

Kurt Tepperwein

ENTDECKE DICH

NEU

und werde

GLÜCKLICH



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2019 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-628-9

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Halte deine Hände in die Höhe und sage:
»Dies sind die Hände Gottes.«
Was fängt Gott denn mit diesen Händen an?
Gott gibt!
Das ist das, was Gott tut.

Wayne W. Dyer





Inhalt

Zur Einstimmung	11
Was ist das eigentlich ... Glück?	13
Was glücklich macht	15
Glück ist ...?	25
Ode an die Lebensfreude	29
Die Lebensstufen zum Glück	36
Wie werden wir endlich glücklich?	43
Gibt es Bedingungen für persönliches Glück?	45
Akzeptanz als Garant für Lebensfreude	49
Gelassenheit und das Glück	53
Das Leben fließt – und das ist ein großes Glück	58
Das Glück lebt im Jetzt	63
Ein Problem ist ein Problem ist ... vielleicht gar nicht so schlimm?	73

Wie man so richtig unglücklich wird	79
Eine Anleitung zum Unglücklichsein	81
Der Drang nach mehr	90
Hochmut kommt vor dem Fall – und hält das Glück verlässlich fern	98
Der Verstand ist ein mieser Verräter	104
Zur Vertiefung:	
Fragen zum Nachdenken und Wissenswertes	111
Auf der Suche nach der Lebensfreude	113
Auf der Suche nach dem Glück	122
Der Feinschliff – dem Hochgefühl auf die Sprünge helfen	133
Ein bisschen was zum Lachen ... weil das immer noch am glücklichsten macht	145
Schlusswort	149
Über den Autor	151



Zur Einstimmung

*Freuen kann man sich immer –
wenn man sich dafür entscheidet.*



In diesem Buch gehen wir auf die Suche nach dem Glück. Was ist Glück? Wie können wir es finden? Wie halten? Was hindert uns daran, glücklich zu sein? Auf diese Fragen und viele mehr werden wir eingehen.

Doch zur Einstimmung möchte ich Ihnen nur einen einzigen Satz mit auf den Weg geben, der Sie durch das Buch begleiten soll:

Glück ist eine Einstellung. Eine besondere Art zu leben.

Kann es tatsächlich so einfach sein, glücklich zu sein? Finden wir es heraus!



Was ist
das eigentlich ...
Glück?





Was glücklich macht

*Glück ist keine Errungenschaft,
sondern eine innere Haltung.*



Was ist Glück? Was macht Sie glücklich? Ein schöner Urlaub, eine Gehaltsaufbesserung, ein neuer Lebenspartner, gutes Essen, ein Spaziergang im Wald oder ein Tag im Bett? Eigentlich gibt es nichts, was Glück verströmt. Glücklichsein ist ein Bewusstseinszustand, es ist unsere eigentliche Identität, die wir aus den Augen verloren haben. Es gibt Glücksgefühle, was aber nicht mit Glück gleichzusetzen ist. Wahres Glück basiert nicht auf Emotionen, es ist ein »Zustand«, der von innen herrührt. Es ist ein Offensein für das Wesentliche und Ursprüngliche in uns. Was auch immer uns Glück beschert, die Sache selbst hat mit Glück nichts zu tun. Vielleicht stimmt uns der Anblick eines Sonnenuntergangs glücklich, wobei ihn ein anderer gar nicht bemerkt. Etwas löst in uns ein Gefühl aus, weil wir mit dieser Sache etwas verbinden bzw. verknüpfen.

