

Heute bin ich glücklich

Vortrag anlässlich der Tagung des Hilfsvereins Luzern vom 7. Mai 2009

Von Gaby Rudolf*

Einleitung



Als mich Martha Bühler angefragt hat, ob ich etwas darüber erzählen würde, was ich denn so mache, um glücklich zu sein, hab' ich spontan zugesagt. Das ist doch schön: Übers Glück und Glücklichein zu reden. Das tönt gut. Toll. Als ich dann vor ein paar Wochen begann, den Vortrag nieder zu schreiben, kamen mir zuerst einmal lauter Situationen in den Sinn, in denen ich nicht besonders glücklich bin. Und doch kann ich auch in solchen Momenten nicht wirklich sagen, ich sei unglücklich. Ja was denn nun? Bin ich jetzt glücklich, oder bin ich es nicht?



Es gab eine Zeit, da hätte ich diese Frage mit einem klaren Nein beantworten können. Ich fühlte mich nicht glücklich.

Das ist etwa zwanzig Jahre her. Ich war 19, studierte damals Chemie und hatte gerade die Zwischenprüfungen erfolgreich abgelegt. Kurze Zeit danach erkrankte ich an einer Depression. Mir fehlte die Freude am Leben, an allem. Ich fühlte mich wertlos, hässlich, unwürdig zu leben. Statt zu schlafen grübelte ich. Worüber, weiss ich nicht mehr, aber erfolglos auf jeden Fall. Ich war nicht einmal mehr traurig sondern nur noch dumpf, erstarrt. Das Leben schien mir sinnlos. Und als ob dies nicht schon genug Leid wäre, wurde ich einige Zeit später auch noch psychotisch. Ich konnte nicht mehr beurteilen, ob das was ich gerade erlebe ein Traum ist oder Realität. Ich hörte Stimmen die mir befahlen aus dem Fenster zu springen – ich wohnte im neunten Stockwerk.

Ich war überzeugt die Leute starrten mich an, seien mir feindlich gesinnt, auf der Strasse, in der Tram, überall.

In den darauf folgenden rund zwei Jahren folgten drei Klinikaufenthalte, ein Selbstmordversuch und der Abbruch des Chemiestudiums. Von den Medikamenten verdoppelte sich mein Gewicht auf beinahe 130 Kilogramm. Als ich 21jährig von zu Hause auszog war ich zutiefst der Überzeugung: „Ich bin nichts, ich kann nichts und ich werde es nie zu etwas bringen.“

Und jetzt stehe ich also hier und soll Ihnen etwas darüber erzählen, wie ich es anstelle, glücklich zu sein.

Glückliche Momente



Ich möchte gleich zu Beginn ein Missverständnis ausräumen. Glücklich zu sein bedeutet für mich nicht, ununterbrochen zu lachen, in einem ständigen Hoch-Gefühl zu schweben und in einer uneingeschränkten Stimmung zu leben von „alles-ist-doch-so-schön-und-wir-sind-doch-alle-so-gut-und-haben-es-doch-ach-so-nett-miteinander“.

Für mich gibt es zwei Ebenen auf denen ich Glück erleben kann. Die eine würde ich als „Glückliche Momente“ bezeichnen. Ich bin glücklich in Momenten, wenn ich einen guten Witz höre über den ich herzlich lache. Oder wenn ich Tee trinkend auf meinem Sofa rumhänge. Oder wenn mich nach einer Regenwoche ein Sonnenstrahl blendet. Oder wenn ich ein schönes Lied höre.

Diese Form des Glücks ist an den Moment gebunden, hängt ab von unmittelbar angenehmen Sinnesempfindungen. Diese Momente zeichnen sich aus durch eine Leichtigkeit, Fröhlichkeit und helle Lebendigkeit. Es sind unbeschwerte Momente. Und ich bin froh für solche Momente, ich finde sie im Leben enorm wichtig und hilfreich.

