

Glück ist erlernbar

*Glück ist kein Geschenk der Götter,
sondern die Frucht innerer Einstellung.*

Erich Fromm

Innehalten, um sich die Sonne aufs Gesicht scheinen zu lassen. Ein Abend mit guten Gesprächen. Etwas abschließen, mit dem man sich lange beschäftigt hat. All diese unterschiedlichen Erfahrungen können glücklich machen. Aber was ist Glück eigentlich? Ist es ein Gefühl oder ein Zustand, ist es unerwartet, oder kann man es beeinflussen?

Im Deutschen wird zwischen Glück und Zufriedenheit unterschieden. Das, was wir Glück nennen, ist oft zeitlich begrenzt; ein intensives Gefühl, das einen Moment oder eine bestimmte Lebensphase vergoldet. Im Gegensatz dazu beschreibt Zufriedenheit einen umfassenderen und länger andauernden Zustand, der dafür schwächer ist. Und während Glück etwas Unkontrollierbares und Zufälliges hat, verdankt sich Zufriedenheit bewusst getroffenen Lebensentscheidungen und gut gewählten Gewohnheiten. Fragt man jedoch, was denn das Ziel aller Ziele sei, fällt selten der Satz: »Ich wäre gern zufrieden.« Stattdessen hört man: »Ich möchte glücklich sein.«

Glücklich sein also. Gehen wir fortan davon aus, dass darin alles Weitere enthalten ist: die Zufriedenheit, die vorhandenen und genutzten Chancen, die günstigen Zufälle. Selbstverwirklichung, Daseinsgewissheit und Lebensfreude. Gesundheit, ein heiteres Gemüt und liebevolle Beziehungen. Doch so vielfältig diese Glücksaspekte auch sein mögen, eines haben sie alle gemeinsam: Wenn wir glücklich sind, befinden wir uns mit uns selbst und der Welt im Einklang.

Nur wie erreiche ich eine solche Harmonie? Dazu schreibt der jesuitische Schriftsteller Baltasar Gracián in seinem *Handorakel*: »Es gibt Regeln für das Glück: Denn für den Klugen ist nicht alles Zufall. Die Bemühung kann dem Glücke nachhelfen.« Glück, vor allem wenn wir es in diesem umfassenden Sinn verstehen, ist also etwas, worum ich mich bewusst bemühen kann – eine Übung, eine Praxis, eine Haltung. Die ebenso von dem Menschen abhängt, der ich bin, wie von dem Menschen, der ich werden möchte.

In ihrem Roman *Labyrinth des Minotaurus* notiert die Schriftstellerin Anaïs Nin: »Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen sie, wie wir sind.« Die Welt ist demnach, wie wir sind. Wir selbst sind es, die den Dingen Bedeutung verleihen. Durch die Kriterien, die wir anwenden, die Prioritäten, die wir deshalb setzen, und die Entscheidungen, die wir daraufhin treffen. Es ist von Bedeutung, ob ich mir angewöhnt habe, eher die guten oder die schlechten Aspekte einer Sache zu betrachten. Ob ich nachsichtig bin oder nachtragend. Und ob ich mich um Verständnis bemühe oder schnell werte. All dies liegt tatsächlich in meiner eigenen Hand. Auch wenn es leicht ist, dem ersten Impuls nachzugehen, nachlässig und gierig zu sein, andere zu beurteilen und auf sie herabzublicken, macht es die innere Welt klein und uns auf Dauer unglücklich.

Obwohl ich selbst all das schon lange weiß, handle ich oft nicht danach. Später schmerzt es mich oft, dass ich trotz aller Einsicht wieder einmal missgünstig, gefräßig oder selbstsüchtig gewesen bin. Daraufhin nehme ich mir vor, mich in Zukunft anders zu verhalten. Dann enttäusche ich mich wieder. Und beschließe: Diesmal aber wirklich!

Weil es so schwierig sein kann, den eigenen Werten und Überzeugungen gerecht zu werden, besteht das Streben nach Glück für mich immer aus einer doppelten Bewegung: Selbstannahme und Selbsterziehung: »Nicht so schlimm (schon schlimm, aber ich vergebe dir), morgen mache ich es besser (das will ich dir auch geraten haben).«

Ebenso wichtig wie das Bemühen, die eigene Kleingeistigkeit und Engherzigkeit immer wieder bewusst zu korrigieren, ist es zu wissen, was mir Freude macht, was mir Kraft gibt, was mir gefällt. Glück beginnt damit, auf sich selbst aufmerksam zu werden. Unser

Glücksempfinden ist sehr persönlich, und nur, wer sich kennt, kann damit beginnen, sich ein Freund zu sein.

Aber Glück hat nicht nur viele Gesichter, es ist auch paradox – einerseits sieht es für jeden und jede anders aus, andererseits gibt es ein paar Regeln, die für uns alle gelten. Die meisten Menschen wünschen sich, gesehen und geliebt zu werden. Und, fast noch wichtiger, selbst zu lieben: andere ebenso wie sich selbst, die hellen wie die dunklen Seiten. Diese Liebe zu sich ist etwas ganz anderes als rücksichtsloser Egoismus. Sie entspringt einer verständnisvollen Großzügigkeit, die ebenso verzeiht wie aufrichtet. Und damit Platz schafft für alles, was wirklich zählt. Es macht uns alle glücklich, geben zu dürfen und für andere da zu sein. Unsere Freude wächst, wenn wir sie teilen, während unsere Sorgen weniger werden. Glück ist also auch ein soziales Gefühl.

