen beitragen. Er soll uns nicht in der Gesundheit und im inneren Wohlgefühl zerstören. Wenn unser Beruf uns in unserer Belastbarkeit überfordert, müssen wir unseren Beruf umorganisieren, weniger arbeiten oder notfalls unseren Beruf wechseln.

Der wichtigste Punkt im Leben ist es, aus dem Wesentlichen heraus zu leben. Das Wesentliche im Leben ist das innere Glück. Wir sollten gut für uns sorgen. Wer gut für sich sorgt, muss auch manchmal "nein" sagen können. Er muss "nein" sagen zu selbst schädigenden Gedanken und zu selbst schädigendem Verhalten.

Wir allein tragen die Verantwortung für unser Leben. Wir sollten unser Leben so organisieren, dass wir am Ende mit uns zufrieden sind. Nicht unser Beruf ist das Zentrum unseres Lebens, sondern die Spiritualität.



Wer die Dinge so betrachtet, kann viel entspannter leben. Er kann entspannter arbeiten. Und er kann auch seinen Beruf loslassen, wenn es sein muss. Er setzt die Schwerpunkte in seinem Leben richtig. Er verbraucht sich nicht im Leben, sondern wächst daran immer weiter ins innere Glück. Wer aus den richtigen Zielen heraus lebt, erkennt, wann er zu handeln hat und wann er die Dinge gelassen ertragen muss.

### Die gestresste Sekretärin

---

Mit einer Frau aus meinen Gruppen, die ich seit langem kenne, treffe ich mich regelmäßig eine Stunde vor dem Yoga. Sie erzählt mir aus ihrem Leben, und ich erzähle ihr etwas aus meinem Leben.

Sie ist 46 Jahre alt, hat einen Freund und lebt allein in einer kleinen Wohnung. Von ihrer Ausbildung her ist sie Lehrerin. Aber der Stress an der Schule hat sie so überwältigt, dass sie lieber als Sekretärin in der freien Wirtschaft arbeitet.

Doch auch der Beruf als Sekretärin ist nicht einfach. Die Leistungsansprüche sind hoch. Oft gibt es Probleme mit den Kollegen oder mit dem Chef. Entlassung droht, wenn sie nicht gut genug arbeitet oder wenn die Auftragslage schlecht ist. Stress ist für sie ein täglicher Begleiter in ihrem Berufsleben.

Sie schützt sich, so gut sie kann. Sie geht einmal in der Woche zur Yoga-Gruppe. Dort kann sie sich tief entspannen und gut erholen. Die Yoga-Gruppe baut sie meistens für mehrere Tage seelisch und körperlich wieder gut auf. Außerdem macht sie jeden Morgen eine kleine Meditation, geht auf dem Weg zur Arbeit etwas spazieren und liest regelmäßig in einem spirituellen Buch.

Trotzdem ist sie manchmal sehr gestresst, wenn wir uns treffen. Im Moment hat sie gerade wieder ein großes Problem. Sie arbeitet an einem Projekt und weiß nicht, ob sie es zur vorgesehenen Zeit fertig bekommt.

Sie stresst sich sehr mit ihren Gedanken. Alles positive Denken hilft ihr nicht besonders viel. Die Stressgedanken sind übermächtig.

Ich versuche herauszufinden, was die zentrale Ursache ihrer Stressgedanken ist. Sie spürt in sich hinein und erkennt als Hauptgedanken: „Ich brauche das Geld zum Leben.“

Sie hat Angst, dass sie ihren Beruf verliert, wenn sie das Projekt nicht schafft. Dann würde sie kein Geld mehr bekommen.

Was kann sie gegen ihre Stressgedanken tun? Bei Angst ist es normalerweise das Beste, genau hinzusehen und klar zu denken.

Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass es möglich ist, dass sie ihr Projekt nicht schafft. Es ist auch möglich, dass sie ihre Arbeit verliert. Zwar ist es eher wahrscheinlich, dass sie alles gut erledigt. Aber auszuschließen ist es nicht, dass ihr Chef mit ihr nicht zufrieden ist und ihre Stelle mit einer anderen Sekretärin besetzt.

Soll sie sich deshalb ständig unter Angst setzen? Das würde ihr seelisches Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und langfristig ihre Gesundheit zerstören.

Wir denken gemeinsam nach. Wenn sie ihre Arbeit verliert, ist es möglich, dass sie eine längere Zeit arbeitslos ist. Verhungern würde sie nicht. Sie wird immer genug Geld zum Leben haben. Sie würde von ihren Ersparnissen leben können und notfalls etwas Sozialhilfe erhalten.

Sie wird ihre Wohnung behalten können und immer etwas zu essen haben. Aber sie müsste sparsam mit ihrem Geld umgehen. Sie könnte nicht mehr so große Reisen machen, wie sie es gerne tut. Sie müsste sich möglicherweise erheblich in ihren Konsumbedürfnissen einschränken.

Das fällt materiell orientierten Menschen sehr schwer. Wer jedoch weise ist, der erkennt das innere Glück als das Zentrum des Lebens. Und das innere Glück entsteht primär durch regelmäßige spirituelle Übungen und durch den Weg der umfassenden Liebe. Äußeren Konsum braucht man zum inneren Glück nicht. Er ist oft eher ein Hinderungsgrund für das intensive spirituelle Üben.

Die gestresste Sekretärin sollte Gott und nicht das Geld zum Mittelpunkt ihres Lebens machen. Sie sollte sich im Wesentlichen zentrieren. Sie sollte erkennen, dass das Hauptglück eines Menschen aus seiner Psyche kommt.

Ein Buddha ist glücklich, auch wenn er äußerlich arm ist. Das Licht in ihm macht ihn glücklich. Er lebt im Licht. Er lebt in der Ruhe und im positiven Handeln für seine Mitmenschen. Er braucht nichts darüber hinaus. Teresa von Avila erklärte: „Gott allein genügt.“ Ein großer Satz in der heutigen konsumorientierten Zeit. Und vollständig wahr.

Meine Bekannte will den spirituellen Weg in das Zentrum ihres Lebens stellen. Das tut sie auch schon seit längerer Zeit. Ihr Problem ist, dass ihre Zentrierung im spirituellen Weg noch nicht bis in den Alltag vorgedrungen ist. Theoretisch findet sie den Weg des inneren Glücks richtig, aber in ihrem Berufsalltag dominieren ihre weltlichen Einstellungen.

Ihre Übungsaufgabe ist es deshalb, ihre Spiritualität jeden Tag mit allen äußeren Handlungen zu verbinden. Wenn Gedanken der Angst auftauchen, dann erklärt sie ihnen, dass sie sich dem Willen des Kosmos (dem Leben) überlässt.

Als Mantra denkt sie ihren persönlichen Satz der Gottüberlassenheit: „Ich nehme die Realität so an, wie sie ist. Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Ich bin ein spiritueller Mensch. Ich vertraue mir selbst, meiner Kraft, meiner Weisheit und der umfassenden Liebe.“

### Der vielbeschäftigte Manager

---

Es war einmal ein vielbeschäftigter Manager, der nahm an einem Meditationskurs teil. Der Yogalehrer zeigte ihm die Zen-Meditation und erklärte, dass es sehr nutzbringend sei, sie jeden Tag zuhause zu praktizieren. Der Manager meinte bedauernd: „Ich habe leider keine Zeit zum Meditieren.“ Daraufhin sprach der Yogalehrer: „Meditiere jeden Tag fünf Minuten.“ Das konnte der Manager mit etwas Mühe organisieren.

Also meditierte er jeden Tag zu einer bestimmten Zeit fünf Minuten und war begeistert von der großen Wirkung. Die tägliche Fünf-Minuten-Meditation gab ihm ein Zentrum, von dem aus er seinen Tag positiv gestalten konnte. Sie schenkte ihm jeden Tag Frieden, innere Kraft und Positivität. Sie segnete ihn letztlich mit einem positiven und erfüllten Leben.

Mögen wir alle mindestens fünf Minuten am Tag auf unsere Art spirituelle Übungen machen und ein positives Leben erhalten. Wir können Yoga praktizieren, meditieren, beten oder regelmäßig eine Seite in einem spirituellen Buch lesen. In meinem kostenlosen Ebook "Yoga und Meditation" gibt es über 120 kleine Meditationen und Geschichten.

Tägliches Lesen in einem spirituellen Buch ist der leichteste Übungsweg ins Licht. Jeder kann ihn gehen, wenn er es wirklich will. Der Gewinn ist langfristig unermesslich. Probiere es aus.

### Die glückliche Managerin

---

(Zitate von Managerin glücklich.doc)

Woran erkenne ich die glückliche Managerin?

1. Die glückliche Managerin als Liebhaberin des Lebens. In der Praxis kommt es darauf an, was Sie mit dem machen, was Sie wissen. Wissen ist allgemein,

die Praxis situativ, und jede Situation ist einmalig. Also reicht das Wissen nie, Situationen zu meistern. Dazu braucht es die kluge Person: eigenwillig, findig, inspiriert.

2. Die glückliche Managerin als leibhaftes Leitbild. Menschen orientieren sich an Menschen, nicht an Methoden. Das ist in Unternehmen nicht anders als in Schulen. Schüler lernen, sagen Hirnforscher, wenn sie ihre Lehrerin lieben. Angestellte hängen sich rein, wenn sie ihre Chefin bewundern.

Kleines Beispiel aus der Schulbranche. Die Zürcher Radauklasse, in zwei Jahren sechs Lehrer geschlissen; nun ist die siebente dran, eine 25-jährige Lehrerin. Wird sie es schaffen? „Ja“, sagt ein Mädchen, „ich sehe es in ihren Augen.“ Die Augen sind das Fenster zur Seele. Da muss sichtbar werden: Lebenslust, Seelenstärke, Neugier, Humor. Schüler brauchen ein leibhaftiges Lernziel, eine fleischgewordene Lernlust; an ihrer Lehrerin müssen sie sehen können, dass es lohnt, sich auf den Schulkrum einzulassen.

3. Das professionelle Wissen nützt wenig, wenn wir nicht ein bisschen verliebt sind in unsere Arbeit. Wir müssen mögen, was wir tun: das Produkt, die Dienstleistung. Sonst finden wir nie in unser Element. Der glücklichen Managerin sieht man die libidinöse Beziehung zum Produkt an. Sie behandelt ihr Produkt wie die Liebhaberin den Geliebten, verwöhnt es, raffiniert es, bringt es in Hochform. Die Kunden sehen es dem Produkt an, dass es geliebt wird. Und sie nutzen es, was die Managerin vollends glücklich macht.

Die aktuelle Glücksforschung  
#####

In den USA gibt es seit längerer Zeit eine intensive Glücksforschung. Der Glücksforscher David Niven hat sie im Jahr 2000 mit seinem Buch "Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen" einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Seit der Jahrtausendwende ist die Glücksdiskussion auch in Deutschland angekommen. Ein Bestseller war 2002 das Buch von Stefan Klein: "Die Glücksformel". Einen großen Anstoß zum Umdenken gab 2005 das Buch des englischen Wirtschaftsprofessors Richard Layard: "Die glückliche Gesellschaft". Er propagierte den Abschied vom äußeren Wachstum und die Hinwendung zum inneren Wachstum.

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

1. Aktivität macht glücklich  
-----

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: „Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele.“

## 2. Sport macht glücklich

---

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: „Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher.“

## 3. Gutes tun macht glücklich

---

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

## 4. Ruhe macht glücklich

---

Das Zentrum eines gesunden und glücklichen Lebens ist es, im richtigen Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität zu leben. Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen.

Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

Wo das richtige Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität genau liegt, ist individuell verschieden. Jeder Mensch muss sich erforschen und seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts herausfinden. Wir müssen ausprobieren, wie viel Schlaf wir brauchen, wie viele Entspannungszeiten wir brauchen und in welcher Geschwindigkeit wir am besten durch das Leben gehen.

Wer in der westlichen Leistungsgesellschaft glücklich und gesund bleiben will, muss schlau leben. Er muss sein Leben klug organisieren, sich im inneren Glück zentrieren und konsequent seinen persönlichen Weg des inneren Gleichgewichts gehen.

## 5. Positives Denken macht glücklich

---

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen.

Und er sollte sie jeden Tag systematisch üben, zum Beispiel durch eine lebenslange positive Tageseinstellung: „Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger auf dem inneren und äußeren Weg?“

## 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

---

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen. Mach mindestens einmal in der Woche die Fernsehmeditation (siehe unten).

## 7. Freundschaften pflegen

---

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe.

In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glücklich sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Bauen wir Glücksgruppen (Yoga, Meditation, positives Denken) auf. Pflegen wir unsere Freundschaften.

## 8. Die Freude pflegen

-----

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %.

Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte.

Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

## 9. Humor

-----

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen, auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut, heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein. Wenn wir genau hinsehen, ist das Leben voller Witz und Humor.

## 10. Selbstvertrauen

-----

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden.

In einer Welt der Unweisheit braucht jeder Anhänger des inneren Glücks große innere Stärke, um langfristig erfolgreich seinen Weg gehen zu können. Er braucht eine klare Verankerung in seiner eigenen Weisheit, Selbstdisziplin und ein großes Selbstvertrauen. Die Mehrheit der Menschen wird seinen Weg für falsch halten. Das Fernsehen und weltliche Menschen werden ihn immer wieder in Verwirrung stürzen. Nur wenn er sich klar in der eigenen Weisheit verankert und jeden Tag auf das innere Glück besinnt, wird er auf seinem Weg siegen.

Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben. Mögen wir mit

Ausdauer ewig den Weg des inneren Glücks, des inneren Friedens und der umfassenden Liebe gehen.

## Das Glücksniveau

-----

Eine grundlegende Erfahrung vieler Menschen ist es, dass ihr allgemeines Glücksempfinden in ihrem Leben durch alle Lebensjahrzehnte hindurch weitgehend gleich bleibt. Zwar gibt es in jedem Leben Höhen und Tiefen. Es gibt freudige Ereignisse und es gibt oft auch Leid. Jeder Mensch erlebt Freude und Trauer. Aber nach einiger Zeit kehrt der Mensch normalerweise zu dem für ihn typischen Glücksempfinden zurück. Die meisten Menschen leben ihr ganzes Leben auf ihrem persönlichen Glücksniveau.

Diese Tatsache ist erfreulich in Bezug auf Leidsituationen. Wir überwinden unser Leid. Wir gewöhnen uns an das Gegebene und kommen nach einigen Tagen, Wochen oder Monaten zu unserem normalen Lebensgefühl zurück. Wenn wir unsere Trauer nicht blockieren, sondern sie im richtigen Maß leben, reguliert sich unser Lebensgefühl wieder. Wie lange wir dazu im Einzelnen brauchen, hängt von der Schwere des Ereignisses und von unserer persönlichen Leidverarbeitungsfähigkeit ab.

Nicht so erfreulich ist die Tatsache der Selbstregulierung des Glücksempfindens in Bezug auf die schönen Dinge des Lebens. Auch an die schönen Dinge gewöhnen wir uns. Unsere Freude nimmt ab, und wir kehren zu unserem normalen Glücksniveau zurück. Wir können die größte Karriere machen, Geld im Überfluss besitzen, den tollsten Traumpartner haben und das schönste Essen essen. Nach einiger Zeit haben wir uns daran gewöhnt und sind trotz unseres Luxuslebens nicht glücklicher als vorher.

Verliebtheit dauert einige Tage, einige Monate, ein Jahr und in seltenen Fällen noch etwas länger. Wenn wir verliebt sind, denken wir, wir bleiben ewig so. Wir sind dann normalerweise ziemlich enttäuscht, wenn unser Glück vorbei ist. Wir neigen dazu, unserem Partner die Schuld zu geben. Dabei ist er grundsätzlich unschuldig. Es gibt keine Schuld. Es gibt nur die im Menschen angelegte Gesetzmäßigkeit des persönlichen Glücksniveaus. Es gibt nur einen Weg für einen Menschen langfristig sein Lebensglück zu erhöhen. Das ist der Weg des inneren Glücks und der täglichen Arbeit an sich selbst.

Die Tatsache des persönlichen Glücksniveaus ist einer der Hauptgründe dafür, dass reiche Menschen nicht glücklicher sind als andere Menschen. Wenn Menschen reich werden, dann freuen sie sich meistens einige Zeit darüber. Dann haben sie sich daran gewöhnt und kehren zu ihrem persönlichen Glücksniveau zurück.



Oft pflegen Reiche nicht positive Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Gelassenheit, Bescheidenheit und innerer Frieden. Sie verhalten sich spirituell gesehen völlig unweise. Dann kann äußerer Reichtum sogar ein Weg sein, das persönliche Glücksniveau langfristig abzusinken. Reichtum ist eine der großen Glücksfallen auf der Welt, wenn man nicht weise damit umgeht.

Wir können in unserer Gesellschaft jeden Tag den Wahnsinn beobachten, dass Menschen sich nach Reichtum, Karriere oder dem perfekten Partner sehnen. Sie vergeuden für diese Träume ihr ganzes Leben, ihre Gesundheit und das in ihnen selbst liegende Glückspotential. Oft erreichen sie ihre Ziele nicht. Dann sind sie ihr ganzes Leben lang unzufrieden. Sie machen sich durch ihre falschen Träume selbst innerlich unglücklich.

Wenn Menschen ihre Ziele erreichen und ihre falschen Träume verwirklichen, dann können sie wenigstens eines Tages feststellen, dass alle Träume vom äußeren Reichtum in Wirklichkeit Schäume sind. Es sind Luftblasen, die beim Anfassen zerplatzen. Kommt ein Mensch zu dieser Erfahrung, dann kann er durch den Weg des äußeren Reichtums zu innerer Weisheit gelangen.

Das Wissen vom persönlichen Glücksniveau ist deshalb ein sehr wichtiges Wissen. Es kann verhindern, dass wir in die Falle des Strebens nach äußerem Reichtum oder nach dem perfekten Partner gehen. Es kann bewirken, dass wir unsere Lebenszeit weise verwenden, jeden Tag unser inneres Glück pflegen und eines Tages tatsächlich im Reichtum leben, im Reichtum des inneren Glücks.

Ich persönlich konnte das Gleichbleiben des Glücksniveaus auf einem Klassentreffen deutlich beobachten. Die meisten meiner Mitschüler hatten sich selbst nach mehr als einem halben Leben kaum verändert. Sie hatten die gleichen Angewohnheiten und die gleiche persönliche Glücksebene wie in ihrer Jugend. Nur einige hatten sich positiv und einige negativ verändert. Nach meiner Schätzung waren etwa 60 % gleichgeblieben, 20 % hatten sich positiv und 20 % negativ verändert.

Als Ursachen für das Absinken des Glücksniveaus konnte ich herausfinden: zu viel Stress im Beruf, schwierige Beziehungen, zu starkes Ausleben von äußeren Genüssen (Alkohol, Zigaretten, Sex), zu wenig Sorge für die körperliche und geistige Gesundheit. Bei den Menschen, die ihr Glücksniveau erhöht hatten, zeigten sich als wichtige Faktoren die Arbeit an sich selbst, eine gute Beziehung und ein erfüllender Beruf.

## Anhebung des Glücksniveaus

---

Nach meiner Erfahrung ist das Glücksniveau eines Menschen von seinem inneren Verspannungszustand abhängig. Menschen mit starken Verspannungen neigen zu Negativität, zu Aggressionen, Sorgen und Depressionen. Sie leben eher auf einem niedrigen Glücksniveau. Menschen mit wenig inneren Verspannungen sind eher positiv, optimistisch und fühlen sich in ihrem Leben wohl. Sie leben eher auf einem hohen Glücksniveau. Erleuchtete Menschen sind weitgehend von ihren Verspannungen befreit. Sie sind innerlich gereinigt, geheilt.

Seinen Verspannungszustand kann jeder Mensch durch spirituelle Übungen (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit) verändern. Jeder Mensch kann nach der Aussage der erleuchteten Meister zur Erleuchtung gelangen. Genetische Anlagen bestimmen stark das Wesen eines Menschen. Manche Menschen haben einen empfindlichen Körper und sind sehr sensibel. Andere Menschen haben einen robusten Körperbau und zeigen meistens auch eine seelische Robustheit.

Der Körper gehört zu einem Menschen dazu. Durch die Erleuchtung kann sich der Mensch jedoch über seine körperlichen Begrenzungen erheben. Er lebt im Schwerpunkt in einem spirituellen Energiefeld. Seine psychischen Eigenschaften sind hauptsächlich von der Art seiner Gedanken abhängig. Durch konsequente Gedankenschulung kann auch ein sensibler Mensch inneren Frieden und große Gelassenheit erlangen.

Er wird es vielleicht etwas schwerer haben, dort hin zu gelangen und sich dort zu halten. Auch ein erleuchteter Mensch muss klug mit den Gegebenheiten seines Körpers und seiner seelischen Grundausstattung fließen. Grundsätzlich lebt er jedoch in einer Ebene über der Materie. Nach meiner Erfahrung wird es immer dann etwas schwierig, wenn man sich aus der Lichtebene in die Welt der Materie begibt, um dort zum Wohle seiner Mitwesen zu handeln. Man kann sich aber im Notfall immer wieder schnell ins Licht zurückziehen und sich dort erholen.

Biochemisch scheint es so zu sein, dass das Glücksempfinden eines Menschen von seinen Hormonen abhängt. Hormone geben uns das Gefühl von Kraft, Gelassenheit, Optimismus und Glück. Auf die Hormonproduktion kann man durch seine Gedanken einwirken. Positive Gedanken fördern die Glückshormone. Viele amerikanische Forscher empfehlen deshalb das positive Denken als einen guten Weg, um Glückshormone zu erzeugen. Das positive Denken ist der Hauptweg, auf den uns die moderne wissenschaftliche Forschung zur Erreichung eines glücklichen Lebens verweist. Jeder Mensch sollte ein System des positiven Denkens besitzen, das er regelmäßig praktiziert.

Das positive Denken allein reicht aber zur Erklärung des inneren Glücks nicht aus. Inneres Glück kann auch durch Yoga (Gehen, Sport) und Meditation entstehen. Das ist der zweite Hauptweg des inneren Glücks. Dieser Weg wird vor allem von den Vertretern der großen spirituellen Traditionen auf der Welt gelehrt. Die moderne Forschung hat die Wirkung von Meditation untersucht und deren vielfältige positive Folgen bestätigt.

Verspannungen im Körper und im Geist sind in großer Anzahl möglich. Darum ist der Reinigungsweg oft sehr lang, und wir haben das Gefühl, für lange Zeit auf einer bestimmten inneren Stufe festzustehen. Daraus ergibt sich das Gefühl eines Menschen, dass er einen bestimmten Charakter und ein bestimmtes Glücksniveau hat. Hinzu kommt, dass Verspannungen sehr fest sitzen können. Verspannungen können einen Menschen relativ fest auf einem bestimmten Glücksniveau fixieren. Es gibt viele spirituelle Geschichten, in denen ein Yogi jahrelang geübt hat und scheinbar nicht vorangekommen ist. Dann geschah plötzlich ein Durchbruch, tiefe Verspannungen lösten sich, und er schritt zügig auf dem Weg des inneren Glücks voran.

Es ist aber auch möglich, dass ein Mensch beständig langsam immer weiter ins innere Glück wächst. Nach der Erfahrung in meinen Gruppen scheint dieses bei den meisten Menschen der Fall zu sein. Bei mir selbst beobachte ich Phasen des beständigen Aufsteigens, Phasen des scheinbaren Stillstandes und sogar Phasen des scheinbaren Rückschrittes. Irgendwann geht es dann aber wieder kräftig bergan ins Licht. Das innere Glück beginnt zu sprudeln, und der Yogi ist zufrieden mit sich und der Welt.

Nach einer neuen amerikanischen Studie können schwere Schicksalsschläge wie Scheidungen oder Arbeitslosigkeit das Glücksniveau dauerhaft oder für sehr lange Zeit nach unten drücken. Wenn eine große Stressverspannung im Körper aufgebaut wird, kann es sein, dass sie von alleine nicht wieder verschwindet. Wenn ein Mensch aber die spirituellen Techniken der Verspannungsauflösung beherrscht, kann er letztlich alle Verspannungen auflösen. Selbst nach schweren Schicksalsschlägen kann man auf ein hohes Glücksniveau aufsteigen.

Ein Mensch kann nach den heutigen Forschungsergebnissen durch eine weise Lebensführung sein allgemeines Glücksniveau mit relativ wenig Aufwand um 40 % anheben. Er muss sich nur an das positive Denken und eine gesunde Lebensweise gewöhnen.

Wenn er sein Glücksniveau um 100 % (besser gesagt um 1000 %) anheben möchte, dann sollte er den Weg der Erleuchtung gehen. Dieser Weg erfordert aber viel Einsatz und eine totale Lebensumstellung. Auf diesem Weg bekommt der Mensch einen neuen Charakter aus den Eigenschaften Gelassenheit, innerer Frieden, innere Kraft, Positivität, Glück und Güte. Etwas behält er auch

seine alten Persönlichkeitsmerkmale. Aber im Wesentlichen wird er ein neuer Mensch.

So ein Bewusstseinsprung macht einem zuerst etwas Angst. Aber nach kurzer Zeit hat man sich daran gewöhnt und möchte seine neue Persönlichkeit nicht mehr hergeben, weil sie sich erheblich besser anfühlt als der vorherige unerleuchtete Zustand.

## Zwölf Schritte zur Anhebung des Glücksniveaus

---

Sonja Lyubomirska ist eine der bekanntesten amerikanischen Glücksforscherinnen. Sie ist Professorin an der University of California und hat den Weltbestseller "Glücklich sein" (2008) geschrieben. Ihr spezielles Forschungsgebiet ist das Glücksniveau. Sie hat die Debatte um das Glücksniveau in die heutige Glücksforschung eingebracht.

Sonja hat es geärgert, dass neuere Forschungsergebnisse auf ein bei den meisten Menschen relativ festgefügtes Glücksniveau hinweisen. Die Gefahr bei diesen Forschungen liegt darin, dass sie die Neigung der Menschen zur Bequemlichkeit verstärken: "Mein Glücksniveau steht genetisch und durch äußere Umstände bedingt fest. Ich kann nichts für mein Glück tun. Alles ist sinnlos."

Sonja fragte sich, was kann ich tun, wenn ich ein glückliches Leben bekommen möchte. Sie akzeptierte, dass nach dem heutigen Forschungsstand etwa 50 % des Glücksniveaus genetisch (durch den Körper/die Hormonproduktion) festgelegt sind. Etwa 10 % des Glücksniveaus sind durch die äußeren Lebensverhältnisse gegeben. 40 % des Glücksniveaus kann ein Mensch durch die Arbeit an seinen Gedanken beeinflussen.

Wenn nur 10 % des allgemeinen Lebensglücks durch äußere Lebensumstände bedingt sind, dann ist es weitgehend sinnlos, seine äußeren Lebensumstände zu verändern. Es ist für das persönliche Glück unbedeutend, einen besseren Beruf, einen besseren Partner, bessere Kinder oder eine schönere Wohnung zu bekommen. Damit können wir höchstens zehn Prozent unseres Glücksniveaus verändern. Singles sollten ihr Lebensglück nicht von einem Partner abhängig machen. Schönheitoperationen sind der größte Blödsinn. Nach äußerem Reichtum oder einem Traumpartner zu streben ist eine Beschäftigung für Menschen ohne klaren Verstand.

Wer etwas Verstand besitzt, sollte sich den 40 % des veränderungsfähigen Glücksniveaus zuwenden. Sonja ist sehr radikal: "Lassen Sie ihre äußeren Lebensumstände wie sie sind. Arbeiten Sie nur an sich selbst. Trainieren Sie

jeden Tag positive Gedanken und positive Verhaltensweisen. Das ist der Weg, der Sie dauerhaft glücklich macht."

Und auch hier warnt Sonja eindringlich: "Denken Sie nicht, dass es einfach ist das Glücksniveau anzuheben. Es erfordert einen festen Entschluß und einen konstanten lebenslangen Einsatz. Ohne Zielstrebigkeit, Hartnäckigkeit, Anstrengung und einer täglichen Motivationsübung werden Sie scheitern. Sie müssen beständig ihre Glücksübungen machen."

Es ist kein großer Zeitaufwand notwendig. Es geht vielmehr um den Aufbau positiver Lebensgewohnheiten. Wir müssen uns angewöhnen, auf negative Gedanken sofort mit einem Stoppbefehl und positiven Gegengedanken zu reagieren. Wir beginnen jeden Morgen mit einem positiven Tagesvorsatz. Wir verzeihen unseren Mitmenschen die Fehler und wenden unseren Blick mit Dankbarkeit auf das Positive in unserem Leben.

Wir sollten unbedingt eine gute soziale Unterstützung organisieren. Die meisten Menschen brauchen zur dauerhaften Anhebung ihres Glücksniveaus die Hilfe eines Glücks-Coaches, einer Gruppe, eines Freundes, des Partners oder eines spirituellen Meisters. Aus sich alleine heraus haben nur wenige Menschen die Selbstdisziplin lebenslang ihre Glücksübungen zu machen. Die Forschungsergebnisse im Bereich der Selbsthilfe zeigen, dass nur 24 % der Menschen alleine länger als ein halbes Jahr auf ihrem Weg des positiven Lebens bleiben. Mit einer sozialen Unterstützung können dagegen 95 % der Menschen ihr Ziel erreichen.

Wer sein Glücksniveau anheben möchte, sollte desweiteren zu viel Stress in seinem Leben vermeiden. Äußere Gegebenheiten spielen zwar für das innere Glück normalerweise nur eine geringe Rolle. Eine Ausnahme davon ist der Stress. Zu viel Stress hat nach den klaren Erkenntnissen der modernen Glücksforschung einen dramatischen Einfluss auf das Glück der Menschen.

Insbesondere an diesem Punkt zeigt sich, wie falsch die westliche Gesellschaft unter Glücksgesichtspunkten organisiert ist. Überstarker Stress ist das Hauptmerkmal in den heutigen Schulen und in den heutigen Berufen. Dieser Stress überträgt sich auf die Beziehungen der Menschen, zerstört ihre körperliche Gesundheit und verringert stark das Lebensglück. Soweit wir es in unserem Leben vermögen, sollten wir dringend dem allgemeinen Lebensstress entgegenwirken.

Sonja empfiehlt regelmäßig Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und jeden Tag 20 Minuten zu meditieren. Es reicht aus mit fünf Minuten Meditation zu beginnen und sich langsam auf zwanzig Minuten zu steigern. Was gibt es Einfacheres, als jeden Tag einige Minuten Yoga zu machen oder zu meditieren und dadurch systematisch allen Lebensstress immer wieder abzubauen?

