

Das Glück

Viele kleine Begebenheiten
 können Augenblicke von Glück erzeugen.
 Kleine Augenblicke von Glück
 können auf das tiefe innere Glück verweisen,
 das alle Aspekte von Glück umfasst,
 das zugleich Quelle, Bewusstsein und Ziel
 eines glücklichen Menschen auf seinem Weg sein kann.

Beschäftigt man sich mit dem Thema Glück, wird deutlich, dass man es im Wesentlichen mit zwei verschiedenen Bedeutungen von Glück zu tun hat:

- Glück als (äußerer) „glücklicher Umstand“:

Wenn man z. B. an einem Freitag, dem dreizehnten, oder an einem 7.7. im Lotto spielt und dieser Tag für einen persönlich unter einem glücklichen Stern steht, dann hat man vielleicht aufgrund dieser günstigen Fügung des Schicksals das unverschämte Glück, dass man 6 richtige mit Zusatzzahl tippt. So einen glücklichen Zufall, so viel Dusel bzw. Schwein erleben andere vermutlich nie in ihrem Leben, manche allerdings sogar zweimal.

- Glück als (innerlicher) „glücklicher Zustand“:

Erfährt man von seinem Glück des Lottogewinns (Umstand), dann wird sich die eigene Gemütsverfassung (Zustand) explosionsartig zu einem unbeschreiblichen Hochgefühl verändern. Mit seinen Glücksgefühlen befindet man sich augenblicklich im siebten Himmel. Dieser Zustand höchster Beglückung wird abgelöst durch den Zustand von Freude und innerer Befriedigung. Man ist ganz einfach glücklich. Wie lange dieser Glückszustand aber anhält, ist eine ganz andere Frage. Geht man nicht sorgfältig mit seinem Glück um, dann kann es sich schon sehr schnell wieder verflüchtigen.

Beide Begriffe von Glück sind „komplementäre Begriffe“, das heißt sie können jeweils zugleich positive und negative Aspekte umfassen.

Jeder kennt die Bezeichnung „Glück im Unglück“. Gemeint ist damit, dass einerseits etwas sehr Negatives passiert, z. B. ein Flugzeugunglück. Wenn man dabei nicht stirbt, sondern „lediglich“ verletzt wird, bedeutet das andererseits unglaublich großes Glück.

Hat ein Student eine wichtige Prüfung (nur) mit „der Note ausreichend“ bestanden, dann ist seine Gemütslage zwiegespalten: er ist einerseits (sehr) glücklich darüber, dass er bestanden hat, und andererseits ist er als üblicherweise besserer Student (sehr) unglücklich darüber, dass er nach seinen eigenen Maßstäben in der Prüfung so schlecht war.

Ein und das gleiche Ereignis kann also je nach Perspektive als positiv und als negativ gedeutet werden und ein und das gleiche Ereignis kann einen je nach Perspektive zugleich glücklich und unglücklich machen.

Geschichte: Der Bauer und sein Pferd

Aus dem Taoismus (vom Meister von Huainan, 2. v. Chr.) kommt eine Geschichte zum Thema „Glück im Unglück und Unglück im Glück“. Diese chinesische Geschichte findet man inzwischen unter verschiedenen Titeln (Der Vater, sein Sohn und das Pferd, Der taoistische Bauer etc.) in vielen verschiedenen Variationen. Die folgende Version ist eine freie „Rezeption“ verschiedener Versionen - angereichert durch ergänzende Aspekte.

- Es war einmal ein alter Mann, der zusammen mit seinem einzigen Sohn am Rande eines kleinen chinesischen Dorfes in einer Hütte lebte. Sie besaßen ein starkes und tüchtiges Pferd, das sie sehr gut für ihre Feldarbeit nutzen konnten. Eines Tages war dieses Pferd plötzlich verschwunden. Vermutlich war es weggelaufen. Es hatte sich losgerissen.

Die Nachbarn kamen und sprachen zu dem Bauern: *„Was hast Du bloß gemacht? Warum hast du nicht besser auf Euer Pferd aufgepasst? Nun ist es weg und kann dir und Deinem Sohn beim Einbringen der Ernte nicht mehr helfen. Welch ein Ungeschick! Welch ein Unglück!“*

Der alte Mann schaute sie verdutzt an und sagte: *„Unglück? Wer weiß das schon? Warten wir doch erst einmal ab. Das Leben geht manchmal seltsame Wege. Man sollte nicht vorschnell urteilen.“*

Die schwere Arbeit allerdings – mussten Vater und Sohn jetzt ohne das Pferd erledigen. Da gerade Erntezeit war, bedeutete das große Anstrengungen für sie. Es war fraglich ob sie es schaffen würden, die ganze Ernte ohne Pferd einzubringen.

Ein paar Tage später aber war das Pferd plötzlich zur Überraschung aller wieder da. In seiner Begleitung war sogar ein Wildpferd mitgekommen. Jetzt waren die Leute im Dorf begeistert. *„Du hast Recht gehabt“*, sagten sie zu dem alten Mann. *„Das Unglück war in Wirklichkeit euer Glück. Dieses herrliche Wildpferd ist ein Geschenk des Himmels, nun bist du mit zwei Pferden ein reicher Mann!“*

Darauf antwortete der Bauer nur kurz angebunden: *„Vielleicht ist das so, vielleicht aber auch nicht.“*

Die Dorfbewohner schüttelten den Kopf über den komischen Alten. Warum sah er nicht, was für ein unglaubliches Glück er hatte?

Am nächsten Tag begann der Sohn des alten Mannes, das neue Wildpferd zu zähmen und zuzureiten. Am fünften Tag warf ihn das temperamentvolle Pferd so unglücklich ab, dass er sich beide Beine brach.

Darauf versammelten sich die Dorfbewohner sofort wieder und gingen zu dem alten Mann und seinen verletzten Sohn. Etwas betrübt sagten sie zu ihnen: *„Bauer, du hast Recht gehabt. Euer Glück hat sich als Unglück erwiesen. Dein einziger Sohn ist jetzt so schwer verletzt, dass er dir lange nicht mehr wird helfen können. Wir bedauern das sehr.“*

Der Alte blieb dennoch gelassen und erwiderte den Leuten: *„Unglück? Das kann man so oder so sehen. Vielleicht ist das so, vielleicht aber auch nicht. Mein Sohn hätte auch tot sein können. Vielleicht ist seine Verletzung in Wirklichkeit ja Glück im Unglück. Wer weiß das schon? Die Arbeit werde ich schaffen. Das Vertrauen habe ich.“*

Die Nachbarn staunten sehr über die Gelassenheit des Alten. Es gab wohl kaum etwas, was ihn aus der Ruhe bringen konnte. Obwohl sein einziger Sohn verletzt war und er jetzt die restliche Ernte allein einbringen musste, wirkte er dennoch irgendwie ausgeglichen und zufrieden.