Vor allem ist Glück aber etwas, das durch unsere Aufmerksamkeit gedeiht. Wenn wir uns ihm widmen, wird es größer. Dass dabei unser Bewusstsein für unser eigenes Leben wächst, gehört schon zu seinen ersten Früchten.

So tun, als ob

Ich bin, was ich zu sein behaupte.

Oscar Wilde

Ich habe einen wichtigen Termin und fühle mich erbärmlich. Ich schaue auf meine To-do-Liste und merke, dass ich nichts geschafft habe. Ich habe schlechte Laune und weiß nicht, wie ich mich für irgendetwas motivieren soll. All das passiert mir öfter, als ich zugeben möchte. Wir alle kennen diese Situationen, in denen das Glück ganz weit weg ist, weil man sich klein fühlt, traurig, unzulänglich. Angesichts des großen Leides in Gestalt von Verlust und Trauer gibt es natürlich Schlimmeres, und doch ist es manchmal kaum auszuhalten, das kleine Leid. Was tun?

In vielen Glücksratgebern steht ein einfacher Ratschlag: So tun, als ob. Sich einfach so verhalten, als sei man schon jemand, der sich liebenswert findet oder um den Wert seiner Arbeit weiß. Um dorthin zu kommen, reicht eine kleine geistige Bewegung: Ich lenke meine Aufmerksamkeit weg von dem, was ist, hin zu dem, was sein soll. Diese Fokusverschiebung ist kein Verrat an meinem Ich, sondern seine bewusste Gestaltung. Viele der Impulse, die wir in uns spüren, sind weder brauchbar noch liebenswert; ich bin nicht authentischer ich selbst, wenn ich zweifelnd zu Hause sitze, und diffuse Gefühle sind auch nicht wahrer als ein fester Entschluss, der ihnen entgegensteht.

Natürlich gibt es auch Gefühle, die sich zum Ausdruck bringen müssen und emotionale Erfahrungen jenseits aller Einflussnahme, beispielsweise in einer Depression. Doch in der Mittellage haben wir Menschen ziemlich viel Gestaltungsfreiheit. Wir sind geistige Wesen, die das, was in uns und um uns ist, auswählen und gewichten und ihm dadurch Gestalt und Bedeutung verleihen können. Und wir können uns entscheiden: für Großmut oder Kleinlichkeit,

Entschlossenheit oder Zaghaftigkeit, fürs Loslassen oder fürs Beharren. Dabei gibt es keine richtigen Entscheidungen – nur angemessene. Und sie sind nicht endgültig. Mensch zu sein heißt, jeden Tag aufs Neue darüber nachdenken zu können, wer ich bin und wer ich sein möchte.

Wobei vor allem der Mensch, der wir sein wollen, unserem Leben eine Richtung gibt. Unsere Hoffnungen und Erwartungen in Bezug auf uns selbst sind eine große Antriebskraft. Schon Sokrates sagte: »Sei, was du scheinen willst.« Heute sagen wir: *Fake it till you make it*, täusche es so lange vor, bis du es erreicht hast. Aber geht das wirklich? Können wir uns selbst ins Glück hineintäuschen?

Die Antwort ist ja. Bis zu einem gewissen Grad ist der Wille zur Form stärker als die Schwerkraft der Elemente. Wir können uns nicht glücklich lügen, aber bei kleinem Leid kann es tatsächlich helfen, von dem, was wir glauben zu empfinden, abzusehen. Und von dem, was wir deshalb konkret veranstalten. Denn meist besteht ein Teil dieses Leides darin, dass wir niedergedrückt irgendwo sitzen oder liegen und uns schlecht fühlen.

In solch einer Situation nützt es, sich zu fragen, was man tun würde, wenn heute ein guter Tag wäre. Und es dann einfach tun: frisches Essen zubereiten, sich mit lieben Menschen austauschen, rausgehen. Ich bin fast gekränkt davon, wie gut mir diese einfachen Dinge immer wieder bekommen – gerade wenn alles sehr kompliziert erscheint. Aber nein, auch bei größtem Unbehagen geht es mir nach einem kleinen Gespräch oder einem schnellen Spaziergang deutlich besser. Als sei ich ein dummer Putzroboter, der aus Versehen in eine Ecke gefahren ist und nur jemanden gebraucht hat, der ihn in eine andere Richtung dreht.

Bewegung hilft wirklich jedes Mal. Und eine aufrechte Haltung. Unglückliche Menschen sind gekrümmt, den Blick auf den Boden gerichtet. Die Haltung ist Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit. Aber dieses Verhältnis funktioniert ebenso von außen nach innen. Es ist biologisch fast unmöglich, niedergeschlagen zu sein, wenn wir ganz geradestehen, mit lockeren Schultern und erhobenen Kopf. Und es hilft den meisten Menschen, zu lächeln. Einfach die Mundwinkel nach oben ziehen, vielleicht sogar bis zu den Augen, eine Weile so bleiben. Ich habe es ausprobiert, bei mir funktioniert es. Wobei ich