Oft wissen wir gar nicht, warum wir plötzlich so glücklich sind. Wir fühlen uns wohl, könnten Bäume ausreißen und die ganze Welt umarmen. Das geschieht aber nicht einfach so. Es passiert, weil wir zu etwas Bezug genommen haben. Der Mensch braucht immer Bezugspunkte, um das, was er als Glückseligkeit erfährt, erleben zu können. Selten treffen wir auf Menschen, die »einfach so« glücklich sind. Wenn wir jemanden auf seine Fröhlichkeit ansprechen, sagt er meistens immer sofort, was ihm widerfahren ist. Warum braucht es immer einen Grund, um sich wohlzufühlen? Wohlgefühl zu empfinden, ganz ohne Anlass, scheint ungewöhnlich zu sein. Begeisterung und Lebensfreude liegen aber nicht an der Situation oder an der Begebenheit, sonst müsste jeder dasselbe empfinden. Es liegt immer nur an uns selbst, wenn wir heiter sind, ganz gleich, wodurch die Heiterkeit ausgelöst wurde. Warum ist das so? Weil das Glück **in uns** ist. Etwas hat es wachgerüttelt. Etwas hat es entflammt. Etwas hat es aus seinem Tiefschlaf geholt.

Der Mensch fühlt sich glücklich, wenn er gesund ist, Erfolg hat oder Wohlstand erfährt. Es mag sein, dass uns dies kurzfristig ein besseres Gefühl beschert, aber Glücksgefühle sind eben nicht Glück. Glück ist, wenn man den Augenblick genießen und sich daran erfreuen kann, ohne zu wissen, warum. Wenn sich ein Hochgefühl durch nichts beeindruckt und ablenken lässt, kann man von Glückseligkeit sprechen. Ein schlechter Tag, eine Hiobsbotschaft, die einen

ereilt, oder einfach eine Pechsträhne – wieso kann ich nicht trotzdem glücklich sein? Es ist unser Geburtsrecht, glücklich zu sein, und von dem sollten wir umgehend Gebrauch machen. Glück kann man bestimmt nicht *haben*, aber man kann glücklich *sein*.

Nun wünschen sich viele Menschen, ihr Glück in der Liebe zu finden. Doch: Kein Partner kann Ihnen das geben, was Sie selbst nicht haben. Erst wenn Sie fähig sind zu lieben, werden Sie wahre Liebe erfahren. Und für eine glückliche Beziehung braucht es bekanntlich zwei Menschen, die – und jetzt kommt der Schlüssel zum Glück – auch alleine glücklich sein können. Wirklich glücklich sind Sie, wenn Sie eines Tages sagen können: »Ich bin glücklich, wenn ich dich sehe. Ich bin aber auch glücklich, wenn du nicht hier bist. Es macht keinen Unterschied und es wirkt sich nicht auf meinen Zustand aus. Was ich tue, was ich habe, was mich umgibt – das beeinflusst nicht, wie ich mich fühle.« Das könnte der andere vielleicht in den falschen Hals bekommen. Er könnte meinen, dass er zu wenig geliebt wird. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie einen Menschen wirklich lieben, ist er frei. Das ist er aber nur, weil Sie frei sind. Freiheit bedeutet, glücklich zu sein – und das in jedem Moment.

Vorübergehende Stürme können nicht abgewehrt werden. Sie kommen und gehen wie Ebbe und Flut, und es gibt keinen Menschen, der davon ausgenommen ist. Aber ich kann sie beobachten und vorbeiziehen lassen, anstatt mich

auf sie zu beziehen, damit sie mich dann runterziehen. Ändern kann ich an der Situation ohnehin nichts. Warum sollte ich also nicht im Gleichklang bleiben? – Das ist leichter gesagt als getan, da dies eine Lebenseinstellung ist, die angewendet werden muss. Erst durch regelmäßiges Anwenden wird sich Erfolg einstellen. Wie heißt es so schön: Übung macht den Meister. Leben bedeutet praktizieren. Leben bedeutet nicht wissen, zuhören und nichts tun. Sich den Lebensaufgaben zu stellen, bedeutet, stehenzubleiben, genau hinzusehen und die Stürme erhobenen Hauptes zu durchwandern.

Glück ist, nicht nach Glück zu trachten.

