

Der Kraft positiver Gedanken vertrauen

Glückslehrerin Martina Belling lebt im Ammerland. Die Oberstudienrätin hat sich vom Schuldienst beurlauben lassen, um ihre Zeit dafür zu nutzen, anderen Menschen beim Glückhsein auf die Sprünge zu helfen.



Fotos: Wilken

Ein Tipp für alle, die in dunklen Stunden am Glück zweifeln: Martina Belling hält glückliche Momente auf bunten Zetteln fest und sammelt sie in einem Einweckglas. „An Silvester will ich mir dann durchlesen, was ich alles Schönes erlebt habe“, sagt sie.

Glücklich sein ist „Glücksache“? „Ganz falsch“, sagt Martina Belling. Sie ist überzeugt, dass jeder selbst etwas für sein Glück tun kann. Bei ihren Vorträgen hat sie festgestellt: „Nicht von den Sorgen loszukommen, ist ein großes Frauenthema. Dabei ist es doch völlig unproduktiv, sich Sorgen zu machen! Es hält einen nur davon ab, glücklich zu sein.“

Die „Glückslehrerin“ aus dem kleinen Dorf Kleefeld im Ammerland kennt es allerdings selbst: „Als meine beiden Söhne klein waren, hatte ich ständig Angst, dass ihnen auf dem Schulweg mit dem Rad etwas passiert. Bis eine Bekannte sagte: ‚Stell dir doch vor, sie werden von einer goldenen Kugel geschützt.‘ Das hat mir geholfen.“

„Oft bestimmen allein unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken, ob wir glücklich

sind oder nicht“, ist sie überzeugt. Sie findet: „Der alte Spruch ‚Jeder ist seines Glückes Schmied‘ stimmt!“ Und er trifft auch auf sie zu: Erst vor ein paar Jahren ist Martina Belling der Liebe wegen aufs Dorf gezogen. Und nach 28 Jahren als Berufsschullehrerin hat sie sich im vergangenen Sommer freistellen lassen, um ihren „Traum vom Glück“, also von der Tätigkeit als Glückslehrerin, zu verwirklichen.

Raus aus der Routine

„Der Mut, Dinge zu verändern, gehört manchmal dazu, wenn man glücklich sein will“, sagt sie darum aus eigener Erfahrung. „Oft hängt man in einer gewissen Routine fest. Aber wenn man nichts ändert, ändert sich nichts – das ist noch so ein Lieblingspruch von mir.“ In Vorträgen und Semina-

ren vermittelt die Glückslehrerin nun das Wissen, das sie sich in jahrelanger Beschäftigung mit dem Thema angeeignet hat. Literatur, Filme, Ausstellungen – Belling hat viel recherchiert, zunächst, um als Lehrerin an den Berufsbildenden Schulen in Leer (Ostfriesland) Glück als Unterrichtsfach anzubieten, was allerdings vom Niedersächsischen Kultusministerium abgelehnt wurde.

„Dabei könnten Schüler sehr davon profitieren. Im normalen Schulalltag hat man ja gar keine Zeit, auf die oder den Einzelnen einzugehen“, so die 53-Jährige. Nur zu oft würden schon bei Jugendlichen die Gedanken um Ängste und Sorgen kreisen. Aber wie kommt man davon los? „Indem man sich bewusst macht, was im eigenen Kopf vorgeht, und lernt, seine Gedanken zu steuern“, sagt Martina Belling. „Ich spreche

immer von einem ‚Fitness-Studio für die Gedanken‘, denn es erfordert Training, einen festen Willen und Geduld. Doch man kann sich entscheiden, statt an einen unglücklichen Moment an etwas Schönes zu denken – etwa an den tollen Sonnenaufgang oder wie neulich das überfrorene Gras auf dem Feld hinterm Haus geblitzert hat.“

Einfach mal lächeln

Wenn man sich aber nun mal wegen der Gesundheit sorgt oder wegen des Hofs, der sich nicht mehr rentiert? „Es hilft, die Dinge anzunehmen, die man nicht ändern kann. Vielleicht merkt man auch, dass man an etwas festhält, das einfach nicht mehr funktioniert, und dass es Zeit ist, loszulassen.“ Sie selbst versucht, sich ihre eigenen kleinen „Jauchz-Momente“, wie sie sagt, im Alltag zu schaffen: „Zum Beispiel, wenn ich die Kassiererin im Supermarkt anlächle, und sie lächelt zurück.“

Ich organisiere einmal wöchentlich im Hospiz eine Kaffeestunde, auch das macht mich glücklich, genauso wie das Gefühl nach einem Vortrag, wenn ich mit netten Leuten ins Gespräch gekommen bin.“ Für sie ist Glück damit keine „Glücksache“: Martina Belling vertraut auf die Kraft positiver Gedanken – und positiver Handlungen.

Antje Wilken

Kontakt

Mehr über Martina Belling erfährt man im Internet unter www.glueckszeiten.de. Am Samstag, 14. Januar, bietet sie in Leer das Tagesseminar „Glücksmomente“ an, am Samstag, 21. Januar, in Oldenburg das Tagesseminar „Ich entscheide mich für Glück“. Infos dazu gibt es auf ihrer Homepage und unter Tel. 0176-235794 27.