

## *Ausatmen und glücklich werden*

Er atmet langsam aus, er atmet langsam ein,  
steigt schnell aus dem Auto und geht daraufhin hinein.  
Er macht jeden Tag das Gleiche, nur das, was er eben muss.  
Hat daran überhaupt keinen Spaß und überhaupt gar keine  
Lust.

Er muss sich zwingen hinzugehen, es gibt nichts, was ihn  
hält.

Hätte man ihm damals nur gesagt: „Mach das, was dir  
gefällt!“

So ist er heute wieder dort und zwingt sich förmlich  
durchzuziehen,  
vergisst so langsam wie es ist, sich mal nicht für andere zu  
verbiegen.

Es ist jeden Tag dasselbe, jedenfalls ist das, was er denkt,  
während er sein Leben Tag für Tag immer mehr der Arbeit  
schenkt.

Doch ist das wirklich Leben? Ist das hier wirklich Glück?  
Er hat Geld, Erfolg, Familie und wird trotzdem immer mehr  
verrückt.

Was ist überhaupt Glück? Kann man das irgendwie  
zusammenfassen?

Im Moment ist sein “erfülltes Leben”, sich an die Wünsche  
anderer anzupassen.

Wenn man sich immer lenken lässt von den Erwartungen  
der anderen,  
wird man nie glücklich werden, sondern am Leben nur  
entlangfahren.

„Wann wird aus Überleben Leben? Wann werd’ ich endlich  
glücklich werden?“

Fragt er sich in der tiefen Angst, irgendwann unglücklich zu  
sterben.

Sie atmet aus und sie atmet wieder ein,  
wird von allen kurz begrüßt und geht in ihre Praxis rein.  
Freut sich schon seit dem Aufstehen auf diesen neuen  
Morgen.  
Endlich kann sie wieder helfen und Patient\*innen versorgen.  
Ihr macht ihr Beruf Spaß, denn sie hatte freie Wahl.  
Macht nun das, was ihr gefällt, für sie ist Arbeit keine Qual.  
Und auch, wenn bei ihr nicht immer alles direkt perfekt  
verläuft,  
lässt sie sich nicht mehr unterkriegen, denn sie ist und  
bleibt auf sich sehr stolz!  
Sie weiß genau, sie hatte Glück und, dass es bei vielen nicht  
so ist.  
Sie fokussiert sich auf sich selbst und lebt jeden Tag als  
Hedonist.

Und das ist wirklich Leben! Das ist wirklich Glück für sie!  
Sie hat sich selbst entschieden und sich Freiheit somit selbst  
verdient.  
Sie hat gelernt, Glück für sich selbst ganz kurz  
zusammenfassen.  
Es bedeutet für sie Lieben und Leben in ihrer Hand zu  
lassen.  
Es kommt im Leben darauf an, ob man zufrieden ist.  
Jeder Mensch strebt wohl nach Glück, genau das sagt auch  
Aristipps.  
Und Glück muss schon gar nicht immer nur von kurzer  
Dauer sein.  
Solange du weißt, was du tust, kann die Zufriedenheit dir  
ewig bleiben.

Es gibt so viele Menschen, denen ich nur raten kann:  
Haltet euch an Aristoteles und an jede Frau und jeden  
Mann.

Glück ist und bleibt, was Eigenes. Es ist individuell.  
Jeder Mensch wird es anders finden, manche langsam,  
manche schnell.

Also brecht aus euren Mustern aus und tut das, was euch  
Spaß macht.

Es wird nichts bringen, wenn ihr es den anderen einfach  
nachmacht.

Das Leben sollte gelebt werden, egal ob mit Macken oder  
Fehlern.

Denn jeder sollte glücklich sein, das ist, was ich euch  
empfehlen kann!

~ Greta Hoerer