

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

# „Mut zum Glückhsein“



„Meine Ehe steht auf der Kippe“ sagt er. „Seit wann?“ frage ich. „Seit zwanzig Jahren“ war die Antwort, „aber ich habe mich daran gewöhnt.“ Und es klingt wie eine Rechtfertigung, dass der Zustand des Unglückhseins doch gar nicht so schlimm ist, wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat. Was treibt einen Menschen dazu, an dem festzuhalten, was offensichtlich unglücklich macht? Es ist die Angst vor den Konsequenzen, die Angst vor der Veränderung, vor Ablehnung, vor der Unsicherheit oder der Verurteilung. Männer und Frauen, die trotzdem den Mut haben, aus langjährigen, unbefriedigenden Berufen oder Beziehungen auszusteigen, werden nicht selten gefragt: „Bist du verrückt geworden?“

## Der verrückte König

Es war einmal ein König, der lebte in seinem Schloss auf einem hohen Berg, von wo er sein ganzes Volk überblickte. Der König war sehr beliebt bei seinem Volk. Jeden Tag brachten ihm die Leute aus der Stadt schöne Geschenke, und der Geburtstag des Königs wurde im ganzen Land gefeiert. Die Leute liebten den König, denn er war weise und gerecht. Eines Tages geschah ein Unglück. Alle Brunnen im Lande wurden vergiftet, und alle - Mann, Frau und Kind - wurden verrückt. Nur der König, der auf seinem Berg einen eigenen Brunnen besaß, blieb verschont. Bald danach fingen die verrückten Leute im ganzen Land an zu tuscheln: „Wie seltsam ist doch unser König. Er ist überhaupt nicht mehr weise, er ist gar nicht mehr gerecht.“ Manche behaupteten sogar, der König sei verrückt geworden. Vorbei war es mit seiner Beliebtheit und niemand brachte ihm mehr Geschenke. Natürlich feierte auch niemand mehr seinen Geburtstag. Der einsame König, hoch droben auf dem Berg, blieb ganz allein. Er langweilte sich, darum beschloss er eines Tages, von seinem Berg hinabzusteigen und in die Stadt zu gehen. Es war furchtbar heiß an diesem Tag, darum trank der König einen tüchtigen Schluck aus dem Brunnen am

Marktplatz. An diesem Abend feierte die ganze Stadt ein großes Fest. „Unser geliebter König hat endlich seinen Verstand wiedergefunden“, jubelten die Leute.

Wenn Sie anfangen, für Ihr Glückhsein einzustehen, auch zu dem Preis, den es sie kostet, werden Sie den größten Widerstand von den Menschen erleben, die sich genau das nicht trauen. Die meisten Menschen sind nicht bereit, den Preis dafür zu zahlen. Sie müssen Ihr Verrückt-sein missbilligen, um den eigenen Lebensstil zu rechtfertigen. Was ist „ver - rückt - sein“ anderes, als das weg-rücken von alten, verstaubten Vorstellungen?

## Normal oder glücklich?

Der Begriff „normal“ wird im Lexikon mit „üblich, gewöhnlich“ übersetzt. Und was wir hier für normal halten, macht alles andere als glücklich: wir sehen in unserem Leben fünfzehn Jahre fern und küssen nur 2 Wochen; die Häuser werden immer größer und die Familien immer kleiner; wir schlucken Pillen, die uns erregen und wieder beruhigen; Arbeit wird nicht mehr mit Liebe getan, sondern mit Stress; die Sucht nach ewiger Jugend ist größer als die Suche nach innerer Weisheit; wir schreiben E-Mails an Kollegen, die direkt neben uns sitzen; wir verlieren den Kontakt zu Freunden, weil sie keine E-Mail Adresse haben; Eheleute behandeln Fremde freundlicher als ihren eigenen Ehepartner; wir haben mehr Wissen aber weniger gesunden Menschenverstand; wir kommen zum Mond aber nicht zur Tür des Nachbarn; „Verklage ihn doch“ ist normaler als „Vergib ihm doch“; wir lachen zu wenig und sorgen uns zu viel, usw.

