

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 12

Artikel: Glück - das ist etwas anderes
Autor: Lorenzetti, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812523>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

GLÜCK – DAS IST ETWAS ANDERES*

Von Rita Lorenzetti

«Wohl jeder gesunde Mensch erlebt wenigstens einmal den Augenblick, da er vor Freude fliegen, über alle Berge springen und die besten Menschen umarmen möchte» (Meinrad Inglin). Solche Zustände nennen wir «Glück». Sie entstehen, wenn uns etwas geschenkt wird, was wir lange ersehnt haben, oder wenn sich etwas fügt, was wir aus uns selbst nicht vermocht hätten. «Doch liegt», wie Gotthelf schrieb, «das Glück nicht in den Dingen, sondern in der Art und Weise, wie sie zu unseren Augen, zu unseren Herzen stimmen: und ein Ding ist einem viel wert, was ein anderer mit keinem Finger anrühren möchte, und mancher wird unglücklich, wo ein anderer sein Glück gefunden hätte.»

Das Thema Glück ist aktuell. Es gestert zwischen Weihnachten und Neujahr jeweils besonders stark durch unsere Köpfe. Glück brauchen wir, auch wenn wir aufgeklärte Menschen sind und vieles im Griff haben. Leben kann lebensgefährlich sein. Darum wünschen wir einander am Übergang in ein neues Jahr Glück und Segen und noch allerlei dazu. Da und dort werden nach dem 12-Uhr-Schlag in der Silvesternacht sogar Schüsse abgegeben, einerseits Freude, andererseits die Abwehr schlechter Einflüsse markierend.

Bei der Post liegen jetzt Karten mit Bildern, die Vorstellungen von Glück verraten. Immer auch die alten Symbole, wie sie schon die Germanen gekannt haben sollen. Auch wenn wir nicht immer wissen, was sie bedeuten, tragen wir sie weiter. Unbewusst nehmen wir darum wahr, dass uns jemand Glück wünschen will, wenn seine Karte ein Hufeisen zielt. Auch die Kleeblätter sind immer wieder zu finden. Der Glückskäfer darf nicht fehlen. Er sei dem ägyptischen Skarabäus vergleichbar, sagen die Volkskundler. Er bedeute Liebesglück. Da ist auch der Kaminfeger, der dadurch zu unserem Glück beiträgt, dass er uns mit seiner Arbeit vor Feuersbrünsten bewahrt. Mit dem Zylinder habe ich als Kind Erfahrungen gemacht. Als Erstklässlerin durfte ich das Los der Lehrerzuteilung selber ziehen. Der Zylinder verheisst aber noch anderes. Mit ihm arbeiten ja die Zauberer. Wenn er auf der Glückwunschkarte abgebildet ist, will er sicher das Glück in der Überraschung, im Spiel, Staunen und Lachen versprechen.

Es ist auffallend, dass in jedem Kartenangebot die Blumen stark vertreten

sind. Blumen als Zeichen für Wachstum, Entfaltung und Schönheit. Oft reden Glückwunschkarten auch von Liebe. Sind da vielleicht die eigenen Sehnsüchte versteckt? Wünschen wir ändern etwas, was wir für uns selbst erhoffen?

In der Familie meines Mannes wurden die versandten Neujahrskarten jeweils gezählt und mit den eingehenden verglichen. Wie ein Appell, ob alle aus der Sippe im neuen Jahr wieder antreten werden. Einmal habe ich erlebt, wie ein Darlehen zurückgefordert wurde, weil es der Schuldner versäumt hatte, seine Neujahrskarte zu senden. Diese Beispiele zeigen, wie Glückwünsche gewichtet werden.

“ Du kannst das Glück nicht suchen, aber du darfst es finden. ”

Solche Karten sind oft Kunstwerke, strahlen viel Originalität aus. Ich sammle sie. Wenn ich jeweils in den Schachteln wühle, wird mir bewusst, wie viele gute Gedanken da verschenkt worden sind.

Von ewiger Liebe, Harmonie, von Friedenssehnsüchten für unsere Welt und von persönlichen Glückserwartungen reden sie. Wenn mir Brauchtumsfiguren begegnen, erzählen mir diese von Vertrauen. Von einem Urwissen um das Leben. Von Mut, sich den dunklen Mächten entgegenzustellen. Die abgebildete Sonne, von Kinderhand gemalt, lädt uns ein, das Glück in der Lebensbejahung zu finden. Zu den Karten mit den Zwergen erzählte mir eine Finnländerin, dass diese in ihrer Heimat sehr gebräuchlich seien. Zwerge würden als unsichtbare Mächte angese-

hen, die zu gut und böses manches mitzumischeln hätten. Die guten Geister also. Sie zitierte auch ein Sprichwort aus ihrem Land: «Du kannst das Glück nicht suchen, aber du darfst es finden.»

Glücksbeschreibungen

Eine junge Frau, auf den Namen Felicitas getauft (= das Glück) schreibt, wie sie Glück versteht: «Glück ist etwas Gutes, etwas, wofür du nichts kannst. In einem unerwarteten Augenblick ein absolutes, überwältigendes Gefühl – das ist Glück.

Ein Zustand in vollem Glanz und Strahlen. Manchmal denke ich, das gibt es gar nicht, das ist einfach. Erst dann, wenn ich glaube, es nicht mehr zu haben, erkenne ich, dass es da war. Glück ist die Erfüllung des Schicksals.»

Albert Camus dachte: «Was ist Glück anderes als jener einfache Einklang eines Wesens mit seiner Existenz?»

