

* EMILY EHLERS *

HAPPINESS IS A CHOICE



IN 6 SCHRITTEN ZU
MEHR OPTIMISMUS



HAPPINESS IS A CHOICE

IN 6 SCHRITTEN ZU
MEHR OPTIMISMUS

arsEdition



EMILYEHLERS

HAPPINESS IS A CHOICE

IN 6 SCHRITTEN ZU
MEHR OPTIMISMUS

Aus dem Englischen von
Kristin Funk

arsEdition

Inhalt

EINLEITUNG:

WÄHLE HOFFNUNG 6



Schritt 1

DREH
NICHT
DURCH!

12

Schritt 2

VERÄNDERE
DIE
GESCHICHTE!

54

Schritt 3

RICHTE
DEINEN
INNEREN
KOMPASS
AUS!

80





Schritt 4

ERKENNE
DEINE
STÄRKE!

112

Schritt 5

FANG
EINFACH
AN!

144

Schritt 6

FINDE
DEINE
LEUTE!

176

*

SCHLUSSGEDANKEN: WIR SCHAFFEN DAS! 202

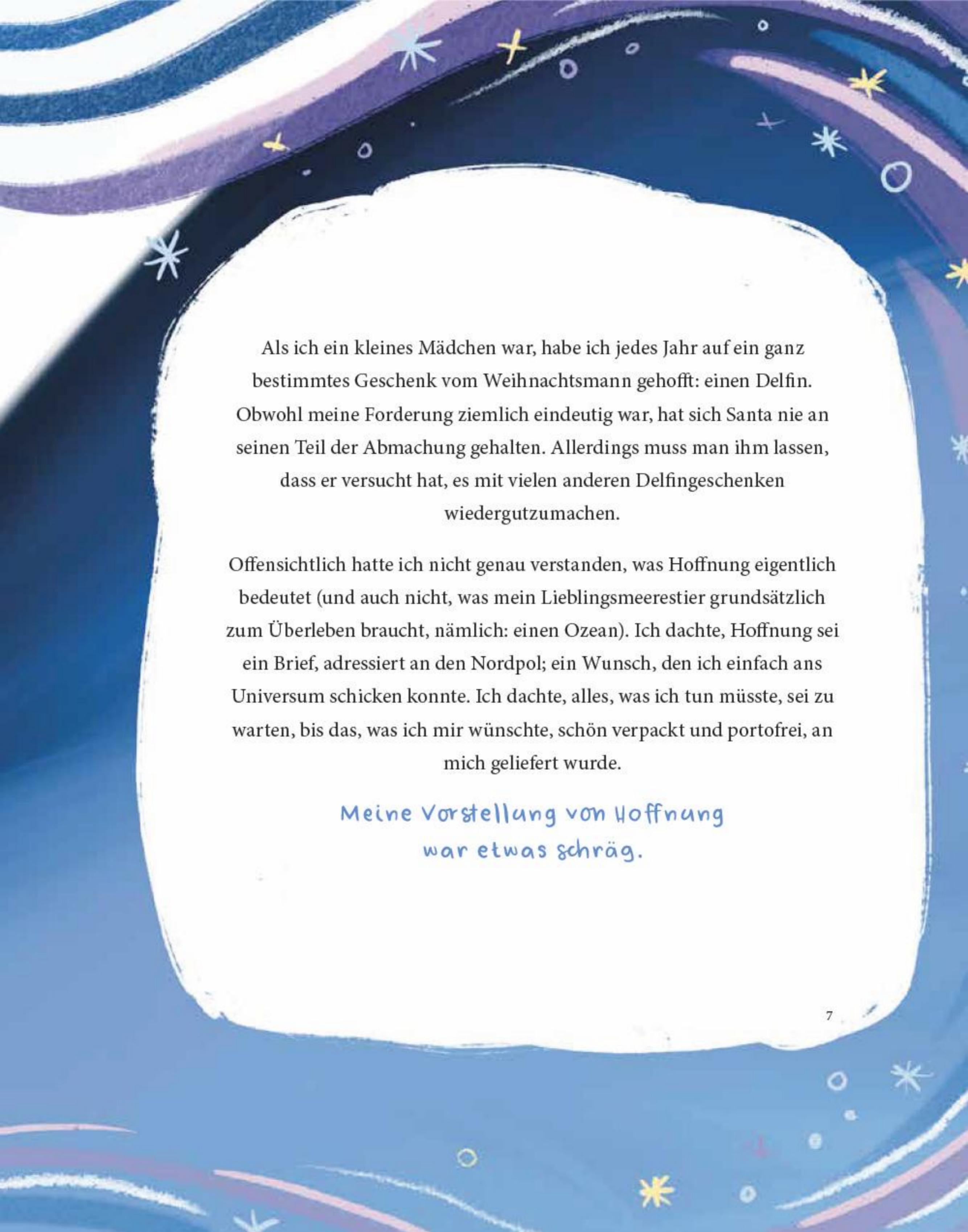
HILFE FINDEN 204

DANKE 206

EINLEITUNG

Wähle Hoffnung





Als ich ein kleines Mädchen war, habe ich jedes Jahr auf ein ganz bestimmtes Geschenk vom Weihnachtsmann gehofft: einen Delfin. Obwohl meine Forderung ziemlich eindeutig war, hat sich Santa nie an seinen Teil der Abmachung gehalten. Allerdings muss man ihm lassen, dass er versucht hat, es mit vielen anderen Delfingeschenken wiedergutzumachen.

