

# Liebe säen – Glück ernten

Besser leben mit dem Geber-Prinzip



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.**

Copyright© 2009 - Jana Friedrichsen. Alle Rechte vorbehalten.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Als Leserin und Leser diese eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort: Ein Lächeln kostet nichts</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Lächeln Sie doch mal wieder</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Setzen Sie Ihr Lächeln strategisch ein</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Die Schöne und das Biest</b>	<b>Seite 12</b>
<b>So kommen Sie leichter ans Ziel</b>	<b>Seite 13</b>
<b>Lassen Sie andere ruhig Macht ausüben</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Basteln Sie an Ihrer Strategie</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Die unterschiedlichen Formen des Lächelns</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Erfolg mit dem Geberprinzip</b>	<b>Seite 17</b>
<b>Machen Sie andere und sich glücklich</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Warum sind Liebe und Glück so wichtig?</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Glücklich leben heißt das Ziel!</b>	<b>Seite 20</b>
<b>Konkrete Beispiele: Was macht glücklich?</b>	<b>Seite 22</b>
<b>Die Notwendigkeiten für Glück</b>	<b>Seite 26</b>
<b>Was genau braucht man zum Glück?</b>	<b>Seite 27</b>
<b>Woraus schöpft man die Kraft fürs Geben?</b>	<b>Seite 28</b>
<b>Beispiele: Freiwilligenagentur, Punktesystem</b>	<b>Seite 29</b>
<b>Singen Sie mal wieder</b>	<b>Seite 30</b>
<b>Lachen Sie mal wieder</b>	<b>Seite 31</b>

<b>Das menschliche Miteinander stärken</b>	<b>Seite 31</b>
<b>Die neue Kultur der Großzügigkeit</b>	<b>Seite 32</b>
<b>Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst</b>	<b>Seite 32</b>
<b>Schaffe Deine innere Zufriedenheit</b>	<b>Seite 33</b>
<b>Ist Glück messbar?</b>	<b>Seite 43</b>
<b>Schlusswort:</b>	<b>Seite 45</b>

## **Vorwort: Ein Lächeln kostet nichts**

Warum lächeln Sie nicht mal öfter und erfreuen damit Ihre Umgebung? Es kostet nichts und macht andere glücklich. Sie ahnen nicht, wie viel Sie in Ihrem Leben dafür zurückbekommen. Es bedeutet den größten Profit, den Sie machen können. Besonders alte Menschen neigen häufig dazu, vor Gram und Unzufriedenheit mürrisch zu sein. Tauen Sie doch mal einen solchen Menschen auf – durch ein nettes Wort, durch Hilfsbereitschaft oder durch ein Lächeln. Sie steigen im Ansehen vieler Mitmenschen. Denn man sagt über Sie: „Der ist aber nett!“ – oder: „Ein ganz lieber!“ Manche Ihrer männlichen Kollegen mögen Sie zwar als „Weichei“ belächeln, doch der Erfolgreichere sind Sie – garantiert.

Mit Nettigkeit und Freundlichkeit kommt man besser durchs Leben. Man muss nicht immer alles mit der Brechstange erzwingen und den Knallharten herauskehren. Im Gegenteil: Dem Kotzbrocken geht man doch eher aus dem Weg. Um den schlägt man doch einen großen Bogen, wenn man ihn schon von weitem sieht. Der Nörgler, Unfreundliche und Harte mag zwar gewisse Erfolge verbuchen. Aber lächeln Sie doch mal die Politesse an und zeigen Sie Einsicht über Ihren Fehler. Was meinen Sie: Wer hat mehr Erfolg und wendet das Knöllchen vielleicht eher ab? Doch wohl garantiert nicht der Harte, der Rechthaber, der Aggressive!

Menschen brauchen Anerkennung, Bestätigung und Zuneigung. So viel Potential steckt in uns. Wir müssen die verborgenen Schätze nur heben. Sie sind im Alltag einer rauen Welt heute so nützlich wie Wasser in der Wüste.

Dabei gibt es durchaus unterschiedliche ethnische Mentalitäten. Asiaten sagt man eine angeborene Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft nach. Sie sind quasi mit dem Lächeln im Gesicht zur Welt gekommen. Sie achten den Menschen und zeigen Respekt Fremden gegenüber. Aber auch da ist nicht alles Gold was glänzt. Lächeln ist in Asien auch ein Geschäftsprinzip, nämlich in dem Sinne: Lächeln zeigt Ausdauer. Man kann warten: auf den Geschäftsabschluss, auf die Zustimmung des Partners, auf den Erfolg letztlich. Lächelnd beharrlich sein, kann den Partner verwirren, führt aber zum Ziel.

Im Leben darf man nicht nur immer nehmen. Man muss auch geben können. Nur aus diesem Gleichgewicht heraus befindet man sich im Einklang mit seiner Umgebung – und mit sich selbst!

Geben kann dabei durchaus eine Strategie sein. Ich habe einen Plan und will ein bestimmtes Ziel erreichen. Was braucht mein Gegenüber, um mir zu diesem Ziel zu verhelfen? Ich muss mir also kleine Geber-Einheiten zurechtlegen, die ich opfern kann, um an mein Ziel zu kommen.

Wer andere glücklich macht, beglückt sich damit selbst. Es ist wunderbar zu sehen, wie ein verknöchertes Gesicht aufbröckelt. Es gibt so viele kleine Dinge im Alltag, die manchmal Wunder wirken. Der unzufriedene Senior, dem man nun gar nichts mehr recht machen kann. Nehmen Sie ihn in den Arm und drücken ihn kräftig. Sie werden erleben, wie er auftaut und nicht mehr anders kann, als Sie anzulächeln und seinen Frust endlich zu begraben. Nehmen Sie ihm das Geknurre weg. Holen Sie ihn wieder ins wirklich schöne Leben zurück.

Was nützt es, wenn Sie nach dem Tod Ihrer Mutter sagen: „Sie war eine wunderbare Frau.“ Haben Sie es ihr zu Lebzeiten einmal persönlich gesagt und sie damit erfreut? – Nein? Dann ist es jetzt auch zu spät! Also, bemühen Sie sich beizeiten, kleine Nettigkeiten auszuteilen. Sie tun sich damit selbst etwas Gutes.

Menschen brauchen Liebe. Und manche holen sie sich auf unterschiedliche Weise. Eine Dame um die 50 befand sich in einer psychosomatischen Kur. Eines Tages saß sie alleine auf der Bank und weinte. Auf die Frage, was ihr fehle, antwortete sie: „Der Arzt hat mir nicht mehr meine Massagen verschrieben.“ Erst als sie erklärte warum, wurde den Umstehenden klar, was passiert war. Der Arzt meinte nämlich, sie bräuchte rein medizinisch gar keine Massagen. Sie seien nur Ersatz für Kontakt, Berührung, Streicheleinheiten – also völlig überflüssig. Die Dame holte sich also Zuneigung beim Masseur. Das tat ihr und ihrer Seele gut. Und nun bekam sie dies nicht mehr, musste also plötzlich nach anderen Wegen suchen, Anerkennung und Zuwendung zu erreichen. Was ja auch durchaus Zweck der Therapie war. Sie sollte nämlich mit dieser drastischen Maßnahme gezwungen

werden, Kontakt zu suchen und Beziehungen zu ihrer Umgebung aufzubauen – und eben nicht weiter in ihren Massagen vereinsamen.

So wie diese Frau offensichtlich einsam war und sich ihre Zuwendung durch Massagen suchte, weil sie sie auf andere Weise nicht mehr bekam, ist es in sozial kalten Zeiten desto wichtiger, Liebe auszuteilen. Gerade heute kommt Zuwendung gut an und wird sie im Gegenzug reichhaltig wieder zurückgegeben. Menschen vereinsamen zusehends in sozial eisigen Zeiten. Nicht anders ist es zu erklären, dass immer mehr Senioren in Pflege- und Altenheime abgeschoben werden, wo kaum noch jemand Zeit für sie hat. Liebe und Zuwendung haben im Kostenplan der Pflege- und Krankenkassen keinen Platz mehr. Wir leben in einer Zeit, die förmlich wieder nach Liebe schreit. Was haben gerade diese alten Menschen ihr ganzes Leben lang an Zuwendung gegeben. Sie verdienen es, freundlich behandelt und geachtet zu werden. Einen mürrischen alten Mann zum Lächeln zu bringen, ist doch der größte Erfolg, den man sich selber schenkt.

