Samstag, 06. Mai 2017, 10:20 Uhr
~3 Minuten Lesezeit

# Woher kommt die Kraft zur Veränderung?

Die Suche nach dem Glück ist eine der Kraftquellen für notwendigen Widerstand.

von Christiane Borowy
Bildlizenz CC0

*Angesichts des Weltgeschehens kommt einem ja häufig genug die Galle hoch. Außerdem kann uns das Leben in*

*Situationen bringen, die uns besonders herausfordern, so dass wir scheinbar keine Energie oder Zeit für Glück haben. Doch wenn es uns gelingt, gewissermaßen den inneren Scheinwerfer auf das Glück zu richten, dann erlangen wir überhaupt die (Widerstands-)Kraft, die wir zur Bewältigung schwieriger Situationen brauchen.*

**Häufig denken wir, Glück bräuchte einen „großen Auftritt", das** heißt, viel Zeit, oder ein besonderes „Setting", das einladend wirkt. Manchmal braucht es einfach nur unseren achtsamen Blick. Deshalb sei hier kurz von einem meiner Glücksmomente erzählt.

Ich sitze am Schreibtisch und arbeite, während draußen die Sonne scheint. Es zieht mich förmlich nach draußen, aber ich stehe unter Termindruck, schreibe also weiter. Als endlich Zeit ist für eine Pause, gehe ich raus. Bereits nach wenigen Metern schüttet es wie aus Eimern und ich werde tüchtig nass. Darüber könnte ich mich jetzt genauso tüchtig aufregen, doch ich habe keine Lust, mir meine wertvolle Pause noch mit Ärger zu versauen. Außerdem fällt mir auf, dass die Sonne während des Regens scheint und mir wird klar, dass ich nur auf die Gegenseite der Sonne gucken muss, um ihn zu finden: Den farbenprächtigsten Regenbogen, den ich seit langem gesehen hatte, und der majestätisch die Baumwipfel umschließt – um in wenigen Minuten wieder zu verschwinden. Auf dem Rückweg gibt es dann noch ein weiteres Geschenk der Natur, das sich erst durch lautstarkes Rufen ankündigt und sich kaum unterscheidet von dem Elektrospielzeug-Monstertruck, den ein Junge über den Waldboden rasen lässt. Wahrscheinlich sein persönlicher Glücksmoment. Ich wende wieder den Blick in den Himmel und sehe in schönsten Formationen fliegend unzählige Kraniche, die aus

ihrem Winterquartier zurückkehren und die uns wissen lassen, dass der Frühling kommt. Wie jedes Jahr.
Als ich nach Hause komme, motzt mich mein Nachbar wegen irgendeiner Kleinigkeit an. Das macht er öfter, seit er in Rente ist. Die halbe Nachbarschaft hat er schon durch unsinnige Streitigkeiten gegen sich aufgebracht. Heute kann ich gar nicht anders: Ich deute gen Himmel und rufe ihm strahlend zu: „Ich habe Kraniche gesehen. Sie kommen zurück.“ Plötzlich hellt sich sein ganzes Gesicht auf, er nickt und lächelt mich warmherzig an. Ich wusste bis dahin gar nicht, dass er das kann.

Glück ist also wirklich eine ganz unglaublich ansteckende und kraftvolle Sache. Gerade diese Kraft ist es, für die es sich lohnt, die Aufmerksamkeit auf Augenblicke des Glücks zu richten.

Ich habe von meiner Glückssuche erzählt, weil der Charakter von Glück der ist, sich zu vermehren, sobald man es teilt. Mit der Kraft, die dem Glück innewohnt verhält es sich ebenso. Wenn wir die Geschichten und Momente des Glücks mit anderen teilen, kann das viele Menschen stärken. Momente des Glücks kennt jeder, egal ob arm oder reich, rechts oder links, alt oder jung. Glück spricht uns als Mensch an und verbindet uns mit anderen in positiver Weise.

> ***So betrachtet lässt sich sagen, dass die Suche nach Momenten des Glücks ein Beitrag zur Friedensarbeit sein kann.***

Machen wir uns also auf die Suche nach diesen Juwelen, die manchmal sehr tief vergraben scheinen, und bringen ihr Funkeln ans Licht!

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

**Christiane Borowy**, Jahrgang 1968, ist Soziologin, Sozialpsychologin, Körperpsychotherapeutin und Sängerin. Sie ist „schon immer“ Teil der Friedensbewegung gewesen und seit Ende 2015 Leiterin des „**borowita — Institut für Sozial-Kulturelle Arbeit** (https://www.borowita.de/index.html)“. Mit ihren Seminaren zur persönlichen und politischen Bildung setzt sie ihre Vision harmonischer Gemeinschaftsbildung um. Eine Zeit lang schrieb sie darüber hinaus Artikel für den **Rubikon**.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.