

# Glücksberatung der Ethikgruppe 9bd

Inspiziert von „Hectors Reise“

Einleitung und Schlussgedanke: Mia M.

Bild/Illustration: Anton Z. und Henning S.

Vollkommenes Glück, unser aller größter Traum. Aber wie kann man diesen verwirklichen? Natürlich gibt es kein genaues Rezept für Glück, da jeder Mensch anders ist und wir alle individuelle Prioritäten und Bedürfnisse haben. Es gibt allerdings bestimmte Ratschläge und Weisheiten, die uns allen helfen sollten, ein bisschen glücklicher zu sein. (Danke an Mia für die Einleitung und den Schlussgedanken)

1. Vergleiche anstellen kann einem das Glück vermiesen.

Viele Menschen vergleichen ihre derzeitige Situation mit der von anderen. Hierbei tendieren sie dazu, die Situation der anderen zu idealisieren, wodurch ihnen die eigene plötzlich schlechter vorkommt. Eine Situation, die eben noch gut war, scheint auf einmal wesentlich schlechter. Beispiel: Man findet zwei Euro auf der Straße. Man ist glücklich, da man sich z. B. eine Kugel Eis kaufen kann. Ein/e Freund/in findet kurz darauf fünf Euro. Plötzlich ist man mit den zwei Euro, mit denen man eben noch vollkommen glücklich war, unzufrieden, da sich der/die Freund/in zwei Kugeln Eis kaufen kann. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben. Vergleichen Sie sich nicht ständig mit anderen.

2. Glück ist, wenn man dafür geliebt wird, wie man ist.

Jeder mag es geliebt zu werden, und wenn man dabei auch noch man selbst sein kann, scheint man sich dabei ja gar keine Sorgen machen zu müssen. Der Ratschlag diesbezüglich lautet: Umgeben Sie sich mit Leuten, die Sie für das schätzen, was Sie sind.

3. Angst verhindert glücklich sein.

Viele Menschen haben Angst vor den Konsequenzen von Entscheidungen, die sie treffen, weswegen sie sich häufig dazu entscheiden, bestimmte Dinge nicht zu tun. Dadurch lassen sie allerdings auch viele Chancen auf Glück verstreichen. Beispiel: Ein Freund fragt Sie, ob Sie mit ihm zu einem Fallschirmsprung-Kurs gehen wollen. Aus Angst vor dem, was passieren könnte, lehnen Sie ab und Ihr Freund entscheidet sich dafür, mit einem anderen Freund zu gehen. Ein paar Wochen später treffen Sie sich und die beiden erzählen, wie viel Spaß sie hatten. Sie stellen fest, dass Ihnen das vielleicht auch Spaß gemacht hätte. Mein Ratschlag: Lassen Sie Ihre Angst nicht über Sie bestimmen. Gehen Sie ab und an Risiken ein.

4. Glück ist, keine Angst vor dem Tod zu haben und trotzdem nach dem Leben zu streben.

Fast jeder hat Angst vor dem Tod. Das ist natürlich auch nicht immer schlecht, denn diese Angst bewahrt uns auch davor, immer nur kopflos durch die Gegend zu rennen. Doch die Angst vor dem Tod kann auch einschränken. Der Ratschlag: Haben Sie keine Angst vor dem Tod, aber wissen Sie Ihr Leben zu schätzen.

5. Wer anderen Erfolge gönnt, fördert auch sein eigenes Glück.

Man sollte versuchen, anderen ihre Erfolge zu gönnen und sich mitzufreuen - der Erfolg eines anderen bedeutet nicht eine Niederlage für einen selbst.

6. Glücklich ist, wer sich die „richtigen“ Ziele setzt

Zu hohe Ziele entmutigen uns, wenn wir sie verpassen, zu niedrige stimmen uns beim Erreichen des Ziels nicht zufrieden. Wer den Zwischenraum trifft, ist glücklicher, auch weil in es in diesem Zwischenraum zu sogenannten Flow-Erlebnissen kommen kann. Diese bedeuten zwar kein dauerhaftes, sondern vorübergehendes Glücksgefühl, sind aber weitere Steine in Ihrem Glücksmosaik.

