

DAMI CHARF

# Die 3 Quellen echten Lebens- glücks

Was wirklich  
wichtig ist  
für ein erfülltes  
Leben

G|U

# INHALT

<b>Dein Weg zu mehr Verbundenheit</b>	6
Du bist nicht allein	7
Der Fluss deines Lebens	10
Die Quellen des Lebensglücks	13
Die Reise beginnt	14
Was ist Glück für dich?	25
<b>Die Quelle am Ursprung: Emotionen regulieren</b>	40
Steuern, was wir fühlen	41
Dein Körper – dein Leben, deine Heimat	58
Die Achterbahn der Gefühle	65
<b>Die zweite Quelle: Bindung ist gesund</b>	87
Am Anfang war das Du	88
Verstehst du mich? – Wie Kommunikation gelingt	105
Die Macht der inneren Haltung	116
Was wir brauchen – Unsere Bedürfnisse	122
Liebe und Verbundenheit	137
Wenn du mich liebst, weißt du, was ich brauche – Beziehungen	152
Vertrauen schafft Verbundenheit	171
Das Karussell der Gedanken	190
Kopf über in den Körper	198

<b>Die dritte Quelle: Selbstliebe, Basis von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit</b>	207
Gut Freund mit sich sein	208
Handelst du schon oder träumst du noch?	229
Sinnsucher unterwegs	240
Ein sinnliches Vergnügen	249
Ein erfülltes Leben leben	258
Dank	267
Zum Weiterlesen	270
Die Autorin	271



# Dein Weg zu mehr Verbundenheit

Der Weg zu Glück und Zufriedenheit ist ein stiller, behutsamer und oft langsamer. Beschreitest du ihn, wird dein Leben mehr Tiefe bekommen, deine Begegnungen mit dir selbst und anderen werden sich verändern. Du wirst »satter« werden, ruhiger und erfüllter. Du wirst »ankommen in dir selbst« und ein Zuhause finden in dieser Welt.

Herzlich willkommen!

# DU BIST NICHT ALLEIN

---

*»Verbundenheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.«*

»Fühlst du dich verbunden?« Die logische Gegenfrage von deiner Seite müsste lauten: »Womit?« Ich frage also genauer: »Fühlst du dich mit dir, deinem Körper, anderen Menschen und der Welt verbunden – jetzt gerade, in diesem Moment?«

Bitte antworte nicht sofort, lass dir ein paar Atemzüge Zeit. Aussagen wie »Wir sind Teil im Netz des Lebens« oder »Alles ist mit allem verbunden« sind fast schon Plattitüden. Nur – fühlen wir das auch wirklich? Fühlst *du* das in *dir*?

Verbundenheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Das Gefühl von Trennung und Unverbundenheit macht uns krank und unglücklich, selbst wenn wir es gar nicht wirklich spüren oder benennen können.

Das ist meine Erkenntnis aus dreißig Jahren Arbeit mit Menschen, aber auch mit mir selbst. Dieses Buch wird von dem Weg handeln, den wir gehen können, um uns wieder verbundener zu fühlen. Dazu braucht es viele kleine und größere Schritte – doch es lohnt sich.

Wir alle wünschen uns, dass das Leben leicht und unkompliziert ist. Der Selbsthilfe-Büchermarkt ist inzwischen voll von Methoden, die versprechen, dieses Ziel sei mit möglichst wenig Aufwand zu erreichen. Das ist mittlerweile ein sehr lukratives Geschäft, bringt aber letztendlich dem Einzelnen nur selten den erhofften Erfolg.

Woran liegt das?

Das Leben ist eben nicht immer einfach. Manchmal ist es schwer, manchmal traurig, manchmal auch voller Glück, Freude

Hause. Wir empfinden *Selbstliebe*. Und irgendwann merken wir, dass unsere Gedanken nicht mehr so viel um uns selbst kreisen und unsere Träume Flügel bekommen haben.

Wir haben *Selbstbewusstsein* und das Gefühl der *Selbstwirksamkeit* entwickelt und fangen an, unseren Wirkungskreis auszuweiten und das Leben mehr als Experiment zu sehen, in dem es uns freisteht, Dinge und Lebensentwürfe auszuprobieren, ohne uns auf ewig festzulegen. Wir trauen uns an neue Herausforderungen heran und spüren, dass viel mehr möglich ist, als wir je geglaubt haben. Die Welt wird größer und abenteuerlicher.

Unser Lebensgefühl wird mehr und mehr geprägt von Neugier und dem Gefühl, im Fluss zu sein. Wir kämpfen nicht mehr mit der Realität, sondern spüren eine innere Hingabe an das Leben. Gleichzeitig fühlen wir mehr Demut dem Leben und der Kraft des Lebens gegenüber und können sehen, dass wir groß und bedeutend sind und zugleich klein und unbedeutend.