Der Nachteil ist allerdings: Auf diese glücklichen Momente ist kein Verlass. Ich kann offen sein für ihr Erscheinen, aber ich kann sie nicht herbei zwingen. Und: Was geschieht mit mir zwischen diesen glücklichen Momenten? Wenn es einfach nur regnet? Wenn keine Zeit bleibt, um Tee zu trinken? Wenn andere mich kritisieren? Wenn schmerzhaft Erinnerungen gerade mehr von meiner Aufmerksamkeit bekommen als die fröhliche Musik aus dem Radio?

Oder anders ausgedrückt: Was ist, wenn mich der Verdacht beschleicht, dass sich das Glück irgendwo am Meeresstrand in der Sonne räkelt während ich hier im strömenden Regen friere?

Glück



Hier kommt für mich diese zweite Ebene ins Spiel. Es ist ein Grundgefühl von Zufriedenheit, Erfüllung, das tief in mir drin lebendig ist. Auf der körperlichen Ebene würde ich es beschreiben als einen leuchtenden, lebendigen Kern in meinem Herzen und in meiner Körpermitte. Und dieser Kern ist da, auch wenn die äussere Situation gerade traurig, unerfreulich, schmerzhaft oder sonst wie unangenehm ist. Es ist ein Zustand von Glück, der nicht von äusseren Bedingungen abhängt, sondern von inneren. Der sich dann einstellt, wenn ich bereit bin, auch Schmerz zu akzeptieren und traurigen, unangenehmen Gefühlen nicht ausweiche. Dieses Glück besteht auch dann und wirkt in mir weiter, wenn der Alltag schwierig ist.

Nun stellt sich die Frage, wie ich mit diesem Glück, diesem inneren Frieden, diesem leuchtenden Kern in Verbindung komme bzw. verbunden bleiben kann.

Akzeptieren dessen, was ist



Es gibt Dinge im Leben, an denen kann ich nichts ändern. Und ich tue gut daran, dies zu akzeptieren. Ein buddhistischer Mönch sagte einmal: „If you argue with reality you loose.“ Zu Deutsch etwa: “Wenn du gegen Tatsachen ankämpfst, verlierst du.“

Eine solche Tatsache ist, dass Krankheit Teil unseres Lebens ist. Früher war mir das noch nicht klar und ich versuchte um jeden Preis zu verhindern, wieder psychotisch zu werden oder in eine Depression zu fallen. Doch je mehr

ich dies zu verhindern versuchte, desto verkrampfter wurde ich. Als meine Wahrnehmung mir wieder begann Trugbilder vorzugaukeln, blendete ich dies kurzerhand aus und redete mir ein, dass alles in Ordnung sei. Mit dem Ergebnis, dass die Symptome stärker wurden und ich am Ende einmal mehr Traum und Realität nicht unterscheiden konnte. Kurzum: Ich war wieder psychotisch geworden.

Heute ist mir klar: Ich kann nicht ausschliessen, dass ich wieder psychotisch werde. Das ist einfach so. Punkt. Ich habe begonnen dies zu akzeptieren. Das war anfangs ziemlich schwierig. Genau das für möglich zu halten, wovor mir am meisten graute.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich fände es auch heute nicht attraktiv, wieder eine Psychose zu bekommen. Aber ich akzeptiere die Tatsache, dass es geschehen kann. Als ich begann, dieser Realität in die Augen zu sehen, durchlebte ich eine Zeit tiefer Trauer. Und ich fühlte einen tiefen Schmerz beim Gedanken daran wieder eine Psychose zu erleben. Ich erlaubte mir aber, genau diesen Schmerz zu fühlen, erlaubte der Angst die Kontrolle zu verlieren, Angst zu sein. Es ist nicht ganz einfach, diesen Schmerz, diese Angst zu fühlen. Aber es hat eine riesige Erleichterung in mein Leben gebracht. Die Tatsache, wieder erkranken zu können, ängstigt mich nicht mehr. Ich bin ruhiger geworden darob.

