

Rainer Grunert

# Anleitung zum wunschlosen Glück

Warum Wünschen  
unglücklich machen kann



*Eine Gutenachtlektüre  
für alle Leser von Wünsch-dir-was-Büchern  
und zur Erbauung aller,  
die diese Bücher nicht einmal mit spitzen Fingern anfassen.  
Möge jeder finden, was er sucht.*



# Inhalt

Über dieses Buch	7
<b>Anleitung zum wunschlosen Glück</b>	9
Warum überhaupt Wünschen?	14
<b>Lehrjahre</b>	
Übungen für Anfänger: Zum Magier werden	20
Zeit ist relativ oder: Nachher ist man immer klüger	25
Die Kunst der Wahrnehmung: Sehen Sie nur das, was Sie sehen wollen	30
Was nicht passt, wird passend gemacht	35
Übungen für Fortgeschrittene:	
Die Welt richtet sich nach Ihnen	40
Das Geheimnis der Wahrscheinlichkeiten	44
Das Gesellenstück: Wie Sie Realität erschaffen	49
<b>Gesellen- und Wanderjahre</b>	
Sprache ist Magie mit Worten	56
Von der Schwierigkeit des richtigen Wunschs	60
Alles, was nicht hier passiert, geschieht woanders	64
Die Gefahr: Alles, was schiefgehen kann, wird schiefgehen	68
Selbstmord durch Denken	72
<b>Meisterschaft</b>	
Die Wunschfalle schnappt zu	78
Der letzte Wunsch – die letzte Lockerung	82
Wunschloses Glück	86

Nachtrag	91
Anmerkungen	95
Internetquellen	98
Literatur	102
Über den Autor	103

# Über dieses Buch

„Jedes Etwas ist ein Echo von nichts.“

(JOHN CAGE)

Wünschen ist alt. Lange bevor Rhonda Byrnes *The Secret – Das Geheimnis* und Bärbel Mohrs *Bestellungen beim Universum* erschienen, nannte es Eileen Caddy, die Frau des Findhorn-Gründers Peter Caddy, „manifestieren“, und im 18. Jahrhundert war Mesmerismus<sup>1</sup> en vogue. Davor gab es die Alchimisten, die versuchten, aus Stroh Gold zu machen, und nach der Lehre des Intelligent Design wünschte sich Gott vor langer Zeit in einem unbedachten Moment den Menschen. Darum aber soll es hier nicht gehen.

Dieses Buch ist eine Parabel über das Wünschen an sich – warum wir wünschen und weshalb wir auch bei umgehender Wunscherfüllung nicht unbedingt glücklicher werden.

Sie werden dabei eingeführt in die Fähigkeit des Geistes, sich selbst zu betrügen, und werden lernen, dass sich mit Hilfe weniger kognitiver Tricks nahezu alle Ihre Wünsche erfüllen. Je mehr Sie damit spielen, umso mehr werden Sie den Vorhang, die Illusionen, die den Blick auf die Welt verhüllen, durchdringen. Sie können der Narr aus dem Tarot, der zwischen den Welten tanzt, werden. Sie können sich und andere manipulieren. Oder Sie können das Wünschen aufgeben und sich der einzigen Wahrheit, dem aktuellen Augenblick, an die Brust werfen.

Auch die Gefahren des Positiven Denkens<sup>2</sup>, der Basis allen Wünschens, werden hier nicht verschwiegen: Es sind die Fallen

und Stolpersteine aller Stoßgebete, die viel Unheil anrichten und Leiden schaffen können.

Der Bogen, den das Buch schlägt, endet schließlich bei der Möglichkeit des letzten Wunschs: dass alles weiterhin so geschehen möge, wie es geschieht.

Ob Sie an das Wünschen glauben oder alles für großen Unfug halten, ist dabei unbedeutend, denn ich werde Sie nicht belehren.

Folgen Sie mir auf den Spuren von Philosophie und Psychologie in die Tiefen allzu menschlichen Denkens und kindlichen Glaubens. Was Sie jedoch nie vergessen sollten: All das ist nur ein Spiel – ein Jonglieren mit Theorien, Sprache und ein Verknüpfen von lange vor mir Gedachtem.

