

Blick für Blick zum Glück

„Was, du schreibst über Glück?“, „Was willst du denn da schreiben?“, „Wen interessiert das?“ – das waren die ersten spontanen Reaktionen, als ich von diesem Buchprojekt erzählte. Doch dann fingen viele Feuer und schilderten ihre Sicht auf das Glück und wie sie es erleben. Für die einen war es die Geburt des Kindes, für andere ein romantischer Sonnenuntergang am Meer, wieder andere dachten an ein Leben ohne finanzielle Sorgen. Es folgten teils lange Telefonate, und immer kam es zu den Fragen: „Wann bin ich glücklich? Wann habe ich Glück? Wie merke ich das?“

Beim nächsten Einkaufen sah ich dann im Supermarkt Glückskekse, einen Glückstee, ein Schaumbad für Glücksmomente. Plötzlich sah ich viele Produkte mit dem Hinweis auf Glück. Bis dahin war ich an ihnen eher achtlos vorbeigegangen. Ja, vermutlich kann ein Keks – in einem besonderen Moment, einer außergewöhnlichen Umgebung oder mit einem geliebten Menschen gegessen – mich glücklich machen und keineswegs nur den Hunger stillen. Doch kann ich Glück, egal, ob als Tee, Kekse oder Apfel, wirklich kaufen?

Jeder von uns hat viel erlebt und trägt Gedanken und Geschichten in sich. Manche Erlebnisse haben uns stark geprägt, andere haben uns aus dem Gleichgewicht gebracht, und viele schlummern vergessen oder verdrängt in uns. Die Erlebnisse sind da, und unsichtbare Narben schmerzen manchmal stark und dann wieder haben wir sie vergessen.

Bevor ich anfang zu schreiben, fragte ich mich: „Was ist Glück für mich?“ und fand diese ersten Antworten:

Glück ist für mich heute,

- morgens gesund mit angenehmen Gedanken aufzuwachen, also im Jetzt zu leben,
- in mir selbst zu ruhen und immer wieder neue Talente in mir und auch anderen zu entdecken und zum Blühen bzw. Entfalten zu bringen,
- in meinem Alltag und mit anderen Menschen gemeinsam etwas zu bewegen, um unsere einzigartige Erde als Lebensgrundlage für die Enkel- und Urenkel zu erhalten.

Das alles kommt aus der inneren Haltung, dass ich mich selbst wertschätze, dass ich dankbar bin und viel Freude empfinde. An Tagen, an denen ich gefühlt weniger „Glück“ verspüre, dachte ich früher: „Warum haben alle anderen Glück und nur ich nicht?“ Manchmal badete ich dann in einem „Glücks“-Bad oder aß Glückskekse. Hatte ich dann mehr Glück? Gefühlt nein, das Essen brachte eher Körpergewicht als Glückserlebnisse.

Unter jedem Dach ein „Ach“

Dann brachte mich eine Nachbarin auf die folgende Gedankenspur: „Unter jedem Dach ein Ach“, und sie meinte damit: Jeder Mensch hat ein „Ach“, einen teils unsichtbaren Kummer in sich. Manchmal ist dieser auch mit einem „Wenn“ verbunden: „Wenn ich schön wäre, wenn ich reich wäre, wenn ich gesund wäre ...“ Dieser Gedanke „Unter jedem Dach ein Ach“ ist seitdem fest in mir verankert.

Diese „Achs“ können wir als Unglück sehen – oder als Herausforderungen, an denen wir wachsen dürfen. Denn sie geben uns die Chance, uns und unsere verborgenen Talente kennenzulernen und zu nutzen. Stellen Sie sich einen Baum vor: Wir sehen den Stamm, die Blätter und die Früchte. Manchmal stolpern wir über die Wurzeln, doch oft sind die Wurzeln unter der Erde verborgen. Das Wissen, die Kraft aus den Wurzeln ist dennoch da, auch wenn sie unsichtbar ist. Manche Menschen erläutern diese verborgenen Talente auch an einem Eisberg: Sichtbar ist für uns auf den ersten Blick nur der Teil des Eisbergs über der Wasseroberfläche. Beim Untergang der Titanic wurde die Kraft des gesamten Eisbergs spürbar.