Fühlen – ohne wenn und aber



Dies bringt mich zu einem nächsten Punkt, der für mich enorm viel dazu beiträgt, dass ich glücklich bin und eine tiefe Zufriedenheit erlebe: Offen sein für alle Gefühle. Fühlen ohne wenn und aber.

Manchmal melden sich schmerzhaftes Erinnerungen. Etwas für mich sehr schmerzhaftes war, wenn Mama nicht mit mir sprach, was an ein bis zwei Tagen in der Woche vorkam. Diese Erfahrung ist verbunden mit einem Gefühl von Einsamkeit, Verlassenheit, Hilflosigkeit. Die Erinnerung an solche Situationen löste in mir früher Zustände aus in denen sich Trauer, Wut, Verlorenheit zu einem verschlingenden Morast mischten, in den ich versank und in dem ich beinahe erstickte. Das tat so weh, dass ich viele Jahre gar nicht bereit war, wirklich zu fühlen. Kam solch eine Erinnerung hoch, versuchte ich mit Gedanken dagegen anzugehen wie „Das ist jetzt ja alles vorbei“ oder „Jetzt bist du erwachsen, du bist Mamas Launen nicht mehr hilflos ausgeliefert“ oder „Das ist schon soooo lange her. Jetzt tu nicht so!“ Es half nichts, die Erinnerung trat immer wieder auf und mit ihr ein leidvolles Erleben früherer Erfahrungen.

Vor ein paar Jahren habe ich angefangen, mich nicht mehr gegen die auftauchenden Gefühle zu sperren. Eine Therapeutin hat mich darin unterstützt und begleitet. Dabei habe ich folgende Erfahrungen gemacht: Die Gefühle die mit der Erinnerung auftauchen sind nicht immer dieselben. Mal stand stärker die Wut im Vordergrund, mal fühlte ich Traurigkeit und wieder ein anderes Mal kam ich in Kontakt mit der Einsamkeit, die in dieser Erfahrung steckt. Die Palette meiner Gefühlswelt ist viel grösser geworden. Dies bereichert mein Leben.

Anfangs glaubte ich auch, ich würde eher sterben, als diesen Schmerz zu überleben. Heute weiss ich, dass es anders ist. Es ist ein Paradox und ich kann es nicht erklären. Ich weiss nur, dass es so ist. Wenn ich dem Schmerz nicht ausweiche sondern ihn fühle, in seiner ganzen Tiefe, in seiner ganzen Heftigkeit, dann beginnt er sich auf einmal aufzulösen. Und hinter dem tiefen Schmerz folgt eine ebenso tiefe Fröhlichkeit.

Das funktioniert jedoch nur, wenn ich den Schmerz vorbehaltlos fühle, ohne das Ziel zu verfolgen, danach fröhlich zu sein. Das Ziel muss einzig und allein sein, zu Fühlen. Egal was für ein Gefühl da ist, egal wie heftig es ist, egal wie schmerzhaft es ist. Schummeln funktioniert nicht. Nur fühlen dessen, was ist. Der Rest ist: Geschehen lassen.

Ich habe dabei entdeckt, dass nicht meine Gefühle das eigentlich leidvolle sind. Traurigkeit, Angst, Wut, Einsamkeit, Unsicherheit, Scham, Ekel gehören genau so zum Leben wie Freude, Vergnügen, Wohlempfinden, Zuneigung, Heiterkeit, Fröhlichkeit. Das Leid entsteht erst aus meinem *Umgang* mit den Gefühlen. Wenn ich zum Beispiel nur die angenehmen Gefühle zulasse und diejenigen die mir unangenehm sind zu vermeiden versuche. Oder wenn ich mich für bestimmte Gefühle verachte.

Manchmal schäme ich mich, weil ich mich zu dick finde. Das ist nicht angenehm. Scham ist kein angenehmes Gefühl. Aber es ist einfach da. Und wenn ich diese Scham fühle, dann bleibt sie meist nicht lange bestehen, ein paar Atemzüge lang, höchstens, und vergeht einfach wieder.

