

Thomas Klüh

Sich glücklich fühlen



Jeder Mensch strebt bewusst oder auch unbewusst nach dem großen Glück. Doch was bedeutet es, glücklich zu sein? Glücklich zu sein bedeutet, sich glücklich zu fühlen, und genau dies muss man nicht dem Zufall überlassen. Wenn man zum Beispiel verliebt ist, geht einem auch alles andere sehr leicht von der Hand. Man hat in allen anderen Lebensbereichen nicht das Gefühl, ein Problem zu haben, ganz gleich, was geschieht. Man betrachtet einfach alles aus einer anderen Perspektive, mit der es einem rundum gut geht, mit der man aber auch sein volles Potential nutzen kann. Bislang glaubten die meisten, dass diese Gefühle einfach so kommen und wieder gehen. Doch dies ist „zum Glück“ so nicht richtig. Wir können mit einfachsten Mitteln unsere Fähigkeit, Glücksgefühle zu erleben, trainieren. So, wie ein Sportler seine Muskeln trainiert, können wir unser Gehirn gezielt darauf trainieren, Glücksgefühle zu erleben.

In einem solchen Training gilt es als Erstes, eine gewisse Souveränität zu erreichen, mit der man künftig nicht nur jegliche brenzlige Situation gelassen meistern kann, sondern auch – was viel wichtiger ist – die vielen Glücksmomente, die unser Leben bereits bietet, erst einmal richtig wahrnehmen kann. Um diese Souveränität zu erhalten, ist es lediglich notwendig, die Wahrheit zu erkennen. Denn in den meisten Fällen, in denen wir unangenehme Gefühle wie zum Beispiel Wut, Hass, Aggression, Verzweiflung, Schuldgefühle, Depressionen bekommen, basieren diese Gefühle auf Informationen, die unsere Instinkte so verarbeiten, als würden wir noch in der Steinzeit leben. Denn unser Emotionssystem entwickelte sich in einer Zeit, in der unser Lebensraum noch viel lebensbedrohlicher als heute

ausah. Daher basieren fast alle negativen Gefühle auf der unbewussten – und falschen – Annahme, wir seien in Lebensgefahr. Wenn wir unseren Instinkten nun bewusst aufzeigen, wie die Welt von heute wirklich ist, werden wir das Leben anders bewerten, als würden wir die heutige Welt durch die Augen eines Steinzeitmenschen betrachten.

Auf der Basis dieser Souveränität kann man dann sehr leicht trainieren, Glücksmomente des Lebens wahrzunehmen und die Glücksgefühle, die dadurch entstehen, so weit anwachsen zu lassen, wie es einem beliebt. Doch was sind Glücksgefühle? Glücksgefühle



sind eben nicht Dauereuphorie, nur noch lachend durch die Gegend laufen, glücklich in der Ecke sitzen und alles über sich ergehen lassen oder etwas in dieser Art. Nein, gemeint sind hier positive, der jeweiligen Situation angemessene Gefühle. Das kann je nach

Situation z. B. Freude, Lust, Euphorie, Zufriedenheit, Genuss, Verbundenheit usw. sein.

Viele Paare, die am Anfang ihrer Beziehung verliebt waren, verloren dieses wunderschöne Gefühl mit der Zeit. Man redete sich dann ein, es sei normal, dass das Kribbeln im Bauch mit der Zeit verblasst. Aber natürlich kann man diese schönen Gefühle, die man in der Verliebtheitsphase hatte, sehr leicht zurückgewinnen. Man kann sich sogar die Gefühle und deren Intensität aussuchen, die man erleben möchte. Doch wie kann man solche Gefühle gezielt hervorrufen? Hierzu gibt es etliche Methoden, von denen eine hier vorgestellt wird:

Wenn man sich vor eine Blume setzt und ihre Schönheit in jeder Facette wahrnimmt, steigen allein dadurch schon allmählich schöne Gefühle auf. Man nimmt ihre Blüte wahr, die Farbe der Blätter, ja sogar die unterschiedlichen Farbnuancen, die Leuchtkraft der Farben, die Struktur der Blätter – auch der Rand der Blätter hat eine eigene Struktur –, natürlich nimmt man auch den Duft wahr.

Wenn man sich auf diese Weise jedes Detail dieser Blume anschaut und dabei jedes Mal die Schönheit und die Einzigartigkeit erkennt, kommt man förmlich in einen Rauschzustand. Wenn man sich mit einer einzigen Blume in einen solchen Glückszustand zu versetzen vermag, kommt einem ein ganzer Garten vor wie der Garten Eden. Jede Pflanze zeigt sich in einer anderen Schönheit. Man lernt auf diese Art und Weise, das Schöne am Leben zu erkennen. Beim Verlieben macht das Unterbewusstsein im Grunde genau dasselbe: Man geht unbewusst auf die Suche nach dem Schönen bei seinem Partner. Nicht einmal wehren kann man sich gegen das Kribbeln im Bauch. In dieser Zeit sieht man interessanterweise nicht nur den Partner mit diesen Gefühlen, sondern das ganze Leben scheint sich positiv auszurichten. Und genau diesen Effekt kann man nutzen. Es gibt so viele schöne Dinge auf der Welt – man muss sie nur wahrnehmen. Allein dadurch wird das Leben deutlich glücklicher. Das ist aber noch lange nicht alles.

Durch diese Gefühlsausrichtung bekommt man natürlich auch eine andere Ausstrahlung, eine andere Energie, das Immunsystem wird angeregt, die Intuition wird geschärft, die Wirkung auf Mitmenschen wird angenehmer, und man kann seine Ziele einfacher

verwirklichen. Auch die Kreativität und sogar die Intelligenz werden deutlich gefördert. Wissenschaftliche Tests haben ergeben, dass bei Intelligenztests die Tagesform einen signifikanten Unterschied ergibt. Wenn man jedoch diese „Tagesform“ gezielt trainiert hat, wird der Unterschied natürlich noch deutlicher ausfallen. Andere Versuchsreihen ergaben, dass sich die subjektive Attraktivität eines Menschen verdreifacht, wenn er glücklich ist.

Mit dieser Wahrnehmung wird man also nicht nur unmittelbar glücklicher, man zieht sogar immer mehr Glück in sein Leben.

Natürlich gibt dieser Artikel nur eine kleine Idee dessen wieder, was in puncto Glück möglich ist, denn mittlerweile gibt es sehr effiziente, wissenschaftlich fundierte Methoden, mit denen man Glücksgefühle trainieren kann. Diese Methoden sind äußerst einfach zu erlernen und mit geringem Aufwand durchführbar. Dadurch erhält man die Stabilität, mit der man den verschiedenen Lebensumständen souverän entgegentreten kann und lernt, die Glücksmomente, die das Leben bietet, wahrzunehmen und immer mehr Glück in sein Leben zu ziehen.



Thomas Klüh

Bärenbrunnenstraße 36
67269 Grünstadt
Tel.: 06 359 - 9463 23
E-Mail: kontakt@thomasklueh.de
Internet: www.thomasklueh.de