Es kam sehr viel Arbeit auf den Alten zu. Glücklicherweise aber konnte er schon nach kurzer Zeit auch das zweite Pferd einsetzen, was eine große Erleichterung war. So schaffte er es dann doch alleine, das Auskommen für sich und seinen Sohn zu sichern.

Ein paar Wochen später begann ein Krieg. Alle jungen Männer wurden zum Militärdienst eingezogen. Auch alle Söhne der Dorfbewohner mussten in den Krieg ziehen. Am Ende blieb einzig der Sohn des Alten als junger Mann im Dorf zurück. Mit seinen gebrochenen Beinen und Krücken in der Hand konnte er nicht in den Krieg ziehen.

Verzweifelt kamen die Menschen des Dorfes zum Alten und klagten ihr Leid. Dann aber sprachen Sie mit großem Respekt: *„Ach, was hast du wieder für ein Glück. Deine Sicht der Dinge war wieder einmal die richtige!“*

Da erwiderte der Alte nachdenklich: *„Mag sein, dass es wirklich Glück ist, dass mein Sohn nicht in den Krieg muss. Manchmal bewirkt Unglück sogar Glück und manchmal bewirkt Glück sogar Unglück. Ich wünsche Euch, von Herzen, dass Eure Söhne Glück haben und wieder gesund nach Hause kommen. Dennoch weiß niemand genau, warum Dinge im Leben so passieren, wie sie passieren. Als Mensch sollte man auf der einen Seite in seinen Bemühungen nicht nachlassen und stets sein Bestes geben. Auf der anderen Seite aber sollte man stets sein tiefes Ur-Vertrauen behalten, dass alles irgendwie am Ende vielleicht doch einen höheren Sinn ergibt, besonders dann, wenn man überhaupt nicht verstehen, geschweige denn akzeptieren kann, was sich ereignet. Ändern kann man oft sowieso nichts. Dann bleibt einem nur, besonnen damit umzugehen. Würde ich dieses Vertrauen nicht tief in mir spüren, könnte ich niemals so gelassen reagieren. Ich glaube fest daran, dass das Glück bei denen ist, die tief im Herzen Vertrauen können.“*

Glücklichsein will gelernt sein

Nach den Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich die Entwicklung im Bereich der psychischen Gesundheit zum Beispiel Ende der 90er-Jahre dramatisch verschlimmert. Allein in westlichen Ländern erhöhte sich die Zahl der Depressionen seinerzeit um das Zehnfache. Neben den Infektionskrankheiten und den Herz-Kreislaufkrankheiten zählen seither psychische Störungen – vor allem Depressionen – zu den häufigsten Krankheiten, also zu den so genannten Volkskrankheiten. Hinsichtlich ihrer Schwere gelten Depressionen als die am meisten unterschätzten Erkrankungen.

Das subjektive Wohlbefinden verschlechterte sich also besonders in einer Zeit, in der man den Zustand der Gesellschaft besonders mit den Begriffen „Spaß- und Erlebnisgesellschaft“ umschrieb.

Seit 2006 ist die Zahl der Menschen in Deutschland, die sich wegen psychischer Störungen krankschreiben lassen laut DAK um ca. 70% gestiegen. Erstaunlicherweise betrifft das oft auch junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Nach den Berichten der Deutschen Rentenversicherung geben mehr als 40% psychische Leiden als Grund an, wenn sie in Frührente gehen. (*Deutschlands Kranke Seele, www.zeit.de, 22.8.2013*)

Im Jahr 2014 litten etwa 4 Millionen Deutsche an Depressionen.

Das ist einerseits paradox, weil der Begriff der Spaßgesellschaft doch scheinbar bedeutet, dass die Menschen in dieser Gesellschaft mehr Spaß und nicht mehr Depressionen haben.

Andererseits lässt sich das auch nachvollziehen. Zum Beispiel ist der Schönheits- und Fitnessmaßstab innerhalb der Erlebnisgesellschaft so gnadenlos, dass eher wenige Menschen in den Genuss eines größeren Ansehens kommen können. Wer ist denn tatsächlich schon so schön, wie die am Computer nachgebesserten Medien-Models?

Hinzu kommt, dass es der Spaßgesellschaft meistens an Inhalten fehlt, die den Menschen wirklich dabei helfen, nachhaltig zu einer glücklichen Lebensführung zu finden. Das Spaßangebot basiert auf Konsum. Hat man zu Ende konsumiert, ist „Schluss mit lustig“ und der Frust beginnt. Materiell bedingtes Glück ist oberflächlich und unbeständig, extrem kurzlebig und vor allem völlig von „äußeren Nichtigkeiten“ abhängig.

Es tut einem als erwachsenen Beobachter schon selber richtig weh, wenn das nagelneue, top-moderne teure Smartphone eines überglücklichen und stolzen jungen Besitzers durch dessen Unachtsamkeit plötzlich auf die Straße fällt und im gleichen Augenblick von einem LKW überrollt und zertrümmert wird. Es ist an erster Stelle nicht das kaputte Handy, sondern die abrupte massive Veränderung der Gemütslage des jungen Menschen, das massive Mitgefühl erzeugt: von „Himmelhoch jauchzend bis zum Tode betrübt“ wird hier im Bruchteil von Sekunden der halbe Kosmos menschlicher Gefühle durchquert. Nicht nur, dass das Glück weg ist, sondern an seine Stelle tritt nun blankes Entsetzen und tiefer Frust über den Verlust.

Die fast ausschließliche Fokussierung auf das „Vergängliche“ und der Mangel an Sinn erzeugen innere Leere. Das ist der Hauptgrund für die Zunahme der psychischen Probleme in den reichen „Überflussgesellschaften“.

Auf der anderen Seite könnten Humor und Optimismus die geistige und körperliche Gesundheit des Menschen fördern. Nicht nur die Folgen von Stress und unangenehmen Erfahrungen würden verringert, sondern auch das Gehirn und das Immunsystem würden stimuliert und gestärkt. Glückliche Menschen werden weniger krank.

Für dieses Phänomen ist der Karneval ein sehr gutes Beispiel, auch wenn nicht wenige den Karneval überhaupt nicht mögen.