So richtig unangenehm wird es erst, wenn ich versuche, diese Scham weg zu bekommen. Wenn ich mich weigere, sie zu fühlen, sie nicht wirklich an mich heranlassen will. Was dann bleibt ist ein diffuser Wunsch, meinen Stolz, meine Würde zu retten. Ich komme dann in eine hochnässige, verachtende Haltung rein. Diese Haltung muss ich um jeden Preis aufrecht erhalten, denn es geht ja um meine Ehre, mein Selbstbild. Ich argumentiere in meinem Kopf: „Ich bin ja nicht hässlich. Das ist, ich weil ich damals Neuroleptika nehmen musste. Die haben ja alle keine Ahnung, wie das ist.“ Ich komme dann in so eine verteidigende Haltung rein. Und mit dieser Haltung begegne ich dann anderen Menschen. Sie spüren es vielleicht: Hier wird es ungemütlich. Für alle. Und noch etwas: Diese Stimmung dauert an. Wohingegen das Gefühl der Scham längst verflogen wäre, hätte ich einfach zugelassen, es zu fühlen.

Forderungen loslassen



Ein weiterer Punkt.

Viele Jahre glaubte ich, dass in meinem Leben alles besser würde, wenn sich meine Eltern nur einmal für das viele Leid entschuldigen würden, das sie mir angetan haben. Wenn sie nur endlich einsehen würden, was sie mir angetan haben. Ich bin von dieser fordernden Haltung abgekommen. Nicht weil sich meine Eltern bei mir entschuldigt hätten. Sondern weil ich heute überzeugt bin, dass mein Glück nicht von ihrer Entschuldigung abhängt. Weshalb nicht? In Ländern, die die Todesstrafe kennen, hört man manchmal das Argument, die Todesstrafe helfe den Hinterbliebenen des Mordopfers, sich mit dem erlittenen Leid zu versöhnen. Die Beobachtung zeigt jedoch: Nach der Hinrichtung des Täters sind längst nicht alle Hinterbliebenen des Mordopfers versöhnt. Nicht einmal der Tod des Täters, hat zur erhofften Versöhnung mit dem erlittenen Leid geführt. Andererseits las ich Berichte von KZ-Überlebenden, die eine tiefe Fröhlichkeit und Zufriedenheit ausstrahlten. Sie waren versöhnt, auch wenn ihre Peiniger noch am Leben waren und womöglich nie bestraft wurden.

Dann habe ich auch noch ein wenig mich selber beobachtet. Zum Beispiel, als mir jemand in der Tram auf die Zehen gestanden ist. Ich reagierte gehässig. Der Mann war mir nicht absichtlich auf die Füße getreten und er entschuldigte sich auch sogleich. Ich blieb gehässig. Später dann, daheim, war ich immer noch gehässig, weil mir doch vor einigen Stunden einer einfach auf die Füße getreten war. Ich blieb dabei, gehässig zu sein.

Um die Situation nochmals deutlich zu machen: Meine Zehen schmerzten längst nicht mehr. Der Mann war mir nicht absichtlich auf die Füße getreten und er hatte sich bei mir ehrlich entschuldigt. Das änderte alles nichts an meiner Verfassung. Ich blieb verärgert. Weshalb: Weil ich mich weigerte meinen Ärger aufzugeben.

Durch diese Beobachtungen kam ich zur Überzeugung, dass die Versöhnung in mir drin geschehen muss. So lange ich nicht bereit bin, von meiner Wut abzulassen, so lange ich nicht bereit bin, den Groll aufzugeben, dann ändert keine Entschuldigung etwas an meiner Befindlichkeit.

