

3 Glück und unsere Bedürfnisse

Kann man Glück finden?

Viele von uns suchen verzweifelt nach etwas, das „glücklich“ macht und jagen dem Glück hinterher. Sie glauben beispielsweise sie müssten nur den passenden Partner finden, endlich einen besser bezahlten Job finden oder die nötigen 10 Kilo abnehmen, dann wären sie glücklich.

Das Erreichen von gesetzten Zielen ist zufriedenstellend und erfüllend. Aber falls wir denken, unser Glück hänge von einem bestimmten Umstand in der Zukunft ab, ist das ein Trugschluss.

Das Glück lässt sich schwer suchen oder finden. Wahrhaftige Zufriedenheit und Erfüllung resultiert aus der Annahme und Akzeptanz dessen, was ist. Der Dankbarkeit für alles, was wir in unserem Leben haben. Dem Wissen, dass wir selbst für unser Leben verantwortlich sind und alles erreichen können, woran wir glauben.

Alles (fast alles), was wir in unserem Leben haben ist das Ergebnis unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Wir gestalten unser Leben bewusst und unbewusst. Unser Glück sollten wir niemals von materiellen Dingen oder äußeren Dingen oder Umständen abhängig machen.

Wenn wir auf der Suche nach dem Glück sind, stellt sich die Frage, ob man Glück überhaupt **finden** kann?

Wir können zwar nach Glücksmomenten oder Rauschzuständen „jagen“, aber wahrhaftiges Glück ist gleichzusetzen mit einem Zustand der Erfüllung. Also wahres Glück ist ein Zustand. Glück zu haben ist ein

Moment, glücklich sein ist ein Zustand. Es sollte nicht darum gehen Glück zu „haben“, sondern glücklich zu „sein“.

➤ Glück können wir nicht finden, aber wir können glücklich SEIN.

3.1 Unglück der Wohlstandsgesellschaft

Wir leben in einer der wohlhabendsten Länder dieser Welt und sind dennoch insgesamt ein eher unzufriedenes Volk. Woher kommt das? Menschen leben, wie auch viele Rudeltiere, seit Urzeiten in Gruppen, also in einer Gemeinschaft. Sie teilen Aufgaben und Verantwortung. Das Leben in einer Gruppe oder einer Gemeinschaft stärkt den Einzelnen. Ein Ausschluss aus der Gruppe bedeutet, verstärkt Gefahren ausgesetzt zu sein.

Besonders in wohlhabenden Ländern leben viele Singles und auch Paare ein zurückgezogenes Leben, welches oft zur Isolation und somit zur Einsamkeit führt. Uns fehlen das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit zu anderen. Das Leben in Gemeinschaft zählt jedoch zu unseren Grundbedürfnissen. Wir brauchen daher ein gutes soziales Netzwerk, um nicht zu vereinsamen.

Wir haben die Vorstellung, dass sich durch große Anstrengung, viel Arbeit und immer mehr Geld unser Glück steigert; vergessen dabei auf dem Weg dorthin, mit dem zufrieden zu sein, was wir bereits in unserem Leben haben.

Die Werbung suggeriert Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen. Wir kommen selten in einen Zustand der Fülle, auch wenn wir überfüllt sind. Vielmehr verweilen wir in einem Zustand von Mangel, wenn die

Dinge, die wir besitzen oder in unserem Leben haben, niemals ausreichen.

Unsere Erwartungen an uns selbst und auch an unsere Mitmenschen sowie unsere abwertenden Gedanken über uns selbst sind oft surreal. Unsere Vorstellungen stehen nicht immer im Einklang mit denen anderer Menschen, da sich unsere Wertevorstellungen und Ansichten aufgrund unterschiedlicher Prägungen und Erfahrungen stark unterscheiden können. Dies führt nicht selten zu Auseinandersetzungen und Missverständnissen.