## **Lächeln Sie doch mal wieder**

Bei Kindern sagt man oft: „Das Kind hat aber einen guten Gesichtsausdruck.“ Was ist damit gemeint? Man sieht es einem Kind – und natürlich auch erwachsenen Menschen – an, ob es ihm gut geht und es glücklich ist. Erwachsene haben da allerdings noch die Möglichkeit der Verstellung, der Schauspielkunst. Deshalb kann man bei Kindern eher auf eine ehrliche Situation treffen. Kinder, denen es gut geht, strahlen. Aber genau so gut kann man auch sagen: „Dieses

Kind hat aber keinen guten Gesichtsausdruck.“ Das muss nichts Tiefgründiges bedeuten. Wenn man aber bei ein- und demselben Kind öfter einen schlechten Gesichtsausdruck beobachtet, etwa im Kindergarten, dann darf man schon mal genauer hinsehen. Das kann ein Zeichen für eine grundsätzlich schwierige Umgebung sein, auch ein Zeichen auf Misshandlung. Wer öfter verkniffen dreinschaut, hat ein Problem. Falten auf der Stirn sind Ausdruck von Sorge, von Schmerz, auch seelischem Schmerz, von Unwohlsein.

Wer aber lächelt, gilt als fröhlich, souverän, zufrieden. Eben mit sich und der Welt zufrieden, im Einklang und nicht in Dissonanz. Lächeln ist wichtig. Es beugt auch der Faltenbildung im Gesicht vor, strafft die Haut. Mit Lächeln erobern Sie die Welt.

Ein Politiker, der ständig nur griesgrämig dreinblickt, kann keine Zuversicht verbreiten und letztlich auch kaum Wahlen gewinnen. Lächeln bedeutet anderen Mut machen. Menschen ermuntern – gerade in schwierigen sozial eiskalten Zeiten. Lächeln gibt Wärme. Wenn Sie eine alte Frau anlächeln, die gerade ihren Gatten zu Grabe getragen hat, lenken Sie sie von ihrer Trauer ein wenig ab und holen sie ins Leben zurück. Ein alter Mann im Supermarkt wird Ihr Lächeln dankbar annehmen, wenn er verzweifelt sucht und nicht findet, was er braucht. Helfen Sie ihm einfach. So lernt er, wiederum anderen zu helfen. Wir können mit Lächeln die Welt nicht verändern. Aber unsere kleine Welt schon: in der Straße, wo wir wohnen, im Viertel, in der Gemeinde, am Stammtisch, in der Familie. Es gibt so viele kleine Welten, die wir mit Lächeln verändern können. Lächeln strahlt auch Begeisterung aus. „Yes, we can“ sagte der amerikanische Präsident Obama und schuf – auch mit seinem zuversichtlichen Lächeln – eine

ganze Bewegung, eine Welle der Begeisterung und positiven Veränderung.

Lächeln macht Mut und bringt Bewegung in unser Handeln und Tun. Lächeln ist gesund. Es hebt die eigene Grundstimmung positiv an.

## **Setzen Sie Ihr Lächeln strategisch ein**

Sie wollen ein ganz bestimmtes Ziel erreichen. Was meinen Sie: Wie kommt man am leichtesten dort hin, etwa durch verbissenen Kampf oder durch eine ausgeklügelte Strategie, die auch ein Lächeln beinhaltet? Wenden wir uns einigen Beispielen zu, die dafür oder dagegen stehen.

Der jahrelange Krieg vor Troja wurde schließlich durch eine freundlich-lächelnde List entschieden. Die gegen Troja vergebens anrennenden Truppen boten den Feinden schließlich eine Opfergabe an. Sie versprachen, den Krieg für einige Tage Krieg sein zu lassen. Die Waffen sollten schweigen. Man wollte gemeinsam den Göttern huldigen und der Toten gedenken. Und so bauten sie ein riesiges hölzernes Pferd (Das Trojanische Pferd), das sie den Trojanern bereitwillig und mit Freundlichkeit schenken wollten. Die Trojaner erkannten die List dahinter nicht und feierten den vermeintlichen Triumph mit einem Gelage. Doch in der Nacht, als die trojanischen Kämpfer schon betrunken waren, schlüpfen aus dem hölzernen Pferd die Feinde und öffneten den anrennenden Truppen die Stadttore. Troja fiel so den Flammen zum Opfer.

Ein anderes Beispiel: Als der damalige russische Parteichef am Rednerpult der UNO grimmig seinen Schuh auszog und mit diesem auf den Tisch schlug, um seinen Forderungen Nachdruck zu verleihen, führte das schließlich in der Kubakrise 1962 die Welt an den Rand eines Atomkrieges – und zum Abzug der strategischen Raketen von Kuba nach der US-Blockade. Der Russe hatte sich verzockt.

Strategisches Lächeln bewies der neue amerikanische Präsident Obama, als er am Rande einer OAS-Tagung (Organisation Amerikanischer Staaten) in Trinidad/Tobago mit einem „Wie geht es Dir?“ auf Spanisch Intimfeind Hugo Chavez begrüßte. Der war so perplex, dass er ihm anschließend ein Buch schenkte und Obama als weisen Mann lobte. Heute tauschen die beiden Staaten wieder Botschafter aus. So können ein einziges Lächeln und ein anderer Umgangston jahrelange Feindschaft überwinden.

Nicht alles wird gleich durch Lächeln besser. Manchmal braucht es auch ein langes Lächeln, bis dass der Gegner auftaut oder Sie zum Erfolg kommen. Manchmal dauert´s halt ein wenig länger. Deshalb darf man sich auch von seinem Lächeln nicht abbringen lassen.

Es kann auch viel eigene Überwindung kosten, jemanden durch Lächeln wieder freundlich zu stimmen und ins schöne Leben zurückzuholen. Es gibt Menschen, die man einfach nicht mag und auch nicht mögen muss. Wenn man aber sieht, wie sie sich selbst das Leben schwer machen, ist es doch eine schöne Aufgabe, gerade solche Schwerenöter zu „knacken“. Auch das kann eine Strategie sein, nämlich sich selbst in Konsequenz und Beharrlichkeit zu üben. Und der Lohn ist doch wunderbar, einen solchen Menschen wieder ins wahre,

angenehme Leben zurückgeholt zu haben. Beide haben also etwas davon.

## **Die Schöne und das Biest**

Ein klassisches Beispiel, wie Liebe und Lächeln einen bösen Menschen in einen guten verwandeln kann, ist das Musical „Die Schöne und das Biest“. Er sieht hässlich aus und hat das Gefühl, alle mögen ihn nicht. Und genauso lebt das Biest auch, ist unfreundlich, schlecht zu allen Menschen und wird schließlich immer einsamer. Die Schöne erkennt das. Sie ist wie eine Prinzessin, hübsch und nett. Selbst zu dem Biest ist sie freundlich, auch wenn das Biest sie zunächst anfaucht und mit seinen Krallen nach ihr greift. Aber mit der Zeit besänftigt die Schöne das Biest. Aus der Bestie wird ein gezähmter Bär, kann man sagen. Und es ist am Ende schön mit anzusehen, wie sanftmütig das Biest mit seinen Krallen geworden ist. Es ist nach wie vor ein hässlicher Typ, aber in seiner Freundlichkeit ein angenehmer, mit dem man auch mal reden möchte. Man stelle sich nur vor, dieses Biest faucht nicht mehr. Die Schöne hat die Bestie besiegt.

Aber kommen wir wieder in unsere kleine, reale Welt zurück. Ein Baby, das schreit, beruhigen wir mit einem Lächeln. Auch hier kann Lächeln Strategie sein. Bevor es anfängt zu schreien, verzieht es sein Gesicht. Wir lächeln es an, und das Baby vergisst sein Unwohlsein und fängt erst gar nicht an zu schreien. Oder der alte Mann, der kurz vor einem Tobsuchtsanfall steht. Wir lächeln ihn freundlich an und grüßen vielleicht noch nett, und schon ist die Luft buchstäblich raus. Diese Strategie bewahrt uns nämlich mit davor, sowohl beim Baby wie bei dem alten Mann einem besonderen Stress ausgesetzt zu sein. Wir

bewahren unsere Ohren vor unangenehmem Lärm, unser eigenes Empfinden vor Unwohlsein und die Umwelt vor vielleicht bösen Reaktionen. Strategisches Lächeln kann also viel bewirken.

## **So kommen Sie leichter ans Ziel**

Vor allem kommt man so leichter ans Ziel. Und wenn es nur ein angenehmes Umfeld ist, das man sich damit schafft. Aber vielfach brauchen wir auch die lächelnde Strategie im Alltag, etwa wenn es darum geht, beim Arzt ein Rezept außer der Reihe zu bekommen. Oder Sie brauchen mal schnell eine Auskunft am Bahnhof, eine Hilfe beim Einstieg in den Bus oder ein Papiertaschentuch: Mit einem Lächeln kommen Sie schneller weiter. Sie wollen den offiziellen Preis nicht bezahlen? Verhandeln Sie doch mal mit einem Lächeln. Sie werden sich wundern, wie das funktioniert. Vor allem sollten Sie sich immer vor jedem Schritt überlegen: Wie komme ich leichter ans Ziel? Manchmal sind es Argumente und ruhige Nüchternheit.

