

Konzept von Werner Antal für Vorträge in Wien, München, Genf:

Vorsicht Glück

Ein Gedankenexperiment: Man stelle sich einen Klang vor, der auf berauschende Weise im Inneren ein Glücksgefühl auslöst. Sofort meldet sich der Wunsch: Dieser Ton möge nie verebben! Und da es sich, wie gesagt, um ein Gedankenspiel handelt, widersetzt sich dieser Klang tatsächlich den Regeln der Musik, ist plötzlich nicht mehr dem Zustand der Flüchtigkeit überantwortet, sondern anhaltend präsent. Kurzum: *Dieser Klang materialisiert sich als Tonfall des Glücks* und ist mit einem Mal ständig zu hören. Im ersten Moment reagiert das Ohr mit Verzücken und das Herz rast vor Glück. Doch *je länger dieser Klang währt, desto mehr flaut die Welle der Begeisterung ab*. Denn Glück ist in dieser anhaltenden Intensität kaum verkraftbar. Man fühlt sich überfordert, körperlich ebenso wie emotional. Zeitgleich meldet sich auch der stille Protest des Ohres: Jener Klang, der ursprünglich glücklichhaft verzauberte, wird auf Dauer im wahrsten Sinne des Wortes *eintönig*.

Mit anderen Worten: *Die Sehnsucht, dem Glücksmoment Dauer zu schenken, gleicht einem Wunsch, der im Augenblick seiner Erfüllung pure Enttäuschung mit sich bringen würde*. Anstelle von dauerhaftem Glück lauerten Erschöpfung, Stress und blanke Langeweile.

Deshalb: Vorsicht Glück. Denn es besteht *Verwechslungsgefahr*. Und zwar in begrifflicher Hinsicht. Konkret zwischen *Glück und Zufriedenheit*. Glück ist ein betörender Moment, eine selige Erfahrung, aber stets geprägt von episodischem Charakter. Das gehört zu seinem Wesen. *Glück ist ein Augenblickszustand*. Doch der Zustand, der auf *lange Sicht* anzustreben wäre, ist *die Zufriedenheit*. Also *zum Frieden hin*. Zufriedenheit lädt Glück zum Verweilen ein. Könnte als Dauerzustand erlebbar sein. Und ist möglich. Denn das Leben hält in seiner ganzen Komplexität auch überraschend einfache Lösungen bereit. Und all diese beginnen im Kopf.

Man weiß aus Wissenschaft und Forschung, dass sich das *Gehirn ständig verändert*. Dies gilt für jeden Lebensabschnitt, für jedes Alter. Neurowissenschaftler nennen diese Fertigkeit des Gehirns, sich laufend abzuwandeln und *neu zu erfinden Neuroplastizität*. Diese Fähigkeit hängt allerdings entscheidend davon ab, wie stark unser Gehirn benutzt wird. Denn es arbeitet effizient und selektiv. Bildlich gesprochen werden „Lernfenster“ gleichermaßen auf- und dann wiederum zugeklappt. Unser Gehirn ist hinsichtlich des Erlernens neuer Fähigkeiten also sehr wählerisch. Neues zu erlernen, bedeutet, neue Nervenverbindungen zu eröffnen oder bereits vorhandene zu festigen. Oder anders formuliert: Die Synapsen, also die Kontaktstellen zwischen den einzelnen Nervenzellen werden verstärkt, ganz neue Nervenbahnen gebildet oder bereits vorhandene stärker mit einer Isolationsschicht (Myelin) umhüllt. Auf diese Weise können die entsprechenden Signale schneller weitergeleitet werden. Eben diesen Prozess bezeichnen wir als *Lernen*. Und wie man aus eigener Erfahrung weiß, vollzieht sich dieser nun einmal nicht von heute auf morgen, sondern in kleinen *Denk-Schritten*. *Durch Wiederholungen*. Durch immer wieder praktizierte *mentale Fokussierungen* auf ein bestimmtes Thema. Durch Affirmationen, also durch *mentale Bejahungen*. Und ob dieser Prozess in uns beschleunigt und aktiviert wird liegt ganz alleine in unserer Verantwortung. Jeder von uns ist uneingeschränkter *Herrscher seines Gehirns* und kann durch konsequentes Training sein *Erleben und Wahrnehmen nachhaltig beeinflussen*.

