



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 7, April 2023



Glück gehabt und nix gemerkt?

Dein Glück, das Du um ein Haar versäumt hättest

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennst Du das: Eine kleine oder größere Begebenheit ereignet sich und geht vorbei. Nichts Besonderes, denkst Du, ist passiert und kurz darauf hast Du es auch schon vergessen. Dann plötzlich fällt Dir der Vorgang sidendheiß wieder ein und Du bekommst fast einen Schrecken! Denn Du merkst auf einmal, dass Du damals richtig Glück gehabt hattest!

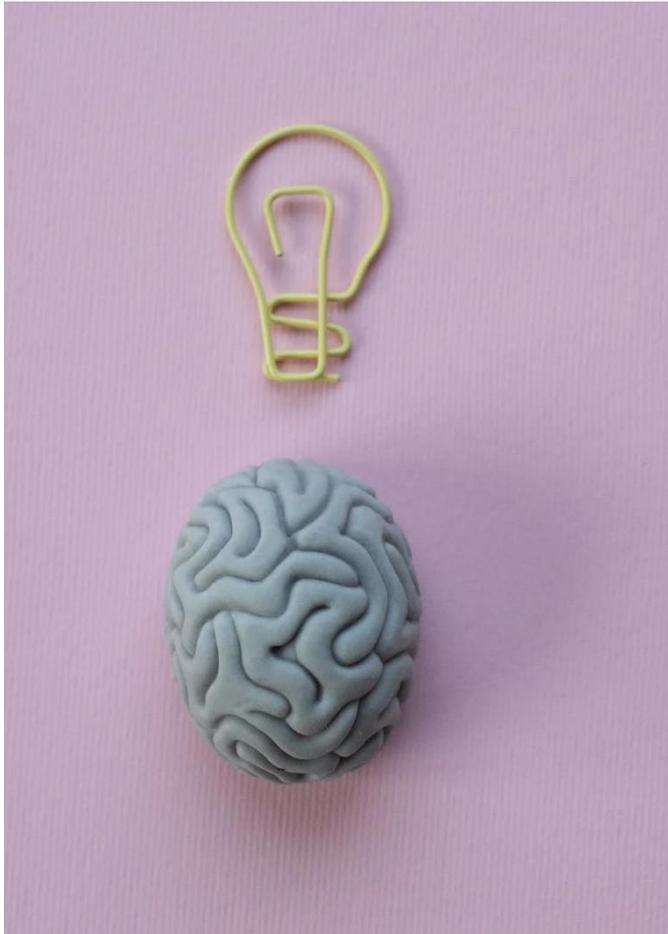
Hast Du so etwas schon mal erlebt?

Was ein wunderbares Gefühl, Tage oder Wochen später, wenn Dir die ganze Geschichte noch einmal durch den Kopf geht – veranlasst durch irgendetwas, das womöglich überhaupt nichts damit zu tun hat. Da siehst Du ganz plötzlich glasklar, was für ein Glück Du da gehabt hast... damit fällt Dir aber auch ein, dass Du Dich *damals* überhaupt nicht glücklich gefühlt hattest ... weil Du das Glück darin nicht gesehen hast.



- Was wäre gewesen, wenn du Dich jetzt nicht erinnert hättest?
- Was wäre gewesen, wenn Du damals das Glück sofort erkannt hättest?

Wenn Du Dich nicht erinnert hättest, hättest Du dieses Glück einfach versäumt! Es wäre vollkommen unbemerkt an Dir vorbeigeschlüpft. Ohne ein Gedächtnis, in dem es hätte hängen bleiben können. **Das wäre verschenktes Glück gewesen, und es war DEIN persönliches Glück, das da nicht wahrgenommen wurde!** Niemand anderes hätte etwas davon gehabt.