Wo das aber nicht funktioniert, können Sympathie und ein Lächeln zum Erfolg führen. Sie wissen doch, auch im Verkauf geht vieles über die Sympathiewelle. „Na ja, dann will ich mal nicht so sein“ – diesen Ermessensspielraum gibt es in vielen Situationen. Nutzen Sie ihn mit einem Lächeln aus. Schöpfen Sie aus der Kraft der Freundlichkeit. Das kann Ihnen auch in schier ausweglosen Momenten weiterhelfen.

Etwa wenn die Politesse gerade dabei ist, Ihnen ein Knöllchen zu verpassen. Sie hat einen stressigen Job. Jeden Tag trifft sie auf unfreundliche Menschen, wird beschimpft und muss sich wehren.

Wenn Sie da die Waffe des Lächelns einsetzen und sie freundlich begrüßen, haben Sie schon halb gewonnen. Denn auch sie hat einen Ermessensspielraum, den sie bestimmt nicht bei dem unfreundlichen Rechthaber einsetzt. Wenn Sie dann auch noch Ihren Fehler zugeben, aber um Nachsicht bitten, kommen Sie vielleicht ums Knöllchen noch einmal herum. Sagen Sie sich immer: Es ist ein Versuch. Wenn der nicht klappt, bleiben Sie dennoch nett. Denn die Politesse macht auch nur ihren Dienst.

## **Lassen Sie andere ruhig Macht ausüben**

Und gerade bei dieser Situation „Politesse – Autofahrer“ passiert noch etwas anderes: Menschen herrschen gerne. Sie üben Macht über andere aus. Das ist ein gutes Gefühl – im Moment. Macht hat auch etwas Erotisches. Also, wenn Sie im Straßenverkehr einen Fehler gemacht haben, dann lassen Sie doch bitte die Politesse in dem Gefühl, dass sie Macht hat. Ja, sie kann Sie jetzt bestrafen. Na und, sagen Sie sich. Soll sie doch Macht ausüben. Ich gönne es ihr, wenn ich um die 30 Euro dabei herumkomme. Bleiben Sie nett, lächeln Sie.

## **Basteln Sie an Ihrer Strategie**

Wenn Sie etwas erreichen wollen, müssen Sie sich wie so oft im Leben einen Plan zurechtlegen. Teil der Strategie kann nach dem Geberprinzip auch das Lächeln sein. Aber es muss spontan, natürlich wirken, nicht künstlich aufgesetzt. Sie können aber auch noch

raffiniertes vorgehen. Sie wissen doch: In der Werbung gehen Hund und Kind immer. Das sind natürliche Sympathieträger. Wenn Sie also etwas für Sie ganz Wichtiges erreichen wollen, etwa den Vortritt beim Einfädeln auf die Autobahn, dann Lächeln Sie doch mal und winken kurz freundlich. Es klappt!

Oder Sie wollen einen ganz bestimmten Preis beim Autohändler erzielen. Nehmen Sie Ihren sympathischen Hund mit. Vielleicht steht der Verkäufer auf Hunde. Das ist Ihre Strategie. Oder als Frau halten Sie Ihr süßes Kind auf dem Arm und verhandeln so. Tiere und Kinder sind Kontakt-Vermittler. Über sie kommt man immer ins Gespräch. So gehen Sie strategisch vor, wenn Sie etwas in dieser manchmal unwirtlichen Welt erreichen wollen. Sie müssen verborgene Schätze heben, und wenn es schlummernde Sympathie ist.

Beispiel Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht: Sie wollen eine hübsche Frau kennen lernen. Mit einem griesgrämigen Gesichtsausdruck geht das nicht. Setzen Sie Ihr glänzendes Sonntagslächeln ein. Strahlen Sie mit Ihren Augen. Öffnen Sie sie weit. So haben Sie Erfolg. Denn Ihre offenen Augen signalisieren Interesse. Selbst wenn die Frau irritiert wegschaut, na und. Was vergeben Sie sich dabei? Vielleicht sehen Sie sie nie wieder. Aber unter Umständen kann das der Beginn einer neuen Beziehung sein.

## **Die unterschiedlichen Formen des Lächelns**

Es gibt den Dackelblick, das verschmitzte Lächeln, das Strahlen oder das souveräne Dauerlächeln und das Zuversicht ausstrahlende Lächeln. Am besten ordnet man es Persönlichen zu, dann weiß man, was gemeint ist. Der Schauspieler Mario Adorf hat fast immer ein

souveränes Dauerlächeln im Gesicht. Pralle Lebensfreude spricht daraus, Zuversicht. Der Mann scheint mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Das ist ein Lebemensch. Der Politiker Horst Seehofer lächelt in fast jeder Situation und redet langsam, wohl überlegt. Er verbreitet Souveränität, aber auch Zuversicht in einer schwierigen Zeit. Selbst im Streit lächelt er noch. Ihn kann so leicht nichts aus der Fassung bringen. Der Politiker-Jungstar Graf Guttenberg lächelt auch viel. Er muss lächeln, weil er schwierige Dinge positiv zu verkaufen hat. Manches wirkt bei ihm noch verkniffen. Er ist mit 37 Jahren auch über Nacht in das Amt des Wirtschaftsministers hineingerutscht. Und es gefällt ihm offensichtlich. Er hat Freude an Macht, und er ist eloquent. Er setzt sich gern und gut in Szene. Während Oscar Lafontaine oft verschmitzt lächelt. Er ist der Spitzbub der Politik, das Fähnchen im Wind. Aber er lächelt nicht immer. Er teilt aus, und dann wird er giftig – ein unberechenbarer Schelm.

Helmut Kohl setzte früher als Kanzler oft den Dackelblick auf, wenn er in die Enge getrieben wurde. Dann klimperte er oft mit den Wimpern und kullerte seine Augen, so als ob er sagen wollte: „Na, mir könnt Ihr doch nichts. Ich hab doch so viel geleistet.“ So wie es unterschiedliche Formen des Lächelns gibt, so kann man sie auch zu unterschiedlichen Situationen strategisch einsetzen. Wenn der Polizist Sie anhält, hilft vielleicht der nichts ahnende Dackelblick. Spielen Sie das Unschuldslamm. Manchmal hilft´s. Wollen Sie eine Frau erobern, müssen Sie Souveränität lächeln.

## **Erfolg mit dem Geberprinzip**

Nehmen ist leichter als Geben – wohl wahr! Aber es ist nicht unbedingt auf lange Sicht erfolgreicher. Leicht lassen sich viele Dinge im Leben nehmen: die Vorfahrt im Straßenverkehr, der Platz in der überfüllten Bahn, der bequemste Sitz im Flugzeug und so weiter. Manche verstehen es immer wieder, nur zu nehmen. Sie sind aber nicht gerade angesehen und schmoren mitunter auf ihrem Platz, weil keiner zu ihnen Kontakt sucht. Im Nehmen sind sie dann sehr einsam geworden. Sie sind nämlich als die Nehmer-Raffkes verschrien.

Viel besser geht es da demjenigen, der auch mal geben kann: den Vortritt gewähren, die Tür aufhalten oder beim Einstieg behilflich sein kann.

Wie im Fußballspiel sagt man auch im Leben: Am Ende gleicht sich alles wieder aus. Man kann noch so sehr über einen Elfmeter schimpfen, irgendwann kommt die ausgleichende Gerechtigkeit, die dafür sorgt, dass dieser Nachteil wieder ausgegügelt wird.

Ein alter Mann blickte einmal griesgrämig auf sein Leben zurück. Immer nahm er jede Gelegenheit wahr, sich einen Vorteil zu verschaffen. Fand er einen Schirm im Bus, den jemand vergessen hatte, nahm er ihn mit. Er ging jeden Tag ins Kaufhaus und besprühte sich aus den Probeflaschen kostenlos mit Parfüm, ging in die Süßwarenabteilung und bediente sich an den kostenlos ausgelegten Bonbons. Beim Bäcker testete er jeden Tag den Probe-Kuchen. Bis ihm eines Tages ein Kronleuchter aufging. Er war gerade dabei, in der Post einen Klebeband-Abroller einzupacken, den ein Kunde vor ihm

liegen gelassen hatte. Er kramte seine Sachen zusammen und plötzlich vermisste er seine prall gefüllte Geldbörse. Seine ganze Rente war darin, die er gerade am Schalter abgehoben hatte. Schweiß brach ihm am ganzen Körper aus. Nass geschwitzt rannte er zum Schalter zurück. Aufgeregt rief er: „Ist eine Geldbörse hier abgegeben worden?“ – „Ja warten Sie mal. Ich erkenne Sie wieder. Ja, Sie haben Glück. Vor fünf Minuten hat es ein Herr hier abgegeben.“ Das war der Wink mit dem Zaunpfahl. So wird jedes Unrecht manchmal sofort bestraft. Der alte Mann wurde schlagartig einsichtig und veränderte sein Leben. Den Klebeband-Abroller packte er sofort wieder aus und brachte ihn zum Schalter. Was sagt uns das? Nehmen ist nicht immer von Erfolg gekrönt. Das Geberprinzip gibt mehr im Leben. Es macht Menschen reicher. Versuchen Sie es doch mal wieder mit etwas mehr Geben. Sie werden sich wundern, wie viel Sie dafür zurückbekommen. Leben Sie künftig einfach viel bewusster nach dem Geberprinzip, und Sie fühlen sich besser. Vor allem aber wird man mit dem Geberprinzip ehrlicher. Man geht mit einer anderen Einstellung durchs Leben, wird korrekter und hilfsbereiter. Warum ist denn diese Welt so schlecht geworden? Warum werden denn verlorene Sachen nicht im Fundbüro abgegeben? Weil jeder rafft, was er bekommen kann. Die Welt ist so unehrlich und unfreundlich geworden. Das ist aber auch Ergebnis unserer eigenen sozialen Kälte geworden.