Auch die Gabe, uns in Richtung Zufriedenheit zu bewegen, hat viel mit der Programmierung unseres Gehirns zu tun. Zumal alle Erfahrungen, die man im Laufe des Lebens sammelt, nicht

nur in unserem bewussten Erleben, sondern vielmehr auf immer in unserem Unterbewusstsein Spuren hinterlassen.

Ein anschauliches Beispiel: Jeder Mensch kennt den Geschmack von Zitrone. Stellen Sie sich nun vor, Sie durchqueren die Wüste, sehnen sich aus tiefstem Herzen nach einer Erfrischung. Plötzlich eine Oase! Mit Zitronenbäumen! Voller Freude pflücken Sie sich eine *Zitrone* und beißen hinein. Spüren Sie, wie sich allein beim Lesen dieser Zeilen die Geschmackserinnerung von Zitrone in Ihnen breit macht? Dieser Eindruck, dieses Gefühl von Säure und Erfrischung? Alleine aus unserer *Vorstellungskraft* heraus!

Und *ähnlich* verhält es sich für so unterschiedliche *Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Sehnsucht, Freude oder Glück*. Womit wir wieder beim Thema angelangt wären, respektive bei der Frage: Bis zu welchem Grad ist Glück erlernbar?

Antworten auf diese Fragen gibt es viele. Denn die Glücksforschung boomt. Kaum eine akademische Disziplin, die nicht versuchen würde, der uralten Frage auf den Grund zu gehen, was Menschen glücklich macht – und ob sie selbst etwas dazu beitragen können. Geforscht wird nach *der* Glücksformel schlechthin, nach einer Art Wegweiser in Richtung dauerhaften Glücks. Auf dieser Suche mitunter vergessen, wird das Leben an sich. In all seinen Facetten und Schattierungen. Denn die Sehnsucht nach dem überirdisch schönen Dauerglückszustand, lässt tatsächlich erlebte Glücksgefühle oft in Vergessenheit geraten oder im Moment des Erlebens erst gar nicht wahrnehmen und spüren.

Und an genau diesem Punkt setzt meine Methode an, die erprobter Maßen dazu beitragen kann, *Gedanken neu zu strukturieren*, die Aufmerksamkeit zu schärfen und demzufolge das *individuelle Erleben der Umwelt zu beeinflussen*. Die Rede ist von der *MentalenSoftwareEntwicklung (MSE®)*.

Auf welchem gedanklichen Fundament baut diese mentale Trainingsform nun auf? Kurz gesagt: Auf der Möglichkeit, wie man kraft eigener Gedanken und unerschütterlicher Konsequenz Veränderungen herbeiführen kann, die aus tiefster Überzeugung für notwendig empfunden werden. Auslöser dieser Entscheidung ist leider im Regelfall meistens ein gewisses Maß an Leidensdruck, das den betroffenen Menschen ab einem bestimmten Zeitpunkt förmlich zum Handeln „verurteilt“. Natürlich kann dieser Entschluss auch aus purer Lust und Freude an einer Veränderung gefasst werden. Was nun auch immer das Motiv für eine *Neugestaltung der eigenen Zukunft* sein möge: In dem Moment, wo die Bereitschaft vorhanden ist, selbstverantwortlich zu agieren, kann auch schon damit begonnen werden, die mentale „Software“ wunschgemäß zu adaptieren.

