

Woher kommt das Glück?

Wir alle wollen glücklich sein und nicht leiden – im Buddhismus heißt es, dass uns genau das alle verbindet.

Wirkliches Glück, nicht nur vorübergehend angenehme Situationen, sondern echte innere Zufriedenheit, Freude und Entspannung scheint trotzdem ein sehr seltenes Gut zu sein.

Warum ist es gar nicht so einfach, das zu erfahren, was wir uns am meisten wünschen?

Da ist natürlich „die Liste“. Darauf stehen alle Punkte, die erfüllt sein müssten, damit ich glücklich bin. Gibt es auch nur einen offenen Punkt, so stürzt sich unser Hang zur Unzufriedenheit darauf und beharrt auf Erfüllung.

Werfen wir doch mal einen Blick auf den aktuellen Stand – kreuze alles an, was für dich zutrifft. Selbstverständlich kannst du eigene Punkte hinzufügen.

Ich werde glücklich sein,

- wenn ich in einer erfüllten Partnerschaft lebe
- wenn ich einen erfüllenden Beruf habe
- wenn ich genug Anerkennung bekomme
- wenn ich ordentlich Geld habe
- wenn mein Kinderwunsch erfüllt ist
- wenn ich nach meinen Vorstellungen wohne
- wenn ich viele Freunde habe
- wenn ich gesund bin
- wenn mit den nächsten Menschen alles in Ordnung ist
- wenn niemand, der mir wichtig ist, mich verlässt oder stirbt
- wenn ... (eigene Punkte!)

Und welcher Punkt ist dir aktuell der wichtigste? Es ist...

Mal ehrlich, wie wahrscheinlich ist es, dass alle diese Punkte gleichzeitig und auf Dauer erfüllt sind? Schon da wird eine Schwachstelle im Listenmodell sichtbar...

Mir ist es tatsächlich vor einiger Zeit passiert, dass für eine längere Weile alle Punkte auf meiner Liste abgehakt waren! Ich weiß nicht, ob ich den Zustand weiterempfehlen würde, denn die bittere Enttäuschung war: Das erwartete innere Glück hat sich nicht eingestellt.

Nur das Gefühl: Das ist es nicht!

Das hat mir natürlich die Einsicht geschenkt, dass irgendetwas mit der Liste und dem Hinterherrennen nach den Punkten nicht stimmen kann. Die Frage, die ich so lange falsch beantwortet hatte, musste ich erst einmal neu stellen: Woher kommt eigentlich das Glück?

Nicht von außen, von innen, sagen meine Lehrerinnen und Lehrer. Damit bin ich auch nicht klar gekommen, weil ich dachte, dann müsste ich mir alles Schöne verkneifen, mich in Sack und Asche hüllen und ins Kloster gehen – am besten in eins, wo das Essen nicht schmeckt!

Zumindest habe ich den Hinweis ernst genommen: Wenn es nicht die Erfüllung aller Wünsche im Außen ist, könnte da noch etwas anderes sein, das – wirklich – glücklich macht.

Warum, hab ich mich gefragt, kommen wir überhaupt drauf, dass uns die Punkte auf der Liste zufrieden stellen könnten?

Ich glaube, wenn im Außen etwas Schönes geschieht, wir uns zum Beispiel verlieben, dann öffnet sich das Herz. Und hier wird spürbar, welcher wunderbare Schatz im Herzen ist, welche Macht und Schönheit, die mit Wörtern wie „Glück“ und „Freiheit“ gar nicht beschrieben werden kann. Dieses Gefühl strömt, und der

Gedanke ist da: Es muss an dem anderen Menschen liegen, er macht mich glücklich. Ist der andere dann auch offen für die Erfahrung, verstärkt sich die Wirkung: Das Licht in beiden Menschen begegnet einander, und sie erleben etwas davon, was wir alle in Wahrheit sind.

Doch auch Hunderte weniger spektakuläre Dinge können das Herz öffnen und berühren: eine Blume, der Lichteinfall im Herbst, ein künstlerisch buntes Blatt auf grauem Asphalt, ein gutes Stück Schokolade, jemand, der mich im Supermarkt vor lässt...

Passiert allerdings etwas, das unangenehm ist und Angst macht, verschließen wir unser Herz, ohne es zu merken. Das ist ein bisschen tragisch, denn genau dann könnten wir die Fähigkeit, unter allen Umständen zu lieben, am meisten brauchen.

Genauso, wenn das Leben langweilig oder ohne Sinn erscheint. Mit der Öffnung des Herzens fließt sofort Abenteuerstimmung in den Tag!

Es ist eine instinktive Reaktion, bei einer vermeintlichen Bedrohung zuzumachen. Vielleicht hilft es auch ein bisschen, sich zu schützen. Doch gleichzeitig geht eine Mauer hoch, wir sind allein, und das schmerzt weit mehr als irgendeine unangenehme Situation. Natürlich denken wir auch hier, der andere war's, und machen ihn, oder die konkrete Situation, für unsere schrecklichen Gefühle verantwortlich.

Kein Mensch und keine Situation muss uns dazu zwingen, uns zu verschließen.

Das offene Herz ist unsere ureigenste Kraft, die uns immer zur Verfügung steht, der Ort in uns, wo das Tor zum Himmel offen ist.

Sicher ist es eine Übungssache, bei einer Herausforderung nicht instinktiv den Rolladen runterzurasseln. Aber es macht auch Spaß, wenn man erst einmal entdeckt, dass unangenehme Situationen einen weit weniger im Griff haben als angenommen.

Und die Wünsche?

Erinnere dich kurz an deinen wichtigsten Wunsch auf der Liste.

Das Dreiecksmodell der Spezzanos hat links die Abhängigkeit, rechts die Unabhängigkeit und unten die Partnerschaft oder wechselseitige Abhängigkeit.

Hat mich ein Wunsch am Wickel, könnte man sagen, ich bin damit in der Abhängigkeit. Zum Beispiel will ich unbedingt einen bestimmten Job, sitze zu Hause oder checke pausenlos mein Handy und warte auf den entscheidenden Anruf... Eine Energie, die, wie wir wissen, nicht nur den idealen Partner, sondern auch andere gute Dinge von uns fernhält.

Dann reicht es mir, ich schnaufe laut und sage: Wer braucht überhaupt so einen Job? Ich bin spirituell und brauche nichts im Außen! Damit wären wir in der Unabhängigkeit und schneiden uns den Wunsch ab, aber ist noch da, nur unterdrückt.

Können wir mit unseren Wünschen an das Leben nicht auch auf die Partnerschaftsebene kommen? Wie es einmal Sogyal Rinpoche ausgedrückt hat: Wenn heute jemand zu dir kommt und dir ganz Deutschland schenkt, hab die Größe, es anzunehmen. Wenn er aber morgen wiederkommt und sagt, es war ein Missverständnis, du musst das Ganze zurückgeben, dann sei fähig, es ohne Jammern wieder loszulassen...!

Wie würde es sich anfühlen, mit deinem Wunsch diese Haltung einzunehmen? Zu ihm stehen, ohne ihn einzufordern, seine Erfüllung nicht zur Bedingung machen und ihn da sein lassen?

Das ist eine sehr offene Haltung des Empfangens und Loslassens. Eine weibliche Haltung, die weiß, dass wir uns diese Großzügigkeit leisten können, weil wir das Entscheidende, unser Herz, sowieso niemals verlieren.