7. Glück kommt oft überraschend. Wenn wir traurig und verärgert sind, heißt das nicht, dass alles vorbei ist. In jedem Moment kann etwas Großartiges passieren, sei es ein Lottogewinn, ein Besuch der geliebten Person, die wir seit langem nicht mehr gesehen haben, oder ein anderes unerwartetes Ereignis.
8. Leben Sie im Jetzt  
Hören Sie auf, sich auf Vergangenheit oder Zukunft zu konzentrieren. Wenn Ihre Gedanken von vergangenen oder zukünftigen Ereignissen beschäftigt sind, verpassen Sie möglicherweise eine Gelegenheit, die direkt vor Ihnen liegt. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr darauf, was passiert ist und was passieren wird. Leben Sie stattdessen in der Gegenwart und finden Sie heraus, wie Sie verbessern können, was in Zukunft passieren wird, und wie Sie vergessen können, was in der Vergangenheit Schlechtes passiert ist.
9. Glück ist fürsorglich  
Wir sind am glücklichsten, wenn wir unsere Lieben glücklich sehen. Sie können ruhig und besser schlafen, wenn Sie wissen, dass Sie mit einer Geste einen Tag für jemanden besser gemacht haben. Schon ein Lächeln kann jemanden glücklich machen.
10. Unglück zu vermeiden, ist nicht der Weg zum Glück  
Wer ständig nur versucht, Unglück zu vermeiden, kann glückliche Momente nicht mehr genießen. Außerdem wird man durch Unglück auch reifer, man kann daran wachsen.
11. Um glücklich zu sein, sei so wie du es willst.  
Denk nicht daran, was andere über dich denken und verändere dich nicht für die Zufriedenheit anderer. Zieh die Klamotten an, obwohl deine Eltern oder deine Freunde sie nicht mögen. Um glücklich zu sein, kann man auch mal egoistisch sein und es ist auch okay, eine Freundschaft abzubrechen oder mit deiner/deinem Freund/in Schluss zu machen, wenn sie dich nicht akzeptieren, wie es dich glücklich macht. Denn man wird auch glücklicher, wenn man dafür geliebt wird, wie man ist.
12. Man muss auch manchmal Sachen machen, die einem nicht so gut gefallen, um glücklich zu werden. Z. B. zieht man jetzt das eine Workout noch durch, obwohl man schon am Ende ist. Somit ist man dann glücklich und stolz auf sich selbst sein, da man es geschafft hat. Oder man arbeitet ein paar Stunden mehr, damit man genug Geld für sein Lieblingsrestaurant hat. Unglück zu vermeiden ist nicht der Weg zum Glück.
13. Glück hat nicht mit Geld zu tun. Am Anfang ist man bestimmt glücklich, aber über die Zeit verblassen die Gefühle. Zum Beispiel wenn man für eine Sache lange gespart hat, dann freut man sich sehr sie zu bekommen, wenn man reich ist, weiß man, dass man es eh bekommt.
14. Das Lesen von Büchern kann dabei helfen, genauer rauszufinden, was einen glücklich macht und erfüllt.
15. Einsamkeit ist eins der schlimmsten „Unglückswerkzeuge“, man sollte sich mit Freunden umgeben und einen Kurs oder Verein besuchen.
16. Eine gute Ernährung hilft dabei, glücklich zu sein.
17. Alles zu hinterfragen, macht nicht glücklich

18. Jeder kann glücklich sein, wenn man den Willen hat. Es kann einem manchmal sehr schwierig oder unvorstellbar vorkommen, irgendwann wieder glücklich zu sein. Aber wenn man an sich arbeitet und es wenigstens versucht, kann man es schaffen. Es kann einem helfen, wenn man in den kleinen Dingen das Glück sieht und dankbar für jeden Moment ist, in dem man Glück empfindet.
19. Hector geht auf eine Reise auf der Suche nach dem Glück. Eine Strategie wäre es, selbst auf so eine Reise zu gehen, weg vom Alltag und weg vom Stress. Vielleicht ist es schon Glück, andere Menschen kennenzulernen, andere Länder und Kulturen kennenzulernen.
20. Man sollte sich lebendig und frei fühlen, d. h. dass man was macht, ohne sich zu schämen, und dass einem in gewisser Hinsicht egal ist, was andere über einen denken, solange man sich selbst gefällt, wie man ist.
21. Sie sollten eine Person finden, die Ihnen zuhört, da es Sie sehr entlasten könnte, mit jemandem über Probleme zu reden.
22. Man braucht nicht viele Freunde oder Menschen um sich herum, damit es einem gut geht. Es reicht nur ein guter Freund, der Sie akzeptiert, wie Sie sind und Sie nicht verurteilt.
23. Glück kann bedeuten, die eigene Bestimmung zu finden, das kann ein Beruf sein, ein Ort oder etwas ganz anderes.
24. Glück kann sein, etwas Negatives nicht zu begreifen.
25. Sich um andere sorgen, denn das Glück der anderen ist ansteckend.
26. Eine positive Einstellung hilft dabei, diese Strategien nicht nur zu lesen, sondern auch anzuwenden.

Abschließend kann man sagen, dass Glück nicht einfach in Ihr Leben kommt, und selbst wenn dies der Fall ist, dann muss man selbst etwas dafür tun, dass es bleibt. Und das ist häufig nicht einfach. Es ist anstrengend und kann lange dauern, aber wenn das so ist, muss man einfach stark und geduldig sein.