Ich hoffe, dass Sie mit Hilfe dieser Anleitung letztendlich den Schleier durchdringen und ein Taschenpieler Ihrer Realität werden.

# Anleitung zum wunschlosen Glück

*In der „World Database of Happiness“<sup>3</sup>  
der Erasmus-Universität Rotterdam  
liegen die Schweiz und Deutschland im Jahr 2007  
unter den Top-fünf-Ländern.  
Hier sollen, gemessen am persönlichen Glücksempfinden,  
die zufriedensten Menschen leben.*

„Ein *Wunsch* ist ein Begehren oder Verlangen nach einer Sache oder einer Fähigkeit, ein Streben oder zumindest die Hoffnung auf eine Veränderung der Realität oder das Erreichen eines Zieles für sich selbst oder für einen anderen. Zu den Wünschen gehören sowohl die Glückwünsche als auch negativ besetzte Verlangen (Verwünschungen, Flüche, jemandem die Pest an den Hals wünschen).“<sup>4</sup>

Wünsche, so unterschiedlich sie auch sein mögen, tragen wir alle in uns. Der eine wünscht sich Gesundheit und ganz einfach Glück, ein anderer materielle Güter, wie einen Lottogewinn, und ein Dritter wünscht einer ungeliebten Person Pech und Schwefel an den Hals. Wünschen scheint Teil der menschlichen Natur zu sein. Und da wir bestrebt sind, dieser Natur gerecht zu werden, ist rund ums Wünschen eine Industrie entstanden, die mit Büchern, Filmen und Seminaren versucht, der Wunscherfüllung nachzuhelfen.

Die Botschaft all der boomenden Produkte lautet: Jeder gedachte Wunsch wird wahr, wenn wir nur intensiv und ausdauernd genug an ihn glauben. Und sollte er sich nicht erfüllen, dann mangelte es an Überzeugung. Die Grundidee ist die des *Positiven Denkens*: Was du denkst, wird wahr. Wenn du Schlechtes denkst, wird das Schlechte wahr, wenn du Gutes denkst, das Gute.

Kann Glaube also tatsächlich „Berge versetzen“? Oder waren mit diesem frommen Spruch nur die inneren Berge, die Ängste, Sorgen, Traurigkeiten, Verzagtheiten, Schuldgefühle, Nöte, Ungerechtigkeiten gemeint, kurz, alles, was uns hart zusetzt? Letzten Endes ist das unerheblich, denn unabhängig davon, ob wir uns Materielles wünschen oder so Abstraktes wie Glück: In beiden Fällen hadern wir mit unserer aktuellen Situation. Wir weigern uns hartnäckig, das Jetzt, so wie es ist, zu akzeptieren. Täten wir dies nämlich, dann wären wir augenblicklich und ein für alle Mal wunschlos glücklich.

Der Text des Volksliedes von August Mühling, „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König“, trifft also nicht zu. Es scheint ein Widerspruch zu bestehen zwischen dem Glück im Hier und Jetzt und einem subtil andauerndem Verlangen nach mehr.

Warum sollten Menschen Wünsche haben, wenn es ihnen gut geht? Wenn sie alles haben, was sie zum Leben brauchen, und vieles darüber hinaus?

Es fehlt an nichts, und dennoch mangelt es an allem. Aus der früheren Sorge, die Grundbedürfnisse zu erfüllen, wurde ein Zwang, jedes aufsteigende Gefühl von Unannehmlichkeit umgehend aus dem Leben zu verbannen.

Der griechische Philosoph Epikur lehrte, das größte Ziel im Leben sei, Unlust zu vermeiden. In diesem Sinne können wir

nie glücklich sein, denn es liegt in der menschlichen Natur, dass immer ein klein wenig zum vollkommenen Glück fehlt. Epikur wusste dies, und so geht es in seiner Glücksphilosophie auch nicht darum, Unzufriedenheit durch übermäßigen Genuss weltlicher Güter zu vermeiden, sondern durch Freisein von Unruhe. Das Ziel ist heitere Gelassenheit, die keineswegs materiellen Wohlstand ablehnt. Es ist eine Zufriedenheit, die entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf alles, was bereits vorhanden ist, lenken.