Am Ende kommen wir praktisch wieder da an, wo wir angefangen haben – nur auf einem völlig anderen Level. Wir fühlen uns verbunden mit uns selbst, mit der Welt, mit den Menschen um uns herum. Wir werden zu Erdenbürgern und lassen die Betonung des *me, myself and I* hinter uns. Wir fühlen uns und unsere Liebe, unsere Leidenschaft für unser Leben und haben nicht mehr das Gefühl, dafür kämpfen zu müssen. Wir können sehen, dass es Höhen und Tiefen gibt, und sind dankbar, am Leben zu sein.

# DIE QUELLEN DES LEBENSGLÜCKS

---

*»Die Welt wird größer und abenteuerlicher.«*

- ◇ Selbstregulation
- ◇ Emotionen regulieren können
- ◇ Im Hier und Jetzt sein können
- ◇ Traumata integrieren
- ◇ Beziehungsfähigkeit und Verbundenheit
- ◇ Bedürfnisse spüren und ausdrücken können
- ◇ Fähigkeit zu eingestimmter Kommunikation
- ◇ Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit
- ◇ Selbstreflexionsfähigkeit
- ◇ Flexibles Selbstbild
- ◇ Den eigenen Körper lieben
- ◇ Selbstachtung
- ◇ Grenzen fühlen und setzen können
- ◇ Demut
- ◇ Integrität
- ◇ Selbstverwirklichung
- ◇ Kreativität
- ◇ Lebensfreude
- ◇ Dankbarkeit und Wertschätzung
- ◇ Einen Sinn finden
- ◇ Hingabe
- ◇ Tiefe Verbundenheit
- ◇ Ehrfurcht und Staunen

# DEIN KÖRPER - DEIN LEBEN, DEINE HEIMAT

---

*»Die Reise nach innen ist genauso aufregend  
wie Reisen durch die Welt.«*

Dein Körper, dein Leben. Das klingt plakativ, ist aber wahr. Ob uns das nun gefällt oder nicht, ist eine andere Frage. Doch wenn unser Körper stirbt, ist unser Verstand machtlos. Auch wenn du glaubst, dass nach dem Tod noch etwas kommt – dieses Leben ist mit dem Tod unseres Körpers zu Ende. Gleichzeitig sollte es uns zu denken geben, dass es für unseren Körper möglich ist, ohne unseren Verstand weiterzuleben.

Wir sind inzwischen in hohem Maße abgespalten von unserem körperlichen Sein. Dies zeigt sich an vielen Stellen, und es schadet uns. Eine gute Selbstregulation und unser Lebensglück sind existenziell damit verbunden, wie wir in unserem Körper zu Hause sind. Ich möchte erklären, was ich darunter verstehe.

Zunächst, was ich *nicht* darunter verstehe: Es hat nichts damit zu tun, dass du täglich duschst oder Sport treibst und ständig auf dein Gewicht achtest. Es hat nichts mit Schönheit oder Attraktivität zu tun. Es hat nichts damit zu tun, ob dein Körper »funktioniert« oder ob du Schmerzen hast. Unser Körper ist unsere Heimat. Wir werden mit ihm geboren, und wir werden mit ihm sterben. Wir haben keine zweite Version, auf die wir zurückgreifen können.

Dennoch gehen wir mit unserem Körper oftmals genauso um wie mit der Erde, auf der wir leben. Wir müllen ihn zu, und ignorieren alle Anzeichen, dass das Gleichgewicht gestört ist.

Häufig stehen wir sogar auf Kriegsfuß mit dem eigenen Körper und Spiegelbild. Wir hätten gern dies und jenes anders und sind dauernd damit beschäftigt, was alles »falsch« ist. So kommen wir gar nicht dazu zu realisieren, dass dies die einzige Heimat ist, die wir wirklich haben und die uns unser ganzes Leben begleitet. Unser Körper soll funktionieren. Punkt. Und gut aussehen. Was immer das heißen mag.

## ZU HAUSE IN MIR

Unser Körper ist ein Resonanzraum, über den wir unsere eigenen Gefühle, unsere Geschichte und unsere Umwelt wahrnehmen. Wir können Gefühle und Emotionen nur über unseren Körper fühlen – im Grunde fühlen wir Lebendigkeit ausschließlich über ihn. Liebe, Wut, Freude, Lust, was immer du in deinem Leben spürst, du spürst es über deinen Körper.

Empathie ist nichts anderes als die Resonanz auf andere Menschen, die du in deinem Körper wahrnimmst. Menschen, die sich nicht fühlen, können kaum wirklich empathisch sein.

