



HAPPY LIFE SWITZERLAND CLUB

Lebensfreude versus Lebensangst

Oscar Wilde machte eine ausserordentliche Bemerkung: *Wenn wir zufrieden und glücklich sind, dann fühlen wir uns gut; aber wenn wir uns gut fühlen, sind wir nicht immer zufrieden und glücklich.*

Wie wahr ist dies!?! Sie können z.B. eine Ausbildung kaufen, aber die Lebensfreude ist damit nicht inbegriffen. Sie können ein neues Auto anschaffen, aber die Zufriedenheit ist nicht inbegriffen. Sie können gut essen gehen, aber die Wohlfühldauer ist befristet. Sie fühlen sich im Moment gut, aber sind Sie wirklich glücklich und zufrieden? Auf die Dauer wohl nicht. Sachen beschaffen sind immer mit einer kurzen Wohlfühlphase verbunden. Das Einzige im Leben, was von Dauer ist: Glücklich und zufrieden sein! Denn diesen Zustand wählen wir für uns und in uns selbst, nicht als Mittel für etwas anderes wie z.B. Anerkennung und Glück. (nach Aristoteles)

Unzufriedene Menschen verhalten sich oft negativ und treffen Mitmenschen damit. Im Gegenzug fühlen sie sich verletztlich und agieren verletzend. Eine Unsicherheit entsteht, die zu einer unerklärlichen Angst führen kann. Der Mensch wird so vorsichtiger und verliert sein Vertrauen in sich und seine Umwelt. Ueberall wird genörgelt und nur das Negative gesehen. Ein Verlust der Lebensqualität führt unweigerlich zu Lebensangst, die sich auch auf die Mitmenschen übertragen kann. Aber : Unglücklich sein, weil jemand anders unglücklich ist, macht genau so viel Sinn, wie noch mehr zu essen, obwohl man satt ist. Vergessen Sie nicht, Sie können das Glückliche unentgeltlich und separat haben. Denn es gehört Ihnen, wenn Sie es nehmen wollen!

Tatsache ist, dass unglückliche Menschen verlieren und glückliche Menschen gewinnen. Jeder Mensch kann Glückliche und Zufriedensein mit jemandem teilen, wenn er dies selbst auch in sich trägt.