Sonja hat ein Zwölf-Punkte-Glücksprogramm entwickelt. Sie rät es konsequent und flexibel in seinem Leben umzusetzen. Der wichtigste Punkt ist das richtige Timing. Wir sollten dann die jeweilige Glücksübung machen, wenn wir sie körperlich oder geistig gerade brauchen. Dann bringt sie am meisten und bewirkt das größte Glücksgefühl. Wer seine Übungen nach einem zu starren Tagesplan macht, der wächst nicht optimal ins Glück. Wir müssen ausprobieren, wann wir welche Übung auf welche Art und in welcher Zeitdauer brauchen. Und dann natürlich jeden Tag konsequent auf unserem Weg bleiben.

Nur nach dem Lustprinzip sein inneres Glück zu entwickeln, bringt uns nicht voran. Alle erleuchteten Meister sagen es und auch Sonja betont es immer wieder: Inneres Glück ist lebenslange konsequente Arbeit. Das einzig Gute daran ist: Wenn wir uns nach einigen Wochen an unser tägliches Glückstraining gewöhnt haben, dann gehört es zu unserem Leben dazu und praktiziert sich als innere Selbstverständlichkeit fast von alleine.

Etwas tägliche Motivation ist aber immer erforderlich. Sonst ist uns nicht möglich, unserem genetisch fixierten Glücksniveau ein Schnippchen zu schlagen. Sonst müssen wir lebenslang in dem Gefängnis des inneren Unglücks verharren. Besser ist es sich für ein glückliches Leben zu entscheiden und jeden Tag einige kleine Übungen zu machen.

Ihre zwölf Punkte des Glücks hat Sonja für sich persönlich als effektiv herausgefunden. Es gibt viele Glückslisten. Letztlich gibt es viele Dinge, die auf dem Weg des inneren Glücks zu beachten sind. Jeder Mensch sollte sich daraus die Punkte herausfiltern, die für ihn persönlich am wichtigsten sind.

1. Dankbarkeit = Am wichtigsten ist für Sonja der Punkt Dankbarkeit. Sie besinnt sich immer wieder auf die positiven Seiten in ihrem Leben und versucht ein Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln. Das ist ihre Haupttechnik des positiven Denkens. Wofür bist du in deinem Leben dankbar? Zähle fünf Punkte der Dankbarkeit auf: "Ich bin heute dankbar für ...."

2. Optimismus = Optimistische Menschen sind glücklicher und erfolgreicher. Was ist heute dein Satz des Optimismus? "Ich gehe optimistisch voran. Ich kenne die Gesetze des inneren Glücks. Ich entscheide mich für ein glückliches Leben. Ich mache jeden Tag meine Glücksübungen. Ich lebe als Sieger. Auf mich wartet eine glückliche Zukunft."

3. Überwinde deine negativen Gedanken = Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Negative Gefühle beeinträchtigen die körperliche Gesundheit und zerstören das innere Glück. Was ist heute dein Gedanke der Angst, Wut, Sehnsucht oder Trauer? Welcher positive Gedanke hilft dir? "Mein positiver Gedanke ist ..."

Vermeide insbesondere das negative Vergleichen. Das ist der Hauptweg, durch den das westliche Fernsehen die Menschen unglücklich macht. Wir sehen beständig Menschen, die schöner, klüger und erfolgreicher sind als wir. Wir vergleichen uns mit diesen Menschen und fühlen uns minderwertig. Wir sind unzufrieden mit uns und unserem Leben.

Ein Glücksmensch vergleicht sich nicht mit anderen Menschen. Es ist richtig so wie er ist. Er ist aus sich selbst heraus glücklich. Er bezieht sein Glück nicht aus äußeren Erfolgen oder der Liebe anderer Menschen. Er sucht sein Glück nicht im Außen, sondern durch seine täglichen Glücksübungen. Wenn er sich mit anderen Menschen vergleicht, dann nicht mit denen, den es besser, sondern mit denen, den es schlechter geht. "Schlechter geht es ..." Er entwickelt dann Mitgefühl. Das Mitgefühl öffnet sein Herz und bringt ihn auf den Weg der umfassenden Liebe. "Mein Gedanke des Mitgefühls ist ... Meine Tat des Mitgefühls ist ..."

4. Sei hilfsbereit = Eine Gruppe von Frauen erlernte die Technik des mitfühlenden Zuhörens. Sie besuchten regelmäßig kranke Menschen und widmeten jedem 15 Minuten im Monat. Im Laufe von drei Jahren steigerte sich die Lebenszufriedenheit der Frauen um das Siebenfache. Sie erlangten ein größeres Selbstvertrauen und konnten besser mit ihren eigenen Problemen umgehen. Durch ihre kleine regelmäßige Helfertätigkeit veränderte sich ihr Leben dramatisch zum Positiven.

Der Weg der umfassenden Liebe ist wissenschaftlich erwiesen einer der größten Glückserzeuger. Dabei ist es wichtig, dass wir uns nicht überfordern und auf eine positive Motivation achten. Wir sollten glückszerstörende Routine durch Kreativität und Abwechslung überwinden. Die Helfertätigkeit darf nicht zu einer lästigen Pflicht werden, sondern muss aus der Liebe und Freude heraus getan werden.

Wir sollten genau die Tätigkeit finden, die zu uns passt. Sonja rät einmal in der Woche eine größere gute Tat oder dreimal in der Woche eine kleine Tat zu praktizieren. Wir sollten uns dabei weder unterfordern noch überfordern. Die richtige gute Tat im richtigen Moment bewirkt inneres Glück.

Wir können Spenden für einen guten Zweck sammeln, uns in einer gemeinnützigen Organisation engagieren, einen kranken Nachbarn besuchen, einem Kind Nachhilfeunterricht geben, einen Menschen auf der Straße anlächeln, einem Menschen in einer Notsituation unsere Hilfe anbieten, einen alleinstehenden Menschen einladen oder jemandem ein Geschenk machen.

Das Internet bietet viele Möglichkeiten des Helfens. Wir können in Foren positive Menschen unterstützen, Beiträge schreiben, Gruppen zu bestimmten Themen bilden und überall das Wissen vom inneren Glück verbreiten.

5. Pflege deine sozialen Beziehungen = Gute Beziehungen sind für die meisten Menschen der wichtigste Glücksbringer. Es ist deshalb wichtig, seine Partnerschaft gut zu pflegen. Dazu habe ich in dem Kapitel "Glück in einer Beziehung" alles Wichtige geschrieben. Zum Glücklichsein brauchen wir jedoch nicht unbedingt eine gute Liebesbeziehung. Zu einem glücklichen Leben reicht auch ein guter Freundeskreis aus. Alleinstehende ältere Frauen haben im Durchschnitt ein Dutzend Freunde um sich, die sie regelmäßig treffen.

Baue dir einen guten Freundeskreis aus mindestens drei Personen auf. Pflege deine Beziehungen positiv. Schaffe Rituale des regelmäßigen Treffens. Treffe dich einmal im Monat zu einem Essen, einmal in der Woche zu einer gemeinsamen Freizeitaktivität (Yogagruppe) oder schreibe regelmäßig eine Email. Macht gemeinsam einen Urlaub oder nehmt an einem Yogawochenende (Vortrag, Workshop, Ausbildung) teil. Hilfe deinen Freunden, wenn sie es brauchen. Freue dich mit ihnen über ihre Erfolge. Umarmt euch oft. Nach Sonja tragen Umarmungen erheblich zur Steigerung des Glücksempfindens bei.

6. Bewältige klug das Leid in deinem Leben = Ein geliebter Mensch stirbt. Jemand wird schwer krank. Man verliert seinen Arbeitsplatz. Der Partner trennt sich. Das Kind erleidet ein Unglück. Die Wirtschaft geht durch eine Krise. Ein Verbrecher räumt die Wohnung aus. Es gibt einen Verkehrsunfall.

Die Nachrichten erschrecken einen immer wieder mit neuen Horrormeldungen. Im Fernsehen kann man jeden Tag die Kinder in Afrika sterben, die Soldaten im Irak töten und die Menschen in Deutschland sich gegenseitig verletzen sehen.

Ein Glücksmensch vermeidet Leid so weit wie möglich. Er überfordert sich nicht mit schlechten Nachrichten im Fernsehen. Er heilt sich von dem nicht vermeidbaren Leid. Er bringt seinen Geist durch positive Gedanken immer wieder in den Zustand des inneren Glück und der umfassenden Liebe.

Es gibt zwei Hauptstrategien zur Bewältigung von Leid. Wir können über ein Problem nachdenken und es lösen. Oder wir können es akzeptieren, unsere Trauer oder Wut ausleben, positive Gedanken finden und so innerlich wieder ins Gleichgewicht kommen.

Männer neigen zu lösungsorientiertem Verhalten und Frauen zu emotionsorientierten Bewältigungsstrategien. Es hängt vom Problem ab, ob wir es am besten äußerlich lösen oder innerlich zu einem positiven Umgang damit finden müssen. Bei den meisten Problemen sind beide Strategien gleichzeitig erforderlich.

7. Vergebe deinen Feinden = Wer hat dich verletzt? Verzeihe deinen Mitmenschen, dir selbst oder dem Leben. Was ist heute dein Satz des Verzeihens? "Ich verzeihe dem Kosmos, dass mein Leben manchmal so schwer



ist. Ich verzeihe mir selbst, dass ich nicht perfekt bin und viele Fehler habe. Ich verzeihe ..., weil ..."

8. Eine positive Aufgabe = Schaffe dir Flow-Erfahrungen. Fließe positiv mit dem Leben. Bleibe beständig in einem positiven Fluss. Denke positiv. Suche dir positive Ziele und eine positive Aufgabe. Was sind deine positiven Ziele? Was schenkt dir ein erfülltes Leben? Was ist deine Lebensaufgabe? Was begeistert dich? Das Ziel einer glücklichen Welt? Das Ziel des inneren Glücks? Arbeite jeden Tag ein kleines Stück für deine positiven Ziele und du wirst lebenslang glücklich sein.

9. Lebensfreude = Verhalte dich wie ein glücklicher Mensch. Lebe so, wie ein glücklicher Mensch leben würde. Und du wachst langsam in eine positive Energie und verwandelst dich in einen Glücksmenschen. Suche dir ein spirituelles Vorbild. Lebe als Buddha und werde ein Buddha. Gehe als Yogi durch dein Leben. Orientiere dich an Jesus und lebe aus der umfassenden Liebe heraus.

Wer seine Mitmenschen anlächelt, dem lächelt das Leben zurück. Bringe jeden Tag so viel Freude in dein Leben, dass du deinen Lebensweg positiv gehen kannst. Esse etwas Schönes, lese etwas Schönes, sehe einen schönen Film und treffe nette Menschen. Öffne dich bewusst der Schönheit des Lebens. Sei achtsam für die schönen Dinge. Plane auch den Genuss in dein Leben ein. Feier die guten Nachrichten.

10. Verwirkliche deine Lebensträume = Menschen, die auf ein Ziel hinarbeiten, das ihnen persönlich sinnvoll erscheint, sind weitaus glücklicher als Menschen, die keine Ziele haben. Manche Menschen verwirklichen ihre Lebensziele durch ihre Arbeit, ihre Familie, ihre Hobbies oder ihre Spiritualität: "Wenn Sie einen wirklich glücklichen Menschen beobachten, dann werden Sie feststellen, dass er ein Boot baut, eine Sinfonie schreibt, Blumen züchtet, seine Kinder spirituell erzieht oder in der Wüste Gobi nach Saurierknochen sucht."

Ein Lebenstraum gibt uns etwas, auf das wir uns langfristig freuen können. Er verleiht jedem Tag in unserem Leben etwas Glanz. Ziele helfen uns unsere Zeit gut einzuteilen, unsere Tage gut zu strukturieren und Optimismus auszustrahlen. Wichtig ist, dass wir an unsere Ziele glauben, dass sie uns persönlich sinnvoll erscheinen. Durch positive Ziele leben wir aus der Energie der Liebe heraus. Das macht uns langfristig glücklich.

Wir sollten im Schwerpunkt spirituelle Ziele verfolgen oder weltliche Ziele aus einer spirituellen Motivation heraus anstreben. Tiefes Glück entsteht immer durch eine Aufgabe, die über einen selbst hinausweist. Was begeistert dich? Was sind die positiven Ziele in deinem Leben? Was schenkt dir ein erfülltes Leben?

11. Lebe spirituell = Spiritualität ist die Heiligung des Lebens durch einen übergeordneten Sinn. Spirituelle Menschen sind glücklicher. Das ist das klare Ergebnis der wissenschaftlichen Forschung. Sonja rät: "Finden Sie ihren spirituellen Weg. Lesen Sie jeden Tag 15 Minuten in einem spirituellen Buch. Nehmen Sie einmal in der Woche an einer spirituellen Gruppe teil. Leben Sie kreativ ihre persönliche Spiritualität."

Viele Studien belegen die positiven Auswirkungen der Meditation auf unser Glücksempfinden, unsere Gesundheit und unsere geistigen Fähigkeiten (Intelligenz, Kreativität, Belastbarkeit, Gelassenheit). Die Beziehungen werden verbessert, die Arbeitsleistung gesteigert und Krankheiten leichter überwunden. Sonja rät: "Meditieren Sie jeden Tag fünf bis zwanzig Minuten. Nehmen Sie an einem Meditationskurs teil, kaufen Sie sich ein Meditationsbuch oder eine Meditations-CD."

12. Sorge gut für deinen Körper = Gut für den Körper zu sorgen heißt nach den Grundsätzen der Gesundheit zu leben. Wir ernähren uns gesund, vermeiden Schadstoffe (Drogen, Alkohol, Rauchen), machen regelmäßig Sport, entspannen uns ausreichend und denken positiv. Wir leben in dem für uns persönlich richtigen Gleichgewicht von Arbeit und Entspannung.

Regelmäßige körperliche Betätigung reduziert Angstgefühle und Stress, verringert die Wahrscheinlichkeit tödlicher Herz- und Krebserkrankungen, mindert das Risiko von Diabetes, Darmkrebs und Bluthochdruck, verbessert den Schlaf, schützt vor dem Verlust geistiger Fähigkeiten im Alter und hilft bei der Gewichtskontrolle.

Sport wirkt besser auf die Psyche als Antidepressiva. Sonja rät: "Machen Sie sich einen Sportplan und halten sich fest daran. Treiben Sie mindestens dreimal in der Woche Sport. Joggen oder walken Sie am besten jeden Tag."

#### Die fünf Grundsätze der Gesundheit

-----

Wer konsequent gesund lebt, kann 100 Jahre oder älter werden. Ein wichtiger Grundsatz im Yoga ist es, gut für sich und seinen Körper zu sorgen. Denke daran: „Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ Sei klug und lebe ausreichend gesund.

Eine gesunde Ernährung besteht aus vielen Vitaminen und wenig Fett (wenig Kalorien, maßvoll essen). Vitamine befinden sich in Obst, rohem Gemüse und allen Vollkornprodukten. Wir sollten uns jeden Tag zu mindestens 50 % (zur Hälfte) von Obst (Äpfel, Bananen, Birnen) und rohem Gemüse (Salat, Karotten, Tomaten, gekeimte Körner) ernähren.

Gekeimte Körner enthalten das fünfzig- bis zweihundertfache an Vitaminen. Sie sind ganz einfach herzustellen. Wir kaufen uns in einem Bioladen keimfähige (pflanzbare, rohe, unverpackte) Körner (je nach Geschmack und Verträglichkeit Weizen oder Roggen). Wir schütten die Körner in eine große Tasse (halbvoll) oder eine Schüssel. Wir gießen Wasser darüber und lassen die Körner ein bis zwei Tage aufquellen. Dann gießen wir das Wasser ab und lassen sie über Nacht aufkeimen. Jetzt können wir drei Tage lang immer etwas davon essen. Damit die Körner feucht bleiben und sich keine Pilze bilden, spülen wir sie jeden Tag einmal mit Wasser. Die Körner können wir nach Geschmack würzen und mit den verschiedensten Zutaten versehen. Wir können sie auch gut über unser Essen streuen.

Fleisch sollten wir vermeiden oder höchstens einmal in der Woche essen. Der tägliche Fleischverzehr erhöht nach wissenschaftlichen Untersuchungen das Krebsrisiko um 50 % und das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 70 %. Früher haben die Menschen in Deutschland nur einmal in der Woche Fleisch gegessen. Wir sollten zu den guten alten Zeiten zurückkehren.

Trinken sollten wir heißes Wasser oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Gut ist auch grüner Tee. Kaffee sollten wir vermeiden oder höchstens eine Tasse am Tag trinken. Wir sollten viel trinken, da Wasser gut alle Giftstoffe und Verspannungen aus dem Körper herauspült.

Wer viel trinkt, gekeimte Körner (Weizen, Roggen, Soja, Linsen) und viel Obst isst, kann sehr leicht ohne zu hungern mit wenig Kalorien am Tag auskommen. Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass bei einer Reduzierung der täglichen Kalorien je nach Konstitution und Tätigkeit auf 1000 bis 1500 Kalorien die Lebenserwartung um 20 bis 30 Jahre verlängert werden kann. (Literatur: Roy Walford: "Leben über 100". Gabriel Cousens: "Vier Schritte zur bewussten Ernährung" (2001). Galina Schatalova: "Heilkräftige Ernährung" (2006)).

Der Hauptweg zu einem langen Leben voller Gesundheit und Lebensfreude sind die fünf Grundsätze der Gesundheit. Wenn wir jeden Tag etwas Sport treiben (Yoga, Gehen), uns gesund ernähren (viel Obst, wenig Kalorien), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch), positiv denken (in einem spirituellen Buch lesen) und uns ausreichend entspannen (genug Schlaf, Pausen, Ruhe, Meditation), bleiben wir 20 bis 30 Jahre länger jung.

Glück ist keine Glückssache  
-----

(Zitate aus der Frauenzeitschrift: "Für Sie")

Glück ist keine Glückssache: Auch wenn das Talent zum Glücklichen unterschiedlich verteilt ist, so hat doch jeder Mensch den Schlüssel zu seinem

Glück in der Hand. Mit anderen Worten: Die Anfälligkeit für "unglückliche" Gefühle mag ein angeborenes Handicap sein, aber die Fähigkeit zum Glück wird nicht ererbt, sie lässt sich erlernen und erarbeiten.

Oftmals scheint es so, als bestimme die Situation, in der Sie sich gerade befinden, Ihre Gefühle. Doch wenn Sie sich umschaun, stellen Sie fest, dass andere Menschen ganz anders reagieren: Manche sind z. B. eher wütend als gleichgültig, wenn sie bei einer Verabredung versetzt werden, andere zeigen sich eher besorgt als erfreut, wenn ihnen eine neue Stelle angeboten wird. Ihre Gefühle werden also nicht durch die Umstände bestimmt, sondern dadurch, wie Sie auf diese Umstände reagieren. Ihr Denken bestimmt, was Sie fühlen.

Das positive Denken ist nur dauerhaft zu sichern, wenn Sie es kontinuierlich auffrischen. Also zeigen Sie, was an Kreativität und Ausdauer in Ihnen steckt, und so wird Ihnen auch in Zukunft das Glück hold sein.

Fernsehen macht unzufrieden  
#####

Das Fernsehen ist ein Medium mit vielen verschiedenen Seiten. Manche Sendungen sind nützlich, informativ und können unsere Positivität verstärken. In der Mehrzahl verstärken die Fernsehsendungen aber unsere negativen Eigenschaften. Sie verstärken unsere Aggressionen, unsere Ängste und unsere Genussüchte.

Fernsehen verringert die persönliche Zufriedenheit um etwa 5 % pro Stunde. Glückliche Menschen verbringen weniger als ein Fünftel so viel Zeit vor dem Fernseher als andere Menschen.

David Niven erzählt die Geschichte eines Indianerstammes in Nordalaska, dessen Anführer sich einen Fernseher kaufte. Von da an sah der ganze Indianerstamm täglich fern. Innerhalb kurzer Zeit waren die traditionellen kulturellen Werte zerstört. Habgier und Unzufriedenheit verbreiteten sich unter den Menschen.

Seit etwa fünfzig Jahren können wir in der gesamten westlichen Welt das Phänomen des Wertezerfalls durch regelmäßigen Fernsehkonsum beobachten. Es gibt eine deutliche Zunahme an innerem Leid, an Zerfall von Familien, an Einsamkeit, an Depressionen, an psychosomatischen Krankheiten, an Gewalt und an Suchtverhalten.

Das Fernsehen ist einer der entscheidenden Faktoren bei der Bildung unserer Kultur. Es muss positiver werden. Es muss die Werte Liebe, Frieden, Weisheit und Verantwortung in den Mittelpunkt stellen. Es muss dem Weg des inneren Glücks einen ausreichenden Platz in seinen Programmen einräumen.

Insbesondere ist es wichtig, dass das Fernsehen verstärkt spirituelle Vorbilder darstellt. Die Berichte über den Weg des inneren Glücks und die moderne Glücksforschung müssen ausgebaut werden.

Im Moment lebt unsere Gesellschaft vorwiegend das Prinzip des individuellen Egoismus. Aber es gibt auch das Prinzip der umfassenden Liebe. Wenn alle Kräfte der Gesellschaft auf der Basis der Wissenschaftlichkeit und der Verantwortung für das Gemeinwohl zusammenarbeiten, ist eine andere Gewichtung der Inhalte in den Fernsehsendern möglich.

In Deutschland gibt es die öffentliche Fernsehaufsicht und die öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten. Es ist möglich, mit den vorhandenen gesetzlichen Instrumenten eine positive Fernsehkultur aufzubauen. Es gab bereits ein Treffen der Bundesregierung mit den Fernsehverantwortlichen. Die großen Fernsehsender sind grundsätzlich zur Zusammenarbeit bereit. Es müssen klare Wirkungsstudien erarbeitet, klare Ziele erstellt und ein verbindlicher Plan der Umsetzung aufgestellt werden.

Das Ziel kann bereits jetzt eindeutig formuliert werden. Die Inhalte des Fernsehens müssen so gestaltet werden, dass Weisheit, Liebe und Frieden in den Menschen entstehen. Das Fernsehen muss die Menschen messbar in den Werten Liebe, Frieden, Glück und Zufriedenheit stärken. Von fünf Prozent Unzufriedenheit müssen wir mindestens auf 1 Prozent Zufriedenheit gelangen. Die Kriminalität muss nach dem Fernsehkonsum zurückgehen und darf nicht steigen. Die Scheidungsrate darf sich nicht vergrößern, sondern muss sich verkleinern.

Es ist wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen, dass manche Fernsehsendungen die Gewalt in der Gesellschaft verstärken. Die Fernsehsendung 'Sex and the city' hat sich als großer Beziehungskiller erwiesen. Das hat eine Schweizer Studie klar ergeben. Diese Studien werden von den Fernsehverantwortlichen gerne verdrängt. Sie ziehen dann falsche Studien gekaufter Wissenschaftler aus dem Ärmel. Diese Dinge sind leicht zu durchschauen und von verantwortungsvollen Menschen klarzustellen.

Bekannt geworden ist der Fall eines allein erziehenden Vaters, der mit seinem Sohn zusammenlebte. Sie machten sich gegenseitig das Leben schwer. Der Vater beschloss daraufhin den Fernseher abzuschaffen. Nach einiger Zeit lösten sich Unzufriedenheit, Aggressivität und Negativität im Sohn auf. Vater und Sohn harmonierten wieder miteinander.

Der Geist des Menschen ist wie ein kleines Kind. Man muss ihn richtig erziehen, sonst bringt er seinem Besitzer viel Unglück. Genuss und Freude müssen mit Weisheit gelebt werden, so dass die äußeren Wünsche nicht zu groß werden und den inneren Frieden, die Gesundheit und die Positivität eines Menschen zerstören. Das Haupterziehungsziel bei der Entwicklung unseres Geistes muss

klar sein. Der Schwerpunkt muss auf den positiven Lebensgrundsätzen liegen, damit in den Menschen und zwischen den Menschen Glück entsteht.

Im Grundgesetz steht, dass Eigentum sozial verpflichtet. Das Privateigentum an den Massenmedien darf nicht zur kulturellen Zerstörung der Gesellschaft benutzt werden. Wenn es das tut, darf es gesetzlich eingeschränkt werden, falls private Verpflichtungen nicht ausreichen.

Nach Artikel 1 ist die Würde des Menschen unantastbar. Die heutigen Fernsehsendungen sind häufig deutlich ein Verstoß gegen die Menschenwürde. Die Aufsichtsgremien haben versagt. Das muss aber nicht so bleiben. Wenn eine Fehlentwicklung erkannt ist, kann sie geändert werden.

### Positiver Umgang mit dem Fernsehen

---

Alle Menschen, die ihr inneres Glück entwickeln wollen, sollten einen Weg finden, positiv mit dem Fernsehen umzugehen. Sie sollten ihren Fernsehkonsum so steuern, dass er ihr inneres Glück nicht zerstört. Am besten ist es, auf das Fernsehen vollständig zu verzichten. Das wird von vielen spirituellen Lehrern vorgeschlagen. Ich habe bei Umfragen in meinen Gruppen festgestellt, dass kaum jemand dazu die Kraft hat. Für die meisten Menschen besteht deshalb der Weg darin, einen positiven Umgang mit dem Fernsehen zu erlernen.

Der erste Schritt ist es, die täglichen Fernsehsendungen bewusst auszuwählen. Negative Filme vermeiden wir. Positive Filme bevorzugen wir. Unter positiven Filmen verstehe ich informative, heitere und aufbauende Filme.

Was einem gut tut und was einem nicht so gut tut, sollte jeder Mensch selbst herausfinden. Die Menschen reagieren individuell auf bestimmte Filminhalte. Was den einen Menschen überhaupt nicht berührt, belastet einen anderen Menschen seelisch erheblich und für eine lange Zeit. Es kann sogar von der Tagesform abhängen, ob einem ein Film schadet oder ob er eher hilfreich für das innere Gleichgewicht ist.

Ich glaube, dass die meisten Menschen in meinen Gruppen ihre Fernsehsendungen überwiegend gezielt auswählen. Insofern ist dieser erste Punkt eher eine Selbstverständlichkeit für jeden mit etwas Verstand ausgestatteten Menschen.

Wichtig ist er aber für Kinder und Jugendliche, die normalerweise noch nicht die Fähigkeit der bewussten Auswahl beim Konsum von weltlichen Dingen besitzen. Eltern müssen das kluge Auswählen mit ihren Kindern üben. In einer freien Gesellschaft ist die Erziehung zu einem bewussten, auf Weisheit

beruhenden Kosumverhalten eine sehr wichtige Aufgabe bei der Kindererziehung.

Etwas größere Schwierigkeiten bereitet die Frage, wie viel man fernsehen sollte. Mir scheint es hilfreich zu sein, bei der Beantwortung dieser Frage von den klaren Erkenntnissen der Wissenschaft auszugehen. Das Ziel sollte es sein, höchstens ein bis zwei Stunden am Tag fernzusehen. Kinder sollten auf keinen Fall länger als eine Stunde am Tag fernsehen.

Unabhängig davon wieviel wir fernsehen, sollten wir uns unbedingt nach jedem Fernsehkonsum energetisch wieder positiv ausrichten. Wir können davon ausgehen, dass fast alle Filme im Fernsehen unspirituelle Energien beinhalten. Es gibt nur sehr wenige Filme, die von erleuchteten Menschen gemacht wurden oder in denen erleuchtete Meister gezeigt werden.

Kinder sollten nach jedem Fernsehfilm mit ihren Eltern darüber reden und durch eine spirituelle Geschichte wieder positiv orientiert werden. Erwachsene können nach dem Fernsehen auch regelmäßig in einem spirituellen Buch lesen oder meditieren. Dazu habe ich die Fernsehmeditation entwickelt.

#### Fernsehmeditation

-----

Wir setzen uns entspannt hin. Der Rücken ist gerade. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel und reiben kreisend mit den Füßen (erst der rechte und dann der linke Fuß) die Erde. Wir denken das Mantra: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.“ Wir denken dabei bewusst an das viele Leid auf der Erde. Wir verbinden uns geistig mit dem Leid unserer Mitmenschen.

2. Meister = Wir visualisieren unsere erleuchteten Meister im Himmel (Om Buddha, Jesus, Shiva, Lakshmi ...). Wir reiben die Handflächen aneinander über dem Kopf und denken: „Om ... (Name des persönlichen Vorbildes). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir fühlen uns dabei real mit den Meistern verbunden. Wir spüren, wie ihre Energie mit dem Mantra in uns hineinfließt.

3. Buddha/Göttin/Engel = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin/Engel. Wir denken: „Ich bin ein Buddha (Göttin/Engel) der Liebe. Ich gehe den Weg des Positiven.“ Dabei reiben wir unsere Hände vor dem Herzchakra.

4. Buddha/Göttin/Engel im Fernsehen = Wir bewegen eine Hand segnend hin und her. Wir senden einem Menschen im Fernsehen Licht und denken: „Ich

sende Licht zu ... Möge er/sie ein Engel (Buddha, Göttin) werden. Mögen alle Menschen im Fernsehen Engel (Buddhas, Göttinnen) werden." Welcher Mensch hat dich heute im Fernsehen besonders positiv oder negativ berührt? Reinige die energetische Verbindung, indem du ihn als Engel (Buddha, Göttin) visualisierst.

5. Om im Bauch = Lege die Hände in den Schoß, bewege die Zehen und denke das Mantra "Om" im Bauch. Stoppe danach eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich.

### Wer täglich liest, wächst ins Glück

-----

Die wichtigste Technik des positiven Denkens ist es, jeden Tag zwei Seiten in einem spirituellen Buch zu lesen. Spirituelle Bücher sind Bücher, die aus einer positiven Schwingung heraus geschrieben worden sind. Man kann es so ausdrücken: Der Verfasser bringt seine Erleuchtungsenergie in das Buch, und der Leser übernimmt mit dem Lesen die Erleuchtungsenergie des Schreibers.

Es ist sehr wichtig, welche Eigenschaften der Autor eines Buches hat und aus welcher Motivation sein Buch geschrieben worden ist. Die meisten Schriftsteller wollen mit ihrem Buch Geld verdienen und ihr Bedürfnis nach Anerkennung befriedigen. Wenn die Leser solche Bücher lesen, verstärken sie ihre negativen Eigenschaften. Sie übernehmen unbewusst die materiellen Orientierungen der Schriftsteller und verankern sie mit jedem Buch mehr in ihrem Unterbewusstsein.

