

Susanne Oswald

LASS MICH DURCH, ICH BIN DIE glÜCKSFEE

Mein Leben
mit Mops Töps -
oder wie man
glücklich
wird



HarperCollins

Susanne Oswald

*Lass mich durch,
ich bin die Glücksfee!*

Mein Leben mit Mops Töps –
oder wie man glücklich wird

Harper
Collins

HarperCollins®

Copyright © 2019 by HarperCollins
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

Covergestaltung: Kathrin Steigerwald,
büro für gestaltung, Hamburg
Coverabbildung: Illustration von Kathrin Steigerwald,
LIGHTFIELD STUDIOS / fotolia
E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783959678995

www.harpercollins.de

Für Lilli!

Danke,
dass ich unsere Geschichten erzählen durfte, dass du mit mir über das Leben mit seinen Tiefen und Untiefen sinnierst, dass du einspringst, wann immer ich meiner Chef-Glücksfee den Weg versperre.

Danke, dass es dich in meinem Leben gibt.

Vorwort

Was ist Glück? Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es, schmeckt es und wie klingt es? Gibt es das eine Glück überhaupt? Oder ist es nicht vielmehr eine ganz subjektive Erfahrung? Manchmal ist Glück sehr speziell und nur für eine Person erlebbar, dann wieder trifft es den Glücksnerv einer kleinen, mittleren oder großen Gruppe Menschen.

Des einen Glück, des anderen Leid?

Der Gipfelstürmer wird von Glückshormonen durchflutet, wenn er die Steilwand bezwungen hat. Mich graust allein der Gedanke daran.

Mein Mann seufzt wohlig, setzt man ihm eine Bouillabaisse vor, ich knabbere dann eher trocken Brot und hoffe auf den nächsten Gang.

Und überhaupt: Macht Essen glücklich? Sport? Flirten? Sex? Alkohol? Erfolg? Arbeit? Wie viele Menschen leiden unter ihrer Arbeit? Sie schleppen sich ins Geschäft und können kaum den Feierabend oder das Wochenende abwarten. Andere wären glücklich über einen Job. Irgendeinen.

Da sieht man: Glück ist relativ. Vieles kann, nichts muss.

Um Glück empfinden zu können, muss man auch die andere Seite kennen.

Wer nie traurig war, weiß nicht, wie süß ein Lachen schmecken kann.

Aber jetzt zurück zur Anfangsfrage: Was ist Glück?

Als Kind war Glück für mich die Zeit im Wald, auf der Suche nach Abenteuern. Auf einer Sommerwiese liegen und den Wolken bei ihrer Jagd zusehen. Der erste Tag unendlich scheinender Sommerferien. Ein Hitzetag im Freibad. Purzelbäume den Schreehang hinunter. Die mit der Zunge gefangene Schneeflocke. Das Stofftier unterm Tannenbaum. Doch immer öfter ist der Blick auf die positiven Momente des Lebens getrübt, und gefühlt bringt der Alltag stattdessen immer mehr Schreckensbotschaften mit sich. Beim Lesen in den sozialen Netzwerken geben sich Wut, Angst, Empörung und Hoffnungslosigkeit den Stab in die Hand. Wie schnell ist man versucht, auf Ärger mit Ärger zu reagieren und die negative Energie damit zu potenzieren. Der Strudel dreht sich, will uns mitreißen in die Dunkelheit ...

STOPP!

Haben Sie vergessen, wie einfach es ist zu lächeln? Haben Sie vergessen, wie wohltuend ein liebes Wort, eine freundliche Geste oder ein sonniger Gedanke sein kann?

Jedes noch so kleine Glück ist wichtig.

Heute habe ich schon lange keinen Purzelbaum mehr geschlagen (sollte ich vielleicht mal wieder), aber Glück begleitet mich immer noch und ich bin mir dessen jeden Tag bewusst. Und wenn nicht, dann habe ich Freunde, die mich daran erinnern – was wiederum ein großes Glück ist.

Es ist ein Geschenk, dass ich meinem Mann sagen kann, wie sehr ich ihn liebe. Wenn ich meinen erwachsenen und wundervollen Sohn betrachte, macht mich das glücklich. Unser Mops Töps ist sowieso der Familiensonnenschein.

Was bedingt eigentlich was?