Offensichtlich hatte ich nicht genau verstanden, was Hoffnung eigentlich bedeutet (und auch nicht, was mein Lieblingsmeerestier grundsätzlich zum Überleben braucht, nämlich: einen Ozean). Ich dachte, Hoffnung sei ein Brief, adressiert an den Nordpol; ein Wunsch, den ich einfach ans Universum schicken konnte. Ich dachte, alles, was ich tun müsste, sei zu warten, bis das, was ich mir wünschte, schön verpackt und portofrei, an mich geliefert wurde.

Meine Vorstellung von Hoffnung war etwas schräg.

Was ist Hoffnung?

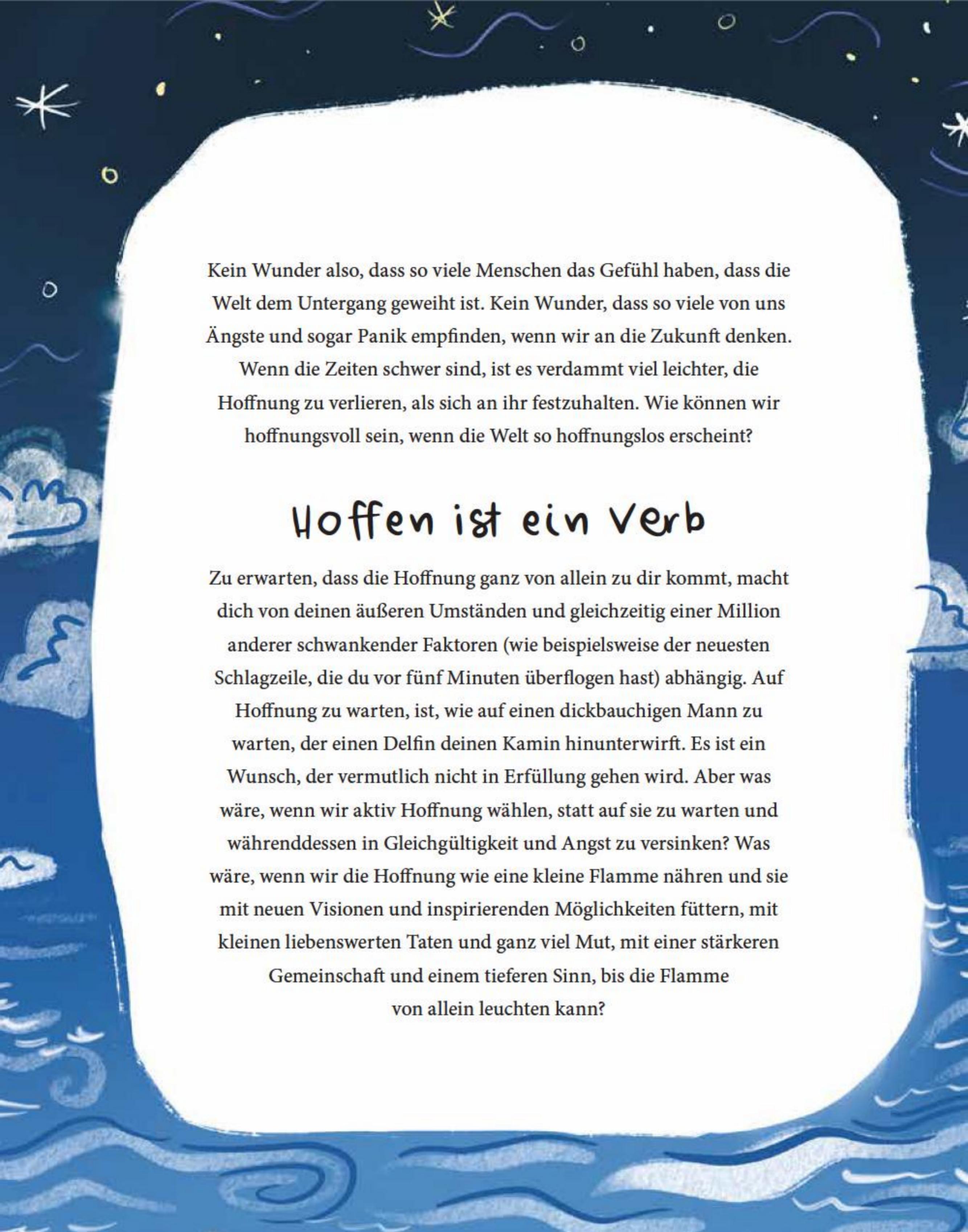
Im weitesten Sinne ist Hoffnung der sehnlichste Wunsch, dass etwas Bestimmtes passieren wird. Wenn man die offiziellen Definitionen überfliegt, lernt man, dass Hoffnung auch mit einer gewissen Erwartungshaltung einhergeht. Auch wenn nichts garantiert ist, ist der Grundbestandteil der Hoffnung doch der Glaube daran, dass das, was wir uns wünschen, tatsächlich wahr werden könnte.