Die menschliche Natur indes funktioniert anders. Sie sieht nicht die Pastete, sondern die Fliege auf ihr oder das Haar in der Suppe. Wohlbehagen stellt sich erst dann ein, wenn das letzte Quäntchen Unlust getilgt wurde.

Dafür müssen wir uns nicht schämen, denn dahinter steckt ein genetisches Programm: Ein Zuviel an Zufriedenheit verhindert Evolution. Wir könnten die Hände in den Schoß legen und uns bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag entspannen. Dann aber gäbe es keine Entwicklung und morgen nichts zu essen. Daher ist unser inneres Belohnungssystem so konstruiert, dass es sich nach Glücks- oder Unglückserlebnissen schnell wieder auf ein normales Niveau, auf ein Mittelmaß, einpendelt. Wir können machen, was wir wollen, wir kriegen doch den Hals nicht voll.

All unsere Wünsche könnten also erfüllt werden, und doch würden wir nicht satt. Der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden liegt nämlich schon lange nicht mehr in der Befriedigung unserer Bedürfnisse, sondern darin, frei zu sein vom Wunsch nach mehr.

Bereits Epikur unterschied zwischen drei Arten von Wünschen: Erstens *natürliche und notwendige Wünsche*, zweitens *natürliche und nicht notwendige Wünsche* und drittens *nicht natürliche und nicht notwendige Wünsche*.

*Natürliche und notwendige Wünsche* sichern das Überleben. Dazu gehören Essen, Trinken, Nahrung und Kleidung. Sie entsprechen den menschlichen Grundbedürfnissen, deshalb müssen diese Wünsche immer befriedigt werden.

*Natürliche und nicht notwendige Wünsche* sind den Sinnen angenehm, aber zum Überleben eigentlich überflüssig. Oft aber ist die Befriedigung dieser Wünsche vorteilhaft. Es sind die schönen Dinge, wie Kunst und Dichtung, aber auch Erfindungen, die das Leben einfacher machen.

*Nicht natürliche und nicht notwendige Wünsche* werden durch eine Meinung hervorgerufen. Es ist die Schönheitsoperation und der Kaviar zum Frühstück. Diese Wünsche sollten nach Epikur niemals erfüllt werden.

Epikur war für Mäßigung und sagte: „Der Reichtum, der keine Grenze hat, ist eine große Armut.“

Damit Sie beim Wünschen nicht verarmen und verzweifeln, habe ich dieses kleine Buch geschrieben.

Wie aber werden Sie frei vom Wünschen und wunschlos glücklich?

Zuerst einmal sollten Sie verstehen, wie der menschliche Verstand, das Wünschen, aber auch die Wunscherfüllung funktionieren.

Ihr Gesellenstück ist das Erschaffen von Realität.

Danach vertiefen Sie das bisher erworbene Wissen, indem Sie sich mit den Tricks und Kniffen, aber auch den Gefahren des Wünschens vertraut machen. Spätestens hier sollten Sie beginnen, mit Ihren erworbenen Fähigkeiten zu experimentieren. Denn letztendlich geht es nicht um die Erfüllung Ihrer Wünsche, sondern um ein Spiel mit der Realität: um ein Glück, das sich aus dem Augenblick speist und aus Ihrer Meisterschaft, genau diesen Moment mit Haut und Haaren zu durchdringen.

Eine einfache Glücksformel lieferte der römische Philosoph und Dramatiker Seneca: „Wer die Einsicht besitzt, ist auch maßvoll; wer maßvoll ist, auch gleichmütig; wer gleichmütig ist, lässt sich nicht aus der Ruhe bringen; wer sich nicht aus der Ruhe bringen lässt, ist ohne Kummer; wer ohne Kummer ist, ist glücklich: Also ist der Einsichtige glücklich, und die Einsicht reicht aus für ein glückliches Leben!“