

# ES GIBT EIN GLÜCK OHNE ANGST

Ein dauerhafter Zustand von Frieden mit sich und der Welt

Wie entsteht wahres Glück? Wenn es um diese Frage geht, wird uns allerorten eine fatale Illusion verkauft. Stellen Sie sich vor, jemand zeigt auf einen Tisch, auf dem sechs Häufchen liegen: Haschisch, Kokain, Marihuana, Heroin, Extasy und LSD. Und er sagt zu Ihnen: „Dies sind die sechs Säulen des Glücks. Nicht eines allein macht glücklich – nein, es ist die ausgewogene Mischung aller sechs Elemente, die für dein Glück sorgt. Nimm von allem, und nimm reichlich, damit du glücklich wirst.“ Glauben Sie, dass Sie durch Befolgung dieses Ratschlags dauerhaft und wahrhaftig glücklich würden?



## DIE GLÜCKSBRINGER DER GESELLSCHAFT

Genauso ist es mit den „Häufchen“, die uns Gesellschaft und Glücksforscher anbieten – mal sind es mehr, mal weniger. Die am häufigsten genannten, gesellschaftlich sanktionierten Quellen unseres vermeintlichen Glücks sind: Familie, Beziehung, erfüllender Beruf, sozialer Status, Freunde, Erfolg, Gesundheit, finanzielle Sicherheit, Lebensziele und aktive Nächstenliebe. Nicht eines allein – aber eine gelungene Kombination aus diesen Faktoren soll für unser Glück sorgen. Tatsächlich?

Bei jeder einzelnen dieser „Säulen des Glücks“ handelt es sich im Grunde um ein Betäubungsmittel. Bei allen besteht der Rausch im Glauben, jetzt in den Augen der Umwelt etwas „Besonderes“ darzustellen: Ich habe großen Erfolg, eine tolle Familie, ein umfassendes Spezialwissen – ich bin JE-MAND. Dabei stützen wir uns auf etwas, das nur ein kurzes Hochgefühl erzeugt – aber gleichzeitig mit der Angst vor dem Verlust desselben erkaufte werden muss. Es entsteht der Zwang,

das Hochgefühl immer von Neuem herbeizuführen – doch wie bei allen anderen Betäubungsmitteln lässt durch die ständige Wiederholung die Wirkung nach. Klingt der Rausch – der Stunden, Wochen oder sogar Jahre dauern kann – schließlich ab, was er unweigerlich tut, landen wir in einem Tief, fühlen uns leer und brauchen sofort den nächs-

*Wenn das  
Strohfeuer-Glück  
verglimmt ist, fallen  
wir in ein Loch ...*

ten Kick. Wir identifizieren uns mit Elementen, die allesamt außerhalb unseres Selbst liegen: mit Objekten, die nichts mit unserem wahren Ich zu tun haben und mit dem Tod weggewischt werden. Diese Rechnung geht am Ende niemals auf. Wahres Glück werden wir auf der Ebene dieses „Objekt-Glücks“ nicht finden.

## WARUM ERFOLG NICHT GLÜCKLICH MACHT

Sie haben mit Erfolg an einer beruflichen Weiterbildungsmaßnahme teilgenommen und endlich die ersehnte Beförderung bekommen. Sie konnten den Umsatz Ihrer Firma verdoppeln. Das Buch, das Sie geschrieben haben, verkauft sich zehntausendfach. Das von Ihnen entwickelte neue Produkt wird extrem gut angenommen. Über Sie sind mehrere Artikel in renommierten Zeitungen erschienen. Sie kennen einflussreiche Menschen und pflegen die besten Beziehungen ...

Wenn Sie Erfolg haben, denken Sie, dass Sie JEMAND sind. Befriedigung und Hochgefühl, die dadurch in Ihnen ausgelöst werden, sind wie ein emotionales Strohfeuer. Das spiegelt sich auch in Ihren Gedanken, wenn Sie diese aufmerksam beobachten: „Jetzt stelle ich etwas dar, alle Leute beachten mich. Sie erkennen, dass ich bedeutend bin. Sie sehen mich und denken: Wow, dem geht's gut, der hat etwas erreicht, der ist bedeutend ...“ Aber ... Sind Sie das wirklich? Es ist nur eine Rolle, gespielt für die „anderen“, die wir immer als Bezugsgröße in