Du möchtest eine Entscheidung treffen? Überraschung! Auch das funktioniert nur, wenn du deinen Körper spürst, denn von ihm bekommst du die ausschlaggebenden Informationen in Form von angenehmen oder unangenehmen Empfindungen.

Je besser wir in unserem Körper wohnen und ihn spüren, desto mehr Präsenz entwickeln wir. Präzente Menschen geben uns das Gefühl, dass sie wirklich da sind, wenn sie bei uns sind. Wir merken sehr schnell, wenn jemand abgelenkt ist, während sie oder er mit uns spricht.

Bitte versuche jetzt einmal kurz, deinen Körper zu spüren: Was genau nimmst du wahr? Und wie nimmst du das wahr, was du spürst? Wenn du so bist wie die meisten Menschen, dann spürst du wahrscheinlich die Lehne in deinem Rücken, die Füße auf dem Boden und ob dir kalt oder warm ist.

## EXPERIMENT: INNEHALTEN

Bevor du jemanden triffst oder auch, bevor du dein Handy oder Tablet hervorholst, versuche einmal, möglichst viel in deinem Körper zu spüren.

Während du dann mit jemandem sprichst oder am Computer sitzt, frage dich kurz: Wie viel von mir fühle ich jetzt noch?

Sehr wahrscheinlich spürst du dich gar nicht mehr in deinem Körper. Vielleicht fühlst du noch deinen Kopf, aber das war es dann leider auch.

Die wenigsten Menschen können mit sich selbst in gutem Kontakt bleiben, während sie mit der Aufmerksamkeit bei einer anderen Person sind oder in eine Beschäftigung wie mit dem Computer eintauchen.

Das hat viel damit zu tun, dass wir als Kinder gelernt haben, unsere Eltern intensiv zu beobachten und immer zu wissen, wie es ihnen gerade ging. Vor allem diejenigen von uns, die Gewalt, Demütigung, Vernachlässigung erlebt haben, sind mit ihrer Aufmerksamkeit immer außerhalb von sich selbst, um bereit zu sein, falls Gefahr im Verzug ist.

Ein weiterer Grund besteht häufig darin, dass wir dafür sorgen mussten, dass es unseren Eltern gut ging. Dadurch haben wir gelernt, dass wir nur Zuwendung bekommen, wenn wir aufmerksam sind und unsere eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wahrnehmungen verleugnen. Dieses Denken, dass wir nur Zuwendung erhalten, wenn wir für andere möglichst unkompliziert sind oder etwas für sie tun, behalten viele Menschen als Erwachsene bei.

Wie sieht das bei dir aus?

## KÖRPERLOS UND KOPFLASTIG

Wir können nicht lieben, uns freuen oder traurig sein ohne unseren Körper. Wir leben wie betäubt, wenn wir ihn nicht fühlen. Dies hat zur Folge, dass wir unsere Gefühle auch nur wie betäubt wahrnehmen. Menschen, die sich und ihren Körper kaum spüren, *glauben* häufig nur, Gefühle zu haben. Diese existieren jedoch lediglich als Vorstellung in ihrem Kopf und sind deshalb oft völlig inkonsistent und wechselhaft. Deshalb haben solche Menschen große Schwierigkeiten, sich zu entscheiden oder zu erkennen, was gut für sie wäre.

Inzwischen sind viele von uns auf der Flucht vor ihren eigenen Gefühlen. In ihnen lebt die Erinnerung, dass zahlreiche ihrer Gefühle unangenehm oder sogar beängstigend sind. Dazu kommt, dass wir oftmals für Gefühle lächerlich gemacht worden sind oder gedemütigt wurden.

Gerade die Generation der Kriegskinder war oft nicht fähig, ihren Töchtern und Söhnen empathisch zu begegnen und aufgeschürfte Knie oder den ersten Liebeskummer mit angemessener Feinfühligkeit oder auch nur mit Interesse zu begegnen. Diese »Wehwehchen« waren so banal gegenüber den Bomben und der Angst ihrer eigenen Kindheit, dass diese Eltern nicht selten am Mitgefühl für ihre Kinder scheiterten.

Leider oder zum Glück gelingt diese Flucht vor sich selbst nicht oder nur teilweise, denn wir können nicht aus unserer Haut. Wir müssen und werden mit uns alt, egal, ob wir uns mögen oder nicht. Viele Menschen liegen im Krieg mit ihrem Körper, mit ihren Empfindungen und ihren Gefühlen – ein Krieg, der nicht zu gewinnen ist.

