



Wegweiser zum Wesentlichen Nr.16

Wege zum Glück (5) Februar 2008

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweiser finden Sie auf meiner Internetseite unter „Wegweiser“.

Wenn Sie dafür keine Verwendung haben: bitte kurze Benachrichtigung an info@asslaender.de

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Wege zum Glück (5)
 2. Praxis –Tipp: Glück im Alltag
 3. Für Sie gelesen: Grün, Anselm, Glückseligkeit, Herder Verlag 2007
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Wege zum Glück (5): Geisteshaltung statt Besitz

Konsum und Besitz schaffen allenfalls nur kurzfristige Glücksgefühle und verlangen rasch nach einer Steigerung, damit sich wieder Glücksgefühle einstellen. Auch wenn wir unser Glück von anderen Menschen abhängig machen, z.B. von deren Zuwendung oder von äußeren Umständen wie beruflicher Erfolg, sind wir unfrei und ausgeliefert. Dieses Glück von Außen ist nicht tragfähig, schnell verlieren wir es wieder. Dabei sagen Plato, Aristoteles, Freud und viele andere große Geister über das Streben des Menschen: „Alle Menschen wollen glücklich sein“. Wie können wir dauerhaftes oder wiederkehrendes Glück erreichen? Auf diese Frage geben alle Religionen eine ähnliche Antwort. Das Glück ist nicht im Außen, sondern in uns selbst zu finden in unserer Haltung und Einstellung zu den Dingen und Erlebnissen. Im Außen brauchen wir nur wenig als Voraussetzung für Glück, genug zu essen, ein Dach über dem Kopf. Solange wir im Außen nach dem Glück suchen, immer mehr haben, können und erreichen wollen, suchen wir in der falschen Richtung.

In der Bergpredigt gibt Jesus eine klare Antwort auf die Frage, wie wir glücklich werden können. In den sogenannten acht Seligpreisungen verweist Jesus darauf, dass es

geistige Haltungen sind und Verhaltensweisen, die uns glücklich machen. Im griechischen Urtext der Bibel wird für dieses Glück das Wort „makarios“ benutzt, das in der griechischen Mythologie die Glückseligkeit der Götter auf dem Olymp benennt. Jesus verspricht nicht, dass das Glück die Folge eines Verhaltens ist, vielmehr ist es die Haltung selbst, die uns in Einklang mit uns selbst bringt und zum Glück führt. Genau das lehren alle spirituellen Wege, das Glück ist im Hier und Jetzt und nicht irgendwo in der Zukunft.

Die erste Seligpreisung lautet: „Selig sind, die arm sind im Geiste“. Dies besagt, wenn wir unsere Begierden, unser Streben nach Besitz, Erfolg, Wissen usw. aufgeben, wird diese geistige Entwicklung als Glücksgefühl erlebt. Wenn wir im Geiste, in unseren Gedanken nichts mehr begehren, „arm sind“, tritt augenblicklich Zufriedenheit ein. Solange wir von Wünschen, vom Haben-Wollen und Sein-Wollen beherrscht werden, werden wir leiden, wenn die Wünsche nicht erfüllt werden. Und wir leiden auch, wenn sie erfüllt werden, weil sich rasch neue Wünsche einstellen. Wilhelm Busch dichtet: „Ach mein Freundchen eile nicht/ und hüte deine Zunge/ denn jeder Wunsch, wenn er erfüllt/ gebiert augenblicklich Junge“. Jede Wunscherfüllung führt zu neuen Wünschen und damit zu neuem Leiden. Die Lösung liegt in einem einfacheren Leben, in der Beschränkung und in der Bescheidenheit. Werner Küstenmacher ist mit seinen Ideen von „simplify your life“ weltberühmt geworden.

Der Lernprozess für ein glückliches Leben besteht im Loslassen. Unsere Vorstellungen davon, wie es denn sein müsste, unsere Erwartungen und unsere Wünsche, legen unser Erleben einseitig fest. Wenn wir sie loslassen, werden wir frei für die Erfahrungen, die uns der Augenblick anbietet. Dazu sagt der Beatle John Lennon: Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist andere Pläne zu machen.

2. Praxistipp: Glück im Alltag

1. Unterscheiden Sie klar zwischen Wünschen und Zielen. Wünsche sind Erwartungen an andere, die durchaus legitim sind, wenn wir nicht an Ihnen kleben. Ziele sind Vorstellungen von einem angestrebten Zustand und den dazugehörigen Aufgaben, also Erwartungen an mich selbst. Ziele richten die Energie aus und setzen Kräfte frei.
2. Wenn ein Wunsch nicht in Erfüllung geht, sagen Sie sich, dass offensichtlich noch etwas viel Besseres auf Sie wartet. Oder stellen Sie sich die rhetorische Frage: Wer weiß, wozu das noch gut sein wird? Lassen Sie Ihren Wunsch und Ihr Begehren los.
3. Betrachten Sie die vielen schönen Dinge in den Schaufenstern und Katalogen mit der Einstellung: Wie viel schöne Dinge gibt es, die ich nicht brauche. Freuen Sie sich über das Schöne, wo immer Sie es sehen. Einen schönen Baum reißen Sie ja auch nicht aus, um ihn mit nach Hause zu nehmen.
4. Entwickeln Sie Gewohnheiten, das zu genießen, was da ist, die Fülle und Schönheit um Sie herum. Freuen Sie sich über das, was Sie haben und können, ob Wandern, Singen, Kochen oder andere Möglichkeiten. Viele Menschen sind Ihnen gegenüber benachteiligt, weil Sie Beschwerden haben oder sehr arm sind. Machen Sie sich bewusst, welcher Reichtum körperlich, geistig und materiell Ihnen zur Verfügung steht und üben Sie sich im Danken.
5. Beobachten Sie Ihre Gedanken: Wie erleben Sie Ihre Wünsche? Welche Gefühle stellen sich ein? Trainieren Sie die Gedanken, die zu negativen Gefühlen wie Neid oder Habgier führen, durch Überlegungen über Ihren inneren und äußeren Reichtum zu ersetzen. Machen Sie sich eine Liste im Kopf

von allem, was schön und gut in Ihrem Leben ist und konzentrieren Sie sich darauf.
Machen Sie das zur täglichen Übung oder sagen Sie sich immer wieder. „Es geht mir wirklich gut!“