In einem Experiment von Wissenschaftlern, die die Schmerzempfindsamkeit von Menschen erforschen wollten, wurden die Probanden zuerst gebeten, ihre Hände in ein Gefäß mit heißem Wasser zu tauchen. Die meisten von ihnen zogen Ihre Hände sofort

wieder heraus. Danach sollten sie ihre Hände in ein Gefäß mit warmem Wasser halten. Dieses Gefäß wurde ganz langsam erhitzt. Viele hielten es erstaunlich lange in dem heißen Wasser aus, bevor sie ihre Hände herauszogen. Erst dann klärten die Wissenschaftler die Versuchspersonen darüber auf, dass das Wasser in dem langsam erhitzten Gefäß um ein vielfaches heißer war. Sie haben es nur nicht gemerkt, weil sie sich langsam an die Temperatur gewöhnt hatten.

## Fragen Sie sich doch einmal, was Sie in Ihrem Leben für normal halten, woran Sie sich gewöhnt haben?

Brigitte, 62 Jahre alt und seit 35 Jahren verheiratet, sagte im letzten „Mut zum Glückhsein“-Seminar: „Es ist doch normal, dass Sex im Alter nachlässt und die Krankheiten zunehmen.“ Ich habe sie gefragt: „Glauben Sie das wirklich oder glauben Sie das, weil das die landläufige Meinung ist?“ Wenn sie das für normal hält, braucht sie auch nichts zu ändern. Dann braucht sie ihren Partner nicht zu konfrontieren mit ihrer Unzufriedenheit, Ihrem Hunger nach Berührung und Zärtlichkeit. Denn dazu braucht es Mut. Mut zur eigenen Wahrheit. Mut, sich den verdrängten und unterdrückten Gefühlen von Wut, Schmerz, Trauer, Schuld, Scham und Eifersucht zu stellen. Natürlich geht damit auch Angst einher. Mutig ist ja nicht, wer keine Angst hat, sondern wer trotz seiner Angst die nötigen Schritte setzt. Und dazu gehört, Ihrem Partner Ihre Unzufriedenheit mitzuteilen. Meine Erfahrung in den Paardialogen ist, dass das ein sehr heilsamer Prozess ist und dass beide anschließend erleichtert sind. Haben Sie Mut dazu, es lohnt sich!

„Für Wunder muss man beten, für Veränderung aber arbeiten.“ (Thomas von Aquin)

Wie viele wundervolle Männer und Frauen haben sich für das Alleinsein entschieden, weil sie Angst vor Ablehnung oder Verletzung haben. Wie viel Liebe bleibt da ungelebt? Trauen Sie sich! Keine/n Partner/in haben Sie doch schon. Keinen Job, keinen Erfolg, keine Aufträge, keine Glück haben Sie doch schon. Sie können nur gewinnen! Wer am Boden liegt, kann doch gar nicht mehr hinfallen. Aber viele Menschen haben sich so an das Unglückhsein gewöhnt, dass Sie es gar nicht mehr wahrnehmen. Es erschrickt mich immer wieder, dass ich auf die Frage: „Kann es sein, dass Sie sich besser damit auskennen, unglücklich zu sein?“ immer wieder ein überzeugtes „Ja“ als Antwort bekomme. Das heißt aber auch, dass sie sich für das Aushalten und das Nichtstun und damit für Ihr Unglück entschieden haben. Es ist Ihre Entscheidung.

Wenn Sie unglücklich sind, ist der erste Schritt, eine neue Entscheidung zu treffen. Diese könnte heißen: „Ich entscheide mich für ein Leben in größtmöglicher Freude, Glück, Gesundheit und Erfolg.“ Und dann machen Sie sich bewusst, was Sie brauchen, um glücklich zu sein und dann handeln Sie entsprechend. Und dazu braucht es Mut, nicht Geld. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Ihr Leben in fünf, zehn oder zwanzig Jahren aussehen wird, wenn Sie Ihren bisherigen Weg weitergehen? Dieser Weg muss nicht sicherer sein, nur weil er Ihnen vertrauter erscheint oder weil alle ihn gehen. Entscheidend in Ihrem Leben ist Ihre Wahrheit - und nicht die Mehrheit. Sie wissen doch: Der Weg zur Quelle führt gegen den Strom.

Weitere Infos und Anfragen unter:  
**Erna Hüls Seminare & Coaching**  
Große Allee 76 • 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2373653  
info@ernahuels.de • www.ernahuels.de