Es gibt Mediziner, die im Karneval etwas sehr Positives sehen. Normalerweise wird man sehr viel schneller krank als normal, wenn man sich lange draußen in der Kälte bewegt, wenn man viel Alkohol trinkt, wenn man viel raucht, wenn man wenig schläft, wenn man mit vielen verschiedenen Menschen engeren Körperkontakt hat und vor allem dann, wenn man wie an Karneval alles auf einmal macht, weil all dies das Immunsystem extrem schwächt und Bakterien und Viren eine viel größere Chance haben. Nicht so an Karneval: Die positiven Folgen sind erstaunlicherweise größer als die negativen Folgen. Die Menschen sind statistisch gesehen nach den Karnevalstagen nicht kränker als sonst. Hinzukommt, dass das Karnevalstreiben durch seine trieb- und aggressionsabführende Wirkung positiv im Zusammenhang mit vielen psychischen Krankheiten gesehen werden muss. Mediziner sprechen von „Psycho-Hygiene“. Aus dieser Sicht sollte es am besten „Karneval auf Rezept“ geben. So stimmen also die folgenden Zeilen eines alten Karnevalsliedes: »Spaß muss sein, Lachen ist gesund, Spaß muss sein, sonst kommt man auf den Hund.«

Stephen Hawking, britischer Astrophysiker, sitzt aufgrund einer Erkrankung des Nervensystems seit dem Alter von 26 Jahren im Rollstuhl. Kommunizieren kann er inzwischen nur noch über Augenbewegungen und einem Sprachcomputer. Auf die Frage, was ihn all die Jahre aufrecht gehalten habe, sagt er: *„Es ist wichtig, nicht wütend zu werden, egal wie schwer das Leben ist, denn man verliert all seine Hoffnung, wenn man nicht mehr über sich selbst und das Leben im Allgemeinen lachen kann.“* („Düstere Prognose: Hawking warnt vor Folgen des Fortschritts“, spiegel.de, 19.01.2016)

Die wichtige Bedeutung des Lachens ist inzwischen auch Gegenstand der medizinischen Forschung. Die Wissenschaft vom Lachen ist die „Gelotologie“. Publikationen und Kongresse beschäftigen sich mit dem so genannten „therapeutischem Humor“. Lachseminare werden veranstaltet, Clowns in Gefängnisse, Krankenhäuser und Altenheime geschickt, um dabei zu helfen, Aggressionen abzubauen, den Heilungsprozess zu beschleunigen und ganz einfach das Wohlbefinden zu fördern.

Glückliche Menschen leben länger, denn Lachen fördert die wichtigsten körperlichen Systeme: u. a. Herz-Kreislauf, Atmung, Gehirn, Nervensystem und Immunsystem. Es tut also richtig gut, nicht ständig verbittert und ernst zu sein.

In Indien ist man in Bezug auf das Lachen schon sehr viel weiter. Dort treffen sich morgens vor der Arbeit Gruppen von Menschen zu gemeinsamen Lachübungen. Inzwischen tun dies Millionen von Menschen. Nicht nur in den vielen Lachclubs, in den Stadtparks und an den langen Stränden am indischen Ozean, sondern auch an vielen Schulen beginnt der Tag mit Lachübungen. Bei den aus dem Yoga abgeleiteten Übungen geht es darum, ohne Anlass natürlich lachen zu können. Witze spielen also keine Rolle. Die wahre Kunst ist, zu lachen, ohne dass es etwas zu lachen gibt.

In Deutschland empfiehlt die anerkannte Manager-Trainerin und Sachbuchautorin Vera F. Birkenbihl, dass man morgens vor dem Spiegel oder aber auch auf dem Weg zur Arbeit im Auto den Mund ein paar Minuten lang wie bei einem Training zu einem Lächeln bzw. Lachen zu formen soll. Allein diese „Gesichtsübung“ führe zu entsprechenden Reaktionen im Gehirn, was das Wohlbefinden steigern soll.

Wie gut auch immer diese Übung sein mag, so lässt sich nicht der mit anderen Menschen real erlebte Humor ersetzen, denn der hat noch eine weitere wichtige psychische Wirkung: In humorvollen Situationen sieht man bekannte Zusammenhänge plötzlich aus einer neuen Perspektive. Ein neues Bewusstsein bzw. Wissen wird so geschaffen. Man lernt hinzu.

Humorvolle Menschen sind oft kreativ, begeisterungsfähig und empathisch. Meist werden sie von anderen als taktvoll, sozial und intelligent wahrgenommen. Sie erfahren häufiger Glücksmomente.

Natürlich tut es vermutlich jedem Menschen gut, wenn er gemeinsam mit anderen humorvolle Situationen erlebt. In einer Lebensweisheit heißt es deshalb sehr treffend:

Wenn man Freude mit Freunden teilt,
dann ist die Freude doppelt so groß.
Wenn man das Leid mit Freunden teilt,
dann ist es nur halb so groß.

Glücklich sein möchte jeder Mensch auf dieser Welt. Aber vermutlich gibt es genauso viele Vorstellungen über den richtigen Weg zum Glücklichen, wie es Menschen auf dieser Erde gibt.

Die Mediziner erklären heute die Fähigkeit eines Menschen, glücklich zu sein, oft mit der körpereigenen Chemie. In bestimmten Situationen, produziert der Körper sozusagen seine eigenen Drogen, die den Menschen glücklich machen.

So verwundert es nicht, dass sogenannte Extremsportarten – wie z. B. Freeclimbing, Base Jumping, Fallschirmspringen, Sky-Surfen, Wingsuit-Flüge, Klippenspringen, Höhlen-Tauchen, Apnoetauchen, Extrem-Balancesport etc. – zum gesellschaftlichen Trend geworden sind. Nach dem Motto immer höher, immer weiter und immer schneller kommen ständig neue Variationen hinzu, die noch herausfordernder, noch waghalsiger und noch gefährlicher sind. Noch nie stiegen so viele Menschen wie zuvor auf die höchsten Gipfel der Welt und Outdoor-Wettbewerbe rund um den Globus boomen.

Die sogenannten „high sensation seeker“ suchen den Kick in Grenzerfahrungen. Dabei findet eine (oft kurzzeitige), extrem hohe nervliche und emotionale Erregung statt, die sich anschließend rauschhaft entlädt. Erzeugt wird das mit dem Kick verbundene höchst lustvolle Erleben durch den Ausstoß des Stresshormons Adrenalin, das in lebensbedrohlichen Situationen zusätzliche Energiereserven freisetzt, und durch die Ausschüttung von glücklich machenden Endorphinen - da man ja nun doch noch nicht gestorben ist. Extremsportler fühlen sich nach ihren Unternehmungen befreit und glücklich. Nicht wenige von ihnen werden im Grunde genommen süchtig nach diesen Kicks, also nach ihren körpereigenen Drogen. Man nennt sie deshalb auch – wohl nicht ganz zu Unrecht – Adrenalin-Junkies.

Ist das ein Schlüssel für anhaltendes Glück – auch im Alter?

Stirbt man „auf körpereigenen Drogen“ wenigstens glücklich, wenn einer der Versuche misslingt?

Sind diese egoistischen Glücksmomente es wirklich wert, sein Leben zu riskieren und möglicherweise „das Glück seiner eigenen Familie“ nachhaltig zu zerstören?

