



tredition®

www.tredition.de

Sandra Fiedler

Glück, geschnitten oder am Stück?

20 inspirierende Geschichten aus dem Alltag



tredition®

www.tredition.de

© 2019 Sandra Fiedler

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7482-6058-5

Hardcover: 978-3-7482-6059-2

e-Book: 978-3-7482-6060-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Glück im Sonderangebot	19
Schrei doch mal.....	12
Gedanken und Kleider.....	19
Immer dieser Lärm.....	23
Am Rand der Welt und ist weniger mehr?	30
Visionen.....	44
Klartext.....	47
Oben ohne	56
Januar Depressionen.....	62
Ergebnis her, aber zackig	66
Im Vollrausch der Gefühle	72
Der coolste Dad der Welt	78
Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.....	84
Immer diese Entscheidungen	93
Wenn alles schief geht	100
Warum sind wir manchmal blind?	113
Keine Zeit für Glück.....	120
Wenn Träume platzen.....	129
Veränderungen	140
Verstand aus - Herz an.....	149

Glück im Sonderangebot

Das Patentrezept für Glück und was das für jeden einzelnen von uns bedeutet.

Ein Montagmorgen im Januar, strömender Regen. Ich bin auf dem Weg zur Arbeit und laufe die letzten 3 Stationen zu Fuß. Genau in diesem Moment schießt mir ein Gedanke durch meinen Kopf: „Was ist Glück und ist Glück ein Gefühl?“ Unpassender könnte der Zeitpunkt eigentlich nicht sein, denn es liegt eine lange Arbeitswoche mit wenig Zeit vor mir. Und dennoch wollte ich es wissen. Grund genug, das Ganze etwas näher beleuchten.

Immer wenn ich draußen in der Natur oder in der Stadt unterwegs bin kann ich so wunderbar meinen Gedanken nachhängen. Mein Weg zum Büro führt dabei durch alles andere, als durch idyllische Natur. Eher durch Betonwüsten und über stark befahrene Kreuzungen mitten durch Berlin. Wer das Areal rund um den Bahnhof Zoo kennt, weiß was ich meine. Mein Kopf ist jedoch am Morgen noch frisch und mein Gehirn noch nicht so vernebelt vom Alltag.

Für mich hängt Glück nicht nur von äußeren Faktoren oder Umständen ab. Auch wenn man deren Einfluss 24h am Tag ausgesetzt ist. Was macht Glück dann aus? Hängt es doch eher von der inneren Einstellung ab? Oder irgendwo dazwischen?

Ist Glück ein Gefühl?

Wenn Glück ein Gefühl ist, warum suchen dann so viele Menschen ein Leben lang danach? Kann man ein Gefühl „suchen“ und finden? Glück kannst du nicht kaufen. Stell dir vor, du gehst in den Laden und bestellst 1 Kilo Glück zum Mitnehmen. „Geschnitten oder am Stück“, je nachdem wie du es gerade brauchst. Eine verlockende Vorstellung. Nur wurde das Produkt Glück bisher noch nicht erfunden.

Es lässt sich nicht anbauen, konservieren oder lagern. Du kannst Glück auch nicht auf Vorrat im Tiefkühlschrank einfrieren und portionsweise wieder auftauen, wenn du es gerade brauchst.

Glück lässt sich nicht herstellen und verpacken um es dann als billiges Massenprodukt mit hohen Profiten, für ein paar einzelne wenige unter uns, zu verkaufen. Und das ist die gute Nachricht. Glück ist ein frei verfügbares Gut. Niemand kann ein Patent drauf anmelden und es für sich beanspruchen. Jeder kann es haben oder für sich erschaffen, auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

Alles nur eine Frage der Einstellung?

Glück zu fühlen, zu spüren und zu leben ist für mich eine Einstellung. Die Einstellung mir und meinem Leben gegenüber und was ich daraus mache. Dabei bin ich bei weitem keine Expertin darin, ständig glücklich durch die Welt zu laufen. Ich habe lange nicht kapiert, dass materielle Dinge oder Geld alleine nicht glücklich machen.

Ich höre schon den Aufschrei Einiger, die meinen, jetzt kommt hier schon wieder eine, die alles Materielle verteuert. Nein, ganz und gar nicht. Ich schätze die Verfügbarkeit von Geld und materiellen Dingen sehr wohl. Sie sind schön und machen mein Leben angenehmer. Ich lebe ja auch nicht nackt im Wald und ernähre mich nur von Beeren. Außerdem kannst du mit Geld viel Gutes in der Welt bewirken.