Fühlt man sich gut, wenn man glücklich ist, oder ist man glücklich, wenn man sich gut fühlt? Und kann man Glückseligkeit lernen? Studien sagen: Ja, man kann.

Für mich steht fest: Jeder Mensch hat seine eigene Glücksfee – die Kraft des inneren Lächelns. Klar ist aber auch, dass immer mehr Menschen den Zugang zu eben dieser inneren Kraft verloren haben. Sie haben sich im negativen Alltag verirrt und sehen nur noch grau und schwarz, als läge ein Schleier über allem, was Freude bringt, über den Farben des Lebens.

So weit das Problem. Doch keine Bange, dieser Schleier lässt sich lüften.

Hier noch ein Warnhinweis: Dem ständigen und absoluten Glück hinterherzulaufen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, unglücklich zu werden – oder zu bleiben.

Glück ist keine Beute, es ist ein Geschenk.

Wir sollten bereit sein, es anzunehmen, aber nicht verzweifelt danach streben. Alles kriegen wir sowieso so gut wie nie. Gesundheit, tolle Arbeit, den perfekten Partner, die besten Nachbarn oder wahlweise keine, das Traumhaus, den Traumkörper ... Wenn wir nach all dem streben, kann der Preis verdammt hoch sein – und das ohne Garantie! Wir werden das Glück am Rand des Wegs aus den Augen verlieren. Wäre doch schade drum.

Das ewige und allumfängliche Glück gibt es nicht und ich möchte sagen: Das ist auch gut so. Wir können es heute schon oft genug nicht würdigen. Wäre es immer und überall verfügbar, hätte es keinen Wert mehr – und damit würde der Zauber des Glücks verschwinden.

Also schauen wir auf das partielle Glück und stärken es durch unsere positive Aufmerksamkeit.

Deshalb schreibe ich meine Geschichten zum Glück. Zum kleinen, zum persönlichen, zum besonderen – aber sicher nicht zum allumfassenden Glück.

Gönnen wir uns die Momente des Unglücklichseins, sie machen das Glück umso wertvoller.

Nicht ganz so glücklich bin ich zum Beispiel, wenn Menschen mich mit meinem unerschütterlichen Optimismus mit einem Stehaufmännchen vergleichen. Die Dinger haben doch nun wirklich keine besonders vorteilhafte Figur. Okay, der Blick in den Spiegel behauptet, meine sei auch ein Stück von der Idealkurve entfernt. Pah! Was soll das überhaupt sein? Idealkurve? Und überhaupt. Stimmt eh nicht, was der Spiegel behauptet. Die Wahrheit liegt ganz woanders. Und ich habe das Rätsel gelöst. Wie? Na, das erzähle ich Ihnen jetzt.

Viel Spaß beim Glücklichsein wünschen

Susanne Oswald und Chef-Glücksfee Töps



Entdecke das Einhorn in dir

Meine Freundin Lilli und ich lieben es, mit unserer Fantasie zu spielen und damit der Realität – falls die gerade nicht so will, wie wir es gern hätten – zumindest vorübergehend die Zunge rauszustrecken. Gemeinsam machen Fantasiereisen noch viel mehr Spaß. Wir stacheln uns gegenseitig an und genießen die grenzenlose Freiheit der Gedanken. Sich die Leichtigkeit des Seins herbeiträumen zu können, ist auch eine Form von Glück.

Wir träumen uns auf eine Insel in der Südsee, an eine Bar mit köstlichen Cocktails, an den Strand auf Sylt, auf die Bestsellerliste oder auch jung und schön. Alles kein Problem. Wir haben eine ausgeprägte Vorstellungskraft.

Leider holt uns nach diesen Träumereien doch auch immer wieder der Alltag ein – manchmal recht unsanft. Wir müssen uns den Tatsachen stellen und die Aufgaben annehmen und meistern.

So seufzte ich eines Tages, als wir beim Kaffee saßen und uns über das Leben austauschten: »Ach, ich wäre so gern reich.«

Kein Wunder, dass meine Gedanken in diese Richtung gingen, ich hatte den Vormittag mit meiner Buchhaltung verbracht.