Der Umgang mit uns selbst ist häufig von Kritik und wenig Selbstliebe geprägt. Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden, dass wir uns vor uns selbst nicht verstecken können. Und niemand wird uns dafür belohnen oder bedauern, dass wir uns selbst ein Leben lang niedergemacht, kritisiert, hässlich oder

# DIE MACHT DER INNEREN HALTUNG

---

*»Unsere Absichten machen das Leben  
sehr komplex und oft kompliziert.«*

Kommunikation findet nicht nur mit den Ohren und dem Mund statt. In dem Moment, in dem jemand durch die Tür tritt, beginnt Kommunikation oder eigentlich Interaktion. Unter einer Interaktion versteht man alles, was Menschen aufeinander bezogen tun.

Dabei kann es sein, dass wir dies noch gar nicht wahrnehmen, unser Gegenüber aber schon in eine Interaktion mit uns eintritt.

## DER ERSTE EINDRUCK

Stell dir vor, du sitzt in einem Café und trinkst deinen Cappuccino. Eine Frau kommt herein. Du schaust sie an, und du beginnst automatisch, sie zu bewerten. Vielleicht denkst du, dass sie ein interessantes Gesicht hat und aussieht, als hätte sie ein spannendes Leben. Du machst dir also ein Bild von ihr, und damit beginnt bereits eine Art von Interaktion, nur dass diese momentan noch einseitig ist.

Stell dir weiter vor, der Zufall will es, dass alle anderen Tische besetzt sind und sie dich fragt, ob sie sich an deinen Tisch zu dir setzen darf. Das Gefühl, das du nun hast, und auch die Entscheidung, wie du mit deiner neuen Tischnachbarin um-

gehst – ob du sie ansprichst oder schweigend in deinen Kaffee starrst –, all das beruht von jetzt an auf dem Bild, das du dir sofort gemacht hast, und auf deiner eigenen Interaktion mit der Frau.

## **WIE WIR AUFTRETEN**

*Wie mächtig dieser erste Eindruck ist, wurde mir bewusst, als ich mit einer Freundin auf Weltreise war. Wir fuhren mit dem Fahrrad von Vancouver bis Los Angeles. Irgendwo in Kalifornien trafen wir einen Mann, der auf einem alten Fahrrad mit zerschissenen Gepäcktaschen unterwegs war. Als wir am Abend auf einem Zeltplatz zusammensaßen, erzählte er über seine Fahrt. Autofahrer hatten ihm leere Dosen an den Kopf geworfen, ihn beschimpft oder ihm den Weg abgeschnitten. Er erklärte uns, er habe ein schweres Leben gehabt und daraus den Schluss gezogen, dass die Menschen schlecht, unzuverlässig und nicht liebenswert wären. Das Leben sei ein Krieg, sagte er. Er habe zu Hause Waffen gebunkert und wäre bereit, sich zu verteidigen.*

*Mir wurde noch einmal sehr bewusst, dass wir alle zwar auf der gleichen Erde leben, aber nicht in der derselben Welt. Denn unsere Reise verlief völlig anders. Wir wurden über Nacht eingeladen, gepflegt, ermutigt und überall sehr freundlich behandelt. Der erste Eindruck, den der Mann und wir beide auf Menschen machten, schien völlig unterschiedlich zu sein, und die nachfolgende Kommunikation verlief vollkommen anders.*

Der Kommunikationsforscher Peter Watzlawick hat einmal gesagt: »Man kann nicht nicht kommunizieren.« Dieser Satz ist noch viel wahrer, als er zunächst erscheint. Jede unserer Gesten, jede Mimik und jede Haltung vermittelt sich in die Welt, wird wahrgenommen und interpretiert – selbst wenn wir denken, dass wir gerade nichts mit anderen Menschen zu tun haben.

# Heimat finden in uns selbst und der Welt

Sich vollkommen wohl und geborgen fühlen in der eigenen Haut und gleichzeitig aufgehoben in der Welt. Das wünschen wir uns wohl alle. Doch wie geht das?

Die Bestsellerautorin und Therapeutin Dami Charf zeigt uns die drei Quellen des Glücks: Unsere Emotionen regulieren zu lernen, sodass wir auch in stürmischen Zeiten immer wieder ins Lot kommen. Liebevolle Bindungen einzugehen, die uns tragen. Und Selbstliebe zu kultivieren, die uns von innen heraus nährt.

Um diese Quellen zum Sprudeln zu bringen, helfen eine kundige Begleitung sowie kleine Experimente, um die eigenen Stolperschwellen zum Glück immer besser zu erkennen.

Dami Charf bezeichnet sich selbst als Mensch, Lernende und Lehrende. Genau so begegnet sie uns in diesem Buch: Mit großer Empathie und Authentizität liefert sie uns den Kompass für ein erfülltes Leben.

481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-7432-1



[www.gu.de](http://www.gu.de)