Was verstehen Sie unter Glück?

Welcher Lebensumstand macht Sie glücklich?

Welche Lebensumstände machen Sie Ihrer Meinung nach unglücklich?

Was emotional glücklich macht:

- Keinen Gedanken zu hegen, wenn man aufwacht.
- Keinen Druck zu verspüren, wenn man das Bett verlässt.
- Tiefe Dankbarkeit zu empfinden, noch bevor es Mittag ist – und das ohne Grund.
- Sich auf die Arbeit zu freuen.
- Sich tagsüber Ruhepausen zu gönnen, indem man frei von Gedanken einfach nur abschalten kann.
- In jedem Augenblick achtsam zu sein.
- Jemanden ein nettes Wort zu sagen – und das absichtslos.
- Anderen etwas Gutes zu tun, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Einfach so.

- Jeden Moment bewusst zu erleben.
- Getränke und Speisen zu segnen oder ein Gebet zu sprechen, bevor man diese zu sich nimmt.
- Stets zu lächeln, ungezwungen und natürlich.
- Aufmerksam zu betrachten, was um einen herum geschieht.
- Anderen den Vortritt zu lassen.
- Die Natur wahrzunehmen und zu schätzen wissen.
- Das Auto stehen zu lassen und zu Fuß zu gehen.
- Jeden Tag in die Natur zu gehen – und wenn es nur 15 Minuten sind.
- Sich hinzusetzen und den Vögeln zu lauschen.
- Andere Menschen zu beobachten und sich daran zu erfreuen, wie einzigartig sie sind.
- Jeden Menschen so zu nehmen, wie er ist – und zwar bedingungslos.
- Sich selbst in allen seinen Belangen zu lieben, sich keinen Druck zu machen, sich keine Vorwürfe zu machen und sich bewusst zu sein, dass man nichts richtig und nichts falsch machen kann.

- Dem Leben seinen Lauf zu lassen.
- Gesunde Nahrung zu sich zu nehmen und viel frisches Wasser zu trinken.
- Freude zu haben an der Bewegung und den Körper nicht zu lange sitzen zu lassen.
- Das auszusprechen, was man fühlt und denkt; Menschen Komplimente zu machen.
- Sich nicht beeinflussen und herumkommandieren zu lassen.
- Sich nicht einschüchtern zu lassen und sich nicht umentscheiden, wenn andere meine Handlungen als falsch erachten.
- Sich nicht benutzen zu lassen.
- Sich nicht davor zu scheuen, Nein zu sagen.
- Seinen eigenen Weg zu gehen, seine Ideen zu leben und umzusetzen.
- Alles, was nicht funktioniert, als Chance zu verstehen.
- Bei Auseinandersetzungen bei sich zu bleiben und nichts in den anderen hineinzuprojizieren.
- Keine Wünsche zu haben.

- Vorstellungen loszulassen.
- Vieles dem Leben zu überlassen.
- Pläne zu schmieden, aber nicht daran festzuhalten.
- Dem Leben seine eigene Dynamik zu gestatten.
- Zwischendurch einen lauten Jubelschrei loszulassen und Menschen an der Freude teilhaben zu lassen.
- Fehler nicht zu wiederholen.
- Aufrichtig und ehrlich zu sein.
- Sich selbst nicht zu belügen.
- Sich Respekt vor allem Leben zu bewahren.
- Geduldig mit sich selbst und den Mitmenschen zu sein.
- In jeder Begegnung ein Geschenk zu sehen.
- Jede Situation als wertvoll zu erachten.
- Gedanken zu mäßigen.
- Nur dann zu sprechen, wenn es notwendig ist. Überflüssige Worte müssen nicht ausgesprochen werden.
- Ein gesundes Körperbewusstsein zu entwickeln und auf seine Gesundheit zu achten.
- Nichts als selbstverständlich anzusehen.