Denn dass Gedanken Macht besitzen, belegt nicht nur die Gehirnforschung. Bereits vor rund zwei Jahrtausenden formulierte Marc Aurel: „*Auf Dauer nimmt die Seele die Farben deiner Gedanken an*“. Und die Palette an Farben ist oft weitaus breiter und heller aufgefächert, als man zu Beginn einer Veränderung meinen möchte. Und eben jene lichten Farbschattierungen sind es, die im Kopf Verankerung finden sollen. Wie das funktioniert? Indem man zuallererst ein *klares Ziel* formuliert, das es aus tiefster Überzeugung wert ist, mit Leidenschaft verfolgt zu werden. Um beim Thema Glück zu bleiben, hieße dies: *Ich möchte glücklicher und zufriedener sein*. Da jeder Mensch natürlich eine höchst individuelle Vorstellung von Glück besitzt, sei an dieser Stelle zuallererst die Rolle der eigenen *Wahrnehmung, Beobachtungsgabe und Vorstellungskraft* ins Visier gerückt. Denn oft ist das zugehörige Bewusstsein im entscheidenden (Glücks)Moment nicht präsent. Zu groß ist die Ablenkung durch andere äußere Eindrücke oder innere Belastungen. Deshalb kann es hilfreich sein,

Glücksmomente in einem ersten Schritt über die Schiene der Erinnerung *abrufbar, erfahrbar und spürbar* zu machen. Und dies ist erlernbar und koordinierbar.

In der Praxis bedeutet das, sich *glückliche Momente*, die man einmal erlebt hat, explizit *bewusst zu machen* und immer wieder vor Augen zu führen. Diese *Wiederholungen* in Form von Affirmationen schicken *Impulse an das Unterbewusstsein*, die in weiterer Folge chemische Prozesse in uns auslösen. Womit sich der Bogen abermals zu den eingangs skizzierten *Spuren im Gehirn* spannt, die in gewisser Weise auch als *Landkarte der Gedankengänge* bezeichnet werden könnten. Je öfter man sich einen bestimmten *Glücksmoment und das damit verbundene Gefühl in Erinnerung ruft*, desto besser wird jene Region im Gehirn aktiviert, die es vermag die *Botschaft Glück* an unser *Bewusstsein mit mentalen, chemischen und körperlichen Impulsen* auszusenden. Gleichzeitig wird das Unterbewusstsein stärker daran gewöhnt, dass es Glücksmomente gibt. Demzufolge sind diese in Hinkunft auch schneller abrufbar und fungieren sozusagen als *sekundenschnelle Stimmungsaufheller*. Und noch eine gute Nachricht: Damit dieses gedankliche Training von Erfolg gekrönt ist, bedarf es eines täglichen Zeitbudgets von nicht einmal 15 Minuten. Kurzum: Die Lösungen, die jeder Mensch für sich finden kann, sind in Wirklichkeit nicht nur einfach, sondern auch *ohne großen Aufwand im eigenen Alltag integrierbar*.

Glück ist zwar, wie der Kommunikationswissenschaftler und Psychoanalytiker Paul Watzlawick meinte, in dem Moment, wo wir es empfinden, auch schon wieder vorbei. Auf der anderen Seite ist Glück bis zu einem gewissen Grad aber auch keine reine Glücksache, sondern hat *viel mit chemischen Reaktionen und Prozessen in uns* zu tun. Hormone und biochemische Botenstoffe (Neurotransmitter) beeinflussen unsere Stimmungslage und Gefühlswelt. Dies gilt gleichermaßen für euphorische wie traurige, ruhige oder zufriedene Stimmungslagen. Ebenso für das Gefühl von Verbundenheit mit anderen.

Apropos Freundschaft und Verbundenheit: *Glück* kann *ansteckend* sein! Beweis hierfür liefert der einfache Versuch, einem *anderen Menschen eine Freude zu bereiten*. Dass man sich im Zuge dessen auch selbst in eine gute Stimmungslage schwingt, ist ein angenehmer und überaus willkommener Nebeneffekt!