Ob und wie ich meine verborgenen Talente nutze, entscheide ich jeden Tag aus Neuem. Verharre ich in meinem „Ach“, versteife ich mich darauf, wie schlecht es mir geht, und verhärtete innerlich. Ich entscheide auch, wie mich die anderen wahrnehmen. Habe ich einen aufrechten Gang, lächle ich, bin ich gepflegt, oder zeige ich mich eher mit hängenden Schultern, vergrämt und verlottert? Wie möchte ich wahrgenommen werden? Was ist mir wichtig?

Jetzt denken Sie vielleicht: „Was soll das mit Glück zu tun haben? Sie hat ja gut reden, sie weiß ja gar nicht, was ich alles erlebt habe. Wie soll ich in all dem, was mir passiert ist, etwas Gutes finden? In meiner Situation würde sie auch kein Glück empfinden und würde die Welt so sehen wie

ich.“ Vor vielen Jahren habe ich das Lied von Gerhard Schöne „Glück oder Unglück“ zum ersten Mal gehört. Besonders der Abschnitt: „Doch das Bäuerlein sprach leis: Ob’s ein Glück ist, nun wer weiß. Morgen bin ich schlauer.“ beschäftigt mich noch heute immer wieder. In manchen Situationen denke ich auch zuerst: „So ein Unglück“, doch mit Wochen oder Jahren Abstand sehe ich es anders. Heute kann ich eine Situation als Glück wahrnehmen und morgen sehe ich die gleiche Situation als Unglück und umgekehrt. So geht es uns auch mit den Menschen in unserem Umfeld. Wir nehmen etwas wahr und beurteilen es spontan: „Fährt die ein großes Auto. Wie kann die sich das leisten?“ „Waren die Nachbarn schon wieder in Urlaub?“ „Ach, schon wieder sind die Kinder so laut und stören die Ruhe.“ Erst, wenn wir hinter die Kulissen schauen können und sehen, wie es den vermeintlich „Glücklichen“ wirklich geht und wie ihre Lebenssituation ist, erkennen wir, dass auch sie ihre „Achs“ mit sich tragen und dass manches anders ist, als es scheint.

So wie in der ersten der drei folgenden Geschichten:

Ein glücklicher Mann!

Jutta wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei lebhaften Kindern im Alter von vier und acht Jahren in einer Dreizimmerwohnung von 80 Quadratmetern. Anfangs, als sie noch zu zweit waren, war das dritte Zimmer das Gästezimmer und Rückzugsort für Entspannung und Ruhe. Jetzt ist es das Kinderzimmer, und es gibt keinen kinderfreien Platz in der Wohnung mehr. An manchen Tagen fühlt Jutta sich beengt, immer liegt irgendwo etwas rum, und die Nerven liegen gerade in der dunkleren Jahreszeit eher blank. Auf der anderen Straßenseite steht ein Wohnhaus mit fünf Stockwerken – in jedem Stockwerk gibt es links eine Dreizimmerwohnung, in der Mitte ein Einzimmerapartment und rechts eine Vierzimmerwohnung. Eines Tages beobachtet Jutta den Auszug der Familie aus der Vierzimmerwohnung im zweiten Stock. Es geht in ein Haus im Grünen. Dann wird die Wohnung renoviert. Etliche Handwerker gehen ein und aus. Eine neue Küche wird geliefert. Aus Erzählungen weiß Jutta, diese Wohnung hat 100 Quadratmeter und eine separate Toilette – für Jutta ist es die Traumwohnung und nun zum Greifen nahe. Jutta und ihr Mann überlegen: „Sollen wir umziehen? Jedes Kind hätte dann ein Zimmer. Können wir uns das leisten?“ Sie rechnen und rechnen, doch am Ende ist es immer das gleiche Ergebnis: Mit der höheren Miete und

den Nebenkosten wäre es dann finanziell eher eng. Notgedrungen bleibt Jutta mit ihrer Familie in ihrer Wohnung, und alle warten gespannt, wer gegenüber einziehen wird.