Andererseits kann ich Frieden und Versöhnung in mir schaffen, ohne dass sich jemand bei mir entschuldigt. Ich rufe damit nicht dazu auf, dass wir uns nicht mehr entschuldigen sollen. Aber mein Glück hängt nicht davon ab, ob sich der andere bei mir entschuldigt.

Diese Versöhnungsarbeit hat viel mit dem zu tun, was ich schon gesagt habe. Einmal geht es auch hier darum, nicht gegen die Realität anzukämpfen. Dies

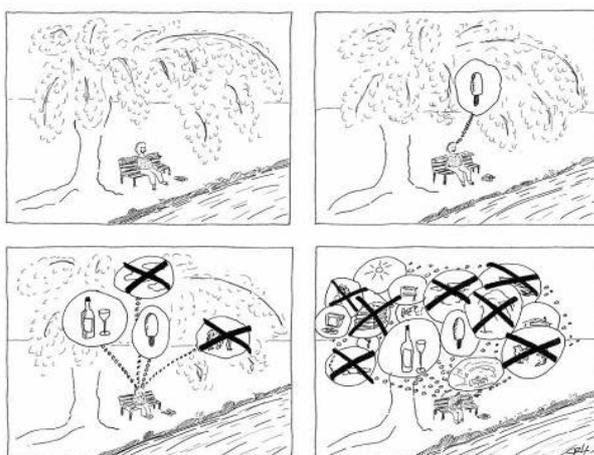
bedeutet: Was geschehen ist, ist geschehen. Daran kann ich nichts ändern. Ich kann nichts ungeschehen machen. Was meine Eltern getan haben kann ich nicht rückgängig machen. Dies zu akzeptieren war zuerst einmal sehr schmerzhaft. Und deshalb ist der nächste Schritt, dass ich diesen Schmerz zulasse, ihn fühle, ihm nicht ausweiche, ihn nicht weg haben will.

Auf dem Weg, mich zu versöhnen, habe ich viel geweint. Weinen hilft mir, loszulassen. Durchs Weinen wird der Schmerz erträglicher. Was mir auch hilft ist, mich dabei so aufs Sofa zu setzen oder auf den Boden zu legen, dass ich mit dem Rücken anlehne, bzw. aufliege. Diesen Kontakt des Rückens mit dem Sofa zu spüren gibt einen Halt und erleichtert das Loslassen. Und wenn der Körper sich dann vor Schmerz krümmt, dann lasse ich das einfach zu und gebe diesen Bewegungen nach.

Ich erlebe, dass der Schmerz nicht ewig dauert und dass ich dabei nicht sterbe. Nach einiger Zeit lässt er nach, ich werde ruhiger und häufig kommt eine zufriedene, gelöste, befreite Stimmung hinterher.

Etwas ist mir noch wichtig bei diesem Thema der Versöhnung. Versöhnung bedeutet für mich, dass ich bereit war, meinen Eltern ihr Verhalten mir gegenüber nicht länger vorzuwerfen. Versöhnung enthält meine Bereitschaft, das was geschehen ist, hinter mir zu lassen und quasi eine neue Startlinie zu ziehen, von der aus wir uns nach vorne bewegen. Dies bedeutet aber *nicht*, dass ich zulasse, dass meine Eltern weiterhin in der gleichen verletzenden Weise mit mir umgehen. Ich habe vor über zehn Jahren den Kontakt zu meinen Eltern abgebrochen. Dies war für mich wichtig, um ihrem Verhalten nicht länger ausgesetzt zu sein. Aber Versöhnung war dadurch noch nicht entstanden. Diese musste ich erst in mir schaffen.

Wenn nur X nicht wäre



Manchmal schleichen sich Gedanken in mein Leben, die damit beginnen, „dass alles besser wäre, wenn nur ...“. Wenn nur: Diese Kollegin nicht wäre; ich andere Eltern gehabt hätte; mein Balkon mehr Sonne hätte; ich schlanker wäre; der Kühlschrank nicht so laut surrte. Die Liste liesse sich beliebig verlängern.