## **Machen Sie andere und sich glücklich**

Wenn Sie jeden Tag ein paar Menschen glücklich machen, dann wird Ihnen auch das Glück vielfältig begegnen. **Lächele die Welt an, und sie lächelt Dir zurück.** Sie können Glück auf einfache Weise austeilen. Helfen Sie der gebrechlichen alten Damen über die Straße.

Grüßen Sie den Nachbarn mal wieder freundlich nett. Helfen Sie der Mutter mit dem Kinderwagen aus der Bahn. Unterhalten Sie sich mit dem weinenden Kind und beruhigen Sie es mit ein paar Witzchen. Seien Sie nett zu der Verkäuferin, die kurz vor Feierabend gestresst von der harten Tagesarbeit ist.

Auf jeden Fall sollten Sie grundsätzlich jedem Menschen mit einer Portion Offenheit und Gutmütigkeit begegnen. Wenn Sie schon von vornherein in jedem nur das Schlechte sehen, dann funktioniert das nicht. Geben Sie also jedem Menschen einen Vorschuss an Vertrauen. Sie sehen also nur das Gute und unterstellen nichts Schlechtes. So gelingt es Ihnen besser, andere glücklich zu machen. Sagen Sie sich, selbst wenn jemand knurrend und unzufrieden durch die Welt geht: „Der hat vielleicht gerade Schmerzen“ – oder „Sie hat bestimmt einen Grund, gerade jetzt zu schimpfen“, und dann muntern Sie sie auf. Lächeln Sie sie an. So holen Sie beide für einen Moment zumindest aus ihrer dunklen Welt heraus. Und Sie selbst werden dann auch noch glücklicher, weil Sie es geschafft haben. Ist die Welt nicht schön, wenn Ihnen zurückgelächelt wird? Sie geben mit wenig Aufwand – es kostet Sie nur Überwindung – sehr sehr viel und erhalten dafür noch mehr zurück.

## **Warum sind Liebe und Glück so wichtig?**

Der Mensch braucht Anerkennung. Wenn er sie nicht bekommt, macht er auf sich aufmerksam. Ein Kind, das kaum Zuwendung erfährt, schreit und macht durch negative Attribute auf sich aufmerksam. Dann schreien sie förmlich nach Liebe. Und wohl behütete Kinder, die viel Liebe bekommen, sind meist glückliche Kinder. So auch bei alten

Menschen: Sie mögen noch so vergesslich und verschroben sein, begegnet man ihnen freundlich und mit viel Liebe, streichelt man ihre Hände oder nimmt sie in den Arm, dann strahlen sie plötzlich. Eine uralte Dame, die sich ihrer Umgebung nicht mehr mitteilen konnte und nur noch im Bett lag, strahlte plötzlich auf, wenn liebe Verwandte sie besuchten. Da war nicht die Pflegerin, die ungehalten reagierte, wenn sie wieder einmal ins Bett gemacht hatte. Das erkannte sie sofort. Da kam liebe Zuwendung auf sie zu. Auch wenn sie es nicht mehr ausdrücken konnte, aber an ihrem Gesichtsausdruck erkannte man, dass sie plötzlich glücklich war. Wir brauchen solche Momente, ja mancher Mensch ist süchtig nach Anerkennung – ein ganzes Leben lang. Das kann auch zur Belastung werden, wenn man zu viel darauf aus ist. Das Leben ist nicht so, dass es immer nur Liebe verteilt. Man muss sich auch mit vielen harten Dingen auseinandersetzen. Wenn man das aber weiß, dann ist das Verteilen von Liebe, Zuwendung und Anerkennung doch ganz einfach. Wenn man mit dieser Grundeinstellung vorgeht, dann wird die Welt netter.

## **Glücklich zu leben heißt das Ziel!**

In der Psychotherapie macht sich eine neue Stoßrichtung breit. Während man früher im Sinne Freuds in Einzelsitzungen nach den Ursachen für psychische Defekte suchte, etwa ausgelöst durch Misshandlungen in der Kindheit, sagt man sich heute: Was bringt es herauszufinden, warum oder wodurch? Wir haben zwar einen hohen Erkenntnisgrad, aber für die Lösung des Problems des Einzelnen bringt es wenig. Viel wichtiger ist doch heutzutage eine

philosophische Lebensberatung, die möglicherweise auch Irrtümer im eigenen Blickwinkel aufdeckt. Aristoteles sagte schon, das höchste Ziel jedes Menschen sei das Glück. Alle anderen Ziele seien so verschieden wie die Menschen auch. Es sei daher für den Einzelnen unwichtig, wie groß oder wichtig seine Vorstellungen im Vergleich mit anderen ausfallen mögen.

Jede Vorstellung von einem schönen Morgen, jede Vision, jedes Ziel ist ein Platzhalter für das eine gemeinsame Überziel: glücklich zu leben. Glück ist also notwendigerweise an Ziele oder Lebensziele eines Menschen gebunden. Es kann nicht nur ein Gefühl sein, sondern muss eine Lebenseinstellung darstellen. **Denn nur, wer ein für sich selbst wichtiges Ziel gefunden hat und anstrebt und dabei alle Hindernisse in Kauf nimmt und weiter daran festhält, kann glücklich werden.**

Wer denkt, es könnte von außen kommen, denkt, jemand oder etwas anderes könne ihn glücklich machen. Er wird warten müssen und kann nur ab und an feststellen, er hat eben ‚Glück‘ oder ‚Pech‘ gehabt. Das heißt meist nur, der Zufall bescherte ihm dieses oder jenes. Wenn sich ein Mensch aber selbst als verantwortlich und prinzipiell fähig ansieht, das, was ihm am Herzen liegt, auch zu tun, dann kann er selber bewirken, dass er besser und glücklicher lebt. **Der Mensch muss also Ziele haben, an die er fest glaubt, von denen er überzeugt ist, dass er sie schafft.**

Natürlich kann er auch Fehler machen oder sich irren, aber er kann auch daraus lernen und besser werden. Dann wird es der Mensch als Bestätigung erfahren, dass er **direkt Einfluss nimmt auf die Ergebnisse seiner Handlungen**. Er kann selbst schaffen, selbst

Erfolg haben und ist nicht auf Launen des Schicksals angewiesen. **Der Mensch ist kein Spielball mehr, sondern fängt an, selber zu spielen.**

## **Konkrete Beispiele: Was macht glücklich?**

Nur wer selbst glücklich ist, kann auch andere glücklich machen. Wer also glücklich ist, kann auch geben. Hier finden Sie nun Beispiele, was ganz konkret glücklich macht. Ergänzen Sie bitte die Liste nach Ihren persönlichen Bedürfnissen:

- Essen Sie mal wieder eine große Portion Eis
- Kaufen Sie sich einen hübschen Blumenstrauß
- Stellen Sie sich an den Rand eines Sonnenblumenfelds
- Atmen Sie den Duft von Lavendel oder Jasmin ein
- Gehen Sie in die Natur, genießen Sie Wald und Felder
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik
- Zünden Sie eine (Duft-) Kerze an
- Nehmen Sie einen lieben Menschen in den Arm und drücken Sie ihn mal wieder
- Trösten Sie das gefallene Kind
- Lesen Sie Ihren Kindern eine nette Geschichte vor
- Gehen Sie mit Ihrer Freundin/Partnerin essen
- Beten Sie mal wieder und kommen zur inneren Ruhe
- Halten Sie inne und werden für einen Moment ganz ruhig
- Nehmen Sie ein angenehmes Bad

