

Glück

Kaum ein Wunsch scheint selbstverständlicher als dieser: Ich möchte glücklich sein. Wir wünschen es unseren Kindern, unseren Freunden und uns selbst. Ratgeber erklären, wie Glück gelingen soll. Wir verändern Beziehungen, Berufe und Lebensweisen, reisen, kaufen, erreichen Ziele und hoffen, irgendwann sagen zu können: Jetzt stimmt mein Leben.

Doch müssen wir glücklich sein?

Meist nennen wir einen Zustand Glück, in dem sich das Leben gut anfühlt. Nähe, Erfolg, Genuss, Anerkennung oder ein besonderer Augenblick können uns erfüllen. Solche Erfahrungen gehören zur Schönheit des Menschseins. Du kannst dir sogar Glücksmomente kaufen: eine Reise, ein gutes Essen, ein schönes Zuhause, ein neues Auto, ein Erlebnis, auf das du dich lange gefreut hast. Geld kann Möglichkeiten schaffen, Belastungen verringern und angenehme Erfahrungen ermöglichen. Nur den Augenblick festhalten kann es nicht.

Was eben noch besonders war, wird selbstverständlich. Der Reiz verliert sich, das Erreichte wird zum Gewohnten, und schon erscheint etwas Neues, von dem

wir erwarten, dass es uns wieder dieses Gefühl gibt. So kann ein Mensch immer mehr besitzen und dennoch nicht ankommen.

Glücksmomente lassen sich ermöglichen. Glück lässt sich nicht besitzen.

Das Problem beginnt dort, wo aus dem Erleben von Glück die Forderung entsteht, glücklich sein zu müssen. Wer glücklich sein muss, beurteilt sein Leben fortwährend danach, ob es diesem Anspruch entspricht. Das Angenehme soll bleiben, das Schmerzhaftes verschwinden. Der gegenwärtige Augenblick wird zum Mittel für einen zukünftigen Zustand. Gerade das Streben nach Glück kann verhindern, dass wir wahrnehmen, was bereits da ist.

Auch Spaß und Genuss haben darin ihren Platz. Doch kein Organismus lebt ununterbrochen auf einem Höhepunkt. Aktivität braucht Ruhe, Reiz braucht Pause. Wer jeden stillen Augenblick mit Unterhaltung, Konsum oder Ablenkung füllt, verliert leicht die Empfindsamkeit für das Einfache. Freude ist stiller. Sie braucht kein großes Ereignis. Sie kann in einem Blick liegen, in einer Berührung, im Lachen eines Kindes, in einem Baum, in einem Gespräch oder in einer Tätigkeit, der du dich ganz hingibst.

Der Mensch, der nur in der Vergangenheit lebt, sucht das Verlorene. Der Mensch, der nur in der Zukunft lebt, wartet auf das Noch-nicht-Erreichte. Beide verlieren denselben Ort: die Gegenwart. Vergangenheit kann verstanden, Zukunft verantwortlich gestaltet werden. Leben jedoch geschieht nur jetzt.

Wir haben nicht das Glück verloren. Wir haben die Gegenwärtigkeit verloren.

Es braucht Mut zur Gegenwärtigkeit. Denn gegenwärtig zu sein heißt, wahrzunehmen, was ist, bevor wir es sofort in angenehm oder unangenehm, richtig oder falsch, Gewinn oder Verlust einteilen. Das Leben spüren. Einen Menschen sehen, ohne ihn augenblicklich in unsere Geschichte einzuordnen. Eine Empfindung fühlen, ohne sie sofort festhalten oder beseitigen zu wollen. In solcher Wahrnehmung öffnet sich etwas Grenzenloses, weil der Augenblick nicht mehr auf das reduziert wird, was der Verstand über ihn sagt.

Gegenwärtigkeit verspricht nicht, dass jeder Augenblick angenehm ist. Schmerz bleibt Schmerz, Verlust kann erschüttern und ein belastender Lebensumstand kann Veränderung verlangen. Bewusstheit bedeutet nicht, alles hinzunehmen. Sie lässt klarer erkennen, was ist und was getan werden kann, ohne das eigene Sein davon abhängig zu machen.