Doch damit brauchte ich Lilli gar nicht zu kommen. Viel zu profan. Sie rümpfte auch prompt die Nase und meinte: »Ich hätte lieber ein Einhorn.«

Einhorn? Nichts leichter als das! Ohne lange nachzudenken, konterte ich: »Hast du doch. Das lebt in dir.«

Ja, ich bin die Meisterin der Rosadenker. Ich gebe es zu. Besser noch: Ich stehe dazu. Ich liebe es, rosa zu denken, ohne dabei den Blick auf die Realität zu verlieren (meistens).

Ich fühle mich wohl in meiner positiven Wolke und tanze darin durchs Leben – mal mehr, mal weniger erfolgreich, aber (fast) immer positiv.

Meine liebe Lilli hingegen ist die Analytikerin. Wo andere vielleicht mit einem wohligen Bauchgefühl auf die Vorstellung eines Einhorns in sich reagieren würden, will sie es genau wissen.

»Echt? Das lebt in mir? Wie ein Spulwurm?«, hakte sie also nach.

Okay, die Vorstellung eines Spulwurms war jetzt nicht ausgeprägt romantisch, aber wenn es ihr half, sollte es mir recht sein.

»Ja. Fast. Es frisst aber nicht deine Leber. Wenn du dir ein Einhorn wünschst, dann ist deine persönliche Glücksfee eins. So einfach ist das.«

Lilli musterte mich einen Moment, schien in sich hineinzufühlen. Vielleicht versuchte sie, das Einhorn in sich zu spüren. Ich war mir nicht sicher.

»Gut«, sagte sie schließlich und nippte an ihrem Kaffee. Immer noch nachdenklich. Dann stellte sie mit Schwung die Tasse auf den Tisch und strahlte mich an: »Das würde natürlich meine Figur erklären.«

KREISCH!

Nachdem ich mich von meinem Hustenanfall erholt hatte, klopfte ich ihr begeistert auf die Schulter.

»Mensch, Lilli, das ist es! Das ist genial! In Wahrheit sind wir schlank. Es sind die Einhörner in uns, die sich so breitmachen.«

Da hätte aber auch schon mal früher jemand drauf kommen können. Hätte uns einige Quarkkuren erspart.

Je länger ich drüber nachdachte, desto logischer erschien mir das. Schließlich ist alles eine Frage der Perspektive. Das steht außer Frage.

Wenn ich jetzt in den Spiegel blicke, gibt es kein Murren und unzufriedenes Stirnrunzeln. Ich sehe eine schlanke Frau mit ihrem inneren Einhorn und lächle.

Und wen wundert es, dass mein Einhorn ein bisschen aussieht wie mein Mops Töps? Schließlich ist er meine Chef-Glücksfee.

Eine kleine Glücksübung

Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie sich. Sehen Sie hin. Näher! Noch ein Stück.

Ja, genau, so ist es gut.

Und nun betrachten Sie diese kleine Extrarolle am Bauch, die sanften Schatten unter den Augen, die zarten Fältchen, die ersten grauen Haare – suchen Sie sich die Stellen aus, die Sie nicht optimal an sich finden.

Betrachten Sie genau diese Bereiche mit dem Blick der Liebe. Ihre Glücksfee ist bei Ihnen und unterstützt Sie dabei. Freuen Sie sich, dass Sie genau so sind, wie Sie vor dem Spiegel stehen. Es ist gut, genau so, wie es ist.

Hören Sie auf Ihre Glücksfee, sie sagt Ihnen, was für ein toller Mensch Sie sind. Wie schön Sie sind und wie richtig.

Perfekt zu sein, macht uns nicht aus. Und glücklich macht es schon gar nicht.

Die Welt wäre ein langweiliger und fader Ort, wenn wir alle immer und jederzeit perfekt wären – innerlich und äußerlich. Sich selbst wohlwollend und mit Respekt zu betrachten, ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich, das zu lernen.

Viele von uns sind mit dem Satz aufgewachsen: Eigenlob stinkt.

Vergessen Sie es. Der Satz ist falsch und macht uns klein. Wieso soll ich mich nicht freuen dürfen, wenn ich etwas Tolles gemacht habe oder wenn ich etwas an mir mag?

Es geht dabei nicht um einen ausgeprägten Narzissmus, der anderen vielleicht irgendwann auf die Nerven gehen mag. Es geht um einen gesunden Umgang mit sich selbst. Und dazu gehört auch und in erster Linie, sich zu mögen und zu