Nur mache ich mein persönliches Glück nicht abhängig davon. Besitz jeglicher Art ist eben nur tote Materie und beliebig austauschbar. Es kann mir durch veränderte Lebensumstände, Katastrophen oder was auch immer genommen werden. Würde mein Glück davon abhängen wäre das mein Untergang.

Denk dich glücklich – ist doch ganz einfach

Es hört sich immer so leicht an und wird ja auch in so vielen Büchern, Zeitschriften, Ratgebern oder von Trainern suggeriert. Tausche deine Gedanken doch einfach gegen Neue aus. Ganz nach dem Motto: „Denke nach und werde glücklich“. Zack, Problem gelöst.

Es ist nicht so leicht, sich mal eben eine glückliche Einstellung zu „verschaffen“. Glückliche Gedanken kann man nicht irgendwo bestellen und kaufen. Das ist Arbeit und zwar jeden Tag. Selbst dann, wenn man es geschafft hat, die perfekte Einstellung für sich gefunden zu haben will genau diese Einstellung gehegt und gepflegt werden. Das ist nichts, was man erreicht und dann abschließt. Es ist wie

eine langjährige Beziehung oder Ehe. Die sind auch nicht ein Leben lang automatisch glücklich, wenn man nicht jeden einzelnen Tag daran arbeitet. Sonst verkümmern beide und sterben, genau wie Glück in deinem Leben.

Was ist Glück?

Jeder definiert Glück anders. Für den einen sind es die berühmten Millionen auf dem Konto, für den anderen ist es die Bestätigung im Job. Wieder für andere ist es die eigene Familie, das Schreiben von Büchern, das neue Handymodell, Klamotten, Autos, Minimalismus oder was auch immer. Hier gibt es keine eindeutige Aussage, anhand derer man festmacht, ob es sich um Glück handelt oder nicht. Denn es ist für jeden etwas anderes.

Meine bessere Hälfte zum Beispiel liebt Zahlen, Tabellen und Schokolade. Mit Hingabe erstellt er Tabellen in allen möglichen Varianten. Er füllt diese mit Zahlen, ebenfalls in allen möglichen und unmöglichen Varianten. Einer guten Schokolade kann er meist nicht widerstehen. Ich kann mit ersterem so überhaupt nichts anfangen, mit zweitem sehr wohl.

Selbst die Werbung hat die Patentformel für Glück noch nicht entdeckt. Dabei ist es ihr tägliches Brot, den Menschen durch Tipps zu gezielten Konsum und damit zu vermeintlich mehr Glück im Leben zu verhelfen.

Fritz der Glückskeks

Ich kann hier nur für mich sprechen. Mich zum Beispiel macht es glücklich, wenn jeden Morgen unser Büro Hund Fritz durch die Tür herein gesprungen kommt und sich über jeden freut der da ist. Alle werden von ihm freudig begrüßt und sofort als Freund akzeptiert. Wenn ich in diese kleinen süßen Hundeknopfaugen sehe geht mir einfach das Herz auf. Es kann mir noch so beschissen gehen oder ich bin super gestresst, dem Fritz ist das egal. Er hat mich trotzdem lieb und freut sich, dass ich da bin.

Mich macht es glücklich, wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringen darf denn das war nicht immer so. Für mich ist das ein Privileg und nicht selbstverständlich. Unter einer jahrelangen Trennung habe ich sehr gelitten. Hier hat sich gezeigt wie wertvoll etwas wirklich ist, wenn man es nicht mehr hat. Wir nehmen die Menschen in unserem Leben so oft als selbstverständlich hin aber das sind sie nicht.

Ich bin unendlich glücklich, wenn ich irgendwo auf der Welt an einem Strand im Sand sitzen darf und die Wellen beobachten kann. Ich liebe das Gefühl, Sand zwischen meinen Fingern durchlaufen zu lassen, den Wind in meinen Haaren und die Sonne auf meinem Gesicht zu spüren.

Oder die Geburt meiner Tochter. Das war der Wahnsinn. Mit keinem Geld der Welt kann man diese Glücksgefühle kaufen.