Wir können ihm nur zustimmen. Wir kennen solche Augenblicke, in denen wir uns am rechten Platz, geliebt und den Aufgaben gewachsen fühlen. Da Leben aber unaufhörliche Veränderung und Entwicklung will, können solche Erfahrungen auch wieder verblasen. Die meisten Menschen werden mir beipflichten, dass Glück nicht eine dauerhafte Erfahrung ist. Goethe soll sogar gesagt haben, er sei nie länger als 24 Stunden glücklich gewesen.

Je leichter es uns fällt zu akzeptieren, dass Leben Bewegung und Wandlung ist, desto eher entwickelt sich Vertrauen, desto eher spriessen wieder Glücksmomente hervor.

Glück kommt einer Erweiterung in uns gleich. Diese macht grosszügig, trägt uns und erfüllt uns mit Licht. Glück muss das Geschenk jener Weisheit über uns sein, die das Leben geschaffen hat. Ich verstehe es als Ermutigung, den holprigen Weg im Leben tapfer zu gehen. Es wird erfahrbar, wenn ich etwas zulasse, also nicht alles selbst im Griff haben will.

Kinder können Glück sichtbar machen. Losgelöst vom Gestern und unbekümmert, was morgen ist, leben sie unverkrampft den Augenblick. An einem Mittagstisch mit Kindergartenkindern habe ich beobachtet, wie gerufen wurde: «Mir möchtet Moscht und

* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank.

Mineralwasser!» Meinen fragenden Blick beantwortend, sagte Yves: «Das git Bier.» Als die Schaumkrone aus dieser Mischung aufsprudelte, strahlte er, und seine Schwester kicherte. Bezaubert vergassen sie alles, gaben sich nur der Beobachtung hin. Und ich hatte das Gefühl, dem Glück ins Antlitz zu schauen.

Schöpferische Arbeit, also selbstvergessenes Tun, kann uns glücklich machen.

Von *Blaise Pascal*, Mathematiker und Philosoph, geboren 1623, wissen wir, dass sich die Menschen eines früheren Jahrhunderts nicht anders verhielten als wir. Er schrieb: «Ein jeder prüfe seine Gedanken: er wird sie alle mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt finden. Wir denken fast gar nicht an die Gegenwart; und wenn wir daran denken, dann nur, damit wir aus ihr eine Einsicht erlangen, um über die Zukunft zu verfügen. Die Gegenwart ist nie unser Ziel: die Vergangenheit und die Gegenwart sind unsere Mittel; die Zukunft allein ist unser Ziel. *So leben wir nie, sondern hoffen zu leben, und während wir uns immer in Bereitschaft halten, glücklich zu sein, ist es unvermeidlich, dass wir es nie sind.*»

Pascal zeigt, dass sowohl ängstliche Vorausschau wie das Nachtragen aus bereits gelebter Zeit hinderlich sein können, *jetzt zu leben, in diesem Augenblick glücklich zu sein.*

Glück im Brauchtum

In Wald im Zürcher Oberland hat sich ein Brauch erhalten, dem wir ebenfalls eine Belehrung zum Thema Glück entnehmen können. Dort erscheinen am Silvester im Dorf und den umliegenden Weilern mehrere Paare bestehend aus Schnappesel und Klaus. Überall, wo sie eingelassen werden, vollführen sie ihren archaischen Tanz, wünschen Glück und ziehen weiter. Der Klaus im farbigen Samtwams, den weissen Strümpfen und dem Lichthut ist mit einem Glockenkranz gegürtet. Er verkörpert das Gute, das auch im neuen Jahr zu erwarten sei. Sein Gegenpart: der Schnappesel, eine agile Schreckensgestalt. In weisses Linnen gehüllt, aus dem an einer Stange ein Eselskopf herausragt, macht er deutlich, dass auch mit ihm zu rechnen sei. Ungeheuer beweglich schnappt er nach allem Erreichbaren. Wenn nun diese Paare am Abend zum Abschluss im Dorf eintreffen und im Kreis die wippenden Bewegungen vollführen und die Glocken dazu erklingen, dann wird mir immer bewusst, wie sich Gut und Böse brauchen. Aus den windenden und verbeugenden Gesten des Schnappesels wird deutlich, wie die

dämonischen Kräfte das Gute herausfordern, ihm eigentlich dienen wollen. Glück allein erklingt erst, wenn es aus der Ruhe aufgescheucht, sich im Tanz mit seinem Gegenüber vereint. Die Glocken des Klausen erklingen erst, wenn sich das Gute bewegt, und der Schnappesel braucht die Ruhe und Beständigkeit des Klausen, damit er nicht überbortet. Unsere Altvordern, die solches Brauchtum schufen, müssen wahre Seelenkenner gewesen sein.

