

# Glück ist, wo du bist

BALANCE sprach mit dem Glücks-Experten Thomas Damran Landsberg

*Glück und Harmonie im alltäglichen Leben finden, mit Job und Familie – das klingt für viele immer noch wie ein Traum. Ist er wirklich realistisch?*

Die Antwort ist ein klares Ja – vorausgesetzt wir suchen Glück und Harmonie nicht nur in äußeren Umständen wie Job, Familie, Freunde oder in unserer finanziellen Situation. Vielmehr spielen innere Entscheidungen, Bewertungen und Interpretationen eine Schlüsselrolle beim Finden von Glück, Sinn und Harmonie. Viele Menschen wissen das auf einer theoretischen Ebene. Die Herausforderung besteht darin, dieses Wissen im Alltag zu leben.

*Wie kann das denn funktionieren?*

Kurz gesagt: indem wir unseren Blick mehr nach innen lenken. Hier sind sich alle spirituellen und geistigen Traditionen seit Menschengedenken einig: Glück und Harmonie finden wir nur in uns selbst. Das ist für unseren Verstand schwer zu begreifen. Laufend produziert er zahlreiche Gründe, was uns zu unserem Glück scheinbar noch fehlt: mehr Geld, ein anderer Partner, ein größeres Haus und so weiter. Wir machen damit Glück abhängig von äußeren Rahmenbedingungen. Teilweise erreichen wir diese – und sind oft trotzdem nicht glücklich. Warum nicht? Weil wir im Außen nicht finden, wonach wir uns eigentlich sehnen, sondern nur in uns selbst.

*Was genau bedeutet „In uns selbst“?*

Gemeint sind damit unsere Gedanken und Gefühle. Beide sind eng miteinander verknüpft: Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Glück und Harmonie sind gefühlte Zustände des Herzens. Der Verstand produziert nur Gedanken: In Form von Vorstellungen und damit verbundenen Be- und Entwertungen liefert er uns permanent und oft unbewusst, Maßstäbe, mit denen wir unser Leben insgesamt und unseren Alltag betrachten. Entsprechend fühlen wir uns dann. Viele Menschen möchten ihrem Alltag entfliehen, um „woanders“ mehr Harmonie und Glück zu finden. Dabei bedeutet „Alltag“ „Der Tag, der immer ist“ - oder nach meiner Definition „Der Tag, in dem alles enthalten ist, was ich für mein Glück und meine Harmonie brauche“. Eine Lösung besteht im Erkennen, wie wir selbst mit unseren inneren Entscheidungen und Interpretationen unseren „Alltag“ zu dem machen, was er für uns ist – Last oder Freude. Und das unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen wie Job, Familie oder Geld. Lassen wir diese Erkenntnis zu, verstehen wir, wie essentiell das Annehmen unserer aktuellen Lebenssituation ist. Gleichzeitig können wir diese weiterentwickeln und in Richtung unserer Vision verändern. Wichtig ist, zunächst „Ja“ zu sagen zu dem, was ist. Das wird möglich, wenn wir im Augenblick – oder wie es so schön

heißt im „Hier und Jetzt“ – bewusst und präsent sind. Das mag banal klingen, ist jedoch eine der größten Herausforderungen unseres alltäglichen Lebens. Zu oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, selten wirklich im Augenblick. Es geht darum, unsere Gedanken wahrzunehmen: Was denke ich jetzt gerade über mich und mein Leben? Über meine Familie? Meinen Partner? Wo bewerte und verurteile ich?

*Warum ist das so wichtig?*

Sich der eigenen Gedanken bewusst werden, öffnet den Blick für unsere inneren Entscheidungen, die unser Erleben von Glück und Harmonie erschaffen. Beide werden aus innerem Frieden gespeist. Dieser ist unabhängig von gedanklichen Bewertungen wie „gut“ oder „schlecht“. Gemeint ist mit „bewusst machen“ nicht nur das Ziel, positiv zu denken und plötzlich alles gut zu finden. Vielmehr geht es um eine neutrale Haltung des Annehmens dessen, was jetzt ist. So bringe ich meine Gedanken zur Ruhe und schließe Frieden mit mir selbst. Glück und Harmonie empfinden wir in Momenten, in denen wir im Reinen mit uns und unserer Welt sind.