Was wäre gewesen, wenn Du das Glück gleich im Entstehen bemerkt hättest? Dann hättest Du die ganze Woge des Glücksgefühls empfangen und empfinden können. Mit allen unwiederbringlich nur zu diesem Zeitpunkt möglichen Auswirkungen auf Dich selbst, auf andere Menschen und auf andere Ereignisse.

Doch das Nicht-Wahrnehmen geschieht öfter, als wir uns das vorstellen können und möchten.

Das tragische daran: Es fehlt oft gar nicht an Gelegenheiten für das Glück, sondern einzig und allein daran, dass die Beteiligten sich dessen nicht bewusst sind.

Sie nehmen es nicht wahr und schauen vorbei! Aber Du nicht - oder??

Wenn Du das Geschehnis von damals vor Dir sehen und es nachfühlen kannst, ist das mit Sicherheit besser, als wenn alles ganz an Dir vorbei geflogen wäre. Aber stell Dir die andere Variante vor. Stell Dir vor, was das Glücksempfinden mit dir gemacht hätte und wie Du in dieser Emotion auf die weiteren Ereignisse von damals reagiert und ggf. agiert hättest.

Was will ich Dir eigentlich sagen?

Es ist Deine *aktuelle* Bewusstheit, die Dir – auch – Dein *aktuelles* Glück auffindbar macht. Im Augenblick des Geschehens wach und bewusst sein. Dann kannst Du Dein Glück vollkommen spüren und erleben. Wie einen Hauch von Unsterblichkeit. Und natürlich – gleichzeitig spürst Du auch die Vergänglichkeit des Glücks und damit seine tragische Seite.

Ich wünsche Dir, dass Du durch Deine wache Bewusstheit die beeindruckende, grandiose Kraft von Glück erleben kannst. Und ich wünsche Dir ganz besonders, dass Dir das schon oft möglich war und künftig möglich sein wird.



Was heißt denn eigentlich Glück?

Seelisches Wohlbefinden? Wenn Du magst, nenn es so. Es gibt unterschiedliche Bezeichnungen und Umschreibungen dafür, abhängig auch davon, von welcher Ebene aus man sich dem Phänomen nähert.

Mit der Fähigkeit, Glück zu empfinden, haben sicher auch die so oft beschworenen Gene zu tun genau wie der Verlauf und die Impressionen Deines bisherigen Lebens. Es gibt tatsächlich ein Glücks-Gen (SLC6A4), auch noch in zwei verschiedenen Ausführungen (kurz oder lang). Das und eine Reihe anderer Faktoren machen unsere Glücks-Empfänglichkeit aus und diese Zusammenstellungen sind genau so unterschiedlich wie Menschen nur unterschiedlich sein können.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass tatsächlich etwa 50% unserer Fähigkeit zum Glücklichen sein von Erbgut und Vergangenheit (auch Glaubenssätzen!) abhängen. Zehn Prozent hängen nur bedingt von uns ab – nämlich von unserem materiellen Lebens-Umfeld (Politik, Klima, Wohnsituation, soziale Beziehungen u.a.).

Aber immerhin doch 40% korrelieren mit unserem bewussten Bemühen, glücklich zu sein. Und bei den oben genannten 50% handelt es sich zu einem großen Teil um Gewohnheiten

und Neigungen, die wir uns in unserer Vergangenheit erworben und angewöhnt haben. Wir reagieren also auf Geschehnisse bis zu einem gewissen Grad reflexhaft, sozusagen auf „Autopilot“. Ich habe an anderer Stelle schon einmal geschildert, dass diese Tendenzen (u.a. Widerstand!) sehr stark sein können, andererseits haben wir sie uns in unserer „persönlichen Ausprägung“ angewöhnt.



Das bedeutet, dass wir sie uns auch wieder ab- oder umgewöhnen können. Mit Geduld, etwas Zeit und den passenden „Werkzeugen“. Wir sind nicht dazu verdammt, den Impulsen aus unserer Historie zu folgen! **Es gibt Möglichkeiten, unser Glücksempfinden bis zu einem gewissen Grad zu „trainieren“.**

Und was kann uns glücklich machen?

