

Warum Glücklichein manchmal bedeutet, unsere Vorstellung vom Leben, die wir uns gemacht haben, loszulassen.

Von [Bree Hogan auf tiny buddha](#); übersetzt von Afrosina

“Glücklich Sein ist das Loslassen von den Vorstellungen, wie das Leben sein sollte, und all das zu feiern, was ist.” ~ Mandy Hale

Als Kind stellst du dir (ganz aufgeregt) das Leben vor, das du bestimmt haben wirst, wenn du erwachsen bist.

Das Leben, für das du auserkoren bist.

Wir haben Erwartungen; ganz viele. Nur die Realität stimmt nicht immer ganz damit überein.

Das Leben dreht und wendet sich, ändert die Richtung, um neue Wege einzuschlagen, und es geschehen Dinge, die nicht zu unserem idealisierten Drehbuch im Kopf passen.

Manche Dinge sind gut und manche sind nicht so gut.

Wie kommst du klar, wenn das Unvorstellbare, das Unerwünschte sich ereignet?

Wie reagierst du, wenn du erwachst und feststellst, dass dein Leben ganz und gar nicht so ist, wie du dir vorgestellt hast, dass es sein würde?



Verstehe, dass es okay ist, wenn du um den Verlust des Lebens trauerst, das du für dich geplant hattest.

Schwere Krankheiten, Behinderung, chronische Schmerzen: wir alle kennen Umstände in unserem Leben, die nicht ideal sind.

Hier sind nur ein paar aus meinem Leben. Niemals habe ich mir vorgestellt, dass ich mich in Zeiten wiederfinden würde, die zu durchleben ich nur als meine persönliche Hölle bezeichnen kann.

Mein Leben sollte doch so nicht sein.

Viele Dinge, die ich mir nie vorgestellt habe oder wollte, dass sie nie in meinem Leben geschehen und dennoch taten sie es und tun es noch.

Es kann schwierig sein, das Leben loszulassen, von dem wir annehmen, es stände uns zu.

Es gibt eine Art Anspruch, eine Sinnhaftigkeit im „Warum mir? Warum passiert dies mir? Warum kann ich nicht haben/ tun/sein was ich will?“

Ob es Lebensweisen und materielle Gegenstände sind, die du nicht mehr hast, oder einfach nur Hoffnungen für die Zukunft, wisse, dass es in Ordnung ist, wenn du es betrauerst, was einst war oder du erhofftest, was hätte sein können.

Und dann stehst du wieder auf und machst einfach weiter.

Es sollte eine Zeit des Akzeptierens geben.

Wenn die Dinge nicht gut laufen, wenn du wirklich mit dem Auf und Ab des Lebens kämpfst, ist es allzu leicht, den Weg der Verzweiflung hinab zu gehen und anzunehmen, dass das Morgen dir genauso viel Schmerz bringen wird, genauso viel Müdigkeit, genauso viele erzwungene Begrenzungen, wie das Heute.

Um den Frust, den Ärger und die Enttäuschung über die Ungerechtigkeit von dem allen zu fühlen.

Diese Gefühle sind natürlich, wenn wir Widrigkeiten erleben, aber längerfristig sind sie nicht hilfreich fürs Leben.

Es sollte eine Zeit des Akzeptierens geben. Nur dann können wir beginnen uns nach vorne zu bewegen und das Glück zu finden.

Ich lebe mit einer chronischen medizinischen Beeinträchtigung, Da gibt es mehr Schmerz, Müdigkeit und Einschränkungen in meinem Leben, als ich es je für möglich gehalten habe.

Es tut weh, all die Dinge, die ich gewohnt war zu tun, nicht mehr tun zu können oder es tun zu wollen, und es nicht zu können.

Und dennoch lebe ich ein sehr erfülltes und glückliches Leben.

Ich suche aktiv nach Wegen, um trotz meiner chronischen Krankheit gut zu leben, mein Leben zu erweitern, meinen Sinn im Leben zu finden, meine Freude zu finden.