Wenige Wochen später ist es so weit: Ein großer kräftiger Mann bezieht – allein! – die renovierte Vierzimmerwohnung. Da springt bei Jutta das Gedankenkarussell an: „Wie glücklich ist der denn? Womit hat der das verdient? Warum können wir uns das nicht leisten?“ Durch den Vergleich mit ihm wird Jutta noch unzufriedener und fühlt sich benachteiligt. Die Enge ihrer Wohnung regt sie noch mehr auf.

Der Mann – ich nenne ihn Mohamed – ist dunkelhäutig und geht regelmäßig aus dem Haus. Den Müll trennt er korrekt. Er ist ca. Anfang 30, attraktiv und freundlich. Es wird schon geredet: „Wie stemmt der das? Finanzieren wir als Steuerzahler seine Wohnung mit?“ Er spricht kaum Deutsch, eher Englisch, und dann noch eine Sprache, die keiner versteht, Arabisch, Türkisch oder so. Für Jutta ist Mohamed ein glücklicher Mann. Er hat ein Riesenglück, dass er allein in dieser tollen Wohnung leben kann, einfach unfassbar.

Aber ist er wirklich glücklich? Mohamed kommt aus Ägypten und arbeitet im IT-Bereich. Er hat bewusst die große Wohnung gemietet, damit seine Frau und seine 4-jährige Tochter bei ihm wohnen können. Das vierte Zimmer ist momentan noch als Arbeitszimmer gedacht bzw. für den Besuch aus Ägypten, denn der bleibt sicherlich immer länger. Während seines Studiums in Deutschland hat er das Land in allen seinen Facetten lieben gelernt – einschließlich dem Schnee und der Kälte. Das sehr arbeitsintensive Studium war in Englisch, daher spricht er bisher nur wenig Deutsch. Damit die Familie offiziell zusammen in Deutschland wohnen kann, sind einige Bedingungen zu erfüllen. Er besorgt alle Dokumente. Sein größter Wunsch ist es, dass seine Frau Azhaar und seine Tochter hier bald mit ihm heimisch werden. Noch sitzt er unglücklich allein in der großen Wohnung und sehnt die Ankunft der Familie herbei. Mohamed ist bewusst, dass es für seine Frau ein sehr großer Schritt ist. In Ägypten ist der Familienverbund sehr eng, und auch noch bei verheirateten Frauen sind die eigene Mutter und die Familie allgegenwärtig. Es gibt keine Privatsphäre, immer ist Trubel, und jeder geht bei jedem ein und aus. Jeder weiß alles vom anderen. Ob Azhaar hier glücklich sein kann oder an Heimweh erkrankt?

Im März 2020 wohnt Mohamed schon vier Wochen allein in der Wohnung und fiebert dem Tag entgegen, an dem seine Frau das Visum erhält. Und dann kommt der Lockdown: Das Coronavirus geht um, alles steht still und keiner weiß, für wie lange. Am 18. März 2020 hat seine Frau den Termin bei der deutschen Botschaft in Kairo, um die Visa für sich und die Tochter zu beantragen. Der Termin wird abgesagt! Kein neuer Termin ist möglich, alles ist auf unbestimmte Zeit verschoben. Die Familie weiß nicht, wann sie sich wiedersehen kann, alle Flüge sind gestrichen. Mohamed ist unglücklich in der großen Wohnung, er sitzt weiter allein in den spärlich möblierten vier Zimmern und ist verzweifelt. Hier verdient er das Geld, und 4500 km entfernt, in der Nähe von Kairo, lebt seine mit Zwillingen schwangere Frau mit der Tochter. Wann wird er sie wiedersehen? Können sie noch vor der Geburt nach Deutschland kommen?

Es dauert neun lange Monate, bis er seine Frau, die Tochter und die Zwillinge in der Wohnung begrüßen darf. Jetzt sieht Jutta seine Situation anders. Sich mit fünf Leuten ein Bad teilen, schreiende Zwillingsbabys, eine kleine Tochter, die wegen Corona keine Kontakte knüpfen kann, und die Arbeit im Homeoffice – das ist kein Vergnügen. Das Haus hat keinen Aufzug, die Zwillinge sind immer in den zweiten Stock zu tragen. Jutta kann nun auch ihre eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten: Ihre Eltern und die Eltern ihres Mannes wohnen in der Nähe und springen immer mal wieder beim Kinderhüten ein, man sieht sich regelmäßig. So weit weg von den Eltern zu sein – für Jutta unvorstellbar.