- Trinken Sie abends ein Glas Rotwein
- Vor dem Schlaf trinken Sie warme Milch mit Honig
- Backen Sie Ihren Lieblingskuchen
- Duschen Sie im heißen Sommer öfter mal lauwarm
- Gehen Sie ins Schwimmbad und gleiten Sie durchs Wasser
- Besuchen Sie den Friseur und lassen sich die Haare neu schneiden
- Essen Sie ein Stück Schokolade oder eine Praline
- Schenken Sie mal wieder Blumen
- Musizieren auf Ihrer alten Gitarre
- Besuchen Sie einen Zoo und erfreuen sich an den Tieren
- Lesen Sie ein Buch oder Magazin
- Schauen Sie sich einen Film an oder gehen ins Kino
- Machen Sie mal wieder schönen Sex
- Kaufen Sie sich eine neue Bluse oder T-Shirt
- Gehen Sie mal wieder in die Sauna
- Spielen Sie Karten oder ein anderes Gesellschaftsspiel
- Fahren Sie mal wieder mit Ihrem Fahrrad
- Treffen Sie sich mit Freunden
- Führen Sie eine angeregte Unterhaltung
- Spenden Sie für einen guten Zweck
- Geben Sie dem Hund des Bettlers etwas Futter
- Spielen Sie einfach Kind und setzen sich auf die Schaukel
- Gehen Sie auf die Kirmes und fahren mit dem Karussell
- Besuchen Sie einen Zirkus und lachen über den Clown
- Schenken Sie Suppe an Obdachlose aus
- Faulenzen Sie einmal ohne Plan
- Legen Sie sich in die Hängematte
- Suchen Sie den Regenbogen nach einem Schauer

- Beobachten Sie den Sonnenuntergang
- Schauen Sie an den Himmel und suchen Mond und Sterne
- Lachen Sie mal wieder kräftig
- Erreichen Sie ein Ziel: im Sport oder zu Hause beim Aufräumen
- Machen Sie einen Kurzurlaub oder Städtetrip
- Nehmen Sie an der Geburt eines Kindes oder Tieres teil
- Gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren und spielen mit ihm
- Beziehen Sie Ihr Bett mit frischer Wäsche und kuscheln darin
- Massieren Sie Ihren Partner zärtlich
- Schauen Sie alte Fotos und Filme an
- Wecken Sie positive Erinnerungen in sich
- Schenken Sie sich selbst etwas, was Sie immer schon haben wollten
- Besuchen Sie Ihre Oma oder Ihren Opa mal wieder
- Gehen Sie einfach ins Altenheim und spaßen mit den Senioren
- Singen Sie mal wieder nach Herzenslust
- Organisieren Sie ein Sommerfest oder eine Grillparty
- Gehen Sie ins Theater, Konzert oder in die Oper
- Nehmen Sie den Hund Ihrer Nachbarin zum Spaziergang mit
- Basteln Sie mit Ihren Kindern einen Windvogel
- Kaufen Sie sich eine neue Uhr
- Bringen Sie dem Nachbarn von Ihren geernteten Pflaumen etwas vorbei
- Backen Sie einen Kuchen und nehmen ihn mit ins Büro
- Kaufen Sie sich eine Zeitung und frühstücken mal im Cafe
- Gehen Sie in die Kneipe und trinken ein kühles frisch gezapftes Bier
- Oder setzen Sie sich in den Biergarten mitten im Park
- Gehen Sie über den Markt und schauen nach Frischem

- Kochen Sie mal wieder selbst ein Menü
- Bieten Sie einen Englischkurs im Kindergarten an
- Machen Sie Witze und erheitern andere damit
- Prüfen Sie Ihr Wissen und lösen Sie Rätsel
- Schauen Sie mal wieder in Ihre alte Briefmarkensammlung
- Lassen Ihre Modell-Eisenbahn noch einmal laufen
- Schreiben Sie mal wieder einen netten Brief an Freunde
- Bringen Sie Ihren Garten auf Vordermann
- Renovieren Sie Ihre Wohnung und bringen neuen Schwung hinein
- Ziehen Sie neue Pflanzen selbst groß und erfreuen sich an deren Wachstum
- Schaffen Sie einmal etwas Schwieriges mit Erfolg
- Helfen Sie bei der Fahrradreparatur oder beim Ölwechsel im Auto
- Machen Sie ein ehrlich gemeintes Kompliment
- Hören Sie nur einmal der alten Dame etwas zu
- Interessieren Sie sich für Ihre Nachbarn und deren Geschichten
- Geben Sie dem Arbeiter, der in der Hitze schwitzt, kaltes Wasser
- Fragen Sie nach dem Befinden eines kranken Menschen
- Besuchen Sie den Nachbarn nach der Operation in der Klinik
- Nehmen Sie dem Kind die Angst vor dem Hund
- Spielen Sie mal wieder Fußball mit den Kleinen
- Begegnen Sie Ihren Mitmenschen mit Respekt
- Geben Sie anderen das Gefühl, gebraucht zu werden
- Denken Sie an kleine Mitbringsel aus dem Urlaub
- Vergessen Sie Geburtstage und Hochzeitstage nicht
- Organisieren Sie Überraschungen
- Merken Sie sich Vorlieben Ihrer Mitmenschen

- Zeigen Sie Interesse an Ihrer Umgebung
- Erfreuen Sie sich am Gesang der Vögel, an den Farben der Natur
- Seien Sie dankbar für Ihr Leben: in Freiheit, Wohlstand, Gesundheit und Zufriedenheit
- Vergleichen Sie Ihre kleinen Unannehmlichkeiten immer mit den wirklichen Problemen der Welt
- Danken Sie für die Chancen, die Sie bekommen haben.

## **Die Notwendigkeiten für Glück**

Um im Leben glücklich zu sein, bedarf es einiger Notwendigkeiten. Dazu muss ich mir selbst ein Leben schaffen, das zu mir passt. Ich muss es mir so einrichten, dass ich damit zufrieden und erfolgreich – im Einklang mit selbst – leben kann. Vor allem muss ich darin ich selbst sein dürfen. Ich darf mich nicht verstellen und ständig schauspielern. In diesem glücklichen Leben darf ich tun, was ich gerne mache und was mir die Kraft gibt. Ich muss darin auch das bekommen, was ich für mich brauche: materiell wie immateriell. Es ist in der Tat ein schwieriger Anspruch, aber auch nicht ganz unerreichbar. Jeder hat andere Ansprüche und Vorstellungen von dem Leben, das er sich wünscht, mit dem er glücklich und zufrieden ist. So ist die Messlatte für jeden auch individuell anders. Wer hohe Ansprüche hat, muss auch mehr dafür tun. Manch einer ist nicht so ehrgeizig und begnügt sich mit wenig.

## Was genau braucht man zum Glück?

Wenn man nun danach fragt, welche Tugenden genau dafür erforderlich sind, um glücklich zu sein, stößt man auf vier Dinge: Es sind Mut, Klarheit, Durchhaltevermögen und Flexibilität.

Ich brauche den **Mut**, um überhaupt erst einmal zu träumen. Ich muss es zulassen können, im Kopf ein Leben zu entwerfen, das noch besser zu mir passt. Dann brauche ich **Mut**, um meine Angst vor neuen und unsicheren Situationen und meine Angst vor Veränderung zu überwinden. Genauso brauche ich auch **Mut**, um mich meiner Angst vor dem Scheitern und dem Versagen zu stellen.

Dann benötige ich **Klarheit** – Klarheit über mich selbst, darüber wer ich bin, was ich will, wo ich hin will, was ich kann und was ich brauche. Ohne Klarheit jage ich vielleicht den Träumen anderer hinterher oder lasse mich von den Glücksversprechen unserer bunten Medienwelt verführen. **Klarheit** heißt, sich selbst wirklich zu kennen und zu verstehen.

Und dann brauche ich **Durchhaltevermögen**, um angesichts von Rückschlägen, veränderten Umständen oder neuen Einsichten meinen Weg weiter zu gehen. Ich brauche **Durchhaltevermögen**, um wieder aufzustehen, wenn ich einmal hingefallen bin, und ich kenne keinen, der nicht mal gefallen wäre.

Zuletzt brauche ich **Flexibilität** im Denken und im Handeln. Wenn ich trotz allen Durchhaltevermögens auf dem Weg zu meinem Ziel nicht weiterkomme, stimmt etwas mit meinem Denken und Handeln nicht. Dann muss ich so **flexibel** sein, meine Sichtweise auf die Welt zu verändern und andere Dinge zu versuchen. An der Stelle muss ich mir erlauben, flexibel neue Ideen auszuprobieren und neue Wege zu gehen. Und dazu braucht es wieder **Mut**.

Erfolg ist ein Leben, das zu mir passt. Und auf dem Weg dahin braucht es in meinen Augen Mut, Klarheit, Durchhaltevermögen und Flexibilität.

Vier kleine Wörter, in denen doch so unendlich viel Power steckt.