Das bekommen Sie dafür:

Wenn wir unsere Vorstellungen und Erwartungen loslassen, werden wir frei, wir werden „arm im Geiste“. Dann können wir das annehmen was ist. Wir nehmen die Welt und unsere Mitmenschen so wie sie sind und bekommen dafür mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

3. Für Sie gelesen:

Grün, Anselm, Glückseligkeit,- der achtfache Pfad zum gelingenden Leben
Pater Anselm interpretiert die berühmten acht Seligpreisungen aus der Bergpredigt, wie sie im Evangelium nach Matthäus niedergeschrieben sind, tiefenpsychologisch und in weltanschaulicher Breite. Er versteht sie als Anleitung zu einem glücklichen Leben im Hier und Heute. Dabei nimmt er Bezug zu den buddhistischen Lehren zum Glück und zieht interessante Parallelen zu Buddhas achtfachem Pfad. Ebenso finden sich in dem Buch Hinweise auf alttestamentliche Aussagen zum Glück, auf die griechische Mythologie und weitere interessante Querverweise. Nicht nur für die vielen Fans von Anselm-Grün-Büchern, sondern für alle an grundlegenden Lebensfragen Interessierte ist dieses anschaulich geschriebene Buch eine tiefe Bereicherung.

4. Aktuelle Termine:

**alle Seminare und Termine finden Sie auf meiner Homepage www.asslaender.de,
die Seminare im Haus Benedikt auch unter www.haus-benedikt.net**

Anmeldung im Haus Benedikt 0931/30504-10 Fax -13 ,Email info@haus-benedikt.net

nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018 buero@asslaender.de

Seminare im Haus Benedikt, dem Stadtkloster der Mönche von Münsterschwarzach

Seminare mit P. Anselm Grün

Mo. 21.04. - Mi. 23.04.2008 Zeit für das Wesentliche

Mo. 09.06. - Mi. 11.06.2008 Spannungsfeld Leben und Beruf

Fr. 11.07. - So. 13.07.2008 Wie das Leben gelingt

Qi Gong

Fr. 30.05. (18.00 Uhr) – So. 01.06.2008 (13.00 Uh); (Leitung Regina Assländer)

Aufstellungsseminare

Mo.14.04. - Mi. 16.04.2008 Was macht das Geld? (Haus Benedikt, Würzburg)

Do. 17.07. – Sa. 19.07.2008 Werteorientiert führen (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)
So. 20.07.2008 Übungstag mit Supervision im Rahmen der Fortbildung

flexible, zertifizierte Fortbildung Organisationsaufstellungen

Do. 01.05. - So. 04.05..2008 Intensivseminar II: Arbeit im Beratungskontext
(Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Familienaufstellungen mit Birgit Knegendorf

Fr. 07.03. - Sa. 08.03.2008 Familienaufstellungen (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Fr. 14.03. - Sa. 15.03.2008 Familienaufstellungen (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Fr. 04.07. – Sa. 05.07.2008 Familienaufstellungen (Hotel Ratskeller, Veitshöchheim)

Seminar: Spiritualität und Sexualität

Leitung: Friedrich Assländer; Coleitung: Sylvia Richard
im Waldviertel (Österreich) - Schloss Rastenberg

So. 22.06. - Fr. 27.06.2008

mehr Info unter www.asslaender.de
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367 9820018

Würzburger Gesprächskreis - systemische Unternehmensführung

Do. 24.04.2008 "Werteorientiert führen"
in Würzburg Falkenhaus (am Markt) 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Der Abend ist kostenfrei, Anmeldung ist erwünscht

**mehr Info unter www.asslaender.de
nähere Auskünfte gerne bei Frau Müller 09367/9820018**

4. Für Sie aufgelesen:

Wen Gott bestrafen will, dem erfüllt er alle sein Wünsche (jüdische Sprichwort)

Manchmal ist es ein großes Glück, nicht zu bekommen, was man möchte (Dalai Lama)

5. Logisches Denken: Der Wolf, das Schaf und der Kohl

Ein Bauer steht mit einem Wolf, einem Schaf sowie einem Kohl auf einer Seite eines breiten Flusses. Er hat ein Boot zur Verfügung, in dem er immer nur eines zur gleichen Zeit transportieren kann.

Des weiteren kann man davon ausgehen, dass der Wolf ohne Beaufsichtigung gerne das

Schaf fressen würde und das Schaf großen Appetit auf den Kohl hat.

Frage:

Wie bekommt der Bauer alle drei Dinge sicher auf die andere Seite des Flusses, wenn er keine weiteren Hilfsmittel hat?

Auflösung: Das dritte Kind

Das dritte Kind heißt Peter.

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Aszländer, Würzburg

Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache

Dr. Friedrich Aszländer, Michael Brand Str. 25, 97078 Würzburg

Tel.0931/2877015 Fax 0931/2877016 www.asslaender.de

Nähere Auskünfte zu meinen Seminaren gibt gerne Frau Müller 09367 9820018

Wenn Sie diesen `Wegweiser zum Wesentlichen´ Bekannten oder Kollegen zukommen lassen wollen, oder nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an: info@asslaender.de