Unvollkommenheit

Zum Menschsein gehört die Erfahrung, dass wir unvollkommen sind. Alles, was wir tun, bleibt Stückwerk. Jede Generation hat Neues hinzuzufügen oder zu korrigieren. Gleichzeitig müssen wir Altes fallenlassen. Wir sind nie ganz vorbereitet auf das, was auf uns zukommt. Darum können wir uns schwach fühlen, mutlos werden und Fehler machen. «Der Mensch ist seinem Wesen nach ein Versagender», sagte der damalige Zürcher Regierungsrat Hans Küenzi, als er nach der Flugzeugkatastrophe am Stadlerberg zu den Trauernden sprach. Dieser Wahrheit begegnen wir täglich. Je nach Stärke der persönlichen Sicherheit gehen wir unterschiedlich damit um. Während die einen nur auf eine Herausforderung warten, zerbrechen andere daran. Wenn wir nur diese eine schwache Seite am Menschsein kennen würden, wären wir wirklich zu bedauern. Glücklicherweise stehen aber der Unvollkommenheit Kräfte gegenüber, die uns befähigen, sie zu überwinden. Wir nennen sie Phantasie, Mut, Ur- und Selbstvertrauen. Wir brauchen auch mitmenschliche Hilfsbereitschaft und Toleranz, gerade weil wir um unsere Schwächen wissen. Diese seien da, um an ihnen zu reifen. «Leben ist Entwicklung, nicht Abwicklung», sagt Frau Friebe². Es scheint, dass diese Einsicht das Fundament zum Glück darstellt. Am Glück muss also lebenslänglich gearbeitet werden. Wer es bewusst gestalten will, kann sich durch die Methoden des *positiven Denkens* dazu anleiten lassen. *Dort wird der Weg zum Glück über das Denken und die Beeinflussung des Unterbewusstseins gewiesen.*

Gedanken sind Kräfte

«Gedanken sind die eigentliche Ursache für alles Glück, aber auch für alles Unglück in Ihrem Leben; ja für alles Unglück in der Welt.»⁷ Gedanken sind immer da, bevor wir etwas erschaffen. «Alles, was Sie sehen, entstand erst geistig.»⁷ Je realistischer die Vorstellungen

unserer Ziele seien, desto eher erreichen wir sie, sagen alle Lehrer(innen) der Erfolgsmethoden.

Gedanken bewirken Schwingungen. Sie bewegen etwas. Was wir als Gedanken in unsere Herzen einpflanzen, beginnt dort zu keimen. Wenn sich also ein Wunsch meldet und dieser reiflich überlegt und bejaht wird, kann er sich entwickeln. Sofern wir an die Erfüllung glauben, wird er sich eines Tages verwirklichen. Glück oder Unglück säen wir also selbst. Manchen Menschen gehen die Träume nicht in Erfüllung, weil sie nicht aus ihnen erwachen.

“ **Zum Menschsein gehört die Erfahrung, dass wir unvollkommen sind.** ”

Übersehen wir nicht, dass sich auch die negativen Gedanken verwirklichen. Wenn wir also zum Beispiel schlecht von uns selbst denken, wird sich eine Kraft entwickeln, die das gesunde Selbstwertgefühl zerstört. Trauen wir uns nichts zu, werden Tatkraft und Mut abgeblockt. Reden wir nicht auch vom Herzen als der Mördergrube, wenn Gedanken die Seele mit Neid und Hass vergiftet haben?

Es ist leicht zu überprüfen, dass Gedanken tatsächlich etwas bewegen. Beobachten wir uns einmal nach einer Lektüre. Wir sind in anderer Stimmung als vorher. Vielleicht nachdenklicher. Möglicherweise mussten wir lachen. Oder es wurde uns eine Erkenntnis geschenkt. Gedanken können auch zu Tränen rühren. Im Gespräch mit Mitmenschen spüren wir oft schnell, was andere von uns denken. Böswillige Kritik kann uns niederdrücken und ein gutes Wort aufrichten.

Das Pendel kann Gedanken sichthar machen. Hans J. Schellbach⁷ rät zu einem Beweis mit ihm. Wer den Versuch machen will, benötigt eine Schnur. An diese bindet er einen Schlüssel. Das Schnurende wird von Daumen, Zeig- und Mittelfinger ruhig gehalten. Das Pendel muss aus sich heraus schwingen. Sie dürfen nicht nachhelfen. Konzentrieren Sie sich darauf, dass Ihnen das Pendel die Nord-/Südachse zeigt. Es wird Ihnen diesen Auftrag perfekt ausführen, sofern Sie sich nur auf diesen Gedanken konzentrieren. Mir zeigte einmal ein Pendler die Wirkung des Fluchens. Während anständige Worte eine Rechtsdrehung verursachten, bewirkten Flüche augenblicklich einen Richtungswechsel, also Linksschwung. «Jeder Gedanke verursacht etwas – ist Ur-»

che; jede Lage ist bewirkt durch etwas – ist Wirkung.»⁵

Das Glück der Menschheit hängt offenbar davon ab, wie viele Menschen positiv schwingen.

Ein persönlich erlebtes Beispiel dazu: In einer Unterführung, in der nachträglich ein Veloweg eingezeichnet worden ist, fehlt jede Übersicht beim Verlassen des Tunnels. Der Weg führt beinahe im rechten Winkel weg. Jedesmal, wenn ich hier durchkam, dachte ich: «Da muss es emal chlöpfen», denn die Verführung war gross, den Schwung aus der Abfahrt für die Steigung zu nutzen, also frisch-fröhlich draufloszufahren. Mit unterschiedlicher Vorsicht kam ich hier viele Male durch, jedesmal erleichtert, wenn die Fahrt schadlos gelang. Eines Tages dann ein Frontalzusammenstoss mit einem entgegenkommenden Radfahrer. «Uf das han i scho lang gewartet», entfuhr es dem jungen Mann, kaum waren wir am Boden gelandet. Er also auch. Unsere Vorstellungen hatten uns offensichtlich auf den Zusammenprall programmiert. Eine eindrückliche Lektion.

Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist das Wissen aus unserem Erleben. Stellen wir uns vor, wir trügen ein Gefäss in uns, das alles, was wir seit dem ersten Atemzug

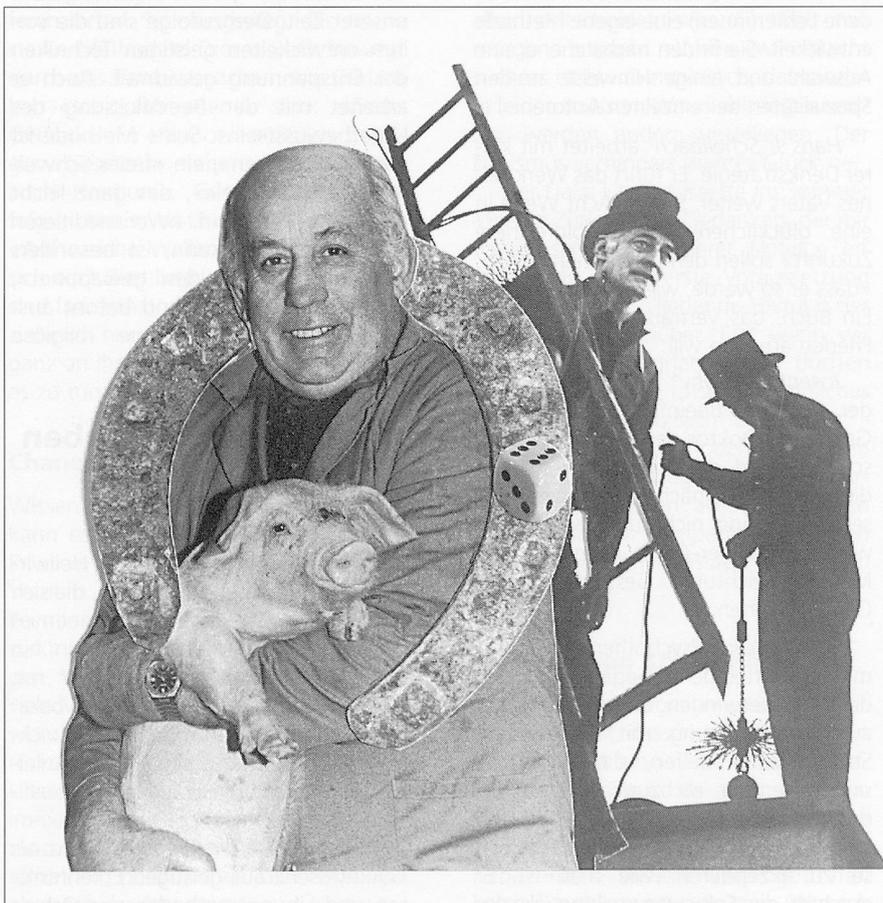
erlebt haben, speichert. Darin sind alle Wahrnehmungen enthalten, die unsere Seele je erhalten hat. Als wir Kind waren, konnten wir noch nicht bewusst wahrnehmen oder logisch denken. Die Einflüsse strömten einfach auf uns ein. Durch Berührungen, im Staunen, im Spiel, durch Klänge usw. lernten wir die Welt und die Menschen begreifen. Was wir erlebt haben, ist im Unterbewusstsein wie in einem Computer gespeichert. Dieses kann aber nicht werten. Es registriert nur. Auch heute noch, nachdem wir schon lange erwachsen sind, funktioniert diese «Kindseite» in uns. Wir nehmen immer auch noch über diese unbewusste Seite Wissen in uns auf. Übereinstimmend sagen die Lehrer(innen) der Positiv-Denken-Methoden, dass diese grösser sei als das bewusst Aufgenommene (80 % zu 20 %). Sein Reichtum steht uns für die Bewältigung unseres Lebens zur Verfügung. Es meldet sich über unsere Gefühle, ist uns dienstbar über Ahnungen und in Form von plötzlichen Einfällen. Zugang zu ihm bekommen wir durch Konzentration, Meditation und Entspannung.

Joseph Murphy⁵ sagt: «Ihr Unterbewusstsein steuert alle lebenswichtigen Vorgänge Ihres Organismus und kennt die Antwort auf alle Fragen.» Diesem Unterbewusstsein haben wir zu verdanken, dass viele Abläufe automatisch

geschehen. Wenn wir jeden Tag neu beginnen müssten, ohne auf das unbewusste Funktionieren abzustützen, wir kämen nicht vom Fleck. Immer dann, wenn wir eine neue Arbeit beginnen, eine neue Maschine bedienen müssen, merken wir, wie wir von ihm abhängig sind. Hat dieses noch keine Information über den neuen Mechanismus erhalten, kann es uns nicht helfen. Sobald wir üben, speichert es den Ablauf und unterstützt uns. Schliesslich mündet die Hilfe in einem automatischen Funktionieren.

“Ich erkannte, indem ich nichts anderes dachte.”

Ein anderes Beispiel: Wir gehen täglich ein Stück unseres Arbeitsweges zu Fuss. Wir kommen an Bäumen und Büschen vorbei, ohne genau sagen zu können, wie viele Bäume dort wachsen und welche Sträucher das Unterholz bilden. Aber eines Tages, wenn etwas ausgeholzt worden ist, stellen wir die Veränderung sofort fest, selbst wenn wir mit Fragen beschäftigt hier durchkommen. Das Unterbewusstsein hat uns aufmerksam gemacht. Das gleiche



Viel Glück

für die
kommenden
Festtage
und das neue
Jahr

wünschen Ihnen Ihre
Redaktion
Fachzeitschrift Heim
und die
Geschäftsstelle
Heimverband Schweiz.