## **Woraus schöpft man die Kraft fürs Geben?**

Nun wird man sich fragen, woraus man denn immer wieder die Kraft fürs positive Austeilen gewinnt. Manche Menschen sind von Natur aus positiv eingestellt. Denen fällt es leicht. Sie schöpfen Kraft aus ihrem Glauben, aus einem religiösen Verständnis, aus Werten, die uns Menschen in einer zivilisierten Gesellschaft gegeben sind oder durch Erziehung vermittelt wurden. Anderen fällt es schwerer, weil sie durch Schicksalsschläge gebeutelt wurden. Oder weil äußere Umstände sie dazu zwingen. Denken wir nur an Millionen von Menschen, die vor Kriegen auf der Flucht sind oder durch Naturkatastrophen ums nackte Überleben kämpfen. Denken wir an Menschen, die einfach nur Pech gehabt haben, weil der Partner die Familie verlassen hat, weil sie

plötzlich ihren Arbeitsplatz verloren haben oder weil Tod und Krankheit sie belasten. Gerade solche Menschen brauchen die Hilfe der Gesellschaft und des Staates. Ihnen muss man wieder Mut machen. Ich traf eine Frau an der Kasse eines Billig-Supermarktes. Die hatte auch zu kämpfen, aber sagte mit einem Strahlen im Gesicht: „Ich kann zwar materiell nichts geben. Aber gleich gehe ich zum Bahnhof und schenke Suppe an die Obdachlosen aus. Ich kann meine Arbeitskraft schenken.“ Und so kann jeder nach seinen Möglichkeiten geben: ein Lächeln, eine Hilfestellung, ein freundliches Wort und das eigene Ohr zum Zuhören. Vielen hilft es, wenn jemand zuhört. Wir haben so viel Kraft in uns. Wir können so viel geben. Gerade wenn es uns selbst schlecht geht, können wir aus dem Geben heraus für uns selbst wieder neue Stärken holen.

## **Beispiele: Freiwilligenagentur, Punktesystem**

Wir alle haben unsere ganz persönlichen Stärken und Schwächen. Auf jeden Fall können wir immer etwas in die Wagschale werfen. Der eine kann stricken oder nähen. Der andere hat einfach nur Zeit und ist verantwortungsvoll, kann auf kleine Kinder aufpassen. Ein weiterer kennt sich mit Behörden aus. Wir sind Architekten, Lehrer und Bankangestellte, können putzen, backen und kochen. Ja den Rasen mähen oder streichen. So hat eine Dorfgemeinschaft einmal ein Punktesystem ins Leben gerufen – nach der Devise: „Kinder hüten gegen Zimmer streichen“. In dem kleinen Dorf wurde das Leben plötzlich interessanter und glücklicher. Die Menschen rückten enger zusammen, man wurde eine echte Gemeinschaft. Die Leute

sammeln Punkte und setzen sie wiederum ein. Der positive Nebeneffekt war, dass sich die Bewohner noch intensiver kennen lernten und freundlicher miteinander umgingen. Das Beispiel zeigt, wie mit ein wenig Nettigkeit das Leben angenehmer werden kann.

Nichts anderes ist es auch, wenn mancherorts sich Freiwilligen-Agenturen bilden, Hilfsdienste. Ob Telefonseelsorge oder Krankenbesuche, Einkäufe für Alte und Behinderte oder Essen auf Rädern. Alle solche Dienste machen das Leben menschlicher. Alle sind glücklich: denen geholfen wird und die, die geben.

Es gibt in unserer Gesellschaft ein großes Potenzial bei Pensionären und Rentnern. Diese Menschen haben viel Lebens- und Berufserfahrung gesammelt. Warum sollte eine Gesellschaft plötzlich auf dieses Wissen verzichten? Es besteht mittlerweile ein Senior-Experten-Service, der weltweit kostenlos hilft und erfahrene Ingenieure ebenso vermittelt wie Lehrer, Ärzte oder Facharbeiter. Hier sind wir schon bei einem globalen Ansatz, der die Welt freundlicher und angenehmer machen kann. So viele ärmere Regionen sind dankbar für die Hilfen, und die Menschen freuen sich, wenn ihnen selbstlos unter die Arme gegriffen wird. Positiv denkende Menschen sind gute Botschafter für ihr Land.

## **Singen Sie mal wieder**

Singen macht glücklich. Singen stärkt Gemeinschaft. Singen ist eine Weltsprache. Im Singen sind unterschiedliche Kulturen vereint. Also, warum singen Sie nicht mal wieder? Im Chor oder in der Nachbarschaft. Es gibt so viele Gelegenheiten. Bringen Sie Ihrem

Nachbarn zum Geburtstag ein Ständchen. Sie werden sich wundern, wie viele um Sie herum plötzlich mitsingen. Sie müssen nur wieder animiert werden. Der Start ist das Schwierigste. Fangen Sie an und reißen Sie Ihre Mitmenschen mit. Im Singen lächeln Sie. Singen Sie mit Kindern. Sie werden selbst über die fröhlichen Kindergesichter glücklich sein. So schenken Sie sich selbst ein wenig Freude.

## **Lachen Sie mal wieder**

„Ein Tag, an dem Du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag“, wusste schon Charlie Chaplin. Und es stimmt. Wenn man nicht mindestens einmal von Herzen gelacht hat, stimmt etwas nicht. Man sollte jeden Abend diese Bilanz ziehen, bevor etwas anbrennt. Warum habe ich heute nicht lachen können? Was war da los? Was muss ich ändern? Spätestens bei dieser kritischen Selbstanalyse sollten Sie aufmerksam werden und nachhaken. Zieht man diese Bilanz nicht, verfestigt sich miese Stimmung. Man lacht immer weniger, die Intervalle werden immer größer, bis man zum Miesepeter degeneriert. Dann hat man buchstäblich nichts mehr zu lachen und kann auch folglich seine Umwelt nicht mehr erfreuen und beschenken.

## **Das menschliche Miteinander stärken**

Wenn Sie von vornherein sagen: „Ich kann die Welt sowieso nicht verändern!“ dann wird´s auch nichts mit einer besseren Welt. Doch wenn viele sich sagen „Ich fange mal an, selbst wenn ich belächelt werde“, dann haben Sie auf jeden Fall Ihren Beitrag geleistet. Und

vielleicht färbt Ihr Beispiel auf andere ab. Ja, prima! Dann haben Sie schon viel erreicht. Wir leben in einer Ellenbogen-Gesellschaft. Jeder sucht seinen Vorteil – nach dem alten Darwinschen Prinzip „Der Stärkere überlebt“. Aber eine solche Welt ist nicht glücklich. Da hat Liebe keinen Platz. Ja, sie ist unmenschlich. Wenn jeder nur boxt und unfreundlich ist, wo bleibt da die Lebensqualität? In einer so eiskalten Umgebung kann man sich nicht wohl fühlen. Wenn dann auch noch ein sozial rauer Wind weht, dann vereinsamen wir schnell. Die Menschen werden schwermütig und depressiv. Gerade in solchen Zeiten müssen wir etwas für ein besseres menschliches Miteinander tun und gegen die Kälte unser Geben setzen. Gerade wenn es finanziell immer knapper wird, müssen wir Liebe dagegen halten und etwas wenigstens für ein nettes Miteinander sorgen. Die Welt wärmer zu machen, wenn es eiskalt wird, heißt das Prinzip. Raus aus der Ego-Gesellschaft. Wer gibt, der gewinnt auch.

## **Die neue Kultur der Großzügigkeit**

Wir sollten deshalb eine neue Kultur der Großzügigkeit lernen und praktizieren – Großzügigkeit nicht unbedingt im materiellen Sinne. Wir können großzügig in vielfältiger Weise sein: lächeln, Komplimente machen, freundlich sein, hilfsbereit sein, gesprächsbereit sein, zuhören können, schenken, geben, lachen, ehrlich sein, achten und respektieren. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, großzügig zu sein, und es kostet Sie nichts. Manchen liegt es von Natur aus. Andere können es üben. So wie die Pfadfinder sich eine gute Tat am Tag vornehmen, können wir uns zumindest eine Großzügigkeit täglich erlauben. Man steht mit diesem Vorsatz auf, der einen den ganzen Tag begleitet: „Heute bin ich großzügig!“ Wenn viele so denken, wird die

Welt auch uns gegenüber großzügiger werden. So auch das alte Prinzip der „Drei Musketiere“: Einer für alle, alle für einen! Die Musketiere waren die Elitetruppe des französischen Königs. Nach diesem Prinzip der Großzügigkeit und des unbedingten Einsatzwillens für den hilfsbedürftigen anderen wäre die Welt friedvoller und stärker.