Aufgrund der ständigen Ablenkung durch Smartphone, Fernseher und Spielkonsole, gönnen wir uns keine Ruhepausen mehr. Das führt bei einem Großteil der Bevölkerung zu Überforderung und Dauerstress. Viele haben das Nichtstun verlernt oder können keine Stille mehr aushalten. Denn Stille bedeutet, sich mit seinen quälenden Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen und auseinanderzusetzen. Gefühle werden oftmals unterdrückt und verdrängt. Das hat wiederum Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Wir leiden unter Bewegungsmangel, halten uns zu wenig in der Natur an der frischen Luft auf und meiden jegliche Anstrengung. Wir bewegen uns überwiegend mit dem Auto oder Bus und Bahn fort und nehmen aus Bequemlichkeit den Aufzug anstelle von Treppen. Hinzu kommt eine ungesunde fettreiche und zuckerhaltige Ernährung.

Materielle Dinge überlasten unser Gemüt. Wir haben von allem mehr als genug. Wir tun eine Menge Dinge, die wir ungern tun, weil wir denken, sie tun zu müssen. Im Gegensatz dazu werden wir bequem und verenden auf dem Sofa vor dem TV und leben das Leben von anderen.

Uns fehlt der Sinn des Lebens. Die Eintönigkeit des Alltags frisst uns auf.

Wir betrachten das meiste als selbstverständlich und haben Dankbarkeit verlernt. Wir beschweren uns über das Wetter, klagen über unseren Nachbarn und sorgen uns über Gestern und Morgen anstatt im Hier und Jetzt zu leben.

Viele leiden unter dem sogenannten Imposter-Syndrom: Sie glauben, erst wenn etwas Bestimmtes in ihr Leben tritt, wie beispielsweise die neue Partnerin, der neue Job, die Gehaltserhöhung, dann werden sie endlich glücklich sein. Doch dies ist meist ein Trugschluss.

Wir leben in Freiheit und gleichzeitig in uns selbst auferlegten starren Limitierungen. Wir glauben nicht gut genug für etwas zu sein. Oder wir bremsen uns selbst aus und leben nach den Erwartungen von anderen, weil wir denken, es ihnen recht machen zu müssen, anstatt unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir haben keine klaren Wertevorstellungen und kennen unsere eigenen Werte kaum noch. Es ist nicht verwunderlich, dass wir mit Entscheidungen überfordert sind und keinen Plan vom Leben haben.

Es gibt Menschen auf der anderen Seite der Erde, die noch nie in ihrem Leben Urlaub hatten, aber dennoch ein zufriedeneres Leben führen. Auch wenn wir die größte Freiheit haben, erschaffen sich nur die wenigsten das Leben, welches sie gern leben möchten und folgen ihrer Passion.

- Wir sind unglücklich, weil wir zu viel haben und zu viel wollen.
- Wir kennen unsere Werte nicht.

3.2 Allgemeine Unzufriedenheit

Wer ist mit seinem Leben voll und ganz zufrieden?

Da dürfen uns glücklich schätzen, denn wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft und gehören zu der reichsten Bevölkerung der Welt. Unsere Grundbedürfnisse werden auf einem hohen Level erfüllt. Die meisten von uns haben unbegrenzte Möglichkeiten, sich ein Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Wir können unsern Beruf wählen, die Wohnungseinrichtung, wir entscheiden welche Kleidung wir tragen, wie wir uns ernähren, in welche Länder wir reisen und wie wir unsere Freizeit gestalten.

Doch macht all das wirklich glücklich? Es scheint zumindest auf den ersten Blick keinen Grund dafür zu geben, unter diesen Umständen unzufrieden zu sein. Doch warum ist es ein Großteil trotzdem?

Genauso wie es etliche Gründe zum Glücklichein gibt, lassen sich Gründe der Unzufriedenheit ausmachen. Wir können unzufrieden sein mit dem Leben an sich, mit sich selbst, dem Partner, dem Gehalt oder der Arbeitssituation. Und die dafür vermeintlich Verantwortlichen sind auch schnell gefunden: Die harte Kindheit, die Eltern, der egozentrische Chef, die unaufmerksame Partnerin, die nervigen Arbeitskolleginnen oder die anstrengenden Nachbarn.