Fotomontage
Arthur Dietiker, Pressefotograf, Brugg

erleben wir, wenn wir Menschen begegnen und diese sofort erkennen, obwohl wir ihre Gesichtszüge nie beschreiben könnten. Ich selbst könnte nicht alle Blätter von unseren einheimischen Bäumen exakt zeichnen, aber wenn ich sie sehe, weiss ich ihre Namen. Vielen Menschen teilt das Unterbewusstsein die Wetterlage mit. Ohne Meteorologe oder Rheumatiker zu sein, nehmen sie das Licht und die Stimmung am Himmel prognostisch wahr. Beobachten Sie sich. Sie werden erkennen, welch hilfreiche Kraft dieses Unterbewusstsein ist.

“ **Leben ist Entwicklung, nicht Abwicklung.** ”

Der Seele Vertrauen einflössen: Das ist die Therapie, die in den Glücks- und Erfolgsbüchern gelehrt wird. Bei allen Modellen geht es darum, einen vorhandenen negativen Zustand in einen positiven umzuwandeln, zum Beispiel die Traurigen froh, die Kranken gesund, die Schüchternen selbstvertrauend und die Erfolglosen tüchtig zu machen. Mit Gedanken- und Vorstellungskraft können dem Unterbewusstsein aufbauende Gedanken eingegeben werden, die sich nach und nach verwirklichen wollen. Die Strategien der einzelnen Autoren sind verschieden.

Die Visualisierung

Mit «Visualisierung» bezeichnet man die Schulung der Vorstellungskraft. Wir können lernen, uns ein realistisches Bild von unseren Zielen zu machen. Wir können uns vorstellen, wie wir innerlich sicher eine Aufgabe anpacken und sie auch meistern. Wir können uns auch als gesunde, zufriedene Persönlichkeiten visualisieren. Je stärker die Bilder entwickelt werden, desto eher erfüllen sie sich.

Bevor wir uns solche Vorstellungen eingeben, müssen wir das Unterbewusstsein geneigt machen, diese anzunehmen. Das erreichen wir durch Entspannung und indem wir aus Erlebtem Geschautes aus dem Unterbewusstsein aufsteigen lassen. Die Lehrer(innen) der Positiv-Denken-Methoden empfehlen, tief durchzuatmen, die aktuellen Probleme einfach loszulassen und sich einen schönen Ort in der Natur vorzustellen. Einen Ort, wo wir uns besonders wohlfühlten, wohin wir gerne zurückkehrten (im Wald, in den Bergen, am Meer, in einem schönen Garten usw.). Mit dem Zulassen solcher Bilder

flattieren wir der Seele. Wir öffnen die Kanäle, die ins Zentrum führen. Ist das geschehen, kann unsere Programmierung auf Glück, Harmonie, Frieden, Erfolg usw. in sie einfließen. Es ist vielleicht nicht allen Leserinnen und Lesern bekannt, dass die Werbung mit diesen Erkenntnissen arbeitet. Indem uns angenehme Bilder gezeigt und vorgespielt werden, möglichst noch musikalisch untermalt, öffnen wir uns für die Beeinflussung, die sich später als Kaufwunsch wieder meldet.

Jetzt kennen wir den Schlüssel zum Unterbewusstsein. Wir können daraus ableiten, dass wir ohne besondere Techniken, einfach in der behutsamen Begegnung mit der Natur, inneren Frieden finden und uns dort auch positiv stimmen können. Aus solchem Wissen müsste eigentlich eine viel grössere liebevolle Zuwendung zu unserer Erde hervorgehen.

Die Erfahrung zeigt auch, dass uns Antworten aus dem Unterbewusstsein zukommen, wenn wir die behutsame Öffnung durch Ruhe schützen. Lösungen können aufsteigen, wenn die Seele nicht pausenlos neue Eindrücke verarbeiten muss. Von Isaac Newton wissen wir, dass er sagte: «Ich erkannte, indem ich nichts anderes dachte.»

Methoden

Um das Grundgerüst der Beeinflussung des Unterbewusstseins haben verschiedene Lehrer(innen) eine eigene Methode entwickelt. Sie finden nachstehend eine Auswahl und einige Hinweise zu den Spezialitäten der einzelnen Autoren.

*Hans J. Schellbach*⁷ arbeitet mit klarer Denkstrategie. Er führt das Werk seines Vaters weiter. Seine «Acht Wege in eine glücklichere und erfolgreichere Zukunft» sollen dem Menschen helfen, «dass er so werde, wie er sein könnte.» Ein Buch, das Vertrauen säen und am Frieden arbeiten will.

*Joseph Murphy*⁵ wählte den Weg der positiven Beeinflussung über das Gebet. Als Doktor der Religionswissenschaften und der Philosophie ist ihm dieser wohl am nächsten. Trotzdem ist seine Methode nicht unterwürfig. Sie will zum Sieger-Typus erziehen, ihm Macht, Reichtum, Gesundheit und Glück verleihen.

*Paul Hauck*³, Psychotherapeut, lehrt mit aufrüttelnden Gedankengängen das Tief überwinden. Er weist den Weg aus der Erfahrung mit Depressiven. Seine Bücher helfen, die Gedanken umzupolen. Er rät zum Beispiel eindringlich aufzuhören, ein perfektes Verhalten von sich zu fordern, sondern sich so zu akzeptieren, wie man ist. Er erachtet die Selbstverurteilung als das

grosse Hemmnis in der Entwicklung. Er schreibt: «Wer sich ein unbekümmertes Verhalten nicht verzeihen kann, ist anmassend.» Hauck akzeptiert, dass ein Mensch Mensch ist. Er sagt weiter: «Wenn man nach einem Leben ohne Enttäuschungen sucht, dann kommt das dem Wunsch gleich, zu sterben.» Oder: «Die einzigen Menschen, die keine Enttäuschungen erleben, sind im Himmel oder im Grab.»

