



© 2025, Alfred Reiter

Cover, Layout und Satz:

Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Foto: istock.com

Schrift: Gramond Premier Pro

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

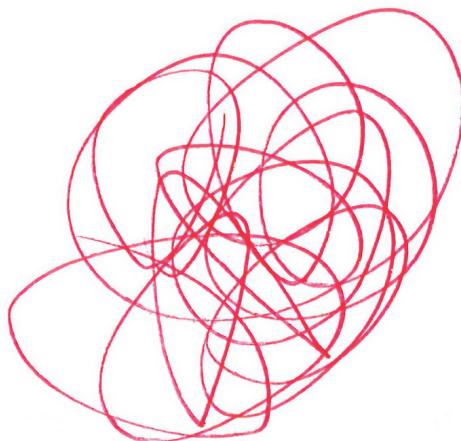
info@buchschmiede.at

ISBN Hardcover: 978-3-99181-665-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ALFRED REITER

Die Götter der kleinen Dinge



... am Wegrand des Lebens wartet das Glück

ÜBER DIE WEISHEIT DES
LÄCHELNDEN LEBENS

Inhaltsverzeichnis

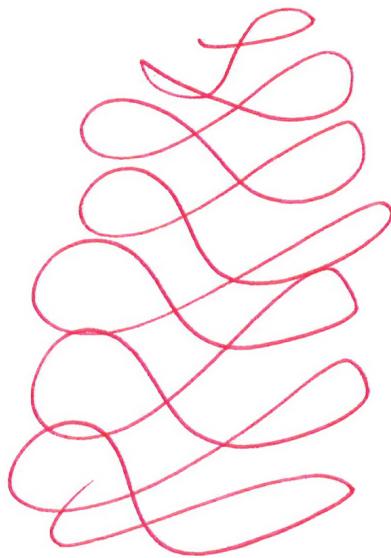
- 9 Durch die eigenen Gedanken zu einem glücklichen Leben
 - 14 Einschub: können kleine Dinge tatsächlich das Glück bringen?
- 21 OK Lassen Sie uns beginnen
 - 21 Stellen Sie sich folgende Situation vor:
 - 25 Die Götter der kleinen Dinge
 - 27 Kann man auch im Unglück glücklich sein?
- 31 Das Glück finden
- 35 Glücklich sein! Wer will das nicht?
 - 36 Ein Abstecher zu den Inuit und den Engländern
 - 44 Ein Exkurs: Zufriedenheit und Glücklichsein-Können
 - 46 Die trügerische Einstellung des „Wenn ich dann werde ich!!“
- 49 Gelingen im Hier & Jetzt
- 51 Die 5 Sinne des Menschen
- 59 Verführer zum Glück
- 65 »Ich habe beschlossen, heute glücklich zu sein!«
 - 66 Sein Leben neu kalibrieren
 - 68 Die häufigsten Fehler bei der Neuausrichtung des Lebens
- 71 Impressionen / Impulse / Inspirationen

- 79 **Stille**
- 81 Mantras
- 83 Meditation und Ruhe
- 85 Muße
- 91 **Lachen**
- 95 Lachen und Lächeln
-

99 *Ab hier im Buch mit dem Leser per DU*

- 101 **Gehen**
- 113 **Lesen**
- 121 **Kieselsteine**
- 131 **Die Verführer in ein glücklicheres Leben**
- 141 **Felder auf denen das Glück gedeiht**
- 161 **Tore zu glücklichen Momenten**
- 171 **Ein Kaleidoskop von Glücksanlässen**
- 187 **Das Universalschema menschlicher Beziehungen**
- 195 **Über das ganz große Glück. Und über Glückseligkeit**
- 199 **Fremde Vorbilder für Wege zum Glück**
- 200 **Weisheitslehren der Menschheit**
- 203 **Versuch eines Literaturverzeichnisses**
-

213 *Über den Autor*



**Durch die eigenen Gedanken
zum einem glücklichen Leben.
Man kann sich – tatsächlich! –
zum Glücklichsein entscheiden!
*das ist die Leitidee dieses Buches***

»Glück ist eine Blüte die wir uns selbst machen, indem wir die kleinen Dinge schätzen.« CHARLES DICKENS