Wir können alle anderen für unsere Lebensumstände verantwortlich machen. Oder wir beginnen die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen.

Es lohnt sich genauer hinzuschauen, woher die eigene Unzufriedenheit rührt. Hierbei können bestimmte Problemfelder erkannt werden. Als nächstes ist es erforderlich die Eigenverantwortung zu übernehmen und in die Selbstreflexion zu gehen. Selbstreflexion bedeutet sich selbst und seine Handlungen und Gedanken zu hinterfragen. Dabei

helfen die Fragestellungen „Was genau macht unzufrieden und warum macht es unzufrieden?“

Die Erkenntnis dessen ist der erste Schritt zu Veränderung.

Nachfolgend wird veranschaulicht, welche möglichen Quellen von Unzufriedenheit es gibt und welche Charaktere sich hier wiederfinden:

Alltag:

- Überforderung
- Zu viele Aufgaben
- Aufschieben
- Unordnung
- Terminstress
- Zeitdruck
- ➔ Charakter: Simone

Ängste:

- Z.B. vor Ablehnung, Erfolg, Fehlern oder Nähe
- nicht gut genug zu sein
- nicht liebenswert zu sein
- Vermeidung von Konfrontation mit der Angst
- ➔ Charakter: Mirko + Clara

Bedürfnisse:

- Eigene Bedürfnisse nicht erkennen
- Bedürfnisse ignorieren oder zurückstellen
- Bedürfnisse nicht kommunizieren
- Mangel empfinden aufgrund Nichterfüllung von Bedürfnissen
- ➔ Charakter: Mirko

Beziehungen:

- Fehlende Kommunikation
 - Fokussierung auf Fehler
 - Unerfüllte Erwartungen
 - Unklare Grenzen
 - Emotionale Abhängigkeit
 - Toxische Verbindungen
- ➔ Charakter: Clara

Lebensumstände:

- Beruf
 - Einkommen
 - Status
 - Wohnumfeld
 - Familiäre Situation
- ➔ Charakter: Adrian

Lebenssinn:

- Stillstand
 - Nicht vorankommen
 - Orientierungslosigkeit, Planlosigkeit und Ziellosigkeit
 - Fehlende Struktur und Klarheit
- ➔ Charakter: Adrian

Selbstbild/Eigenwahrnehmung:

- Vergleich mit anderen, die ein vermeintlich besseres und aufregenderes Leben haben oder schöner und glücklicher sind
 - Eigene Unzulänglichkeit wahrnehmen
 - Unwohlsein im eigenen Körper
- ➔ Charakter: Clara

Fehlende Eigenverantwortung/ Opferrolle:

- Andere Menschen/ äußere Umstände für die unbefriedigende Situation verantwortlich machen (Opfer der Umstände)
 - Möglichkeiten nicht erkennen – negative Einstellung
 - Keine Eigenverantwortung für das Leben übernehmen
- ➔ Charakter: Mirko

Selbstwirksamkeit:

- Erhöhter Eigenanspruch
 - Leistungsdruck
 - Perfektionismus
 - Überzogene Erwartungen
 - Angst vor Fehlern
- ➔ Charakter: Clara

Ablenkung/ Süchte:

- Abhängigkeit von Suchtmitteln oder der Ausschüttung von Glückshormonen
 - Sich mit Dingen im Außen ablenken
 - Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen vermeiden
 - Flucht in die Sucht
- ➔ Charaktere: Simone und Mirko

Sozialer/ Medialer Druck:

- Werbung und Social Media suggerieren eine perfekte „Scheinwelt“
 - Schlechte Nachrichten bringen den Fokus auf Negatives und belasten unser Mindset
 - Soziale Medien bieten Ablenkung von eigenen Problemen
- ➔ Charakter: Clara