

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 4



Das Magazin für Mutige

**GLÜCK VS.
ZUFRIEDENHEIT**

**SIND KINDER EINE
GARANTIE FÜR
GLÜCK?**

**IMPULSE FÜR DEN
SOMMER DEINES
LEBENS**

**Vom Glück,
zufrieden
zu sein**

INHALT

EDITORIAL

Wann hat es dich zuletzt erwischt?

SCHWERPUNKT

Glück vs. Zufriedenheit – ein Gegensatz?

GUT ZU WISSEN

Sind Kinder eine Garantie für Glück?

HIMMELWÄRTS

Welche Arbeit macht zufrieden?

INSPIRATION

Der Fischer und der Geschäftsmann

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Zu viele Akkus, zu wenige
Steckdosen (Kolumne)

GLOSSAR

Was ist eigentlich Selbstverwirklichung?

SEHEN, LESEN, HÖREN

Handverlesene Impulse aus der
Redaktion – damit es leichter geht.
Plus: Termine

VORSCHAU

Was dich in Heft 5 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN



Gabriele Feile

WANN HAT ES DICH ZULETZT ERWISCHT?

Lieber Schmetterling,

vor kurzem überkam es mich!

Aus heiterem Himmel fühlte ich mich wunderbar glücklich und war einfach im Fluss.

Ich drehte spontan Musik auf, sang laut mit und tanzte durch die Wohnung. Und fühlte mich dabei gleich **noch glücklicher!**

Das Glück hat mich vollkommen erfüllt und ich habe es einfach genossen – ohne nach dem Grund zu fragen.

Ich habe **absolut keine Ahnung**, wie ich dieses Glücksgefühl reproduzieren könnte.

Und weißt du was? **Das ist mir egal!**

Denn ich bin sicher, es kommt wieder. Und bis dahin bleibe ich zufrieden.

Die **Sommer-Ausgabe No. 4** des Magazins #schmetterlingsfrequenz bringt Glück und Zufriedenheit in dein Leben.

Auf den Sommer
deines Lebens!

Deine

Gabriele



GLÜCK VS- ZUFRIEDENHEIT - IST DAS EIN GEGENSATZ?

Was willst du einmal werden, wenn du groß bist?

Auf diese Frage seiner Lehrerin antwortete **John Lennon** (später Mitglied der legendären Beatles): „**Glücklich.**“

Seine Lehrerin erwiderte: „Du hast die Frage nicht verstanden.“

Der kleine John antwortete schlagfertig: „Sie haben das Leben nicht verstanden.“

Ob diese Legende wahr ist, kann ich nicht beweisen. Doch sie ist mir in Erinnerung geblieben. **Glücklich, oder wie es im Englischen heißt: happy, das wollen wir doch alle sein, nicht wahr?**

Doch, was bedeutet es wirklich, glücklich zu sein? Ist es ein Wunsch, ein Zustand, ein Ziel? Wann und wie erkennen wir Glück? **Ist Zufriedenheit Glück zweiter Klasse?** Oder ist sie die Essenz von Glück?

Immerhin sind sich viele Glücksbeauftragte einig: **Glück ist kein Dauerzustand.** Es kommt in kleinen, oft intensiven Dosen und fühlt sich einfach großartig an.

Es ist **wie das Verliebtsein oder ein Orgasmus.** Beides überschüttet uns mit Glückshormonen. Beides kommt und geht. Und wenn beides gerade nicht da ist, heißt es nicht, dass wir unglücklich sind.

Apps und Social Media nutzen das menschliche Bedürfnis nach **Glückshormonen** ganz bewusst aus.

Das aktive Nutzen von Online-Tools setzt im Gehirn **Dopamin** frei, einen Neurotransmitter, der für Motivation und Glücksgefühle sorgt – immer wieder. **Das ist wie ein Wirbelsturm im Gehirn.**

Deshalb sind so viele Menschen **abhängig von Likes**, Kommentaren und Reaktionen. Sie fühlen sich kurzfristig wunderbar an, so wie der Genuss anderer „Drogen“ auch.

Das umfassende Essay: Wie sich Glück und Zufriedenheit nicht nur unterscheiden, sondern ergänzen, findest du hier.





SIND KINDER EINE GARANTIE FÜR EIN ZUFRIEDENES UND GLÜCKLICHES LEBEN?