Eigentlich kann man das ja nicht glauben: Viele Menschen, auch unter meinen Freunden, verzichten auf glückliche Stunden, auf Tage voller Glücklichsein, weil sie einfach nicht wissen, dass es ganz in ihrer Macht stünde, durch die eigenen Gedanken Wege zum Glücklichsein zu finden. Man muss dieses Wissen erlernen und dann für sich gebrauchen. Man muss sich bewusst machen, dass es **ganz in unserer Hand liegt, das Glücklichsein** in seinen unendlich vielen Formen zu finden und zu nutzen. Dann sorgen **die Sinne** dafür, dass einen das Gefühl von Glücklichsein erfasst. Das gehört dann zum Schönsten, was es für Menschen auf der Welt geben kann.

Ich hab lange überlegt, wie ich **die Leser dieses Buches** wohl **ansprechen** soll. In unserer Sprache – in Deutsch – gibt es ja das **SIE** und das **DU**. Aus Respekt werde ich **SIE** zunächst einmal auch genau so ansprechen: mit jener Anrede, die gegenüber Personen verwendet wird, die man (noch?) nicht so gut oder auch überhaupt nicht kennt.

Wenn wir uns im Verlaufe dieses Buches dann schon ein wenig kennen – und vielleicht sogar mögen – gelernt haben, darf ich dann – dürfen wir dann – auf das vertrautere **DU** übergehen – schau ma mal ##

Dieses Buch will **Ihnen** die Augen für das Glücklichwerden und das Glücklichsein öffnen.

Dieses Buch will **Ihnen** nahe bringen, dass das und wie das für Sie möglich sein kann.

Das Buch, das Sie hier in der Hand halten, will Ihnen den Weg dorthin zeigen.

»Oft sind es gerade die kleinen Dinge des Alltags, die unser Leben glückhaft bereichern« RALPH WALDO EMERSON

Das Buch möchte kein Ratgeber sein. Es will Ihnen keine Ratschläge geben.

Das Buch kann auch **keineswegs ein Rezeptbuch für das persönlich Glück** von Lesern sein. Das könnte es ja gar nicht geben, weil das jeder aus sich selbst heraus finden muss. Weil ja jeder ein

jeweils Anderer ist. (Siehe dazu in der weiter hinten folgenden »Liste unserer Testimonials fürs Glück« etwa unter »Viktor Hugo« – ich möchte Sie schon hier auf das Folgende neugierig machen))

Dieses Buch ist auch **keine Übersicht über gängige Theorien vom Glück**

Das Buch ist **auch kein esoterischer Text**. Es will Sie nicht in mystische Gefilde locken oder okkulte Vorschläge liefern.

Was dieses Buch aber **sein möchte** ist so etwas wie ein **Almanach für ein gutes Leben. Ein Handbuch für das Erleben glücklicher Momente.** Jedes Mal, wenn man dieses Buch wieder in die Hand nimmt, sollte ein Impuls aufspringen, der das Leben ein wenig glücklicher machen kann, der Freude aufkommen lässt. Also: Dieses Buch kann ein **Sammelsurium für glückliche Augenblicke** sein.

Das Buch will auch **eine Ermunterung** sein, sich seines eigenen Gehirns, seines ganz persönlichen Denkens zu bedienen, um sich in ein Leben voller glücklicher Momente zu begeben.

Es ist **eine Annäherung** ans ganz persönliche Glück.

Es will auch **eine Ermutigung** zu diesem Gefühl des Glücks sein, das sich wohl jeder für sich wünscht.

Das Buch soll ein **Sapere Aude** für Sie sein

»*Glücklich ist, wer nicht vergisst, dass das noch heut' zu ändern ist*«

Jetzt sind wir schon in unserem Thema drinnen:
Alles Wahre & Schöne und Gute ist schon hier – es ist schon in unserer Welt vorrätig, ist im Hier & Jetzt. Es ist das schon Vorhandene! Wenngleich oft im zunächst Verborgenem. Wir müssen all das aber erkennen können, müssen es uns nutzbar machen. Und dies führt dann zu jenem Glücklichsein, das wir uns durch unsere Gedanken und über unsere Sinne selbst schaffen können. Schaffen, erschaffen und uns verschaffen, uns anschaffen können. Es ist dann das sich alltägliche ereignende Wunder am Rande des Weges. Wenn uns das einmal klar wird, tut sich für uns die Welt des Fühlens von Glück auf zauberhafte Weise auf, erschließt sich uns das Glück wie von alleine.