Mohamed ist nun glücklich, seine Tochter lernt mittlerweile die deutsche Sprache im Kindergarten. Die Kernfamilie ist zusammen und empfindet dies als Glück. Das „Ach“ ist jetzt, dass Azhaar die Familie in Ägypten vermisst. Den nächsten Urlaub verbringen sie auf jeden Fall in Ägypten.

Welche Achs haben Sie? Was ist Ihre Wohnung für Sie? Eher eine Zwischenlösung oder ist sie heimelig und gibt Ihnen den notwendigen Raum zum Entspannen?

Die nächste Geschichte zeigt, dass Glück von Mensch zu Mensch eine unterschiedliche Bedeutung hat – was für den einen das größte Glück ist, kann für den anderen nebensächlich sein.

Die Tischtennisplatten ohne Netz

Ute arbeitete seit 14 Jahren in einem internationalen Unternehmen. Ihren Sohn hatte sie schon immer allein erzogen. Als Jonas zehn Wochen alt war, arbeitete sie wieder mit 19 Wochenstunden von zu Hause im Erziehungsurlaub für ihr Unternehmen. Nun kam folgende Nachricht: „Im Rahmen einer Unternehmensumstrukturierung fallen Arbeitsplätze weg. Es gibt jedoch einige Ersatzarbeitsplätze ca. 550 km entfernt.“ Auch Utes Arbeitsplatz war betroffen. Für sie als alleinerziehende Mama mit dem 8-jährigen Jonas war sofort klar: Wir ziehen um in die Lüneburger Heide, dorthin, wo andere Urlaub machen. Für Ute war das in diesem Moment der einzig gangbare Weg. Die Alternative, im Süden Deutschlands, in Nürnberg, wohnen zu bleiben, einen neuen Job zu suchen und bei null anzufangen, war keine Option. Nach nur kurzem Überlegen unterschrieb Ute den aktualisierten Arbeitsvertrag. Sie suchte ein kleines Haus in der neuen Umgebung. Das sollte dem Sohn den Umzug versüßen und gleichzeitig sollte jederzeit Übernachtungsbesuch möglich und willkommen sein. Grundschule, Hort, alles organisierte Ute, und dann kam das erste Schnupper-Wochenende in der Lüneburger Heide, in der neuen Umgebung. Jonas sollte das neue Heim, seine neue Lehrerin, die Klasse und den Hort kennenlernen. Alles war eingetütet und für Ute die Welt in Ordnung. Natürlich war sich Ute bewusst, dass es noch einige Stolpersteine geben und auch der Umzug kein Pappenstiel sein würde. Dennoch war Ute optimistisch. Ihrem Sohn zeigte sie an diesem verlängerten Wochenende die neue Heimat, damit er sich darauf vorbereiten konnte. Doch ihre Rechnung hatte Ute ohne Jonas gemacht. Jonas hatte ein „Ach“.

Am Freitagmorgen, als alle anderen Schüler in ihren Klassen waren, inspizierten sie in Ruhe den Pausenhof der neuen Grundschule. Dort gab es zwei Tischtennisplatten. Jonas besah sich den Schulhof und die Tischtennisplatten und sagte entschieden: „Da gehe ich nicht hin.“ Ute stockte der Atem. Sie war völlig überrascht und fragte nur: „Warum?“ Jonas' Antwort kam prompt: „Die Tischtennisplatten haben kein Netz.“ Utes Hinweis, dass die Netze nur schon jetzt für das Wochenende entfernt seien und am Montag sicher wieder montiert würden, war erfolglos. Jonas blieb stur: „Da geh ich nicht hin!“ Ute war verzweifelt und unglücklich. Ihre komplette Planung fiel wie ein Kartenhaus innerhalb von Sekunden zusammen.

Meine große Bitte an die Hersteller von Tischtennisplatten für Pausenhöfe:

Bitte seien Sie sich bewusst, welche Bedeutung die Netze haben. Glück oder Unglück, Umzug oder neuer Job, alles kann an Ihren Netzen hängen.