Kinder verändern das Leben von Eltern und anderen Bezugspersonen sehr intensiv.

Es kostet Zeit und Arbeit, sich optimal um sie zu kümmern. Und weil wir täglich nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben, kommen andere Dinge und Bedürfnisse zwangsweise zu kurz.

Zumindest am Anfang. Denn es geht darum, den kleinen Lebewesen **die besten Bedingungen** zu ermöglichen.

Wer sich also dafür entscheidet, Kinder zu haben, sollte sich bewusst sein, **welche Konsequenzen** das hat.

Und zwar nicht nur finanziell. Nein, auch **ganz persönlich** und auf tiefer, seelischer Ebene.

Mike, der Inhaber vom **Café am Rande der Welt**, dem magischen Ort in den Büchern von John Strelecky, findet dafür deutliche Worte.

In Band 2 der Reihe „*Wiedersehen im Café am Rande der Welt*“ erzählt er, dass er in seinem Café vielen Gästen begegnet, die ein Kind haben wollen, **weil sie sich ein „ausgefülltes“ Leben wünschen.**

Er stellt fest:

„Wenn ein Kind der Schlüssel zu unglaublicher Erfüllung, Zufriedenheit und Glück wäre, würde man viel mehr erfüllte, zufriedene und glückliche Erwachsene sehen.

Leider haben viele Menschen ein Kind, weil sie etwas bekommen wollen. Sie sind nach einer Weile desillusioniert, weil es vor allem ums Geben geht.“



[Sind \(keine\) Kinder eine Garantie für Glück und Zufriedenheit? Hol dir hier neue Blickwinkel zu diesem Thema.](#)

ZUFRIEDEN ARBEITEN, ZUFRIEDEN LEBEN

Jungen Menschen wird, vorwiegend von den Eltern, von bestimmten Berufen abgeraten, weil sie damit **nicht genug Geld verdienen**.

Dazu zählen heutzutage fast alle Berufe, die sich nicht in einem Büro abspielen, also körperlich irgendwie anstrengend sind.

Auch **menschliche Dienstleistungen**, die oft lebenswichtig sind, gelten als Bereich, den es zu meiden gilt. Ganz zu schweigen von künstlerischen Tätigkeiten, die seit Langem als brotlos angesehen werden.

Ob die gut bezahlten Berufe ihren Kindern zu innerer Zufriedenheit verhelfen, berücksichtigen Eltern meist nicht.

Dass das Leben sich sowieso so entwickelt, wie es im Lebensplan der Kinder vorgesehen ist, ist den meisten nicht bewusst.

Das Buch

***Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand***

ist im LebensGut Verlag erschienen.

*Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.*

Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

Wie gut, dass es Menschen gibt, die auch **weniger glamouröse** oder hoch dotierte, dafür aber **sehr relevante Aufgaben** erfüllen.

Oft folgen diese Menschen viel eher dem, was ihren Talenten und Interessen entspricht, als es diejenigen tun, die sich von äußeren Reizen wie Geld und Ruhm leiten lassen.

Gerade durch die Coronakrise wurde allerdings deutlich, **wie unausgeglichen Wertschätzung in unserer Welt verteilt ist**, sei es finanziell oder menschlich.

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“,
Kapitel: Die Lebensauf-Gabe*



Die Geschichte vom Fischer, die der Geschäftsmann nicht glauben konnte



Ein erfolgreicher Geschäftsmann fuhr in den Urlaub, um seine Batterien wieder aufzuladen. Dazu flog er in eine weit abgelegene Gegend und verbrachte einige Tage **in einem kleinen Fischerdorf am Meer.**

Einen der Fischer beobachtete er eine Weile interessiert. Er machte meist zeitig Feierabend und wirkte auf den immer noch gestressten Urlauber **sehr zufrieden und glücklich.**

Er musste einfach mit dem Fischer sprechen und ihn fragen, warum er schon so früh mit seiner Arbeit aufhörte.

Der Fischer schaute den Mann ruhig an und beschloss, dass er ihm seine Zeit schenken könne. Er erzählte ihm, wie sein Tag aussieht.

Jeden Morgen frühstückt er gemütlich mit seiner Frau und den Kindern. Während die Kinder in der Schule sind, widmet sich seine Frau dem Garten und ihren Hobbys.