Der Arzt und Publizist *Vernon Colemann*¹ – er war der erste ärztliche Ratgeber am englischen Fernsehen – ist überzeugt, dass wir uns «gesunddenken» können. Er meint, dass die jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungsmechanismen zuwenig genutzt werden. Er sieht auch, dass die Ärzte die Hauptverantwortung für die Heilung übernommen haben, anstatt diese mit dem Patienten zu teilen. «Bis heute spielt der Patient im Gesundheitswesen – so groteskt das klingt – eine Nebenrolle.» «Ich möchte den Patienten dazu ermutigen, sich des Fachkönnens von Profis nur dann zu bedienen, wenn er sich nicht sicher ist, wie bestimmte Beschwerden, bestimmte Symptome behandelt werden sollen. Fachkundige technische Hilfe soll er suchen, wenn er mit Symptomen nicht mehr fertig wird, die sein Wohlbefinden oder gar sein Leben gefährden.» Seiner Erfahrung nach ist der Stress die grösste Umweltgefahr unserer Zeit. Demzufolge sind die von ihm entwickelten geistigen Techniken der Entspannung gewidmet. Auch er arbeitet mit der Beeinflussung des Unterbewusstseins. Seine Methode ist das «Tagträumen», ein «freies Schweißenlassen der Seele», das ganz leicht erlernt werden kann. «Wer meditieren und entspannen kann, ist besonders gut gegen Stressleiden gewappnet», gibt er zu bedenken und betont ausdrücklich, dass es keine religiöse Meditation sein muss.

“ **Was will das Leben von mir?** ”

Auch über das *Symbol* sind Heilwirkungen zu erfahren. Menschen, die sich zu ihm hingezogen fühlen, können es als Brücke zum Unterbewusstsein hin nutzen. Während andere Lehrer mit Gedanken arbeiten, setzt *Heinz Ryborz*⁶ das Symbol ein, um einen Entwicklungsprozess auszulösen. Seine Anleitungen dürften die Freude am Visualisieren wecken.

Das *Friebe-Alpha-Training*² wird als «Quintessenz aus geistigen Erkenntnissen und Übungsmethoden des Ostens



Was ist Glück
anderes
als jener einfache
Einklang
eines Wesens
mit seiner
Existenz?

Camus

und Westens, kombiniert mit psychologischen und tiefenpsychologischen Einsichten» vorgestellt. Es stellt einen differenzierten Schulungsweg dar, «eine starke Methode». Dieses Buch bewegt durch das Bewusstmachen, wie Gedanken «schicksalstragend» sind. «Wenn Gedanken in Harmonie mit den geistigen Gesetzen stehen, erzeugen sie auch Harmonie, Gesundheit und Erfolg.» Unmissverständlich wird gefragt: «Auf welche Wellenlänge schalten Sie sich ein? Dies liegt in Ihrer Freiheit! Sie sind frei, konstruktiv positiv oder herabziehend negativ zu denken. Es liegt ganz an Ihrem Willen, in Ihrer Disziplin, es zu tun.»

Chancen oder Gefahren?

Wissen an sich ist neutral. Der Mensch kann es brauchen oder missbrauchen. Er allein entscheidet über Gedeih oder Verderb. Ganz genau gesagt, ist es die Feinmaschigkeit seines Gewissens, die dafür zuständig ist. Wir können uns fragen, ob in den letzten Jahrzehnten zu viele Menschen solche Methoden angewendet haben, um egoistische und rücksichtslose Ideen durchzusetzen. Unsere Erde ist ausgebeutet. Noch immer gibt es Hunger, Armut, Intoleranz und Krieg. Die Suche nach dem einzelnen, persönlichen Glück hat sich als falsch erwiesen.

Das Verantwortungsgefühl den Mitmenschen und der gesamten Natur gegenüber ist zu wenig entwickelt. Es allein entscheidet, wie die Welt von morgen aussieht. Wenn wir Macht suchen, ist es unvermeidlich, dass andere leiden müssen. Wenn wir siegen wollen, werden andere unterliegen. Der Egoismus verhindert wahres Glück.

Der Dalai Lama äusserte im Sommer 1991 in Zürich einen Gedanken, der mir wegweisend aus unserer Notlage erscheint. Er sagte, erste Voraussetzung für Glück sei eine liebende Haltung der Schöpfung gegenüber. Erst wenn wir uns diese angeeignet hätten, dürften wir darangehen, unser persönliches Glück zu gestalten. Nicht umgekehrt.

Dann mögen Methoden helfen, ein Ziel behutsam anzugehen. Ohne Ehrfurcht aber bleiben alle persönlichen Anstrengungen stümperhaft, münden nicht ein in den Kreislauf von Geben und Nehmen.

Die Sage von König Midas

In der antiken Sage von König Midas wird berichtet, dass sich der König von Gott Bakchos eine Gabe erbitten durfte. Er wünschte, dass alles, was sein Leib berühre, sich in glänzendes Gold verwandle. Der Gott bedauerte, dass Midas keine bessere Wahl getroffen hatte, doch musste er den Wunsch

erfüllen. Wie die Geschichte weiter berichtet, wurden unter seinen Händen Steine, Ähren, Pfosten, die Tür des Palastes, auch Früchte, Brot, Wasser und Wein zu Gold. «Nun ward ihm klar, welch schreckliches Gut er sich erbeten hatte; so reich und doch so arm, verwünschte er seine Torheit; denn da er nicht einmal seinen Hunger und Durst stillen konnte, war ihm ein entsetzlicher Tod gewiss . . .»

