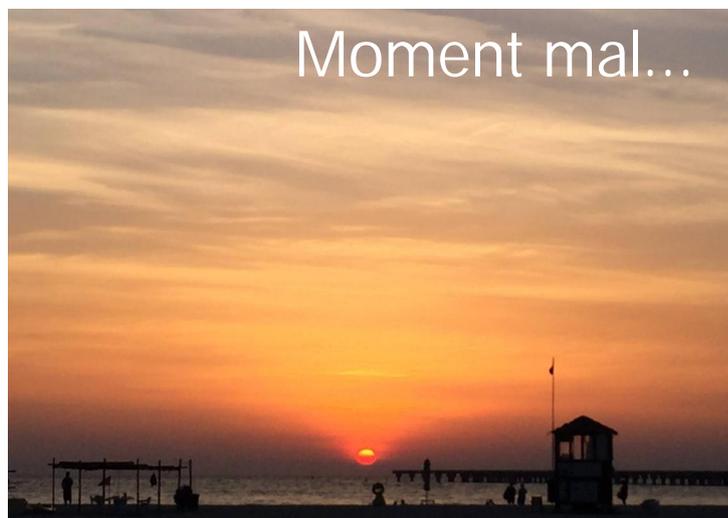


IMPULS

Mai 2016



Moment mal...

Sind Sie eigentlich glücklich?

Diese Frage tauchte im Rahmen einer Buchbesprechung auf, in der der vortragende Autor behauptete, dass man diese Frage nur sehr selten stellt bzw. gar nicht. Man kann die Eingangsfrage aus meiner Sicht nicht gleichsetzen mit den üblichen Floskeln „alles klar?“, oder „wie geht's?“. Glücklich sein ist eine andere Dimension, eine andere Tiefe in der Frage.

Mir schwirrte die Frage so lange durch den Kopf, aber auch die „Behauptung“ des Autors, dass ich mich entschloss genauer hinzuschauen und mit den mir nahestehenden Menschen darüber ins Gespräch zu kommen.

Bei der Vorbereitung auf die Thematik ist mir ein Wissenschaftler besonders aufgefallen, der Erlanger „Glücksforscher“ Karl-Heinz Ruckriegel.

Er formuliert 7 Ratschläge zum Glück.

- ▼ Üben Sie Dankbarkeit.
- ▼ Seien Sie optimistisch und vermeiden Sie negatives Denken. Optimistisch zu sein bedeutet, voller Zuversicht in die Zukunft zu blicken.
- ▼ Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche. Neid und Glück passen nicht zusammen.
- ▼ Stärken Sie Ihre sozialen Beziehungen. Wir sind soziale Wesen und daher auf andere Menschen angewiesen.
- ▼ Lernen Sie zu vergeben, das schwächt negative Emotionen.
- ▼ Leben Sie im Hier und Jetzt. Genuss und Flow schaffen Wohlbefinden, genießen Sie die Freuden des Lebens. Ständig daran zu denken, was morgen anders sein könnte, fördert das Glücklichein nicht, sondern kann uns das Heute vermiesen.

- ▼ Kümmern Sie sich um Leib und Seele. Sport für den Körper, das bringt unmittelbar Wohlbefinden, und die Beschäftigung mit etwas Tieferem, mit etwas, das über unser Ich hinausgeht, erdet uns.

In meinem letzten Beitrag zur Achtsamkeit habe ich Ihnen die Baum-Übung vorgestellt. Diese kann ich Ihnen nur wärmstens ans Herz legen.

Ich habe mir die sieben Ratschläge aufgeschrieben. Ich werde daran denken, wenn es mir mal nicht so gut geht.

Mit Worten des kürzlich verstorbenen Roger Willemsen will ich meinen heutigen kurzen Impuls beenden:

„Glück besteht darin, etwas weniger einsam zu sein“



Erste Fahrradfahrtstunde der Tochter des Autoren

Wolfgang Strubel
Einrichtungsleitung Haus „Am Aussenwall“ Rheinberg
wolfgang.strubel@cwwn.de