## **Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst**

Ein altes Prinzip aus der Bibel lehrt uns: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“ Das bedeutet nichts anderes, als dass man seinem Nachbarn genau das zukommen lassen soll, was man sich selbst gönnt. Und sich selbst tut man ja bekanntlich gerne das Beste. Dieses biblische Gebot der Nächstenliebe macht glücklich. Nur wer seinen Nachbarn lieben kann, ist selbstlos und uneigennützig. Der wird für seine Liebe auch reichlich belohnt. Wer sich also jeden Tag aufs Neue sagt, wenn er in den Spiegel schaut: Ja ich will heute wieder meiner Umgebung mit Nächstenliebe begegnen, wird glücklicher, leichter leben. Nächstenliebe ist auch ein Zeichen von Menschlichkeit, Güte und Geben. Nächstenliebe macht die Welt freundlicher. Denken wir nur an viele vereinsamte Menschen, die sich schon darüber freuen würden, wenn sich ihnen nur jemand zuwendet, ihnen ihr Ohr schenkt.

## **Schaffe Deine innere Zufriedenheit**

Nur zufriedene Menschen sind glückliche. Wer mit sich selbst im Reinen ist, hat auch die Kraft, anderen zu geben. Dazu bedarf es aber einer gefestigten Persönlichkeit. Nicht jeder hat sie. Aber man kann sie auch trainieren. Wege dorthin sind:

**Lerne Dich selbst erst einmal gut kennen:** Man muss seine Stärken und Schwächen analysieren. Nur so kann man seine Potenziale optimal ausschöpfen beziehungsweise an Schwachpunkten arbeiten, seine persönliche Entwicklung voranbringen und mit Schwächen besser umgehen. Profis nutzen dafür als Ausgangsbasis einen Persönlichkeitstest. Diesen kann man auch kostenlos im Internet finden und durchführen. Diese Bestandsaufnahme kann recht nützlich sein.

**Tue das, was Du mit Leidenschaft gerne machst:** Wenn wir im Beruf oder im privaten Hobby ganz aufgehen und uns damit voll identifizieren, dann haben wir ein angenehmes Gefühl, einen „Flow“ (ein Fließen) in uns. Das macht ganz bestimmt glücklich. Unser Gehirn wird optimal ausgelastet. Glück ist nichts anderes, als das zu tun, was man gerne tut.

**Investiere in Deine Partnerschaft:** Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Paare in dauerhaft guten Beziehungen glücklicher sind als Singles. Dieser Faktor erweist sich in Studien immer wieder als der effektivste, um die Lebenszufriedenheit zu steigern. Und er ist weit wichtiger als Geld, Hobby und Job.

**Betrachte Deinen Beruf als Berufung:** Wer seine Arbeit nur als Job erlebt, ist nicht so glücklich, wie der, der sich selbst in seiner Arbeit als wichtig und seine Tätigkeit als sinnvoll erlebt. Wenn er dann noch wahrnimmt, dass er seine speziellen Stärken im Beruf voll einbringen kann, ist sehr glücklich und zufrieden.

**Pflege Freundschaften:** Positive soziale Kontakte reduzieren den Stress und fördern so die Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass gute Kontakte sich auch deutlich lebensverlängernd auswirken.

**Jage nicht dem Geld hinterher:** Der Einfluss eines höheren Einkommens oder Lottogewinns auf die Zufriedenheit ist langfristig eher gering, wie Studien belegen. Wenn man ein gesichertes Existenzniveau hat, beeinflusst mehr Geld das persönliche Glück kaum noch.

**Schließe mit der Vergangenheit Frieden:** Ganz wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit und Glück im Leben ist, mit der eigenen Geschichte und Vergangenheit seinen Frieden zu machen und sie zu akzeptieren, wie sie ist. Nur so kann man frei für die Zukunft werden.

**Vergleiche Dich nicht mit anderen:** Es ist immer ein schlechter Ratgeber, sich mit anderen zu vergleichen, denen es vermeintlich in irgendeiner Hinsicht besser geht. Du hast das, was Du hast, und nicht

das, was Dein Nachbar eventuell haben könnte. Das ist ein guter Weg, sich nämlich selbst unglücklich zu machen. Dadurch wird die eigene Zufriedenheit abgesenkt.

**Koste Glücksmomente intensiv aus:** Je länger und intensiver man sich an Augenblicke der Zufriedenheit oder des Hochgefühls freut, desto tiefer gräbt sich die Erinnerung an sie ins Bewusstsein ein und beeinflusst die allgemeine Lebenszufriedenheit positiv.

**Setze Dir realistische Etappenziele und belohne Dich für ihr Erreichen:** Teilziele sind einfacher umzusetzen und sorgen in ihrer Summe dadurch für mehr Glücksgefühle als nur ein sehr langfristiges, hochgestecktes Ziel: Jedes einzelne Erfolgserlebnis aktiviert so das Belohnungssystem im Gehirn und macht glücklich.

**Entrümpele und sortiere aus:** Sich von Altem, Unnützem und Ungeliebten zu trennen, verleiht jede Menge frische Energie, gibt Schwung und schafft Platz für neue gute Dinge im Leben. Denke daran: Entrümpeln macht glücklich. Es ist ein Erfolgserlebnis, und es setzt neue Energien frei.

**Beschäftige Dich immer wieder mit neuen Dingen:** Neugierde und die Bereitschaft, sich mit Unbekanntem auseinanderzusetzen, sind wesentliche Bausteine des Glücks. Denn wenn wir überraschende Erfahrungen machen, wird das Lustsystem in unserem Gehirn

aktiviert. Immer Neues entdecken hält fit und trainiert überdies die „Grauen Zellen“.

**Erledige die Dinge, die zu tun sind, zügig:** Aufschieben ist zwar manchmal bequem, macht langfristig aber unglücklich, weil es zu Leidensdruck führt. Viel besser für das Glück ist das Erfolgserlebnis, wenn man eine Aufgabe (vor allem, wenn sie unangenehm war) erledigt hat. Was du heute kannst besorgen, verschiebe bitte nicht auf morgen!

**Arbeite an Deinem Charakter:** Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz heißen die sechs Tugenden, die laut positiver Psychologie der Schlüssel zum Glück sind. Charaktertugenden machen ja bekanntlich auch glücklich. Also arbeite daran!

**Suche Dir in schwierigen Lebenssituationen professionelle Unterstützung:** Mit Depressionen, traumatischen Erlebnissen oder anderen schwer wiegenden psychischen Problemen, die das eigene Glück behindern, wird man oft viel leichter fertig, wenn ein Profi dabei zu Rate gezogen wird. So lassen sich Lebenskrisen auch leichter bewältigen.

**Verbringe Zeit in der Natur:** Die Beschäftigung mit Natur und Pflanzen macht ausgeglichener, lässt einen zur Ruhe kommen und vermittelt Erfolgserlebnisse. Psychologen setzten deshalb auch die „Therapie im Garten“ ein.

**Genieße bewusst und intensiv:** Bewusstes Genießen spricht alle Sinne an, macht glücklich und kann sogar Depressionen vorbeugen und Schmerzen lindern. Möglich wird das durch die Ausschüttung körpereigener Opiode.

**Entwickle Deine Spiritualität:** Menschen sind Lebewesen auf der Suche nach Sinn und spirituellem Halt. Ob einem nun die traditionellen Religionen zusagen oder man sich als Freigeist seinen eigenen spirituellen Überbau schafft: Irgendeine Form von Glauben wirkt sich nachweislich positiv auf das persönliche Glück aus.

**Suche den Kontakt zu Tieren:** Haustiere bringen Abwechslung, Zuneigung und Lebensfreude in unseren Alltag. Sie machen uns glücklich und werden sogar in Psychotherapien eingesetzt. Hund, Katze und Co. tun der Seele gut, so auch das therapeutische Reiten oder der Umgang mit Delphinen.

**Hilf anderen:** Anderen zu helfen, macht auch uns selbst glücklicher und zufriedener. Ehrenamtliches Engagement kann sich sogar auf die

Lebenserwartung positiv auswirken. Es verändert uns nachhaltig. Gerade allein stehende Menschen oder Menschen nach Verlust von nahen Angehörigen finden im Ehrenamt oft neuen Halt.

**Lerne das Unvorhersehbare zu schätzen:** Abwechslung beugt der Gewöhnung und Abstumpfung gegenüber Bekanntem vor. Es ermöglicht neue, lustvollere Erfahrungen, die einem sonst verwehrt geblieben wären. Nichts ist schlimmer als Routine. Sie führt schnell zur Langeweile und zum Desinteresse. Man kann Glück auch lernen!

**Bewege Dich regelmäßig:** Bewegung ist ein ganz wichtiger Glückslieferant. Studien zeigen: Bewegung macht glücklich, denn regelmäßiges Ausdauertraining von einer halben Stunde dreimal die Woche hilft bei vielen Menschen genauso gut gegen Trübsinn wie Medikamente.

**Meide Suchtmittel jeder Art:** Der regelmäßige Gebrauch von Suchtmitteln kann die Zahl der D2-Rezeptoren im Gehirn verringern, an die der Neurotransmitter Dopamin andockt. Je geringer aber deren Anzahl ist, umso schwieriger wird es, Lebensfreude zu empfinden.