Darin liegt Selbstverantwortung. Nicht in der Behauptung, jeder sei selbst schuld an seinem Unglück. Niemand bestimmt alle Bedingungen seines Lebens. Selbstverantwortung heißt zu erkennen, woran du dein Glück bindest, welchen Vorstellungen du folgst, was du festhältst, worauf du wartest und wo Veränderung in deiner Hand liegt.

Damit stellt sich eine tiefere Frage: Was ist ein gelungenes Leben?

Ein gelungenes Leben ist nicht notwendig eines, in dem ein Mensch möglichst oft glücklich war. Ein Mensch kann Schweres erfahren und dennoch tiefen Sinn erleben. Er kann lieben, erkennen, Verantwortung übernehmen, etwas Wesentliches schaffen, für einen anderen da sein und an dem, was ihm begegnet, reifen. Umgekehrt kann ein Leben voller Annehmlichkeiten seltsam leer bleiben.

Sinn ist nicht dasselbe wie Glück. Sinn verlangt nicht, dass alles angenehm ist. Er kann gerade dort entstehen, wo wir uns einer Aufgabe, einem Menschen oder dem Leben selbst wirklich zuwenden. Dazu gehören Beziehungen. Echte Beziehung trägt ein Risiko: Wir zeigen uns, ohne zu wissen, wie der andere darauf reagieren wird. Wer jede Verletzlichkeit vermeiden möchte, schützt sich zugleich vor wirklicher Begegnung. Beziehungen garantieren kein Glück. Doch wo Menschen

einander wirklich begegnen, kann Verbundenheit entstehen, und Verbundenheit gibt dem Leben Tiefe und Sinn.

Ein gelungenes Leben zeigt sich auch in der Fähigkeit zur Reflexion: erkennen zu können, was uns bewegt; Vernunft zu gebrauchen; Möglichkeiten wahrzunehmen; aus Erkenntnis freier zu handeln. Freiheit bedeutet dabei nicht, alles tun zu können, was wir wollen. Sie wächst dort, wo wir unsere unbewussten Bindungen erkennen und ihnen nicht mehr blind folgen müssen.

Aus dieser Klarheit entsteht Gelassenheit. Nicht Gleichgültigkeit, sondern das Nachlassen des inneren Kampfes mit dem, was ist. Der Augenblick muss nicht mehr anders werden, damit du ihm begegnen kannst.

Die alten Worte Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit weisen noch tiefer. Glückseligkeit ist dann kein gesteigertes Glücksgefühl und kein dauerhafter Rausch. Sie weist auf ein Sein, das keinen Grund braucht. Sobald wir jedoch auch daraus ein Ziel machen, beginnt die Suche von Neuem: Ich bin noch nicht dort. Ich muss diesen Zustand erreichen.

Doch was geschieht, wenn du für einen Augenblick nicht darüber nachdenkst, ob du glücklich bist? Wenn nichts verglichen, nichts festgehalten und nichts erwartet wird?

Wenn du das Leben unmittelbar spürst und die Dinge wahrnimmst, bevor das Denken ihnen seinen Wert gibt?

Dann bleibt das, was ist.

Wir nennen es gewöhnlich kaum Glück, weil kein besonderer Grund dafür vorhanden ist. Doch gerade darin liegt eine andere Qualität: grundlos glücklich zu sein. Nicht weil alles so geworden ist, wie du es wolltest. Nicht weil nichts mehr schmerzt. Sondern weil das Leben keinen Grund braucht, um Leben zu sein.

Wer glücklich sein muss, kann nicht frei sein.

Die entscheidende Frage ist nicht, ob dein Leben dich glücklich macht. Sie ist, ob du wirklich da bist, während du es lebst.

Wo nichts mehr nach Glück greifen muss, kann eine stille Freude erscheinen, die nichts festhalten will. Kein Glück, das du besitzt. Kein Zustand, den du sichern musst. Das unmittelbare Spüren des Lebens.

Grundlos.

Einfach, weil du bist.

WERICH.at