

Was macht glücklich?

Wir haben acht kleine Ideen aus aller Welt gesammelt.
Und empfehlen: Einfach nachmachen!

TEXT: Margot Weber

ILLUSTRATIONEN: Yelena Bryksenkova



1.

SRI LANKA

Sich binden

Im **tamilischen Wort Paasam** kommt eine Idee einer tiefen und innigen Verbindung zum Ausdruck – nicht nur zwischen Liebenden, sondern auch innerhalb von Familien. Das Wort stammt aus dem Sanskrit, wo es „binden“ bedeutet. Im Shivaismus, der auf Sri Lanka zu den wichtigsten Glaubensrichtungen des Hinduismus zählt, sind **alle Seelen unter der Führung von Pathi, dem höchsten Wesen, durch die Kraft des Paasam miteinander verbunden** – eine Dreieinigkeit von Geist, Seele und Materie.



2.

NORWEGEN

FRILUFTSLIV genießen

fri:luf:tsli:v |

Nomen | Norwegisch, Schwedisch und Dänisch

Vor allem in Norwegen ist das „**Freiluftleben**“ sehr beliebt. Und wer jetzt nicht spontan zwei Wochen wild campen kann? Macht das hier:

- ❖ eine Nacht im Zelt verbringen – das kann auch im heimischen Garten sein!
- ❖ im Schlafsack unter freiem Himmel übernachten und die Sterne zählen
- ❖ ganz früh nach draußen gehen, um den Sonnenaufgang mitzuerleben
- ❖ Beeren pflücken gehen
- ❖ einen Tag am, auf oder im Wasser verbringen. Ob Café an der Mosel, am Ruhrpott-Baggersee oder Hamburger Hafen – ganz egal!

Was man dadurch bekommt: ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit den Elementen der Natur.

Inspirierend: der Kurzfilm „*Finding Friluftsliv*“ von Charlotte Workman auf vimeo – elf Minuten, die sich lohnen!

3.

GRÖNLAND

AJURNAMAT empfinden

a:j:næmæt |

Redewendung der Inuit |

auf Deutsch etwa: die ruhige Akzeptanz, wenn sich etwas nicht ändern lässt oder man es nicht kontrollieren kann. Eine Lebenshaltung, die verblüffend dem sogenannten Gelassenheitsgebet entspricht, das in Deutschland seit einigen Jahrzehnten sehr populär ist:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Gelassenheitsgebet des US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892–1971)



4.

GROSSBRITANNIEN

WHIMSICAL sein

Was wäre das Leben ohne gute Laune und ein wenig Exzentrik? **Whimsical ist für die Briten jede Form von Lebensfreude, die unbeschwert, ungezwungen und ein bisschen skurril oder sinnfrei daherkommt.** Verbürgt ist das Wort seit dem frühen 16. Jahrhundert. Mary Poppins etwa ist voll davon, aber auch Luna Lovegood („Harry Potter“) oder Alice („Alice in Wonderland“) sind most wonderfully whimsical characters. Wer selber ausprobieren will, wie gut das tut und wie befreiend es ist: einfach einmal am Tag extrem albern sein und bewusst Unsinn reden.



5.



CHINA

Öfter „HUĀNYÍNG“ zu jemandem sagen – und es auch fühlen

- Woher das Wort kommt: **aus dem Mandarin**
- Was es wörtlich heißt: **Ich begegne dir mit Freude!**
- Was es eigentlich meint: **Sei willkommen!**
- Wie es sogar noch steigerbar ist: **HUĀNYÍNG GUĀNGLÍN!**
- Was das wörtlich heißt: **Ich begegne dir mit Freude, Licht kommt herein!**
- Was es eigentlich meint: **Mein Gast hat meinen ganz besonderen Respekt und meine tiefe Wertschätzung. Er strömt wie das Sonnenlicht durch meine offene Tür.**

6.