Er selbst fährt aufs Meer und fängt genügend Fisch, um seine Familie zu versorgen.

Sie essen täglich gemeinsam zu Mittag, und er macht ein Nickerchen danach.

Nach dem Abendessen schwimmen die Kinder im Meer. Er und seine Frau genießen den Sonnenuntergang. Immer wieder treffen sie Freunde oder gehen aus.

Der Geschäftsmann fragte fassungslos: „Und das machen Sie jeden Tag?“

„Natürlich“, antwortete der braungebrannte Fischer, „die meisten meiner Tage sehen so oder so ähnlich aus.“

„Und können Sie jeden Tag genug Fische fangen?“

„Ja, es gibt genügend davon.“

„Könnten Sie mehr Fische fangen, als Sie für sich und für Ihre Familie brauchen?“

„Oh ja, häufig fange ich mehr. Diese teile ich mit anderen, oder ich lasse sie wieder frei“, antwortet der Fischer **mit einem seligen Lächeln.** „Ich liebe es sehr, zu fischen.“

Der Geschäftsmann wurde jetztmunter und fragte:

Fortsetzung

„Warum fischen Sie dann nicht den ganzen Tag und fangen möglichst viele Fische?“

Sie könnten den Fisch verkaufen, und viel Geld verdienen. Damit kaufen Sie weitere Boote, stellen Menschen ein und verdienen immer mehr Geld.

Nach ein paar Jahren hätten Sie ein gutgehendes Unternehmen und könnten ein großes Büro in der Stadt eröffnen.

Stellen Sie sich vor: **Sie könnten innerhalb von 10 Jahren einen internationalen Fischhandel aufbauen** und sehr erfolgreich sein.

Sie bringen es an die Börse und bekommen dafür einen grandiosen Erlös!“

Der Fischer hörte interessiert zu, sah den Geschäftsmann freundlich an und fragte ihn: „Aber warum sollte ich das machen?“

„Nun, wegen des Geldes“, antwortete der Geschäftsmann. „Mit dem vielen Geld, das Sie verdienen, könnten Sie sich bald zur Ruhe setzen.“

„Und was würde ich tun, wenn ich in Ruhestand wäre?“, fragte der Fischer – immer noch interessiert.

„Na ja, Sie könnten tun, **was immer Sie möchten**, nehme ich an“, so die Antwort des Urlaubers.

„Etwa mit meiner Familie frühstücken, ein Nickerchen machen und abends am Strand spazieren?“ schlägt der Fischer vor.

„Und weil ich so gerne fische, könnte ich auch jeden Tag ein bisschen mit dem Boot rausfahren, oder?“

„Ja, das könnten Sie ganz sicher. Es gäbe vermutlich nicht mehr so viele Fische, aber immer noch genug, um ein wenig zu fischen.“

Der Geschäftsmann war sichtlich **verwirrt und enttäuscht**, dass seine Ideen nicht so gut ankamen, wie er gehofft hatte.

„Ich könnte viel Zeit mit meinen Kindern verbringen und meine Frau und ich würden uns oft mit unseren Freundinnen und Freunden treffen.“

„Ja, das könnten Sie, auch wenn Ihre Kinder dann schon groß sind und Sie selbst schon älter!“

Der Fischer lächelte, gab dem Urlauber die Hand, **schaute ihm tief in die Augen** und wünschte ihm eine gute Erholung während seines Urlaubs.



**DIESE GESCHICHTE WURDE UND WIRD HÄUFIG SO ODER SO
ÄHNLICH ERZÄHLT. SIE BASIERT AUF HEINRICH BÖLLS
„ANEKDOTE ZUR SENKUNG DER ARBEITSMORAL“
VOM 1. MAI 1963**

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Zu viele Akkus, zu wenige Steckdosen

Gleichmäßig schabt das Schleifpapier Lackreste von dem alten Holz. Mehr und mehr werden Maserung und Farbton des Nussbaumes sichtbar. Meine Handbewegungen sind gleichmäßig, **die Vibration der Maschine ist im ganzen Körper spürbar.**

Doch dann, wie aus dem Nichts, steht alles still. Der Motor verstummt, die Schleifmaschine stellt ihre Arbeit ein. **Eine unheimliche Ruhe tritt ein.** Ein Blick auf das blinkende Licht bestätigt: Der Akku ist leer!