Ich rate deshalb dazu, vorwiegend Bücher zu lesen, deren Verfasser ein spiritueller Mensch ist und dessen tiefere Motivation die positive Stärkung des Lesers ist. Am wichtigsten ist es, regelmäßig die Bücher erleuchteter Meister oder ihrer Schüler zu lesen. Dadurch werden unsere inneren Verspannungen aufgelöst, und wir wachsen ins innere Glück. Es gibt viele verschiedene erleuchtete Meister. Jeder Mensch kann die spirituelle Richtung finden, die zu ihm passt.

Ich habe festgestellt, dass zwei Seiten am Tag ausreichen, um mein Bewusstsein positiv auszurichten. Gut ist es, bestimmte Wörter zu unterstreichen und eigene Gedanken zu dem Text zu formulieren. Hilfreich ist es auch, tagsüber noch etwas über das Gelesene nachzudenken. Wir sollten uns direkt mit dem Schreiber verbunden fühlen und das Lesen als ein persönliches Gespräch mit dem erleuchteten Meister betrachten. Ich empfehle jedem Menschen, jeden Tag ein bis zwei Seiten in einem Buch seiner spirituellen Richtung zu lesen. Das ist die einfachste Methode der positiven Schulung des Geistes und des Wachstums ins Glück. David Niven schreibt, dass das regelmäßige Lesen die Lebenszufriedenheit um 8 % erhöht.



Die neue Wissenschaft vom Glück

#####

(Zitate aus Marianne Oertl, P.M. Magazin 03/2007)

Die Mehrheit der Menschen der westlichen Welt ist in den letzten 50 Jahren nicht glücklicher geworden«: So lautet das alarmierende Ergebnis einer neuen Forschungsrichtung, der »ökonomischen Glücksforschung«. Wenn wir die Ergebnisse der Glücksforschung ernst nehmen, müssen wir unsere Gesellschaft verändern.

Kein Zuwachs an Glück, obwohl sich das Realeinkommen und damit der Wohlstand mindestens verdoppelt hat: Dieses so genannte Wohlstandsparadox traf die traditionellen Ökonomen ins Mark, denn es zeigte, dass ihr zentrales Dogma falsch ist: »Die Menschen maximieren ihren Nutzen, und der ist in der Regel umso größer, je höher das Einkommen ist.« Das heißt, bisher haben Ökonomen das Glück einer Gesellschaft einfach mit ihrer Kaufkraft gleichgesetzt – eine Gleichung, die so nicht aufgeht. Und darauf muss die Politik reagieren.

Geld macht nur bis zu einer gewissen Summe glücklich. Zwar sind Menschen in reichen Gesellschaften generell glücklicher als in armen. Doch einmal angekommen in der Mittelschicht, steigert jeder weitere Euro das Glücksempfinden kaum noch. Demnach wäre es also für die gesellschaftliche Glücksbilanz durchaus sinnvoll, mehr Geld von den reichen Ländern in die armen Länder fließen zu lassen.

»Wir brauchen eine ganz neue Vision dessen, was politisch richtig ist«, fordert der britische Ökonom Richard Layard, einer der Direktoren der renommierten London School of Economics und langjähriger Berater der britischen Regierung, in seinem Bestseller »Glückliche Gesellschaft«. Er fordert eine Politik, die den Menschen und seine Gefühle in den Mittelpunkt stellt und nicht die angeblichen Gesetze des Marktes: »Was wir dringend benötigen, ist eine Vorstellung von einer guten Gesellschaft und vom richtigen Handeln. Ich kann mir kein besseres Ziel vorstellen als das größtmögliche Glück für alle und jeden Einzelnen.«

Was kann nun eine Gesellschaft tun, damit ihre Mitglieder glücklicher werden? Für die durchschnittliche Zufriedenheit der Menschen eines Landes sind sechs Punkte entscheidend: das Vertrauen der Menschen untereinander; der Anteil von Menschen, die sich in gemeinnützigen und anderen Organisationen organisieren; die Scheidungsrate; die Arbeitslosenquote; die empfundene Qualität der Regierung und der Gesundheitsstatus.

Ein wichtiger Glücksfaktor ist eine befriedigende Arbeit. Michael Opielka, Professor für Sozialpolitik an der Fachhochschule Jena: »Es geht nicht mehr um die traditionellen Konzepte von Arbeitslosigkeit und von Erwerbsarbeit, es geht um neue Mischformen: um Arbeit in der Freizeit, um Arbeit in Form des sozialen Engagements, um Erziehungsarbeit in der Familie.«

Insgesamt sprechen die Ergebnisse der Glücksforschung eine deutliche Sprache: Der Egotrip um möglichst viel Geld und Statussymbole macht uns nicht glücklich. Warum verzichten wir eigentlich freiwillig auf das, wozu die Evolution uns geschaffen hat – auf ein Leben in einer selbst gestalteten Gemeinschaft, in der die Menschen füreinander eintreten?

Reiche Menschen sind nicht glücklicher

---

(Zitate aus dem Glücksarchiv)

Reiche Menschen sind nicht glücklicher als der Durchschnitt. Lediglich für sehr arme Menschen ist Geld und Glück gekoppelt. Auch schwere Beeinträchtigungen (z.B. eine Querschnittslähmung) machen die Betroffenen nicht für den Rest des Lebens unglücklich - nach etwa einem Jahr der inneren Anpassung ist das frühere Glücksniveau wieder erreicht.

Glückliche Menschen haben ihr Leben selbst in der Hand. Sie meinen, ihr eigenes Glück selbst herbeiführen zu können. Glückliche Menschen schaffen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Glückliche Menschen investieren viel in ihre sozialen Beziehungen.

Glückliche Menschen sind Realisten bei der Einschätzung ihrer Ziele und Möglichkeiten. Sie mischen kurz- und langfristige Wünsche und Lebensziele. Sie sind nicht nur genussorientiert (also nicht hedonistisch), aber sie leben auch im Hier und Jetzt. Sie geben ihrer Existenz einen übergeordneten Sinn, indem sie eine Form eines Glaubens besitzen.

Folgerungen für Politik und Unternehmen

---

(Zitate aus Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, CRM-Monatsbrief Dezember 2006)

In der Wirtschaftspolitik spielt die Glücksforschung bisher noch keine Rolle. Es dominiert die Fixierung auf das Wirtschaftswachstum, das durch die Wachstumsrate des realen Bruttoinlandsprodukts gemessen wird. Es stellt sich die grundsätzliche Frage, warum Wirtschaftswachstum als wirtschaftspolitisches Ziel verfolgt werden soll, legen doch Erkenntnisse der Glücksforschung eine zumindest differenzierte Betrachtungsweise nahe.

Obwohl in den letzten 50 Jahren die westlichen Länder ein in der Geschichte einzigartiges Wirtschaftswachstum zu verzeichnen hatten, zeigen aber Befragungen zum Glücksempfinden, dass über diese Zeit keine Zunahme der Lebenszufriedenheit (des Glücksempfindens) zu verzeichnen war.

Unser Glück hängt vor allem davon ab, wie unsere Beziehungen zu anderen Menschen aussehen. Wir brauchen daher eine Politik, in der die Zwischenmenschlichkeit eine große Rolle spielt.

Die Schlussfolgerungen der Glücksforschung für die Politik weisen zum Teil deutliche Unterschiede gegenüber der neoklassischen Ökonomie auf.

- (Weiter-)Entwicklung der Methoden zur Messung von Wohlergehen und Glück.
- Glücksbringende Nutzung der Zeit fördern. „Die Menschen tendieren dazu, zuviel zu arbeiten, da sie den Einfluss des Einkommens auf ihre Zufriedenheit überschätzen.
- Stärkung der Zivilgesellschaft und Förderung der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Die Glücksforschung legt nahe, das Zusammensein mit Freunden und der Familie zu betonen und die Mobilität zu begrenzen, da dadurch soziale Kontakte verloren gehen.
- Reduzierung der Arbeitslosigkeit, da Arbeitslosigkeit sowohl bei den direkt Betroffenen als auch für die Gesellschaft insgesamt stark negative Auswirkungen auf das Wohlergehen hat.
- Beschränkung materialistisch geprägter Werbung im Fernsehen. Vergleiche mit „künstlichen“ Individuen in Werbesendungen, die schön, erfolgreich und glücklich sind, machen die Menschen unglücklich. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die viel fernsehen, unzufriedener mit sich und ihrem Leben sind..

Mittlerweile gibt es auch Unternehmensberater, die „Glücks-Coaching“ in ihr Angebot aufgenommen haben. Die Philosophie dahinter ist einfach: „Ist der Mitarbeiter glücklich, freut sich der Chef“. Nur wer glücklich (zufrieden) ist, ist letztlich motiviert und engagiert. Mit motivierten Mitarbeitern lassen sich die Ziele eines Unternehmens besser erreichen. Da die Familie eine Quelle des Glücks darstellt, sollten in Unternehmen familienfreundliche Maßnahmen selbstverständlich sein.

Die amerikanische Glücksforschung auf einen Blick

-----  
(Zitate aus "atemzentrum.at")

In den USA gibt es eine wissenschaftliche Richtung, die sich "Glücksforschung" nennt. Zu den Größen dieses Faches zählen die Professoren Ed Diener, David Myers, Martin Seligman (Uni Pennsylvania) und Mihaly Csikzentmihaly (Uni

Chicago). Pünktlich zum neuen Jahrtausend haben die Experten ihre Erkenntnisse präsentiert. Hier sind die 10 Kicks zum persönlichen Glück:

### 1) Richtiges Fragen

„Es ist nicht so, dass manche Leute mehr Glück haben als andere“, erklärt Martin Seligman von der Uni Pennsylvania. „Die Glücklichen gehen nur anders mit den Ereignissen um. Sie fragen z.B.: "Wozu ist das gut? Wie kann ich dieses Problem lösen? Was kann ich jetzt tun, um meine Situation zu verbessern?". Mit anderen Worten: Sie denken nicht problemorientiert, sie denken lösungsorientiert!

### 2) Aktivität

Glück entdeckten die Forscher nicht bei untätigen, faulen Menschen, sondern bei jenen Menschen, die Tätigkeiten mit Begeisterung ausübten. Prof. David Myers: "Konzentrierte Aktivität mobilisiert das körpereigene Glückshormon Serotonin."

### 3) Körperliche Bewegung

Fitness, fanden die Forscher, trägt wesentlich zum Glücksgefühl bei. Der Grund laut Prof. David Myers: "Niedergeschlagenheit, Leeregefühl und Konzentrationsstörungen werden durch Bewegung weggefegt." Erstens werden durch Ausdauersportarten die körpereigenen Endorphine aktiviert. Zweitens sorgt die erhöhte Sauerstoffzufuhr für eine bessere Ausnutzung der Gehirnkapazität. Drittens werden beim Schwitzen depressionsfördernde Substanzen ausgeschieden. "Und nicht zuletzt stärkt das Fitnessgefühl das Selbstbewusstsein."

### 4) Klare Verhältnisse

Die Forscher fanden unter den glücklichen Leuten so gut wie keine Chaoten. "Ordnung - zumindest im Geist - gehört zum guten Lebensgefühl", sagt Prof. Ed Diener. "Wer Ordnung in seinem Leben hält, fühlt sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Schicksals."

### 5) Verzicht auf BAD NEWS

Fröhliche Leute verbringen nicht einmal ein Fünftel soviel Zeit vor dem Fernseher wie Durchschnittsbürger. Sie studieren seltener die Tageszeitungen. Psychologische Erklärung der Glücksforscher: Fernsehen und Tagespresse erreichen ihre Quoten mit Katastrophen, Morden und Bad News. Fernsehen leert langsam aber sicher den körpereigenen Speicher des Wohlfühl-Hormons Endorphin. Wer drei Stunden ferngesehen hat, kann sich unmöglich noch leicht und fröhlich fühlen – egal, was er gesehen hat. Sehen Sie weniger fern

(höchstens eine Stunde am Tag) und verbringen Sie mehr Zeit mit spirituellen Übungen (Yoga, Meditation).

#### 6) Freundschaften

Allen glücklichen Menschen gemeinsam ist das Talent zur Freundschaft. Seligman: "Das bedeutet Regelmäßigkeit, Pflege und Initiative und Auswahl: Umgeben Sie sich mit aufbauenden und unterstützenden Leuten".

#### 7) Voller Akku

"Die meisten Leute sacken ab, wenn sie erschöpft und frustriert sind", erklärt Prof. Ed Diener von der University of Illinois. "Die Glücklichen wissen, wie sie ihren Energiespeicher schnell wieder auffüllen können." Dazu kann etwa gehören: Musik hören, Yoga machen, meditieren, jemanden beschenken etc.

#### 8) Positive Ziele

Glückliche Menschen haben eine Vision. Sie haben etwas, wofür sie leben. Prof. Ed Diener: "Sie setzen sich selbst immer wieder Ziele. Es sind langfristige Ziele, die sich in kleinen Schritten erreichen lassen."

#### 9) Verankerung in der Spiritualität

Es lässt sich nicht leugnen: Spirituelle Menschen sind glücklicher und obendrein auch gesünder. David Larson, Chef des US-Health Research Institutes, kann das statistisch nachweisen. Vermutete Gründe: Der Glaube verleiht dem Leben Sinn, gibt das Gefühl des Aufgehobenseins - jedenfalls dann, wenn die Religion keinen Zwang ausübt und - noch wichtiger - keine Schuldgefühle hervorrufen will. Welche Religion darf es sein? "Jede", meint Prof. David Myers, "Grundsätzlich gilt: Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, die sich an positive Wertvorstellungen halten und die auf etwas Höheres vertrauen, sind wesentlich gesünder und glücklicher."

#### 10) Dankbarkeit

Die Glücklichen sind dankbarer. "Menschen, die mit dem Schicksal hadern, richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie unzufrieden macht. Wer sich jeden Tag aufzählt, wofür er dankbar sein kann, schärft seine Wahrnehmung für die angenehmen Seiten des Lebens." Wofür können Sie heute dankbar sein?

Inneres Glück entsteht, wenn wir systematisch jeden Tag die Verspannungen in unserem Körper und unserem Geist abbauen. Dazu brauchen wir körperliche (Yoga, Gehen, Meditation) und geistige Übungen (Gedankenarbeit, positives Denken, positive Eigenschaften wie Gelassenheit und inneren Frieden entwickeln). Jeder Mensch muss die Übungen herausfinden, die bei ihm persönlich gut wirken und ihn in einen Zustand des inneren Glücks bringen. Und vor allem muß er sie systematisch, regelmäßig und ausdauernd praktizieren. Dann kann eines Tages die Gnade (das Licht) in ihn hineinfließen.

Die erleuchteten Meister haben erklärt, dass es drei große Wege zum inneren Glück gibt: den Weg der Ruhe (im Sein leben, alle übertriebenen weltlichen Wünsche loslassen), den Weg des Übens (Yoga, Meditation, positives Denken) und den Weg der umfassenden Liebe. Mit dem Weg der Ruhe und dem Weg des täglichen Übens gelangen wir an das große Tor. Mit dem Weg der umfassenden Liebe treten wir in das Land des Lichts (die höhere Bewusstseinsdimension) ein. Der schnellste Weg zur Entfaltung des inneren Glücks besteht darin, alle drei Wege gleichzeitig zu praktizieren.

Zusätzlich zu den genannten drei Wegen gibt es noch einen vierten Weg, den Weg der Freude. Die meisten Menschen im Westen denken, das sei der Hauptweg des Glücks. Das ist ein großer Irrtum. Wenn man im Schwerpunkt nach äußerem Glück (Konsum, Geld, Reichtum) strebt, entstehen im Geist starke Anhaftungstendenzen. Der Mensch verspannt sich. Er verliert sein inneres Glück, seinen inneren Frieden und seine innere Positivität. Er verbraucht seine Energie im Streben nach äußerem Glück und fällt dadurch eines Tages ins innere Unglück (Depression, allgemeine Negativität). Etwas äußerer Genuss kann aber hilfreich sein. Man darf es nur nicht übertreiben. Man muss das richtige Maß finden.

Denke klar über dein Leben nach? Gehe langfristig einen Glücksweg und keinen Leidweg. Was ist dein persönlicher Glücksweg? Was bist du bereit, jeden Tag für das Wachstums deines inneren Glücks zu tun?

Bruno  
-----

(Zitat aus der Glücks-Charta)

Glücklich sein ist für mich eine Frage des Bewusstseins. Es beginnt im Innern genau dort, wo auch das Unglück seinen Anfang hat. Es ist stets eine Frage des Standpunktes, ob mir etwas als Glück oder Unglück erscheint. Ich rate meinen Studenten immer dazu, zu allen Dingen den bestmöglichen Standpunkt einzunehmen. Das bedeutet aber nicht, dass positives Denken ausreicht. Nein,

wenn negative Gefühle oder Erfahrungen vorhanden sind, ist es wichtig, diese zu integrieren, indem man sie ohne jeglichen Widerstand fühlt. Glücklich sein ist der Urzustand aller Menschen, und die Frage ist weniger, wie werde ich glücklich, sondern, wie habe ich es geschafft, unglücklich zu sein. Dann liegt es an der Integration und Neuausrichtung, mein zukünftiges Glück zu besiegeln. Dazu ist oft nur eine klare Entscheidung notwendig.

Coen

-----

(Zitat aus der Glücks-Charta)

Dr. Jean Liedloff hat zweieinhalb Jahre bei den Yequana-Indianern im Dschungel von Venezuelas gelebt und berichtet in ihrem Buch " Auf der Suche nach dem verlorenen Glück", wie einfach und selbstverständlich diese angeborenen Erwartungen in einem natürlichen Umfeld gelebt und erfüllt werden. Sie konnte während dieser Zeit kein Stammesmitglied entdecken, das auch nur für einen kurzen Moment unglücklich war. In einer komplexen zivilisierten Gesellschaft ist die Situation genau umgekehrt.

Ein Baby erwartet Mutterliebe, kontinuierliche körperliche Nähe, Hautkontakt, unterstützende Wörter, Anerkennung, Beschützung, Versorgung, Wärme, usw. Diese natürlichen Erwartungen müssen erfüllt werden. In der Vernachlässigung der Erwartungen der frühen Kindheit liegt die Ursache für unser aller Angst und Unglück.

Den Körper mitnehmen

-----

(Helen, Yogalehrerin)

Nehmt doch auch den Körper bewusst mit ins Glück! Berührt ihn, bewegt ihn (Sport, Tanzen, Yoga - was ihm Spaß macht), lüftet ihn (bewusst atmen oder singen!), ernährt ihn liebevoll, gönnt ihm Ruhe - nachschauen, was er gerade braucht. Tut eurem Körper was Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Glücksbringer

-----

(Laila)

Du willst glücklich sein.  
Und tust immer wieder Dinge,  
die dich garantiert unglücklich machen.  
Wie dumm von dir.

Du gibst dann immer den Umständen und den anderen die Schuld.  
Auf den Gedanken, dass du selber dein Unglück verursachst, kommst du gar nicht.  
Wann wirst du endlich begreifen,  
dass du selber dein "Glücksbringer" bist.

## Glückskultur #####

Wenn wir eine glückliche Welt aufbauen wollen, müssen wir als erstes das Ziel klar sehen. Nur dann können wir den richtigen Weg finden. 90% des Glücks eines Menschen kommt aus seinem Inneren. Wir müssen deshalb das innere Glück aller Menschen in das Zentrum der glücklichen Welt stellen. Wir müssen den Schwerpunkt auf die Verstärkung der Liebe, der Weisheit und der Lebensfreude setzen.

Danach können wir uns auch dem äußeren Wohlstand zuwenden. Dabei sollten wir zuerst auf die Befriedigung der Grundbedürfnisse aller Menschen achten. Hunger, Krankheit und Krieg müssen als erstes beseitigt werden, damit sich das innere Glück auf der Erde gut entfalten kann.

Dann können wir mit dem Ausbau des allgemeinen Wohlstandes beginnen. Wir sollten darauf achten, dass er gerecht verteilt wird und alle Menschen die gleichen Chancen erhalten. Die drei großen Forderungen der französischen Revolution lauten: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Es wird Zeit, dass wir diese drei Grundwerte gleichgewichtig auf der Erde verwirklichen.

In Deutschland sollte der Schwerpunkt des Wachstums in Zukunft nicht auf das äußere, sondern auf das innere Glück gelegt werden. Politik, Wissenschaft, Religionen und Massenmedien sollten gemeinsam einen Weg entwickeln, wie sie die positiven Werte in der Gesellschaft verstärken können. Wir müssen gemeinsam eine Glückskultur auf der Basis der Wissenschaft, der Vielfalt, der Liebe und des positiven Denkens aufbauen.

Der Schwerpunkt muss dabei auf der positiven Erziehung der Kinder in der Schule liegen. Die Kinder müssen die Grundgesetze des inneren Glücks kennen, den klugen Umgang mit dem Fernseher erlernen und eine gesunde Ernährung einüben. Sie müssen wissen, wie man eine glückliche Beziehung aufbaut und eine glückliche Familie erreicht.

In den Schulen müssen Yoga, Meditation und positives Denken gelehrt werden. Jeder Schüler muss in die Lage gebracht werden, selbstverantwortlich seinen persönlichen Glücksweg zu finden und zu gehen.



## Glück als Schulfach

---

(Zitate von Ernst Fritz-Schubert, Willy-Hellpach-Schule Heidelberg)

Die Einführung des Fachs Glück trägt der Tatsache Rechnung, dass traditionelle soziale Netzwerke, wie z. B. die Familie, nicht mehr durchgehend in der Lage sind, herkömmliche Normen, Traditionen, Verhaltensweisen, Konventionen etc. zu vermitteln, die aber Grundlage für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben sind und die Basis für eine intakte Gemeinschaft darstellen.

Der Unterricht in der zweijährigen Berufsfachschule im Fach Glück und der Seminarkurs im Wirtschaftsgymnasium sollen dazu beitragen, Lebenskompetenz zu vermitteln und die Macht des Optimismus' als Weg zum Glück und Erfolg zu begreifen. Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Frauen und Männern auszubilden. Dabei geht es nicht darum, das Negative zu beseitigen, sondern das Positive zu verstärken.

Das Konzept ist ganzheitlich orientiert, beinhaltet Themen wie "Freude am Leben", Ernährung, "Körper in Bewegung", "Seelisches Wohlbefinden", "Glück des Augenblicks", "Das Ich und die soziale Verantwortung" und vieles mehr.

## Das Schulsystem in Finnland

---

(Zitate aus der TAZ 2008)

Wie gut ist das Schulsystem wirklich? Vor einem knappen Jahr der Amoklauf eines Abiturienten an der Schule von Jokela, der erst acht Menschen ermordete und dann sich selbst tötete, nun die tragische Wiederholung in Kauhajoki mit elf toten Schülern.

In Finnland hat das eine Schuldebatte wiederbelebt, die in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit weithin verdrängt worden war. Denn wozu auch an einer Schule etwas ändern wollen, welche bei allen Pisa-Tests Spitzenwerte erzielt, zu der BildungspolitikerInnen aus halb Europa wallfahrten und die überall als das große Vorbild verkauft wird?

"Finnlands Schule ist vielleicht wirklich die beste, wenn es darum geht, wie die Lehrer es schaffen, den Schülern das Wissen zu vermitteln", sagt der Chefredakteur Melin: „Aber ihre Kompetenz, sich auch menschlich um sie zu kümmern, lässt zu wünschen übrig."

Viel zu wenig habe in der Vergangenheit das Wohlergehen der Schüler im Fokus gestanden. Auf dem Papier sieht alles vorbildlich aus. Kein Notendruck,

keine Angst vorm Sitzenbleiben, Anspruch auf Gruppen- und Einzelförderunterricht, jede Schule hat Zugang zu psychologisch geschultem Personal. Erforderlich sei auch ein gutes soziales Klima. Doch daran fehle es in Finnland.

Die Gymnasiallehrerin Kinu aus Helsinki meint: „Oft scheinen es nur wir Lehrer zu sein, die die Schüler haben. Sie reden mit uns über ihre Eltern, die geschieden sind, über Beziehungen, die in die Brüche gegangen sind, über ihre Angst, nicht tüchtig genug zu sein. Können Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn ein Schüler ins Lehrerzimmer kommt, einen umarmt und sagt, dass er sonst niemanden hat, den er umarmen könne?“

Das Klima an den Schulen ist geprägt von Stress, Einsamkeit und Angst. Vergleichende Untersuchungen zeigen an finnischen Schulen den höchsten Anteil an Depressionen in ganz Skandinavien und die größten Mobbingprobleme. Kinu wünscht sich eine Schule, die nicht so sehr vom Leistungsdruck geprägt ist, sondern die die Schüler auch zu glücklichen Menschen macht.

#### Krank machende deutsche Schulen

-----

Jeder vierte Schüler leidet unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Einschlafstörungen. Die Tendenz ist zunehmend. Der übergroße Leistungsdruck macht die Schüler krank. Vor allem Mädchen greifen zur Abhilfe häufiger zu Medikamenten. Fast ein Drittel der Schüler schätzt seine gesundheitsbezogene Lebensqualität gering ein. Das hat 2008 eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergeben, woran in Berlin 1300 Schüler zwischen 11 und 15 Jahren teilgenommen haben.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich Kinder unter sieben Jahren zu 90 % als sehr glücklich bezeichnen. Danach fällt das Glücksgefühl stark ab. Nach einigen Jahren in einer normalen staatlichen Schule bezeichnen sich nur noch 40 % der Kinder als sehr glücklich. Die leistungsorientierte westliche Schule ist neben dem kapitalistischen Konsumfernsehen einer der großen Glückszerstörer in der westlichen Welt. Wir müssen eine neue spirituelle Glückskultur im Westen aufbauen. Nur dann können wir den zerstörerischen Kräften Einhalt gebieten und zu unserer wahren menschlichen Bestimmung finden.

Unsere wahre Bestimmung ist es, glücklich zu sein und glückliche Beziehungen untereinander zu haben. Es ist nicht das evolutionäre Ziel der Menschheit, geistig verwirrt falschen Lebensidealen nachzurrennen. Leistung um der Leistung willen ist eine Lebensidee, die nur neurotischen Gehirnen einer fehlgeleiteten westlichen Kultur entspringen konnte.

Beginnen wir wieder am Anfang, bei Sokrates, bei der Vernunft und dem Ziel eines glücklichen Lebens. Besinnen wir uns wieder auf unsere christlichen Wurzeln der Liebe und des Lebens im Licht. Vom Verstand her muss das Leben im Westen völlig neu geordnet werden. Wir sollten auf die Glücksforschung hören und ihre Erkenntnisse auch in den Alltag unserer Schulen eindringen lassen.

#### Bericht eines Lehrers

-----

(Zitate aus der TAZ 2008)

Wolfgang Schenk, 59 Jahre alt, unterrichtete 35 Jahre lang an drei Berliner Hauptschulen. Am 1. Dezember ging er vorzeitig in den Ruhestand. Die Diagnose: Burn-out-Syndrom. „Ich wollte den Kindern etwas beibringen, die am ärmsten dran sind“, sagt Wolfgang Schenk.

„Als im Jahr 2000 die erste Pisa-Studie herauskam, haben meine Kollegen und ich den Kopf geschüttelt und gelacht. Erschüttert hat mich nur, dass Politik und Verwaltung erst durch Pisa gemerkt haben, was an deutschen Schulen eigentlich los ist.“

Ein Hauptschüler hat in der Regel wenig Selbstbewusstsein, er geht davon aus, nichts zu können. Er wehrt Schule und Lernen ab, ist abgelenkt durch exzessiven Konsum von Fernsehen, DVDs und Computerspielen. Wir haben das immer an den Montagvormittagen gemerkt. Dann bricht das Gesehene aus den Schülern förmlich heraus, zahllose Horror- und Pornofilme, alle nur flüchtig durchgezappt, nicht besprochen, kaum verstanden. Fast alle Kinder kommen aus zerrissenen Familien. Viele sind verhaltensgestört.

Erpressungen und Bedrohungen sind Alltag, die Betroffenen gestehen höchst selten unter vier Augen: Der quält mich. Manche Jungen sind so verroht, dass alle Lehrer kapitulieren. In diesem Fall tritt das Rotationssystem in Kraft, über das sich keiner zu sprechen traut: Ganz harte Fälle werden an eine andere Schule abgeschoben, dafür bekommen wir von dort die schwierigen Fälle. So geht es munter im Kreis herum.

Viele Hauptschüler haben keine positiven Vorbilder und gefestigten Wertvorstellungen. Wer an der Hauptschule als Lehrer tätig ist, vollbringt eine große Leistung, wenn es ihm gelingt, ein Minimum an Sachwissen zu vermitteln. Den Kindern fehlen erwachsene Vorbilder, sie leben ohne jede Struktur, sie wissen nicht, zu wem sie gehören.“

## Interview mit dem Hirnforscher Gerald Hüther

---

(Frankfurter Rundschau)

### Die Eltern als Vorbild?

Ganz wichtig ist die Kindheit. Schon in den ersten zwei Lebensjahren werden viele Grundüberzeugungen gelegt, die uns ein Leben lang begleiten. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass wir ganz viel von den frühen Bezugspersonen übernehmen. Der Mensch ist ein soziales Wesen, das immer guckt, wie es die anderen machen. Wenn Mütter gerne lachen und sich freuen, dann geht das auf die Kinder über.

## Diskussion über eine Glückskultur

---

(Zitate aus dem Internetforum Utopia 2008)

### Joyofnine: Das Paradies

---

Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr sehe ich liebliche Landschaften vor mir, Pastelltöne, Kinderlachen, grüne weite Wiesenfelder, Ringelreihen tanzen, ich sehe da keine Autos und Fabrikschlote, keine Öklumpen an den langen gelben Stränden, gesunde Bäume, Eichhörnchen, die vom Norden bis zum Süden eines Landes von Ast zu Ast hüpfen können, ich sehe erstaunlicherweise Ikea-Sommertischdecken - liegt wohl am letzten Prospekt in meinem Briefkasten - und luftige Vorhänge mitten im Garten...

Die Menschen, die dort wohnen, sind gesund, glücklich und zufrieden. Sie teilen. Sie interessieren sich für den Nächsten. Sie geben und nehmen. Sie arbeiten und haben Spaß daran. Wenn sie es mögen, können sie Workaholics sein. Oder sie arbeiten auf Sparflamme. Sie haben Familien und sie sind nicht allein. Sie sind Singles und fühlen sich nicht allein. Es wird niemand aus der Gemeinschaft ausgeschlossen, die Alten nicht, die Kranken nicht - halt: Kranke gibt es ja nicht mehr. Aber wenn es sie noch gäbe, wären auch sie ein Teil der Weltkommune.