Die nackte Wahrheit

Es gibt es nicht, das Geheimrezept für Glück. So wie es Milliarden Menschen auf der Welt gibt, gibt es mindestens genauso viele Definitionen von Glück. Für jeden von uns bedeutet Glück etwas anderes und das ist gut so. Ich für meinen Teil bin immer mehr davon überzeugt, dass ich Glück nur in mir selbst finden kann.

Ich kann noch so reich im Außen sein an Geld, Macht oder materiellen Dingen. Es lässt mich nicht annähernd so glücklich fühlen wie Zeit mit meiner Familie zu verbringen oder ein Tag am Meer sein zu dürfen. Das sind Erlebnisse und Erinnerungen, die mir keiner mehr nehmen kann. Sie sind für immer in meinem Besitz. Und davon kann ich nie genug bekommen.

Zitat

„Menschliches Glück stammt nicht so sehr aus großen Glücksfällen, die sich selten ereignen, als vielmehr aus kleinen glücklichen Umständen, die jeden Tag vorkommen“.

Benjamin Franklin

Schrei doch mal

Was wir von Kindern lernen können und warum es so wichtig, sich selbst und seine Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle nicht zu vergessen oder zu verdrängen.

Dienstagmorgens 7.30 Uhr. Wir (mein Mann und ich) sind zusammen auf dem Weg zur Arbeit und fahren, wie jeden Morgen, eine Station mit der Bahn. Um diese Uhrzeit sind die Bahnen immer übervoll, da scheinbar alle Welt gleichzeitig zur Arbeit muss. Uns nervt das manchmal ziemlich, obwohl wir ja selber zur Arbeit fahren.

Da standen wir nun, frierend und zittern auf einem windigen kalten Bahnhof im November und warteten auf die nächste Bahn. Mir viel sofort ein kleiner Junge, ca. 2 Jahre alt, in seinem Sportwagen auf, der aus Leibeskräften schrie.

So ein Geschrei

Es war ein wütendes Schreien, das konnte man an seinem Gesicht sofort erkennen. Er war schon ganz rot im Gesicht, dass sich gerade zu einer Grimasse verzerrte. Über irgendetwas musste sich der kleine Kerl so sehr aufregen, dass er es voller Wut in die Welt hinaus schreien musste. Im ersten Moment war ich genervt, wie einige andere Wartende auch, das konnte man deutlich sehen.

Niemand kann am Morgen ein schreiendes Kind gebrauchen und schon gar nicht in einer übervollen Bahn. Noch dazu auf dem Weg zur Arbeit.

Irgendein Impuls hat mich jedoch dazu veranlasst, meine Gedanke in eine andere Richtung zu lenken. Denn es musste einen Grund geben, warum der Kleine so schrie.

Kinder schreien nicht einfach so, sie wollen ihrer Umwelt immer etwas mitteilen.

Oft finden sie noch nicht die richtigen Worte oder können noch gar nicht sprechen. Sie können nicht erklären, warum sie gerade wütend sind, sich über etwas ärgern oder auch Hass, Groll, Rachegefühle oder Traurigkeit empfinden.

Wenn du keine Wahl hast

Dann müssen Kinder schreien. Sie haben keine andere Wahl, wenn sie wahrgenommen werden wollen. Selbst wenn Kinder ihre Stimme in Form von Schreien, Jammern oder Quengeln, als sogenanntes „Druckmittel“ einsetzen ist auch das immer eine Art der Kommunikation. Sie haben irgendwann gelernt, dass sie damit Aufmerksamkeit bekommen und es eine Reaktion von ihrem Umfeld gibt.

Es gibt einen ganz entscheidenden Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen. Als mir das bewusst wurde habe ich die gleiche Situation ganz anderes gesehen. In-geheim habe ich den Kleinen bewundert, dass er (noch) so

mutig ist und seinem Ärger ordentlich Luft auf seine Art macht. Dabei hat er nur intuitiv gehandelt.

Denn das haben wir Erwachsene verlernt. Es wurde uns in der Kindheit abtrainiert, weil sich sowas nicht gehört.

Sei leise

Weil man nicht laut, sondern immer schön leise sein soll, sonst ist man kein braves Kind. Sonst fällst du auf und passt nicht in die Norm. Schlimmer aber ist, dass Kinder dann auch ihren Eltern nicht mehr gefallen und sie einem das auf unterschiedliche Art deutlich machen in Form von Regeln, Normen und Verboten. Dabei meinen es Eltern nur gut und wollen nur das beste für ihre Kinder. Sie haben es selbst so gelernt und von ihren Eltern übernommen.

