GÖTTINGEN 01–2019

stilzeit

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSART

NEUE WEGE

Göttingen und die Region entdecken

Vanessa Freitag Die Autorin ist der philosophischen Frage nachgegangen, was die Menschen glücklich macht.

Mein Weg zum Glück

Oder: „Von der Mücke zum Elefanten“

AUTOR VANESSA FREITAG **FOTOS** R

Was ist Glück eigentlich und wie werde ich glücklich im Leben? Das habe ich mich schon ganz früh in meinem Leben gefragt.

Das erste Mal, als ich fünf oder sechs Jahre alt war, fasziniert vor dem Fernseher saß und „Geh aufs Ganze“ schaute. Die Spielshow mit den drei Toren, wo sich in einem Tor der sogenannte „Zonk“ befand. Ein kleines Stofftier-Teufelchen. In den anderen beiden Toren befanden sich immer ein Auto und eine Traumreise. Als ich fasziniert diese Spielshow schaute, fieberte ich immer mit den Kandidaten mit, welches Tor sie wohl wählen würden und wusste schon damals, dass ich niemals den Zonk in meinem Leben haben wollte, sondern ein Leben mit schicken Autos und Traumreisen. Denn ich war überzeugt davon, dass mich das so richtig glücklich macht.

Zusätzlich sah ich die Frauen in den Rosamunde-Pilcher-Filmen mit den schicken Cabriolets und den noch schickeren Klamotten durch die Gegend fahren und fühlte mich in meiner Theorie, dass Geld dann wohl glücklich macht, sehr bestätigt.

Also tat ich das, was ich glaubte tun zu müssen. Ich machte brav mein Abitur, studierte Sozialwissenschaften - und als ich nach dem Abschluss merkte, dass ich noch einen Karriereturbobooster benötige, studierte ich auch noch Betriebswirtschaftslehre und schloss das Studium mit einem Master ab.

Das führte dazu, dass ich tatsächlich sehr schnell in einem internationalen Konzern Karriere machte und in meinem schicken Cabriolet à la Rosamunde Pilcher durch die Gegend fuhr. Auch die ersehnten Traumreisen kamen nicht zu kurz, und zudem gab ich viel Geld für Designerkleidung und andere Luxusartikel aus.

Vor etwa sieben Jahren stand ich dann eines Tages in einem meiner großzügigen, schick und modern eingerichteten Büros, schaute durch die riesengroße Glasfensterfront in der 21. Etage unseres Bürogebäudes auf die beeindruckende Frankfurter Skyline und fragte mich, was ich da eigentlich tue. Denn ich war zutiefst unglücklich. Alles, was ich mir vom Leben gewünscht hatte, um glücklich zu sein, hatte ich erreicht. Und trotzdem war ich offenbar einem Irrtum erlegen. Ich merkte, dass die viele Arbeit und das Luxusleben mich nicht glücklich machten. Im Gegenteil. Ich fühlte mich als hätte ich plötzlich das Tor mit dem Zonk aufgemacht. Dieses kleine Teufelchen, das ich nie in meinem Leben haben wollte.

Das sollte der Wendepunkt in meinem Leben sein.

Ich wusste nun, dass Glück offenbar etwas anderes ist und machte mich auf die Suche, las viele Bücher und recherchierte im Internet. Schließlich meldete ich mich zu einem Zen-Meditations-Neueinsteigertag im Kloster an.

An einem wunderschönen Sommertag im Juli 2013 fuhr ich also mit meinem schicken Cabriolet zu einem Kloster in der Nähe von Frankfurt, nicht wissend, was mich dort erwarten würde. Ich kam dort an, und mir fiel zunächst die wunderbare Ruhe auf. Die Menschen hier schienen mit sich selbst im Reinen zu sein und wirkten zufrieden und glücklich. Ich ging durch den Park des Klosters und hörte das sanfte Rauschen des Windes in den Blättern der Bäume, was mich augenblicklich ruhiger werden ließ. Dann begrüßte mich der Zen-Lehrer. Er zeigte mir, wo ich mich umziehen kann, so dass ich bequeme Kleidung zum Meditieren tragen konnte. Ich sagte, dass ich das schnell mache und sofort wieder da bin. Da beruhigte er mich und sagte, dass ich das nicht schnell machen soll, sondern langsam. Denn ich habe alle Zeit der Welt. Da erkannte ich zum ersten Mal, dass Stress etwas ist, was ich mir immer selbst gemacht hatte, um weiter voran zu kommen auf der Karriereleiter, um geliebt zu werden und Anerkennung zu bekommen.

> Ich hatte schon viel in meinem Leben beobachtet, aber noch nie bewusst meinen Atem.

Den Atem beobachten
Durch Meditation findet Vanessa Freitag zu innerer Ruhe und stoppt das Gedankenkarussell.

Ich zog mich also langsam um, und danach bekam ich bei einer Tasse grünem Tee mit anderen Interessierten die Grundlagen des Zen erläutert. Beim Zazen, der Sitzmeditation, geht es darum, den Atem zu beobachten und zu spüren. Das sollte für mich eine völlig neue Erfahrung werden, denn ich hatte schon viel in meinem Leben beobachtet, aber noch nie bewusst meinen Atem.

Anschließend gingen wir in einen Turm des Klosters ganz nach oben in den Meditationsraum. Draußen waren es 30 Grad, und die Sonne schien unbarmherzig vom Himmel auf den Turm. Beim Betreten des obersten Zimmers hatte ich das Gefühl, mich in einer Sauna zu befinden und dachte mir, dass das ja ein großartiger Anfang ist - und fragte mich, wie das glücklich machen soll.