Such's Dir aus. Im Juni 2012 hatte sich die Generalversammlung der Vereinten Nationen den Weltglückstag ausgedacht und den 20. März eines jeden Jahres dazu erklärt. Der diesjährige 20. März ist ja noch nicht so lange her, erinnerst Du Dich an etwas „mit Glück“? Seit Festlegung des Weltglückstages sind dies laut UNO die Glücks-Bedingungen:

- ♥ Mindestens 2.500 Kalorien pro Tag
- ♥ Einen Wasserverbrauch von 100 Litern am Tag
- ♥ Einen Platz zum Kochen
- ♥ Eine sechsjährige Schulbildung

Auch heute noch sind diese vier Punkte nicht für jeden Menschen in unserer Welt eine Selbstverständlichkeit. Und ein Dach über dem Kopf wurde gar nicht erst erwähnt.

Ansonsten: Glücklich macht die Antwort auf die Frage, was Dir gut tut. Was das ist, findest du heraus, wenn Du Dir diese Frage stellst, darüber nachdenkst und Dir ehrliche Antworten gibst. Dabei ist es natürlich ratsam, ein bisschen ins Kalkül zu ziehen, was Dir realistisch erscheint. Nicht jeder kann zum Mond fliegen, nicht jeder eine Villa auf Malle sein eigen nennen ... Du verstehst. Dennoch: Denke ruhig mal über Deinen derzeitigen Horizont hinaus.

Die Wissenschaft forscht unverdrossen weiter zum Thema Glück und hat belegt, dass besonders kleine Dinge außerordentlich gut geeignet sind, Glücksgefühle zu verursachen. Ein Lächeln – gegeben oder erhalten - eine kleine Pause mit einer Tasse heißen Kaffees, ein

Blick in den sonnigen blauen Himmel, den Hund streicheln und in seine Augen schauen, ein gutes Gespräch mit einer vertrauten Person. Hunderte solcher kleinen Gelegenheiten machen gute Laune – oder sogar glücklich, wenn man's richtig bedenkt!

Natürlich machen auch größere Angelegenheiten glücklich. Ein Projekt ist erfolgreich beendet, das Bewerbungsgespräch war so gut, dass man den ersehnten Job erhalten hat, der Familienzuwachs ist glücklich und gesund auf die Welt gekommen ... die Liste kann Bücher füllen.

Nur nicht hinterher rennen ...!

Eines muss aber doch noch gesagt sein. Das Glücksgefühl kann so gut sein, dass man gar nichts anderes mehr im Kopf hat, als nach dem nächsten Glückstaumel zu suchen. Man hat einen Versuch mit Ratten (Entschuldigung) unternommen und ihnen durch eine entsprechende Vorrichtung die Möglichkeit verschafft, ihr Glückszentrum nach Belieben zu stimulieren.

Was haben sie gemacht? Sie haben überhaupt nicht mehr aufgehört, haben nicht mehr gefressen, nichts getrunken, nichts mehr gespielt ... und sind verendet.

In übertragenem Sinn gibt es das auch bei Menschen. Bitte lass es so weit nicht kommen. Glück ist kein Dauerzustand. Dazu ist unser Körper einfach nicht angelegt. Wir halten das nicht aus!



Glück braucht Pausen

Wir müssen – und dürfen! – auch die andere Seite der Medaille „Glück“ zulassen: Trauer, tiefes Nachdenken, Verzweiflung ... dafür gibt es in jedem Leben Gelegenheiten. Wir müssen nicht zwanghaft andauernd „positiv denken“! Wir haben ein Recht auf das Glück – und auf das Gegenteil. Und darauf, mal ganz einfach unser Leben zu leben, ohne große Höhepunkte, aber vielleicht zufrieden?

