

Sieben Fragen zum Projekt 'Glücksmonat' an Stefan Datt für happster.de von Bettina Homann

Du postest einen Monat lang jeden Tag etwas zum Thema Glück, habe ich das richtig verstanden?

Das ist richtig. Ich teile 30 Tage lang Zitate, Gedanken und Bilder zum Thema „Glücklichsein“. Es ist doch letztendlich das einzige, um was es in unserem langen und abwechslungsreichem Leben eigentlich geht: Das stetige Streben nach Glück.



Wie bist du auf die Idee gekommen?

Ich mag Facebook für genau diese Möglichkeit, kurze Gedankeninspirationen mit anderen teilen zu können. Bewusstsein für das eigene Glück zu kreieren ist doch das schönste, was man erreichen kann. Oftmals sind wir glücklich ohne es zu merken.

Brauchen wir Nachhilfe in Sachen Glück?

Für wichtig erachte ich, dass wir die wunderbare Fähigkeit der ‚Achtsamkeit‘ immer wieder beleben- und unser Leben mit erhöhter Achtsamkeit erfüllen können. In der Situation, da wir uns bemühen, dem augenblicklichen Moment mit maximaler Achtsamkeit zu begegnen, entsteht natürlicherweise ‚Glück‘ ganz von alleine. Häufig sind wir uns dieser Möglichkeit gar nicht bewusst. Den Leser an diese einfache ja magische Möglichkeit zu erinnern, mehr Glück zu spüren, ist eine Aufgabe des ‚Glücksmonats‘.

Was ist Deiner Meinung nach das größte Missverständnis zum Thema Glück?

Wir alle sind im tiefsten Innersten unseres Wesens immer und zu allen Zeiten glücklich. Doch diese reine Identifikation mit dem spirituellen Aspekt unserer Selbst ist uns meistens nicht bewusst. Wir identifizieren uns mit dem vergänglichen Körper und dem

unsteten und verletzlichen Geist. Da liegt auch schon das Pradoxon unserer Existenz: wir erahnen, dass wahres Glück in uns möglich ist, und doch erhaschen wir immer nur kleine Funken davon, weil Körper und Geist stetig unsere Aufmerksamkeit beanspruchen und uns an ihre Probleme erinnern. Wenn wir nur ein bisschen die Perspektive ändern könnten und uns selbst als Teil des



großen Ganzen, der einen Energie ansehen könnten, die alles durchdringt, wäre ein Unglücklichsein faktisch kaum mehr möglich.

Was ist Deine wichtigste Glücksbotschaft?

Kreativität. Dem Menschen ist es geschenkt, sich kreativ auszudrücken, sich kreativ zu bewegen, kreativ zu denken – einfach kreativ zu sein.

Diesem freien Fluss von Kreativität entspringt meiner Meinung nach das Gefühl, glücklich zu sein. Ist die Kreativität gestört oder wird gewohnheitsmäßig vernachlässigt, fühlen wir uns nicht so glücklich, wie wir im Inneren wissen, es

sein zu können. Unzufriedenheit entsteht. Auch wenn der Körper, durch z.B. Schmerz, den kreativen Ausdruck unserer Körperbewegungen einschränkt, fühlen wir uns nicht als ‚vollständiger Mensch‘ und sind demnach auch nicht richtig glücklich. Das ist der Ansatz meiner therapeutischen Tätigkeit: dem Menschen die Möglichkeit zurückzugeben, wieder vollens kreativ und ohne künstliche Begrenzungen leben zu können. Künstlerische Kreativität, sei es im Versuch zu musizieren, zu malen oder zu tanzen erhöht das Glücksgefühl merklich.

**Kurz mal nicht
nachgedacht
- ZACK -
glücklich.**

Hast Du ein Lieblingszitat / Lieblingspruch zum Thema Glück?

Der glückliche Mensch ist oft einfach und direkt, wie folgendes Zitat erklärt:

„Manche Menschen kommen in ein dunkles Zimmer und beginnen emsig zu arbeiten. Sie ergründen die Ursachen der Dunkelheit. Sie finden Schuldige und erstellen mittelfristige Konzepte zur schrittweisen Reduzierung der Finsternis. Und dann kommt einer und macht einfach das Licht an.“ Peter Hohl, dt. Journalist

Das Sanskrit Wort ‚Guru‘ heisst übrigens übersetzt: ‚der, der die Dunkelheit vertreibt‘.

Auf die Plätze
glücklich los

Wie kann Yoga zum Glück beitragen?

Dem Yoga wohnt die positivste Botschaft inne, zu der der Mensch fähig ist: Alles ist Eins. Nichts existiert außerhalb von mir selbst. Ich und mein Vater sind eins, Du bist in mir und ich bin in Dir.

Eine Quelle, ein Urknall, eine Energie und Energie ist unzerstörbar. Die Welt ist ein Traum, projiziert

aus deinen Gedanken, deinem Karma. Stell Dir vor, Du erkennst, dass Du nicht ein einzelner Finger bist, sondern die ganze Hand, eine Quelle, ein Körper. Wie könntest Du einen anderen Finger der gleichen Hand verletzen wollen? Selbst wenn Du von einem ‚Nachbar-Finger‘ verletzt würdest, wie könntest Du den Gedanken haben, Dich zu rächen. Es ist Dein Selbst, one love, one heart und das völlige Freisein von Angst.

Im mehr alltäglichen Gedankengut, hilft Yoga tatsächlich vielschichtig, uns von verschiedenen Schmerzen zu trennen, sei es der körperliche Rücken- oder Kopfschmerz, der geistige emotionale Schmerz der inneren Unruhe oder dem sogenannten ‚Weltschmerz‘ im Ringen nach existentiellen Antworten. Glück entsteht langsam aber nachhaltig.

Was macht Dich persönlich glücklich?

- 1) Mit meiner Frau und meiner Tochter im Garten Blumen zu pflanzen und ihnen beim Wachsen zuzuschauen
- 2) Yogalehrer auszubilden
- 3) Yoga, Mantras und die innere Wirbelsäulenatmung zu üben
- 4) Gitarre spielen, wenn auch noch recht wackelig