- Zu wissen, dass jeder Tag neu ist und man immer von vorne beginnen kann.
- Zu wissen, dass nichts, was geschieht, umsonst ist.
- Stets daran zu denken, dass alle Menschen im selben Boot sitzen und zu jeder Zeit alle Mittel zur Verfügung haben, um sich einer Veränderung zu öffnen. Kein Mensch ist weniger weit oder weiter, wir stehen jeden Tag am Anfang.
- Es gibt keinen Grund, hochmütig zu sein. Der Stolz verschwindet, wenn man weiß, dass die Dinge nicht von uns ausgehen, sondern durch uns geschehen. Was auch immer wir schaffen, schaffen wir durch Gottes Kraft. Er wirkt durch unsere Hände. Der Mensch denkt, Gott lenkt!
- Die volle Verantwortung für das Leben zu übernehmen.
- Uns immer wieder an unsere Abstammung zu erinnern.
- Uns nicht im inflationären Rausch von Süchten, Verlangen und Bedürfnissen zu verlieren.
- Sich mindestens einmal am Tag nach innen zu kehren.
- Geschehnisse im Außen nicht überzubewerten.
- Volles Vertrauen ins Leben zu haben.

- Dieses Buch nicht nur zu lesen, sondern es innerlich aufzunehmen und umzusetzen.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



Glück ist ...?



Was würde Glück kosten, wenn man es kaufen könnte? Und wer weiß wirklich, wie man es erlangen kann? Nun, Glück ist eigentlich nichts Spektakuläres. Es ist nichts weiter, als eine bestimmte Art zu leben. Es hat mit der Einstellung zu tun und nicht mit den Umständen. Das, was wir unter Glück verstehen, scheint so flüchtig zu sein wie eine Seifenblase. Kaum können wir sie sehen, zerplatzt sie auch schon wieder und wir stehen mit leeren Händen da. Nun können wir nach einer neuen Blase Ausschau halten – oder aber etwas genauer hinsehen und erkunden, was Glück wirklich ist.

Die Jagd danach bringt uns sicher nicht weiter. Materieller Wohlstand, Macht und Ansehen und erotische Abenteuer sind flüchtige Erfahrungen, die genauso vergänglich sind wie diese Blase. Wollen Sie weiterhin im Blasendasein leben oder aus diesem emporsteigen und das Glücksgefühl etwas tiefer ergründen?

Viele Menschen können das Wort Glück schon nicht mehr hören. Glück im Spiel, Glück in der Liebe oder ein glückliches Händchen wünschen wir uns alle. Dass wir darin aber keine

Erfüllung finden, versteht sich von selbst. Trotzdem streben wir danach. Ist das nicht eigenartig? Wenn wir doch schon vorher wissen, dass diese kurzweiligen Glückszustände nicht das sind, was uns wirklich befriedigt, warum suchen wir dann danach?

Etwas, was dem Glück garantiert im Weg steht, ist das Wünschen und das Wollen. Diese zwei Eigenschaften besitzen eine besondere Fähigkeit: nämlich die, das Glück zielstrebig zu vertreiben. Warum wollen wir ständig etwas? Das Wollen bedeutet ja auch gleichzeitig, dass wir mit der gegenwärtigen Situation nicht einverstanden sind. Wären wir das, dann würden wir nichts wollen.

Je mehr wir uns Glücklichein und Zufriedenheit zum Ziel machen, umso weniger fähig werden wir, unser Ziel zu erreichen. Wir sollten uns nicht um unser Glück kümmern, aber auch nicht zu viel um unser Unglück. Kümmern kommt von Kummer. Wussten Sie das? Wir kümmern uns ständig um etwas. Das bedeutet, dass uns etwas belastet. Dieses Kümmern ist mehr, als für etwas Sorge zu tragen, es ist vergeudete Energie. Diese könnten wir viel besser einsetzen, doch lieber verschleudern wir sie. Wären wir uns dessen bewusst, würden wir natürlich anders handeln.