Nicht wenige Menschen träumen – vielleicht auch deshalb - davon, dass ein Stoff gefunden wird, den sie dann morgens nur noch einnehmen müssen, um für den Rest des Tages glücklich zu sein. Die Geschichte der Menschheit zeigt, dass jede der Kulturen ihre eigene Drogengeschichte hat. Liegt die Zukunft der Menschheit etwa in den richtigen Drogen?

Für die klassischen „Schul-Biologen“ sieht das Ganze viel einfacher aus: Sind die grundlegendsten Bedürfnisse des Menschen nach Hunger und Sex gestillt, dann entsteht ihrer Meinung nach Freude – also im Grunde genommen durch Liebe, die nicht nur durch den Magen, sondern auch tiefer geht.

Dann aber erklären uns die heutigen Psychologen, dass das große Glück der Verliebtheit normalerweise höchstens ein Jahr anhalte. Schuld daran seien auch hier die körpereigenen Chemikalien: Anfangs verursachten sie den Rausch der Verliebtheit. Dann sinke ihre Konzentration im Körper und damit ende auch der Rausch. Verliebtheit bedeute Stress und Energieverlust für den Körper und sei nach Auskunft der Wissenschaft für den menschlichen Organismus deshalb auf Dauer nicht zu ertragen. Jammer-schade!

Noch frustrierender soll die Situation bei einem großen Millionengewinn im Lotto sein: Angeblich hält die große Freude nur ungefähr 6 Wochen und etwa 80% hätten spätestens nach 2 Jahren ihr Geld restlos ausgegeben. 5% von ihnen brächten sich angeblich sogar um.

Das sind im Vergleich zu der Selbstmordrate bei Menschen ohne Lotto-gewinn statistisch gesehen ungefähr 500-mal so viel. Laut der Welt-Gesundheits-Organisation bringt sich alle 40 Sekunden ein Mensch auf der Welt um. Das sind ca. 790.000 pro Jahr und damit ca. 0,01 % aller Menschen. Die Zahl der Selbstmordversuche ist übrigens um ein Vielfaches größer. (*WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*, © *World Health Organization 2014*)

Neben diesen wirklich erschreckenden Zahlen bleibt in Bezug auf die Millionen-Gewinner nur noch die Frage: Was also ist los mit der zur Zeit stärksten Droge der Welt: dem Geld und dem damit verbundenen Konsum? Eigentlich sollte auf dem Lottoschein stehen: Vorsicht, Hauptgewinner sind verstärkt selbstmordgefährdet!

Natürlich ist es falsch, dass die Armen prinzipiell glücklicher als die Reichen sind. Jeder Mensch möchte seine Grundbedürfnisse und natürlich auch die seiner Familie befriedigen können. Neben einem gesicherten Lebensunterhalt, einer ausreichenden medizinischen Versorgung, guten Bildungs- und Entfaltungsmöglichkeiten, sucht man natürlich auch nach gesellschaftlicher Anerkennung und nach Spaß. Das alles hat in unserer heutigen Welt, ganz klar seinen Preis. Hat man kein Geld dafür, leidet man.

Die Illusion in Bezug auf das Geld und den Konsum, besteht in dem Irrglauben, dass immer mehr davon immer glücklicher macht. Nicht jeder Reiche ist automatisch glücklicher als ein Mensch mit einem durchschnittlichen Verdienst.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei Menschen, die nicht mehr als arm gelten, beim (weiteren) Anwachsen ihres materiellen Zustands ihr Glück nicht im gleichen Maße wächst. Je größer der Wohlstand ist, desto geringer ist der Zuwachs an Zufriedenheit. Materielle Verbesserungen sind im ersten Moment prickelnd und dann nach kurzer Gewöhnung schon bald ganz normal.

Wer kennt das nicht, dass man sich lange Zeit in den schönsten Farben ausmalt, wie toll es wäre, etwas Bestimmtes zu besitzen. Ist man dann endlich mit dem Produkt im Einkaufswagen durch die Kaufhauskasse, kann es einem schon auf der Rolltreppe passieren, dass erste Ernüchterung eintritt und das Glücksgefühl beginnt, unaufhaltsam abzubröckeln.

Wohl nicht umsonst gibt es den oft zutreffenden Spruch, dass Vorfreude die schönste Freude ist.

Andere Untersuchungen zeigen auch, dass in so reichen Staaten wie in den USA oder in der BRD in den letzten 50 Jahren trotz starker Zunahme des Reichtums der Grad der Zufriedenheit abnahm. Lachte in den fünfziger Jahren jeder Deutsche noch etwa 18 Minuten am Tag, so sind dies heute nur noch 6 Minuten.

Es scheint in der Natur des Menschen zu liegen, dass er von allem immer mehr möchte. Hinzu kommt, dass unser Wirtschaftssystem diese Neigung mit allen Mitteln fördert: z. B. gibt es vom eigenen Smartphone spätestens jedes Jahr eine verbesserte Neuauflage. Sollte das nicht zum Neukauf animieren, dann kann es einem gut passieren, dass eingebaute Schwachstellen die Funktionen des Handys nach Ablauf der Garantiezeit zum Erliegen bringen und spätestens dann der Neukauf unerlässlich ist.

Dies alles geschieht wissentlich und willentlich, obwohl man inzwischen weiß, dass wir zwei bis drei Planeten bräuchten, wenn jeder Mensch auf der Erde so viel Rohstoffe verbrauchen und so viel Abfall produzieren würde, wie heutzutage z. B. ein Einwohner des Konsumparadieses USA. Die Erde mit ihren Vorräten an Trinkwasser, Energie usw. und mit ihrer Möglichkeit Abfälle, Gifte etc. abzubauen ist viel zu begrenzt, um mit einem solch großen Verbrauch klar zu kommen. Die Menschheit muss ihren (schädlichen) Konsum verringern, wenn sie überleben will! Auch deshalb ist es falsch, das Glück weiterhin einzig im Konsum zu suchen!

Es ist unverzichtbar, dass Menschen nicht länger nur ihre Smartphones, sondern endlich auch ihre Vorstellungen vom Glück auf den neuesten Stand bringen. Man sollte zu der Erkenntnis und Lebens-Kunst zurückkehren, dass manchmal weniger mehr sein kann.

„Wir sind so eifrig damit beschäftigt, uns nach Dingen zu strecken, die wir nicht haben, dass wir gar nicht mehr sehen, was wir haben.“ (*Penny Sartori, „Nahtod-Erfahrungen als Neuanfang, Was wirklich wichtig ist im Leben“, S. 271, Aquamarinverlag 2015*)

Eines sollte bei allem völlig klar sein: Es geht überhaupt nicht darum, sich in der Zukunft durch (möglicherweise notwendigen) Verzicht selber unglücklich zu machen, um so den Planeten zu retten, sondern es geht genau darum, richtig glücklich zu werden und dadurch den Planeten zu erhalten.