Es stimmt nicht, dass ich glücklicher werde, wenn eine Kollegin mit der ich mich schlecht verstehe, kündigt. Es schafft vielleicht im ersten Augenblick Erleichterung. Aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich mich über eine andere Kollegin ärgere. Und schon beginnt das Spiel von Neuem.

Wenn ich zu viel Stress erlebe und gleichzeitig zu wenig achtsam mit mir umgehe, dann riskiere ich, wieder psychotisch zu werden. Das ist eine Erfahrung von mir. Jetzt kann ich beginnen zu lamentieren: Ich arme; wenn nur ... Jetzt kommt er wieder, dieser Satz. „Wenn ich nur nicht diese Psychose-Veranlagung hätte, dann wäre ich glücklich.“ Stimmt nicht. Wer weiss, womit ich mich dann rum schlagen müsste. Vielleicht hätte ich dann schon drei Herzinfarkte hinter mir. Ist auch nicht lustig.

Noch so ein Satz: „Wenn ich von den Medikamenten nicht so stark zugenommen hätte, wäre mein Leben perfekt.“ Wäre es das wirklich? Ich kenne schlanke Frauen, die sind todunglücklich und unzufrieden und ich habe sie noch nie lachen gehört. So möchte ich auch nicht leben.

Ich hab das immer wieder ausprobiert: Zu glauben, dass ich glücklicher wäre, „wenn nur...“ dies oder das wäre, „wenn nur...“ dies oder jenes nicht wäre. Ich bin nicht glücklicher geworden dabei. Und wenn ich mich heute bei einem Gedanken dieser Art ertappe, diesem Gedanken „wenn nur...“, dann weiss ich, dass ich auf dem Holzweg bin. Ich lasse ihn einfach fallen und verfolge solche Gedanken nicht weiter.

Das einzig Beständige ist der Wandel



Nachdem ich Ihnen einiges darüber erzählt habe, wie ich versuche Zufriedenheit und ein tiefes Glücksempfinden zu kultivieren komme ich noch einmal auf die glücklichen Momente zu sprechen.

Wer mich kennt weiss: Ich lache viel und gerne. Ich gelte als fröhlicher, aufgestellter Mensch. Was vielleicht weniger auffällt: Dazwischen gibt es Momente in denen bin ich ernst, traurig, schweigsam, kritisch. Beides kommt vor. Früher hielt ich die hellen, unbeschwerten Momente jedoch für die guten, die traurigen für schlecht. Und noch mehr: Ich glaubte, ich sei nicht richtig, wenn ich traurig bin, wenn ich ernst oder wütend bin. Je älter ich werde, desto mehr komme ich von dieser Wertung ab. Es ist meine Erfahrung, dass beiderlei Erleben einfach zum Leben gehört. Zumindest zu meinem Leben. Und sie wechseln ab, manchmal mehrmals am Tage, sogar mehrmals in einer Stunde. Es gibt auch Zeiten, da herrscht über mehrere Tage Traurigkeit vor.

Aber die Traurigkeit hat Nuancen und es gibt dazwischen andere Stimmungen, auch leichte, unbeschwerte. Manchmal nur für Sekunden, aber sie sind da.

Mir ist es wichtig, immer mehr davon weg zu kommen, das eine Erleben als gut und das andere als schlecht zu werten. Um diese Fertigkeit zu stärken, nehme ich mir regelmässig Zeit, mich darauf zu achten, was ich denn im Augenblick gerade wahrnehme. Körperlich, an Gefühlen, in Gedanken. Einfach wahrnehmen, wie ich mich gerade fühle, mit welchen Gedanken ich mich gerade beschäftige, ohne diese zu werten als „gut“ oder „schlecht“. Das kann ich tun, während ich im Zug sitze, wenn ich im Coop an der Kasse stehe, während ich esse. Es gibt Situationen, in denen ist dies freilich etwas schwieriger. Zum Beispiel wenn ich gerade mit einem Kollegen streite. Oder wenn die Erinnerung an eine schmerzliche Erfahrung hoch kommt. Um zu üben, auch in solchen Situationen besser zu spüren, was ich denn gerade fühle, nehme ich mir regelmässig Zeit einfach ruhig hin zu sitzen und mich nur damit zu beschäftigen, was ich gerade wahrnehme. An körperlichen Empfindungen, an Gefühlen, an Gedanken. Ohne diese zu werten und ohne etwas von dem was ich wahrnehme abzulehnen. So, wie ich es weiter oben im Umgang mit den Gefühlen schon beschrieben habe. Vielleicht kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor: Man nennt dies auch „Achtsamkeitsmeditation“.

