

Glück gehabt!

„Da hast du ja mächtig Glück gehabt – das wär beinahe böse ins Auge gegangen. Du musst einen Schutzengel haben, dass dir nichts passiert ist!“ Nach diesen Worten denke ich über den Ausdruck „Glück“ intensiv nach. Meine Vorstellung von „Glück haben“ ist, glücklich zu sein. Ich bin aber nur erleichtert, dass nichts und niemand zu Schaden gekommen sind. Das Wort Glück wird häufig im Zusammenhang mit positiven Lebensereignissen gebraucht, die sich unserem Einfluss und damit unserer Kontrolle entziehen. Der glückliche Lottogewinner, der Glücksklee, Hans im Glück, ein glückliches Händchen. Alle diese Glücksattribute haben eines gemeinsam: Sie werden durch ein zufälliges Geschehen generiert. Nun wird der kritische Leser einwenden, dass es bei einer ganzheitlichen Betrachtung der Lebensereignisse aller Erdbewohner eine universelle Vorbestimmung gibt, und er hat damit auch nicht so ganz unrecht. Freud und Leid halten sich in etwa die Waagschale. Habe ich Glück gehabt, dass bei mir vor elf Jahren Parkinson diagnostiziert wurde und kein ALS? Kann man von Glück sprechen, wenn man eine Insolvenz schadlos hinter sich gebracht hat? Es gibt immer Lebensumstände, die Schlimmeres bewirken, als die eigene Misere. Hier setzt für mich der wahre Glück-Begriff an. Wenn ich den Blick dafür schärfe, was um mich herum noch alles passiert und mir meiner Stellung im ganzen Geschehen bewusst werde, dann kann ich an den sogenannten Umgebungsvariablen des Glücks arbeiten. Ich werfe mal ein paar Schlagworte aufs Tapet: Zufriedenheit, Gelassenheit, Liebe, Zuversicht, Selbstsorge und Demut. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die zuerst genannten Attribute sind erlernbar, erfahrbar oder vererbbar. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, wir können sie höchstens in einem anderen Licht betrachten. Der Blick in die Zukunft ist in den meisten Fällen ebenfalls recht nebulös, gibt es doch zu viele Unwägbarkeiten, um eindeutige Zukunftsprognosen zu erstellen. So bleibt die Gegenwart als Zeitfenster zum Glück. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass ich nicht mit meinem Schicksal hadere, sondern die Dinge, die hinter mir liegen, als das sehe, was sie sind: meine Vergangenheit. Mein Erfahrungsschatz, ja meine Weisheit haben hier ihren Ursprung. Doch nur wenn ich ohne Wehmut durch meine Vergangenheit spazieren kann und sie als Schatzkästchen betrachte, gelingt mir das Ankommen in der Gegenwart. Dieses Dasein oder besser da sein wiederum ist eine unabdingbare Voraussetzung für das Erleben des „Glücks“. Weshalb soll ich mich darüber grämen, dass ich die Diagnose Parkinson habe, wenn ich am Strand spazieren gehe, mit meiner kleinen Tochter Fahrrad fahre oder mit Freunden zusammensitze, und wir gemeinsam einen schönen Abend erleben. Das hat etwas mit Demut zu tun. Ein Einordnen und auch Unterordnen in das Universum. Dazu gehört auch die Fähigkeit, zu genießen und innezuhalten im Augenblick. Da ich das Glück im Hier und Jetzt ansiedele, hat für mich der Sinnspruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“ seine volle Berechtigung. Glück ist nicht konservierbar, aber wiederholbar. Ich muss es nur zulassen, und das kann ich dann am besten, wenn ich Selbstsorge betreibe. Selbstsorge kann man genauso lernen wie „glücklich zu sein“. Ich gebe Ihnen gern die nötigen Impulse auf Ihrem Weg zum Glück, durch Impuls-Coaching.

© Hans-Joachim Shweimler

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)