Seltsam ist, dass ein Autor den Begriff «Midas» über seine Methode setzt. Er muss herhalten, um ihr eine geheimnisvolle Ausstrahlung zu geben, trägt aber die Symbolik der Torheit in sich. Auch die Erfolgsversprechungen schockieren. Da heisst es, die «Midas»-Technik befähige «andere Menschen genau so handeln zu lassen, wie Sie es wollen.»⁴

Unglück

Wir alle erleben im Laufe des Lebens Korrekturen, die uns das Schicksal aufzwingt. Nicht immer alle Ziele werden erreicht. Nicht jeder Zug, den wir besteigen, führt uns an den richtigen Ort. Wir können auch irren, den falschen wählen. Oft empfinden wir solche Zurückweisungen als Unglück. Im Augenblick mag es schmerzen, wenn wir blockiert werden. Jahre später, in der Rückschau, ist schon manches Unglück in Glück verwandelt worden, weil dann die Zusammenhänge erkannt werden.

Vielleicht lässt sich Unglück verringern, wenn wir nicht selbstherrlich nur an unseren Willen glauben, uns öffnen, um aus der Tiefe unseres Seins Antwort darauf zu erhalten: «Was will das Leben von mir?»

Im Alpha-Training sichert Margarethe Friebe² übrigens zu, dass dieses eine geistig-seelische Entwicklung auslöse, und sie weist auch darauf hin, dass sich dadurch die Ziele verschieben könnten.

Eine Form persönlichen Glücks

Vor 20 Jahren verhalf uns die ältere, damals siebenjährige Tochter zu einem bezaubernden Reihenhaus. Als wir es angeschaut hatten, sagte sie zum Besitzer: «Das isch s glücklichschtä Huus vo dä ganzä Wält.» Dieser war darob gerührt und versprach es ihr.

Als wir dann einzogen, lagen auf der Winde einige zurückgelassene Bücher, unter ihnen Johanna Spyris «Heimatlos». Wir, die wir eben eine neue Heimat gefunden hatten, nahmen dieses Buch auf und lernten später aus ihm, was es heisst, heimatlos zu werden. Die Geschichte des Italienerbuben Rico, der zuerst die Mutter, später auch den

Vater verlor, bewegte uns tief. Wir litten mit ihm. Es konnte geschehen, dass ich beim Vorlesen plötzlich stockte. Dann weinten wir. Töchter, Mutter, alle miteinander. Aus diesem Erlebnis hat sich eine Sehnsucht in mir eingegraben. Ich wünschte mir, den Weg des Rico, zurück nach Italien, nachzuvollziehen.

Immer, wenn ich in Bergtäler reise, versuche ich, mich in jene Menschen einzufühlen, die aus innerem Drang, vielleicht aus Not, möglicherweise auch aus Neugierde alles verliessen und aus der Enge herausfanden. Aus Ricos Geschichte wussten wir, wie er Sils-Maria verliess, den Maloja herunterkam und schliesslich den Ort seiner Geburt am Gardasee fand.

Nun sind wir also nach Sils gekommen, mein Mann und ich. Zum erstenmal. Velo fahrend. Alle Sinne geöffnet für das Wunder des Oberengadins. Plötzlich in der Landschaft von Segantinis Bildern angekommen, als wir dem Silvaplannersee entlangfahren. Die Weite und Schönheit dieser Hochebene packt uns. Ich verstehe, dass hier grosse Denker inspiriert worden sind.

In Sils machen wir Station, steigern die Vorfriede auf das Jenseitige, denn jeden Abend sitzen wir am See, schauen nach Maloja hin, weil sich dort der Übergang befindet. Friedliche Stimmung entströmt dem Bild dieser Landschaft, wo sich Himmel und Erde berühren. Einmal wird die Neugierde so stark, dass wir nach Maloja hinpedalen und von der Passhöhe aus auf die schwungvollen Windungen der Alpenstrasse hinunterschauen. Glücklicherweise sind wir nachher darüber, denn wenn wir nur gradlinig-zügig drauflosgefahren wären, hätten wir nicht die Rückschau nach Sils und Silvaplana gehabt.

Damit mein Erlebnis der Maloja-Abfahrt auch wirklich ungestört empfunden werden könne, schickt mich mein Mann am Tag der Abfahrt voraus. «Geniess es!» ruft er mir nach, und als die Räder den höchsten Punkt überwunden haben, in Schwung kommen, jauchzt er zum Zeichen, dass er mir folgt. Es ist halb 9 Uhr an einem Spätsommertag, die Paßstrasse wenig befahren. Beim 2. Rank kommt uns ein Velofahrer entgegen, grüsst freundlich «Guätä Morgä mitenand». Ihn bewundere ich noch lange, denke auch später an ihn, denn was uns als Abfahrt einfach so geschenkt wird, muss er aus eigener Kraft erschaffen. Dass er noch sprechen kann, verblüfft mich. Ich hätte mit Keuchen genug zu tun.

Als ich diese Reise wünschte, wusste ich nicht, wovon ich sprach. Aber jetzt lerne ich bei jeder Schlaufe, meine Angst vor dem Gefälle zu überwinden

und die Bremsen immer mehr loszulassen. Ricos Reisekomfort dürfen wir auch noch erleben. Belagserneuerungen zwingen uns für kurze Zeit auf eine Schotterstrasse. Wie eine Tinktur geschüttelt, können jetzt Traum und Realität zueinander finden.