Falsches Glück
zerstört den Planeten
und richtiges erhält ihn.
Zum Glück!

Die meisten Religionen lehnen Reichtum und Habgier als Quelle von Glück und Befriedigung ab. Im Christentum gilt Habgier als schwere Sünde. Für Religionen existiert ein vom materiellen Leben unabhängiges Glück in der spirituellen, (meist) inneren Welt des Menschen oder aber für manche auch erst im Jenseits.

Die menschliche Eigenschaft, nie zufrieden zu sein und deshalb immer mehr haben zu wollen, wird auch spirituell erklärt: Der Mensch sehnt sich unbewusst nach der höchsten spirituellen Wirklichkeit, die höchste Befriedigung verspricht, aber er kennt meistens den Weg dorthin nicht. So versucht er aus Unwissenheit, das Glück dieser tiefsten inneren Erfahrung durch Äußerlichkeiten zu erreichen, was ihm aber nie ganz gelingt und auch nie ganz gelingen kann, weshalb der Mensch seine Versuche ständig verstärkt.

Sterbende und ihre Sicht auf das Glück

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware gewährt in ihrem Buch - „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“, Arkana Ver-lag, 11.3.2013 - einen inspirierenden Einblick in ihre Erkenntnisse, die sie in zahlreichen Kontakten zu Sterbenden in den letzten Wochen vor deren Tod gesammelt hat. In ihren Gesprächen stellte sie diesen Menschen u. a. auch die Frage, was sie so kurz vor ihrem Tod in Rückblick auf ihr Leben am meisten bedauern. Sie hielt anschließend die wichtigen Antworten fest, verglich sie mit anderen Aussagen und listete sie am Ende nach deren Häufigkeit auf.

An erster Stelle auf dieser Liste steht der kurz vor dem Tod viel zu späte Wunsch, dass man im Leben doch bloß mehr Mut hätte haben sollen, das eigene Leben zu leben und zu genießen, anstatt den Erwartungen (meist) vieler anderer zu entsprechen. Auf Platz zwei folgt der Wunsch, dass man besser weniger intensiv in der „Tretmühle des Arbeitslebens“ hätte stehen sollen, um so mehr Zeit für sich selber, die Familie und für Freunde zu haben. Man bedauert auch, dass man seine Gefühle nicht klarer ausgedrückt (Punkt 3) und sich nicht besser um seine Freunde gekümmert hat (Punkt 4). An fünfter Stelle wird beklagt, dass man sich selber nicht mehr Freude im Leben gönnt hat.

Nach Bronnie Ware würden viele Menschen erst am Ende ihres Lebens merken, dass man sich bewusst für Glück und Freude entscheiden kann

und demnach auch selber entscheiden muss. Viele hätten jedoch so sehr in starren Verhaltensweisen festgehangen, dass sie das schlicht vergessen hätten.

Der deutsche Untertitel zu dem Buch von Bronnie Ware lautet: „Einsichten, die Ihr Leben verändern werden“. Warum also nicht von den Einsichten der Menschen kurz vor ihrem Tod lernen? Man kann auf der Welt nur wenig so Unmittelbares und Eindringliches finden wie die letzten wichtigen Erkenntnisse kurz vor dem Tod.

Die Studentin aus Südafrika, Isobel Bowdery (22), besuchte am 13.11.2015, dem Abend der schrecklichen Anschläge in Paris, das Konzert der Band „Eagles of Death Metal“ im Pariser Konzertsaal Bataclan, als diese Veranstaltung von mehreren Terroristen gestürmt wurde. Diese eröffneten das Feuer auf jeden, der sich bewegte. Ungefähr 90 Menschen starben im Kugelhagel. Isobel Bowdery lag auf dem Boden zwischen den Opfern und stellte sich mehr als eine Stunde lang tot. Nur so konnte sie die Katastrophe überleben. Auf Facebook beschrieb sie später Ihre Erfahrungen: *„Als ich in dem Blut von Fremden lag und darauf wartete, dass eine Kugel meinen gerade mal 22 Jahren ein Ende setzen würde, sah ich die Gesichter all jener vor mir, die ich je geliebt habe und flüsterte, dass ich sie liebe.“* Am Ende: *„Es ist an uns, bessere Menschen zu sein ...“* Isobel Bowdery ist davon überzeugt, dass die letzten Gedanken der Opfer ebenfalls den Menschen galten, die sie liebten, und nicht den Attentätern. (*Terror in der Konzerthalle - Erschütternder Bericht einer Überlebenden: „Dutzende vor mir wurden erschossen“; stern.de, 15. November 2015*)

Wer sich ernsthaft dafür interessiert, dass das eigene Leben gelingt, der sollte sich die Zeit nehmen, in Ruhe über solche Erfahrungen nachzudenken. Oder will man selber auch bis zum eigenen Sterben warten, um sich ebenfalls erst dann schmerzlich bewusst zu werden, dass man im eigenen Leben die wirklich wichtigen Punkte besser nicht hätte vernachlässigen sollen - wie z. B. die eigenen Bedürfnisse, die Gefühle und das eigene Glück, wie die Familie und die Freunde? Eine wichtige Grundlage des Glücks besteht wohl darin, das zu tun, was man liebt, mit denen zusammen, die man liebt – übrigens ohne dabei in das andere Extrem eines rücksichtslosen Egoismus zu verfallen.

Auch in der Burn-out-Forschung spielen genau die Lebens-Bereiche, wie sie von Bronnie Ware als letzte Erkenntnisse vor dem Tod beschrieben wurde, eine wichtige Rolle. Es scheint sich also aus vielerlei Hinsicht zu

lohnern, diese zu pflegen und dadurch ein achtsames Bewusstsein seiner selbst aufzubauen. Sonst drohen einem nicht nur am Lebensende die Qualen innere Leere und Sinnlosigkeit, sondern bereits mittendrin.

Die so genannte Resilienzforschung beschäftigt sich mit den inneren, psychischen Widerstandskräften von Menschen mit schwierigen Lebenssituationen (z. B. Verlust der Arbeit, Insolvenz, Partner-Trennung, Todesfall etc.) bzw. mit Katastrophen (z. B. Naturkatastrophen, Terror, Krieg etc.) umzugehen. Von besonderem Interesse sind dabei die Grundlagen, die einem dabei helfen, möglichst ohne anhaltende Beeinträchtigungen derartige Krisen zu überstehen. Auch in diesem Kontext zeigt es sich, wie wichtig funktionierende Sozialkontakte sind. Allein nur eine Vertrauensperson, die einen mit Wertschätzung begegnet und mit der man über die Geschehnisse und deren Auswirkungen offen und ehrlich sprechen kann, macht möglicherweise schon den Unterschied. Es fällt dann viel leichter, sein eigenes Selbstvertrauen nicht gänzlich zu verlieren und Schritt für Schritt seinen Weg zu gehen. Sozial vereinsamte Menschen werden von Krisen oft viel härter getroffen.