Und noch ein Tipp: Vielleicht gefällt Ihnen ja die Idee, vor dem Einschlafen eine Art *Glückstagebuch* zu führen? Also den vergangenen Tag vor dem Hintergrund Revue passieren zu lassen, was Ihnen *heute Gutes widerfahren* ist. Durch dieses Herausfiltern der Glücksmomente beschäftigen Sie das Unterbewusstsein die ganze Nacht über mit Botschaften, die sich positiv auf die chemischen Prozesse Ihres Gehirns auswirken werden. Und damit diese in jeder Hinsicht konstruktive „Gehirnwäsche“ noch vertieft wird, wäre es empfehlenswert, in der Früh den Tag mit einem positiven Sager zu eröffnen wie zum Beispiel: *„Heute ist mein bester Tag und ich bin glücklich“*. Auch wenn Ihnen dieses morgendliche Ritual zu Beginn ein wenig verrückt vorkommen mag, Sie werden sehen: Irgendwann ist diese *Glücksbotschaft verinnerlicht* und sei es beim 101. Mal!

Aber nicht nur mentale Einschreibungen ins Unterbewusstsein erweisen sich als zielführend, dies gilt gleichermaßen für das faktische zu Papier bringen von Wünschen und Zielen. Auch die Methode der *MentalenSoftwareEntwicklung®* setzt auf den konstruktiven Prozess der Reflexion, der mit dem Aufnotieren von Gedanken einhergeht. Hierbei spielt die *Aktivierung der Vorstellungskraft* eine ganz wesentliche Rolle.

Vereinfacht formuliert, basieren die Leitgedanken der *MentalenSoftwareEntwicklung* auf *fünf Fragestellungen*, die hinsichtlich der Thematik *Glück und Zufriedenheit* mit folgenden Inhalten zu füllen wären:

I: Was möchte ich gerne verändern? Z. B.: Ich möchte mehr Glücksmomente erleben. Auch ich habe Anspruch auf ein bisschen Glück. Ich habe leider nie Glück. Ich bin ein Stiefkind des Glücks

II: Will ich diese Veränderung wirklich wirklich wirklich? JA! JA! JA!!

Was brauche ich dazu, dass ich mehr Glücksmomente erlebe? Z.B.: eine gute Methode, einen guten Coach, einen guten Freund / eine gute Freundin, der / die mir meine Situation widerspiegelt.

Was trage ich dazu bei, dass ich für mein Erleben zu wenig Glücksmomente habe? Welche meiner Gewohnheiten hindern mich Glücksgefühle zu erleben?

Woher bekomme ich das dazu Notwendige? Z.B.: um Einstellungen zu ändern, passende Bücher lesen, Internet surfen, konsequent meinen Plan verfolgen, Hilfen annehmen

Was muss ich dafür verändern oder loslassen? Unter Umständen Gewohnheiten, lieb gewonnene Gegenstände, Vertrautes Umfeld...

Was wird dann sein? Wie würde es sein, wenn ich mehr Glücksmomente erlebe? (Vorstellungskraft aktivieren).

III: Was würde passieren, wenn ich nichts verändere?

Ich stelle mir vor, dass das bisherige *Weniger-glücklich-Sein* noch verstärkt wird. Was würde das für mein *berufliches Umfeld* bedeuten? Was würde das für mein *privates Umfeld* bedeuten? Was würde das für mein *soziales Umfeld* bedeuten? Was würde das in Bezug auf meine Religiosität / Spiritualität bedeuten?

IV: Was werde ich nun tun / verändern, um mehr Glücksmomente zu erleben? Z.B.:

einen anderen Beruf ausüben, ein anderer Freundeskreis, mehr glauben statt denken...

Woran werde ich erkennen, dass ich auf dem richtigen Weg bin? Z.B. daran, dass ich mehr Glücksmomente erlebe (mein Glückstagebuch ist bereits fast ausgeschrieben).

Was werden meine wirklichen Freunde und Freundinnen dazu sagen? Wie wird sich dieses Mehr an Glücksmomenten in mir anfühlen?

Ich skizziere oder erlebe mit allen Sinnen in mir ein Bild, wo es mir so geht, wie ich es mir vorstelle und wünsche. Dieses Bild bringe ich dann zu Papier.

V: Ich starte unwiderruflich den Veränderungsprozess! Wer könnte für mich in diesem Entwicklungsprozess *Vorbild* sein? Z. B. ein Freund / eine Freundin, ein Familienmitglied, ein Autor, eine Person aus der Öffentlichkeit, die mir Mut macht...