Haben Sie sich auch schon einmal Gedanken darüber gemacht, was Sie tun könnten, damit es Ihnen besser geht? Damit Sie zufriedener, ausgeglichener und fröhlicher sind? Ein neuer Partner, mehr Geld, eine neue Wohnung, Gesundheit?

Immer laufen wir diesen Dingen hinterher, obwohl wir wissen, dass Zufriedenheit in etwas ganz anderem begründet ist. Und was wäre das? Wenn wir in einer Sache aufgehen, jemandem einen Dienst erweisen oder etwas aus Liebe tun. Wer alles, ganz gleich, was es ist, aus ganzem Herzen tut, braucht nicht mehr über Selbstverwirklichung und ein besseres Leben nachzudenken. Selbstvergessenheit ist der beste Weg zur Erfüllung. Selbstvergessenheit bedeutet im Übrigen auch, seine Bedürfnisse hintanzustellen, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und ins »Wir-Denken« einzutauchen. Wer alles, was ihn umgibt, als Gesamtheit erfassen kann, wird nie schlecht über irgendjemanden denken, geschweige denn jemandem Schmerz zufügen. Den Schmerz, den wir anderen zufügen, den fügen wir uns selbst zu. Was auch immer wir aussenden, das kommt zu uns zurück. Auch das wissen wir.

Wir wissen sehr viel, aber wir setzen nicht viel davon um. Warum ist das so? Natürlich steht uns hier das Ich im Weg. Das Ego ist nicht zu unterschätzen. Es ist eine gewaltige Kraft, die uns in Schach hält und uns ständig dazu auffordert, etwas zu tun, mit dem wir uns selbst schaden. Kein Mensch ist aus sich heraus verletzend oder schlecht. Man kann über einen Menschen schlecht sprechen, doch das sagt nur etwas über uns selbst aus. So wie ich den anderen sehe, erlebe ich mich selbst. Das Ziel ist es, sich über das Ego zu stellen und es zu transzendieren. Doch bedenken Sie: Das Ego ist nicht schlecht, es ist unser Freund. Ohne Ego könnten wir nicht existieren.

Das Problem liegt darin, dass es unser Leben lenkt und dass wir nicht merken, dass wir mit seinen Lieblosigkeiten eigentlich gar nichts zu tun haben. Es ist die Lieblosigkeit des Egos und nicht die unsere.

Für das Ego gibt es immer etwas anzustreben und zu meckern. Es findet immer ein Haar in der Suppe und nichts ist ihm gut genug. Wenn das neue Auto in der Garage steht, denkt man bereits an den nächsten Urlaub. Mit dieser Art des Denkens versäumen wir jedoch den Augenblick – und eigentlich geht es nur darum, diesen zu entdecken und auszukosten. Alles leichter gesagt als getan, aber können wir diesem Hamsterrad entkommen? Dem ständigen Produzieren und Konsumieren? Wir sind mittendrin in der Gesellschaft und Teil dieses kollektiven Feldes. Ob wir wollen oder nicht, wir sind Teil des Ganzen. Und wenn es um den Profit und um den Gewinn geht, sind wir immer sofort Feuer und Flamme. Doch der Nutzen bezieht sich nur auf den irdischen Aspekt des Menschseins. Wann beginnen wir damit, uns unserem Seelenleben zuzuwenden? Das Irdische ist nur der Mantel unseres eigentlichen Seins.

Denken Sie einmal über all diese Fragen nach. Es schadet gar nichts, mit dem Verstand etwas in die Tiefe zu gehen. Er wird schon nicht ertrinken. Den Kopf mit tiefgründigen Fragen zu beschäftigen, ist eine wunderbare Art und Weise ihn zu besänftigen. Wenn wir ihn nämlich mit solchen Fragen beschäftigen, wird er an anderen Fragen gar keine Freude mehr haben.