Wenn zum Beispiel Manager in hohen Positionen ihre Stellung verlieren und nicht bald eine neue Aufgabe finden, fallen diese – plötzlich vereinsamt - leicht in ein besonders tiefes Loch, bis hin zum Selbstmord. Häufig war nur ihre Arbeit ihr ganzer Lebensinhalt. Ihre Familie und ihr Freundeskreis spielten kaum noch eine Rolle von Bedeutung, was vielleicht erst in der Not besonders schmerzhaft auffällt.

Menschen bedürfen guter Freunde, völlig unabhängig davon, in welcher Lebensphase sie sich gerade befinden. Und gute Freunde bedürfen angemessener Aufmerksamkeit. Diesbezüglich ist es tatsächlich eine Frage der eigenen Prioritäten, die man bekanntlich ja selbst bestimmt bzw. selbst bestimmen sollte.

Darüber hinaus sind Glücksforscher oft nicht sehr anspruchsvoll. Sie raten den Menschen neben ausreichendem Schlaf, gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung, zu einem dynamischen Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Angeregtheit und Loslassen.

Da der Mensch „auch nur eine Pflanze ist“, zumindest seine Haut, braucht er am besten jeden Tag den Aufenthalt im Freien und die Begegnung mit dem Sonnen- bzw. Tageslicht. Gut dosiertes Sonnenlicht kann glücklich machen.

In nördlichen Ländern, in denen es im Winter kaum hell wird, und auch in vielen Zoos haben sich schon seit längerem sogenannte Tageslichtlampen (Voll-Spektrum-Lampen) durchgesetzt, die das (gesunde, nicht bräunende) Spektrum des Sonnenlichts imitieren und den langen Aufenthalt in Räumen zumindest angenehmer gestalten.

Zum Beispiel können Menschen, die in Nachtschichten arbeiten, am nächsten Morgen besser schlafen, wenn sie bei der Nachtarbeit in den Genuss von Voll-Spektrum-Licht gekommen sind. Der Organismus „verlangt“ dann nicht mehr nach Tageslicht, wodurch der „Tag-Schlaf“ bei Nachtarbeitern viel oberflächlicher sein kann.

Geht es um „die Kunst des Glücklichseins“ so wird immer wieder der Begriff „Flow“ (auf Deutsch „fließen“) angeführt. Dabei geht es um etwas, das jeder Mensch kennt: Wenn man sich mit seinen Fähigkeiten, seiner Kreativität, seiner Kraft, seinem ganzen Wollen und seiner Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Tätigkeit konzentriert, die man gerade mit Freude ausübt - egal ob Sport, ob Tanz, ob Musik, ob Arbeit, ob Hobby, ob Auto fahren, ob das Gespräch mit Freunden, ob Gebet oder ob Meditation - dann werden Fühlen, Denken, Wollen, Handeln und Erfahren zu einem einzigen Ganzen – im Ruhrgebiet würde man sagen: „Da tut et fluppen“ - und Freude und Glückgefühle breiten sich aus. Das eigene Ich wird dann nicht mehr als begrenzt erfahren. Man steht in enger Verbindung mit dem, was man gerade tut, und in Verbindung mit demjenigen, mit dem man die jeweilige Tätigkeit zusammen ausübt.

Die Forscher sehen in der Fähigkeit, „Flow“ zu erleben, die mögliche (neue) und auch zugleich notwendige Antwort des Menschen auf seine Sehnsucht nach Glück – weit weg vom Konsumwahnsinn. Für den Glücksforscher M.C. ist „Flow“ nicht nur der Schlüssel zu individuellem Glück, sondern auch die Basis für eine ethisch und ökologisch bewusste Lebensweise auf dem einzigen Planeten Erde.

Kultur- und fachübergreifende Studien haben gezeigt, dass es einerseits in jeder Kultur teilweise ganz verschiedene Methoden und Inhalte gibt, mit denen Menschen versuchen, glücklich zu werden. Andererseits stößt man aber immer wieder auch auf Elemente, die kulturübergreifend sehr ähnlich sind. In diesem Zusammenhang spielt z. B. die eigene Aktivität der Menschen überall eine sehr wichtige Rolle. Gelingt es demnach einem Menschen, in möglichst selbstbestimmten, kreativen Prozessen, die eigenen

persönlichen Stärken zu erkennen, diese in der Praxis erfolgreich anzuwenden und durch eigenständiges Lernen zu erweitern, erzeugt dies Glück. Kann man durch seine Aktivitäten dann auch noch das Wohl anderer steigern, erhält man dadurch Wertschätzung und Respekt, was sowohl das eigene Selbstbewusstsein steigert, als auch die sozialen Beziehungen intensiviert.

Das so erzeugte Glücksempfinden ist tief und nachhaltig. Es ist viel mehr als nur eine materiell bedingte „Eintagsfliege“ und vermag das eigene Leben (dauerhaft) mit Sinn und Freude zu erfüllen.

Der ungarisch-amerikanische Psychologe und weltweit anerkannte Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi (M. C.) beschreibt dies mit dem sehr interessanten Beispiel des Arbeiters Joe:

Joe arbeitete in einer riesigen, sehr schmutzigen und lauten Fabrikhalle, in der etwa einhundert Schweißer Eisenbahnwaggons zusammenbauten. Fast alle Arbeiter dort hassten ihre schwere Arbeit, beobachteten ständig die Uhr und waren froh, wenn sie endlich die Fabrik verlassen konnten. Nur Joe, etwa sechzig Jahre alt, liebte seine Arbeit. In den vielen Arbeitsjahren hatte er sich selber sehr viel beigebracht. Er kannte alle Maschinen in der Fabrikhalle sehr genau und konnte vom Kran bis zum Computermonitor die meisten davon selber reparieren. Es machte ihm großen Spaß, Probleme zu analysieren, sie zu verstehen und dann zu lösen.

Auch in seiner Freizeit war er ein sehr kreativer und zufriedener Mensch. In der Fabrik, die ohne ihn große Probleme gehabt hätte, wurde dieser Mann, der zu Beginn seines Arbeitslebens kaum lesen und schreiben konnte, immer wieder von allen anderen, deren große Anerkennung er bekam, um Rat gefragt.

Der Psychologe M. C. erklärt, dass er im Rahmen seiner Tätigkeit im Laufe der Jahre vielen Chefs großer Konzerne, vielen hohen Politikern und dutzenden Nobelpreisträgern begegnet sei, von denen keiner ein erfüllteres Leben als der Fabrikarbeiter Joe gehabt hätte.