Einen Ersatzakku habe ich nicht, also muss das Einzelstück ans Stromnetz. Eine freie Steckdose ist nach ein wenig Suchen gefunden.

Erstaunlich, wie viele Ladegeräte und -kabel in den elektrischen Wandöffnungen stecken!

Jetzt ist erstmal Pause angesagt, denn der Akku ist nicht von der schnellen Sorte. Bis er voll ist, dauert es geschätzt **mehr als 2 Stunden.**

Das steht **im krassen Gegensatz zu der Arbeitszeit** der Schleifmaschine. Nach rund 1 (in Worten: einer) Stunde stellt sie den Betrieb ein.

Den wichtigsten Life Hack rund um die Selbstfürsorge verrate ich dir hier.



Während ich **vor mich hin kontempliere**, frage ich mich, wie es passieren konnte, dass intelligente Wesen, als die sich Menschen ja selbst gerne sehen, **in Panik geraten**, wenn keine Steckdose in der Nähe ist.

- Was macht Smartphone-Nutzer vom Stromnetz abhängig wie Junkies vom Stoff?
- Warum tragen sie sogar Energie in einer Powerbank mit sich herum, quasi als Notfall-Schuss?
- Weshalb dominieren in Diskussionen um E-Autos so häufig die scheinbar geringen Reichweiten, obwohl die meisten gefahrenen Strecken eher kurz sind (nämlich zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Tanken)?
- Und warum gibt es nicht dieselbe Panik, wenn es um den Akku in uns selbst geht?



*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.*

SELBSTVERWIRKLICHUNG

Unter Selbstverwirklichung verstehen viele Menschen, dass sie **tun und sein können, was sie wollen**.

Sie streben eine Verwirklichung all ihrer **Wünsche, Träume und Sehnsüchte** an.

Der **Unterschied zur Selbstfindung** ist, dass die persönlichen Ziele vom wahren Sinn und Zweck des eigenen Lebens abweichen können.

Für Menschen, die sich selbst gefunden haben, ist **Selbstverwirklichung kein Ziel** mehr, sondern **eine tägliche Aufgabe**.

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

*Ich holte mir meine erste richtige Sechssaitige.
Kaufte sie im Five-and-Dime.
Spielte sie, bis meine Finger bluteten
Das war im Sommer 69.*

*Ich und ein paar Kerle aus der Schule,
hatten eine Band und wir bemühten uns wirklich hart.
Jimmy hörte auf, Jody heiratete.
Ich hätte es wissen müssen, wir wären nie weit
gekommen.*

*Aber wenn ich jetzt zurückblicke,
jener Sommer schien für ewig zu sein.
Und wenn ich die Wahl hätte,
ja, ich würde immer dort sein wollen.
Das waren die besten Tage meines Lebens.*

© Bryan Adams and Jim Vallance

FÜR DEINEN KALENDER

Freitag, 29. August
13:00 - 14:15

*Pause auf der
Schmetterlingsfrequenz*

Das Thema bestimmst
du mit!

Dienstag, 21. Oktober
19 Uhr - 20:30 Uhr

Frequenz-Zeit (Premiere)

Bestimmt kennst du diesen Song im Original. Es ist ein Klassiker, vor allem für „mittelalte Generationen“.

Damals gab es noch keine Smartphones. Live-Konzerte erlebte man ungefiltert, durch pures Dasein in der Gegenwart.

So wie im Wembley-Stadion 1996.

Schau dir die Gesichter im Publikum genau an und fühle ... ja, was?



*Bryan Adams live
at Wembley 1996*

Warum „Glück“ gerade in Deutschland so schwer zu erreichen ist, darüber philosophiert der Kabarettist Florian Schröder



*in diesem wirklich
kurzen Video*

VORSCHAU

In **Heft 5** der **#schmetterlingsfrequenz** reden wir über Gesundheit.

Wie Glück kann man auch Gesundheit nicht kaufen.

Doch man kann sehr viel dafür tun, gesund zu sein und gesund zu bleiben.

Spoiler: Der Kokon spielt dabei eine wichtige Rolle.

Falls du noch kein Mitglied bist, [klicke hier](#), um das zu ändern.

Als Mitglied wirst du Teil einer friedlichen Welt in Balance.

Du stärkst dich selbst und andere Menschen.

Und du unterstützt eine relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