In Studien wurde herausgefunden, dass Menschen, die Hoffnung haben, besser mit Stress und Rückschlägen umgehen können, kreativer denken und eher ihre Ziele erreichen. Hoffnung ist außerdem ein wesentlicher Bestandteil des Lernens, der Motivation und der Verbesserung von Fähigkeiten. Hoffnungsvolle Menschen sind oft glücklicher und widerstandsfähiger; sie erholen sich sogar schneller von körperlichen Erkrankungen (vielleicht auch, weil sie hoch motiviert sind, bei ihrer eigenen Heilung mitzuhelfen).

Hoffnung ist essenziell, um unser Leben voll auszuschöpfen.

Aber seien wir ehrlich, ein kurzer Blick in die Welt kann genügen, um schnell alle warmen, flauschigen Gefühle der Hoffnung zu dämpfen.

Klimawandel, Pandemien, Rassismus, Armut, Extremwetter, wirtschaftliche Unsicherheit – die Liste ist lang.



Kein Wunder also, dass so viele Menschen das Gefühl haben, dass die Welt dem Untergang geweiht ist. Kein Wunder, dass so viele von uns Ängste und sogar Panik empfinden, wenn wir an die Zukunft denken.

Wenn die Zeiten schwer sind, ist es verdammt viel leichter, die Hoffnung zu verlieren, als sich an ihr festzuhalten. Wie können wir hoffnungsvoll sein, wenn die Welt so hoffnungslos erscheint?

Hoffen ist ein Verb

Zu erwarten, dass die Hoffnung ganz von allein zu dir kommt, macht dich von deinen äußeren Umständen und gleichzeitig einer Million anderer schwankender Faktoren (wie beispielsweise der neuesten Schlagzeile, die du vor fünf Minuten überflogen hast) abhängig. Auf

Hoffnung zu warten, ist, wie auf einen dickbauchigen Mann zu warten, der einen Delfin deinen Kamin hinunterwirft. Es ist ein Wunsch, der vermutlich nicht in Erfüllung gehen wird. Aber was wäre, wenn wir aktiv Hoffnung wählen, statt auf sie zu warten und währenddessen in Gleichgültigkeit und Angst zu versinken? Was wäre, wenn wir die Hoffnung wie eine kleine Flamme nähren und sie mit neuen Visionen und inspirierenden Möglichkeiten füttern, mit kleinen liebenswerten Taten und ganz viel Mut, mit einer stärkeren Gemeinschaft und einem tieferen Sinn, bis die Flamme von allein leuchten kann?



Die Hoffnung braucht deine Mithilfe, damit sie bedeutungsvoll, effektiv und ermutigend sein kann. Hoffnung ist nicht einfach etwas, was du hast, sie ist etwas, was du tust. Jetzt, mehr denn je, brauchen wir Menschen und Gemeinschaften, die sich nicht nur Veränderung wünschen, sondern sie auch umsetzen, um den Weg in die Zukunft zu leuchten.

Das ist aktive Hoffnung.
Diese Hoffnung kann etwas bewirken.

Ich habe schon Hoffnungslosigkeit erlebt (und werde das sicher auch wieder erfahren), und ich habe dabei gelernt, nach bestimmten Schritten vorzugehen, wenn die Welt sich dunkel anfühlt. Diese Schritte helfen mir jedes Mal dabei, die Flamme der Hoffnung am Leben zu halten, auch wenn sie nur ein winziges Flimmern ist. Wenn ich mich dann wieder bestärkt fühle, entsteht aus diesem Flimmern erneut eine lodernde Flamme.