Wir sollten uns dann auf ein Meditationsbänkchen setzen, nicht bewegen und 20 Minuten lang unseren Atem beobachten. Ich war wild entschlossen, auch genau das zu tun. Denn unglücklicher konnte ich nicht mehr werden, und so war ich bereit alles zu tun, was erforderlich war, um glücklich zu werden. Das mit dem Luxusleben hatte ja leider nicht funktioniert. Das lieferte nicht das versprochene Hochgefühl. Also jetzt Zen-Meditation.

Ich hörte die Glockenschläge der Kirchturmuhr. Es war 15 Uhr. Kurz darauf die Klangschale, die die Meditationsrunde einläutete. Wir sollten dem Ton der Klangschale bis in die Stille folgen und das tat ich, was ich als sehr angenehm empfand. Ich beobachtete dann meinen Atem. Einatmen und Ausatmen und wurde immer ruhiger und ruhiger und merkte, wie sich auch mein Gedankenkarussell immer langsamer und langsamer drehte. Was für ein schönes Gefühl!

Ich war innerlich total ruhig und entspannt. Doch plötzlich riss mich etwas aus der Stille heraus. Eine Mücke surrte um meinen Kopf. Ich hörte die Mücke und beobachtete nicht mehr meinen Atem. Ich dachte nur noch: „Nicht bewegen… Nicht bewegen… Nicht bewegen… Nur Atem beobachten…“ Nur dann fingen meine Gedanken an mir zu sagen: „Hoffentlich setzt sich die Mücke nicht hin und sticht mich.“ Und es kam, wie es kommen musste: Die Mücke setzte sich auf meinen rechten Unterarm.

Während ich jetzt nicht mehr nur noch wegen der Hitze schwitzte, sondern nun auch noch aufgrund der Mücke und dem starken Impuls, mich bewegen zu wollen und sie zu verjagen, spürte ich, wie sie sich ganz langsam in meinen Unterarm bohrte. Ein paar Sekunden später wurde die Stelle ganz heiß, und dann breitete sich ein starker Juckreiz aus. Ich saß zwar unbeweglich da, aber in mir war ein Wirbelsturm ausgebrochen. Meinen Atem beobachtete ich nun schon lange nicht mehr, sondern spürte nur noch den Juckreiz und den Ärger darüber mich nicht bewegen zu dürfen. Das soll glücklich machen? Niemals!

Aber dann geschah etwas Unerwartetes. Der Juckreiz wurde weniger und weniger - und verschwand plötzlich. Ich spürte noch die Hitze im Zimmer, aber konnte mich total entspannen. Das war für mich mehr als erstaunlich. Denn ich kam aus einer Welt, in der ich immer auf alles sofort reagiert hatte, ohne darüber nachzudenken, ob alles überhaupt immer eine Reaktion verdient hat und es nicht manchmal vielleicht besser ist, den Dingen ihren Lauf zu lassen.

Dann ertönte ganz leise und sanft wieder das Ping der Klangschale. Die 20 Minuten waren vorüber. Ich zog Bilanz. Ich saß also in diesem heißen Zimmer durfte mich nicht bewegen, sollte meinen Atem beobachten und wurde dabei je gestört von dem Stechen einer Mücke.

Aber erstaunlicherweise stellte ich fest, dass es eine der schönsten Erfahrungen meines Lebens war. Ich war dieser Mücke sehr dankbar. Denn niemals zuvor hatte ich etwas so intensiv wahrgenommen und gespürt. Und das erfüllt mich auch im Nachhinein noch mit unendlichem Glück. In dem Moment wusste ich, dass Zen mein Weg ist.

Daher habe ich mich nach diesem Tag entschieden, eine dreijährige Ausbildung zur Zen-Meditationstrainerin im Daishin-Zen-Kloster zu machen. Dort habe ich dann auch angefangen, Seminare zu leiten und Coachings zu geben, was mich mit Glück und Freude erfüllte. Ein darauffolgendes Studium des Glücks auf Basis der positiven Psychologie an der ALH in Köln gab mir dann das Handwerkszeug an die Hand, um Glück noch mehr Menschen zugänglich machen zu können und ihnen zu helfen, ein glückliches Leben zu führen.

Heute unterrichte ich Glück an der Georg-August-Universität in Göttingen am Zentrum für interdiszplinäre Schlüsselqualifikationen und gebe mein Wissen in Vorträgen, Seminaren, individuellen Coachings und auf meiner Homepage, in Form eines Glücksblogs, weiter. Dass ich anderen Menschen dabei helfe, ein glückliches Leben zu führen, erfüllt mich mit Glück, wie es noch nie zuvor etwas in meinem Leben getan hat. ▮

ÜBER DIE AUTORIN

Lange Jahre war Vanessa Freitag selbst auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit. Dann fand sie ihr Glück im Zen-Weg, absolvierte eine 3-jährige Ausbildung zur Zen-Meditationstrainerin im Daishin-Zen-Kloster im Allgäu, unterrichtete dort und fing an Coachings zu geben.

Kontakt:

www.gluecksuche.de

https://www.facebook.com/Gluecksuche/

https://www.instagram.com/gluecksuche_vanessa_freitag/

ANZEIGE

Besondere Wünsche?

Wir liefern Sonderanfertigungen ganz nach Ihrem Geschmack!

Inspiration finden Sie hier:

www.lipphardt-metallbau.de

Lipphardt Metallbau

Benzstraße 2b · 37083 Göttingen · Tel. 0551/ 77777