Kinder wollen nur eins: Geliebt und angenommen werden. Dafür tun Kinder alles, denn Kinder lernen schnell. Auch leise zu sein, wenn es sein muss.

Dabei sollten wir Kindern viel öfter mal wirklich zuhören. Das wunderbare an Kindern ist, dass sie nicht kopflastig oder aus dem Verstand heraus handeln. Sie leben ganz intuitiv nach ihren Gefühlen. Dem Jungen war es egal, wo oder zu welcher Zeit er sich gerade befand. Er hatte genau jetzt das Bedürfnis seinen Zorn hinaus zu schreien. Kinder machen sich keine Gedanken darüber ob es gerade passt oder nicht. Sie reagieren einfach, auch wenn das nicht immer zur Freude der Eltern geschieht.

Von Kindern lernen

Und doch ist es genau das, was Kinder so einzigartig macht. Wir können so viel lernen von ihnen, denn sie zeigen uns, was in unserer Erwachsene Welt nicht immer richtig läuft. So viele Menschen unterdrücken als Erwachsene ihre Emotionen, Gefühle und wahren Bedürfnisse. Sie fressen sie in sich hinein, schlucken sie herunter, schieben sie beiseite, packen sie in Schubladen, die sie fein säuberlich verschließen, viele, viele Jahre lang. So haben wir es in der Kindheit schon gelernt.

Das macht dich krank

Burnout, Unruhezustände, Schlaflosigkeit, Angst- Panikzustände, Bluthochdruck, Alkoholismus, Schmerzen, auch Mediensucht können nur einige Folgen, der jahrelangen Verdrängung sein.

Diese Zeichen kommen nur in seltenen Fällen von heute auf morgen. Sie kommen ganz langsam und schleichend. Gerade so, dass wir sie nicht allzu sehr wahrnehmen und wir uns mit ihnen gut arrangieren können. Viele von uns leben einfach damit, weil wir uns daran gewöhnt haben. Als Gefahr wird dieser Umstand nicht wahrgenommen. Jeder von uns hat dafür seine ganz eigene Taktik, unerwünschte Gefühle und Gedanken dort zu belassen, wo sie niemand sieht und hört, vor allem wir selbst nicht.

Verdrängte Gefühle, Bedürfnisse und Emotionen haben jedoch die Eigenschaft sich nicht verdrängen zu lassen. Sie müssen raus, egal wie. Sie finden IMMER einen Weg.

Schau dich an

Jeden Morgen sehe ich Menschen um mich herum, denen steht es förmlich ins Gesicht geschrieben, wieviel Ärger Wut, Kroll, auch Hass sie mit sich herumtragen. Ihre Gesichter sind starr, stumpf, angestrengt, in Falten gelegt, sorgenvoll, und oft auch einfach nur traurig. Den meisten Menschen ist das gar nicht bewusst.

Ich wette viele von uns hätten eine Menge in die Welt hinaus zu schreien, wenn wir es uns nur trauen würden. Konsequenzen, die sich daraus ergeben, halten uns davon ab. Aus Angst.

Der Kleine hat genau das getan, sich Luft gemacht, es aus sich heraus geschrien. Aus meiner Erwachsenenicht hat er genau das Richtige gemacht. Denn Ärger und Wut, der aus dir raus ist, kann dich körperlich nicht mehr krank machen und sich über Jahre hinweg in jede Zelle deines Körpers einnisten. Dabei müssen wir nicht gleich schreiend durch die Gegend laufen, um uns von negativen Gedanken und Gefühlen zu befreien.

Rede mal wieder

Was Kinder noch nicht so gut können, können wir als Erwachsene umso besser. Reden. Darüber sprechen, erklären, begründen, definieren, darlegen. Was sich so simpel anhört ist für ganz viele Menschen jedoch unheimlich schwer. Ich kenne das selbst nur zu gut. Erstmal muss man sich selbst gegenüber Gefühle und Gedanken eingestehen bevor man darüber reden kann, so meine Erfahrung.

Scheiben kann heilen

Ein fantastisches Mittel ist z.B. Schreiben. Vor allem dann, wenn man sich nicht traut zu reden. Für mich ist das eine wahre Wunderwaffe, denn Papier ist geduldig, still und erträgt alles. Und das sage ich deshalb so voller Überzeugung, weil ich mich jahrelang dem Schreiben verschlossen habe. Ich kann das nicht, dachte ich immer. Es ist mir zu aufwendig, oder es bringt mir nichts...was für ein riesen Irrtum.