Die Tiere, die dort wohnen, sind satt und zufrieden. Sie werden nicht gequält. Sie sind weiterhin Nahrungsmittel, für andere Tiere oder für den Menschen. Doch sie führen ein gutes Leben und wachsen nicht schneller durch irgendwelche Masten. Sie können rennen und springen, wenn sie wollen, und sich in ein warmes Nest kuscheln, wenn ihnen danach ist. Sie können auch einfach nur faul rumliegen.

Die Pflanzen, die dort wachsen, werden weiterhin genutzt, doch leben auch sie in einer natürlichen Gemeinschaft mit anderen Pflanzen, mit Tieren und Menschen. Es gibt keine Monokulturen mehr, keine Überproduktion. Das macht sie widerstandsfähig, sie sind natürlich gegen Feinde gewappnet, oder sie kommen mit den Feinden zurecht, weil es nicht zu viele davon gibt, weil es einen Ausgleich gibt. Es besteht Harmonie. Es gibt sauberes Wasser für alle, es gibt Nahrung für alle. Es gibt keine Kriege, es gibt keinen Neid.

Das Streben und das Bedürfnis der Menschen, weiter zu kommen, sich zu entwickeln, findet ausreichend Tätigkeitsfelder, im Kultur- und Wissenschafts- bzw. Wissensbereich, in der Technik, in der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen und Lebensweisen, in der Baukunst, in der Malerei und der Musik, in der Architektur. Die Rebellen finden genug Fläche, um zu rebellieren und sich auf positive Weise von Eltern und Lehren abzusetzen und Neues zu definieren. Die Müßiggänger finden ihren Platz ebenso wie die Hyperintelligenten. Ja, und die Träumer dürfen weiter träumen.

Und ich kann mir vorstellen, dass es in diesem Utopia auch weiterhin unsere Plattform hier gibt, weil es SO VIEL zu bereden gibt. Austausch ist wichtig und gut, und die Erweiterung der Horizonte ist die Basis dafür, überhaupt ein Stück weiter blicken zu können. In diesem Sinne, bis bald. Joyofnine

Anne  
-----

das hört sich für mich nun doch sehr utopisch an, eher so wie die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies, welches nicht der Dualität unterlag. In meinem Utopia haben wir die Kraft, uns aus unserem Geist heraus in eine Lichtdimension zu erheben.

Joyofnine  
-----

Hallo Anne, danke schön für deine Anmerkungen zu meinem Traumutopia . Es stimmt, meine Idee ist sehr utopisch und drückt sehr starke Sehnsüchte aus, jedoch nicht nach etwas Vergangenen und/oder dem verlorenen Paradies, sondern nach etwas Zukünftigem, und dieses ist geprägt vom Guten und Positiven. Auch mir ist es sehr wichtig, dass wir die freie Wahl haben und dazu lernen können, dass wir uns entwickeln dürfen.

Anne  
-----

Hallo Joyofnine! Danke, dass Du meine Anmerkungen so liebevoll tragen kannst. Dieses Forum hilft mir sehr, bewußter zu leben.

Ich suche auch die perfekte Welt. Nach meinem jetzigen Erkenntnisstand ist ein Zusammenspiel von innen und außen notwendig. Äußerlich ist es notwendig, dass alle Menschen genug zu essen haben, dass es keinen Krieg gibt, dass eine funktionierende Umwelt existiert und dass die Bewohner von Utopia positiv, sanftmütig und liebevoll miteinander umgehen.

Entscheidend ist aber das innere Glück der Bewohner. Das Glück eines Menschen kommt nach der heutigen Forschung zu 90 % aus seinem Inneren. Das innere Glück sollte gepflegt werden, von jedem auf seine Art und nach seinem Glauben. Die Atheisten könnten sich an der heutigen Glücksforschung orientieren und die Spiris an den vielen positiven/gewaltfreien Religionen.

Das Hauptproblem heutzutage ist das westliche Konsumfernsehen. Es orientiert die Menschen auf falsche Glückswege (Sex, Gewalt, Kampf, Egoismus). Es macht, wissenschaftlich nachgewiesen, die Menschen innerlich unglücklich (pro Stunde Fernsehen 5 % unglücklich). In einem glücklichen Utopia sollte deshalb dringend ein positiver Umgang mit dem Fernsehen/Internet gelehrt werden. Jeder Utopist sollte fest im positiven Denken verankert sein.

Es gibt ein Land auf der Welt, das sich das Glück seiner Bewohner zum Ziel gesetzt hat: Bhutan. Gerade jetzt wurde dort die Demokratie eingeführt. Alle arbeiten ernsthaft am Glück des Landes. Wir sollten genau hinsehen und für uns daraus lernen. Es gibt dort viele positive Ansätze, von denen wir in Deutschland nur träumen können. Aber sie haben auch das Problem des Konsumfernsehens seit 1999. Und es zerstört die Moral und das Glück der Menschen. Andererseits haben die Menschen den tibetischen Buddhismus als positive Gegenkraft. Es bleibt spannend, wie es sich dort in den nächsten Jahren entwickelt.

In Bhutan haben die Menschen vieles verwirklicht, was wir uns hier in Utopia wünschen. Das Land liegt im Himalaya zwischen Nepal und Tibet. Die Bewohner leben überwiegend als ökologische Bauern. Die Glücksphilosophie des Landes beruht auf vier Säulen: eine gesunde Umwelt, eine gute Volkswirtschaft, eine demokratische Regierung und die Verankerung in einer positiven Religion/Kultur. In der Hauptstadt wurde sogar die Abwasserbeseitigung ökologisch organisiert (von einer dänischen Firma).

Ich bin auf Bhutan durch einen Bericht im Fernsehen gestoßen. Es gibt einige Bücher im Internet, die aber nur begrenzt aufschlussreich sind. Am besten zum Thema "Glückskultur" ist immer noch das Buch von Helena Norberg-Hodge: "Faszination Ladakh". Ladakh ist ein Teil von Indien und ein Nebengebiet von Bhutan. Es wurde hinsichtlich des Glücks gründlich erforscht. Mich würden

Forschungsberichte über Bhutan interessieren. Vermutlich wird es in Zukunft viel darüber geben.

Spider: Dem kann ich nicht ganz folgen

-----

Bhutan ist ganz sicher wunderschön. Würde ich gerne mal besuchen. Leider wird es rein wirtschaftlich immer irgendwie abhängig von Indien und China bleiben. Eine komplette Eigenständigkeit halte ich für ausgeschlossen. Auch die Menschen dort haben ihre Probleme. Trotzdem möchte ich Euch ein paar Bilder von diesem wunderschönen Land zeigen. Die habe ich gerade gefunden. Da wird sogar ein hartes Spinnenherz butterweich.

Von deinem Glauben wirst Du mich niemals überzeugen, Nils, von schönen Landschaften und Menschen umso mehr. Okay, jetzt bekommst Du auch einen kleinen Pluspunkt. Das will was heißen. So verschieden sind wir doch gar nicht :-)

Nils: Hallo Spider

-----

Ich glaube auch, dass wir uns in Wirklichkeit gut verstehen. Unsere Glaubensdiskussion ist wichtig. Man darf die Unterschiede nicht unter den Tisch kehren. Aber man sollte auch die Gemeinsamkeiten sehen. Und da treffen wir uns bei den Naturvölkern. Und das ist gut so.

Bhutan ist aus meiner Sicht zur Zeit ein sehr wichtiges Projekt für die Welt und insbesondere auch für uns hier in Utopia. Dort wird konkret und sehr ernsthaft Ökologie, Ökonomie und Spiritualität zu einer Einheit verbunden.

Das Ganze wird hauptsächlich vom König getragen. Er wünscht sich ein glückliches Volk und hat deshalb sogar auf seinen Thron verzichtet und die Demokratie eingeführt. Er hat sein Land in die weltweite Demokratiebewegung, Umweltschutzbewegung und auch in die globalisierte Wirtschaft integriert. Natürlich gibt es dabei tausend Probleme. Aber der Weg ist das Ziel.

Ich bin sehr glücklich über den kleinen Pluspunkt, den ich von dir bekommen habe. Ich will dich auch nicht von meinem Glauben überzeugen. Wenn du genau hinsiehst, gehöre ich zu den "guten" Spirits. Ich bin tolerant. Ich lasse sogar den Atheisten ihren Glauben. Ich empfehle Atheisten nur die heutige Glücksforschung. Ich verweise sie auf den wissenschaftlichen Weg. Das ist doch zu akzeptieren. Ich vertrete ja selbst eine Mischung aus Wissenschaft und Spiritualität.

Ich bin auch nicht gegen Sex. Wenn du mein kostenloses Onlinebuch "Yoga, Sex und Rock ´n Roll" gelesen hättest, würdest du erkennen, dass ich einen gemäßigten spirituellen Weg veretrete, auf dem auch weltliche Genüsse erlaubt sind. Sex ist ein falscher Glücksweg, wenn er zur Sexsucht wird. Dann zerstört er das innere Glück.

Ich hoffe, dass wir Feunde bleiben. Yogi Nils

Spider: Es hat sowohl Positives als auch Negatives

---

Lieber Nils, ich registriere Deine Zeilen schon, jedoch ist nicht alles so einfach zu bewerkstelligen, wie es scheint. Deine Symphatie für Bhutan hat mich beeindruckt.

Nils: Lieber Freund Spider

---

Ich lehne Geld nicht ab. Bei der Osterdiskussion hast du mich gründlich missverstanden. Bei heftigen Diskussionen überinterpretiert man manchmal den anderen. In der westlichen Welt braucht der Mensch Geld, um zu leben. Meine Position ist: Jeder Mensch sollte genug Geld haben, um gut leben zu können. Der Schwerpunkt sollte auf der Entwicklung des inneren Glücks und der Arbeit für eine glückliche Welt liegen. Dabei sollte auch der Genuss des Lebens nicht zu kurz kommen.

Was ich ablehne, ist, dass es Menschen auf der Welt gibt, die nicht genug zu essen haben. Solange es hungernde Menschen gibt, sollte der Reichtum der Welt dazu verwendet werden, alle Menschen satt zu machen und eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks aufzubauen. Wenn dann noch Geld übrig bleibt, können die Reichen meinetwegen in Geld baden, wenn ihnen das Spaß bringt.

Lieber Spider, ich finde es wunderbar, wie intensiv du dich mit Bhutan beschäftigt hast. Leider hast du recht. Es ist sehr teuer, nach Bhutan zu reisen. Höchstens ein Kurzaufenthalt kommt für nicht reiche Menschen in Betracht. Oder man hat einen Sponsor. Wer dort hinreist, sollte genau die Glückssituation betrachten und uns davon berichten.

Von Ladakh hat Bhutan gelernt, dass die westlichen Werte die Menschen in den Entwicklungsländern unglücklich machen. Die westlichen Werte werden hauptsächlich durch Touristen und durch das Fernsehen übertragen. Das Touristenproblem hat Bhutan gelöst, indem es durch hohe Einreisegebühren



nur wenige Touristen ins Land lässt. Wie sie das Fernsehproblem lösen, weiß ich nicht. Sie können heute alle Kanäle der ganzen Welt empfangen und werden deshalb, wie auch wir in Deutschland, sehr stark durch die Konsumideologie manipuliert.

Wissenschaftlich an einem Indianerstamm in Kanada wurde erforscht, dass die vor der Einführung des Fernsehens in sich glücklichen Menschen plötzlich unzufrieden wurden, sich viel stritten und schwierige Beziehungen untereinander bekamen. Die alte schamanische Kultur zerfiel. Die Menschen wurden fett, faul und negativ. Sie lebten wie viele Menschen mit sozialen und gesundheitlichen Problem in Deutschland: zu viel Fernsehen, zu viel Fastfood und zu wenig Bewegung. In unserem Traumutopia sollten wir aus den Fehlern der Vergangenheit lernen, um eine glückliche Zukunft aufzubauen.

So werden aus Erzfeinden Freunde. Gelebte Utopi in Utopia. Atheisten und Spirits vertragen sich. Löwe und Schaf spielen zusammen. Wer ist hier wer? Egal. Jeder ist mal Löwe und Lamm. Um gut voranzukommen, muss man beides sein.

Zu Bhutan fällt mir jetzt nicht mehr viel ein. Nur dass sich dort 97 % der Menschen als glücklich bezeichnen. In Deutschland haben wir 14 % Menschen mit Depressionen, mit wachsender Tendenz. Immer weniger Menschen bezeichnen sich als glücklich. Der Arbeitsdruck nimmt zu. Die Beziehungen der Menschen zerfallen. Die meisten Menschen haben viele Probleme. Viele denken negativ. Besonders dramatisch ist es nach meiner Beobachtung bei den alten Menschen und bei vielen Jugendlichen.

Es ist eine große Umkehr in Deutschland notwendig. Dazu brauchen wir erst einmal positive Lebensvorstellungen.

Gedanken zu einer glücklichen Welt  
#####

Der äußere Reichtum hat sich im Westen in den letzten fünfzig Jahren verdoppelt. Gleichzeitig ist die Anzahl der Depressionen um das Zehnfache angestiegen. Wenn wir genau hinsehen, können wir feststellen, dass der westliche Kapitalismus zu großem äußeren Reichtum bei einigen wenigen Menschen und zu großem inneren Unglück bei immer mehr Menschen führt.

Das Modell des westlichen Konsumkapitalismus ist ein schlechtes Vorbild für die Welt. Die kapitalistische Globalisierung wird einige wenige Superreiche hervorbringen, etwas Reichtum für eine kleine Mittelschicht und eine massive Verelendung für eine große Unterschicht. Sie wird äußerlich riesige Slums, viel Kriminalität und große Suchtprobleme erzeugen. Die Masse der Menschen wird

durch die vorwiegende Orientierung auf äußere Werte innerlich nicht glücklicher, sondern unglücklicher.

Wenn wir ohne Weisheit bei der kapitalistischen Globalisierung so weiter machen, wird die Umwelt zerstört, die Armut unkontrollierbar groß und die psychische Verelendung der Menschen entsetzlich werden. Es wird ewig sinnlose Verteilungskriege geben. Die Welt muss auf der Basis des inneren Glücks und der umfassenden Brüderlichkeit neu organisiert werden. Wir brauchen eine Globalisierung der Liebe und der Vernunft.

Ich glaube, dass eine glückliche Welt erreicht werden kann, wenn sich Wirtschaftswissenschaft und Glückswissenschaft verbinden. Die Weltgemeinschaft sollte sich in den Grundsätzen umfassende Liebe, weltweiter Frieden, inneres Glück bei allen, genug Arbeit für alle, genug Essen für alle und eine ausreichende Gesundheitsvorsorge für alle zentrieren.

Die Aufteilung in Arbeitende und Arbeitslose muss überwunden werden. Das Menschenrecht auf Arbeit muss weltweit durchgesetzt werden. Genug Land für landlose Bauern. Ausbau der gemeinnützigen Arbeit. Gerechte Aufteilung der Arbeit und des Ertrages. Jeder Mensch hat Anspruch mindestens auf eine Halbtags­tätigkeit und genug Geld zum Leben. Diese Planungsaufgabe muss die Weltgemeinschaft in Zukunft bewältigen. Möglich ist alles, wenn ein politischer Wille dahintersteht.

In meiner Idealwelt arbeiten die Menschen halbtags, beschäftigen sich halbtags mit der Entwicklung des inneren Glücks oder dem kostenlosen Dienst an ihren Mitmenschen, haben glückliche Beziehungen und feiern fröhliche Feste. Und sie wachsen ihr ganzes Leben lang in ihrem Glück und in der Liebe zueinander.

Es gibt Glücksbeauftragte, die die Einzelnen beraten, die Familien unterstützen, in den Unternehmen das Glück fördern und in der Gesellschaft das Glück organisieren. Yogis entwickeln in der Abgeschiedenheit ihr inneres Glück, Priester bringen das Licht in die Welt, und Selbsthilfegruppen stärken sich gegenseitig auf dem Glücksweg. Ihre gemeinsamen Grundlagen sind die Wissenschaft, die Vielfalt und die Toleranz. Sie betonen die Liebe, den Frieden und überwinden den engstirnigen Fundamentalismus.

Eine derartige Welt ist erreichbar, wenn man soziales Denken und Spiritualität (Glückswissenschaft) miteinander verbindet. Das ist das große Geheimnis. Die Wirtschaftswissenschaft muss mit der Glückswissenschaft verbunden werden, wie es Richard Layard gut erkannt hat. Eine große Weise ist für mich auch die Heilige Elisabeth von Thüringen: „Es genügt nicht, dass wir den Armen etwas zu essen geben. Wir müssen sie glücklich machen!“

Durch die Verbindung von ökologischem, sozialem und spirituellem Denken kann der Aufbau einer glücklichen Welt gelingen. Dafür gibt es viele positive Beispiele, zum Beispiel bei den Urchristen. Sie haben ihr Vermögen miteinander geteilt und sich im inneren Glück (in Gott) zentriert.

Die meisten alten Glückskulturen beweisen die Richtigkeit dieses Weges. Wir brauchen deshalb die traditionellen Kulturen (Afrika, Indianer ...) als Bündnispartner. Wir können viel von ihnen lernen. Wir sollten einen Weg finden, altes Glückswissen und moderne Zeit miteinander zu vereinigen.

Wie würde für euch eine glückliche Welt aussehen?

-----  
(Schulkinder, Zitate aus Yahoo! Clever 2008)

Von was für einer Welt träumt ihr?

Was soll sich ändern im Gegensatz zu heute?

1. Beste Antwort - Ausgewählt von der Fragestellerin

Keine Kriege, keine Hungersnöte, keine Obdachlosen mehr. Jeder sollte "normal" leben können. Wichtig wäre auch, dass die Menschen an sich arbeiten, positiver zu sich selbst und netter zu ihren Mitmenschen sind.

2. Dass es Frieden gibt, und dass die Menschen freundlicher werden und nicht bei jeder Kleinigkeit rumzicken, keine Drogen, und dass es keine Arbeitslosen mehr gibt und jeder einen guten Job hat.

3. Keiner ist zu reich und keiner ist arm.

4. Dass die Menschen friedlich, satt, glücklich und schmerzfrei sind. Wenn jeder seine positiven Anlagen frei verwirklichen kann.

5. Ohne Hass wäre die Menschheit besser dran.

Gegen den Krieg

-----  
Frieden ist ein wesentlicher Bestandteil einer glücklichen Welt. Es ist wichtig, dass es uns gelingt, eine Welt des Friedens aufzubauen. Die Zeit ist im Moment günstig. Keine der Großmächte USA, Russland, China und Europa hat ein Interesse an einem weltweiten Krieg. Sie wollen wirtschaftlich wachsen und sich nicht gegenseitig zerstören.

Aber die Situation kann sich ändern, wenn wir nicht aufpassen. Im Moment beginnt die Volksrepublik China gerade mit einer massiven Aufrüstung. Die

USA werden ihre Rolle als größte Militärmacht der Welt verteidigen. Die USA und China sind Konkurrenten um die weltweiten Rohstoffe (Öl, Stahl) und Absatzmärkte. Wer militärisch der Stärkere ist, kann politisch seine wirtschaftlichen Interessen besser durchsetzen.

Zum Glück befindet sich China noch in der wirtschaftlichen Entwicklungsphase. Und die USA sind mit ihrer Rolle als Weltpolizist mit den islamischen Terroristen gut beschäftigt. Und es gibt die UNO, in der alle Staaten der Welt miteinander reden und einen Weg des friedlichen Ausgleichs finden können. Und es gibt viele friedliebende Menschen auf der Welt. In den USA und in Europa haben wir in den letzten Jahren viele große Antikriegsdemonstrationen gesehen. Da die Regierungen im Westen demokratisch gewählt werden, müssen sie auf die Massenbewegungen in ihren Ländern Rücksicht nehmen.

Eine weltweite Abrüstung ist notwendig, um die Gefahr eines dritten Weltkrieges zu verringern. Die Großmächte müssen positiv für das Wohl aller Menschen zusammenarbeiten. Sie müssen ihre Konflikte friedlich regeln. Sie müssen darauf verzichten, sich gegenseitig mit Krieg zu bedrohen. Denn aus der Kriegsdrohung kann ein Kriegspoker werden, der sich unvorhersehbar entwickelt.

Der materielle Reichtum auf der Welt sollte nicht in Waffen investiert werden, sondern zur Überwindung des Hungers und der Armut genutzt werden. Wenn alle Staaten auf der Welt nur 10% abrüsten würden, könnte eine blühende Welt der Liebe und des Glücks aufgebaut werden. Aller Hunger könnte überwunden werden. Allen Menschen könnte das Notwendige zum Leben gegeben werden. Das ist der richtige Weg zur Verwendung des materiellen Reichtums.

Swami Shivananda (1887-1963) ist einer der größten indischen Heiligen der Neuzeit. Er ist einer der Begründer des modernen Hatha-Yoga. Er engagierte sich intensiv für das Ziel einer glücklichen Welt. Er erlebte den zweiten Weltkrieg mit und sah die Grausamkeit des Krieges. Er rief: „Krieg ist unmenschlich. Krieg ist unmoralisch. Krieg ist ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Schafft den Krieg ab. Überwindet die Habgier und den Egoismus auf der Welt. Warum kämpfen Brüder und Schwestern untereinander? Warum kämpfen Moslems gegen Christen? Sie sind spirituell blind. Sie sehen die Einheit aller Menschen nicht. Sie brauchen Weisheit, Liebe und Frieden in sich selbst. Dann können sie als Friedensstifter eine glückliche Welt aufbauen.“

## Gegen den Hunger

---

Etwa 1,4 Milliarden Menschen auf der Welt leiden unter extremer Armut. Extreme Armut bedeutet chronische Unterernährung, schlechte Gesundheitsversorgung, nicht genug zum Leben zu haben. Mehr als zehn Millionen Kinder sterben jährlich an Unterernährung und vermeidbaren Krankheiten.

Die meisten extrem Armen leben in Afrika. Es gibt auch extreme Armut in Indien, China und Südamerika. Aber diese Länder befinden sich in einem wirtschaftlichen Aufwärtstrend. In Afrika dagegen steigt das Elend immer mehr an.

Der Weltwährungsfond (IWF) hat vierzig Jahre lang versucht, mit einer neoliberalen Wirtschaftspolitik (Staatsunternehmen privatisieren, die Märkte liberalisieren, Sozialausgaben einsparen) die Wirtschaft Afrikas in Gang zu bringen. Sie hat das Gegenteil bewirkt. Sie ist in Afrika gescheitert.

Der Harvard-Professor Jeffrey Sachs hat 2005 das Buch "Das Ende der Armut" veröffentlicht. Darin macht er konkrete Vorschläge, wie die extreme Armut in Afrika überwunden werden kann. Seine wichtigste Erkenntnis besteht darin, dass Afrika sich nicht selbst aus der wirtschaftlichen Not befreien kann. Die reichen Staaten des Westens müssen den Menschen finanziell und personell helfen. Afrika kann nur durch einen klugen Marshallplan wirtschaftlich gerettet werden, der von der westlichen Welt finanziert werden muss.

Jeffrey Sachs hat einen konkreten Plan der Armutsüberwindung in Afrika ausgearbeitet: 1. Die landwirtschaftlichen Erträge der Bauern könnten durch gute Beratung und bestimmte Hilfsmittel (Bewässerungsanlagen, Dünger, HochleistungsSaatgut) leicht verdoppelt werden. 2. Damit die größere Ernte nicht gleich wieder aufgegessen wird, muss das Bevölkerungswachstum durch eine gezielte Familienberatung und die kostenlose Verteilung von Verhütungsmitteln eingedämmt werden. 3. Die Hilfgelder müssen demokratisch von den Dorfgemeinschaften selbst verwaltet werden, damit sie nicht in der staatlichen Korruption verschwinden. 4. Die armen Länder müssen von ihrer Schuldenlast befreit werden, damit sie Geld zur Überwindung der Armut übrig haben. 5. Es muss eine ausreichende Infrastruktur (Schulen, Straßen, Gesundheit, Elektrizität) aufgebaut werden.

Dass nachhaltige Entwicklungshilfe funktioniert, hat der Filmschauspieler Karl Heinz Böhm in Äthiopien bewiesen. Er hat vier Dörfer persönlich betreut, Spenden in Deutschland gesammelt, eine ökologische Landwirtschaft aufgebaut und so einen ganzen Landstrich vor dem Hungertod bewahrt. Es hat über ein Jahrzehnt gedauert, aber heute können sich die Dörfer selbst mit allem Notwendigen versorgen.

In Indien setzt sich die soziale Basisbewegung Ekta Parishad (Solidarischer Bund) mit gewaltfreien Methoden für die Rechte der unterdrückten Landbevölkerung ein. Ihr Gründer und Leiter Rajagopal erklärt: „Die Globalisierung hat der Mittelklasse Indiens viel gebracht, den Armen jedoch geschadet. 80 Prozent der Inder leben von der Arbeit auf dem Land. Wenn sie kein Land haben, gibt es auch keine Nahrung für sie.“

In den westlichen Industrieländern gilt Land als Gut, das man kaufen und verkaufen kann. Die industrielle Landwirtschaft führt zu kapitalistischen Agrarkonzernen, einem Massensterben bei den kleinbäuerlichen Betrieben und zur Massenarbeitslosigkeit bei der Landbevölkerung.

Unter dem Begriff «Entwicklung» wird diese Idee nach Indien exportiert, sagt Rajagopal. Land ist aber kein kapitalisierbares Gut, sondern Nahrungsgrundlage für die Landbevölkerung. Er zitiert Gandhi, der gesagt hat, dass Indien nicht eine Massenproduktion braucht, sondern eine Produktion durch die Massen. Die Hauptlösung des Welthungerproblems ist das Prinzip der Selbstversorgung durch eigenes Land, ein effektiver ökologischer Landanbau, verbunden mit kooperativen Strukturen und einem fairen weltweiten Handel.

Die landlosen und landarmen Bauern in den Ländern der so genannten Dritten Welt stellen den Großteil der Unterernährten. Was sie brauchen, ist vor allem ein Stück Land, von dem sie sich selber ernähren können. Agrarreformen sind zur wirksamen Armutsbekämpfung, zur nachhaltigen Sicherung der Welternährung und zur Umsetzung des Menschenrechts auf Nahrung von zentraler Bedeutung. Sie müssen eingebettet sein in ein umfassendes Konzept zur Förderung einer nachhaltigen ländlichen Entwicklung.

## Das globale Dorf

-----

(nach Rademacher/Beyers, Welt mit Zukunft (2007))

Wenn die Welt ein Dorf mit 100 Einwohnern wäre, dann

- ist ein Mensch superreich. Ihm gehören ein Drittel des Landes und 30 % des Dorfvermögens.

- 20 Menschen gehören 80 % des gesamten Reichtums des Dorfes.

Anmerkung des kleinen Yogi Nils: „Ihnen geht es materiell gut. Sie haben weitaus mehr, als sie brauchen. Sie schwelgen im Wohlstand. Sie bilden die reiche Oberschicht des Dorfes, die Großgrundbesitzer, die Kapitalisten, die herrschende Klasse. Ihnen gehören die meisten Zeitungen, Radiosender und Fernsehanstalten. Sie können damit stark die öffentliche Meinung beeinflussen.“

Wenn eine Partei die Wahlen gewinnen will, muss sie mindestens einen Teil der Massenmedien hinter sich bringen. Manche Dorfhäuptlinge bevorzugen es, das Fernsehen direkt zu kontrollieren. Das nennt man dann gelenkte Demokratie. Beliebte bei den Reichen sind auch Militärdiktaturen oder Einparteiensysteme."

- 40 Menschen haben ausreichend Geld. Sie leben als Kleinbauern, Arbeiter, Angestellte und kleine Selbständige.

- 40 Menschen (40 %) sind die Armen. Die Hälfte von ihnen ist unterernährt oder direkt am verhungern. In ihrem Lebensbereich gibt es keine ausreichende Krankheitsvorsorge, starke Suchtprobleme (Drogen, Alkohol) und eine ausufernde Kriminalität. Sie wohnen in einem Slum am Rande des Dorfes und ernähren sich von der Müllkippe. Jeden Abend versammeln sie sich um ein Fernsehgerät, das an eine Autobatterie angeschlossen ist. Sie sind dadurch gut über die Lebensgewohnheiten der Reichen informiert.

Anmerkung von mir: „Sie halten die Welt der Reichen für das Paradies. Mit ihrem eigenen Leben sind sie völlig unzufrieden, weil sie sich immer mit den Reichen vergleichen. Selbst wenn sie genug zu essen und Arbeit hätten, wären sie immer noch unglücklich in ihrem Leben. Sie glauben an die Ideologie des äußeren Glücks und schaffen sich dadurch beständig ihre eigene innere Hölle, der sie durch Drogen und Alkohol zu entkommen suchen."

Weitere Anmerkung des kleinen Yogi Nils: „Es ist alles so traurig. Aber es gibt Lösungen. Nach der Menschenrechtscharta der Vereinten Nationen ist ausreichende Nahrung ein Menschenrecht. Die Reichen sind deshalb verpflichtet, den am Hunger leidenden Menschen (etwa eine Milliarde Menschen) von ihrem Geld so viel abzugeben, dass sich alle genug zu essen kaufen können. Darüber hinaus gibt es in der Menschenrechtscharta das Menschenrecht auf Arbeit. Die Reichen sind deshalb außerdem verpflichtet, für die gesamten Arbeitslosen der Erde Arbeit zu schaffen, ihnen ausreichend Land zur Verfügung zu stellen oder den Staaten der Welt genug Geld für Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen zu geben.

Falls die Reichen nicht freiwillig ihren Verpflichtungen nachkommen, muss die Weltgemeinschaft dafür sorgen. Es gibt die Möglichkeit von ausreichender Besteuerung, Schutzgesetzen für die Armen oder einer Agrarreform. Es gibt die Möglichkeit eines globalen Marshallplans und einer globalen ökosozialen Marktwirtschaft. Und es gibt die Möglichkeit, dass die Armen sich organisieren und gemeinsam ihre Rechte durchsetzen. Es gibt viele Organisationen auf der Erde, die für eine bessere Zukunft arbeiten. Ich rufe dazu auf, sie zu unterstützen. Jeder Mensch sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten dazu beitragen, dass unsere Welt nicht eines Tages im Chaos versinkt, sondern in eine glückliche Zukunft gelangt.

