

WAS SIE ERWARTET

Einleitung von Dr. Silvia Jelincic

Sind Sie glücklich? Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Was bedeutet Glück für Sie und was tun Sie für Ihr Glück?

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich vor etwa fünf Jahren mit meinem kleinen Sohn auf einem Spielplatz stand und eine zierliche ältere Dame beobachtete. Sie hatte ein Lachen, das sich schwer mit Worten beschreiben lässt, das ansteckend war, stark und ehrlich. So fühlt sich Glück an, dachte ich mir.

Wir kamen rasch ins Gespräch. Sie erzählte mir, sie passe mittwochs immer auf ihre Enkelin auf und genieße die Zeit mit der Kleinen. Seit sie als Single lebe, sei alles, ihr ganzes Leben, viel besser. Sie habe sich von ihrem Mann getrennt und wolle sich nie wieder

binden.

Hatte ich richtig gehört? Nie wieder? Sie wollte alleine bleiben? Ist es nicht gerade eine innige Partnerschaft, die sich so viele Menschen wünschen und die wahres Glück bedeutet?

Diese Frau zu beobachten und wenige Minuten mit ihr zu sprechen, öffneten mir in so mancher Hinsicht die Augen. Das sollte ich allerdings erst Jahre später merken. Erst meine intensive Auseinandersetzung mit der Glücksforschung lehrte mich, wie recht diese Frau mit ihrer Einstellung hatte und wie recht auch jeder Mensch mit genau der gegenteiligen Einstellung haben konnte.

Dass ich mich mit der Glücksforschung auseinandersetzte, hatte einen Grund.

Noch Anfang 2020 hätten die wenigsten von uns für möglich gehalten, was alles passieren kann, schnell und ohne Vorboten. Als wir

damals von Corona hörten, interessierte es uns nicht sonderlich. Wir dachten, China sei so weit weg. Heute wissen wir es besser. Wir leben alle auf demselben Planeten und sind stärker miteinander verbunden, als uns bewusst ist.

Viele Menschen hat die Situation vor nie dagewesene Schwierigkeiten gestellt. Sie verloren ihre Arbeit, waren mit Kindern und Lebenspartnern überfordert und stießen an ihre gesundheitlichen Grenzen. Bekannte und Freunde, die immer stark und optimistisch durchs Leben gingen, fühlten sich hilflos und klagten über Depressionen.

Das Ausmaß dieses glücklosen Zustandes fiel mir zum ersten Mal auf meinem Internetportal auf. Ich bin Journalistin und betreibe eine Bloggingplattform. Dort gebe ich Menschen die Möglichkeit, über all das zu schreiben, was sie bewegt, über ihr Leben und ihre Lieben, über

ihre Sorgen und Nöte. So finden sich Gleichgesinnte und interessierte Menschen, die teils sehr persönliche Themen diskutieren.

Ich erinnere mich an den Beitrag einer Mutter, die offen schrieb, sie könne ihre Kinder daheim kaum noch ertragen. Wir Eltern sollten uns nichts vormachen. Das Gezanke, Geplärre und Herumgezapple den ganzen Tag und dieser Druck, den Kindern entgegen den eigenen Überzeugungen Spielkonsolen und Handyspiele geben zu »müssen«, all das war an manchen Tagen tatsächlich unerträglich. Ein Leben ohne Schule und die Kinder fast immer daheim – für viele Eltern war das ein Alptraum, über den sie erst nach einer Weile offen und ohne Angst vor Maßregelung sprechen konnten.

Corona war und ist für viele von uns ein Härtetest, aber auch eine Art Ventil. Ich habe manchmal das Gefühl, als wäre vieles ohne das

Virus gar nicht an die Oberfläche gedrungen. Nicht alles, was das Virus gebracht hat, ist schlecht. Menschen öffneten ihre Seelen und erzählten von Ängsten, die sie plagten. Von Ängsten, Freunde und Verwandte zu verlieren, vor Krankheit, Ausgrenzung, sozialem Abstieg und Überwachung oder schlicht davor, dass die guten alten Zeiten nie wiederkommen würden. Reisefreiheit, Bewegungsfreiheit, alles vorbei. Corona hat Millionen Menschen unglücklich gemacht.

Corona war auch die Zeit der Gurus, die uns einfache Glücksformeln servierten, nach dem Muster: »Tu dir Gutes und sei glücklich – es ist doch ganz einfach«, oder: »Denk positiv, dann wird es besser!«

Diese platten Sprüche braucht in Krisenzeiten wirklich niemand. Sie nerven. Wenn ich selbst unglücklich war und jemand