Es liegt an der Wahl, die ich treffe – Behandlungen, die mich ausbalancieren, Diät und einen Lebensstil, abgestimmt auf die chronische Krankheit – um mich zu unterstützen, über die medizinischen Bedingungen hinaus zu leben, die so leicht bestimmend sein können, so einfach das alles einzuschränken, wer ich bin und was sein kann.

Meine Gefühle durch das Schreiben auszudrücken, meinen Körper durch nahrhaftes Essen aufzutanken, arbeiten soviel ich kann, draußen in der Sonne sitzen – all das summiert sich, mir zu helfen, mein Glück zu finden.

Mir zu helfen, die Realität dessen was ist anzunehmen, und um das Lamentieren, die schmerzliche Verzweiflung über das was nicht ist, zu minimieren.

Sich vorwärts zu bewegen, in der für mich bestmöglichen Art und Weise.

Woran hältst du in diesem Augenblick fest, das dich zurückhält? Wie viel Freude könntest du versäumen, wenn du dich über Dinge beklagst, die nie sein werden? Was würdest du tun, um das Heute zu genießen, wenn du deine Realität, so wie sie ist, akzeptieren würdest und dich entscheidest, das Beste daraus zu machen?

Feiere die Schönheit des Augenblicks

Zu lernen im Augenblick zu leben kann eines der schwierigsten Dinge sein, die es zu meistern gilt.

Ich habe immer noch Zeiten, wo ich mir wünsche, dass mein Leben anders wäre (schmerzfrei zu sein wäre ein großartiger Anfang); wo ich damit kämpfe das loszulassen „was alles hätte sein können“ und wie das Leben „eigentlich sein sollte“.

Aber wenn ich all meine Zeit damit verbringen würde, mich auf alles, was in meinem Leben schief ging zu fokussieren, dann würde ich nicht das Gute sehen, das noch immer sehr präsent ist.

Die Liebe und die Unterstützung von meiner Familie und von Freunden.

Das persönliche Wachstum, das nur meine (extremen) Erfahrungen mich lehren konnte.

Die chronische Krankheit zwang mich auf die Knie, aber sie führte mich auch auf eine Erkundungsreise über Achtsamkeit für mein Selbst und zu Weiterentwicklung, Überleben, Liebe und Selbstermächtigung.

Sie lehrte mich, das Leben in all seinen Facetten zu genießen, die kleinen Freuden als auch die großen.

Jeden Tag positive Schritte zu unternehmen, um ein gesünderes und glücklicheres Leben zu erschaffen, das ist der Schlüssel.

Fokussiere dich auf das was gut ist in deinem Leben, denn es gibt immer etwas Gutes, wenn wir darauf vorbereitet sind, es ganz genau anzuschauen.

Noch immer keine Ahnung, wie das Gute zu finden ist? Frage dich selbst: Wer war für mich da, während der Reise des Akzeptierens? Was habe ich gelernt über das Leben und über mich selbst durch diese Erfahrung? Welche Gelegenheiten verbergen sich in dieser Herausforderung in Bezug auf Erneuerung und Transformation?

Auch um sich aktiv dafür einzusetzen, das Gute in deinem Leben zu erschaffen. Fang ein neues Hobby an, folge den Dingen, die für dich bedeutsam sind, lerne eine neue Fertigkeit, oder triff dich weiterhin mit deiner besten Freundin / deinem besten Freund zum wöchentlichen Kaffeetrinken, so gibt es weniger Raum, sich der oftmals zerstörerischen Trägheit hinzugeben, mit Gedanken über Dinge, du nicht ändern kannst.

Feiere dein Leben so wie es jetzt gerade ist, mit allen Mängeln, mit allem.

„Weil wir nur ein Leben haben. Wir haben nur einen Versuch, es lebenswert zu machen. Wir vernahmen den Startschuss und rennen wie verrückt.“ ~ J.A. Redmerski

Nun bist du an der Reihe! Was musstest du gehen lassen, um das Glück zu finden? Für was hast du hart gekämpft, um es zu behalten?

Photo: [Mateus Lunardi Dutra](#)