Vermutlich können Sie erahnen, was für ein Gedankenkarussell bei Ute einsetzte. Was sollte Ute tun? Jonas zwingen? Das würde Kampf bedeuten. In Süddeutschland bleiben und den Umzug abblasen? Das würde bedeuten, kurzfristig kündigen zu müssen, einen neuen Job zu suchen ... – keine wirkliche Alternative für Ute. Da kam ein Mädchen auf den Schulhof, ungefähr in Jonas' Alter. Vorsichtshalber fragte Ute nicht nach den Netzen für die Tischtennisplatte, um den Schmerz nicht noch zu vergrößern. Sie begrüßte das Mädchen und fragte: „Gibt es hier einen Sportplatz?“ Das Mädchen antwortete schüchtern und kaum vernehmbar: „Den Platten folgen.“ Um Jonas abzulenken, suchte Ute mit ihm den Weg mit den Platten. Sie folgten ihm und kamen zu einer sehr großen Wiese mit zwei großen Fußballtoren – mit Netzen. Jetzt strahlte Jonas zum ersten Mal. Fußball spielen war sein größtes Hobby. Versöhnt gab er sein Okay zum Umzug, Ute war glücklich und erleichtert, ihr Leben war wieder im Gleichgewicht. Wie sich kurze Zeit später herausstellte, war das Mädchen Jonas' Klassenkameradin, und Jonas verstand sich auf Anhieb mit ihr. Auch nach vielen Jahren spürte Ute ihre Dankbarkeit für die Begegnung mit dem Mädchen.

Erkennen wir die unterschiedlichen Blickwinkel auf das Glück: Was für Ute als alleinerziehende Mutter ein gangbarer Weg ist, ist es für Jonas noch lange nicht. Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Den eigenen Sohn unglücklich zu sehen, ist auch für viele Eltern ein Unglück.

Das Glück zeigt sich oft sehr abwechslungsreich und individuell. Manchmal brauchen wir menschliche Schutzengel, die uns zum Glück „zwingen“, wie bei Beate in der folgenden Geschichte.

Der Schutzengel

In den Neunzigerjahren war Beate mit ihrer Freundin Simone in Israel auf Erkundungstour. Zwei Wochen fuhren die beiden in den öffentlichen und klimatisierten Reisebussen quer durch Israel und entdeckten das Land, die Menschen und die einzigartigen Sehenswürdigkeiten. Auch

erlebten sie den Sonnenaufgang in der Negev Wüste. Sie übernachteten in Jugendherbergen und bei Privatleuten und genossen die unbeschwerte Zeit. Über manchen Halt wunderten sich Beate und Simone; ohne Halteschild stoppte der Bus und entließ mitten in der Wüste Beduinen mit ihren Einkäufen. Diese gingen auf unsichtbaren Pfaden weiter in die Wüste hinein und trugen Hühner in Käfigen und große, prall gefüllte Taschen ins Niemandsland. In den Bussen gehörten Soldaten mit Maschinengewehren zum Alltagsbild; sie machten ungefähr 70 Prozent der Fahrgäste aus. Sie saßen auch auf dem Gang auf dem Boden und schliefen mit ihrem Maschinengewehr im Arm.