Wie sieht mein *Aktivitätsplan* in Richtung *mehr Glücksmomente* aus?

Habe ich wirklich *kleine Schritte* in Richtung Glück geplant? (Glückstagebuch, tägliche Affirmationen, tägliches Vorstellen eines Glücksmomentes...)

Welche *Affirmation*, die ich für den Weg zu mehr Glück gewählt habe, begleitet mich?

Wie werde ich mich in Hinkunft für erlebte Glücksmomente *belohnen*?

Anknüpfend an die letzte Frage, sei abermals jener vermeintliche Glücksbegriff ins Spiel gebracht, der Glück als eine lückenlose Aneinanderreihung hell strahlender Glücksmomente ausweist und demzufolge schon allein per definitionem Enttäuschung mit sich bringen muss. Denn die Erwartungshaltung eines *Dauerglückszustandes* ist auf einem Niveau angesiedelt, das realistisch betrachtet, unerreichbar ist. Vor allem deswegen, weil wir im Wesentlichen nur

aus der *Unterschiedlichkeit* heraus *erleben und lernen*. Ein ununterbrochener, noch so *paradiesischer Glückszustand* wäre schlichtweg *nicht wahrnehmbar*. Sich einmal in aller Ruhe mit diesem Faktum anzufreunden, mag schon ein erster Schritt in Richtung innere Gelassenheit sein und könnte willkommenen Anlass bieten, sich einmal prinzipiell mit dem Thema *Erwartungen auseinanderzusetzen*.

Auch unser höchst individuelles Empfinden von Glücklich- und Unglücklichsein hängt in hohem Maße vom *Anspruchsniveau unserer Erwartungen* ab. Um ein Beispiel zu nennen: Wer sich in der Kindheit Abend für Abend vom Märchen des Traumprinzen (oder von der Traumprinzessin) in den Schlaf wiegen ließ, mag dieses Bild der personifizierten vollkommenen Liebe und des ewigen Glücks mitunter zeit seines Lebens in sich tragen und fast zwanghaft nach dessen Erfüllung streben. Doch Märchen sind nun einmal Märchen und schrammen im Regelfall ziemlich deutlich an der Fülle an Anforderungen vorbei, die das Leben für uns bereithält.

Deshalb: *Vorsicht Glück*. Vorsicht vor all denjenigen, die dir dein Glück versprechen. *Religionen, Politiker Werbe- und Marketingstrategen* agieren gerne mit dem *absoluten Glücksbegriff* und -gefühl und wecken damit unrealistische und unerfüllbare Sehnsüchte in uns. Mit dem Ziel: „Ich zeige dir den Weg zum *Glück, wenn du mir folgst*“. Was gleichzeitig auch bedeutet: „Ich mache dich von mir, meiner Lehre, meinem Produkt *abhängig und damit leicht steuerbar*“.

Natürlich sind Wunschvorstellungen wichtig. Allerdings stellen wir dort, wo wir unseren Fantasien ohne jegliche Rücksicht auf Bodenhaftung nachhängen, nicht nur unser *subjektives Gefühl von Lebenszufriedenheit auf eine große Probe, sondern auch unsere Gabe, tatsächliche Glücksmomente als solche zu orten und zu empfinden*. Deshalb wäre es empfehlenswert, einen kritischen Blick auf die eigenen Erwartungen zu werfen. Sozusagen zwischen Fantasievorstellungen und der eigenen, erlebten Realität ein Seil zu spannen, und vor dem inneren Auge einen *realitätsbezogenen Balanceakt* zu proben. Wie sehen meine Wünsche aus? Wie gut stehen die Chancen, dass ich mir diese *Wünsche erfüllen kann*? Welche Wünsche sollten ein wenig korrigiert oder besser gänzlich von der Wunschliste gestrichen werden? Ein guter Freund, eine gute Freundin, ein Coach kann bei diesem Prozess des In-sich-klar-Werdens sehr hilfreich sein.

