

## WIE GEHT GLÜCKLICH?

In den ersten fünf Kapiteln habe ich ein Weltbild entworfen, das uns zum Lieben und Verstehen befähigt. Wie wir gleich sehen werden, hat Glücklich-Sein sehr viel mit Lieben und Verstehen zu tun. Zuvor erläutere ich aber noch den großen Unterschied zwischen *Glück-Haben* und *Glücklich-Sein*. Dafür gibt es im Englischen zwei verschiedene Begriffe: *lucky* und *happy*. Leider suggeriert die deutsche Sprache, dass beides miteinander zu tun habe, aber dem ist nicht so. Ich vermute, dass viele von uns nicht glücklich werden, weil sie Glück-Haben mit Glücklich-Sein verwechseln (Abbildung 31).



Abb. 31: Lucky oder happy?

Lassen Sie uns einige Beispiele finden, um den Unterschied von *lucky* und *happy* zu verdeutlichen: Wenn Sie einen Job haben, ein Haus haben, viele Freunde haben – dann sind Sie *lucky*. Wenn Sie mit dem, was Sie tun, zufrieden sind, überall zu Hause sind, stets unter Freunden sind – dann sind Sie *happy*. In allen Fällen beschreibt *lucky* etwas, was Sie haben, *happy* hingegen etwas, was Sie sind.

Leider wird uns heute oft vermittelt, wie erstrebenswert *lucky* sei. TV-Shows wie *Wer wird Millionär?* und überzogene Lotto-Jackpots lassen immer mehr Menschen vom »großen Glück« träumen. Doch dieses Glück ist lediglich das Glück, das ich *haben* und ebenso wieder verlieren kann – es ist nicht das wahre Glück tief in meinem Herzen, das mich glücklich *sein* lässt. Nur das, was ich bin, kann mir niemand nehmen. Denn ich habe es nicht – ich bin es!

Nun sind Sie gut vorbereitet, die Antwort auf »Wie geht glücklich?« selbst herauszufinden. Einen wichtigen Hinweis habe ich noch für Sie: Beantworten Sie zuerst die Hilfsfrage »Kann man glücklich haben?« Und überlegen Sie dann, was Ihre Antwort für das Glücklich-Sein bedeutet. Dazu schließen Sie bitte das Buch ein letztes Mal!



Sie haben es sicher selbst herausgefunden: Glücklich kann man nicht haben, sondern nur sein. Wer glücklich sein will, sollte also nicht nach etwas streben, was man haben kann. Dazu zählt alles, was ich jetzt aufzähle: ein schöner Körper, schicke Klamotten, ein wertvolles Handy, ein gut bezahlter Job, Macht, ein\*e attraktive\*r Partner\*in. Nichts davon kann mich glücklich machen, weil sich glücklich nicht haben lässt. Der Schlüssel zum Glücklich-Sein liegt in dem, was ich *bin*, und nicht in dem, was ich *habe*.

Folglich lautet die Anleitung zum Glücklich-Sein: *Ich bin glücklich, wenn ich das wertschätze, was ich bin, und nicht das, was ich habe.* Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, in sich zu gehen und über das eigene Weltbild nachzudenken. Wer ein materialistisches Weltbild hat, wird stets das Haben in den Mittelpunkt stellen und darum nie wirklich glücklich sein. Wer jedoch alles Leben als einen gigantischen Prozess begreift und sich selbst als ein Erfahrend (genauer: ein Mit-erfahrend, also ein Mitführend und Mitlernend = *ein Liebend und Verstehend*), hat es leicht, glücklich zu sein. Nach unserer Anleitung muss er/sie nur wertschätzen, was er/sie ist.

*Wertschätze es, zu lieben und zu verstehen,  
und du wirst glücklich sein!*

Und weil ich von innen heile, wenn ich glücklich bin, folgt:

*Wertschätze es, zu lieben und zu verstehen,  
und du wirst von innen heilen!*

Eigentlich sind das zwei perfekte Schlussworte. Eine große Krux des prozessorientierten Weltbildes besteht aber darin, dass es auf Individualität verzichtet. Darum will ich es nicht versäumen, diesem Weltbild noch einen versöhnlichen Gedanken mit auf den Weg zu geben:

*Wenn ich ein Liebend und Verstehend bin,  
dann bin ICH der wertvollste Prozess,  
den es im Kosmos gibt!*

Markolf H. Niemz

# WIE GEHT LEBEN?



In Prozessen  
verstehen

denken,  
und gesunden

Das revolutionäre Weltbild  
des bekannten Biophysikers

allegria