Ich kann ein wenig was tun, um unbeschwerte, fröhliche, leichte Momente in meinem Leben zu schaffen. Ich darf dabei einfach nicht vergessen, dass auch Trauer, Angst, Wut etc. zum Leben gehören. So lange ich dies nicht vergesse, ist es auch entspannend, fröhliche, unbeschwerte Momente zu suchen und zu pflegen.

Der Alltag bietet mir viele Möglichkeiten, wie ich das tun kann. Hier zum Abschluss einige, derer ich mich gelegentlich bediene:

- Ich nehme mir regelmässig Zeit für Stille und Meditation
- Manchmal gehe ich am Abend den Tag noch einmal in Gedanken durch und suche nach einem Erlebnis, welches angenehm war. Oder einem Moment, in welchem ich unbeschwert war. Dann lasse ich diese Erinnerung für ein paar Atemzüge noch einmal in mir nachwirken.
- Ich lese immer wieder Witze, schaue mir Comix an und lache ungehemmt drauf los.
- Ich nehme mir Zeit für Dinge, die mir gut tun, womit ich mir Wohlbefinden schaffen kann. Bei mir sind dies zum Beispiel: Tee trinken; Lesen; Photographieren; spazieren gehen.
- Zeit mit einem Menschen verbringen, in dessen Gegenwart ich mich wohl fühle.
- Meinen Körper wahrnehmen, bewegen und dehnen. Nicht als sportliche Leistung, sondern um alles an ihm wahrzunehmen, ihn zu spüren. Dies hilft mir, mich mit mir, mit dem Moment und mit meinen Gefühlen zu verbinden.
- Nach 21 Uhr nicht mehr grübeln. Wenn ich müde bin, sieht die Welt viel schlimmer aus, als wenn ich ausgeschlafen bin.
- Die Gesichtsmuskulatur entspannen und bewusst lächeln.



Ich hoffe, mir ist es gelungen, Ihnen etwas davon zu vermitteln wie ich in meinem Leben versuche, glücklich zu sein. Meine Erfahrungen lehren mich, dass es vor allem die inneren Bedingungen sind, die bestimmen ob ich glücklich bin. Also: Wie ich mit Gefühlen umgehe und welche Ansichten ich über das Leben habe. Angenehme Erfahrungen sind dabei hilfreich und ich nutze sie nach Möglichkeit. Und ich versuche in meinem Alltag, mir solche angenehmen Erfahrungen zu schaffen. Immer im Wissen, dass die äusseren Bedingungen sich wieder verändern können und ich diese nicht festhalten und nicht kontrollieren kann. Oder anders ausgedrückt: Ich versuche, mein Glück nicht davon abhängig zu machen, was ich erfahre, sondern eher davon, wie ich mit diesen Erfahrungen umgehe. Denn darauf habe ich einen Einfluss.

Grosses Glück zu erleben braucht die Bereitschaft, tiefen Schmerz zu fühlen. Der Rest geschieht von alleine.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Hinweis:

Sämtliche Bilder und Fotos dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt.

* Die Autorin arbeitet als Psychologin bei der Stiftung Pro Mente Sana sowie in eigener Praxis.

Kontakt: g.rudolf@promentesana.ch oder kontakt@gaby-rudolf.ch