»Die meisten Menschen sind genau so glücklich, wie sie es sich vorgenommen haben« (ABRAHAM LINCOLN)

»Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht – du wirst auf jeden Fall recht haben.« (HENRY FORD)

In jeder Phase seines Lebens kann sich jeder Mensch solches Glück erschließen. Auch ist es nie zu spät dafür. In jeder Umgebung seiner Existenz wartet des Glück. Die Natur hat auch dafür gesorgt, dass es, um glücklich zu leben, keines großen Apparates bedarf.

»Vergiss nicht – man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen!« (MARC AUREL)

Glücklich zu leben, wünscht sich jeder, aber die Grundlagen des Glücks kennen viele nicht. Und vor allem ist es vielen Menschen verschlossen zu erkennen, das das Glück von seinen eigenen Gedanken abhängig ist

»Glücklich sein zu können, heißt, einen guten Genius zu haben!« (SENECA)

*»Was wir heute sind, ist das Ergebnis unserer gestrigen Gedanken.
Was wir morgen sein werden, sind unsere Gedanken von heute!«*
(RALPH WALDO EMERSON – AMERIKANISCHER PHILOSOPH)

Probier es einfach aus und noch einmal. Und immer wieder ...

Jedoch muss einem klar sein – klar werden – dass es **nicht genügt**, über diesen letztlich **einfachen Weg zum täglichen Glücklichsein Bescheid zu wissen** (obwohl das natürlich schon ein sehr guter Anfang ist!) – man muss dieses **UmdieDingeWissen auch im täglichen Leben anwenden**. Man muss es nutzen!

Das Wissen allein würde ein Glücklichsein nicht auslösen. Dieses Wissen muss man **sich aneignen**. Man muss es **lernen und wieder und wieder lernen**. Sodass es einen allmählich **in Fleisch und Blut übergeht**. Sodass es **zu einem selbstverständlichen Teil unseres Wesens wird**. Mit diesem Wissen und in diesem Wissen zu leben ist die Voraussetzung, es in seiner Lebenswirklichkeit fruchtbringend auch anwenden zu können.

Wenn Sie das wollen und Ihnen das auch gelingt, dann haben Sie sich **auf den Weg zum Glücklichsein begeben**. Sie werden davon nicht mehr abkommen wollen. Weil:

»Glück ist wie die Sonne, die eine Anzahl von Trabanten um sich hat: Behagen Vergnügen Lust Zufriedenheit Freude Seligkeit«

LUDWIG MARCUSE

Allerdings gilt auch hier die alte Weisheit des Maßes im Leben schlechthin. Ein Zuviel schadet auch. »Wunschlos glücklich« zu sein – falls es das zeitweilig gibt – ist eine Art positiver Hoffnungslosigkeit. Das größte Glück ist vielleicht ein **bisschen Glück**. Und das ist ja dann immer schon sehr viel.

Das wirklich Wunderbare an dieser Sache ist, dass man sich **ganz von alleine dafür entscheiden kann**, Chancen zum Glücklichsein zu bekommen. Das bedarf keiner Abstimmung mit Mitmenschen. Es ist eine völlig eigenständige, individuelle Entscheidung. Es bedarf nur des eigenen Entschlusses, das Glücklichsein durch seine eigenen Gedanken in das eigenen Leben hereinzuholen. An jedem Tag. Zu jeder Stunde. An jedem Ort. Eben: im Hier & Jetzt!

Aber diesen Entschluss zu fassen ist oft erstaunlich schwer. Man könnte meinen, dass manche Menschen gar nicht glücklich werden wollen! An diesem »Entschluss zum Glück« muss man echt arbeiten. Man muss sich all das er-arbeiten. Hier liegen Prozesse vor einem. Prozesse die Zeit benötigen. Und oft auch Kraft. Das geht nicht von heute auf morgen. Es liegen hier Lernprozesse vor uns. Ihr Ziel muss es sein, unser Denken allmählich darauf zu richten, das Glück auch tatsächlich zu finden.