Letztlich brauchen wir eine globale Philosophie des Friedens, der Liebe und des inneren Glücks, damit sich die Menschheit nicht in ständigen Verteilungskämpfen und in der unvernünftigen Ideologie des äußeren Glücks verliert. Der erste Schritt ist mit der UN-Menschenrechtscharta, den Millenniumszielen für eine bessere Welt (die Hälfte des Hungers bis 2015 überwinden) und dem vom Weltparlament der Religionen verabschiedeten Weltethos gemacht. Der entscheidende Schritt ist aber die neue von Richard Leyard begründete Human Ökonomie, die das innere Glück und nicht die einseitige äußere Wachstumsphilosophie in das Zentrum der Weltwirtschaft stellt."

## Glücksrangliste

-----

(Zitate aus Wikipedia, Stichwort Glück)

Das Streben nach Glück hat als individuelles Freiheitsrecht Eingang gefunden in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten. Die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens ist heute Gegenstand von Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Einiges Aufsehen erregt hat die 1998 erschienene weltweite Studie der London School of Economics and Political Science, aus der eine Rangliste der Einzelstaaten gemäß Glücksempfinden der Befragten abgeleitet wurde. Demnach lagen mit Bangladesch, Aserbeidschan, Nigeria, Philippinen und Indien solche Staaten auf den ersten fünf Plätzen, die weder eine fortgeschrittene Industrialisierung aufwiesen noch zu den im Bevölkerungsdurchschnitt gut bemittelten zählten. Überraschend und erklärungsbedürftig schien, dass die Menschen in den Industrieländern mit hohem Pro-Kopf-Einkommen demgegenüber deutlich abfielen (Großbritannien an 32., Frankreich an 37., Deutschland an 42., USA an 46. Stelle).

Eine Mitte 2006 erschienene Studie der britischen New Economics Foundation (NEF) setzte die Einwohner des Inselstaates Vanuatu an die Spitze der Glücksrangliste. In die Auswertung dieser ökologisch ausgerichteten Stiftung flossen neben dem Grad der bekundeten Zufriedenheit der Menschen auch die Messwerte Lebenserwartung und Umgang mit der Umwelt ein. Gut schnitten außerdem Kolumbien, Costa Rica, Dominica und Panama ab, während unter den europäischen Industriestaaten Österreich (Platz 61), die Schweiz, Island und Italien (Plätze 64 bis 66) relativ am besten platziert waren. Deutschland erreichte den 81. Platz, die USA landeten auf dem 150. Platz.

Eine „Weltkarte des Glücks“ ergab sich aus einer weiteren 2006 erschienenen Studie des britischen Sozialpsychologen Adrian G. White, der als Glücksgradmesser vorrangig die Faktoren Gesundheit, Wohlstand und Bildung



berücksichtigte. Hiernach belegten Dänen, Schweizer und Österreicher die drei ersten Ränge, die Menschen im Kongo, in Simbabwe und Burundi als die am wenigsten glücklichen dagegen die drei letzten Plätze.

Unterschiedliche Kulturen beeinflussen das Glücksempfinden erheblich: „Japaner sind notorisch unzufrieden, Mittelamerikaner eher fröhlich.“ In der Summe zeigen auch die vielfältigen internationalen Erhebungen, dass Glück und Glücksempfinden von vielerlei Einflussfaktoren abhängen, insbesondere von individueller Wahrnehmung und soziokulturellem Umfeld. So erklärt sich auch das sogenannte Wohlstandsparadox, in dem zum Ausdruck kommt, dass trotz einer durchschnittlichen Einkommensvervielfachung in westlichen Gesellschaften während der vergangenen 50 Jahre die davon begünstigten Menschen nicht glücklicher und teilweise sogar unglücklicher geworden sind.

### Glück in Deutschland

-----  
(Zitate aus der Zeit 28/2007)

Die Nation wird reicher – und dabei unzufriedener. Die Ökonomen Anke Zimmermann und Richard Easterlin haben untersucht, wie sich die Lebenszufriedenheit in Deutschland entwickelt hat. Ergebnis der Studie: Im Jahr 2004 empfanden die Westdeutschen insgesamt eine deutlich niedrigere Lebenszufriedenheit als im Jahr 1984. Der Durchschnittswert fiel von 7,40 auf 6,79. Das Einkommen eines durchschnittlichen Haushalts stieg im selben Zeitraum von etwa 25 000 Euro auf 30 000 Euro.

Eine weltweite Wohlfühlstudie ergab, dass die Dänen, Schweizer und Österreicher am glücklichsten sind. Deutschland rangiert weiter hinten auf gleicher Höhe mit Kolumbien und Panama.

### Die glücklichsten Menschen leben in der Südsee

-----  
(Zitat dpa 2006)

Am besten lässt es sich im Südsee-Inselstaat Vanuatu leben, fand eine britische Studie heraus. Die Studie wurde auf der Grundlage von Daten zur Lebenserwartung, Lebenszufriedenheit und Umweltbelastung erstellt. Daraus ermittelten die Wissenschaftler in Zusammenarbeit mit der Umweltschutzorganisation Friends Of The Earth («Freunde der Erde») den so genannten Happy-Planet-Index. Die Studie zeigt, wie wir lange, glücklich und im Einklang mit der Umwelt leben können.

Der Südsee-Inselstaat Vanuatu ist danach der glücklichste Ort der Welt. Die Inselgruppe im Pazifik mit ihren etwas mehr als 200.000 Einwohnern ist nach

Einschätzung der Stiftung New Economics Foundation (NEF) der Ort, an dem es sich weltweit am besten leben lässt. Die meisten Industriestaaten landeten weit abgeschlagen auf den hinteren Rängen. Deutschland rangierte auf Platz 77.

Die Zeitung «Vanuatu Online» berichtete: «Die Leute hier sind glücklich, weil sie mit wenig zufrieden sind. Das Leben dreht sich um die Gemeinschaft, um die Familie und um das, was man anderen Leuten Gutes tun kann.»

Interviews über das Glück  
#####

Elisabeth Noelle-Neumann  
-----

(Zitate aus: DEUTSCHES ALLGEMEINES SONNTAGSBLATT Nr. 1/2000)

Elisabeth Noelle-Neumann verschrieb sie sich zunächst dem Journalismus und gründete nach dem Krieg in Allensbach am Bodensee das legendäre "Institut für Demoskopie".

Sie selbst waren nicht immer glücklich?

Noelle-Neumann: Ich war in meiner Kindheit ununterbrochen krank! Das hat mich zum Außenseiter gemacht. Wer krank ist, wird zum Außenseiter.

Das hat auch Vorteile.

Noelle-Neumann: Für die Wissenschaft war es gut. Wissenschaftler müssen - genau wie Künstler - unbedingt ertragen können, Außenseiter zu sein.

Welcher Weg führt denn zum Glück?

Noelle-Neumann: Im Zentrum eines glücklichen Lebensgefühls steht das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist das Wichtigste, ein Selbstbewusstsein, das die Wurzel in den Erfahrungen mit sich selbst hat.

Was kann die empirische Sozialforschung zum Glück des Einzelnen beitragen?

Noelle-Neumann: Weltweit stoßen die Wissenschaftler auf das gleiche Ergebnis: Entscheidend ist, dass man sich den Schwierigkeiten stellt, statt ihnen auszuweichen. Im Überwinden von Schwierigkeiten wachsen die Kräfte. So muss man leben, von morgens bis abends, dass die Kräfte wachsen. Die Frage heißt: Lebe ich so, dass meine Kräfte wachsen? Beim Fernsehen

wachsen garantiert keine Kräfte. Vielleicht fühlt man sich wohl dabei, aber Vorsicht! Fernsehen ist außerordentlich gefährlich.

Bischöfin Maria Jepsen

-----  
(Zitate aus DEUTSCHES ALLGEMEINES SONNTAGSBLATT Nr. 21/2000)

Maria Jepsen: Ich muss mit mir selbst stimmig sein, mit meinen guten, aber auch mit meinen schlechten Seiten leben können.

Wie kommen Sie zu dieser Stimmigkeit mit sich selbst?

Jepsen: Was ich mir zugemutet habe, konnte ich bewältigen. Ich bin zufrieden mit mir. Das ist ein großes Geschenk. Außerdem war ich schon immer ein Dickkopf. Und ich habe gelernt, mich durchzusetzen.

Aber eigentlich hatten Sie es doch schwer als Kind einer allein erziehenden Mutter.

Jepsen: Ich war ein kleiner Wonneproppen, die Jüngste von vier Geschwistern, und ich habe mich durchgekämpft, um meine eigene Position zu finden. Aber ich habe auch viel gespielt und Märchen gehört und gelesen und mir so eine eigene Welt geschaffen. Das war für mich sehr wichtig.

Und die Familie?

Jepsen: Wir hatten ein sehr geordnetes Familienleben. Morgens standen wir gemeinsam auf, wir aßen gemeinsam, alles war geregelt und geplant, auch die Sonntage waren durchgestylt, die Ferien organisiert. Wir haben immer viel unternommen. Aber wir mussten das nicht, es war ein Angebot. Um Geld zu verdienen, haben wir Erbsen gepflückt und Laub geharkt, also hatten wir immer eine kleine Summe, über die wir frei verfügen konnten. So habe ich gelernt, verantwortlich mit Zeit, Geld und Arbeitskraft umzugehen.

Sie wurden religiös erzogen.

Jepsen: Ich bin mit Spielzeug, Puppen, Märchen und der Bibel aufgewachsen. Die Bibel habe ich gelesen wie ein Märchen, mit Begeisterung und mit Spannung. Wir haben die Geschichten nachempfunden und im Kindergottesdienst nachgespielt. Darum verbinde ich die Bibel heute auch damit, durch die Kirche hüpfen und rennen zu können.

Könnten Sie heute ohne Gott glücklich sein?

Jepsen: Nein. Das ist für mich nicht vorstellbar. Ich kann bei Gott meine Sorgen abladen. Darum ist es mir möglich, meine Schwierigkeiten und Nöte anzunehmen und für andere da zu sein. Gott vergibt mir, wenn mir etwas nicht gelingt. Er schenkt mir jeden Morgen neue Kraft, so dass ich etwas hinter mir lassen kann.

Hat denn der Protestantismus überhaupt etwas am Hut mit Glück und Freude?

Jepsen: Wir misstrauen dem Glück. Im Alten Testament kommt das Wort Glück häufig vor, im Neuen gar nicht. Dem Glück scheint etwas Gottloses anzuhafte. Wir haben das Gefühl, es müsste von uns erarbeitet sein. Juden und Katholiken haben wahrscheinlich ein elementareres Verhältnis zum Glück als die Protestanten. Ich komme mehr vom Alten Testament und dem jüdischen Denken her. Darum fällt es mir leichter, mich zu freuen.

Sie haben vorgeschlagen, das Kreuz durch die Krippe zu ersetzen.

Jepsen: Ich habe es nicht vorgeschlagen, sondern laut nachgedacht, was wäre, wenn, weil für manche das Kreuz vor allem mit Tod oder Unterjochung verbunden ist. Die Krippe stünde für ein kleines, schutzloses und doch behütetes Leben. Dann wäre unser Glauben dem Leben zugewandter. Die Frage ist, was man vom Glauben erwartet: Strenge, Ernst, Tod, oder doch eher Lebensfreude, die Freude des neuen Anfangs?

Sollte die Kirche Freude und Glück besser integrieren?

Jepsen: Ja. Wobei klar sein muss: Um das billige, das Friede-Freude-Eierkuchen-Glück geht es nicht. Man kann nicht nur Partys feiern. Glück muss mit den ernstesten Seiten des Lebens zusammen gedacht werden. Auf die Mischung kommt es an.

Psychologin Jirina Prekop

-----  
(Zitate aus DEUTSCHES ALLGEMEINES SONNTAGSBLATT Nr. 30/2000)

Prekop: Meine schwere Kindheit war eine besondere Chance für mich. Aus ihr habe ich meine größte Stärke entwickelt: die soziale Wahrnehmung. Ich fand heraus, warum mich meine Schwester dominierte und warum meine Mutter einen Sohn und keine Tochter gewollt hatte. So kam ich zu einem eigenen Selbstwertgefühl.

Haben Sie Ihren Eltern die unglückliche Kindheit nie vorgeworfen?

Prekop: Meinem Vater nicht. Er war ein gutmütiger Bohemien, der sich niemals Sorgen machte. Von ihm hätte ich weder Klärung noch Trost erfahren. Meine

Mutter hat meine Vorwürfe abgeschmettert. Erst mein Beruf, die Psychologie, hat mir geholfen, das zu verstehen und zu verzeihen.

Heute sind Sie eine glückliche Frau?

Prekop: Ja. Ich habe den Auftrag und Sinn meines Lebens erkannt. Und ich bekomme viel Kraft und Segen, um diesen Auftrag zu erfüllen. Solange ich mich so eingebunden fühle und spüre, dass ich anderen helfen kann, bin ich glücklich.

Welchen Auftrag?

Prekop: Die Liebe zu erneuern.

Was ist denn für Sie Liebe?

Prekop: Ich muss mich bedingungslos lieben, obwohl ich dick und alt geworden bin, und genauso muss ich das Kind lieben, auch wenn es schlechte Noten nach Hause bringt, oder den Pubertierenden, der gepierct und tätowiert herumläuft, oder den Ehemann, der die ganze Nacht im Internet surft, oder die Schwiegermutter, die mir immer wieder sagt, wie ich die Kinder erziehen soll. Wirklich frei macht nur vorbehaltlose Liebe. Sie ist die Bedingung dafür, sich frei zu fühlen. Darum ist die Liebe unsere größte Aufgabe.

Das klingt verdächtig harmonisch.

Prekop: Es geht nicht darum, Konflikte zu verschweigen. Man muss schon sagen können, was einen stört. Aber die Liebe muss größer sein als der Ärger. Erst das ist die Liebe, auf die man sich verlassen kann, die Geborgenheit gibt, eine Heimat und ein Zuhause. Der Wesenskern der Liebe ist die Einfühlung. Ich muss mich im anderen und ihn in mir spiegeln können. Ich muss mich mit seiner Mimik und seinem Blick, seinen positiven und negativen Gefühlen konfrontieren. Dieser ständige Dialog, das Sicheinfühlen, geht uns immer mehr verloren. Wir werden mehr und mehr zur autistischen Gesellschaft.

Wie haben Sie diese Liebe gefunden?

Prekop: Mein Mann war nach fünfzehnjähriger Gefangenschaft in der Tschechoslowakei sehr angeschlagen. Er war ein echter Widerstandskämpfer, der für die Freiheit sein Leben gelassen hätte. Nun saß er daheim und spielte Hausmann. Ich arbeitete in der Stuttgarter Kinderklinik. Eines Tages war ich wieder sehr spät dran, ich schwitzte, es war heiß, das Auto ließ sich kaum lüften, die Wut stieg in mir hoch, ich kam zu Hause an und erwartete, beschimpft zu werden. Aber mein Mann empfing mich mit offenen Armen. Von Wut berauscht ging ich in die Küche und kochte innerlich. Als mein Mann in die Küche kam und mich berührte, verlor ich die Fassung und schrie ihn an: „Lass

mich in Ruh, verdammt noch mal.“ Aber er hat mich zu sich gedreht und festgehalten, von Bauch zu Bauch. „Schrei dich bei mir aus“, sagte er, „ich halte dich so lange fest, bis es dir wieder gut geht und mir mit dir.“ Und es ging uns wieder gut. Mein Zorn verrauchte. Da wusste ich, dass ich mich verlassen konnte auf seine Liebe. Er gab mir Halt. Er übernahm Verantwortung für mich, weil er besser im Lot war.

Glauben Sie an Gott?

Prekop: Ich spüre seinen Halt und seine Güte.

Hilft Ihnen das beim Gedanken an den Tod?

Prekop: Ja. Der Tod ist für mich nur ein Übergang. Er ist ein Übergang zu einer höheren Ebene. Dort werde ich Wesen begegnen, die ich schon kenne. Aber wie das Jenseits aussieht, weiß ich nicht. Jedenfalls ist da eine Unendlichkeit. Da spüre ich eine kosmische Einheit. Ich lasse mich überraschen. Es ist ein kosmisches Abenteuer.

Ein kosmisches Glück?

Prekop: Ich vermute, ja.

Attac-Mitglied Heiner Geißler

-----

(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Stark gemacht hat er sich in seiner Partei, der CDU, insbesondere für soziale Belange. Im Jahr 2002 gab der Bundesminister a. D. sein südpfälzisches Bundestagsmandat ab. Der passionierte Gleitschirmflieger und Bergsteiger Heiner Geißler ist das prominenteste Mitglieder von Attac.

Als Sozialpolitiker sind Sie in der CDU immer etwas gegen den Strom geschwommen. Warum?

Meine Priorität galt immer den Menschen und dem Land und selbstverständlich auch den Grundsätzen meiner Partei.

Sind Sie ein moralischer Mensch?

Ich bin der Auffassung, dass die Grundwerte einer Gesellschaft, wie Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität, die Maßstäbe sind und verwirklicht werden müssen.

Können Sie zu Fehlern stehen?

Ja, natürlich. Ich habe mich in der Politik auch schon entschuldigt. Wenn man dazu nicht in der Lage ist, versagt man als Mensch in der Politik.

Zweifeln Sie manchmal am Sinn des Lebens?

Wenn man die Bilder von Auschwitz sieht oder sich noch einmal vergegenwärtigt, was in Jugoslawien passiert ist, das Abschlachten, das Vergewaltigen von Zehntausenden von Menschen, dann kann man schon nach dem Sinn des Lebens fragen. Ich gebe zu, daß ich manchmal ratlos bin.

Was machen Sie, wenn Sie zweifeln?

Ich überlege mir: Macht politische Arbeit einen Sinn oder nicht? Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, kann ich feststellen, dass mein Leben einen Sinn gehabt hat. Entscheidend ist, ob man anderen Menschen helfen und ihre Lebensbedingungen ändern konnte. Das ist mir durch das, was ich politisch gemacht habe, gelungen.

Und wie stehen Sie selbst zur Religion?

Das ist keine einfache Frage, weil sie zusammenhängt mit der Frage nach Gott. Das ist eine Frage der Abwägung. Gottesbeweise sind vielfach versucht worden. Hans Kühn, der große katholische Theologe, hat ein dickes Buch über die Gottesbeweise geschrieben. Aber auch wenn man das alles studiert hat, kommt man zu keinem ganz klaren Ergebnis. Es gibt viele Gründe gegen die Existenz Gottes, und es gibt viele Gründe für die Existenz Gottes. Ich bin der Auffassung, daß die Gründe für die Existenz Gottes triftiger, zahlreicher, stärker sind.

Was glauben Sie selbst? Glauben Sie, dass es Gott gibt?

Ich glaube, dass es Gott gibt. Ich bete auch.

Im Moment geht es ja ein bisschen rund in der Politik. Wären Sie gerne wieder dabei?

In der aktiven Politik will ich nicht mehr dabei sein. Ich war ein gutes Vierteljahrhundert Mitglied des Deutschen Bundestages und habe mit Ausnahme des Amtes des Bundeskanzlers und des Bundespräsidenten alle Ämter gehabt, die man in einer Demokratie haben kann. Jetzt sollen das mal andere machen. Ich ziehe mich aber nicht aus der Politik zurück. Ich engagiere mich.

Ihr Buch "Was würde Jesus heute sagen" ist ein Bestseller. Unter welchen Bedingungen ist Krieg Ihres Erachtens möglich, ohne den Satz "Liebet eure Feinde" zu verletzen?

Die Interpretation hierfür gab Jesus mit dem Satz "Wenn dich einer zwingt, eine Meile mit ihm zu gehen, dann gehe zwei mit ihm". Das heißt, man muss den Versuch unternehmen, dem Gegner ein paar Schritte entgegenzugehen und vernünftig mit ihm zu reden, bevor es zu kriegerischen Auseinandersetzungen kommt. Heute würden wir sagen, die Gewaltanwendung muss die Ultima ratio, das letzte und äußerste Mittel sein. Zuvor muss alles an friedlichen Mitteln ausgeschöpft werden, um die Gewaltanwendung zu verhindern. Wenn ein Tyrann Menschenrechte massiv verletzt, kann man ihm nicht einfach zusehen, sondern muss ihm möglicherweise - wenn es nicht anders geht - mit militärischen Mitteln begegnen.

Was würde Jesus heute sagen, zu Amerika?

Er würde ganz sicher sagen: Beruft euch nicht auf meinen Namen, wenn ihr intolerant, wenn ihr christliche Fundamentalisten werdet, wenn ihr glaubt, ihr hättet die Wahrheit gepachtet! Und fangt Krieg erst an, wenn es gar nicht mehr anders geht.

Und was würde Jesus heute zu Russland sagen?

Er würde sagen: Beseitigt diesen brutalen Raubtier-Kapitalismus und werdet endlich ein gerechtes Land. Sorgt dafür, dass die Güter dieses Landes allen Menschen zugute kommen, nicht nur einigen wenigen.

Entwicklungshilfeministerin Heidemarie Wieczorek-Zeul

-----  
(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Seit über 30 Jahren ist sie in der Politik aktiv und hat sich dabei genauso lange ihren Spitznamen bewahrt: Die rote Heidi. Angefangen hat die 1942 geborene Vollblutpolitikerin aus Frankfurt am Main als Lehrerin – und bekannt wurde Frau Wieczorek-Zeul als Bundesvorsitzende der Jungsozialisten. Sie ist Mitglied der Humanistischen Union.

Frau Ministerin, Sie haben das gleiche Ministerium, das Sie unter Bundeskanzler Schröder innehatten, jetzt auch unter Bundeskanzlerin Merkel.

Jeder Kanzler, jede Kanzlerin hat natürlich seine eigene Art. Aber ich muss sagen, wir haben doch die Kontinuität insofern gewahrt, als wir die Leitlinien, Frieden sichern, Schöpfung und Umwelt bewahren, Globalisierung gerecht gestalten, weiter verfolgen. Außerdem haben wir das Ziel, 0,7% der



Finanzmittel für die Entwicklungszusammenarbeit zur Verfügung zu stellen in der Koalitionsvereinbarung zwischen SPD und CDU/CSU verankert.

Aber für den Ablauf eines Ministeriums ändert so ein Politikwechsel nicht viel?

Eigentlich nicht, zumal es gerade in Fragen der Entwicklungspolitik um die langen Linien geht. Es geht um die Verwirklichung der Millenniumsentwicklungsziele, um die Bekämpfung von Armut. Also um die Ziele, die bis 2015 erreicht sein sollen. Da braucht es einfach die langen Linien und da ist Kontinuität sehr sinnvoll.

Sie sind sehr jung gewesen, als sie Politikerin geworden sind? Was hat Sie daran begeistert?

In der Politik ging es und geht es auch immer darum, dass man gerechtere Verhältnisse schafft. Am krassesten sind die ungerechten Verhältnisse in den weltweiten Beziehungen, und dagegen zu handeln, das ist für mich ein Auftrag, der sich für mich aus meiner sozialen und meiner christlichen Überzeugung ergibt. Es ist natürlich eine starke Triebfeder, helfen zu wollen.

Nehmen wir das Beispiel Armut. Was können Sie, was kann die Bundesrepublik Deutschland tun, um tatsächlich etwas zu erreichen?

Ich greife ein Beispiel heraus: wir unterstützen in rund 30 Ländern Initiativen zu Mikrokrediten. Und mit diesen Mikrokrediten, die manchmal 50, manchmal 100, manchmal 150 Euro ausmachen, haben besonders Frauen die Chance, eigenständig zu sein, ein eigenes kleines Geschäft aufzumachen und damit eine eigene Existenz aufzubauen. Die Familien eingerechnet, erreichen wir so weltweit 50 Millionen Menschen. Da heißt, wir fördern die Eigenständigkeit und Eigeninitiative der Menschen.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

In unserem Bereich könnte ich mir viele verschiedene Dinge wünschen. Aber das Wichtigste wäre doch, dass diese skandalöse Zahl von 10 Millionen Kindern, die jedes Jahr an Krankheiten sterben, vermieden werden könnte. Dass diese skandalöse Zahl endlich aus der Welt wäre.

Gewerkschaftsvertreterin Ursula Engelen-Kefer

-----  
(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Die promovierte Wirtschaftswissenschaftlerin hat schon früh ihr Interesse für die Gewerkschaft entdeckt. Zeitgleich trat sie in die SPD ein. Schon früh zeigte

sie, wie man sich als Frau in höchsten - oftmals von Männern beherrschten - Gremien durchsetzt und Erfolg hat.

Frau Engelen-Kefer, Sie sind als stellvertretende Vorsitzende des DGB, des Deutschen Gewerkschaftsbundes, seit ganz vielen Jahren tätig und schon sehr früh in der Gewerkschaftsbewegung aktiv. Sie haben sich über lange Zeit Ihres Lebens für Arbeitnehmerinteressen eingesetzt. Die Arbeitnehmer sind somit ein Stück weit Ihr Schicksal. Wie kam es dazu?

Es ist ein Stück weit Idealismus. Ich komme aus einem bildungsorientierten Haushalt und war auf einem humanistischen Gymnasium. Ich habe Volkswirtschaft studiert und mich immer gefragt, wieso ich mich denn an irgendwelchen Kapitalinteressen ausrichten soll. Ich passte damals keineswegs in das Schema herkömmlicher Ökonomen. Ich habe dann einen Professor gefunden, Prof. Weiser, der seine Vorstellungen an Arbeitnehmerinteressen ausrichtete. Das konnte ich nachvollziehen. und fand einen Sinn darin.

Weil ich mit der Welt, in die ich ansonsten hätte hineinkommen können, nichts anfangen konnte. Diese theoretische Ausrichtung, an irgendeiner Maximierung von irgendwelchen Renditen! Ich hätte keinen Sinn darin gesehen, mich dafür konsequent einzusetzen und das als meinen Lebenszweck anzusehen. Als Kind hatte ich mal vor, Ärztin zu werden. Ich wollte immer schon etwas tun, wo ich für andere beitragen kann.

Wir haben in den letzten Jahren doch eine Menge an Veränderungen gesehen, auch in den oberen Bereichen, auch bei den Akademikern. Sie sind bei weitem nicht mehr die Privilegierten. Da ändert sich sehr viel. Und ich denke, es wird immer deutlicher: Wir sitzen alle in einem Boot.

Wie wichtig ist es für Sie, zu gewinnen?

Es ist wichtig, aber es ist nicht das allein Entscheidende. Man weiß auch, dass bestimmte Auseinandersetzungen geführt werden müssen, ohne dass Gewinnaussichten bestehen. Im Leben gibt es immer Erfolge und es gibt Niederlagen. Das erfährt man ja schon als Kind. Man muss sehen, wie man weiterkommt. Wichtig ist, was man aus einer Niederlage lernt, damit es nicht wieder eine Niederlage wird.

Sie sagten, als Frau sei es noch mal schwerer. Sie sind in den höchsten Gremien, männerbeherrschten Gremien. Wie setzt sich da eine Frau durch?

Sie muss natürlich schon ein Stückweit konsequent sein. Alles ist mir auch nicht in den Schoß gefallen, sondern ich habe mich natürlich auch durchsetzen müssen.

Grünenpolitikerin Antje Vollmer

-----  
(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Sie hat einen theologischen Dokortitel, predigt von Kanzeln, ist aber seit 15 Jahren im Deutschen Bundestag und vor allem Politikerin. Angefangen hat sie bei der außerparlamentarischen Opposition. Das Parlament und die damit verbundene Macht war ihr damals zuwider, und jetzt ist sie Vizepräsidentin des Parlaments, des nach amtierenden Deutschen Bundestages. Ist das jetzt für Antje Vollmer einfach nur Anpassung, oder hat sie die frühen Revoluzzerjahre locker überwunden?

Als Sie mit der Politik begonnen haben, waren Sie eher in der außerparlamentarischen Position anzusiedeln. Jetzt sind Sie Vizetagspräsidentin des Bundestages. Ist das nicht ein unheimlicher Sprung?

Die Studentenbewegung war eine Aufbruchzeit, die Friedensbewegung war eine Aufbruchzeit, die ökologische Bewegung war eine Aufbruchzeit. Ich habe alle Etappen mitgemacht, von der außerparlamentarischen Identität, wo das Ankommen im Parlament schon fast ein Ankommen in einer fast unerlaubten Zone war. Die letzte Etappe, an der die Grünen jetzt sind - die ehemaligen Außerparlamentarischen – besteht darin, zu sagen, dass man es auch wagen kann, Regierungsverantwortung zu übernehmen.

Was wäre Ihr größtes, konkretes politisches Ziel, wenn Sie es versuchen, auf den Punkt zu bringen?

Die europäische Einigung voranzutreiben und zu schauen, dass nicht die Welt in einer Trostlosigkeit ohnegleichen, gleichbedeutend mit Chaos, versinkt. Dazu könnte der Westen eine Menge tun.

Journalistin Sandra Maischberger

-----  
(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Sie machte als Journalistin, Topmoderatorin und vor allem als sehr vielseitige Talkerin Fernsehkarriere. Seit 2005 ist sie Märchenbotschafterin und wirbt in dieser Funktion gegen Analphabetismus.

Ihre Stärken sind schon oft beschrieben und ausgezeichnet worden.

Ja, reden wir über meine Schwächen.

Ich glaube, dass Sie mit Ihren Schwächen so perfekt umgehen, dass ich das als Zuschauer nicht sehe.

Was macht ein Journalist? Er beschäftigt sich mit anderen Menschen. Warum beschäftigt er sich mit anderen Menschen? Weil er offensichtlich zu wenig Interesse für sich selber hat.

Also wären Sie keine gute Psychologin?

Ich habe mir überlegt, ob ich nach dem Abitur Psychologie studieren soll. Ich habe es dann gelassen. Ich kenne viele hervorragende Psychologen, aber ich kenne auch einige, die so ein bisschen wuschig sind, von denen ich das Gefühl habe, dass sie das, was sie in der Theorie wissen, an sich so anwenden, dass sie am Ende nicht mehr wissen, wer sie sind.

Und wuschig sind Sie nicht?

Wuschig - manchmal ja. Also ich bin nicht immer ganz konzentriert.

Da haben wir doch schon mal eine Schwäche!

