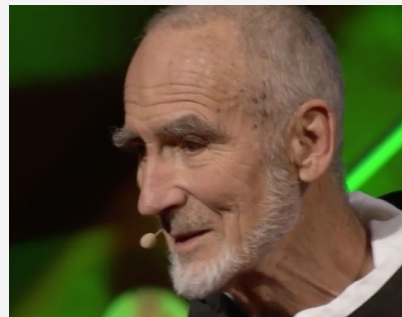




Liebe Leserin, lieber Leser

Wie können Sie dieses Jahr glücklich sein? Die Methode – eigentlich ist es eher eine spezielle Art von Wahrnehmung – stammt vom christlichen Zen-Meister Bruder David Steindl-Rast, den ich vor einiger Zeit kennenlernen durfte. Er hat festgestellt, dass Dankbarkeit das herausragende Merkmal glücklicher Menschen ist. Dankbarkeit – für Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten oder auch ohne ersichtlichen Grund. Bedingungslose Dankbarkeit.

Gemäss David-Steindl-Rast kann man für alles dankbar sein – für das Wasser, das aus dem Hahn sprudelt, dass wir jederzeit genug zu essen haben, für das Wunder der Atmung, dass wir leben. Und damit wir dies auch wahrnehmen, empfiehlt er «Stop – look – go», wie es auch in der Verkehrserziehung verwendet wird.



Innehalten, das Geschenk des Lebens wahrnehmen und weitergehen, bis zum nächsten innerlichen Halt. Das ist in kurzer Form das Rezept für fortwährende Dankbarkeit – und Glück.

Nehmen Sie sich 14 Minuten und 30 Sekunden Zeit und lassen Sie sich von David Steindl-Rast in einem [Ted-Talk](#) überzeugen. Sechs Millionen Menschen haben es schon getan und tragen mit vielen anderen dazu bei, dass auf der Welt trotz der wachsenden Schwierigkeiten die Zuversicht keimt. *«Es gibt keinen Weg zum Glück, das Glück ist der Weg»* lautet ein [oft zitierter Satz mit ungewisser Herkunft](#).

Man kann also – wenn man es kann – das Glück einfach wahrnehmen.



Dann ist es auch schon da, und ist schon immer dagewesen. Ich wünsche Ihnen ein fruchtbares Jahr mit Kraft und Entspannung in der richtigen Mischung.

Herzlich Christoph Pfluger