Dieser Arbeiter war trotz des Chaos um ihn herum dadurch glücklich, dass er sich selber Herausforderungen geschaffen hatte, die ihm dabei halfen, seine Fähigkeiten zu erweitern und sich dadurch weiterzuentwickeln. In seiner hoffnungslosen Arbeitswelt hatte er sich einen Rahmen geschaffen, in dem er weitgehend selbstbestimmt sein eigenes Potential so gut wie möglich nutzen und verwirklichen konnte.

Die Glücksforschung hat gezeigt, dass im Gegensatz zur allgemeinen Meinung Freizeitbeschäftigung nicht unbedingt glücklicher macht als Arbeit. Nicht Freizeit oder Arbeitszeit entscheidet darüber, ob ein Mensch glücklich ist, sondern das, was er tut und – vor allem – wie er dies tut. Glück entsteht viel seltener auf dem Sofa vor dem Fernseher als in Situationen, in denen ein Mensch gebraucht und gefordert wird.

Bei den Freizeitaktivitäten spielt ein Faktor aber eine unverzichtbare Rolle: nämlich die Möglichkeit, seine Aktivitäten selbst zu bestimmen.

Man weiß heute, dass Arbeitnehmer, die bei ihrer Arbeit viel selbst entscheiden dürfen, viel zufriedener und deshalb auch viel weniger krank sind als Arbeitnehmer, die von ihrem Chef unterdrückt werden.

Die Hauptidee der Glücksforschung ist, dass man so leben soll, dass die eigenen Kräfte wachsen – auch im Alter noch. Aktivität gilt als Quelle des Glücks. Das Annehmen von Herausforderungen und das zielgerichtete Handeln führen zur Entfaltung von Kräften und damit auch zu größerem Selbstbewusstsein. Das Gefühl, ein glücklicher Mensch zu sein, hängt vor allem auch vom Selbstwertgefühl ab – und das erhält man nicht, wenn man immer den bequemsten Weg geht und passiv bleibt. Der Fabrikarbeiter Joe hatte ein sehr gesundes Selbstwertgefühl.

Oft kann Unglücklichsein (zumindest zeitweise) auch dadurch überwunden werden, in dem man einfach etwas Sinnvolles tut.

Wie heißt es in dem Film, „Findet Nemo!“, so treffend: „Wenn du frustriert bist, musst du ganz einfach schwimmen.“

Glücklichsein für Fortgeschrittene

*„Wenn wir selbst glücklich sein wollen,
sollten wir Mitgefühl üben,
und wenn wir wollen,
dass andere glücklich sind,
sollten wir ebenfalls Mitgefühl üben.*

Wir alle sehen lieber lächelnde als finstere Gesichter.“

Dalai Lama

(aus: "Der Appell des Dalai Lamas an die Welt, Ethik ist wichtiger als Religion", mit Franz Alt, Benevento Publishing, 2015, S.6)

Materiell bedingtes Glück erweist sich am Ende als Illusion, das plötzlich und unerwartet wie Luftblasen zerplatzen kann. Es verlangt immer schneller nach immer mehr und nach immer größeren Reizen. Dieser Zwang hört niemals auf. Der Mensch verkommt so auf Dauer zum Sklaven seiner „materiellen Glückssucht“, die ihn in den „Konsum-Wahnsinn“ treibt. Wirkliches Glück ist weit davon entfernt und hat mit ganz anderem zu tun.

Eine wichtige Säule des Glücks ist zum Beispiel ist eine möglichst gesunde und eine möglichst ausgeglichene Lebensweise, die zugleich Aktivität und Entspannung umfasst.

Gelingende Partnerschaft und Familie, Freundschaft und gute Sozialkontakte sind „gefühlte“ die wichtigsten Glücksquellen im Leben. Allerdings hängt die Beständigkeit dieser Quellen des Glücks nicht nur von einem selber ab. Die anderen Personen und auch möglicherweise veränderte Umstände haben entscheidenden Einfluss. Zuviel kann passieren, wodurch man diese wohltuenden „Voraussetzungen“ für das eigene Glück von einem Moment auf den anderen verlieren kann.

Es wäre dann mehr als hilfreich, wenn man auf diesen jederzeit möglichen Fall innerlich zumindest irgendwie vorbereitet ist und über mehr als nur über solche in Wirklichkeit „abhängigen Glücksquellen“ verfügt.

So sehr man seine Nächsten um sich herum auch liebt, so sehr diese eine sehr wichtige Rolle im eigenen Leben spielen, so sehr kann eine ausschließliche Abhängigkeit des eigenen Glücks von diesen geliebten Menschen am Ende in abgrundtiefes Unglück führen.

Die Verantwortung für das eigene Leben bzw. für das eigene (tiefe) Glück sollte aus „spiritueller Sicht“ niemals in die Hände anderer gelegt oder von diesen abhängig gemacht werden. Solange man körperlich und geistig dazu in der Lage ist, ist man immer selbst für sein eigenes Glück verantwortlich, ist man also immer „seines eigenen Glückes Schmied“ – also in letzter Konsequenz sogar unabhängig davon, was um einen herum passiert.

Verhängnisvollerweise wird diese Tatsache viel zu oft von viel zu vielen nicht gesehen, verdrängt bzw. verleugnet.

Der unter dem Namen Khalil Gibran (1883 - 1931) bekannte libanesische Dichter und Philosoph beschrieb die Liebe und den notwendigen Abstand zwischen den sich gegenseitig liebenden Menschen folgendermaßen:

„Liebet einander,
 doch macht die Liebe nicht zur Fessel:
 Schaffet eher daraus ein webendes Meer
 zwischen den Ufern eurer Seelen.
 Füllet einander den Kelch,
 doch trinket nicht aus einem Kelche.
 Gebt einander von eurem Brote,
 doch esset nicht vom gleichen Laibe.
 Singet und tanzet zusammen und seid fröhlich,
 doch lasset jeden von euch allein sein.
 Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind,
 erbeben sie auch von derselben Musik.
 Gebet einander eure Herzen,
 doch nicht in des andern Verwahr.
 Denn nur die Hand des Lebens
 vermag eure Herzen zu fassen.
 Und stehet beieinander,
 doch nicht zu nahe beieinander:
 Denn die Säulen des Tempels stehen einzeln,
 und Eichbaum und Zypresse
 wachsen nicht im gegenseitigen Schatten.“

Eine sehr wichtige und vor allem auch sehr hilfreiche Lebenserkenntnis ist, dass man sich schon sehr früh im Leben um Glücksquellen bemühen

sollte, die unabhängig von allen anderen Menschen und von allem anderen sind.