INDIEN

AHIMSA praktizieren

/ə'hɪmsa:/ | Nomen | Sanskrit

Gewaltlosigkeit gegenüber allen fühlenden Wesen zu leben und sie nicht verletzen oder gar töten zu wollen

- ❖ Ahim. sâ ist der wichtigste ethische Grundsatz des indischen Jainismus, aber auch ein wichtiger Begriff im Hinduismus und Buddhismus.
- ❖ Ahim. sâ beschreibt eine Art Macht, die wir haben, wenn wir alle Lebewesen freundlich behandeln.
- ❖ Ahim. sâ bedeutet aber auch, andere Menschen nicht zu verachten, gering zu schätzen, mit Worten zu verletzen oder zu kränken. Und: Selbst bei Provokationen keine Vergeltung zu üben, sich nicht zu rächen.
- ❖ Deshalb braucht Ahim. sâ Geduld, Mut und Furchtlosigkeit. Ahim. sâ ist die Waffe der Starken, nicht der Schwachen.

Diese indische Parabel erklärt das Prinzip: Als ein hinduistischer Mönch an einem Ufer sitzt und meditiert, fällt vor ihm ein

Skorpion ins Wasser und strampelt, um sich über Wasser zu halten. Der Mönch setzt den Skorpion zurück auf den Baum, wird dabei aber von ihm gestochen. Einige Zeit später fällt der Skorpion erneut ins Wasser. Der Mönch hilft ihm erneut – und wird abermals gestochen. Das wiederholt sich noch mehrmals. Dann bemerkt ein vorbeikommender Dorfbewohner das Geschehen, fragt den Mönch: „Warum hilfst du dem Skorpion immer wieder, wenn er doch einfach nicht aufhört, dich zu stechen?“ Der Mönch antwortet: „Das Stechen liegt in der Natur des Skorpions. Er kann nicht anders.“ – „Und warum gehst du nicht einfach weg und meditierst woanders?“ Der Mönch sagt: „Das Retten liegt in meiner Natur. Weil ich ein Mensch bin. Ich kann nicht anders.“



GLÜCKSREZEPTE

7.

JAPAN

IKIGAI im Leben haben

i:ki:gai: | Nomen | Japanisch

Das japanische Wort IKIGAI setzt sich aus IKI (= Leben) und KAI (= die Erfüllung dessen, was wir uns erhoffen) zusammen. Es umfasst all das, wofür es sich zu leben lohnt. IKIGAI, also die Erfahrung der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, kann man überall finden:

- ❖ in der bewussten Hinwendung zur Familie, dem Partner, den Kindern
- ❖ in der täglichen Arbeit für ein konkretes berufliches Ziel
- ❖ in der beruflichen Laufbahn insgesamt
- ❖ in einer kreativen Leidenschaft, die man regelmäßig auslebt
- ❖ in einem gemeinnützigen Engagement

Übrigens: Wer IKIGAI in seinem Leben hat, lebt ein paar Jahre länger, das hat eine japanische Langzeitstudie mit 43.391 Erwachsenen bewiesen.



8.

ISRAEL

A MENTSH sein

mɛntʃ | Nomen | Jiddisch

„Es ist gar nicht leicht, den Respekt, die Würde und die Zustimmung zu vermitteln, die in dem Begriff mitschwingt, wenn jemand ‚a real mentsh‘ genannt wird: ein Vorbild, ein edler Mensch.“ Das schrieb der jüdische Humorist Leo Rosten (1908–1997) in seinem Buch „Jiddisch. Eine kleine Enzyklopädie“ (leider nur noch antiquarisch erhältlich).

Illustrationen: Yelena Bryksenkova/Knesebeck Verlag



ZUM WEITERLESEN →

Wer jetzt noch mehr Glücksrezepte kennenlernen will: Megan Hayes, **Atlas of Happiness. 50 Glücksgeheimnisse aus aller Welt** Knesebeck, D: 16 €, A: 16 €, CH: 13,90 CHF

