

Die ListeNormal

Oder: die Glückliste. Oder: die Liste MeisterIn des Lebens

Was weisst du über das Glück? Ich meine aus persönlicher Erfahrung.

Ich gebe dir nun eine Liste mit Attributen des Glücks.

Insgesamt ergeben sich daraus die Attribute eines vollen, schliesslich erfüllten Lebens.

Du kannst dich anhand der Liste selbst einschätzen.

Ein normales, funktionierendes Leben – vorausgesetzt es bestehen keine irreversiblen Behinderungen – umfasst die ganze Liste, lückenlos. Vielleicht gibt es für dich altersmässige Einschränkungen.

Doch, mach dich doch erst mal auf den Weg ...

Die Liste

- Gesundheit ist dein Normalzustand ICH / Kö
- stabiles körperliches und seelisches Wohlbefinden; ICH / Kö
- körperlich stark, geschmeidig, ausdauernd; durchlässig, entspannt ICH / Kö
- Ernährung genussvoll, bis zur Sättigkeit – weder mehr noch weniger ICH / Kö
- stabile Grundverfassung: vital, ruhig, freundlich, stets bei sich, gelöst ICH
- Grundverfassung angstfrei ICH
- gefühlvoll und gleichzeitig klar im Denken ICH
- expressiv d.h. frei und offen im Gefühlsausdruck ICH
- Echter, angemessener Selbstwert ICH
- Ruhe und Aktivität im Gleichgewicht, dh kaum je erschöpft, meist ausgeruht ICH
- Leichtes Erwachen mit Freude und Zuversicht ICH

Die ListeNormal

- frei zum Handeln ICH
- natürlich abgegrenzt WIR
- tief verbunden und zugleich losgelöst WIR
- 100% verlässlich, 100% verbindlich, 100% ehrlich, WIR/IHR
- harmonische, stabile, beglückende Beziehungen WIR
- erfüllende, stabile Intimbeziehung(en) WIR
- leben im Raum der (konkreten) Liebe WIR
dazu gehören: tägliche und selbstverständliche Zärtlichkeit; vitale, erfüllende Sexualität; Mitgefühl und Grosszügigkeit
- grosser Umsatz von Nehmen und Geben WIR/IHR
- selbstverständlich erfolgreich und angesehen WIR
- 100% verlässlich, 100% verbindlich, 100% ehrlich WIR/IHR
- materieller Wohlstand IHR
kurz: Überfluss ohne Verschwendung
- fähig, trotz hoher Produktivität, ein geruhames Leben zu führen IHR
- fähig, jederzeit – auch unter Druck – das Beste zu geben IHR

Ok, das war die Liste.

Du findest keine Zeile mit Glücksgefühl?

Glück besteht aus der Fähigkeit, das oben beschriebene normale Leben zu führen und so als Mensch mit aller Kraft in der Welt beizutragen. Das zusammen bewirkt als Beigefühl Glücksempfinden – täglich mit dem Erwachen, und anhaltend.

Und das ist gemeint mit *normal*

Normale Menschen im obigen Sinn und somit normale menschliche Gesellschaften kennen weder Verbrechen noch Betrug noch Lüge. Kein Mensch bedeutet für einen

anderen Menschen eine Gefahr – weder für Leib und Leben, noch für die Seele. Gleichwohl muss man sich in Acht nehmen, Reibung ertragen, sich durchsetzen, Stärke und Ausdauer beweisen, Siege und Niederlagen oder Verluste erfolgreich verarbeiten und hohe Belastungen durchstehen.

Die Quintessenz der ListeNormal: Normale Menschen und normale menschliche Gesellschaften sind möglich. Das ist nichts Besonderes. Das erfordert keine überhöhten Ideologien, die etwas Besseres versprechen als was von dieser Erde ist.

Klar, von hier und jetzt bis dorthin ist es ein weiter Weg.

Nur: wann beginnen? Jetzt, sofort mit dir selbst, oder erst, wenn du tot bist?

Und da kommt *der wichtigste Trumpf dieser Sache*: Du bist die erste Person, die von deiner Entscheidung profitiert – jetzt, hier, in deinem Leben!

Und wie komme ich dorthin?

Das revolutionäre, jedoch ganz profane Verfahren **Tiefe Regeneration** führt *automatisch* dazu, dass du irgendwann hinter jeden Punkt auf der ListeNormal zu recht einen Haken setzen kannst. Das heisst, du wirst dadurch – eben: ganz automatisch! – eine wahre Meisterin, ein wahrer Meister des Lebens! Das ist ein ungeheures Vorhaben, individuell (ICH-Projekt) wie sozial (IHR-Projekt). Das ist dir doch auch klar, nicht?

Dieses fantastische globale Projekt basiert auf drei Tatsachen – oder je nach Standpunkt: Grundannahmen:

1. Die vollständige ListeNormal ist unseren menschlichen Möglichkeiten angemessen.
2. Die Vervollständigung der ListeNormal ist grundsätzlich für alle Menschen möglich, die jetzt auf dem Planeten leben. Eventuelle Einschränkungen durch Behinderungen und/oder irreversible (Zer-)Störungen inklusive.
3. Die Mittel, die diese für jeden Einzelnen immense Aufgabe zufriedenstellend – und eben: beglückend – bewerkstelligen, sind vorhanden und bereit, genutzt zu werden.

Dein Glück und deine Verpflichtung

Ein Kriterium für echtes Glück ist, dass du dich damit zugleich verpflichtest, zur sozialen Umsetzung dieses grossartigen und definitiv über unsere menschliche Zukunft entscheidenden globalen Projekts beizutragen.

Das heisst, wenn du dir sagst: „Ich bin glücklich“ und dir dabei selbst genügt, kennst du das Glück nicht. Die soziale Verpflichtung ist biologisch immanent, unumgebar und somit Voraussetzung für echtes Glück. Und genau dieses gönne ich dir von ganzem Herzen.

In Liebe und (Vor-)Freude

© Bernhard Brändli, alias 2b