An einem Tag waren Simone und Beate unterwegs nach Eilat am Roten Meer, von dort sollte es dann nach Masada gehen. Plötzlich bremste der Bus stark ab und Beate bemerkte, wie etwas von hinten gegen ihre Fersen stieß. Der Gegenstand fühlte sich starr und fest an. Sie bückte sich und wollte den Gegenstand in die Hand nehmen, als Simone leise und sehr bestimmt in ihr Ohr flüsterte: „Beweg dich nicht, bleib ruhig sitzen!“ Beate wollte gerade protestieren, da zischte Simone erneut, dieses Mal noch eindringlicher: „Bleib ruhig sitzen, beweg dich nicht! Wem das Ding gehört, der holt es sich.“ Ihr Gesichtsausdruck war eine Mischung aus Angst und starkem Willen. Beate war verwirrt und unsicher. Sie sah zu Simone und dann nach vorn. Im Bus kam eine gewisse Unruhe auf. Gleichzeitig war eine Anspannung zu spüren, wie ein Knistern in der Luft. Alle Gespräche verstummten, nur die Musik aus dem Radio war zu hören. Beate wurde nervös. Der Soldat, der die ganze Busfahrt über ruhig neben ihr im Gang auf dem Boden gesessen hatte, war aufgesprungen und hielt jetzt sein Gewehr bedrohlich in der Hand. Ein anderer Soldat kam grimmig auf Beate zu, bückte sich unter den Sitz und hob auf, was sie an ihren Fersen gespürt hatte: ein Maschinengewehr. Die Anspannung im Bus legte sich und Beate wurde erst jetzt bewusst, dass Simone ihnen beiden das Leben gerettet hatte. Beate hätte sich gebückt und das Maschinengewehr aufgehoben, natürlich in der Absicht, es zurückzugeben. Doch das hätte keiner der Soldaten so interpretiert, sie hätten sich angegriffen gefühlt und geschossen. In einem Land, in dem die Bedrohung allgegenwärtig ist, liegen die Nerven blank. Simone war zum Glück dabei gewesen und hatte sich als Schutzengel erwiesen.

Glück ist für mich manchmal auch, jemanden an der Seite zu haben, der mich beschützt und vor Gefahren warnt. Der mich davon abhält, etwas

Unüberlegtes zu tun. Der vor mir schon die Risiken sieht und handelt, so wie Simone.

Beim Rückflug übernachteten die beiden wegen Sabbat am Flughafen. Alle 15 Minuten schaute ein Soldat mit Maschinengewehr in den Müll-eimer, um nach Bomben zu suchen. Nie wieder haben sich die beiden so bewacht gefühlt wie damals.

Das Glück ist vielfältig und spielt manchmal mit mir Verstecken. Ich darf es erkennen wollen und wertschätzen. Geben wir alle unserem persönlichen Glück eine Chance. Täglich wartet es irgendwo auf jeden von uns. An manchen Tagen ergreifen wir es, an anderen lassen wir es achtlos liegen oder gehen vorbei.

Meine Botschaft an jeden meiner Leserinnen und Leser: Du bist ein Geschenk für dich und die Welt. Packe dich aus und entdecke dich neu. Schätze dich wert – so wie du bist –: glücklich, mutig und dankbar 😊.



© privat

Monika Deinhart

Nach ihrem Studium der Haushalts- und Ernährungstechnik an der Fachhochschule Sigmaringen startete sie 1985 in einem Tochterunternehmen von Unilever in Heppenheim/Bergstraße im Bereich „Entwicklung von Speiseeis“. Über 35 Jahre war sie rund um die Entwicklung und Qualitätssicherung von Lebensmitteln in verschiedenen Positionen, Unternehmen und an diversen Standorten innerhalb Deutschlands tätig. Internationales Netzwerken rund um den Globus, lebenslanges Lernen und das Verständnis für andere Kulturen – das lebt sie privat und beruflich.

Berufliche Umzüge, die Teilnahme an internationalen Konferenzen sowie ihre Schulungen und Vorträge innerhalb des Unternehmens– all das hat sie geprägt. Kündigung als Chance zum persönlichen Wachstum zu verstehen – für sie eine wichtige Botschaft an ihrem Sohn Maximilian.

Als Solopreneurin, Keynote-Speakerin und Mentorin teilt sie ihre wunderbaren Erfahrungen und außergewöhnlichen Erlebnisse. Ihre liebevollen und konkreten Rückmeldungen zeigen ihren Kunden kleine Stellschrauben, an denen sie drehen können. Mit dem Wechseln des eigenen Blicks sind Wachstum, Ideen und Erfolg möglich. Feedback zu Unternehmensprozessen mit dem Blick auf HOW, Generalproben von Seminaren oder wichtigen Gesprächen wie z.B. Einstellungs- oder Trennungsgesprächen sind ihr Spektrum. Die Generalprobe mit ihr schafft Sicherheit – in der Premiere erntet ihr Kunde den Applaus.

Ihr Lebensmotto: Eine Tür geht zu und eine andere geht auf – ich darf sie finden wollen!

blickwechsel@monikadeinhart33.com

<https://www.monikadeinhart33.com>