Und es gilt auch die Abwandlung eines berühmten Liedes: „Smiling in the rain“. Wenn Dich ein Unglück ereilt hat, bist Du traurig und aufgewühlt. Und doch ist es oft so, dass parallel dazu Glücksmomente aufleuchten.

Nur ein Beispiel: Ein guter Freund wird zu Grabe getragen, man ist unglaublich traurig und verzweifelt über diesen Verlust. Dennoch: Es kommen einem so viele glückliche Momente in

den Sinn, die man mit diesem Menschen erleben durfte. Man darf unbedingt auch in tiefer Trauer an die schönen, glücklichen Augenblicke denken. Die Erinnerung an das erlebte Glück hilft, Trauer zu (er)tragen.

Es kann also gar nicht schaden, wenn uns ab und zu bewusst wird, dass diese Doppelseitigkeit des Glücks immer präsent ist. Auch wenn wir sie nicht immer bemerken. Sie soll uns auf gar keinen Fall in jeder glücklichen Situation vor Augen stehen. Wir dürfen das Glück ohne Bedenken genießen und uns daran freuen. Wir sollten nur nicht allzu überrascht sein, wenn es sich plötzlich einmal umdreht. Das Gesamte ist die Wirklichkeit – und die sollten wir annehmen. Widerstand ist möglich, aber sinnlos. Lebe beide Seiten in ihrer Tiefe. Und habe die jeweils andere Seite im Gedächtnis. Sie wird kommen.

Was ich Dir wünsche, ist, dass die glücklichen Momente in Deinem Leben überwiegen und dass Du sie in ihrer vollen Schönheit wahrnehmen und erleben kannst. Dann bist Du stark genug für die andere Seite. Entscheide Dich für Dein Glück, sei gegenwärtig, es ist überall!

Für heute in herzlicher Verbundenheit



PS.: In diesem Text kommt der Begriff „Widerstand“ vor. Das ist ein weitreichendes Thema, dessen Tentakeln sich in vielen Bereichen unseres Lebens festsaugen möchten. Ich habe dazu einen neuen **Blog**-Artikel geschrieben, den zu lesen ich Dich herzlich einlade, ein Klick auf den *roten Blog* hier und Du bist da.

PPS.: **Zum Vormerken:** Wenn Glück oder z.B. Widerstand Themen sind, über die Du Dich gern auch einmal mit anderen austauschen würdest, dann komm in meine **Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“**. Melde Dich kostenfrei und unverbindlich an, hier ist der Link dazu: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community>. Dort findest Du auch eine Kurzinformation. **Premiere** ist am **08. Mai, 19.00 Uhr**, rechtzeitig davor schicke ich Dir dann den direkten Zugang in den Meeting-Raum. Trau Dich, ich freu mich auf Dich 😊.

Anhang zum Newsletter Nr. 7:

- Glück ist so ein Riesenthema! Und immer ist unsere Seele daran beteiligt. Da hilft in vielen Fällen: **Die Launen der Seele, Vom Umgang mit unseren Stimmungen**,

Christophe André, 1. Auflage 2010, Verlag Kiepenheuer. Über 400 Seiten
Interessantes über uns selbst!

- Sehr verschiedene Aspekte vom Glück bietet diese TV-Sendung, die ich im PDF Format als Lektüre empfehlen kann, wenn **Glück** Dein Thema ist: **Quarks & Co Die Wissenschaft vom Glück.**

https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Glueck.pdf

Übrigens: Wenn Du schnell und ganz persönlich ein Feedback geben und Antwort von mir haben möchtest, schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp (0172 850 17 21). Ich lese jede Mail und jede WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😎



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#) Noch geht das ohne Anmeldung!



Impressum

erc energy resource coaching
©Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein
Mail: erc@evelynrittmeyer.com
Tel.: 06198 - 509 422



DER KRANICH IST EIN GLÜCKS-SYMBOL