

SYMPATHIETRÄGER

Des Solothuner Vortragszyklus «GESUND ÄLTER WERDEN»

Thema: Veränderungen angehen

Beitrag: von Ernst Wyrsch, Hotelier und Unternehmer



Ich habe immer mit wenig Aufwand viel erreicht und das als selbstverständlich gesehen, bis ich feststellte, dass die meisten Menschen das Umgekehrte gewählt haben. Danach hab ich mich mit meinem Leben auseinandergesetzt und herausgefunden, was mein Glück ausmacht. Nun will ich es meinen Mitmenschen weitergeben, wenn ein Veränderungswille bei einem Menschen erkennbar ist und somit die Bereitschaft an sich zu arbeiten. Wenn ein Mensch keine Änderung möchte, dann soll man ihn auch lassen, dann ist er noch nicht reif dafür und kann dieses Leiden noch weiter ertragen. Man merkt z.B. ob man glücklich ist, wenn man nicht im „Neidrad“ steckt. Das heisst, man hat nicht ständig das Gefühl, alle anderen seien besser und hätten viel mehr – man ist rundum zufrieden mit sich und seinem Leben. Trotz dem heutigen Überfluss ist die Gesellschaft unglücklicher als früher..... warum ist das? Ich versuche eine Antwort zu geben:

Wenn man sogar noch auf dem WC E-Mails beantwortet, Radio beim Einschlafen hören, beim Essen Zeitung lesen und dabei noch Gespräche führen – so kommen wir nie in die Entspannungsphase, aber jeder Mensch braucht seine Ich-Zeit, in dem er etwas nur für sich tut und niemandem darüber Rechenschaft abgeben muss, was er macht. Jeder Mensch braucht individuell viel Ich-Zeit. Wer permanent genervt ist und an Wochenenden arbeitet, weil ihn sonst das schlechte Gewissen plagt, hat zu wenig davon. Viele Menschen sind überlastet mit der Reizüberflutung im Informationsbereich, die negativen Nachrichten machen ihnen Angst. Wer eine Veränderung möchte, sollte den Medienkonsum bewusst reduzieren und Tätigkeiten nachgehen, die ihn positiv beeinflussen. Ein Weinliebhaber liest Bücher über Wein oder ein Tierliebhaber schaut Tiersendungen. Wir können Glück beeinflussen. Zunächst sollte jeder seine innere Entwicklung hinterfragen und an ihr arbeiten. Die Analyse der eigenen Gedanken ist wichtig. Habe ich wirklich ein Problem mit dem Nachbarn oder woher kommen die negativen Gefühle in seiner Gegenwart? Was nervt mich gerade und warum? Mit diesen Fragen kommen Sie zu ihrem Problem und zu der nötigen Einstellungsveränderung und – Entwicklung. Das Wort „entwickeln“ kommt vom Gegenwort „verwickeln“. Wir kommen als freie Menschen auf die Welt und werden durch Erziehung, Ausbildung und Lebensumstände verwickelt. Und plötzlich stellen wir fest, dass wir eine Rolle leben, welche nicht (mehr) zu uns passt. Unzufriedenheit entsteht auch, wenn wir nicht alles ausleben können, was wir gerne möchten. Das Verhältnis zwischen der Ich-, der Sozial-, und der Arbeitszeit ist entscheidend. Man muss lernen, bewusst zwischen den verschiedenen Zeiten umzuschalten. Aber grundsätzlich ist natürlich alles freiwillig und somit wären wir wieder beim Beginn des Textes. In der Hoffnung, dass es mir gelingen möge mich diesem Weg bis ins hohe Alter zu stellen.

Ernst „Aschi“ Wyrsch, Dipl. Hotelier, Glücksforscher, Dozent St. Gallen Business School für Leadership, Motivation und Glück, www.ernstwyrsch.ch