Ich habe ein gut trainiertes Kurzzeitgedächtnis, aber ein wirklich haarsträubend schlechtes Langzeitgedächtnis, was für mich das größte Problem ist. Denn ursprünglich bin ich mal Journalistin geworden, mit dem festen Ziel, eine weise alte Frau zu werden. Weisheit setzt aber ein gewisses Gedächtnis voraus. Wenn Sie das, was Sie machen, am gleichen Tag wieder vergessen, dann werden Sie nie weise. Darunter leide ich ein bisschen.

Gut, aber bis zur weisen alten Frau haben Sie einfach noch ein bisschen Zeit.

Irgendwie habe ich das Gefühl, die Zeit vergeht immer schneller.

Stichwort Religion

Darüber könnte ich lange reden. Ich habe manchmal schon Schwierigkeiten, meinen stärksten Glauben, den Glauben an die Liebe aufrecht zu erhalten.

Was ist für Sie der Sinn des Lebens?

Der Sinn besteht darin, das, was einem gegeben ist, was man an geistigen und emotionalen Voraussetzungen hat, was man als Gesellschaftsmensch mitbekommt, zu einer Vollkommenheit zu bringen.

Gesundheitsberaterin Barbara Rütting

-----  
(Zitate aus Gerwin trifft, 2008)

Barbara Rütting war bis in die 80er Jahre hinein ein Filmstar. Dann änderte sich vieles in ihrem Leben und sie ließ sich zur Gesundheitsberaterin ausbilden, engagierte sich für ein gesundes Leben und für den Tierschutz. Und weil Barbara Rütting ihre Erkenntnisse und Erfahrungen zu Papier brachte, wurde sie schließlich eine echte Bestsellerautorin: Koch-, Gesundheits-, Kinderbücher und Romane. Ein Star mit vielen Talenten und mit Humor.

Frau Rütting, das Witz erzählen, ist das ein Talent von Ihnen oder haben Sie das erst später entdeckt?

Ich kann gar keine Witze erzählen, aber ich lache gern, auch grundlos.

Erzählen Sie doch einen Witz, ja?

Ja, mit welchem fange ich an? Eine Frau sagt zur anderen: Stell dir vor, ich habe eine Neurose bekommen. Sagt die andere: Na freu dich doch, mein Mann hat mir schon seit 20 Jahren keine Blumen mehr geschenkt.

Ich möchte auch einen Witz erzählen, den habe ich aus Ihrem Buch. Ich selbst fand den lustig, wo zwei Fallschirmspringer, die noch unerfahren sind, aus dem Flugzeug springen sollen und es wird ihnen erklärt: Es ist alles kein Problem, erstens wird sich der Fallschirm sofort öffnen und zweitens steht unten ein Auto, das euch sofort wieder zurückbringt. Und die springen also aus dem Flugzeug, ziehen die Fallschirmleine, aber der Fallschirm öffnet sich nicht. Sagt der eine zum anderen: Wetten, dass da unten auch kein Auto steht?! Da habe ich spontan gelacht.

Der eine ist ein Frauenwitz, der andere ein Männerwitz. Da geht es um zwei Männer, die da rausspringen, was eigentlich furchtbar ist, weil man weiß, die kommen unten tot an. Da lachen nur Männer drüber. Und die Sache mit der Blume, das ist ein blumiger Frauenwitz. Es bleibt immer jemand auf der Strecke. Im ersten Fall die Fallschirmjäger, im zweiten Fall die Frau mit der Neurose.

Worüber lachen Sie nicht?

Beim Mainzer Karneval. Wenn fette, schwitzende Leute schunkeln und singen. Ich glaube, ich würde eher bei einer Beerdigung lachen. Wahrscheinlich ist das ganze Leben überhaupt ein Witz, den Eindruck habe ich, ein kosmischer Witz.

Über diese nekrophilen Witze lache ich z. B. nicht, die finde ich nur schrecklich. Aber ich sehe ein, dass andere Leute das offensichtlich brauchen. Nach C. G. Jung haben wir alle Schatten, die meistens verdrängt werden. Und wenn die an die Oberfläche kommen, dann ist es auch OK. Kinder lachen über alle Dinge, die sich unterhalb der Gürtellinie abspielen. Dann wird ihnen schon

eingeläut, darüber lacht man nicht. Und das ist nicht richtig, denn es kommt dann zu Verdrängungen.

Aber Sie sind ein fröhlicher Mensch von Natur aus, oder haben Sie das im Laufe des Lebens erworben?

Ich lache gerne und ich weine gerne. Das konnte ich schon immer gut. Andererseits... - Ich habe sehr viel Mitleidsfähigkeit. Als ich sieben Jahre alt war, wollte ich hier nicht leben, weil Jesus gekreuzigt wurde. Ich sagte, in so einer Welt wolle ich nicht leben.

Wie gehen Sie mit Krisen um? Sie wollten nicht mehr weiter leben, weil Jesus gekreuzigt wurde.

Ich war sieben Jahre alt. Ich musste mit einem Nervenzusammenbruch nachhause ins Bett gesteckt werden. Mit dieser Sensibilität muss ich leben, das ist nicht einfach. Ich habe mir vorgenommen, mich nicht abzuhärten, nicht hart zu werden, sondern ich nehme dieses Leiden auf mich. Ich will diese kindliche Verletzlichkeit behalten.

Wie ist das mit dem Tod? Das ist ja die größte Bedrohung, wenn man so will. Haben Sie Angst davor?

Überhaupt nicht. Ich bin als Kind schon sehr mit dem Tod konfrontiert worden. Mein Vater war Lehrer in einem kleinen Dorf und wir wohnten neben dem Friedhof. Ich habe Beerdigungen mitbekommen, ich fand das ganz natürlich. Ich habe davor nie Angst gehabt. Ich dachte, das ist sicher ein großes Abenteuer. Ich hoffe, es ist so wie bei einer Raupe, die irgendwann ein schöner Schmetterling wird und davon fliegt.

Das heißt, Sie haben auch eine Vorstellung vom Leben nach dem Tod.

Ich habe keine Vorstellung. Ich bin nur sehr neugierig drauf. Ich bin ein wissbegieriger Mensch und ich denke mir, es wird eine interessante Erfahrung. Ich habe festgestellt, dass die Menschen, die ein pralles, volles Leben gelebt haben, besser sterben können. Darum ist es mein Anliegen, mit den Menschen, mit denen ich zu tun habe, das Leben so prall und voll wie möglich zu leben, mit Schmerzen, mit Glück. Ich denke, man kann dann ganz gut den Körper verlassen.

In meinem Abschiedskapitel geht es darum, dass ein Heiliger, der immer die Leute zum Lachen gebracht hat, sagt: „Ich verlasse jetzt meinen Körper. Wascht mich nicht und zieht mir nicht meine Kleider aus.“ Das befolgte man auch und die Leiche des Heiligen wird auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Dieser hat lauter Feuerwerkskörper in der Kleidung. Es gibt ein riesiges

Feuerwerk! Alle lachen und sagen: „Jetzt macht er uns sogar noch im Sterben eine Freude.“

Wie würden Sie sich Gott vorstellen?

Ich habe das Gefühl, dass ich manchmal geführt werde. Und je älter ich werde, je mehr gebe ich mich diesem Gefühl auch hin. Ich sage nicht mehr, ich will das jetzt so, sondern: Wie wollt ihr das, große Mutter, großer Vater?

Sie haben sich sehr stark mit der Natur beschäftigt. Vor allem durch Ihre Tierliebe. Würden Sie sagen, dass Tiere eine Seele haben?

Ja, absolut! Der katholische Theologe Drevermann hat das gesagt, Franz Alt wiederholt es immer wieder: Tiere haben eine Seele und darum müssen sie anders behandelt werden. Sie empfinden Schmerz, sie empfinden Glück, sie sind leidensfähig, sie denken, sie träumen.

Was muss ein Mensch tun, um etwas für seine Gesundheit zu unternehmen?

Ich bin eigentlich kein gesunder Mensch. Mit dreißig bekam ich Rheuma. Ich habe mir in den Kopf gesetzt zu versuchen, gesund zu sterben. Mal gucken, ob mir das gelingt. Ich habe mich zur vegetarischen Ernährung entschieden, nicht nur des Rheumas wegen, sondern auch der Tiere wegen.

Würden Sie sagen, dass der Verzicht auf Fleisch ein Muss ist, gesund zu leben?

Nein, aber es wäre erstrebenswert. Ich würde mich freuen, wenn alle aus ethischen Gründen weniger Fleisch essen würden, weniger Eier, und wenn, dann von artgerecht gehaltenen Tieren und die Biobauern unterstützen. Dann sollte man so natürlich wie möglich essen, regional und jahreszeitengemäß, Getreide aus Vollkorn, Zucker und weißes Mehl reduzieren oder ganz weglassen.

Ich habe eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin gemacht, um das wissenschaftlich zu untermauern, was ich erfahren hatte. Ich mache Joga und Qi Gong. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm am besten bekommt. Auch Meditation, Singen und Lachen sind wichtig.

Frau Rütting, wenn Sie einen Wunsch frei hätten, ein einziges Mal nur, was würden Sie sich wünschen?

Frieden natürlich. Das Paradies, wie Jesaja verheißt, wo das Zebra neben dem Löwen liegt und das Kind neben dem Schlupfloch der Schlange. Alle leben friedlich nebeneinander, die unterschiedlichsten Menschen.

Die zehn Yoga-Gesetze  
#####  
(Nils Horn)

Die drei Grundwerke des Hatha-Yoga sind das Yoga-Sutra von Patanjali, die Hatha-Yoga-Pradipika von Goraksha (aufgeschrieben von seinem Schüler Swatmarama) und die Bhagavad-Gita des Karma-Yogis Krishna. Daraus ergeben sich zehn Grundsätze für das erfolgreiche Üben des inneren Glücks.

Diese Grundsätze entsprechen den spirituellen Grundsätzen der Bibel (zehn Gebote, Bergpredigt) und den spirituellen Regeln Buddhas. Die zehn Yoga-Gesetze sind letztlich religionsübergreifend und haben ihre Basis im klaren Verstand und in der umfassenden Liebe. Jeder Mensch kann sie für sich passend formulieren. Er sollte sich im Kern immer daran halten, wenn er auf dem Weg des Glücks erfolgreich sein will.

1. Gewaltlosigkeit (Ahimsa) = Keine anderen Wesen töten. Friedfertig sein. Sanftmütig leben.
2. Wahrhaftigkeit (Satya) = In der Wahrheit leben. Grundsätzlich ehrlich zu sich selbst und anderen sein. Auch keine kleinen Lügen aus Bequemlichkeit. Konsequenterweise aus der persönlichen Wahrheit (Richtigkeit) heraus leben. Eine Lüge ist nur in gut begründeten Ausnahmen zulässig, zum Beispiel wenn man mit einer Lüge das Leben eines anderen Menschen retten kann. Ein Yogi schweigt in einer Zweifelssituation. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der strahlt Wahrheit aus. Seine Mitmenschen vertrauen ihm und er kann ihnen spirituell gut helfen.
3. Rechtschaffenheit (Asteya) = Nicht stehlen und nicht betrügen. Ein Yogi ist im Berufsleben grundsätzlich ehrlich. Er strebt nicht nach ungerechtfertigtem Vorteil, sondern sucht den gerechten Ausgleich (fairer Handel). Einem Yogi kann man im Berufsleben grundsätzlich vertrauen. Er gibt seinem Geschäftspartner eher etwas zu viel als zu wenig. Wer im Geschäftsleben gerecht handelt, erzeugt kein schlechtes Karma.
4. Weisheit (Brahmacharia) = Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben/Brahmacharia). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.
5. Einfachheit (Aparigraha) = Mäßigung in äußeren Genüssen. Keine Beziehungssucht, Karrieresucht, Streben nach äußerem Reichtum, Anerkennung, Liebe oder Energie von anderen Menschen. Ein spiritueller Mensch lebt grundsätzlich äußerlich bescheiden und innerlich reich.

Ein Yogi verbraucht seine Energie nicht im äußeren Tun, sondern lebt so ruhig, dass sie sich nach innen wendet und seinen Körper von innen her reinigt. Eines



Tages ist er dann in der Lage dauerhaft aus Gott (dem Kosmos) Energie zu erhalten, sie durch sich hindurchfließen zu lassen und sie durch Taten der Liebe an seine Mitwesen weiterzugeben. Dann wächst er ewig in seinem inneren Glück, in seiner Energie und in seiner Liebe.

6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara-Pranidhana) = Damit wir unseren spirituellen Weg nicht verlieren, ist es notwendig, dass wir uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel besinnen. Wir können ein Bild verehren, uns vor einer Statue verbeugen oder ein Mantra (Gebet) sprechen.

Ich lehre den Weg der vier Vorbilder Lakshmi (Liebe), Shiva (Kraft), Brahma (in der Ruhe leben) und Ganesha (Freude). Lebe im Schwerpunkt für das Ziel einer glücklichen Welt. Sehe hin beim Leid der Wesen auf der Erde. Trage deinen Teil zum Glück aller Wesen bei. Sorge gut für dich selbst. Lebe aus der Ruhe heraus (Brahma) und im täglichen spirituellen Üben (Shiva). Gehe auf dem Weg voran, auf dem du deine spirituellen Ziele erreichen kannst. Was ist dein spirituelles Ziel? Was sind deine spirituellen Vorbilder? Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt.

7. Egoopfer (Shaucha) = Läuterung/Reinigung. Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung. Die zehn Ego-Eigenschaften sind Stolz, Neid, Habsucht, Genusssucht, Angst, Wut, Trauer, Unmäßigkeit, Faulheit, Unweisheit. Was ist heute deine negative Eigenschaft? Welcher positive Gedanke hilft dir sie zu überwinden? Ohne ein großes Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Mein heutiges Opfer ist ...

Richtig zu opfern ist eine Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig opfert, löst seine Egoverspannung/Anhaftung nicht auf. Wie gelangst du heute zum inneren Frieden, zur inneren Kraft und in die umfassende Liebe?

8. Zielstrebigkeit (Tapas) = Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer eine klare Zielorientierung und große Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg. Was ist heute dein Entschluss (spirituelles Gelöbnis)? Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe, folge deiner inneren Weisheit und du wirst auf deinem spirituellen Weg siegen.

9. Lesen (Svadhya) = Die tägliche Lesemeditation hält uns auf dem spirituellen Weg, reinigt unseren Geist, verbindet uns mit den erleuchteten Meistern und macht uns letztlich zu spirituellen Siegern. Wer sich nicht jeden Tag mit der Spiritualität beschäftigt, verliert im Zeitalter des Konsumfernsehens seinen Weg des inneren Glücks. Wer jeden Tag mindestens eine Lesemeditation von fünf Minuten (eine Seite/Geschichte lesen) praktiziert, wird von den erleuchteten Meistern in seinem Leben geschützt.

10. Zufriedenheit (Santosha) = Gelange in die große Zufriedenheit mit dir und deinem Leben. Welcher Gedanke hilft dir in die Zufriedenheit zu kommen?  
"Mein Gedanke der Zufriedenheit ist heute ..."

## Glück in der Philosophie

---

(Zitate aus Wikipedia)

Für Sokrates stellte das Glück nicht ein Privileg der Reichen dar, sondern ein für alle erreichbares Ziel, das durch vernunftgegründete, tugendhafte Lebensführung anzustreben ist. Mit der Betonung des inneren Glücks, seines einfachen Lebensstils und seiner großen Körperbeherrschung hat Sokrates die ihm nachfolgenden Philosophengenerationen stark beeinflusst.

Platons Glücksbegriff war dem seines Lehrers Sokrates eng verwandt. Glück gründet nach seiner Lesart in einer Lebensführung, die der Weisheit verpflichtet ist. Zu den "Inseln der Seligen" (ins Paradies) gelange nach seinem Tod, wer sein Leben gerecht und heilig geführt habe. Platon lehrte das Fortbestehen der Seelen nach dem Tode.

Aristoteles hat das Glück eingehend untersucht und sieht als höchstes und sich selbst genügendes Ziel die Glückseligkeit an: „Nun ist aber unter allen Tätigkeiten die der Weisheit zugewandte die genussreichste. Und in der Tat bietet die Philosophie Genüsse von wunderbarer Reinheit und Beständigkeit...“

In der auf Aristoteles folgenden Epoche des Hellenismus nahm das philosophisch begründete Glücksstreben verstärkt asketische Züge an, modellhaft-radikal vorgeführt von den Kynikern und ihrem prominenten Vertreter Diogenes von Sinope, der einem materiell so bedürfnisarmen Glück frönte, dass er dem ihn nach seinen Wünschen fragenden Alexander dem Großen zur Antwort gab: „Geh mir ein aus der Sonne.“ Wegen des Affronts stark beeindruckt, soll Alexander im Weggehen ausgerufen haben: „Wahrlich! Wenn ich nicht Alexander wäre, so möchte ich wohl Diogenes sein.“

Die philosophische Auseinandersetzung mit Bedeutung und Bedingungen menschlichen Glücks bleibt auch in der Neuzeit vielfältig rückgekoppelt an die antiken Glückskonzepte. Jeremy Bentham begründete den Utilitarismus mit der Formel vom "größten Glück der größten Zahl".

## Origenes

---

Origenes ist der große Verbinder von Wissenschaft und Religion unter den frühen Christen. Er hat deshalb eine große Bedeutung für die heutige Zeit.

Origenes wurde 185 nach Christus in Ägypten geboren. Er wurde christlich erzogen und arbeitete bereits in jungen Jahren als spiritueller Lehrer. Er wurde zum Priester geweiht und gründete eine theologische Hochschule. Seine Schüler beschäftigten sich neben der christlichen Lehre auch ausführlich mit der griechischen Philosophie.

Origenes war in erster Linie ein Wissenschaftler. Er lehrte es, der Vernunft zu folgen und so den eigenen Weg der persönlichen Richtigkeit zu finden. Er gab selten fertige Antworten vor. Er stellte eher Fragen und ließ die Menschen ihre eigenen Antworten suchen. Origenes war ein Denker und Philosoph, ähnlich wie Sokrates.

Origenes war ein begnadeter Redner. Im ganzen Mittelmeerraum wurde er zu spirituellen Vorträgen eingeladen. Sein Schüler Gregor berichtete: „Wir waren wie von einem Pfeil getroffen von seiner Rede. Wir liebten nichts mehr als die Philosophie und unseren großen Lehrer, diesen göttlichen Menschen.“

Origenes war der intellektuelle Superstar seiner Zeit. Er hatte natürlich auch viele Gegner, besonders unter den dogmatischen Christen. Ihnen erschienen seine Thesen oft zu gewagt, obwohl Origenes seine Aussagen meistens nur sehr vorsichtig und als Frage formulierte. Das gilt insbesondere für die Lehre von der Wiedergeburt. Origenes glaubte an einen langen Weg der Seelen.

Am meisten regten sich die dogmatischen Christen darüber auf, dass Origenes den Teufel abschaffen wollte. Origenes meinte, dass Gott letztlich die Rettung aller Seelen wünsche. Auch der Teufel würde eines Tages befreit werden. Nach Origenes ist der Teufel damit nur eine gefallene Seele, wie viele andere auch. Und alle gefallenen Seelen können sich positiv verändern und in ein gottgemäßes Leben gelangen. Origenes lehrte damit die auch von mir vertretene Ansicht, dass es letztlich keinen Teufel "an sich" gibt.

Als seinen großen Lehrmeister sah Origenes den Apostel Paulus an. Er folgte Paulus auf den Weg des Meister-Yoga. Origenes verband sich jeden Tag mit Christus und wuchs dadurch während seines Lebens in die Heiligkeit. Er ging konsequent seinen spirituellen Weg gegen alle gesellschaftlichen Widerstände. Origenes starb als christlicher Märtyrer in der Zeit der römischen Christenverfolgung. Er ist einer der großen Helden des Christentums.

Der kleine Meister  
-----

Rabbi Nachman war ein kleiner und ängstlicher Jude. Er wurde 1772 in Polen geboren. Juden hatten es damals schwer in Polen. Sie waren eine verfolgte und gedemütigte Minderheit. Der Urgroßvater von Rabbi Nachman war der

große Baal-Schem. Er hatte den Chassidismus gegründet. Der Chassidismus ist eine mystische Richtung im Judentum. Er betont das echte spirituelle Üben.

Die meisten Anhänger des Judentums praktizieren wie die Mehrzahl der Gläubigen aller großen Religionen ihren Glauben überwiegend nur formal. Sie halten die äußeren Regeln ein und konzentrieren sich ansonsten auf ein gutes weltliches Leben. Im Mittelpunkt ihres Glaubens stehen äußere Rituale, die aber nicht wirklich zu einer inneren Umwandlung und zu einem Leben in Gott führen.

Der Chassidismus nimmt das spirituelle Ziel ernst. Er will die Auflösung des Egos und das dauerhafte Eintauchen in die Glückseligkeit. Es gibt viele spirituelle Techniken im Chassidismus. Der Chassidismus ist ein geselliger und lebensfroher Weg. Es wird viel gesungen, geredet und getanzt.

Rabbi Nachman dachte bereits als junger Mann über den Sinn des Lebens nach. Er war ein rastloser Sucher nach der Wahrheit. Im Alter von 26 Jahren machte er eine lange Pilgerfahrt ins Heilige Land. Da er zu Fuß ging, dauerte seine Reise von Polen nach Israel und zurück sieben Jahre.

Auf seiner Pilgerfahrt gab es tausend Schwierigkeiten. Rabbi Nachman wurde ausgeraubt, er musste hungern, es gab oft schlechtes Wetter, und manchmal wurde er krank. Da er ein ängstlicher Mensch war, musste er jeden Tag hart mit seinen Ängsten ringen. Dadurch lösten sie sich im Laufe der Jahre auf. Auf dem Rückweg brach Rabbi Nachman plötzlich zur Erleuchtung durch. Alle seine Ängste verschwanden. Innerer Frieden und Glückseligkeit erfüllten ihn.

Nach seiner Erleuchtung erklärte er: „Es gibt keine inneren Probleme, die man nicht überwinden kann. Jeder kann das spirituelle Ziel erreichen. Auch Kleine können siegen!“

Als erleuchteter Meister stand Rabbi Nachman konsequent zu seinen Schwächen: „Ein erleuchteter Meister darf klein, schwach, ängstlich und traurig sein. Er darf so sein, wie er ist. Die Erleuchtung befindet sich über allen Vorstellungen. Wer sich auf seine Armseligkeit, Fehler, Schwächen und Trauer konzentriert, bleibt in der Erleuchtung. Wer sich als Armer vor Gott sieht, den erfüllt Gott durch seine Gnade mit Glück. Aus dem 'Ich bin so, wie ich bin' gelangt man in die höhere Dimension des Kosmos. Plötzlich lebt man im Licht und sieht das Licht in der Welt.“

Die Meisterin der Liebe  
-----

Die heilige Elisabeth wurde 1207 als Tochter des ungarischen Königs geboren. Sie war eine echte Prinzessin. Sie war schön, intelligent und lebenslustig. Sie

genoss den Reichtum der damaligen Adelsklasse in vollen Zügen. Später wurde ihr dann aber auch bewusst, wie groß das Leid bei der restlichen Landbevölkerung war. Im Mittelalter gab es großen Reichtum bei den Fürsten und große Armut bei der Mehrzahl der Menschen. Die Bauern litten unter Hunger und extremer Ausbeutung durch die Landbesitzer.

1221 heiratete Elisabeth den thüringischen Landgrafen Ludwig IV. Sie zog auf die Wartburg in Eisenach. Jetzt war sie die Landesherrin von Thüringen. Sie half den Armen in ihrem Land, so gut sie konnte. Sie ließ Straßen bauen, damit die Armen Arbeit und Brot hatten. Sie errichtete Krankenhäuser und kümmerte sich liebevoll um die Kinder alleinstehender Frauen. Als eine große Hungersnot ins Land kam, öffnete sie die Kornspeicher der Wartburg und gab den Hungernden jeden Tag etwas zu essen.

Sie verbrauchte den ganzen Goldschatz des Landgrafen, um den Menschen in ihrem Land ein glückliches Leben zu ermöglichen. Ihr großer Satz war: „Es genügt nicht, den Armen etwas zu essen zu geben. Es ist unsere Aufgabe, die Menschen glücklich zu machen.“ Ihre große Vision war eine Welt, in der alle Menschen genug zu essen haben und glücklich sind.

Elisabeth hatte drei Kinder. Mit ihrem Mann führte sie eine glückliche Ehe. Wenn sich die Verwandten bei ihrem Mann über ihre Wohltätigkeit beschwerten, entgegnete dieser nur wohlwollend: „Solange sie nicht die Wartburg verschenkt, bin ich zufrieden mit ihr.“

Nach sieben Jahren Ehe starb ihr Mann auf einem Kreuzzug. Ihre Verwandten nutzten ihre schwache Position im Hochadel aus und vertrieben sie von der Wartburg. Sie zog nach Marburg und gründete dort ein Krankenhaus für die Armen.

Elisabeth lebte konsequent nach der Bergpredigt. Durch ihre spirituellen Übungen und ihren konsequenten Weg der umfassenden Liebe gelangte sie schon während ihres Lebens zur Erleuchtung. Sie wurde eine Heilige. In einer Vision erklärte ihr Jesus: „Willst du mit mir sein, werde ich auch immer mit dir sein.“

Das Egoopfer  
-----

Edith Stein ist eine Heilige der heutigen Zeit. Sie wurde 1998 von Papst Johannes Paul II heilig gesprochen. Edith Stein wurde am 12. Oktober 1891 als deutsche Jüdin in Breslau geboren. Sie studierte in Göttingen und promovierte in Freiburg zur Doktorin der Philosophie. Sie war eine Vorkämpferin für die Emanzipation der Frauen, eine Lehrerin der Einheit aller Religionen und eine große spirituell Suchende.

1921 las sie ein Buch von Teresa von Avila. Edith Stein erkannte, dass der dort beschriebene spirituelle Weg auch ihr Weg war. Teresa von Avila lehrte das strenge spirituelle Üben und die große Opferung des Egos. Jesus war für sie vor allem ein Vorbild der Liebe und der Egoopferung.

Edith Stein ahnte bereits am Anfang ihres spirituellen Weges, dass sie ein Opfer der Nationalsozialisten und eine christliche Märtyrerin werden würde und dass genau das ihr Weg in ein kosmisches Bewusstsein und zur Erleuchtung war. Ihr ganzes Leben lang als Christin rang in ihr die Angst vor dem großen Opfer mit dem Willen zur radikalen Christusbefolgung. Sie siegte jeden Tag und wuchs daran immer weiter ins Licht. Ihre Heiligkeit nahm beständig zu.

Edith Stein gab ihren jüdischen Glauben und damit weitgehend auch den Kontakt zu ihren jüdischen Freunden auf. Sie wurde Christin und trat in den Orden der Unbeschuhnten (radikalen) Karmelitinnen ein. Zuerst lebte sie in einem Kloster in Köln. Sie hielt Vorträge in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten wurde sie zu ihrem Schutz in die Niederlande geschickt. Aber 1940 besetzte Adolf Hitler Holland. Und 1942 wurden alle katholischen Christen, die von jüdischen Eltern abstammten, verhaftet und in den Konzentrationslagern vergast.

Edith Stein wurde in das Konzentrationslager Westerbork gebracht und von dort aus nach Auschwitz deportiert. Zeugen berichteten: „Edith Stein ging unter den verzweifelten Frauen umher wie ein Engel. Sie war völlig gefasst und gelassen. Sie nahm sich der Kinder im Konzentrationslager an, wusch sie, kämmte sie und sorgte für Nahrung. Sie half und tröstete, wo sie konnte. In ihren Augen leuchtete der Glanz einer heiligen Karmelitin. Um sie herum war eine Atmosphäre himmlischen Friedens.“

Edith Stein hatte ihr großes Egoopfer erbracht und war dadurch zur dauerhaften Erleuchtung gelangt. Sie starb als Erleuchtete in einem Erleuchtungsbewusstsein. Das Bewusstsein vor dem Tod entspricht nach den Aussagen der erleuchteten Meister dem Bewusstsein nach dem Tod. Edith Stein wird zu Recht als Heilige verehrt. Sie sieht uns vom Jenseits aus und hilft von dort aus allen Menschen, die sich geistig mit ihr verbinden.

Das Opfer der Liebe  
-----

Mutter Teresa wurde am 26.8.1910 in Albanien geboren. Sie gründete 1949 die Missionarinnen der Nächstenliebe, um den Menschen in den Slums von Kalkutta zu helfen. 1979 erhielt sie für ihre Arbeit den Friedensnobelpreis. Sie starb 1997. Frere Roger, der Gründer von Taizé, kommentierte ihren Tod mit

den Worten: "Mutter Teresa ist gestorben, aber es gilt ihren Weg weiterzugehen."

Die von Mutter Teresa gegründete Gemeinschaft besteht aus viertausend Schwestern und fünfhundert Brüdern. Die Organisation arbeitet heute auf der ganzen Welt, auch in vielen westlichen Ländern. Auch im Westen gibt es eine wachsende Armut. Es gibt einige wenige Reiche, die immer reicher werden. Und es gibt immer mehr Arme, die immer ärmer werden.

Am meisten beunruhigte Mutter Teresa die wachsende spirituelle Armut der Menschen im Westen. Die Menschen werden innerlich immer unglücklicher, die Familien zerfallen, und die Vereinzelung nimmt immer mehr zu. Immer mehr Menschen sterben im Alter arm, einsam und unglücklich. Mutter Teresa sagte dazu: „Im Westen gibt es eine Einsamkeit, die ich die Lepra des Westens nenne. Sie ist in vielerlei Hinsicht schlimmer als die äußere Armut in Kalkutta."

Mutter Teresa hatte ein doppeltes Ziel. Zum einen wollte sie die Armut in der Welt beseitigen und eine glückliche Welt aufbauen. Sie erstrebte eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks.

Und zum zweiten wollte sie ihren Mitarbeitern einen spirituellen Weg geben, auf dem sie das innere Glück verwirklichen konnten. Mutter Teresa sagte zu ihren Mitarbeitern: „Wir müssen heilig werden - nicht, weil wir uns als Heilige fühlen wollen, sondern damit Christus in Fülle in uns leben kann." Der Hauptweg von Mutter Teresa zur Heiligkeit (Erleuchtung) ist der Weg des Karma-Yoga (der Weg der Liebe). Ein Karma-Yogi arbeitet für das Glück aller Wesen und erweckt dadurch die Energie des inneren Glücks (die Fülle von Jesus Christus) in sich.