Darüber hinaus liegt es an einem selber, wie man im Leben konkret agiert. Bemüht man sich z. B. darum, nicht immer alles zu eng zu sehen, dem Leben auch mit Humor zu begegnen, nicht immer nur das Negative im Blick zu haben, sondern im richtigen Augenblick auch positiv zu denken? Verschafft man sich eigene Freiräume, in denen man kreativ tätig sein kann? Versucht man am Leben der anderen offen teilzuhaben und mit ihnen Kommunikation und Kooperation zu pflegen? Lebt man ausschließlich selbstbezogen oder berücksichtigt man auch andere?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die in ihrer Freizeit ehrenamtlich tätig sind, die sich zum Beispiel um andere Menschen kümmern, glücklicher als völlig selbstbezogene Menschen sind. Ein faires und gerechtes Verhalten im Sinne von „geben und nehmen“ macht glücklicher als ein rein egoistisches Verhalten.

In diesem Sinne lassen sich viele Bekundungen finden: Laut Konfuzius (551-479 v. Chr.) kann der, der wirklich gütig ist, nie unglücklich sein. Laut dem französischen Schriftsteller Alexandre Dumas (1802-1870) ist glücklicher als der Glückliche, wer andere Menschen glücklich machen kann. Der deutsche Aphoristiker Werner Mitsch bringt es auf den Punkt: „Glück kann man nur festhalten, indem man es weitergibt.“

Insgesamt interessante Erkenntnisse, nach der „Geben“ wohl tatsächlich seliger als „Nehmen“ sein soll, beide sich aber zumindest komplementär ergänzen sollten. Ist das in der Zukunft der Kick?

Bei alledem ist völlig klar: Von zentraler Bedeutung für die Erfahrung von Glück ist die Erfahrung von tieferem Sinn - bei dem, wie man lebt, bei dem, wie man handelt, und bei dem, wie man anderen Menschen begegnet. Sinn bereitet – zumindest auf Dauer - Freude und Glück. Glück begleitet Sinn. Man könnte das auch „Glücksinn“ nennen!

Im Zusammenhang mit nachhaltigem Glück spielt nicht ausschließlich die Ausrichtung seines Tuns auf den Sinn eine wichtige Rolle. Auch zahlreiche innere Faktoren und Aspekte des Verhaltens sollten nach und nach Berücksichtigung finden. Hierzu zählen u. a.: innere Freiheit, gesundes Selbstbewusstsein, geistige Klarheit, innere Ausgeglichenheit, innere Liebe, (angemessene) Selbstlosigkeit, Herzengüte, soziale Kompetenz, Be-

sonnenheit, emotionale Intelligenz, spirituelle Intelligenz bzw. globale Intelligenz.

Um deren (Weiter-) Entwicklung kann man sich Stück für Stück in seinem Lebensalltag auch mit unterstützenden Methoden – wie z. B. mit Feedback unter Freunden, mit Gruppendynamik und mit Therapie, mit Besinnung, Yoga und Meditation - bemühen.

Viele spirituelle Lehrer betonen, dass wirklich tiefes, nachhaltiges höchstes Glück von eigen (tiefen) spirituellen Erfahrungen nicht zu trennen ist. Glück, Liebe, Sinn und Wahrheit seien am Ende untrennbar miteinander verbunden.

Die gesellschaftskritische, französische Schriftstellerin George Sand (1804-1876) reduzierte das Glück auf einen dieser Punkte: „*Es gibt nur ein Glück im Leben, lieben und geliebt werden.*“

Es ist wohl auch in diesem Kontext die Liebe, die am Ende zählt und den entscheidenden Unterschied macht.

Nach alledem ist es unbezweifelbar, dass das eigene Glücklichein umso stärker und beständiger ist, umso weniger es von äußeren Faktoren abhängt und umso tiefer es in einem selbst verwurzelt ist.

Frei von allem
kann Glück gelingen
ohne ständig
im Unglück zu enden

Man kann dies mit einem Ozean vergleichen: An der Oberfläche tobt ein gewaltiger Sturm, der große, gefährliche Wellen erzeugt. In der Tiefe des Meeres aber bleibt es relativ still.

Ein Mensch, dessen Glück nur oberflächlich ist, wird zum hilflosen Opfer der starken Wellen einer Krise. Ein Mensch, dessen Glück tief in ihm verwurzelt ist, wird vielleicht vom Unglück geschüttelt. Natürlich erlebt auch er Schmerz und Trauer. Aber trotz des Sturmes bleibt er mit seiner inneren Tiefe verbunden und wird von seinem Glück nicht gänzlich abge-

schnitten. Er ist im Unglück nicht verloren und vermag so damit angemessen umzugehen.

Wirkliches Glück kann manchmal auch bedeuten, dass das Unglück nicht komplett die Kontrolle übernimmt.

„Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“ – so der französische Schriftsteller Nicolas Chamfort (1741-1794).

Geschichte: Das Glück des Zen-Meisters

Eines Tages kamen Suchende zu einem alten Zen-Meister. Sie baten ihn, über das Geheimnis von Glück und Zufriedenheit zu sprechen.

Der Meister antwortete mit einem weisen Lächeln: *„Wenn ich liege, dann liege ich; wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf; wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

Die Fragenden reagierten verwundert und erwiderten, dass auch sie liegen, aufstehen, gehen und essen, aber dadurch nicht glücklich würden. Sie baten den Alten, sich über sie nicht lustig zu machen, sondern wirklich das Geheimnis von Glück und Zufriedenheit zu erklären.

Der Meister aber wiederholte das Gleiche: *„Wenn ich liege, dann liege ich; wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf; wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

Die nach Wahrheit suchenden Wanderer wurden ungeduldig und böse. Der Meister bemerkte es und sprach deshalb weiter: *„Natürlich liegt ihr auch, natürlich steht ihr auch auf, natürlich geht und esst ihr. Aber wenn ihr das eine macht, denkt ihr schon an das andere: wenn ihr liegt, denkt ihr schon an das Aufstehen; wenn ihr aufsteht, denkt ihr schon daran, wohin ihr geht; wenn ihr geht, denkt ihr schon daran, was ihr esst usw. Eure Gedanken sind immer woanders, nie bei dem, was ihr in diesem Moment tatsächlich macht. Das erzeugt Unzufriedenheit. Denn genau im Hier und Jetzt, in dem Augenblick zwischen Vergangenheit und Zukunft, also genau bei dem, was ihr gerade jetzt macht, genau dort findet Leben statt - und zwar nur dort und nicht in euren Gedanken und Vorstellungen. Der Schlüssel für wirkliches Glück und tiefe Zufriedenheit liegt im Bewusstsein des Augenblicks. Das intensive Wahrnehmen eines jeden Moments mit möglichst allen Sinnen ist eine Lebenskunst, die euch die Ant-*

*wort nach dem Geheimnis von Glück und Zufriedenheit erfahren lässt.
Glück bedeutet nicht, das zu bekommen, was man will, sondern das zu
wollen, was man bekommt.“*

Das,
was man suchen sollte,
ist nicht die Ekstase eines Augenblicks.
Das was man braucht,
ist der Schlüssel
zum Leben im Moment,
und das für immer.
Glücksinn!