Wir befinden uns nun in einem andern Tal, haben die Seenwelt zurückgelassen. Etwas Neues suchen heisst offenbar etwas Bekanntes verlassen. Ich spüre den Verlust und freue mich gleichzeitig an der neuen Kulisse unserer Reise. Jetzt markieren wuchtige Bergzüge das Tal. Ausscheren ist nicht möglich. Vorwärts soll es gehen. Wir rollen an herber Schönheit vorbei. Weiter, weiter, drängt es in mir. Wo werden

“ **Etwas Neues suchen heisst offenbar, etwas Bekanntes verlassen.** ”

sich die Berge senken und sich ein weites Land vor uns ausbreiten? Glücklicherweise zwingen verschiedene Umstände immer wieder zum Verweilen. Einmal ist es eine Panne, «en Plattä», ein andermal ein Museumsbesuch, der erst nach zweistündiger Wartezeit stattfinden kann. Die Mahlzeiten und eine Übernachtung sorgen ebenfalls fürs Masshalten. So werden wir nicht zu Rasenden, können die Seele immer wieder nachkommen lassen und uns neu orientieren. Erst wenn ich jeweils im Gras sitze, bin ich froh, angehalten zu haben, die Erde zu spüren und neue Eindrücke ganz geruhsam zu sammeln. Und doch ist diese Fahrt in erster Linie eine Art Geburt, ein Herausdrängen aus der Tiefe, ein Herausfinden aus vielen Windungen.

Wie mit Flügeln gleiten wir über die Ebene nach dem Lago di Mezzola. Der Wind stellt sich nicht quer. Wir kommen an gemähten Feldern vorbei und freuen uns an der Weite des Tales, an den locker verstreuten Bäumen und den Blumen am Strassenrand. Und plötzlich, nach kurzer, starker Steigung, völlig überraschend, ein Blick auf den Comersee. Die Räder halten an. Stimmung wie bei einer Heimkehr, obwohl wir zum erstenmal da sind. Und doch ist es ein Heimkehren zu Bildern, die im Innern jahrelang darauf gewartet haben, draussen entdeckt zu werden. Nun erleben wir aber diesen See vorerst als unnahbar. Wo immer wir ihn gerne berührt hätten, trennt uns eine Schranke von ihm. Uns ist offensichtlich ein Platz auf der Landstrasse beschieden. Da radeln wir, begleitet von frischem

Wind. Oft verschenkt er von seiner Kraft, trägt uns auf die Galerien hinauf, von wo wir das Panorama Comersee andächtig schauen. Mit dem Wasser ist er nicht so behutsam. Er schneidet Muster in den See und wirft die Wellen klatschend an den Strand. In uns erwacht die Gewissheit: Solches erleben zu dürfen, das ist Glück. Auch als wir Tunnels durchfahren müssen, verblasst die gute Stimmung nicht. Angekommen in Menaggio, sind wir uns aber einig, schöner wär's, wenn wir im Schiff nach Como weiterziehen könnten.

Unerwartet für uns, die sofortige Zusicherung am Hafen, unsere Velos könnten aufs Schiff mitgenommen werden. Plaziert am Bug, lehnen unsere Räder aneinander, dürfen ausruhen wie wir. Getragen und geführt, ziehen wir zwei Stunden lang an prächtigen Villen und schmucken Orten vorbei, umfächelt von feinem Wind und im Licht der untergehenden Sonne. Palmen, Zypressen und Pinien zeichnen ein exotisches Bild. Immer noch bin ich voller Fragen, denn das Schiff zieht ebenso viele Windungen, wie sie uns die Landstrasse abverlangt hat. Fallen nun die Berge ganz ab, werden wir offenes, weites Land finden? Wohl hat die Landschaft hier weichere Konturen, aber Begrenzungen, auch wenn sie sich nicht mit den Bündner Bergen messen wollen, gibt es auch da.

Was jahrelang in der Vorstellung reifte, hat sich als Glückserlebnis ausgeformt. Dass ich selbst alleine dieses schuf, glaube ich aber nicht. Kann etwa ich das Wetter programmieren, den Wind steuern, alle Verkehrsteilnehmer zu rücksichtsvollen Fahrern machen und Unfälle ausschliessen? Nein. Es braucht neben der eigenen Anstrengung auch die Fügung von anderswoher.

Verwendete Literatur

- ¹⁾ Colemann, Vernon, *Denk dich gesund*, Knauer Taschenbuch
- ²⁾ Friebe, G. u. M., *Das Alpha-Training*, Drei Eichen Verlag, Engelberg/München
- ³⁾ Hauck, Paul, *So überwinden Sie Ihr seelisches Tief*, PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim
- ⁴⁾ Miller Reinhold, *Erfolg und Glück, Wundergabe des Midas*, Wissenschaftlicher Verlag, 8990 Lindau/B. Hoyren
- ⁵⁾ Murphy, Joseph, *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*, Ariston Verlag, Genf
- ⁶⁾ Ryborz, Heinz, *Die helfende und heilende Kraft der Symbole*, Oesch Verlag, Zürich
- ⁷⁾ Schellbach, Hans J., *Glück, Erfolg und Harmonie*, Herderbücherei
- ⁸⁾ Schwab, Gustav, *Sagen des klassischen Altertums*, Verlag Ueberreuter, Wien

Adresse der Autorin:

Rita Lorenzetti, Hardturmstr. 238, 8005 Zürich. ■