Das erklärt, warum wir zwar immer wieder glückliche Momente haben, es jedoch so schwer erscheint, einen dauerhaften Glückszustand zu kreieren. Zu einem dauerhaften Glücks-

und Harmoniezustand kommen wir nur über das wohlwollende Annehmen von allem, was ist, einschließlich vorübergehender Disharmonie. Das erfordert, uns selbst bedingungslos anzunehmen. So wie wir jetzt sind, mit allen Licht- und Schattenseiten. Denn wir sind bereits vollkommen. Das haben wir nur vergessen. Wenn wir unser Glück finden wollen, kommen wir nicht umhin, uns auf den spannenden Weg der Selbsterkenntnis zu machen. Es gilt dabei, uns selbst angstfrei zu begegnen.

### *Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Meditation?*

Meditation ist ein wunderbares Hilfsmittel bei der Glücks- und Sinnsuche. Aus einem einfachen Grund: Jeder Mensch verfügt über einen inneren Raum voller Frieden, Vitalität und Freude.

Meditation als Aufmerksamkeits- und Bewusstseinstaining öffnet den Zugang zu diesem Raum, indem es die Gedanken zur Ruhe bringt. Das wirkt sich positiv auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden aus, ist scheinbar unspektakulär, für die persönliche Entwicklung jedoch überaus kraftvoll.

Indem wir uns bewusst auf das Hier und Jetzt einlassen, haben wir Gelegenheit zu fühlen, dass im Moment meist alles in Ordnung ist. Übertragen wir das auf unseren Alltag, sind wir auf einem guten Weg, Glück- und Harmonie dauerhaft in unser Leben zu holen.

Darüber hinaus erkennen wir ungünstige Gedankenmuster und können diese klären. Die Unterstützung durch einen Coach kann dabei hilfreich sein.

*Vielen Dank für das Gespräch.*

### **Über den Autor**

Die Essenz der Glückssuche hat der Autor in seinem Buch „Zehn Goldene Regeln für dein Glück“ zusammengefasst. Basierend auf der chinesischen Lehre des Qi Gong als der Kunst der Achtsamkeit, Bewusstseinsentwicklung und Energiekultivierung bietet es alltagstaugliches Handwerkszeug, mit sich selbst in den Frieden zu kommen – und damit Glück und Harmonie zu finden.

### **Weitere Informationen:**

Thomas Damran Landsberg  
Holistischer Coach, Heilpraktiker  
Qi Gong-Lehrer, Trainer mit  
Bundeslizenz für gesundheitsorientiertes  
Fitnessstraining  
Chun-Qi Gong  
Schule für Qi Gong & Lebenskunst  
Tel. 0 22 41 - 201 9670  
[www.chun-qigong.de](http://www.chun-qigong.de)

## **Ganzheitliche Berufe in Therapie und Coaching**

**HeilpraktikerIn / GesundheitsberaterIn  
HeilpraktikerIn (Psychotherapie) / Psychologische BeraterIn  
Fachausbildungen in Naturheilkunde und Psychotherapie**

Wir informieren über Ausbildungswege, Berufsbilder, Marktchancen. Förderung über „Bildungsscheck NRW“ und „Prämiengutschein“ möglich. – Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch oder ‚schnuppern‘ Sie kostenfrei in unseren Unterricht!

Praxisorientierte nebenberufliche Aus- und Weiterbildung zu fairen Bedingungen. Angenehme Lernatmosphäre, professionelles Team, seit 1995 in Düsseldorf

**Mittwoch, 5. Februar 2014, 18.30 Uhr  
Infoabend zur Ausbildung  
zum/r staatlich geprüften Heilpraktiker/In  
oder Heilpraktiker/In (Psychotherapie)  
Fordern Sie unser aktuelles Kursprogramm an!**

**Schule für ganzheitliche Körper- und Psychotherapie**  
Kurfürstenstr. 14 · 40211 Düsseldorf · Tel. 02 11 / 500 87 80 · Fax 500 87 82  
[www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de](http://www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de)