Dieses Buch bietet dir ein System, das dir dabei hilft, deine eigene Flamme zu finden, sie zu hegen und dadurch einen radikalen Optimismus für die Zukunft zu finden. Klingt verrückt? Vielleicht. Ist es einen Versuch wert? Und ob! Denn wir sitzen alle im selben Boot. Und unsere Zukunft hängt von unserer Fähigkeit ab, nicht nur auf eine bessere Welt zu hoffen, sondern sie auch möglich zu machen.

Wir sind alles, was wir haben.

Aber, meine Güte, wir haben so viel. Los geht's!



Anmerkung der Autorin

Leider ist dieses Buch keine Tafel Schokolade – es kann nicht alle Probleme lösen. Wir leben in einer Welt mit sehr realen systembedingten Problemen, mit massiv ungleich verteilten Privilegien, unberechenbaren Naturgewalten und Regierungen, die manchmal Menschenrechte opfern, um ihre eigenen Interessen zu verfolgen. Es gibt wirklich ungerechte Dinge, die auf dieser Welt passieren.

Doch vergiss nicht, dass dieses Buch dich nicht dazu auffordert, ALLES zu tun. Es geht darum zu tun, was du tun kannst, in kleinen, einfachen Schritten, die dir dabei helfen, ein Gefühl von Hoffnung zu entwickeln.

Wenn du auf irgendeine Art und Weise mit etwas zu kämpfen hast, was über den Rahmen dieses Buches hinausgeht, sei dir bitte sicher, dass es Möglichkeiten gibt, dir Hilfe zu holen. Auf Seite 204 findest du eine Liste mit Telefonnummern und Organisationen, die dir weiterhelfen können.



Dreh
NICHT
DURCH

The image features the German phrase 'Dreh NICHT DURCH' in a large, stylized, multi-colored font (yellow, teal, blue, orange, red) on a dark blue background. The word 'Dreh' is in script, while 'NICHT' and 'DURCH' are in a bold, blocky font. The letters are partially transparent, revealing a nautical scene behind them. At the top, a red and yellow ribbon-like wave sweeps across the letters 'reh'. The letter 'I' in 'NICHT' has a small yellow starburst at its top. The letter 'T' in 'NICHT' and the letter 'D' in 'DURCH' have teal and light blue vertical bars respectively. The letter 'U' in 'DURCH' has a yellow horizontal bar. The letter 'H' in 'DURCH' has a yellow horizontal bar. The bottom of the letters is surrounded by white, wavy lines representing water, with a small blue fish swimming near the bottom right. The overall style is artistic and whimsical.



Das bin ich, circa 2010.

Hier war ich also und tat alle möglichen umweltfreundlichen Dinge. Ich habe Plastik verbannt, mein eigenes Gemüse angebaut und sogar einen Blog über meine Verwandlung zu einem echten Öko geschrieben.



Und die neueste Entwicklung in
meinem Projekt „Öko-Kriegerin“:

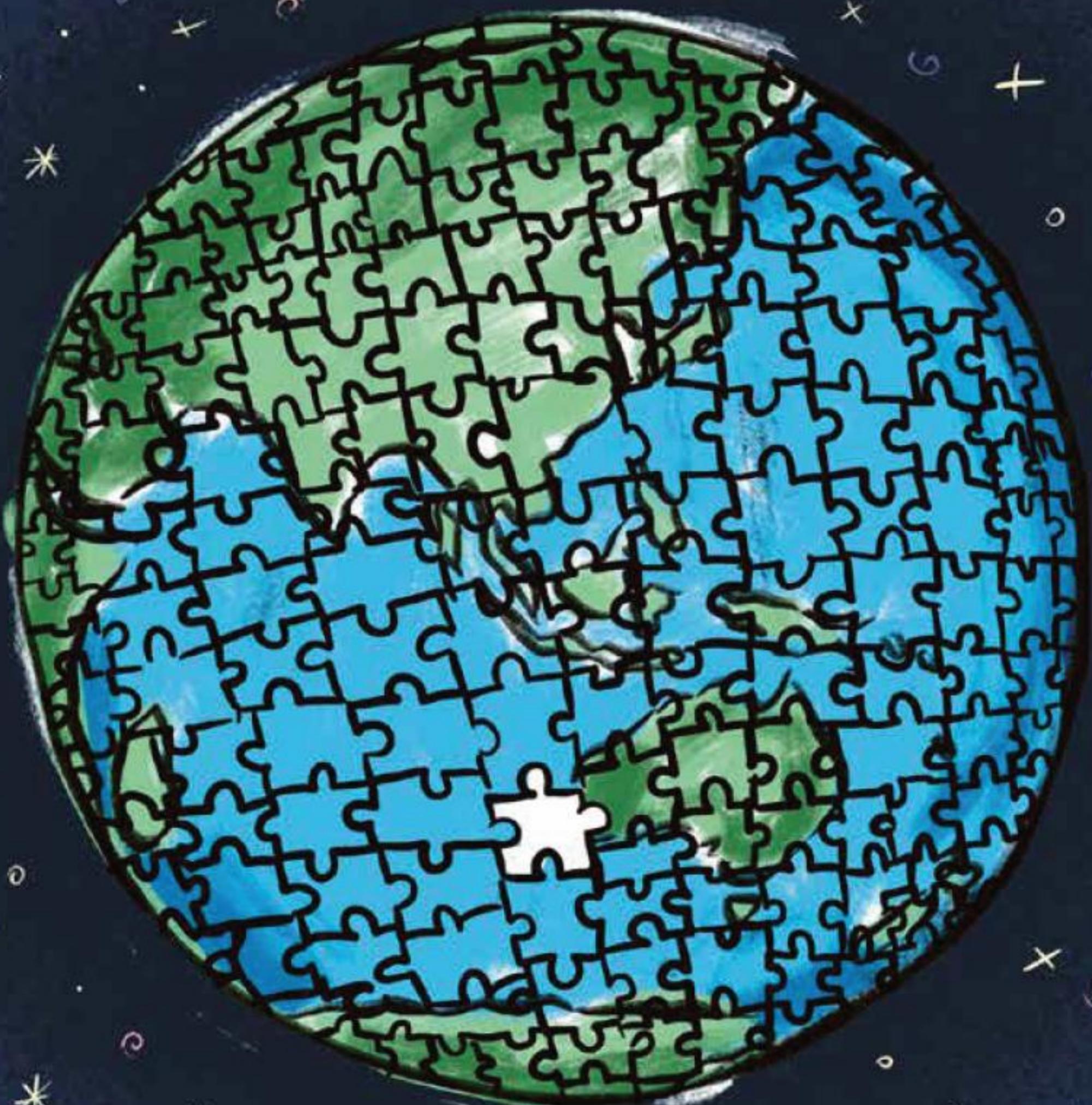




Je mehr ich lernte,
desto schuldiger
fühlte ich mich, so
lange an diesem
korrupten System
beteiligt gewesen
zu sein.



Ich fühlte mich wie ein kleines,
aber nicht unwesentliches Teil



in einem zunehmend komplizierter
werdenden Puzzle.

Dann schaute ich eines Abends eine Dokumentation über die Überfischung unserer Meere an.

Ich konnte die Bilder nicht aus meinem Kopf verbannen. Riesige Fischdampfer, die sich auf unseren wunderschönen Ozeanen herumtreiben und mit gigantischen Netzen Schwärme von Fischen aus dem Wasser schöpfen. Rochen und Haie, die sich in dem Gedränge verhaken. Fische, die an Deck nach Wasser schnappen. Lieber wäre ich Freddy Krueger persönlich in meinen Träumen begegnet!



Also tat ich das einzig Vernünftige und beschloss, dass es meine Aufgabe (und nur meine) war, die gesamte Welt zu retten. Erschien mir logisch.

Sagen wir so, es war ein großer SPASS,
mit mir zusammen zu sein.



Zu dieser Zeit machte ich unzählige Überstunden in einem undankbaren Bürojob. Mein langer Arbeitsweg bestand aus wildem Rumgehetze, vollgestopften Parkplätzen und verschwitzten Bahnfahrten. Jeden Abend kam ich erst nach Hause, wenn es bereits dunkel war, und fühlte mich ausgebrannt – physisch, mental und spirituell.



Am Ende eines besonders anstrengenden Tages sehnte ich mich nach einem Trostessen. Und wir alle wissen, was das bedeutet: Kohlenhydrate! Ich schrieb eine Einkaufsliste, doch sie bestand mehr aus Regeln als aus Zutaten.



- Als ich durch den Supermarkt lief, wurde ich zunehmend verzweifelt. Meine loyalen Freunde namens Nudeln waren in Plastik verpackt. Die chinesischen Eiernudeln waren um die halbe Welt gereist, um bei mir zu landen. Die Maischips waren voller Palmöl. Absolut jeder meiner kohlenhydratreichen Verbündeten hatte etwas, das ich für fragwürdig hielt. Verräter!