So ist dieses Buch eben ein **Plädoyer für das Hier und Jetzt**. Für ein besseres Leben im Hier und im Jetzt. Und manchmal sogar für ein echt gutes

Ein Einschub an dieser Stelle ist wohl noch nötig. Man könnte sich ja fragen, ob sich kleine Dinge am Rande des Weges denn überhaupt zu großen Glücksgefühlen zusammenfügen lassen. Handelt es sich dabei vielleicht nur um Belanglosigkeiten ohne große Bedeutung? Können kleine Dinge am Rande des Wegs überhaupt große Glücksgefühle hervorrufen? Können wir auf diesem Weg tatsächlich zu glücklicheren Menschen werden?

Und die Antwort auf diese Frage ist – daran glaube ich heute ganz fest – ein ganz eindeutiges JA! Die kleinen Dinge am Rande des Weges tragen das große Glückspotential des Lebens schon in sich.

Aber lassen wir zu dieser zentralen Frage von Glück einfach **Personen zu uns sprechen, die in ihren Leben und kraft ihrer Gedanken und auf der Grundlage ihrer Erfahrungen alle zu dieser Überzeugung vom Glück in der kleinen Dingen gekommen sind.**

Die Liste solcher Testimonials fürs Glücklichsein könnte unglaublich lange fortgeführt werden. Es sind in ihr Menschen aus allen Jahrhunderten, Menschen verschiedenster Kulturen, verschiedener Sprachen, Menschen verschiedenster Betätigungen und Berufe enthalten. Es sind Menschen, die in den Bergen gelebt haben oder an den Meeresküsten, in Städten oder in kleinen Dörfern. In den hintersten Tälern oder in den weiten Ebenen. Es sind höchst unterschiedliche Menschen, die sich darin vereinen, dass sich in ihren eigenen Leben die Überzeugung entwickelt hat, wonach es letztlich die kleinen Dinge im Leben sind, die uns allen großes Glück zu schenken vermögen. Lassen wir sie, lassen wir einige von ihnen **zu Wort kommen!!**

Laotse: »Achte auf die kleinen Dinge, denn in ihnen verbirgt sich das Glück.«

Albert Schweitzer: »Das große Glück ist die Summe all der kleinen Freuden, die wir jeden Tag erleben.«

Rumi: (persischer Gelehrter aus dem 13. Jhdt) »Das Glück ist hier und jetzt. Es gibt keinen anderen Moment, in dem du

glücklich sein kannst.« »Du bist nicht ein Tropfen im Ozean.
Du bist der ganze Ozean in einem Tropfen«

Walt Whitman: »Glück ist nicht an einem anderen Ort, sondern an diesem Ort. Nicht für eine andere Stunde, sondern für diese Stunde.«

William Blake: (englischer Dichter aus dem 18. Jhd.) »Die Welt in einem Sandkorn sehen und den Himmel in einer wilden Blume, die Unendlichkeit in der Hand halten und die Ewigkeit in einer Stunde«

Buddha: »Das Glück ist nicht in der Ferne zu finden, es ist in uns selbst.«

Anne Frank: »Denke an all das Schöne, das noch in deinem Leben ist, und sei glücklich.«

Dalai Lama: »Glück ist nicht etwas, das man für die Zukunft aufhebt; es ist etwas, das man für die Gegenwart gestaltet.«

Marcel Proust: »Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.«

John Lennon: »Das Leben ist das, was passiert, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.«

Friedrich Nietzsche: »Freude liegt nicht in den Dingen; sie liegt in uns.«

(Achtung: jetzt kommen gleich einige Schmetterlinge auf uns zu.
Und ein Vogel)

Henry David Thoreau: »Glück ist wie ein Schmetterling; wenn du ihm nachjagst, entwischt er dir, aber wenn du dich auf andere Dinge konzentrierst, landet er sanft auf deiner Schulter.«