Mutter Teresa erkannte, dass es grundsätzlich zwei Menschentypen mit unterschiedlichen Wegen zur Erleuchtung gibt. Die eine Sorte Mensch wächst am besten durch den Weg der Ruhe, und die andere braucht vorwiegend den Weg des Helfens. Mutter Teresa bot deshalb in ihrer Organisation zwei Erleuchtungswege an: den Weg der Kontemplation (Ruhe) und den Weg der aktiven Liebe. Beim Weg der Kontemplation liegt die Betonung auf der Ruhe und beim Weg der Liebe auf der Arbeit für die Mitmenschen. Beides sind aber gemischte spirituelle Wege, da der gemischte spirituelle Weg für die meisten Menschen der effektivste Weg zur Erleuchtung ist.

Nils fand kurz nach ihrem Tod am 5.9.1997 zu Mutter Teresa. Er sah einige Filme über sie im Fernsehen. Irgendwann sprang der Funke über. Nils glaubt, dass Mutter Teresa ihn vom Himmel aus gesehen und sich geistig mit ihm verbunden hat. Jedenfalls fühlte sich Nils von diesem Zeitpunkt an durch Mutter Teresa geistig geführt.

Ein regelrechtes Wunder geschah am 15.11.2001. Nils saß meditierend auf dem Fußboden in seinem Zimmer. Plötzlich kam ein starker Lichtstrahl aus einem Buch aus seinem Bücherregal. Auf dem Buchrücken war ein großes Bild von Mutter Teresa abgedruckt. Aus diesem Bild kam der Lichtstrahl. Das konnte Nils deutlich erkennen. Der Lichtstrahl ging in Nils ein. Nils fühlte sich voller Licht, Liebe und Kraft.

Zu dieser Zeit führten gerade die Amerikaner in Afghanistan einen schrecklichen Bombenkrieg. Sie zerbombten systematisch das ganze Land und insbesondere die größeren Städte. Die Bevölkerung musste unter den vielen Bomben schwer leiden. Darüber wurde im Fernsehen ausführlich berichtet. Besonders berührte Nils das Leid einer Mutter, die vor dem Grab ihres gefallenen Sohnes weinte. Aber auch die vielen verkrüppelten Menschen, die Kinder ohne Arme und Beine, die die Hauptopfer der vielen Landminen waren, die vielen Frauen, die hungern mussten, weil sie ihre Männer und Ernährer verloren hatten, hatten ein schweres Schicksal. Nils konnte die vielen Bilder im Fernsehen nach einiger Zeit kaum noch ertragen.

Es gibt beständig Kriege auf der Welt. Statt sich gegenseitig zu lieben und eine glückliche Welt aufzubauen, führt die Menschheit wegen kleiner materieller Vorteile schreckliche Kriege. Die ewigen Kriege auf der Erde müssen ein Ende haben. Es muss eine Welt des Friedens und der Liebe aufgebaut werden. Jeder verantwortungsbewusste Mensch sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten daran mitarbeiten. Nils fühlte sich nach dem Lichtstrahl von Mutter Teresa ermutigt, auf seinem Weg der Liebe weiterzugehen.

Am 14.2.2002 erschien ihm Mutter Teresa im Traum. Sie bestärkte ihn in seinem Weg der Gewaltlosigkeit. Nils sah den amerikanischen Präsidenten Bush als schießwütigen Cowboy, der ihm ein Gewehr verkaufen wollte. Er wollte Nils veranlassen, ihm auf dem Weg des Egos, der weltlichen Macht und der Gewalt nachzufolgen. Nils lehnte den Kauf des Gewehres ab.

Für Nils ist der amerikanische Präsident Bush ein Mensch, der den christlichen Glauben für egoistische Zwecke missbraucht. Präsident Bush hatte erklärt: „Gott will den Krieg.“ Gott will niemals Krieg. Er will immer die Liebe und den Frieden. Mögen wir alle Kriege auf der Erde überwinden.

Martin Luther

-----

Am 31. Oktober 1517 schlug Martin Luther seine 95 Thesen gegen den Papst und den ausufernden Ablasshandel an die Tür der Schlosskirche von Wittenberg. Luther wandte sich dagegen, dass man sich von seinen Sünden freikaufen kann. Er spaltete mit seinem provokanten Auftreten die katholische Kirche.



Heute bemühen sich die katholischen und die evangelischen Christen, wieder zusammenzufinden. Aber was einmal gespaltet wurde, wächst nur schwer wieder zusammen. Tausend Kleinigkeiten und Eitelkeiten blockieren den Weg. Der Ablasshandel ist längst kein Thema mehr, heute geht es um das gemeinsame Abendmahl, die Macht des Papstes, die Demokratie in der Kirche, die Emanzipation der Frauen, die Heirat von Priestern und die Empfängnisverhütung. Nach einem hoffnungsfrohen Beginn mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil 1963 bis 1965 sind die Einigungsbemühungen ins Stocken geraten. Aber man sollte den Willen zur positiven Zusammenarbeit nie aufgeben. Die Welt braucht ein einiges Christentum, das ein Zeichen der Liebe und des Friedens in Zeiten der Gewalt und des globalen Egoismus setzt.

Martin Luther wurde am 10.11.1483 in Thüringen geboren. Er studierte Rechtswissenschaft, wechselte dann zur Theologie und wurde Mönch bei den Augustinern. Er erhielt die Priesterweihe und lehrte als Theologieprofessor in Wittenberg.

Nach der Veröffentlichung seiner 95 Thesen wurde er vom Papst exkommuniziert und vom Kaiser mit der Reichsacht belegt. Doch sein Landesherr Friedrich der Weise schützte ihn und versteckte ihn auf der Wartburg. Dort übersetzte Martin Luther die Bibel vom Lateinischen ins Deutsche. 1525 heiratete er die Nonne Katherina von Bora. Sie führten eine glückliche Ehe und bekamen zwei Kinder.

Wesentlich im Denken Martin Luthers sind die Gewissens- und die Gnadenlehre. Martin Luther lehrte, dass ein Mensch immer konsequent seinem Gewissen folgen sollte. Seine berühmten Worte vor dem deutschen Kaiser lauteten: „Hier stehe ich. Ich kann nicht anders!“ Er ging seinen Weg der Wahrheit und Richtigkeit, obwohl ihm auf diesem Weg der Verlust seines Lebens drohte.

Bei seiner Gnadenlehre machte Martin Luther einen Fehler. Erleuchtung kommt nicht von alleine. Sie setzt harte spirituelle Arbeit und einen großen äußeren Verzicht (ein inneres Opfer, Egoauflösung) über viele Jahre voraus. Gott tut dann seinen Teil dazu. Ohne die Gnade Gottes ist keine Gotteserkenntnis möglich. Aber ohne das tägliche Üben des Menschen geht es auch nicht.

Die evangelischen Christen betonen zu sehr die Gnade und zu wenig die eigene spirituelle Arbeit. Deshalb erreichen nur wenige das spirituelle Ziel. Hier ist ein Hinausgehen über Luther erforderlich. Nur Priester mit eigenem inneren Licht können das Licht an ihre Mitmenschen weitergeben. Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker (Erleuchteter, Heiliger) sein, oder es wird keine Christen mehr geben.

## Wangari Maathai

---

Wangari Maathai wurde am 1. April 1940 in Kenia geboren. Sie studierte in den USA und in Deutschland Biologie. 1977 begann sie in ihrem Land mit einer großen Aufforstungskampagne. Durch eine extensive Landwirtschaft werden in Afrika viele Wälder zerstört. Bäume halten das Regenwasser im Boden. Sind die Bäume weg, stirbt das Land, und die Menschen verhungern. Das Waldsterben in Afrika ist eine der großen Ursachen für die Verelendung des ganzen Kontinents.

Wangari Maathai zeigte den Bauern das Prinzip der ökologischen Mischwirtschaft aus Feldern und Wäldern. Überall im Land organisierte sie die Menschen zur Anpflanzung von Bäumen. 1986 gründete sie ein afrikaweites Netzwerk für den Umweltschutz. Sie half den Bauern im Kampf gegen den Hunger und verstärkte ihre Einnahmen durch einen sanften Ökotourismus.

Zwanzig Jahre kämpfte sie hart. Sie wurde von uneinsichtigen Mitmenschen bedroht, von der Regierung ins Gefängnis gesteckt und gefoltert. Ihr Mann verließ sie, weil sie ihm zu stark, zu gebildet und zu starrsinnig war. Ihre Mitstreiter zweifelten oft und glaubten nicht an den Erfolg ihrer Bewegung. Wie könnten einige wenige gutwillige Menschen ganz Afrika retten?

Aber die Bewegung wuchs. Wangari Maathai bekam viele internationale Ehrungen, wurde 2002 zur stellvertretenden Umweltministerin in Kenia ernannt und erhielt 2004 den Friedensnobelpreis. Sie trat in Deutschland im Fernsehen (RTL) auf, und die bekannte Moderatorin Anke Engelke sagte zu ihr: „Du bist meine liebste Frau.“ Sie hatte es geschafft. Sie hatte gesiegt, obwohl es in Afrika immer noch viel zu tun gibt und langfristig auch zu tun geben wird.

Im Jahr 2005 trat Wangari Maathai auf dem evangelischen Kirchentag in Hannover auf und erzählte die Geschichte vom kleinen Kolibri: „Es war einmal vor langer Zeit, da gab es in Afrika einen großen Waldbrand. Alle Tiere flüchteten, nur ein kleiner Kolibri kämpfte tapfer gegen die Flammen an. Er flog zum nahen Fluss und schüttete Wassertropfen für Wassertropfen in das wilde Feuer. Sein Mut inspirierte die anderen Tiere. Sie taten es ihm nach, und gemeinsam konnten sie den Waldbrand löschen.“

## Vandana Shiva

---

Vandana Shiva ist eine der großen Führerinnen der Umweltschutz- und Antiglobalisierungsbewegung. Sie wurde 1952 in Indien geboren, studierte Physik und arbeitete am indischen Managementinstitut in Bangalore. Dann

gründete sie ein Netzwerk von Wissenschaftlern zur Unterstützung lokaler Bewegungen.

In den siebziger Jahren kämpfte sie mit den Frauen der Chipko-Bewegung gegen die Zerstörung von Waldgebieten. 1991 war sie Co-Vorsitzende des Weltkongresses Frauen und Umwelt. In Indien initiierte sie wirkungsvolle Kampagnen gegen die neoliberale Politik der Welthandelsorganisation (WTO). Sie ist Gründungsmitglied des Internationalen Globalisierungs-Forums.

2006 wurde sie erstmalig im Fernsehen (Arte) der deutschen Bevölkerung bekannt gemacht. Es wurde ein Dokumentarfilm über ihre Arbeit und ihr Leben gezeigt. Mit einem kleinen Team von Mitarbeitern reiste sie durch Indien und organisierte die Bauern in Selbsthilfegruppen.

Vandana Shiva ist eine intelligente und kraftvolle Frau, die ihr Leben in den Dienst der Menschheit gestellt hat. 1993 erhielt sie den Alternativen Nobelpreis. Von der Zeitschrift "Time" wurde sie 2002 zur Heldin des neuen Zeitalters ernannt.

Wir brauchen weltweite Umweltschutzbestimmungen und Schutzgesetze für die kleinen Bauern und Fischer. Vandana Shiva erklärt: „Es ist keine zwangsläufige Entwicklung, dass die großen Konzerne die Welt regieren. Wir haben die Möglichkeit, unsere Zukunft selbst zu gestalten.“

Der große Glückstest  
#####  
(Nils Horn)

1. Bewerte mit 1 (gering entwickelt) bis 10 (gut entwickelt) Punkten:

- deinen Optimismus
- dein Selbstvertrauen
- deine Kontaktfreude
- deine Aktivität
- deine Lebensfreude
- deine Klarheit
- deine Gelassenheit
- Mein Leben hat einen übergeordneten Sinn
- Ich kann mich mit positiven Gedanken stärken
- deine Ausdauer

Ergebnis: Zähle deine Punkte zusammen.

70 bis 100 Punkte. Du bist ein Glücksmensch. Weiter so.

10 bis 30 Punkte. Du bist ein armes Schwein. Stärke deine positiven Eigenschaften. Trainiere jeden Tag konsequent.

31 bis 69 Punkte. Dein Glück ist ausbaufähig. Finde deinen spirituellen Weg und gehe ihn jeden Tag konsequent.

2. Bewerte mit 1 bis 10 Punkten:

- deine Weisheit (Lebensklugheit)
- deine umfassende Liebe (Hilfsbereitschaft)
- deinen inneren Frieden (innere Ruhe)
- deine Selbstdisziplin (innere Konsequenz)
- deine Lebensfreude (Fähigkeit zum Genuss des Lebens)

Ergebnis: Zähle deine Punkte zusammen.

40 bis 50 Punkte. Du bist ein Glücksmensch. Weiter so.

10 bis 20 Punkte. Du bist ein armes Schwein. Stärke deine positiven Eigenschaften. Trainiere jeden Tag konsequent.

21 bis 39 Punkte. Dein Glück ist ausbaufähig. Finde deinen spirituellen Weg und gehe ihn jeden Tag konsequent.

3. Was denkst du über dein Leben? Wie zufrieden bist du mit deinem Leben im großen und ganzen?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- wechselhaft
- etwas unzufrieden
- sehr unzufrieden

Was sagt dir dein Ergebnis? Was sind deine Ziele für die Zukunft? Welcher Gedanke hilft dir? "Mein positiver Satz ist ...."

4. Welcher Typ bist du?

- Perfektionist (Damit ich zufrieden bin, muss alles perfekt sein)
- Helfer (Ich lebe im Schwerpunkt für meine Familie, meine Freunde, eine glückliche Welt)
- Betroffene (Ich fühle mich leicht als Opfer äußerer Umstände)
- Beobachter (Ich beobachte die Dinge lieber, als mich zu engagieren)
- Held (Ich kämpfe mutig für meine Ziele und überwinde meine Ängste)
- Liebende (Ich bevorzuge es, in der Energie der Liebe zu fließen)
- Krieger (Ich liebe es zu kämpfen. Probleme sind Herausforderungen für mich)
- Meister/Meisterin (Ich liebe es, schwierige Situationen zu meistern)
- Weiser (Ich lebe jede Eigenschaft im richtigen Maß und im richtigen Moment)
- Optimist (Ich blicke grundsätzlich positiv in die Zukunft)

5. Was sind deine negativen Eigenschaften?

- Zorn (Ich werde leicht wütend)

- Stolz (Ich bin manchmal etwas überheblich)
- Neid (Ich bin manchmal neidisch/eifersüchtig auf andere Menschen)
- Habsucht (Ich will hauptsächlich haben. Ich habe das Gefühl, nie satt zu werden)
- Festhalten (Ich kann schlecht loslassen)
- Unmäßigkeit (Ich finde schlecht mein Maß in äußeren Dingen)
- Unehrllichkeit (Ich verwende oft kleine Lügen)
- Angst (Ich bin leicht ängstlich)
- Faulheit (Ich bin gerne faul)
- Unweisheit (Ich kann schlecht das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden)

6. Welche positiven Sätze tun dir gut?

- Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind.
- Ich lasse meine falschen Wünsche los.
- Ich verändere mich mühelos.
- Ich äußere meine Bedürfnisse.
- Ich bin ehrlich.
- Ich öffne mich Anregungen anderer Menschen.
- Ich stehe mit beiden Beinen im Leben.
- Ich blicke durch.
- Ich bin stark.
- Ich erreiche meine Ziele.
- Ich wünsche mir eine glückliche Welt.
- Ich habe Mitgefühl mit den leidenden Wesen auf der Erde.
- Ich erlaube mir, glücklich zu leben.
- Ich lebe aus der Ruhe (Gelassenheit) heraus.
- Ich kann das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.
- Ich lebe im Wesentlichen (Spiritualität, Gott, Glück).
- Ich akzeptiere mich, wie ich bin.
- Ich habe alles, was ich brauche.
- Ich bin locker.
- Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben.

7. Passion Test (nach Janet und Chris Attwood)

Erstelle eine Liste der zehn wichtigsten Dinge, die dir ein Leben voller Freude, Leidenschaft und Erfüllung beschern würden. Beginne jeden Satz mit den Worten: „In meinem idealen Leben ...“, und sage dann, was du bist, tust oder hast. Was tust du? Wo bist du? Mit wem bist du zusammen? Wie fühlst du dich? Du musst jetzt nicht wissen, wie du deine Ziele erreichst, sondern nur, was du gerne erreichen würdest.

8. Wähle von den zehn Dingen die für dich am wichtigsten aus.

9. Auf welchem Weg kannst du deine Ziele erreichen?

10. Welcher positive Satz gibt dir Kraft für deinen Weg? Was musst du dir geben, damit du positiv und erfolgreich deinen Weg gehen kannst?

### Fünfzehn Glücksfragen

-----

1. Was sind deine Lebensziele?
2. Auf welchem Weg kannst du sie erreichen?
3. Welches Opfer musst du dafür bringen?
4. Welcher Gedanke macht dich optimistisch?
5. Wofür bist du dankbar?
6. Wo siehst du bei dem Leid auf der Welt hin?
7. Was ist dein Weg der umfassenden Liebe?
8. Was sind deine besonderen Fähigkeiten?
9. Wo wirst du gebraucht?
10. Was ist heute deine Tat des Helfens?
11. Was ist dein heute Problem?
12. Welche Gefühle hast du dabei (Wut, Trauer, Angst, Sehnsucht)?
13. Welcher positive Gedanke hilft dir?
14. Wem möchtest du heute etwas verzeihen?
15. Was ist heute deine Tat der Freude?

### Finde deinen Glücksweg

-----

1. Positives Denken
  - Meine Situation ist ...
  - Mein Problem ist ...
  - Mein negatives Gefühl ist (Angst, Wut, Trauer, Sehnsucht) ...
  - Mein negativer Gedanke ist ...

- Mein positiver Gedanke ist ...
- Meine positive Tat ist jetzt ....

## 2. Wünsche anderen Glück

- Ich sende Licht zu ...
- Ich sende einen positiven Gedanken zu ...
- Meine positive Tat für eine glückliche Welt ist ...
- Mein positiver Satz für mich lautet ...

## 3. Positive Sätze bilden

- Positiv in meinem Leben ist ...
- Eine glückliche Zukunft für mich ist ...
- Hoffnung gibt mir ...
- Ich bin dankbar für ....

## 4. Meine Glücksstrategie ist jetzt ...

- Essen, bis ich glücklich bin.
- Lesen, bis ich glücklich bin.
- Musikhören/Singen, bis ich glücklich bin.
- Bewegung (Yoga, Gehen Sport), bis ich glücklich bin.
- Meditation, bis ich glücklich bin.
- Im Internet surfen (Foren, Blogs, Chat, Witze, Homepage Yogi Nils :-)
- Fernsehen (heitere Filme).
- Die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe bitten und dann handeln.
- Menschen treffen.
- Anderen Menschen helfen.

## 5. Eine positive Vision

- Was ist dein Weg eines erfüllten Lebens?
- Was begeistert dich?
- Was gibt dir die Kraft zu einem positiven Leben?
- Was sind deine Ziele?
- Auf welchem Weg kannst du sie erreichen?

## Finde deinen Erleuchtungsweg

-----

### 1. Wie schnell möchtest du dein inneres Glück verwirklichen?

- In drei Jahren
- In sechs Jahren
- In zwölf Jahren
- In 20 Jahren
- Bis zum Ende meines Lebens
- Im nächsten Leben

- In mehreren Leben

2. Wie viel Zeit kannst du jeden Tag für spirituelle Übungen aufbringen?

- 5 Minuten
- 15 Minuten
- 30 Minuten
- 1 Stunde
- 3 Stunden
- 10 Stunden
- 24 Stunden

3. Welche Übungen kannst du in dein Leben einbauen?

- Jeden Tag im Buch "Yoga und Meditation" lesen
- In einem anderen spirituellen Buch lesen
- Yoga
- Meditation
- Spaziergehen, Joggen, Radfahren
- Positives Denken (Positiver Vorsatz am Morgen, Tagesbesinnung am Abend)
- Gebet
- Jeden Tag allen Wesen Licht senden
- Jeden Tag Witze lesen.

4. Wo liegt dein spiritueller Schwerpunkt?

- Meine Lebensziele finden
- Erstmal das weltliche Leben genießen
- Erstmal bis zur Erschöpfung arbeiten
- Als Yogi leben
- Für eine glückliche Welt arbeiten
- Eine Mischung aus allem

5. Was begeistert dich?

- Das Ziel einer glücklichen Welt
- Das Ziel des inneren Glücks
- Das weltliche Leben
- Meine Arbeit
- Eine Mischung aus allem

Die zehn wichtigsten Glücksbücher

-----

1. David Niven: Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen (2000) = Mit diesem Buch begann die Glücksforschung zur Jahrtausendwende in Deutschland. David faßte die wichtigsten Ergebnisse der US-Glücksforschung zusammen und schenkte sie uns armen, unglücklichen Deutschen. Eine große Tat zur richtigen Zeit.



2. Stefan Klein: Die Glücksformel (2002) = Zwei Jahre später beschäftigte sich dann der erste Deutsche mit dem Glück. Er widerlegte den großen Satz von Nietzsche: "Der Deutsche strebt nicht nach Glück. Nur der Engländer tut das." Stefan kam zu dem Ergebnis: "Glück ist trainierbar!" Sein großes Verdienst ist es, auf die Möglichkeit einer glücklichen Gesellschaft hinzuweisen. Auch Deutschland kann ein Glücksland werden! Nichts ist unmöglich!

3. Richard Layard: Die glückliche Gesellschaft (2005) = Wiederum drei Jahre später revolutionierte dann der englische Wirtschaftsprofessor Lord Layard engültig das westliche Denken. Er vereinigte das Wissen aus Volkswirtschaft und Glückswissenschaft. Er schuf damit die Basis für eine zukünftige glückliche Weltgesellschaft. Zum Erstaunen der westlichen Politiker erklärte Richard: "Das Zentrum der Wirtschaft sollte nicht das Geld, sondern das größtmögliche Glück aller sein."

Zweitausend Jahre zuvor hatte Jesus in der Bergpredigt ähnliche Worte gesprochen: "Der Mensch kann nicht zwei Herren zugleich dienen. Er muss sich zwischen Gott (dem inneren Glück) und dem Geld (dem äußeren Glück) entscheiden." Es wird Zeit, dass wir die Bergpredigt in das Zentrum der neuen Weltordnung stellen und den globalen Raubtierkapitalismus überwinden. Nicht das Geld, sondern die Liebe muss die Welt regieren.

4. Jonathan Haidt: Die Glückshypothese (2006) = Dann folgte Schlag auf Schlag in der Glücksforschung. Der amerikanische Psychologieprofessor Haidt öffnete die Tür zur Philosophie und zur Spiritualität. Er brachte die Ebene der Erleuchtung in die moderne Glücksdiskussion ein.

5. Heide-Marie Smolka: Mein Glücks-Trainingsbuch (2008) = Sie hat zwar von Erleuchtung keine Ahnung. Dafür sammelte sie die Glücksübungen der Positiven Psychologie. Wer über meine Bücher hinaus Übungen braucht, wird bei ihr pfündig werden: das Genießen des Augenblicks, die Freude am Tun, die Bausteine der Zufriedenheit und die Ruhe als Kraftquelle. Die erfrischenden und fröhlichen Illustrationen machen daraus ein Wohlfühlbuch, das man gerne in die Hand nimmt.

6. Matthieu Ricard: Glück (2007) = Erleuchtet dagegen ist der französische Genforscher und Anhänger des tibetischen Buddhismus Ricard. Er hat sich viele Jahre als Yogi und Mönch von der Welt zurückgezogen und sein inneres Glück verwirklicht. Angelsächsische Medien erkoren ihn zum glücklichsten Menschen der Welt. Im Life & Mind Institute in den USA untersuchen Gehirnforscher die Meditation. Meditationserfahrene Menschen liegen beim Glück weit vorn, und Ricard ist als Erleuchteter noch einmal eine Klasse für sich.

Sein Glücksbuch bringt uns in die Energie der Erleuchtung: "Als ich zwanzig war, wusste ich ganz genau, was ich nicht wollte - ein sinnloses Leben."

Wirklich unverzichtbar war für mich, meinen spirituellen Meistern zu begegnen und ihre Unterweisungen zu erhalten. Sie zeigten mir, dass man dauerhaft glücklich sein kann - vorausgesetzt, man weiß wie man es anstellen muss."

7. Sonja Lyubomirsky: *Glücklich sein* (2008) = Die Bibel der heutigen Glücksforschung schrieb Sonja. Sie fasste in ihrem Buch die gesamte heutige Forschung zusammen und machte daraus einen Leitfaden für die persönliche Glückspraxis. Ihr Zentrum ist dabei nicht die Erleuchtung, sondern die Anhebung des Glücksniveaus von normalen arbeitenden Menschen mit wenig Zeit und viel Sehnsucht nach einem tieferen Lebenssinn.

8. Ernst Fritz-Schubert: *Schulfach Glück* (2008) = Wenn unsere westliche Gesellschaft glücklich werden soll, müssen wir an unseren Schulen das Fach Glück einführen. Das hat Fritz-Schubert mit großem Erfolg in Heidelberg getan. Er berichtet von seinen Erfahrungen und fordert uns auf, unseren Kindern endlich konsequent positive Werte beizubringen.

9. Tal Ben-Shakar: *Glücklicher* (2007) = Glück in der Schule, im Beruf, in Beziehungen, die aktuelle Glücksforschung, Glücksmeditationen. Der populärste Dozent der Havard University lehrt auf eine begeisternde Weise das Glück. Er glaubt an eine Glücksrevolution in der westlichen Welt. Sein Hauptrezept: "Schaffen Sie sich täglich ein Glücksritual. Das kann eine positive Besinnung, eine Meditation oder ein Glückstagebuch sein. Was sind heute ihre fünf Sätze der Dankbarkeit?"

10. Dietmar Bittrich/Christian Salvesen: *Die Erleuchteten kommen* (2002) = Es gibt viele erleuchtete Meister im Westen. Jeder sollte den Meister oder die Meisterin finden, die zu ihm passen und deren Weg er erfolgreich gehen kann. Dietmar und Christian stellen die wichtigsten westlichen Meister und ihre Lehren vor.

Erleuchtung steht über allen Konzepten. Deshalb widersprechen sich die Lehren der Meister teilweise. Es kommt darauf an, dass der richtige Mensch in der richtigen Situation einen persönlich vorwärtsbringenden Impuls erhält. Das kann der Weg des Seins (innerer Frieden), der Liebe, der Freude oder des zielstrebigem Übens sein. Was ist dein Hauptweg?

Hilfe bei Problemen

-----

(Nils Horn)

Glückliche Menschen zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie weniger Probleme als andere Menschen haben. Sie können nur besser damit umgehen. Sie nehmen ihre Probleme nicht so wichtig. Sie haben gelernt, damit zu leben. Sie fließen mit den Dingen. Sie konzentrieren sich auf das Positive. Sie leben

auf positive Ziele bezogen. Sie definieren sich nicht durch ihre Probleme, sondern durch ihre positiven Ziele. Sie leben im Zentrum aus dem Positiven heraus.

Bei Problemen bewahren sie geschickt ihr inneres Gleichgewicht. Sie laufen nicht vor Problemen davon, sondern sehen genau hin. Wer genau hinsieht, erkennt den Lösungsweg. Er weiß dann, wie er das Problem lösen kann.

Wenn es nicht lösbar ist, weiß er, wie er am besten damit umgeht. Er findet den Weg, wie er sein inneres Gleichgewicht bewahren kann.

Es gibt grundsätzlich vier Wege, gut mit Leid umzugehen. Es sind der Weg der Weisheit (Jnana-Yoga), der Weg des spirituellen Übens (Hatha-Yoga), der Weg der umfassenden Liebe (Karma-Yoga) und der Weg der Lebensfreude (Bhoga-Yoga).

Der erste Weg ist es, mit Weisheit durch das Leben zu gehen. Ein Weiser denkt langfristig. Er erkennt die meisten Probleme, bevor sie tatsächlich da sind. Er lebt gesund, plant sein Leben gut und kann die meisten Probleme rechtzeitig vermeiden.

Wenn sich das Leid nicht vermeiden läßt, dann geht er weise damit um. Er löst die Probleme, soweit es möglich ist. Er geht mit Kraft durch alles Notwendige hindurch. Ansonsten überläßt er sich vertrauensvoll dem Leben (Gott, den erleuchteten Meistern). Und er geht optimistisch seinen Weg.

Ein weiser Mann/eine weise Frau arbeitet beständig an den eigenen Gedanken. Seelisches Leid entsteht durch innere Verspannungen. In Leidsituationen vermeiden wir deshalb jeden Gedanken, der uns verspannt. Wir konzentrieren uns auf positive Gedanken. Wir sehen uns als Sieger. Wir stoppen konsequent alle negativen Gedanken. Wenn uns negative Gedanken zu überrollen drohen, machen wir beständig spirituelle Übungen.

Der zweite Weg besteht darin, als Hatha-Yogi (Shiva, Buddha) zu leben. Ein Hatha-Yogi rettet sich bei Leid mit seinen spirituellen Übungen (Yoga, Lesen, Gehen, Gutes tun, Meditation). Er bringt sich immer wieder mit seinen spirituellen Übungen ins Licht.

Wir orientieren uns auf das Ziel, ein dauerhaft im Licht lebender Buddha (vollendeter Yogameister, Siddha, Mahatma) zu sein. Einem Buddha macht Leid nicht viel aus. Er lebt im Licht (in der kosmischen Glücksenergie). Er spürt seinen Körper kaum. Er spürt überwiegend das Glück, das ihn in allen Fasern seines Seins durchdringt.

Falls ein Buddha doch einmal mit dem Leid des Lebens stark in Kontakt kommt, kann er es aufgrund seiner großen inneren Kraft gut kontrollieren. Er opfert sich in sein Schicksal, überlässt sich dem Willen des Kosmos und bleibt so trotz allem Leid im inneren Glück.

Der dritte Weg der Leidüberwindung ist der Weg der umfassenden Liebe. Wir konzentrieren auf das Ziel einer glücklichen Welt. Wir leben im Schwerpunkt als Karma-Yogi (Mutter/Vater aller Wesen) und nehmen die anderen Wesen wichtiger als uns selbst. Wer sich selbst nicht so wichtig nimmt, nimmt auch sein Leid nicht so wichtig. Er leidet dann auch nicht so unter seinen Problemen.

