

Das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen

Wir alle sind auf der Suche nach Glück. Vielleicht ist uns das nicht immer bewusst, aber wenn wir genauer beobachten, erkennen wir, dass alles, was wir tun, dazu dient, uns besser zu fühlen oder anders gesagt: glücklicher zu werden. Ganz gleich ob wir uns einen neuen Job suchen, unsere To-Do-Liste abarbeiten, in den ersehnten Urlaub fliegen, Unmengen an Schokolade verdrücken oder regelmäßig zu tief ins Glas schauen - letztlich versuchen wir doch immer, einen angenehmeren und damit glücklicheren Zustand zu erreichen.

Viele Methoden, die wir - meist unbewusst - anwenden, um Schmerz zu vermeiden oder die Lust am Leben zu steigern, verursachen leider mehr Probleme als sie lösen. Beispielsweise ist es recht unangenehm mit Kopfschmerzen und einem Kater aufzuwachen, und der Tag ist dann oft schon gelaufen, bevor er überhaupt richtig angefangen hat. Doch in jenem Augenblick, da wir am Abend zuvor zur Weinflasche gegriffen haben, hatte das durchaus angenehme Effekte: Wir haben uns entspannter und wohler gefühlt und konnten vermutlich einen ganz lustigen Abend genießen.

Auf der Suche nach Glück (oder zumindest nach einigermaßen erträglichen Zuständen) taucht jedoch vor allem ein Problem auf: Die Dinge halten nicht, was sie versprechen! Kurze Ekstasen, kleine Fluchten oder vorübergehende Betäubung - all das kann man

sicher schnell finden. Doch die Freude währt nicht lange und der Zustand danach ist mitunter noch schlimmer als der davor. Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück lassen sich auf diese Weise leider nicht finden.



Kurma spricht: „Kümmere dich nicht zu sehr um das Außen - kümmere dich lieber um dein Inneres. Wer das Äußere nutzt, um sein Inneres in Harmonie zu bringen, wird nicht weit kommen. Nutze besser das Innere, um das Äußere zu verwandeln.“

Es ist normal und gesund, sein Glück erst einmal im Außen zu suchen. Jeder von uns will seine Lebensumstände schließlich so gestalten, dass er sich wohl fühlen kann. Tatsächlich brauchen wir auch ein paar Grundbedingungen wie ein Dach über den Kopf, ein paar essbare Dinge im Kühlschrank und einen Rollkragenpulli wenn es kalt wird. Es ist durchaus vernünftig, dafür zu sorgen, dass wir hier keinen Mangel leiden. Das Problem beginnt meist erst dann, wenn wir unser Glück an zahlreiche Bedingungen knüpfen und in die „Erst-muss-ich-noch...“-Falle tappen. Wahrscheinlich kennen Sie diese Falle, die uns vorgaukelt, dass das Glück schon noch kommen wird. Das Gedankenmuster ist dabei immer das gleiche:

„Erst muss ich noch...“

- eine Menge Geld verdienen,
- ein schönes Haus kaufen,

- den richtigen Partner finden,
 - warten, bis die Kinder aus dem Haus sind,
 - nach Teneriffa fliegen,
 - bequemere Schuhe anziehen...
- ...und dann, erst dann werde ich glücklich sein und mich endlich entspannen und wohl fühlen können. “

Immer wieder tauchen Wünsche auf, die wir erst noch erfüllen wollen, oder Probleme, die wir erst noch lösen müssen. Und so verschieben wir das Glücklicherweise und vertrauen weiterhin darauf, dass wir schon noch genug Zeit haben werden, um später einmal glücklich sein zu können - dann, wenn wir endlich alles erreicht haben werden. Das Dumme ist nur: Es gibt gar nichts zu erreichen! Es ist schon in Ordnung, sich seiner To-Do-Liste zu widmen oder bequemere Schuhe anzuziehen - unser Glück hängt davon jedoch nicht ab.

Es kann sehr anstrengend werden, die Welt (und sei es auch nur die kleine Welt um einen herum) zu beherrschen. Tatsache ist, dass sie sich ohnehin nicht beherrschen lässt. Natürlich können wir positiv auf unsere Umgebung, unseren Garten oder unseren Partner einwirken - aber es gibt dabei so vieles, worauf wir keinerlei Einfluss haben: Unsere Gemeinde kann beschließen, nebenan eine Müllverbrennungsanlage zu bauen, unser Garten kann durch eine Maulwurfbande verwüstet werden, unser Partner kann sich neu verlieben...

Im Vergleich zur äußeren Welt können wir auf unsere innere Welt relativ leicht Einfluss nehmen. Statt in der Stadt stundenlang nach Trüffeln für die

Spaghettisoße zu suchen und wieder einmal nirgends einen Parkplatz zu finden, können wir uns auch mit einer einfachen Tomatensoße zufrieden geben (ein paar leckere Kräuter und etwas Knoblauch schaden ja trotzdem nicht).

Was immer wir tun, um unser Inneres - unsere Stimmungen, unser Gemüt und unser Lebensgefühl - harmonisch zu verändern, hat positive Folgen, und zwar sowohl direkte als auch indirekte. Wer zufrieden und gelassen ist, fühlt sich nämlich nicht nur selbst wohl, er wirkt auch heilsam auf seine Umgebung und die Menschen, denen er täglich begegnet.