unseren Gedanken haben. Das sind nicht Sie selbst, das sind lediglich Ihre Vorstellungen, wie Sie hoffen und erwarten, dass andere Sie wahrnehmen. Aber im Grunde Ihres Wesens sind Sie auch nach dem Erfolg nicht anders als zuvor. Sie essen noch immer Ihre Brötchen am Morgen; Sie vergleichen sich immer noch mit anderen; Sie fühlen sich immer noch minderwertig gegenüber all jenen, die noch erfolgreicher sind als Sie. Nach wie vor ist Ihre größte Sorge, was „die anderen“ von Ihnen denken und wie Sie diesen Erwartungen, die Sie von außen an sich gerichtet glauben, entsprechen können. Aber Sie wissen immer noch nicht, wer Sie wirklich sind, sind immer noch nicht angekommen im Kern Ihres Seins. Wenn das Strohfeuer-Glück verglimmt ist, fallen Sie in ein Loch, das nach jedem weiteren Erfolg tiefer wird. Es ist sogar noch schlimmer geworden: Sie müssen jetzt permanent den „glücklich Erfolgreichen“ vor der ganzen Welt spielen. Sie müssen offen oder diskret das, was Sie erreicht haben, zur Schau stellen, denn sonst wäre ja die ganze Mühe umsonst gewesen. Sie müssen Ihre Selbstzweifel, unter denen Sie immer noch leiden, viel trickreicher verstecken. Die Fassade, hinter der Sie sich verbergen, ist höher geworden – und damit auch Ihre Angst, dass sie zerbröckeln könnte. Hinzu kommt die Angst, dass ihr „Erfolg“ vergeht, Sie auf der sozialen Leiter absteigen und wieder ein „Niemand“ werden. Sie identifizieren sich so stark mit Ihrem Erfolg, dass Sie glauben, von Ihnen bliebe nichts mehr übrig, wenn Sie ihn verlören.

## *Beim „Glücksdurchbruch“ oder „Erwachen“ erkennt der Mensch seine wahre Natur.*

Erfolg ist ein Betäubungsmittel – und Betäubungsmittel machen nicht glücklich. Kein äußeres Ereignis macht Sie glücklich. Kein äußeres Ereignis wird Ihnen das geben, was Sie sich davon versprechen. Sie bleiben nach wie vor ein von sich selbst gehetztes Wesen, das keinen inneren Frieden finden und nicht bei sich selbst ankommen kann. Die Wege, die Sie mit so viel Zeit- und Energieaufwand beschreiten, führen Sie nicht dahin, wo Ihre Seele hinmöchte.

### **EIN BEISPIEL VON VIELEN: RUSSEL BRAND**

Wollen Sie wissen, wie sich jemand fühlt, der endlich am Ziel seiner Träume angekommen ist und Erfolg hat? Schauen wir uns Russel Brand an, den weltbekannten englischen Komiker, Moderator, Sänger und Schauspieler. Seit seiner Kindheit hatte er den großen Wunsch, berühmt zu werden. Er arbeitete hart, schaffte es noch vor seinem zwanzigsten Geburtstag vor die Kamera, landete schließlich einen Job bei MTV, erhielt Auszeichnungen als Stand-up-Comedian und lukrative Rollen in Hollywoodfilmen. Von außen betrachtet kann man sagen, dass er es „geschafft hat“ und ganz oben angekommen ist. Doch hinter den Kulissen sieht es anders aus. Es ist bekannt, dass er früher lange Zeit alkohol- und

drogenabhängig war; inzwischen gilt er als clean, aber auch rückfallgefährdet. Die von den Medien bejubelte Ehe mit Popstar Katy Perry, die beide bis über die Ohren verliebt eingingen, hielt gerade ein Jahr lang – seither sprechen beide Ex-Partner schlecht voneinander. In einem TV-Interview bekannte Russel Brand nun: „Jetzt bin ich berühmt. Als Junge war ich es nicht, aber ich wollte immer berühmt sein. Ich dachte, es würde mich glücklich machen. Jetzt bin ich es und habe Dinge, von denen ich glaubte, sie würden mich glücklich machen – aber es funktioniert nicht.“ Mit dieser Erfahrung stellt er die Regel, nicht die Ausnahme dar. Ich weiß von keinem „erfolgreichen“ Menschen, der wirklich aufrichtig sagen kann: „Mein Erfolg hat mich glücklich gemacht.“