Auch der Wunsch glücklich zu sein, sollte stets vor dem Hintergrund aller *Höhen und Tiefen* gesehen werden, die der *Fülle des Lebens* entspricht. Glück umfasst nicht nur Momente des Glücklichseins, sondern basiert auch auf erlebten Phasen des Unglücklichseins. Nur aus dieser Polarität heraus nährt sich die Intensität der Erfahrung von Glück. Und diese Intensität gilt es in unserem Inneren abzuspeichern. Wie man das zuwege bringt? Indem man sich beispielsweise für jeden Glücksmoment zusätzlich belohnt. Dies könnte in Form eines großen Eisbechers oder einer Extraportion des Lieblingsdesserts erfolgen, oder man gönnt sich einfach eine kurze Ruhepause, um den Augenblick des Glücks im Inneren noch einmal nachhallen zu lassen, entsprechend zu zelebrieren und damit intensiver und besser abzuspeichern. Der Glücksmoment an sich ist zu diesem Zeitpunkt zwar schon wieder verflogen, aber der *innere Abdruck* des Glücksgefühls bleibt auf diese Weise gewahrt. Sobald man also Glück empfindet, wäre es ratsam, nicht gleich wieder zur Tagesordnung überzugehen, sondern den Moment im wahrsten Sinne des Wortes auszukosten. So gewöhnen sich Körper, Geist und Unterbewusstsein besser an diese erbaulichen Momente, man kann sie nachhaltiger verinnerlichen und in weiterer Folge gezielt abrufbar machen.

Dies mag relativ simpel klingen. Ist es im Grunde auch. Vorausgesetzt man hat die Bereitschaft, täglich ein kleines Zeitbudget in sein Glück zu investieren. Die immer wiederkehrende mentale *Konzentration auf erlebte Glücksmomente* erweckt irgendwann wie auf *Knopfdruck Wohlbefinden*. Bringt Freude in den Alltag und obendrein die tiefe Befriedung mit sich, dass Glück und Zufriedenheit zu einem großen Teil programmierbar und von uns selbst beeinflussbar sind. *Nicht der Reichste*, nicht der *Gesündeste*, nicht der *Mächtigste* ist unbedingt derjenige, der zu *Glück und Zufriedenheit finden* kann, sondern jeder Mensch, der den Mut aufbringt, sein *Leben selbstverantwortlich zu managen*. Im Wissen, dass Glück einzelne Tropfen Licht im Meer der Zufriedenheit sind.

Zusammenfassung:

- Achtung Verwechslungsgefahr: *Glück ist ein Augenblickszustand*, Zufriedenheit das auf Dauer anstrebenswerte Ziel.
- Das Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich ständig neu zu erfinden. „*Wir sind, was wir denken*“.
- *Glück* und Zufriedenheit haben viel mit *Selbstverantwortung zu tun*. Somit: Vorsicht vor all denjenigen, die dir dein Glück versprechen (Religionen, Politiker, Werbe- und Marketingstrategen).
- *Glücksmomente* lassen sich im Unterbewusstsein stärker verankern und *abrufbar machen*. „Wiederholungen machen uns zu dem, was wir sind.“
- Formulierung und *Realisierung der eigenen Wünsche und Ziele* mithilfe der *MentalenSoftwareEntwicklung®*.
- *Glück kann ansteckend sein!*
- Ein kritischer Blick auf die eigenen *Erwartungen* kann in weiterer Folge ein höheres Maß an *Glück und Zufriedenheit* bedeuten.
- Nur aus der *Polarität von Glücklich- und Unglücklichsein* nährt sich die Intensität der Erfahrung von Glück.
- Jeder *Glücksmoment ist eine Belohnung wert!*
- Glück und Zufriedenheit sind zu einem großen Teil *programmierbar* und von uns selbst beeinflussbar.
- *Glück* kann oft auch als „*Überwindungsprämie*“ erlebt werden.
- Die ganz persönliche *Glücksvorstellung bildhaft festzuhalten hat eine vertiefende Wirkung!*
- Jeder von uns kann seine *mentale Software beeinflussen*, verändern und damit ein Mehr, der Anzahl und der Intensität nach, an *Glücksmomenten* in sich *abrufen und erleben!*