

Und dann war da noch...

"Das Glück".

Glück ist sehr vielseitig, hat unterschiedliche Dimensionen und nimmt im Bereich der Gefühle einen Spitzenplatz ein. Glück löst ein hohes Maß an Wohlgefühl, Zufriedenheit und Optimismus aus. Wenn dann auch noch eine gute Gesundheit dazu kommt, ist der Grundstein für ein langes Leben gelegt.

Jeder definiert persönliches Glück anders, z. B.

- ein harmonisches Sonntagsfrühstück im Kreise der FAMILIE -
 - ein traumhaftes Bergpanorama -
 - Kuschneln, Träumen, kulturelle VERANSTALTUNGEN, usw. -
 - Erfolge in allen Lebenslagen -
 - die Bewältigung kritischer Aufgaben oder Situationen -
 - jemandem eine FREUDE machen -
 - selbst der Geruch von frisch gebackenem Brot oder
 - die erste lange Nacht draußen zu sitzen
- können glücklich machen, usw.

Glückliche Menschen sind gesünder und leben länger, unglückliche neigen sehr oft dazu, ihren Kummer in ALKOHOL zu ertränken, stark zu rauchen, soziale Kontakte zu vernachlässigen, lange vor dem FERNSEHER zu sitzen, schlecht gelaunt zu sein, ohne Strukturen und unmotiviert zu sein, usw.



Foto: Wikipedia

Angst, dass uns Glücksgefühle über die Jahrzehnte hinweg verloren gehen, sind unbegründet, sie verändern sich nur. Mit zunehmendem Alter sind flüchtige Momente nicht mehr so wichtig, sie wachsen zur inneren Ruhe und steigender Zufriedenheit und das, obwohl die Belastungen durch Schicksalsschläge, körperliche und geistige Einbußen und Krankheiten zunehmen.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, stelle ich fest, dass ich viel Glück gehabt habe und das Schicksal es gut mit mir gemeint hat.

Die glücklichen Momente in meinem Leben sehe ich darin, dass in Krisenzeiten viele Menschen zu mir gestanden haben, dass ich tolle menschliche Begegnungen erleben durfte und dass ich die Liebe zur Natur ausleben durfte.

Mir ist aber klar, dass ich meinen Schutzengel nicht überstrapazieren darf.

Oft gehört: "Jeder ist seines GLÜCKES Schmied" und zu immer wieder ausgesprochenen Glückwünschen habe ich folgendes gelesen:

" Glück wünschen wir uns jedes Jahr, weil wir es leicht vergessen durch Unglück wird erst offenbar, was wir an Glück besessen."

Es gibt noch viele weitere Überlegungen, Erkenntnisse und Denkanstöße.

Ich wünsche EUCH eine trockene Zeit, eine glückliche Hand für EURE Unternehmungen.

Peter

vom FK der Suchtkranken

und ihrer Angehörigen e.V. Flensburg