### **WAHRES GLÜCK IST KEINE DROGE**

Wenn wir an einen Menschen, dessen Glück auf den genannten Säulen ruht, ein Gerät anschließen würden, das jeden seiner Gedanken hörbar werden lässt, würden wir die Wirklichkeit hinter seinem vermeintlichen „Glück“ erkennen: Er redet nach wie vor schlecht mit sich; er hat immer noch Angst davor, was andere von ihm denken; immer noch Angst, all das Erreichte zu verlieren; immer noch Angst vor Krankheit

und Tod. Keiner der Autoren der Glücksbücher kann einen Menschen vorweisen, der mit der Anwendung eines Theoriekonstrukts von Glücksfaktoren wahrhaftes „Glück“ gefunden hat, ein Glück, das diesen Lautsprechertest bestehen würde. Was wir gemeinhin als Glück bezeichnen, ist eine Illusion, hinter der sich eine tiefe Traurigkeit verbirgt. Wir verwechseln kurze Hochgefühle mit echtem Glück.

Dabei gibt es ein Glück ohne Angst – ein dauerhafter Zustand von Frieden mit sich und der Welt, ohne Konflikte oder Gewissensbisse, frei von äußeren Objekten und Umständen. Stellen Sie sich vor, Sie wären mit sich und der Welt im Reinen – egal ob in Wohlstand oder Pleite, egal ob als Single oder verheiratet, egal ob krank oder gesund. Stellen Sie sich vor, die Ängste, die Sie Ihr Leben lang begleiteteten, wären durch tiefstes, endloses Vertrauen ersetzt. Sie wären endlich angekommen und wüssten, dass es nichts mehr zu tun gibt und sich nichts mehr ändern muss, damit Sie in diesem tiefen Gefühl des Friedens aufgehen können. Dieses Glück ist hier und jetzt und braucht nichts von all den angepriesenen „Säulen des Glücks.“ Wenn wir es in den gesellschaftlichen Glücksdrogen suchen, verhindern wir sogar, es jemals zu finden. Aktuell gibt es ungefähr 10 – 20.000 Menschen weltweit – die diesen Zustand tatsächlich erfahren. Ich nenne den Moment des Erkennens den „Glücksdurchbruch“ oder „Erwachen“. In diesem Moment erkennt der Mensch seine wahre Natur, und er

begreift: Die Welt und das ganze Leben ist perfekt, genau so, wie sie sind. Das ganze Rennen nach irgendwelchen äußeren Zielen war gar nicht notwendig. Nur unser eigenes Mangelbewusstsein, unsere Blindheit für die Wahrheit lässt uns Elend und Not wahrnehmen. Die Welt ist plötzlich das Paradies – ohne dass sie sich hierfür verändern musste. Nur die Perspektive des Menschen hat sich geändert. Wie die vielen zeitgenössischen „Erwachten“ beweisen, handelt es sich beim Glücksdurchbruch keineswegs um ein unerreichbares Ideal – sondern es ist ein häufiges Phänomen, aber unspektakulär, deswegen wird in den Zeitungen nicht darüber berichtet. Auch Sie können es jederzeit erreichen. Dieses Glück ist Ihr Geburtsrecht. Es ist der End- und Zielpunkt unserer menschlichen Erfahrung. ■

#### **Zum Autor:**

Matthias Pöhm zählt als anerkannter Rhetoriktrainer zu den Top 100 Rednern Deutschlands und genießt Erfolg als freier Schriftsteller. Und doch ist er sich bewusst: Es geht um Nichts! In seinem neuesten Buch „Nichts muss sich ändern“ lädt er zu einem radikalen Gedankenexperiment ein: Die Welt ist perfekt - genau so, wie sie ist. Doch wenn der Mensch nicht die Wahrheit hinter der Illusion der Identität erkennt, findet weder er noch die Welt wahren Frieden.  
[www.poehm.com](http://www.poehm.com)



Das Buch:  
Nichts muss sich  
ändern – Die  
Lösung für das  
Leid der Erde

ISBN-13: 978-3952395080  
Pöhm Seminarfactory 2014  
260 Seiten; 24,90 €; 32,40 CHF