

Eine Hand voll Glück

Wie kann ich glücklicher leben? – Das ist eine der Fragen, die wir uns immer wieder stellen. Eine Frage, die im Grunde genauso einfach wie schwer zu beantworten ist. Nun, da jeder den Begriff „Glück“ individuell für sich definieren muss, kann man nur eine eher allgemeine Antwort darauf geben.

Kurzfristiges Glück kennen alle, die schon einmal ein Eis gegessen, neue Schuhe gekauft oder einen Orgasmus gehabt haben. Langfristiges Glück, angelegt auf eine innere dauerhafte Zufriedenheit, erreicht man nicht mit kurzfristigen Glücksgefühlen – die dennoch durchaus ihre Berechtigung haben –, sondern mit einer inneren Einstellung zu Glück und Zufriedenheit.

Diese Einstellung basiert auf innerer Ruhe, die es erlaubt Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Geduld oder Hingabe zu (er-)leben. Ausgehend davon kann ich wahrscheinlich nur dann glücklicher leben, wenn ich lerne, diese innere Ruhe zu finden.

WENN SIE DAUERHAFT UNTER EMOTIONALEM STRESS STEHEN UND SOMIT EINE ANHALTENDE UNRUHE IN SICH TRAGEN, IST ES SEHR SCHWIERIG, ECHE LIEBE MIT IHREM PARTNER ZU TEILEN, MITGEFÜHL GEGENÜBER ANDEREN AUFZUBRINGEN ODER GAR GEDULDIG ZU SEIN.

Um zu dieser Ruhe zu kommen, braucht es allerdings gar nicht so viel wie einige glauben könnten. Durch das, was ich gleich in einfachen Worten beschreiben werde, könnten sich Kollegen aus den verschiedensten Bereichen, wie dem

Qigong, dem Reiki und dem Yoga, oder auch zertifizierte und lizenzierte Coaches und Trainer und Wissenschaftler angesprochen fühlen. Da ich jedoch weiß, was sie mir erklären und wo sie mich vermutlich verbessern möchten – sei es nun eine Chakrenöffnung, eine Art des Bahnungseffekts oder eine Konditionierung –, muss ich an dieser Stelle betonen, dass es in diesem Text nicht darum geht. Es geht nur darum, einen ganz einfachen, nachvollziehbaren Vorgang so einfach wie möglich zu beschreiben – vor allem weil er so effektiv ist.



Nun zurück zum eigentlichen Thema. Ich gehe bei der Beschreibung, wie man zu inneren Ruhe findet, davon aus, dass Sie eine Partnerin oder einen Partner haben, egal ob weiblich oder männlich. Falls Sie keinen Partner haben, der mitmachen kann, fragen Sie einen guten Freund oder eine liebe Freundin. Man berührt sich so oft, im Sommer wie im Winter, man drückt sich, gibt sich Küsschen, dann sollte es doch möglich sein, auch einmal eine Berührung zu teilen, die nicht unbedingt der „Norm“ entspricht.

EINE GEMEINSAME REISE SANFTER BERÜHRUNG

*Sie brauchen so viel Platz, dass Sie bequem zu zweit liegen können. Das kann auf dem Bett sein, einer zusammengeschobenen Couch oder auch auf Yogamatten.

***SIE BRAUCHEN EIN MUSIKABSPIELGERÄT, AUF DAS SIE IM VORFELD BEREITS EIN BESTIMMTES MUSIKSTÜCK AUFGELEGT ODER HOCHGELADEN HABEN.**

***PERSON A LEGT SICH BEQUEM AUF DEN RÜCKEN, MIT GENÜGENDE PLATZ IN BEIDE RICHTUNGEN. PERSON B LEGT SICH EBENSO BEQUEM AUF DEN RÜCKEN ALLERDINGS AUF DIE LINKE SEITE AUS SICHT VON PERSON A UND MIT DEM KOPF AN DAS FUSSENDE VON PERSON A.**

***BEIDE LEGEN NUN IHRE LINKE HAND AUF DAS HERZ DES ANDEREN – IM IDEALFALL SOLLTE DIE HAND AUF DER HAUT AUFLIEGEN. LEGEN BEDEUTET SANFT LIEGEN**

LASSEN, WEDER STREICHELN, NOCH ZUPFEN ODER ZUCKEN – EINFACH NUR LIEGEN LASSEN. ES HANDELT SICH HIERBEI NICHT UM EIN EROTISCHES VORSPIEL!

***SIE STARTEN DIE MUSIK UND KONZENTRIEREN SICH DARAUF. SUCHEN SIE RUHIG VOR IHREM GEISTIGEN AUGE AUCH NACH PASSENDEN BILDERN ZUR MUSIK. DIE HAND BLEIBT DIE GANZE ZEIT, WÄHREND DIE MUSIK LÄUFT AUF DEM HERZEN DES ANDEREN. SIE HÖREN NUR DIE MUSIK UND SPÜREN DEN IMPULS DER WARMEN, WEICHEN HAND.**

Machen Sie das vier Wochen lang zur gleichen Musik – das Unterbewusstsein soll ein All-inclusive-Wohlfühlpaket bekommen – zum Beispiel jeden Morgen eine Stunde vor dem Aufstehen. So bieten Sie sich täglich eine Stunde zur Verbesserung Ihres Wohlfühlgefühls, eine Stunde zur Verbesserung Ihrer körperlichen Gesundheit und eine Stunde zur Verbesserung Ihrer Achtsamkeit im Zusammenleben mit Ihrem Partner. Eine Stunde also, die Ihnen viel Zeit erspart und viele Vorteile bringt. Ach ja, vor allem jedoch innere Ruhe, die aus meiner Sicht die Grundlage für Zufriedenheit und Glück ist.*

*Mein Musikvorschlag hierzu – Peter Kater: http://www.peterkater.com/site/index.php?option=com_content&view=article&id=94:compassion&catid=34:music-for-the-healing-arts&Itemid=105

Text: VITA-Autor Jonny Hofer – Coach, Trainer, Vortragsredner für gehirn-konforme Kommunikation und Berater für gehirn-konformes Marketing, www.jonnyhofer.com