Ein guter Weg bei Leid ist es, sich auf eine positive Aufgabe in seinem Leben zu konzentrieren und jeden Tag allen Wesen Licht zu senden.

Der vierte Weg ist der Weg der Freude. Den Weg der Freude gehen wir als Ergänzung zu den anderen vier Wegen. Wenn wir im Schwerpunkt den Weg der Freude in unserem Leben gehen, macht er uns auf die Dauer schlaff und träge. Er raubt uns unsere innere Kraft. Wenn wir aber die Freude ergänzend zu unserem spirituellen Weg und im jeweils richtigen Maß leben, dann gibt sie uns zusätzliche Energie.

Wir visualisieren uns als einen Buddha der Freude, als dicken Yogaelefanten Ganesha oder als lachenden Jesus. Ein Buddha der Freude liebt es, gemächlich und heiter durch das Leben zu gehen. Jesus trank gerne Wein und feierte viele Feste. Der Yogaelefant Ganesha tanzt geschickt mit den fünf Elementen Weisheit, Frieden, Liebe, Yogakraft und Freude durch das Leben. Er bringt jeden Tag so viel Freude in sein Leben, dass er seinen spirituellen Weg positiv und optimistisch gehen kann.

Was ist heute deine Tat der Freude? Wie kannst du heute in eine positive Lebenssicht gelangen? "Mein Gedanke der Freude ist heute ..."

Schwierige Situationen managen  
-----

Der oberste Verhaltensgrundsatz in Leidsituation ist es, sich äußerlich optimal richtig zu verhalten und gleichzeitig seine Gedanken und Gefühle so gut wie möglich zu managen.

Wenn ein Problem in dein Leben tritt, bewahre als erstes einen klaren Kopf. Was ist jetzt richtig? Was muss getan werden? Manage das Problem, ohne dich in irgendwelche Gefühle zu verstricken. Schätze die Realität richtig ein. Löse das Problem soweit wie möglich. Überlege dir gleichzeitig, wie du am besten mit deinen Stressgedanken umgehst. Gibt es positive Gedanken die dir helfen? Stoppe deine Stressgedanken!

Ist die Leidsituation äußerlich vorüber, können wir uns innerlich entspannen. Wir können unsere seelischen Verletzungen ausheilen. Ein Buddha geht im inneren Frieden ohne seelische Verletzungen durch alle Leidsituationen. Da wir aber noch keine Buddhas sind, werden trotz aller positiven Bemühungen meistens einige seelische Verletzungen entstehen. An bestimmten Punkten des Problems werden wir uns verspannt haben. Diese Verspannungen müssen wieder aufgelöst werden, wenn die Stresssituation äußerlich vorbei ist.

Wenn wir nach Stresssituationen oder Schicksalsschlägen unsere Verletzungen nicht wieder ausheilen, bleiben sie dauerhaft in unserer Seele. Sie beeinträchtigen dann langfristig unser seelisches Wohlbefinden. Sie führen zu neurotischen Verhaltensweisen und können körperliche Krankheiten bewirken.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass wir uns nach schwierigen Situationen immer eine ausreichende Zeit der Erholung nehmen. Wir gönnen uns viel Ruhe. Wir gehen sanft mit uns um. Wir lösen unsere aufgestaute Wut, unsere Ängste und unsere Trauer. Die Stresssituation wird noch einmal durchgearbeitet, verarbeitet und seelisch bereinigt, bis Frieden und Positivität in uns entstehen. Wir machen Entspannungsübungen, Yoga und Meditation. Wir gehen spazieren, lesen spirituelle Bücher und gönnen uns etwas Schönes. Mit viel Ruhe, einigen Übungen und etwas Lebensfreude wird unsere Seele nach einiger Zeit wieder heil.

Wir sehen uns insbesondere unsere Ängste an. Damit sich alle tief in uns sitzenden Ängste auflösen, ist es meistens notwendig, die Ängste aus der Verdrängung herauszuholen, sie zuzulassen, bewusst hindurchzugehen und sie sich von alleine auflösen zu lassen. Wir denken über unsere Ängste nach. Wir finden positive Sätze, die uns helfen. Solche Sätze können sein: „Ich nehme die Realität so an, wie sie ist. Ich opfer mich in den Willen des Kosmos. Ich konzentriere mich auf meine Ziele. Ich lebe positiv. Ich lebe als Sieger. Ich gehen mit Optimismus meinen Weg.“

Einen Großteil unserer Ängste werden wir durch positive Gedanken auflösen können. Oft hilft bereits das klare Nachdenken. Wenn wir unsere negativen Gedanken erkannt haben, können wir gut einen positiven Gegengedanken entwickeln.

Manchmal helfen auch mehrere positive Gedanken und Visualisierungen nacheinander. Notfalls denken wir einen positiven Satz so lange als Mantra, bis die Angstgedanken verschwinden. Oder wir lesen ein gutes Buch, sehen fern und tun etwas Gutes für die Welt.

Finde dein Ritual der Angstauflösung nach Problemsituationen. Welcher positive Gedanke hilft dir, deine Sorgen zu besiegen? Welcher Gedanke gibt dir Kraft für ein positives Leben? Meditiere auf deine Ängste. Lasse deine Ängste

zu. Lass sie aber nur so groß werden, dass du sie noch kontrollieren kannst. Sonst stoppe deine Gedanken und lenke dich ab.

Für viele Menschen ist es hilfreich, mit anderen Menschen über ihre Probleme zu reden. Mit wem kannst du jetzt reden? Notfalls kannst du auch einem anderen Menschen einen Brief (Email) schreiben, geistig mit den erleuchteten Meistern reden und dich in einem Internetforum mit Menschen in einer gleichen Situation unterhalten.

Ansonsten gibt es noch die Zen-Meditation. Diese Meditation können wir im Sitzen, im Liegen oder beim Spaziergehen praktizieren. Wir stoppen für eine kurze Zeit alle Gedanken, bis wir in einen Zustand der Meditation kommen (nach 1 bis 5 Minuten). Wir konzentrieren uns auf unser Problem, denken einige positive Sätze und lassen dann unseren Gefühlen und Gedanken freien Lauf.

Wir beobachten unsere Gedanken aus der Distanz. Sie dürfen sich entfalten, austoben und so lange in uns leben, bis sie von alleine verschwinden. Die ganze Zeit bleiben wir in einer leichten Meditation. Das Hauptprinzip bei der Zen-Meditation ist, dass wir nicht bewusst (gezielt) nachdenken, sondern die Gedanken sich selbst denken lassen. Dann lösen sich nach einiger Zeit alle Probleme im Nichts auf. In uns entstehen Ruhe, Wohlgefühl und umfassende Positivität. Wir erheben uns durch die Zen-Meditation, wenn wir sie lange genug praktizieren, auf eine höhere Bewusstseinsstufe. Wir gelangen ins Licht und ins innere Glück.

### Leidbewältigungsrituale

-----

Wenn mich ein Problem emotional stark berührt, praktiziere ich meistens ein Leidbewältigungsritual.

Als erstes ziehe ich eine Orakelkarte. Beim Mischen der Orakelkarten verbinde ich mich geistig mit meinen Meistern und bitte sie um Führung und Hilfe. Dann ziehe ich intuitiv eine Karte, lese den Text dazu und überlege, welche Aussage des Orakels zu meiner Situation passt. Ich versuche herauszufinden, welche Strategie das Orakel für meine Leidsituation vorschlägt. Was sagt das Orakel zu meinem Problem? Welche hilfreichen Gedanken gibt es mir?

Bereits durch die Anrufung der erleuchteten Meister, das Lesen des Orakels und das Nachdenken über den Text komme ich meistens wieder auf den Weg des Positiven. Es beruhigt mich zu erkennen, dass es für jede Situation eine positive Strategie gibt. Die positiven Sätze des Orakels stärken das Positive in mir. Das Nachdenken führt mich zur konstruktiven Auseinandersetzung mit meinem Problem. Ich merke, dass ich etwas tun kann. Ich bin kein hilfloses

Opfer. Ich kann als Sieger leben. Ich kann das Problem auf irgendeine Weise lösen.

Nach dem Ziehen der Orakelkarte lese ich einige Seiten in einem spirituellen Buch. Ich überlege, welches Buch ich jetzt gerade brauche. Welches Buch gibt mit Kraft? Welches Buch stärkt meine positiven Energien? Ein spirituelles Buch besitzt ein positives Energiefeld. Wenn wir uns einige Zeit in diesem Energiefeld aufhalten, bekommen wir einen positiven Geist.

Nach dem Lesen gehe ich etwa eine Stunde spazieren. Ich bewege meine Wut und Aufregung aus meinem Körper heraus. Ich praktiziere Mantras (positive Sätze wiederholen) und mache eine Meditation (fünf Minuten Gedankenstopp). Dann denke ich über das Problem nach. Meistens komme ich nach einer halben Stunde geistig zur Ruhe. Eine halbe Stunde gehe ich dann einfach nur so vor mich hin. Ich sehe die Dinge langsam wieder klarer und in der richtigen Relation. Ich werde eins mit der Welt und mit mir.

Nach dem Spaziergehen mache ich noch einige Yogaübungen und eine längere Meditation im Liegen. Ich schalte eine schöne Musik an und bleibe so lange liegen, bis mein Geist ganz zur Ruhe gekommen ist.

Dann stehe ich wieder auf, esse etwas Schönes und überlege, was ich jetzt noch brauche. Das gebe ich mir dann.

Sehr hilfreich ist es oft, etwas Kreatives zu tun. Wir können malen, schreiben, Musik machen und unsere Gefühle auf unsere Art ausdrücken. Wir können unseren Mitmenschen etwas Gutes tun und uns dadurch in die Energie der Liebe bringen. Was ist dein Weg der umfassenden Liebe und des Handelns für das Glück aller Wesen?

Bei großen Problemen mache ich oft mehrere Runden Lesen, Gehen, Gutes tun, Genießen und im Liegen meditieren. Meistens komme ich dann irgendwann an den Punkt, wo Frieden in mir entsteht. Dann gehe ich noch eine Zeit lang sehr sanft mit mir um und heile seelisch immer mehr aus.

Wenn sich ein Problem nicht an einem Tag lösen läßt, stoppe ich nach einiger Zeit meine Gedanken. Ich verbiete mir das weitere Nachdenken. Ich vermeide das schädliche Grübeln, das zu nichts führt und nur den inneren Stress verstärkt. Bei großen Problemen nehme ich mir jeden Tag eine bestimmte Zeit zur Problembearbeitung.

Leidbewältigung ist ein kreativer Prozess. Man muss genau spüren, was man gerade braucht. Was ist im Moment der beste Weg zur Problemlösung, zum inneren Frieden und zur Positivität? Die Menschen sind unterschiedlich und brauchen unterschiedliche Strategien.

Wichtig ist es, selbstschädigende Verhaltensweisen wie Tabletten nehmen, rauchen, Drogen, Alkohol trinken oder zu viele Süßigkeiten essen zu vermeiden. Besser ist es, Probleme grundsätzlich mit den Techniken des inneren Glücks zu bewältigen. Dann wachsen wir seelisch an den Problemen. Wir erheben uns über die Probleme des Lebens und ruhen dauerhaft im inneren Glück. Möge uns das allen immer wieder gelingen.

### Fünf Schritte des positiven Denkens

---

Wie man in fünf Minuten Liebe, Glück, Frieden und Optimismus gewinnt.

1. Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?
3. Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine Gedanken sind ...)
4. Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Was ist der Weg heraus aus deinem Problem? Was bringt dich zur Liebe, Begeisterung, Erfüllung, zum Glück, zur Zufriedenheit? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere (Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.
5. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz? (Mein positiver Satz ist ....)



## Fünf Leitgedanken

-----

1. Klarheit: Ich verankere mich in der Wahrheit, Klarheit und Weisheit. Ich kann das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Ich folge der Glücksphilosophie (der Lehre vom inneren Glück, Epikur, Sokrates, Buddha, Jesus, Patanjali). Es gibt die Erleuchtung, die erleuchteten Meister und die erleuchteten Bücher. Es gibt das Leben nach dem Tod. Ich sehe klar die Ziele in meinem Leben. Meine Ziele sind ...
2. Frieden: Ich nehme die Realität so an wie sie ist. Ich lasse meine falschen Wünsche los. (Was willst du heute loslassen/annehmen?)
3. Liebe : Ich wünsche eine glückliche Welt. Ich trage meinen Teil dazu bei. Mein Weg der umfassenden Liebe ist heute ...
4. Kraft: Es gibt einen Glücksweg für mich. Ich lebe als Sieger. Ich gehe mit Kraft voran. Ich erreiche meine Ziele. Mein Siegerweg ist ... ( Es gibt grundsätzlich drei Siegerwege: den Weg der starken Kraft, den Weg der Gottüberlassenheit/Ruhe und den Weg der mittleren Kraft. Was ist heute dein Weg?)
5. Freude: Ich kenne die fünf Freuden Genuss (etwas Schönes essen oder trinken), Gemächlichkeit (gemütlich vorangehen), Geselligkeit (etwas Kontakt, Freunde, Fernsehen, Internet, Lesen, Radio, Feiern), Liebe (etwas Gutes tun, kreativ für eine glückliche Welt arbeiten) und Lustprinzip (Was bringt mir jetzt Spaß? Wozu habe ich jetzt Lust?). Mein Weg der Freude ist heute ... Ich sehe das Positive in meinem Leben. (Positiv ist .... Ich bin dankbar für ...).

## Engel-Meditation

-----

1. Visualisiere links von dir den blauen Engel der Kraft. Er hält einen Stock in der Hand. Was sagt dir dein Engel der Kraft heute? „Vorwärts mit Kraft. Erreiche deine Ziele. Sei ein Sieger in deinem Leben.“
2. Visualisiere hinter dir deinen Engel des inneren Friedens. Welche Farbe hat er? Welchen Gedanken gibt er dir? „Nimm die Realität an, wie sie ist. Lasse deine falschen Wünsche los. Überlasse dich dem Willen des Kosmos. Fließe positiv mit dem Leben.“
3. Visualisiere rechts von dir den Engel der Freude. Er hat ein gelbes Kleid an und hält zwei Blumen hoch erhoben in den Händen. Was sagt dir dein Engel der Freude heute? „Konzentriere dich auf das Positive in deinem Leben. Bringe

so viel Freude in deinen Tag, dass du deinen Weg positiv gehen kannst. Meine Tat der Freude ist heute ...".

4. Visualisiere vor dir deinen Engel der Liebe. Er hat ein rosa Kleid an und hält ein großes Herz in der Hand. Welchen positiven Gedanken gibt dir der Engel der Liebe? „Widme dein Leben dem Ziel einer glücklichen Welt. Schenke dein Glückswissen an deine Mitmenschen weiter. Lebe die Liebe und die Liebe lebt dich.“

5. Reibe deine Handflächen parallel aneinander vor deinem Herzchakra. Verwandle deine Welt in ein Paradies. Welche Gedanke hilft dir, deine Welt als Paradies zu sehen? „Ich besitze den großen Schatz des Wissens vom Glück. In meiner Welt kann ich gut meinen Weg des inneres Glücks und der umfassenden Liebe gehen. Ich lebe das Glück, und meine Welt verwandelt sich in ein Paradies.“

Zitate zum Glück  
#####

Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so kannst du auch andere glücklich machen.  
(Ludwig Feuerbach)

-----

Warte nicht darauf, dass die Umstände dich glücklich machen. Du bist für ein erfülltes Leben selbst verantwortlich.  
(Reinhard K. Sprenger)

-----

Wer vom Glück immer nur träumt, darf sich nicht wundern, wenn er es verschläft.  
(Ernst Deutsch)

-----

Saboteure des Glücks  
(Rolf Merkle)

Rede ständig über Krankheiten.  
Mach dir ständig Sorgen.  
Verzeih dir niemals deine Fehler.  
Reg dich ständig über Ungerechtigkeiten auf.

Verlange von dir, alles perfekt machen zu müssen.  
Bemühe dich, es allen recht zu machen.  
Lass dir vorschreiben, wie du zu leben hast.  
Sei nie mit dem zufrieden, was du hast.

---

All unser Streben ist ausgerichtet auf ein glückliches Leben.  
(Aristoteles)

---

Das Glück wohnt nicht im Besitz, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.  
(Demokrit)

---

Das Glück deines Lebens wird bestimmt von der Beschaffenheit deiner  
Gedanken.  
(Marc Aurel)

---

Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellungen über die Dinge  
machen uns glücklich oder unglücklich.  
Epiktet (50-138), griechischer Philosoph

---

Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge  
um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen.  
(Epiktet)

---

Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinen  
Reichtümern hinzu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.  
Epikur (341-270), griechischer Philosoph

---

Wir brauchen nur wenig, um glücklich zu sein. Aber wir steigern die  
Bedingungen für unser Glück ins Endlose und beklagen dann unser Unglück.  
(Kristiane Allert - Wybranietz)

---

Unterhalten sich ein Franzose, ein Amerikaner und ein Heiliger darüber was Glück ist:

Der Franzose: "Eine schöne Frau, ein schönes Essen und ein guter Rotwein, das ist Glück!"

Der Amerikaner: "Ein endloser Highway, ein großes Auto und dann stundenlang fahren und die Freiheit genießen, das ist Glück!"

Der Heilige: "Nichts haben, nichts sein, nichts wollen, das ist Glück!"

---

Jedes Leben hat seine eigene, komplexe Geschichte. Bei der Suche nach den Pfaden des Glücks ist es wichtig diejenigen herauszufinden, die wirklich bedeutsam sind. Die Wege des Lebens und die Spuren der eigenen Entscheidungen werden oft erst in der Besinnung, in Aus- und Krisenzeiten deutlich. Da geschieht oft das Wunder des Erkennens, Begreifens und Lernens. (Die Glückssucher)

---

Glückspoesie-Letter  
(Silke)

Immer mal wieder aufhören, das Leben voranzutreiben.  
Immer mal wieder mehr sein, anfangen das Leben fließen zu lassen.  
In seinem ganz eigenen Tempo, seinem ganz eigenen Rhythmus.  
Immer mal wieder das eigene Leben als Teil des großen Ganzen begreifen.  
Und bei sich selbst ankommen.

---

Hier sitz ich nun ganz allein,  
in meinem kleinen Stübelein.  
Früher habe ich mein Leben verpatzt,  
doch jetzt sind die negativen Gedanken geplatzt.

Das positive Denken hat mich gelehrt,  
so hat sich die Ruhe in mir vermehrt.  
Gutes denken, Gutes tun und Gutes sagen,  
Das will ich von nun an immer wagen!

---

Nach einer zerbrochenen Beziehung

Beziehungsglück ist eine Illusion.  
Es gibt kein dauerhaftes Beziehungsglück.  
Nach der Liebe kommt das Leid.  
Ich wünschte, ich wäre davon befreit.

---

Glück im KZ Buchenwald  
(Dietrich Bonhoeffer, geschrieben Juni 1944)

Glück und Unglück.  
Heimgesuchte stehen betroffen  
vor den Trümmern  
ihres alltäglichen Daseins.

Wenn das unfassbare jähe Ereignis  
sich zu ermüdend quälender Dauer wandelt,  
wenn die langsam schleichende Stunde des Tages  
erst des Unglücks wahre Gestalt uns enthüllt,  
dann wenden die Meisten enttäuscht sich ab.

Das ist die Stunde der Treue.  
Treue verklärt alles Unglück  
und hüllt es leise  
in milden, überirdischen Glanz.

---

Manchmal ist es schon Glück,  
nicht das Pech der anderen zu haben.

---

Wahre Vergebung tut das Geschehene nicht einfach nur oberflächlich ab. Sie darf nicht mit einem bloßen Unterdrücken oder Ignorieren von Leid verwechselt werden, das falsch ist. Es ist ein langer, mitunter steiniger Weg aufrichtigen Trauerns und Bereuens, bis man reif genug geworden ist, wirklich zu verzeihen.

Verzeihen schließt Entschiedenheit nicht aus. Wer verzeiht, kann sich vornehmen: „Ich werde niemals wieder zulassen, dass mir oder anderen solches Leid geschieht.“ Vergeben heißt auch nicht, dass wir mit denen weiter Umgang pflegen, die uns schaden.

Vergeben heißt weder vergessen, noch, dass man die Vergangenheit verdammt. Vergebung ist weise. Sie findet heraus, was ungerecht, schädlich und schlecht ist. Sie würdigt die Leiden der Vergangenheit und analysiert ihre Gründe. Vergeben bedeutet, dass man niemanden aus seinem Herzen verbannt.

(Aus der Naikan-Praxis)

---

Chinesische Weisheit

Willst du einen Tag glücklich sein, dann feiere ein Fest.  
Willst du ein Jahr glücklich sein, dann heirate eine schöne Frau.  
Willst du zehn Jahre glücklich sein, dann suche dir einen guten Beruf.  
Willst du immer glücklich sein, dann werde ein Buddha.

---

Die Menschen kommen durch nichts den Göttern näher, als wenn sie andere Menschen glücklich machen.

(Cicero)

---

Wir können in Frieden, Liebe und Nachsicht leben. Doch Lieben ist Übungssache. Wir müssen unser natürliches Mitgefühl entwickeln und kultivieren.

(Nelson Mandela)

---

Alles für die Welt. Das ist das Geheimnis eines erleuchteten Lebens.

(Nelson Mandela)

---

Weil das Ziel erfreulich ist, hat es mich nicht berührt,  
dass der Weg schwierig ist, der zum Ziele führt.

---

Nichts bringt uns mehr vom Weg zum Glück ab, als dass wir uns nach dem Gerede der Leute richten, statt nach unseren Überzeugungen.

(Seneca)

---

Das höchste Glück im Leben ist es, seine Bestimmung gefunden zu haben.  
(Amandra)

---

Zufrieden sein ist großes Glück,  
Zufrieden bleiben dein Meisterstück.

---

Wer das Wort GENUG nicht kennt, findet niemals zur Zufriedenheit.  
(Epikur)

---

Definiere deinen Genugpunkt. Verwirkliche ihn und sei zufrieden.  
(Yogi Nils)

---

Wer beständig glücklich sein möchte, muss flexibel mit dem Leben fließen.  
(Konfuzius)

---

Die Welt, in der wir leben, hat uns mit viel Pracht umgeben.  
Freue dich in Dankbarkeit und nutze deine Lebenszeit!

---

Jeder Mensch kann aus seinem Leben einen Glücksweg machen. Plane dein  
Leben als einen Glücksweg. Was ist dein Weg des effektiven Wachstums im  
inneren Glück? Gehe ihn konsequent jeden Tag und der Segen ist mit dir.  
(Yogi Nils)

---

Wer in die Scheiße tappt, hat kein Glück gehabt!

---

Es geht in unserem Leben öfter was daneben.  
Dann hilft uns der Spruch zum Siegen:  
Wir lassen uns nicht unterkriegen!

---

Du willst im Leben viel erreichen,  
darfst nicht vom richtigen Wege weichen.

---

Lebe aus der Ruhe heraus für das Ziel einer glücklichen Welt.  
Sende allen Licht und gebe allen Licht.  
Opfere dein Ichbewusstsein auf dem Weg der umfassenden Liebe.  
Gehe auf einem sanften Weg voran.  
(Yogi Nils)

---

Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt in der Entsagung.  
(Mahatma Gandhi)

---

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.  
Finde deinen Weg der umfassenden Liebe,  
lebe im Schwerpunkt für das Glück deiner Mitwesen  
und übergib alle deine Sorgen dem Kosmos.  
(Yogi Nils)

---

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit etwas Verrücktheit.  
(Erasmus von Rotterdam, Heiliger)

---

Der Weg der umfassenden Liebe und der Weg eines der Welt entsagenden  
Yogis sind die beiden höchsten Formen der Verrücktheit. Vorwärts. Folge mir  
nach. Auf deine Art und im Rahmen deiner Möglichkeiten. Und übertreibe es  
nicht. Bleib locker. Etwas Lebensgenuss ist auch auf dem Yogiweg erlaubt.

(Yogi Nils)

---



Der Autor

#####

Geboren wurde ich am 16. Mai 1952 in Hamburg. Nach dem Abitur studierte ich Rechtswissenschaft. Ich arbeitete fünf Jahre als Rechtsanwalt. Dann wandte ich mich dem spirituellen Weg zu. Ich machte eine Ausbildung in Rational Emotiver Therapie (Positives Denken) und eine Ausbildung als Yogalehrer. 1988 zog ich in mein Haus am Stadtrand von Hamburg und begann, als abgeschiedener Yogi zu praktizieren.

Ich vertrete die Einheit aller Religionen und die positive Zusammenarbeit aller Menschen. Ich habe mich intensiv mit der Glückswissenschaft, dem Buddhismus, dem Hatha-Yoga und dem Christentum beschäftigt. Beim Dalai Lama habe ich 1998 das Bodhisattva-Gelöbnis abgelegt. Ich habe mich verpflichtet, für das Ziel einer glücklichen Welt zu arbeiten und allen Wesen auf dem Weg des Glücks zu helfen. Meine konkrete Aufgabe sehe ich in der Weitergabe meines in den letzten Jahrzehnten erworbenen Wissens.

Weiteres auf meiner Homepage unter [www.nilshorn.gmxhome.de](http://www.nilshorn.gmxhome.de). Dort gibt es auch jeden Monat die neuesten Berichte aus meinem Leben als Yogi in Deutschland.

Bücher

-----

Yoga, Sex und Rock´n´Roll = Heitere Geschichten. Das kostenlose Online-Yogabuch. Als Paperback bei Amazon.de und Lulu.de erhältlich. Die Autobiographie.

Yoga und Meditation = Ein kostenloses ebook für das tägliche spirituelle Üben. Es enthält über 120 Übungen und Geschichten. Wir lesen jeden Tag eine Geschichte, machen eine Übung, und bleiben so ewig auf dem Weg des inneren Glücks. Alle Übungen können auch zuhause am Computer gemacht werden. Als Paperback kannst du es für 10 Euro bei Lulu.de bestellen.

Atheisten und Christen = Die große Diskussion. Wissenschaft und Spiritualität. Was ist Gott? Der wissenschaftliche Gottesbeweis, Nahtodforschung, Parapsychologie, Reinkarnation, Revolution in der Gehirnforschung, Glaubensbekenntnis des Glücks und viele Witze der Atheisten und Christen. Spannend und informativ. Kostenloses ebook zum Downloaden.

Positives Denken = Grundsätze und Techniken. Nachdem ich meine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht hatte, schrieb ich mein Wissen in einer einfachen Form nieder. Dieses Buch enthält in einer leicht verständlichen Form

die wichtigsten Techniken des Positiven Denkens. Das Buch ist im Internetbuchhandel (Amazon.de) erhältlich. Du kannst es auch bei mir kaufen.

Sex-Meister und andere Geschichten = Witze vom Glück und Unglück, der kleine Nils, Lichtwesen, der Dalai Lama, die tantrischen Meister, der Narr. Die heitere Ergänzung zum großen Glücksbuch. Kostenloses ebook zum Downloaden.

### Glückswochenende

-----

Jedes Jahr im Juli biete ich (ab 2010) ein kostenloses Glückswochenende an. Beginn Sonnabends 12 Uhr und Ende Sonntags 18 Uhr. Für Essen und Unterkunft erhebe ich einen Beitrag von 20 Euro. Unterkunft im Zelt, auf einer Rollmatratze im Haus oder im Hotel (selbst bezahlen). Geboten werden die wichtigsten Glücksinformationen, Gruppendiskussionen, Klärung von Fragen, ein Waldspaziergang und jeden Tag eine Meditation. Das genaue Datum wird ein Vierteljahr vorher bekanntgegeben.

### Glücksausbildung

-----

Jedes Jahr biete ich Ende Juli (ab 2010) eine Glücksausbildung von einer Woche an. Die Ausbildung findet bei mir zuhause statt und ist kostenlos. Es wird ein Beitrag von 100 Euro für Essen und Unkosten erhoben. Zum Kochen bilden wir Kochgruppen. Es gibt morgens ein einfaches Frühstück (Müsli, Obst, Brot, Tee) und abends eine vegetarische Hauptmahlzeit. Geschlafen wird in Zelten (selbst mitbringen), in den Gästebetten oder im Hotel (selbst bezahlen).

In der Glücksausbildung werden wir die wichtigsten Techniken der Körper- und Gedankenarbeit kennenlernen. Das Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer nach Abschluss der Ausbildung in der Lage ist, seinen eigenen persönlichen Glücksweg zu finden und erfolgreich zu gehen. Die Basis der Glücksausbildung sind meine Bücher. Jeder Teilnehmer sollte vor der Ausbildung ein Buch von mir gelesen haben.

Während der Ausbildung werden wir uns jeden Tag zweimal für zwei Stunden zusammensetzen und über das Glück unterhalten. Jede Doppelstunde endet mit einer Meditation. Dabei lernen wir verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen. Wir beginnen den Tag morgens mit zwei Stunden Yoga und Meditation. Am Nachmittag gehen wir gemeinsam eine Stunde im Wald spazieren.

Wir bilden Kleingruppen, in denen wir jeden Tag im kleinen Kreis das Gelernte reflektieren und vertiefen können. Die Ergebnisse der Kleingruppen werden in der Großgruppe besprochen. Jeder Teilnehmer darf jeden Tag zwei Stunden für sich alleine spirituelle Übungen machen (Yoga, Gehen, Lesen, Meditation) und das Gelernte vertiefen. Jeder Teilnehmer sollte die Woche nutzen, um sein eigenes Programm des inneren Glücks zu entwickeln und einzuüben.

Die Ausbildung sehe ich als eine gemeinschaftliche Aufgabe aller Teilnehmer an. Jeder sollte zum Gelingen des Ganzen beitragen. Drogen, Alkohol, Zigaretten und Sex sind während der Ausbildung verboten. Sie endet auf Wunsch mit einer kleinen Prüfung des erlernten Wissens. Nach der bestandenen Prüfung wird das Zertifikat: "Glückslehrer/Glücksberater" übergeben.

Zusätzlich zur Glücksausbildung biete ich alle fünf Jahre ein Treffen aller Teilnehmer aus meinen Gruppen an. Ich empfehle es grundsätzlich jedem Teilnehmer, durch die Fünfjahrestreffen, per Email und durch die Monatsseite zu mir Kontakt zu halten. Der spirituelle Weg ist schwer zu finden und schwer zu gehen. Man kann sich leicht verlaufen und vom Weg abirren. In vielen großen Weisheitstraditionen wurde deshalb eine Ausbildungszeit von zwölf Jahren vorgesehen.