Eine liebe Freundin von mir hat mir schon vor Jahren gesagt, dass Schreiben helfen kann, Ordnung ins Gedankenchaos zu bringen. Sie hat es mir immer wieder empfohlen. Heute weiß ich, wie Recht sie hatte. Danke an dieser Stelle an dich.

Papier kannst du alles anvertrauen, und seien es noch so krasse oder schlimme Gedanken. Du kannst alles danach vernichten, wichtig ist nur, dass alles einmal raus kann aus dir. Ich kann es dir wirklich nur empfehlen. Dabei ist es

völlig egal, ob die Sätze einen Sinn ergeben. Schreib einfach drauf los, ohne darüber nachzudenken, egal wie durcheinander deine Gedanken gerade sind. Das ist nur ganz allein für dich, es muss niemals jemand sehen. Nach kurzer Zeit wirst du merken, wie gut es dir tut, einfach mal alles raus zu lassen, ohne Angst vor Konsequenzen haben zu müssen.

Die Mutter des Kleinen ist übrigens erstaunlich ruhig geblieben, was ich toll fand. Sie hat ganz ruhig mit ihm geredet und nach einiger Zeit hat er sich wieder beruhigt. Das ist nicht selbstverständlich. Die meisten stehen in der Öffentlichkeit sofort unter Druck, wenn sich ihre Kinder „daneben“ benehmen.

An dieser Stelle danke ich dem mutigen kleinen Jungen und seiner gelassenen Mama.

Zitat

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will“.

Jean-Jacques Rousseau

Gedanken und Kleider

Zeit zum Ausmisten – was Kleider und Gedanken gemeinsam haben

Stell dir vor, deine Gedanken wären wie Kleider. Jeden Morgen suchst du dir aus, was du anziehen möchtest. Unsere Kleider sollen uns passen, schön sein, toll aussehen, sie schützen uns und wir möchten uns in ihnen wohl fühlen. Genau so könnten wir uns jeden Morgen unsere Gedanken aussuchen und nur diese mit in den Tag nehmen. Diese Idee gefällt mir außerordentlich gut. Leider tun wir genau das nicht, weil die meisten von uns gar nicht auf die Idee kommen, Gedanken wie Kleider zu sehen.

Negative Gedanken

Auf dem Weg zur Arbeit hörte ich wiederum eine Podcast Folge einer meiner Lieblings-Mentorinnen. Darin ging es um negative Gedanken und wie man ihnen Einhalt gebieten kann, um sich nicht den ganzen Tag zu versauen. Das bringt uns alle nicht weiter, denn es zieht uns eher nur tiefer in irgendein Problem hinein.

Die Folge war ziemlich passend, denn es regnete in Strömen, was mitten im Herbst an einem trüben Novembertag ja nichts Ungewöhnliches ist. Ich war nicht gerade begeistert, weil ich zur Arbeit musste und drohte, klatschnass zu werden.

Während ich der Folge lauschte und noch in der Bahn saß, kam mir der Vergleich mit unseren Gedanken und Kleidern.

Wenn wir uns schon jeden Morgen unsere Kleidungsstücke ganz bewusst auswählen dann könnten wir das doch auch mit unseren Gedanken machen.

Du bestimmst, was du denkst

Wir sind unseren Gedanken ja nicht schutzlos ausgeliefert, wir bestimmen selbst, was wir denken und was nicht. Nur ist uns das oft nicht bewusst, denn meistens schwimmt man in seinem eigenen Gedankenmeer ziellos umher und lässt sich von den Wellen hin und her treiben.

Wir könnten uns jedoch unser ganz eigenes Gedankenkleid erschaffen und nur unsere ausgesuchten Gedanken mit in den Tag nehmen. Zum Beispiel, dass ich an mich glaube, dass ich jemanden mit meinem Lachen anstecke, das es großartig ist auf dieser Welt leben zu dürfen, dass ich gesund bin, ein Dach über dem Kopf habe und genug zu essen.

Oder du stellst dir eine Art Gedanken-Süßigkeiten-Geschäft vor. Du gehst hinein und suchst dir nur das aus, was dir wirklich schmeckt und lässt alles andere liegen. Kinder tun das ganz intuitiv, was sie nicht mögen bleibt liegen.