**Lache und lächele bei jeder Gelegenheit:** Lachen hat so viele positive Effekte auf Körper und Seele, dass manche Therapien mittlerweile sogar gezielt mit "grundlosem" Lachen gegen Krankheiten und Depressionen vorgehen. Lächeln macht glücklich.

**Sei dankbar:** Sich immer wieder bewusst zu machen, wofür man in seinem Leben alles dankbar sein kann, erhöht die persönliche Zufriedenheit messbar und drastisch. Eine gute Methode dafür ist das Glückstagebuch. Schreiben Sie täglich auf, was Sie wieder glücklich gemacht hat. Auch Dankbarkeit macht glücklich.

**Sei sparsam mit Perioden des Nichtstuns:** Nichtstun macht nur kurzfristig glücklich, sehr schnell aber unzufrieden und sogar krank. Jede Aktivität ist daher besser als eine lange Zeit ohne Beschäftigung und nur zu faulenzten.

**Suche Berührungen und Körperkontakt:** Liebevolle Berührung beruhigt, lindert Ängste, baut Stress ab, denn sie setzt Opiode frei, die uns zufriedener und glücklicher machen. Berührung strahlt Wärme aus, manchmal auch Erregung.

**Begrüße Probleme in Deinem Leben:** Das Gefühl, sich einer schwierigen Situation gestellt und sie erfolgreich gemeistert zu haben, ist ein ganz zentraler Baustein des Glücks. Auch Probleme machen glücklich. Verstehe deshalb die Krise als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung, indem man Fehler genau analysiert und daraus lernt. Jeder Fehler macht Dich nur noch stärker.

**Konzentriere Dich auf das Positive:** Wer seine Aufmerksamkeit gezielt auf das Schöne im Leben richtet, ist glücklicher als derjenige, der vor allem auf die Schattenseiten der Dinge achtet. So kann man Glück auch erlernen. Der Optimist ist besser dran als der Pessimist.

**Pflege Dein Sexualeben:** Sex ist einer der wirkungsvollsten und gesündesten Wege zu angenehmen Gefühlen und sorgt für eine wahre Sturmflut von Glückshormonen im Körper. Sex beflügelt und sorgt für eine ausgeglichene Grundstimmung. Wer guten Sex hat, ist nachgewiesen besser drauf.

**Sei offen für Neues:** Wer ein großes Netzwerk an Kontakten pflegt, Dingen grundsätzlich interessiert gegenüber steht und insgesamt eher gelassen entspannt durchs Leben geht, schafft dadurch oft erst die Voraussetzungen für unerwartete Möglichkeiten. Ständig Neues zuzulassen, erhöht die geistige Flexibilität.

**Trainiere Deine Intuition - und vertraue ihr:** Vom Glück Begünstigte sind meist Menschen, die über eine sehr gute Intuition und ein sicheres Bauchgefühl verfügen.

**Sei optimistisch:** Wer Gutes erwartet, dem widerfährt auch eher Gutes. Wer dagegen eher glaubt, er sei ein Pechvogel, blockiert seine Fähigkeit zum Glücklichsein. Beide Überzeugungen wirken wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

**Sage auch mal „Nein“:** Wer seine Wünsche, Bedürfnisse und Ansprüche immer um des lieben Friedens willen zurückstellt, wird langfristig unzufrieden und unglücklich. Hier ist die Kunst des Nein Sagens öfter mal angebracht.

**Achte auf Deine Körperhaltung:** Die Psyche erhält ständig Rückmeldungen aus dem Körper über dessen Aktivitäten und Befindlichkeit, zum Beispiel über Muskelbewegungen und -spannung. Drückt die Haltung Optimismus, Glück und Zuversicht aus, hebt das nachweislich die Stimmung. Man muss also Körper und Seele in Einklang bringen. Wie jemand geht, schaut und sich bewegt sagt viel über seinen inneren Zustand aus.

**Gib Deinem Leben einen Sinn:** Wer langfristig glücklich und zufrieden sein will, muss dafür sorgen, dass sein Leben in seinen Augen einen Sinn hat. Wofür lebe ich, was will ich erreichen und was muss ich dafür tun? Was ist mein Auftrag in dieser Welt, will ich Spuren hinterlassen?

**Trinke Tee statt Kaffee:** Vier Tassen Schwarzer Tee täglich helfen dem Körper beim Stressabbau - und das Ritual des Teezubereitens tut das Seine, um Dich gelassener und glücklicher zu machen. Wie heißt es so schön: Abwarten und Tee trinken!

**Entscheide Dich:** Charles de Gaulle, der erste Präsident der fünften französischen Republik, sagte einmal: „Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als beständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird.“ Man muss kreativ mit Zweifeln und Ambivalenzen umgehen können.

**Lerne, Deine negativen Gefühle zu kontrollieren:** Wut, Trauer oder andere negativen Emotionen häufig und exzessiv auszuleben, hat keinen entspannenden Effekt. Im Gegenteil: Es verstärkt diese Gefühle noch und erhöht die Chance, dass sie sich wiederholen werden.

**Meditiere:** Meditation aktiviert und trainiert die linke Stirnhirnseite - je dominanter diese wird, desto besser kann man mit negativen Erlebnissen zurechtkommen und desto glücklicher fühlt man sich.

## **Ist Glück messbar?**

Kann man Glück messen? Eine gute Frage! Glück hängt von so vielen Faktoren ab: Von der eigenen Persönlichkeit, vom Beruf, Partnerschaft, ja auch von der Region, in der man wohnt. Glück hängt von der eigenen Gesundheit ab und von der Lebensgestaltung. In der Analyse unseres Gehirns und der Gehirnströme sind wir heute so weit, dass man schon bestimmte Dinge messen kann, etwa so: Wie wir auf Bilder reagieren, auf bestimmte Situationen oder Empfindungen.

Nichts anderes ist es auch, wenn man an einen Lügendetektor angeschlossen ist und bei bestimmten Fragen unsere Gehirnströme gemessen werden. Das sind dann mitunter Ausschläge wie bei einer Erderschütterung auf dem Seismographen, der so genannten Richterskala. Wir wissen heute ziemlich genau, wo in unserem Gehirn die Zentren für Sprache und Gefühle sind, für Emotionen und Empfindungen, für Lust und Trauer sowie Schmerz. Mit bestimmten chemischen Substanzen können wir darin eingreifen und Depressionen abfedern oder für mehr Glücksgefühle sorgen.

So hat im Internet jemand eine Aktion gestartet unter dem Motto „Mehr Glück für alle“, um in einer Umfrage zunächst einmal eine Deutschlandkarte des Glücks aufzubauen. Wo leben die glücklichsten Menschen, und wo sind sie am unglücklichsten? Nun ja, ob das nun unbedingt aussagekräftig ist, bleibt zu bezweifeln. Denn Glück hängt ja von so vielen individuellen Faktoren ab. Auf jeden Fall haben sich in dem Blog innerhalb eines Jahres über 250.000 Menschen gemeldet – auch schon ein gewaltiger Erfolg. Und es zeigt: Glück ist immer ein zentrales Thema für die Menschen.

## **Schlusswort**

Menschen, die auch geben können, leben besser und länger. Vielleicht hat der, welcher im Leben viel (mit-) nimmt, am Ende mehr – rein materiell gesehen. Doch sein Leben ist nicht unbedingt reicher, zufriedener und glücklicher. Er hat ganz wenig im Herzen und an Zuwendung. Gewiss, es geht ihm gut. Er kann sich viel leisten. In mancherlei Hinsicht hat er es bequemer, komfortabler. Aber ihm fehlt etwas ganz Entscheidendes: Liebe, Zuwendung, Glück und Dankbarkeit. In seiner Gier nach mehr hetzt er immerfort, ist rastlos und innerlich doch unzufrieden. „Du hast doch alles, und trotzdem bist Du unzufrieden“, hört man dann die Leute sagen. Er hat eben nicht alles. Glück kann man nicht kaufen. Erst wenn man loslassen und geben kann, ist man wirklich glücklich. Die Gnade zu geben ist nicht jedem gegeben, aber man kann sie auch trainieren. Wir sollten zu einer neuen Kultur des Gebens zurückfinden, dann wird die Welt auch wieder friedlicher. Besser kommt man im Leben zurecht, wenn man auch geben kann. Man sollte sich öfter sagen: „Ich bin glücklich, dass ich lebe, genug zu essen habe, Frieden herrscht und ich ein Dach über dem Kopf habe.“ Wenn man sich bewusst wird, dass dies nicht Selbstverständlichkeit ist, sondern ein besonderes Glück darstellt, um das uns Millionen auf der Welt beneiden, dann sehen wir vieles aus einer ganz anderen Perspektive. Die neue Kultur der Großzügigkeit könnte zum Schlüssel des Glücks werden. Ganz nach dem Motto Liebe säen – Glück ernten!

**Viel Glück beim Geben!**