Johann Wolfgang von Goethe: »Das Glück ist ein Schmetterling, der sich auf die Hand setzt, wenn man still sitzt.«

Carl Sandburg: (US Historiker und Dichter) »Das Glück ist ein Schmetterling, der sich auf die Hand setzt, wenn man still sitzt.«
Hermann Hesse: »Das Glück ist ein Schmetterling, der sich auf die Hand setzt, wenn man still sitzt.«

Rainer Maria Rilke: »Das Glück ist ein Vogel, der sich auf die Hand setzt, wenn man still sitzt.«

Albert Einstein: »Es gibt nur zwei Arten zu leben: Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.«

George Eliot: (englische Schriftstellerin aus dem 19 Jhd.) »Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.«

Mark Twain: »Das Geheimnis des Glücks liegt nicht darin, zu tun, was man liebt, sondern zu lieben, was man tut.«

Victor Hugo: »Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt und doch wie kein anderer zu sein.«

Rainer Maria Rilke: »Die einzige Reise ist die Reise nach innen.«

Thich Nhat Hanh: (vietnamesischer buddhistischer Mönch 20. Jhd.) »Der gegenwärtige Moment ist der einzige Moment, in dem wir wirklich leben können.«

Epikur: »Nicht das, was wir haben, sondern das, was wir genießen, macht unser Glück aus.«

Eleanor Roosevelt: »Das Glück ist kein Ziel, es ist eine Art zu reisen.«

Maya Angelou: (amerikanische Schriftstellerin) »Das Leben ist nicht darin gemessen, wie viele Atemzüge wir nehmen, sondern in den Momenten, die uns den Atem rauben.«

Ralph Waldo Emerson: »Nichts Großes wurde je ohne Begeisterung erreicht.«

Dalai Lama: »Glücklich ist nicht, wer anderen gefällt, sondern wer mit sich selbst im Reinen ist.«

Kurt Tucholsky: »Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.«

Erich Kästner: (*dieser Satz passt vielleicht nicht ganz in die Liste unserer Testimonials, aber er ist – auch als Reim – halt besonders schön. Und so unglaublich richtig!!*) »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«

Albert Camus: »Das Glück ist die einfache Harmonie zwischen einem Menschen und dem Leben, das er führt.«

und noch einmal Albert Camus: »Im tiefsten Winter erfuhr ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer ist.«

Marie von Ebner-Eschenbach: »Glück ist das einzige, was wir geben können, ohne es selbst zu haben.«

Friedrich Schiller: »Das Glück ist ein leichtes Federkleid: es sitzt nicht fest, es flattert und flieht.«

Bertolt Brecht: »Glück ist keine Gabe der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.« (die »Götter der Kleinen Dinge« sind hier ausgenommen!!)

Vincent van Gogh: »Die große Kunst ist es, einfache Dinge mit Liebe zu tun.«

Mahatma Gandhi: »Das wahre Glück besteht darin, das Leben so zu lieben, wie es ist, und die kleinen Freuden des Alltags zu schätzen.«

Robert Brault (canadischer Chordirigent und Musikpädagoge): »Genieße die kleinen Dinge im Leben, denn eines Tages wirst du vielleicht zurückblicken und feststellen, dass es die großen Dinge waren.«

Helen Keller: (amerikanische Schriftstellerin) »Das Leben ist eine Abenteuerreise, und das Glück liegt darin, die kleinen Wunder jeden Tag zu entdecken.«

Anselm Grün: deutscher Benediktinerpater

»Wer die täglichen kleinen Freuden dankbar wahrnimmt, für den werden sie zur großen Freude«

*(wir wollen an dieser Stelle die Liste unserer Testimonials beenden.
Es gäbe noch sehr viele weitere.....)*

Alle diese Zitate verdeutlichen den festen Glauben unserer Zeugen, dass das große Glück oft in den kleinen, den alltäglichen Dingen des Lebens verborgen ist – in Momenten der Dankbarkeit, der Liebe und der Achtsamkeit. Und allzu oft auch nicht einmal verborgen, sondern für jeden sichtbar, der offenen Sinnes durchs Leben geht. Dann werden dessen Wege Wege zum Glücklichsein Es braucht nicht viel zum Glück!!!

